

Mais um morador de Friburgo brilha no The Voice Kids

Bryan Ferreira, de 10 anos, participou do programa do último domingo

Christiane Coelho
para A VOZ DA SERRA

O menino Bryan Ferreira, de 10 anos, conseguiu empolgar os jurados do programa The Voice Kids, da Rede Globo, cantando "Cowboy fora da Lei", de Raul Seixas, na sua primeira apresentação da fase de audições do programa. O primeiro jurado a ter a atenção despertada para o talento do candidato foi Carlinhos Brown. Já no final da música, Michel Teló também virou a cadeira para curtir a apresentação do menino de Nova Friburgo. E foi visível a felicidade de Bryan ao ver o cantor sertanejo o querendo em seu time. A escolha do menino foi para o time de Teló.

Morador de Nova Friburgo desde 2017, Bryan é mineiro do município de Pedra Azul. Ele e a família vieram para a cidade serrana fluminense devido ao trabalho do pai, Clésio

Alves. A história do menino com a música, no entanto, vem de berço. O pai também canta e se apresentava nas noites friburguenses antes da pandemia. Mas a maior incentivadora de Bryan foi mesmo a avó, que o presenteou com um violão, aos quatro anos de idade. E quem o vê tocar com tanta desenvoltura não acredita que ele nunca teve uma aula de violão. Autodidata, Bryan toca como um profissional. Não apenas violão, mas também bateria, guitarra e carrão. E está aprendendo a tocar viola e contrabaixo.

Essa foi a primeira vez que Bryan participou das eliminatórias para entrar no programa The Voice Kids. Ele nunca havia feito aula de canto. E, agora, tem mais uma aliada para passar nas próximas fases. A cantora friburguense Tatila Krau, que também já participou do programa em 2019, ofereceu a ele uma bolsa de estudos na sua escola de música. Nova Friburgo está na torcida por Bryan Ferreira.



DIVULGAÇÃO



Saúde Mental

Cesar Vasconcellos

consultorio@portalnatural.com.br

Gratidão e saúde mental

No site Publicações sobre Saúde, da Universidade Harvard, foi postado um artigo em 22 de novembro de 2011 com o título "Agradecer pode te deixar mais feliz". Se quiser ver o original em inglês, acesse o link: www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier

Vou compartilhar com você, leitor, algumas ideias dele. Expressar gratidão é um fator de recuperação e prevenção de sofrimentos mentais para muita gente. Gratidão tem que ver com um agradecimento que você faz pelo que recebeu, seja algo físico ou não físico. Muitas vezes você recebe bênçãos que vêm de fora de suas capacidades, habilidades e recursos. Assim pode reconhecer que a fonte da bondade está, pelo menos em parte, fora de si mesmo. E isto gera gratidão que pode ser para com alguém humano ou para com um ser superior que podemos chamar de Deus.

Em estudos feitos especialmente pela chamada Psicologia Positiva, a gratidão tem relação com experimentar maior felicidade. A gratidão ajuda você sentir emoções mais positivas, desfrutar boas experiências, melhorar sua saúde, lidar melhor com adversidades e construir relacionamentos fortes. Você pode ser grato pelo passado, recuperando memórias positivas e ser grato por elementos da infância ou bênçãos passadas; pelo presente, com aquilo que tem ocorrido e lhe ajudado, e pelo futuro, mantendo atitude esperançosa e otimista.

Os psicólogos Robert A. Emmons, da Universidade da Califórnia, em Davis, e Michael E. McCullough, da Universidade de Miami, pesquisaram muito sobre a gratidão. Em um estudo pediram aos participantes que escrevessem frases a cada semana, com tópicos específicos. Um grupo escreveu sobre coisas pelas quais era grato ocorridas na semana. Outro grupo escreveu sobre irritações diárias ou o que os desagradaram, e o terceiro grupo escreveu sobre eventos que os afetaram sem ênfase em serem positivos ou negativos. Após dez semanas os que escreveram sobre gratidão ficaram mais otimistas e se sentiram melhor com suas vidas, e também se exercitaram mais e tiveram menos consultas médicas do que os que se concentraram em assuntos desagradáveis.

Outro pesquisador nesse campo, Martin Seligman, psicólogo da Universidade da Pensilvânia, testou o impacto de intervenções de psicologia positiva em 411 pessoas, cada uma com uma tarefa de escrever sobre memórias. Quando a

tarefa semanal era escrever e entregar pessoalmente uma carta de gratidão a alguém que nunca havia sido agradecido por sua bondade, os participantes logo exibiram grande aumento nas pontuações de felicidade e os benefícios duraram um mês. E estudos mostram que os gerentes ou chefes que se lembram de dizer "obrigado" às pessoas que trabalham sob seu comando descobrem que esses funcionários se sentem motivados a trabalhar mais.

A gratidão é uma forma de você valorizar o que têm, em vez de sempre buscar algo novo na esperança de que isso o faça mais feliz, ou pensando que não pode se sentir satisfeito até que todas as necessidades físicas e materiais sejam atendidas. A gratidão ajuda as pessoas a se concentrarem no que têm em vez de no que lhes falta. E embora possa parecer artificial no início, esse estado mental se fortalece com o uso e a prática.

Você pode cultivar a gratidão assim: 1) Você pode se tornar mais feliz e cultivar seu relacionamento com outra pessoa escrevendo uma carta de agradecimento expressando sua satisfação e apreciação pelo impacto dessa pessoa em sua vida. Envie, ou melhor ainda, entregue e leia pessoalmente, se possível. Crie o hábito de enviar pelo menos uma carta de agradecimento por mês. De vez em quando, escreva uma para si mesmo.

2) Sem tempo para escrever? Pode ajudar apenas pensar em alguém que fez algo de bom por você e agradecer mentalmente a essa pessoa. 3) Crie o hábito de escrever ou compartilhar com um ente querido os pensamentos sobre os benefícios que recebeu todos os dias. 4) Escolha um momento toda semana para sentar e escrever sobre suas bênçãos, refletindo sobre o que deu certo ou do que você é grato. Defina um número, como três a cinco coisas, que você identificará a cada semana. Ao escrever, seja específico e pense sobre as sensações que sentiu quando algo bom aconteceu com você. 5) Use a oração para cultivar a gratidão. 6) Medite em textos religiosos como a Bíblia, imaginando as cenas dos relatos e se colocando nelas como recebendo bênçãos dos personagens do texto. Cultive gratidão e sua saúde mental irá melhorar.

Dr. Cesar Vasconcellos é médico psiquiatra e escreve neste espaço às quintas-feiras. Ele apresenta o programa Claramente na TV Novo Tempo (RCA – canal 23; Vivo, 240; Oi, 1; Net, 184; Sky, 31 e Claro, 27) exibido no programa Vida e Saúde às segundas, quartas e sextas-feiras às 16h25 com reprise às 9h25. Programas maiores podem ser assistidos em www.youtube.com/claramentent e os atuais em www.youtube.com/vidaesaudent clicando em playlists.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.488

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Concede a Comenda Barão de Nova Friburgo a Leoni Ribeiro Chiarelli.

Art. 1º É concedida a COMENDA BARÃO DE NOVA FRIBURGO a Leoni Ribeiro Chiarelli.

Art. 2º Esta Resolução Legislativa entra em vigor na data de sua publicação.

Nova Friburgo, 09 de junho de 2021.

VEREADOR WELLINGTON DA SILVA MOREIRA
PRESIDENTE

Vereador Joelson José de Almeida Martins – 1º Vice-Presidente
Vereador André Luiz Silva de Moraes – 2º Vice-Presidente
Vereador José Carlos Schuvalwb - 1º Secretário
Vereadora Vanderléia Pereira Lima - 2º Secretário
AUTORIA: MESA DIRETORA – P. 050/2021

RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.489

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Concede a Comenda Barão de Nova Friburgo a Arianny Soares Vianna.

Art. 1º É concedida a COMENDA BARÃO DE NOVA FRIBURGO a Arianny Soares Vianna.

Art. 2º Esta Resolução Legislativa entra em vigor na data de sua publicação.

Nova Friburgo, 09 de junho de 2021.

VEREADOR WELLINGTON DA SILVA MOREIRA
PRESIDENTE

Vereador Joelson José de Almeida Martins – 1º Vice-Presidente
Vereador André Luiz Silva de Moraes – 2º Vice-Presidente
Vereador José Carlos Schuvalwb - 1º Secretário
Vereadora Vanderléia Pereira Lima - 2º Secretário
AUTORIA: MESA DIRETORA – P. 051/2021

TÍTULOS DE CIDADANIA FRIBURGUENSE – ANO 2021

Resolução nº	Data da Promulgação	Ementa	Projeto nº	Vereador (a)
2447	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Rosanea Aparecida C. de S. Silva	003/21	Dirceu Tardem
2448	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Alzimir Domingos da Silva Filho	004/21	Dirceu Tardem
2449	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Fabio Lutterback D. Bittencourt	008/21	Marcinho
2487	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Luiz Cláudio Coutinho da Rosa	052/21	Marcinho
2450	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Antônio Carlos do Valle Santos	009/21	Wallace Piran
2451	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Luiz Carlos Cardoso	010/21	Wallace Piran
2452	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Delmar Sarcedo Sant'Anna	011/21	Ângelo Gaguinho
2453	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Gilberto de Oliveira Santos	012/21	Ângelo Gaguinho
2454	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Roseane Nunes da Silva	013/21	Professor André
2455	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Luiz Pimenta de Moraes	014/21	Professor André
2456	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Luiz Felipe L. de Moraes Filho	015/21	Cascão do Povo
2472	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Sérgio Ricardo Sodré Imbuzeiro	033/21	Cascão do Povo
2457	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Mauro Henrique Vieira Braga	016/21	Max Bill
2458	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Aline Santana W. Kitazawa	017/21	Max Bill
2459	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Ricardo Louize de Oliveira	018/21	Priscila Pitta
2460	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Rosa Amélia Lemos Silva	019/21	Priscila Pitta
2461	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Iolanda F. de Oliveira	020/21	Vanderléia Abrece Essa Ideia
2462	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Alessandra Silva Guimarães	021/21	Vanderléia Abrece Essa Ideia
2463	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Eduardo Alves Mantovani	022/21	José Roberto
2465	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Mariana Louise C. Mageste	024/21	José Roberto
2466	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Marcos Luiz Rohem Rosalino	025/21	Joelson do Pote
2469	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Sérgio Luiz Coutinho	030/21	Joelson do Pote
2467	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Carlos Alexandre F. Viana	028/21	Cláudio Leandro
2479	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Carlos Francisco Portinho	039/21	Cláudio Leandro
2464	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Hugo Alves M. Sobrinho	023/21	Zezinho do Caminhão
2468	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Ivanildo Ferreira da Silva	029/21	Zezinho do Caminhão
2470	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Rodrigo Barros de Castro	031/21	Carlinhos do Kiko
2471	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Alexandre da Silva Couto	032/21	Carlinhos do Kiko
2473	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Emerson Castro de Amorim	034/21	Isaque Demani
2475	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Nuno Filipe de M. D. L. de Brito	036/21	Isaque Demani
2476	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Alexandre Kapiche	037/21	Christiano Huguenin
2477	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Vantuil Marques Chiapini	038/21	Maicon Queiroz
2478	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a João Santos da Rosa	040/21	Maicon Queiroz
2480	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Ronivon Rosa da Silva	041/21	Maiara Felício
2483	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Enilce Felício da Costa	045/21	Maiara Felício
2474	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Antonio Claudio L. da Nóbrega	035/21	Janio de Carvalho
2481	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Junior Brunhol de Araújo	043/21	Janio de Carvalho
2482	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Maurício Samico de Miranda	044/21	José Carlos
2484	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Jamil Ignácio Salim Júnior	046/21	José Carlos
2485	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Sheila Maria Lannes Jaquel	048/21	Wellington Moreira
2486	09/06/2021	Concede cidadania friburguense a Adilson Ramos	049/21	Wellington Moreira

Nova Friburgo, 09 de junho de 2021.

Vereador WELLINGTON DA SILVA MOREIRA
PRESIDENTE

Vereador JOELSON JOSÉ DE ALMEIDA MARTINS
1º VICE-PRESIDENTE

Vereador ANDRÉ LUIZ SILVA DE MORAIS
2º VICE-PRESIDENTE

Vereador JOSÉ CARLOS SCHUVALWB
1º SECRETÁRIO

Vereador VANDERLÉIA PEREIRA LIMA
2º SECRETÁRIO