



Beleza de montanha: moda, bem estar e altitude

Há quem diga que o ar da montanha faz bem pra alma. E talvez faça mesmo — mas, nos últimos tempos, parece que ele anda fazendo bem também para os negócios. O Brasil atravessa um momento curioso: enquanto tantos setores ainda tateiam entre crises e retomadas, o da beleza e do bem-estar segue firme, bonito e de pé.

Crescem as vendas de produtos naturais, os cuidados com o cabelo, a pele, a autoestima. É uma economia que floresce onde há espelho — e onde há gente tentando se sentir melhor consigo mesma. Em Nova Friburgo, essa onda encontra terreno fértil.

Como podemos lucrar com isso?

A cidade, que há décadas veste o país com sua moda íntima, agora começa a se reposicionar num ecossistema de bem-estar que vai muito além da renda e do tecido. Academias ao ar livre, spas, estúdios de yoga, cafés com vista e trilhas que servem de terapia: tudo isso compõe uma nova economia da serra, onde o corpo, a mente e o espírito andam lado a lado.

E o mais interessante é que, por aqui, esse movimento não chega com a pressa das grandes capitais — ele brota aos poucos, com o mesmo ritmo do nevoeiro que sobe pela estrada e vai tomando a paisagem.

A pandemia acelerou uma mudança silenciosa. Muita gente que antes via beleza como luxo passou a encará-la

como autocuidado. Não obstante, a última coluna Além das Montanhas foi sobre a diminuição do consumo de álcool no Brasil. Cuidar de si virou sinal de pausa, não de vaidade.

Fazer uma trilha, uma massagem, um banho de floresta — tudo isso virou parte de uma estética mais profunda: a de estar bem. E se há um lugar que entende o poder do bem-estar com elegância e discrição, é a serra. Aqui, a beleza se mistura ao silêncio, e o silêncio é parte do tratamento.

Capital da moda íntima

A indústria da moda íntima friburguense, que nasceu com máquinas e linhas, tem hoje uma oportunidade de ouro para dialogar com esse novo tempo. Marcas que falam de conforto, sustentabilidade e autoestima têm mais espaço do que nunca. A lingerie, antes símbolo do olhar externo, agora veste também a confiança interna.

É um produto que não precisa aparecer pra ser revolucionário — e talvez resida aí a força de Nova Friburgo: produzir beleza que não precisa gritar. O mercado nacional confirma o movimento. Segundo dados recentes de consultorias internacionais, o Brasil se consolidou entre os maiores mercados de beleza do mundo, com destaque para produtos de cuidados pessoais e cosméticos sustentáveis. As empresas apostam em ingredientes naturais, embalagens recicláveis e narrativas de propósito. É o capitalismo aprendendo a respirar — ainda



Além das Montanhas

LUCAS BARROS

É advogado e escreve às quintas-feiras

que devagar — o ar mais puro da coerência.

Cenário ideal

Friburgo tem tudo para se inserir com protagonismo nessa conversa. Além da tradição industrial, há o ambiente, o clima e o ritmo de vida que inspiram uma estética própria: a da tranquilidade. O bem-estar aqui não é de catálogo; é o de tomar café olhando o nevoeiro, de caminhar devagar na Praça do Suspiro, de conversar sem pressa no fim da tarde. É o luxo da simplicidade, um luxo que o tempo quase esqueceu.

E o que talvez falte perceber é que essa vocação para o bem-estar pode se transformar em desenvolvimento econômico real. Uma cidade que respira natureza, moda e criatividade tem todos os ingredientes para se tornar um polo do turismo wellness — esse segmento que cresce no mundo inteiro, unindo saúde, beleza e descanso. Nova Friburgo pode ser destino, sim, mas também conceito: o de um lugar que inspira quem quer viver mais devagar e melhor.

Talvez seja essa a verdadeira beleza de montanha: não a que se vende, mas a que se sente. A que nasce de dentro para fora, da conexão entre corpo e paisagem, entre o que somos e o lugar que habitamos. Nova Friburgo pode muito bem ser o berço de um novo conceito de beleza — um que mistura moda, natureza e propósito, com a leveza de quem sabe que, aqui em cima, o essencial sempre foi respirar.

Preciso mesmo pensar?

Para mudar tem que pensar. Você quer pensar? Ou quer repetir o comportamento que assiste nas redes sociais, na televisão? Ou prefere ficar na zona de conforto tendo um comportamento disfuncional?

Comportamento disfuncional pode ser irritação fácil, falar alto sem respeitar as pessoas, querer dominar, fazer tudo para ser notada, adorar discussão, viver reclamando de tudo e de todos, se deixar ser dominado por outra pessoa, entre outras atitudes.

Parece que a grande maioria das pessoas vive no automático. O que é viver no automático? Já dirigiu um carro com câmbio automático? Qual a diferença entre um carro com câmbio automático e um com câmbio manual? Com câmbio automático basta você colocar a alavanca no D (drive = dirigir) e pronto, segue em frente sem se preocupar com a troca de marchas e basta usar o acelerador e freio. Já com o câmbio manual, você precisa trocar as marchas com frequência especialmente se estiver dirigindo na cidade.

Vivendo no automático, as pessoas se assustam quando algum problema emocional ocorre na vida delas porque viver no automático é não pensar, é agir mais por impulso, pelo desejo, ou na castração de desejos, é viver no habitual sem questionar se isto é o melhor. Viver no automático não é mau em si, mas pode ser perigoso porque as emoções nos enganam muitas vezes.

No pensamento ou cultura pós-moderna, o que vale é o que você sente. Mas nossas emoções flutuam muito, especialmente nas pessoas muito emocionais que são as que não gostam muito de pensar, pensar da causa para o efeito, pensar na própria conduta. Muita gente primeiro faz, depois pensa. Claro, pensar muito cansa. Mas não pensar e só

viver no automático dos sentimentos pode criar complicações evitáveis.

Saúde mental depende do equilíbrio entre viver a razão e a emoção. O desafio é ter as emoções sem deixar que as emoções tenham você. Acho que podemos dividir as pessoas, quanto à saúde mental, em um grupo que funciona muito no racional, mais frias, calculistas, sem (ou com pouca) misericórdia para com o sofrimento alheio, e outro grupo de pessoas emocionais, cheias de paixão exagerada, vivem com as “antenas emocionais” ligadas ao máximo, se espantam quando alguém as confronta tentando mostrar que elas estão deixando as emoções tomar conta da mente delas, e se achando “amorosas” por confundirem amor com emoção. O que é o normal, então, não é?

Você pode perguntar: “Tenho mesmo que pensar? Não posso ir vivendo no automáti-

co?” Se você é uma pessoa impulsiva, muito ansiosa, muito impaciente, talvez precisa mesmo parar e pensar na sua conduta, em vez de ficar esperando que os outros têm que “engolir” seu jeito talvez descontrolado de ser. Você tem a escolha de mudar seu comportamento para melhor. Você tem a escolha.

O mundo está ficando mais violento porque as pessoas estão deixando que emoções tomem conta delas, assim, constroem uma sociedade numa base emocional, ou seja, “se me sinto bem, então é válido”. Parece que querem se sentir bem, independentemente da verdade sobre qual é um comportamento saudável, ético, equilibrado, sereno.

Como alguém escreveu, as pessoas estão muito sensíveis e qualquer coisa as ofende, inclusive a verdade. Você quer a verdade ou se sentir bem? Pense.



Saúde Mental

Cesar Vasconcellos

É médico psiquiatra e escreve às quintas-feiras

www.doutorcesar.com

youtube.com/claramentent - Tik-Tok @claramentent

Separe seu lixo com CONSCIÊNCIA!



JORNAL

A VOZ DA SERRA

NOVA FRIBURGO - RJ



DESLIGAMENTO PROGRAMADO		
A ENEL avisa aos seus clientes a interrupção temporária do fornecimento de energia ocasionada pela necessidade de execução de serviços de manutenção/obras nos seguintes horários e locais:		
Dia: 26/10/2025	Horário	Endereço
		SÃO SEBASTIÃO DO ALTO
12:00 às 18:00		Lug Ibipeba - Ipituna Fazenda - São Sebastião do Alto
12:00 às 18:00		Sítio Barranco Alto - Ipituna Fazenda - Macapá - Zona Rural
Dia: 27/10/2025	Horário	Endereço
		CANTAGALO
12:30 às 18:00		Rodovia 160 - Sítio - Zona Rural - Cantagalo
12:30 às 18:00		Sítio Floresta - Santa Rita da Floresta - Cantagalo
12:30 às 18:00		Sítio Santa Rita de Cássia - Ocimar - Centro - Cantagalo
12:30 às 19:30		Sítio Corrego São João - Lm Taquara de Cima - Santa Rita da Floresta-F
12:30 às 19:30		Granja Alice Rodovia 160 - Santa Rita da Floresta-F - Cantagalo
12:30 às 19:30		Sítio Bela Vista - Taquara de Cima - Santa Rita da Floresta-F
12:30 às 19:30		Sítio São João Pedra - Santa Rita da Floresta-F - Cantagalo
12:30 às 19:30		Sítio São Sebastião - Santa Rita da Floresta-F - Cantagalo
12:30 às 19:30		Sítio Taquara de Cima - Chave do Lontra - Santa Rita da Floresta-F
13:00 às 19:00		Sítio Santo Antônio - Chave do Lontra - São Pedro - Cantagalo
13:00 às 19:00		Sítio Antônio - São Sebastião do Paraíba-F - Cantagalo
CORDEIRO		
12:00 às 18:00		Sítio Chinelito Perdido - Fazenda Macuco - Cordeiro
12:00 às 18:00		Sítio das Palmeiras - Fazenda Macuco - Cordeiro
12:00 às 18:00		Sítio Três Irmãos - Fazenda Macuco - Cordeiro
TRAJANO DE MORAIS		
12:30 às 18:00		Estrada Imbé - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Estrada Macuco - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Estrada RJ 174 - Rural - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Estrada Trajano X Visconde - Centro - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Estrada Visconde Ipiranga - Visconde - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Fazenda da Cachoeira - Visconde de Imbé - Visconde - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Fazenda Bonanza - Visconde de Imbé - Barro Alto - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Fazenda Samambaia - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Fazenda Sumidouro - Samambaia Cs B - Visconde de Imbé - Barro Alto
12:30 às 18:00		Rodovia RJ 146 - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Rua Projetada - Barro Alto - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Rua Visconde de Imbé - Barro Alto - Visconde de Imbé
12:30 às 18:00		Sítio Aurora - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Sítio Bonanza - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
12:30 às 18:00		Sítio Cassiano - Visconde de Imbé - Trajano de Morais
SANTA MARIA MADALENA		
12:30 às 18:00		Estrada RJ 146 - Manoel Moraes - Santa Maria Madalena
12:30 às 18:00		Fazenda Barra da Bonanza - Manoel Moraes - Santa Maria Madalena
12:30 às 18:00		Fazenda Glória - Manoel Moraes - Agulha dos Leais
12:30 às 18:00		Lagradouro Manoel de Moraes - Santa Maria Madalena
12:30 às 18:00		Sítio Barra da Bonanza - Manoel de Moraes - Fortaleza
Saiba mais em enel.com.br		

Anote nosso e-mail. 

jornal@avozdaserra.com.br



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO Nº 012/2025

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Contratação, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS, do tipo menor preço global, para aquisição eventual e futura de quadros com molduras e vidros para a Câmara Municipal de Nova Friburgo/RJ, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Edital e seus anexos., conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital de licitação e seus anexos, em especial, no Termo de Referência (Anexo II) do Edital. Processo Adm./CPL: 019/2025. Data do Pregão: 13/11/2025. Horário: 09:00. Local: Portal de Compras do Governo Federal – www.gov.br/compras. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br. Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280. Horário de funcionamento de 9h às 18h. Nova Friburgo, 21/10/2025. Agente de Contratação e Pregoeira – Maisa Benvenuti.

AVISO DE PREGÃO Nº 016/2025

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Contratação, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço por grupo e itens, para aquisição de material elétrico e de telefonia, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital de licitação e seus anexos, em especial, no Termo de Referência (Anexo II) do Edital. Processo Adm./CPL: 024/2025. Data do Pregão: 17/11/2025. Horário: 09:00. Local: Portal de Compras do Governo Federal – www.gov.br/compras. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br. Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280. Horário de funcionamento de 9h às 18h. Nova Friburgo, 22/10/2025. Agente de Contratação e Pregoeira – Maisa Benvenuti.