



Esportes

VINICIUS GASTIN

É jornalista e escreve todos os dias



Nos preparativos

Atividade física, boa alimentação e descanso são dicas para curtir bem os dias de folia

Uma das festividades mais esperadas pelos brasileiros e friburguenses, o Carnaval terá início na próxima sexta-feira, 13. Para quem gosta de curtir ao máximo todos os dias de folia, algumas dicas são importantes e podem fazer total diferença para não perder nenhum momento.

Os exercícios, por exemplo, são uma parte fundamental. Os mais valiosos para o período são aqueles que contribuem com a melhora da condição aeróbica; o fortalecimento muscular das pernas, quadril e costas; o equilíbrio; e a coordenação motora. Vale sempre ressaltar a importância de fazer uma avaliação médica da atual condição física.

Mesmo com a programação cheia de atividades de carnaval, é possível encaixar um treino leve antes de sair para a folia. O segredo está no planejamento. Acordar um pouco mais cedo para fazer uma caminhada, um treino de yoga ou até uma sessão rápida de musculação. Quem consegue manter uma rotina de exercícios, mesmo que mais curta, está mais preparado para manter o ânimo.

A diversão do carnaval pode ser intensa, e com a energia extra, o risco de desidratação também aumenta. Seja durante os desfiles ou em uma tarde de sol, manter-se hidratado é essencial para garantir que você se sinta bem e tenha energia para aproveitar cada momento. A dica é beber água constantemente, mesmo

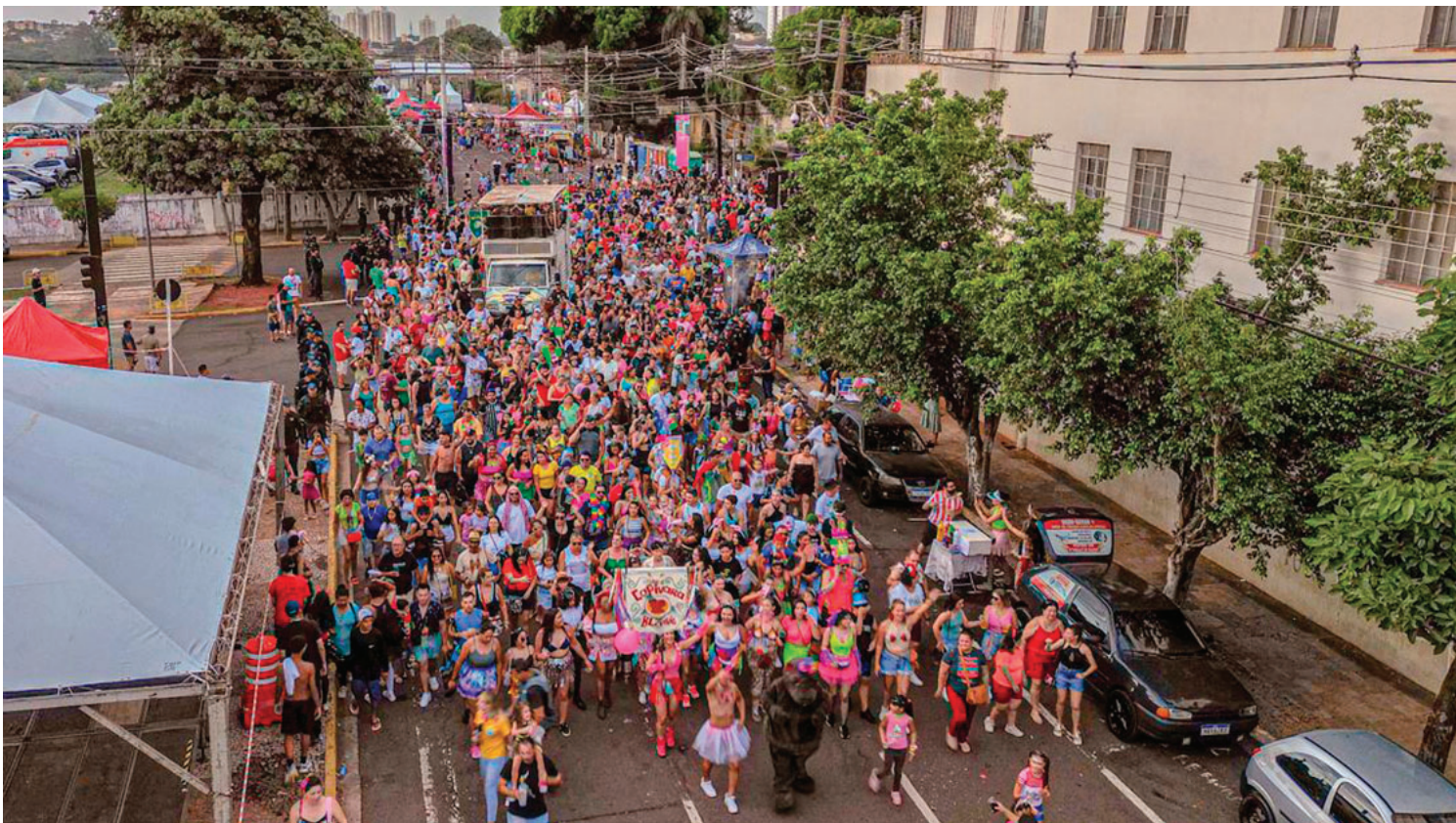


FOTO: ARQUIVO/SETESC

Manter uma rotina minimamente saudável pode ajudar a aproveitar, ao máximo, as atrações do Carnaval



FOTO: HENRIQUE PINHEIRO

Programação em Nova Friburgo conta com diversos blocos, escolas e shows: cuidados contribuem para repor energia

quando não sentir sede. Para quem for tomar bebidas alcoólicas, o ideal é intercalar com água para evitar a desidratação.

Embora o carnaval seja famoso pelas comidas de rua, como os petiscos e frituras, é possível fazer escolhas mais saudáveis, como snacks nutritivos, frutas, nuts ou barrinhas de cereais. Outra dica é tentar incluir uma porção de proteína magra em suas refeições.

Mesmo com todo o agito, a orientação é não se esquecer de descansar. O sono de qualidade é fundamental para a recuperação muscular e para manter o bem-estar durante os dias de festa.

O ideal é garantir, sempre que possível, sete a oito horas de sono por noite para ter disposição e aproveitar a folia com energia e sem cansaço excessivo. Caso o carnaval esteja bastante agitado, cochilos durante o dia ajudam a repor as energias e a não comprometer o rendimento nos dias seguintes.

Em Nova Friburgo, a folia se espalha por pontos estratégicos do Centro, como a Avenida Alberto Braune, as praças Dermeval Barbosa Moreira e Getúlio Vargas, além da Rua Oliveira Botelho (Rua da Cerveja). Além dos desfiles de escolas e blocos, há opções de matinês infantis, concursos de fantasia, shows e o temático Carnapride. Também há programação nos distritos, além da possibilidade de buscar locais mais tranquilos para descanso.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

PORTARIA Nº 3.038/2026

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar, a pedido, o servidor Thiago Rosa Rodrigues do cargo de provimento em comissão de Assessor Parlamentar Legislativo do Vereador Evandro Miguel, com efeitos a partir do dia 04 de fevereiro de 2026.
Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de fevereiro de 2026.
VEREADOR DIRCEU TARDEM

PORTARIA Nº 3.039/2026

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 142, de 04 de abril de 2022, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear Marcelo Barbosa Da Silva Schuenck para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessor Parlamentar Legislativo do Vereador Evandro Miguel, com vencimento no valor de R\$ 6.031,75 (seis mil e trinta e um reais e setenta e cinco centavos), correspondente ao padrão CM-II grau "D", com efeitos a partir do dia 05 de fevereiro de 2026.
Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 05 de fevereiro de 2026.
VEREADOR DIRCEU TARDEM

EBMA EMPRESA BRASILEIRA DE MEIO AMBIENTE S/A.
CNPJ: 01.369.424/0004-33
AUDITORIA AMBIENTAL

A EBMA EMPRESA BRASILEIRA DE MEIO AMBIENTE S/A., torna público que entregou ao Instituto Estadual do Ambiente – INEA, em 28/11/2025 o Relatório de Auditoria Ambiental de Controle dos anos de 2024/2025, para operar aterro sanitário do Centro de Disposição de Resíduos - CDR, para recebimento de resíduos de origem domiciliar e comercial, de serviços de capina, varrição, poda, raspagem e aqueles oriundos de limpeza pública de logradouros, lamas de fossas e de limpeza de bueiros e resíduos de serviços de saúde previamente tratados; operar estação de tratamento de chorume por sistema móvel de osmose reversa em duas etapas de purificação, com capacidade para tratamento de 30 m3/dia de chorume bruto, e informa que este estará à disposição para consulta na Rodovia RJ-130, KM 63 - Córrego Dantas, no Município de Nova Friburgo, no período de 23/02/2026 a 23/02/2027, no horário das 8h às 17h. Informa, ainda, que o referido relatório também estará disponível para consulta no endereço eletrônico www.inea.rj.gov.br/biblioteca. (Processo E-07/509494/2010)