Além das Montanhas

LUCAS BARROS

É advogado e escreve às quintas-feiras

De Friburgo para Nova York: a trajetória internacional de Maiara Porto

Há algum tempo escrevi na coluna, sobre a trajetória de Maiara Porto, uma menina mulher com 24 anos, friburguense, atriz, modelo, estudante de Odontologia e dona de uma trajetória tão improvável quanto luminosa. Naquele momento ressaltamos uma grande conquista: sua participação icônica no Miss Charm.

Ela já atuou em produções da Netflix, Prime Video, novelas da TV Record e peças de teatro, sempre com disposição para aprender e generosidade para trabalhar. Muito bem-quista pelo pai de Gisele Bündchen, cercada de profissionais competentes e amparada por uma família que não perde um passo, Maiara ergue sua carreira como quem constrói não mais um edifício, mas um arranha-céu.

Falávamos de uma friburguense que transitava com naturalidade entre o universo Miss, a moda e a atuação, construindo uma carreira com planejamento e visão de longo prazo. Aquela coluna apontava que o título era apenas parte de um projeto maior.

NOVA YORK É LOGO ALI

A semana atual confirma essa percepção. Maiara está em Nova York para desfilar na New York Fashion Week, um dos eventos mais relevantes e observados da indústria da moda mundial. O convite partiu da estilista internacional Gianina Azar, conhecida por vestir artistas como Beyoncé e Lady Gaga e por integrar o circuito das grandes semanas de moda.

Do Brasil, além de Maiara, participa também o modelo Jesus Luz. O desfile reúne celebridades internacionais, nomes conhecidos da televisão latina e representantes do universo Miss, compondo um ambiente de alta visibilidade. Trata-se de uma vitrine global, acompanhada por empresários, agentes e marcas que enxergam ali oportunidades e novos rostos para campanhas internacionais.

COLHENDO O QUE PLANTOU

Para quem acompanhou seus primeiros passos, o momento atual é consequência de um percurso consistente. Antes das passarelas internacionais, houve concursos, seletivas, campanhas publicitárias, cursos, preparação física e construção estratégica de imagem e posicionamento. Nada surgiu de forma repentina. Houve planejamento e continuidade.

A atuação, aliás, sempre foi parte importante dessa jornada. Maiara investiu em formação artística, participou de projetos audiovisuais e desenvolveu habilidades que vão além da estética. Expressão corporal, domínio de câmera e postura pública são competências que dialogam diretamente com o universo da moda. A soma dessas experiências fortalece sua presença em ambientes cada vez mais competitivos.

O universo Miss, por sua vez, contribuiu para consolidar disciplina, comunicação e posicionamento institucional. Não se trata apenas de beleza, mas de representação, postura e responsabilidade pública. Essa base amplia o alcance profissional e prepara o terreno para voos maiores.

A New York Fashion Week não é apenas um desfile. É um dos principais polos de conexão entre criadores, investidores e talentos do mercado global. Estar ali significa inserir-se em um circuito internacional onde cada participação pode resultar em novos contratos, convites e parcerias. É um ambiente exigente, no qual talento precisa caminhar ao lado de profissionalismo e consistência.

MAIARA MERECE O PRESTÍGIO FRIBURGUENSE

Há um significado que vai além da passarela. Ver uma representante de Nova Friburgo ocupar espaço em um dos palcos mais emblemáticos da moda mundial não é apenas motivo de orgulho protocolar — é a confirmação de que nossas histórias podem ultrapassar fronteiras. A origem não limita; ela constrói identidade. E Maiara carrega a sua com naturalidade.

Quem a conhece sabe que não se trata apenas de uma mulher bonita diante das câmeras. Maiara é dessas presenças que combinam elegância com simplicidade. Linda, sim — mas também educada, disciplinada e genuinamente simpática. Sempre manteve os pés no chão, mesmo quando os holofotes começaram a apontar em sua direção.

E talvez haja também um elemento poético nessa menina mulher. Porque, de certo modo, Maiara caminha por Manhattan como a nossa própria "garota de Ipanema" serrana — aquela que carrega beleza, graça e luz, mas que também traz história, disciplina e propósito. Uma presença que não passa despercebida, não apenas pelo olhar, mas pela postura.

Ao longo da trajetória, envolveu-se em projetos sociais, participou de ações comunitárias e utilizou sua visibilidade para ampliar causas que ultrapassam o universo da moda. Há nela uma compreensão clara de que representar Nova Friburgo vai além de vestir uma faixa ou desfilar um look: é também saber devolver à sociedade parte do que se conquista.

Em tempos em que o noticiário insiste em destacar crises e conflitos, é justo iluminar histórias construídas aqui, com esforço silencioso e perseverança. A presença de Maiara em Nova York não é um evento passageiro nem uma foto de ocasião. É resultado de escolhas feitas com responsabilidade.

De Friburgo para Manhattan, a distância pode ser medida em quilômetros. Mas, na prática, ela foi vencida com constância, preparo e visão de futuro. E se há algo que essa trajetória demonstra é que alguns caminhos começam discretos, mas seguem firmes — sempre elegantes — rumo a horizontes cada vez maiores. E tudo indica que essa história ainda está longe de seu ponto final.

Saúde Mental

Cesar Vasconcellos

É médico psiquiatra e escreve às quintas-feiras

www.doutorcesar.com

youtube.com/claramentent - Tik-Tok @claramentent

Depressão na criança

Criança também tem depressão e sente angústia. Depressão é diferente de angústia. Angústia pode ser sinônimo de ansiedade. Ansiedade todo mundo tem, mas nem todos têm ansiedade alta ou forte demais. Ansiedade é uma inquietude, uma sensação de vazio mesmo quando as coisas ao redor estão sob controle, é uma agitação mental, uma falta de serenidade.

Diferente da ansiedade, a depressão é perda do ânimo, tristeza profunda que não passa, apatia, pensamentos predominantemente pessimistas, desesperança, perda do prazer e desinteresse no que antes dava prazer, ideias de morte, falta de energia, isolamento, tudo isto persistindo mais do que duas semanas.

As crianças não vivem a ansiedade e a depressão igual aos adultos. A depressão infantil atinge cerca de 1% de pré-escolares; quase 2% das crianças que já estão na escola e cerca de 5% de adolescentes. Alguns estudos dizem que nos adolescentes pode chegar perto de 9%.

As causas da depressão na criança são ligadas ao abuso moral, brigas constantes dos pais, separação dos pais, excesso de atividades exigidas das crianças com cobranças excessivas, expectativas altas demais em relação ao desempenho da criança em que ela sente que tem obrigação de cumprir tudo, mas como é demais mesmo, ela não consegue, se sente incapaz, culpada, e fica deprimida. Quanto ao fator hereditário, a criança pode herdar maior possibilidade de ter depressão se um dos pais ou outro parente próximo também teve este transtorno.

Os sintomas mais frequentes são: fadiga com diminuição da atividade, insônia, choro, diminuição da concentração, raciocínio lento, irritabilidade, rebeldia, tiques, medos, desesperança, isolamento, perda do interesse nos amigos, queda do apetite, ideias e tentativas de suicídio, tristeza podendo ou não estar presente, fobia escolar ou urinar na cama quando já conseguia controlar. Fisicamente podem haver dores de cabeça, nas pernas, costas, náusea, cólica intestinal e tonturas.

O tratamento da depressão na criança envolve: (1) os pais aceitarem a doença da criança. Em geral há negação por parte dos pais. Eles acham que a criança quer chamar a atenção, ou tem preguiça, ou podem ter vergonha de admitirem que o filho precisa de tratamento psicológico e psiquiátrico; (2) terapia familiar para que os membros da família possam receber orientações e obterem melhoras nos conflitos; (3) orientação educacional; (4) dieta natural, com eliminação das fontes de cafeína, chocolate, açúcar refinado, doces, achocolatados, dando alimentos integrais, frutas, legumes, verduras, leite de soja, etc.; (5) expor a criança ao sol por pelo menos 20 minutos ao dia porque ajuda a liberar serotonina; (6) animar e conduzir a criança a ficar ao ar livre junto à natureza o maior tempo possível ao invés de fechada entre quatro paredes ou em shoppings.

A criança ou o adolescente deprimido necessita ser avaliado por psiquiatra especializado nestas faixas etárias, para orientar o tratamento que, dependendo do nível depressivo, pode conter medicamentos ou não, e para encaminhar para terapia com psicólogo, caso o psiquiatra não faça o tratamento psicoterápico, e só o medicamentoso. Na maioria das vezes, o apoio familiar e o tratamento psicoterápico bastam para resolver a depressão da criança. Em alguns casos, só a partir dos 6 anos de idade, pode ser necessário, usar algum medicamento.

"As crianças têm provações tão difíceis de suportar, tão penosas em sua natureza, como as pessoas de mais idade." Ellen G. White, Orientação das Crianças, Casa Publicadora Brasileira, 1954, p. 129.

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

PORTARIA Nº 3.040/2026

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, nos termos do artigo 18 e seguintes da Lei Municipal nº 2.646, de 1º de março de 1994, inciso XXII do artigo 82 da Lei Orgânica Municipal, e no uso de suas atribuições legais…

Considerando o que restou decidido no Processo Administrativo nº 1.132/2025.

CONCEDE

80 (oitenta) dias de Licença Especial ao servidor efetivo do Quadro Permanente desta Câmara Municipal, JOSÉ NASCIMENTO PITZER DE SOUZA, Oficial de Manutenção, matrícula nº 37, relativo ao período aquisitivo de 2001/2006, começando no dia 05 de janeiro de 2026 e terminando no dia 25 de março de 2026.

Esta portaria entra em vigor na data da sua publicação, com efeitos a partir de 05 de janeiro de 2026.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 06 de fevereiro de 2026.

VEREADOR DIRCEU TARDEM

PORTARIA Nº 3.041/2026

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

RESOLVE

Exonerar o servidor DAVI LUZ CARVALHO DE OLIVEIRA do cargo de provimento em comissão de Assessor Parlamentar de Gabinete, com efeitos a partir do dia 06 de fevereiro de 2026.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 06 de fevereiro de 2026.

VEREADOR DIRCEU TARDEM

PORTARIA Nº 3.043/2026

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 Daniel De Deus Ramos Martins, para ocupar o cargo, de provimento em comissão de Assessor Parlamentar de Gabinete, com vencimento no valor de R$ 3.077,42 (três mil e setenta e sete reais e quarenta e dois centavos), correspondente ao padrão CM-IV grau "D"; com efeitos a partir do dia 09 de fevereiro de 2026.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 09 de fevereiro de 2026.

VEREADOR DIRCEU TARDEM

enel BRASIL

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: 17/02/2026

Horário	Endereço	Nº Deslig.
	SUMIDOURO	
13:00 às 20:00	Estrada Soledade - Soledade - Soledade/Cabral - Sumidouro	27764333
13:00 às 20:00	Estrada Campinas - Soledade - Sumidouro	27764333
13:00 às 20:00	Sítio Córrego Santo Antônio - Soledade - Sumidouro	27764333
13:00 às 20:00	Volta Pião Sumidouro - Soledade - Sumidouro	27764333

Saiba mais em enel.com.br