



OPERAÇÃO DAKOVO

Facções da região podem ter pistolas negociadas com o 'Senhor das Armas'

Principais indícios estão na fabricação de armas apreendidas pela PM do Sul do Estado nos últimos três anos nas cidades de Barra Mansa, Resende, Volta Redonda, Paraty e Angra dos Reis; pistolas 9mm encontradas foram fabricadas em países como Croácia e Turquia



Foto: Polícia Federal

Operação Dakovo foi deflagrada no Brasil e no Paraguai

O Sul do Estado do Rio pode ter sido um dos destinos das armas que chegavam ao Brasil pelas mãos do maior traficante de armas da América do Sul. É essa a suspeita de um especialista em segurança pública, ouvido pelo DIÁRIO DO VALE, que levantou a hipótese depois de analisar as ocorrências da Polícia Militar do Sul Fluminense nos últimos três anos. E mais: em boa parte das ocorrências registradas na região, as armas foram apreendidas em área de domínio do Comando Vermelho (CV), principal 'cliente'

de Diego Dirísio, o argentino procurado pela Interpol. Um dos exemplos é a apreensão, em 21 de setembro de 2023, na Ilhas das Cobras, em Paraty, de uma pistola 9mm de fabricação turca. Já em maio de 2022, a PRF interceptou um carregamento de 56 pistolas de fabricação europeia que estavam no tanque de combustível de um veículo, em Lavrinhas (SP), próximo a Engenheiro Passos. As armas saíram de Itajaí (SC) com destino a Volta Redonda.

▣ POLÍCIA | Página 4

Vereadores de BM aprovam subsídio que mantém passagem em R\$ 4,40

A aprovação unânime da Câmara Municipal de Barra Mansa à mensagem do prefeito Rodrigo Drable estabelecendo subsídio de R\$ 0,55 às passagens pagas em dinheiro pelos barra-mansenses vai permitir que as pessoas que pagam pelo transporte em ônibus em di-

nheiro continuem desembolsando R\$ 4,40. O benefício será direto, por enquanto. No futuro próximo, será elaborada alguma forma de garantir que só os moradores de Barra Mansa tenham acesso a esse benefício bancado pelos cofres públicos.

▣ POLÍTICA | Página 3

DESABRIGADOS DA CHUVA

Estado e prefeitura começam construção de moradias para atingidos

▣ MOSAICO | Página 3

Luciano Muniz assume pré-candidatura a prefeito de Pinheiral

▣ POLÍTICA | Página 3

Paulo Conrado homenageia Sediene Maia na Câmara de VR

▣ POLÍTICA | Página 3

Vassouras tem shows de Diogo Nogueira e Lenine no fim de semana

▣ LAZER | Página 8

Sergio Loroza e Toni Garrido se apresentam sábado em BM

▣ LAZER | Página 8

Paraty lança calendário turístico 2024



Foto: Eu amo Paraty

Mais de sessenta eventos foram incluídos no Calendário Turístico e Cultural 2024, que terá mais de 60 eventos em 365 dias. O lançamento acontece às 17 horas, no Moriá Praia Bar, locali-

zado às margens da Rodovia Rio Santos, na Barra do Corumbê, em Paraty e é restrito a jornalistas, promotores de eventos e ao trade turístico.

▣ ECONOMIA | Página 7

BARRA DO PIRAI Vândalos incendeiam 'avião do metaverso'

Câmeras de segurança flagraram duas pessoas colocando lenha e ateando fogo em parte do trem de pouso do Boeing 727, o "avião do metaverso" que fica no centro de Ipiabas.

O fogo foi contido e as imagens ajudarão a identificar os vândalos. O ataque, segundo a prefeitura, ocorreu na noite de domingo (3).

▣ CIDADES | Página 5

Cônsul-geral do Canadá visita Angra dos Reis

▣ CIDADES | Página 5

Rio-Santos: mais de 270km de fibra óptica

▣ CIDADES | Página 6

Guarda Municipal recolhe 'furadores de pneus' nas ruas

▣ POLÍCIA | Página 4

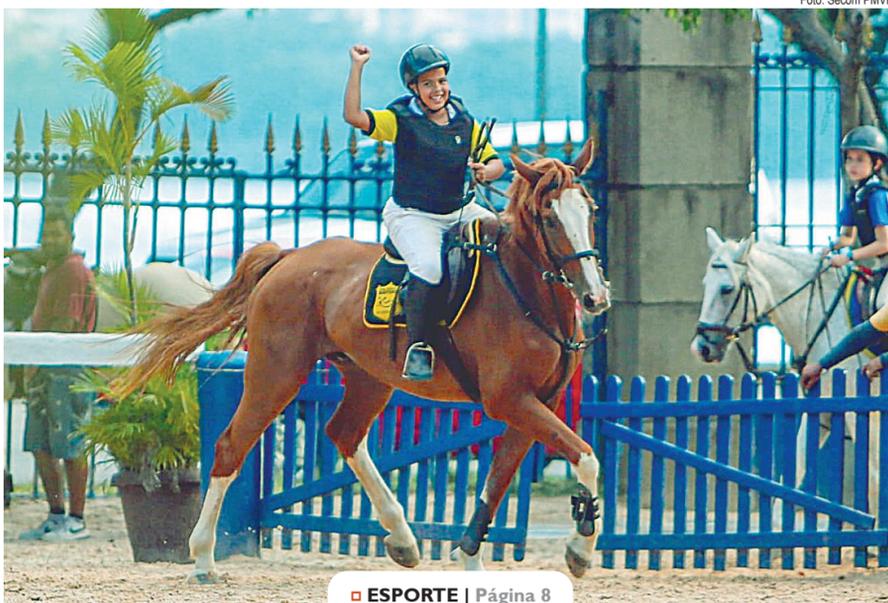


Foto: Secom PMVR

▣ ESPORTE | Página 8

Cavaleiros da Escola de Hipismo de VR se destacam em competições no Rio



Uma jornada de conexão e aprendizado

Shayene Cassiano Rocha
▣ GERAL | Página 2



COMO SABER SE SEU GATO É FELIZ

▣ COLUNA PET | Página 8

Amamentação: Uma jornada de conexão e aprendizado

A importância da consultoria de amamentação na construção desse elo vital



SHAYENE
CASSIANO ROCHA

é enfermeira e consultora em Amamentação. Especialista em Ginecologia e Obstetrícia e UTI Neonatal e Pediátrica. Mãe das princesas Alice e Bella e com a sorte de ter o melhor marido do mundo. Apaixonada pelo mundo materno infantil e realizado a cada família que tem seu processo de amamentação transformado pelo meu trabalho.

Leia mais



Sul Fluminense

A descoberta da gravidez é um momento repleto de expectativas e questionamentos para as futuras mães. Entre preparativos para o parto e pensamentos sobre a maternidade, a questão da amamentação muitas vezes é relegada a segundo plano. A crença comum é que amamentar é instintivo, uma mágica que acontece assim que o bebê nasce. No entanto, a consultora de amamentação Shayene Cassiano destaca a complexidade desse processo em um artigo que explora a necessidade de preparo e conhecimento.

DESCONSTRUINDO MITOS E COMPREENDENDO A AMAMENTAÇÃO COMO PROCESSO:

Amamentar é mais do que um ato instintivo; é um caminho construído entre mãe e bebê. Ninguém nasce sabendo amamentar, e a mãe enfrenta o desconhecido com medos, inseguranças e expectativas muitas vezes distantes da realidade. Do outro lado, o recém-nascido, pequeno e totalmente dependente, está aprendendo a mamar e a se adaptar fora do útero. A amamentação é uma “via de mão dupla”, onde mãe e bebê se movem em direção um ao outro, enfrentando desafios em busca da conexão única que esse ato proporciona. Mudanças hormonais na mãe também influenciam diretamente esse processo delicado.

A amamentação é um processo de aprendizado contínuo, um tripé composto por treino, paciência e persistência. Sem um desses elementos, a jornada não se sustenta. Vai além de um simples peito e boca; é um elo que se constrói com informação, prática e dedicação. O papel da Consultora em Amamentação, como destaca Shayene Cassiano, é fundamental nesse processo. Informar, acolher, apoiar e respeitar são aliceres para orientar mães e bebês em suas

jornadas individuais. Cada família tem sua história, seu tempo, e a consultoria busca proporcionar uma experiência satisfatória para ambos.

INVESTIR EM CONHECIMENTO E ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA:

Buscar conhecimento sobre amamentação e contar com a orientação especializada através da consultoria são investimentos valiosos para a saúde e bem-estar de mães e bebês. Capacitar as mães com informações sólidas e oferecer suporte individualizado fortalece os laços naturais da maternidade. Essa abordagem não só garante uma jornada de amamentação gratificante e saudável, mas também contribui para a criação de comunidades mais informadas e solidárias. A disseminação desse conhecimento é crucial para criar um ambiente propício ao florescimento da amamentação, promovendo o desenvolvimento saudável das gerações futuras. Em última análise, a amamentação é mais do que nutrir o corpo; é nutrir a alma, estabelecendo laços indissolúveis entre mãe e bebê.

Shayene Cassiano Rocha é enfermeira e consultora em Amamentação. Especialista em Ginecologia e Obstetrícia e UTI Neonatal e Pediátrica. Mãe das princesas Alice e Bella e com a sorte de ter o melhor marido do mundo. Apaixonada pelo mundo materno infantil e realizado a cada família que tem seu processo de amamentação transformado pelo meu trabalho.



Síndrome de fim de ano: esgotamento físico e emocional

O fim de ano simboliza o fechamento de um ciclo, quando, num curto período de tempo, fazemos a leitura de tudo que vivemos nos últimos 12 meses e idealizamos resolver problemas pessoais e profissionais, pendências, de forma a nos organizarmos para o próximo ano.

As festas de fim de ano representam um tempo limite para o encerramento de uma etapa que traz consigo desgastes físicos e emocionais, que geram aumento significativo do quadro de ansiedade, depressão e estresse, de forma geral.

A síndrome de fim de ano, também conhecida como ‘Dezembrite’, tem crescido muito entre a população, pois assim como o fim do ano representa alegria, conquistas e comemorações, também pode trazer tristeza, frustração, decepção, entre outros sentimentos, que interferem diretamente no desempenho pessoal e na qualidade de vida.

Por isso, é importante estar atento aos sinais que o nosso corpo e nossa mente vêm nos dando sobre as pressões e expectativas que criamos no fim do ano, de que precisamos encerrar esse ciclo com sucesso e suprir todas as expectativas próprias e também do outro.

É importante destacar que,



Foto: Freepik

É importante estar atento aos sinais que o corpo vai dando de que algo não está bem

de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país que mais sofre com ansiedade, sendo esse um dos sintomas mais presentes nessa época do ano.

A ansiedade se apresenta com sintomas como irritabilidade, falta de ar, palpitação, náuseas, dores de cabeça, pensamentos

acelerados, atitudes compulsivas, angústia, entre outros, que interferem diretamente no cotidiano. Diante de tais sinais, precisamos estar atentos para que o quadro de ansiedade não avance para um quadro depressivo e/ou, no contexto de trabalho, para a Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout não

é exatamente uma doença, mas uma alteração psicológica que está relacionada com a exaustão física e mental, e pode ser desenvolvida por estresse crônico, tensão emocional, problemas no trabalho, excesso de obrigações e questões familiares. Seus principais sintomas são: cansaço excessivo, dores de cabeça frequentes, fadiga e dores musculares, pressão alta e alteração dos batimentos cardíacos, alteração de apetite, perda na produtividade e alteração de sono.

Diante disso é importante estar atento aos sinais que o corpo vai dando de que algo não está bem. Não é um mês ou uma época do ano que vai nos dizer se alcançamos ou não nossos objetivos, mas a forma como vivemos cada etapa, e como nos sentimos ao longo de cada conquista.

Por isso, estipule pequenas metas, priorize sua saúde, pratique atividade física e busque ajuda profissional ao perceber sinais que têm interferido em seu bem-estar, pois nossa saúde é um bem precioso e precisamos colocá-la como prioridade.

ALINE TAYNÁ DE CARVALHO BARBOSA RODRIGUES é psicóloga escolar no Instituto Canção Nova, em Cachoeira Paulista (SP).

Programa ‘Empoderadas’ retorna a Volta Redonda

Volta Redonda

O Centro de Referência de Assistência Social (Cras) do bairro Retiro foi o escolhido para sediar o primeiro polo do programa ‘Empoderadas’, um aliado no combate à violência contra a mulher que retorna ao município. Ao todo, segundo a prefeitura, a cidade vai ganhar sete polos, que serão inaugurados gradativamente. As inscrições para as aulas já estão abertas e devem ser feitas no Cras do Retiro. De acordo com a subsecretária municipal de Assistência Social, Rosane Marques, o programa é aberto à população em geral, e não somente às pessoas que sofrem violência. “O programa é preventivo, portanto, qualquer pessoa pode participar. Já tivemos um polo em Volta Redonda há alguns anos e deu muito resultado. Muitas famílias foram beneficiadas e as mulheres se sentiram muito empoderadas. Queremos cortar esse traço de violência e empoderar as pessoas, trazer as famílias para que elas sejam mais organizadas, os jovens mais maduros e as mulheres mais fortes”, disse a subsecretária. A ação é uma iniciativa do Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos (SEDSODH), em parceria com a da Secretaria Municipal de Assistência Social (Smas), que oferecerá aulas de prevenção e enfrentamento à violência contra meninas, mulheres e mulheres trans (através de técnicas de defesa pessoal) e assistência social. Nesse primeiro polo estão sendo disponibilizadas 60 va-

gas. As aulas acontecem às segundas e sextas-feiras, das 13h30 às 15h, no Cras do Retiro. De acordo com o deputado estadual Munir Neto, um dos responsáveis pela vinda do programa para Volta Redonda, o ‘Empoderadas’ é mais um equipamento que vai fortalecer a rede de proteção na cidade. “Os participantes terão informações sobre direito, leis de proteção, situações de risco e como sair delas, garantindo a segurança não só da mulher, mas de toda sua família. Agradeço ao Governo do Estado pela confiança e escolha de Volta Redonda para sediar esses polos”, ressaltou o deputado.

O PROGRAMA

O ‘Empoderadas’, criado pelo Governo do Estado do Rio de Janeiro e apoiado por Érica Paes, ex-lutadora de MMA e campeã mundial de jiu-jitsu, é um projeto multifacetado, direcionado à prevenção e enfrentamento à violência contra mulheres, e mostra a elas quais são as principais situações de risco de violência e de que forma prevenir e sair delas, através de técnicas esportivas de defesa. A atuação visa o combate à violência doméstica, feminicídio, estupro, importunação sexual, assédio moral e assédio sexual no ambiente de trabalho. O programa realiza ainda promoção e conscientização dos direitos e as leis voltadas à proteção das mulheres; atendimento psicológico (com extensão para os filhos das alunas); cursos de capacitação e qualificação profissional e reingresso aos estudos.



DIÁRIO DO VALE
Fundado em 5 de outubro de 1992

Diretor-Presidente
Luciano Rodrigo Pançardes
MTB 32.873/RJ

Fundador: Aurélio José F. de Paiva
www.diariodovale.com.br
Site ativo desde 1996

Editor Responsável: Vinicius Ramos Pereira
Diretora Geral: Renata Pançardes
Editor Internacional: Silas Avila Jr.

Redação: redacao@diariodovale.com.br
Anúncios: anuncio@diariodovale.com.br
Comercial: comercial@diariodovale.com.br

Sede: Rua Simão da Cunha Gago, nº 145 - Ed. Maximum
Sls. 713 / 714 - Aterrado - Volta Redonda - CEP 27213-170

Telefone geral: (24) 99234-8846

Whatsapp do jornalismo: (24) 99926-5051



Atendimento ao cliente

Segunda a sexta-feira,
das 9 às 17h

(24) 99234-8846

anuncio@diariodovale.com.br



Representante Comercial
Exclusivo
J.C. Representações e
Publicidades Ltda

Av. Rio Branco, 173 / 602 e 603
Centro - Rio de Janeiro
Tel: (21) 2262-7469 / (21) 97594-8659

