

INTEGRAÇÃO

DER-RJ • EMOP-RJ • ITERJ • IEEA

Janeiro de 2025 . Ano 3 . Nº 23



As obras realizadas pelo Governo do Estado, por meio da SEIOP e DER, mudam a vida de milhões de pessoas. Fomos às ruas ouvir moradores de alguns locais beneficiados com contenção de encostas, asfalto novo e construção de pontes. As obras levaram mais segurança e ajudaram no desenvolvimento local. Em Belford Roxo, uma intervenção aguardada há 20 anos foi concluída no final do ano e garantiu um sono mais tranquilo para cerca de sete mil moradores das Ruas Diamantina e Maria Tibúrcia. Em Duque de Caxias, a Ponte do Pilar entra na reta final. A nova ponte vai facilitar não só o tráfego de veículos, mas também garantirá mais segurança para ciclistas e pedestres. Serão duas pistas, passagem para pedestres e uma ciclovia.



“Essa ponte vai aumentar nossa clientela, pois o fluxo de veículos em direção à Ponte da Integração vai aumentar muito. Espero contribuir para gerar mais emprego e renda”

ADRIANO DE SOUZA, DONO DE UMA OFICINA DE MOTOS NA BR 356



“Quando chovia, eu não dormia com medo de o barranco cair na minha casa. Me sinto mais segura hoje, graças a essa obra de contenção. Muita gratidão!”

ADRIANA LIMA, MORADORA DO BAIRRO ANDRADE DE ARAÚJO EM BELFORD ROXO

No Norte do Estado, uma obra esperada há 4 décadas está perto de ser inaugurada. O DER finaliza os acessos à Ponte da Integração, que vai reduzir em 80 quilômetros a distância entre os municípios de São João da Barra, São Francisco de Itabapoana e Campos. A obra representa um salto imenso para o desenvolvimento do interior do Estado do Rio. O equipamento beneficiará ao menos 1 milhão de pessoas.



“Desde a minha juventude ouço falar da importância dessa ponte. Vai trazer desenvolvimento e mais turistas para a região, não temos dúvida”

FRANCINÉIA CARDOSO GOMES, MORADORA DE SÃO JOÃO DA BARRA



“Essa obra vai trazer muitos benefícios. Hoje, precisamos rodar 8 quilômetros para chegar na Washington Luiz e voltar. Com a Ponte do Pilar, isso vai cair para apenas 3 a 5 minutos”

FRANCISCO DA SILVA, MORADOR DE DUQUE DE CAXIAS



RETRATOS: AS HISTÓRIAS POR TRÁS DAS OBRAS DA

SEIOP E DER

CONHEÇA OS NOVOS SUBSECRETÁRIOS EXECUTIVOS E DE PROJETOS DA SEIOP

Flávio Amieiro

■ Convidado pelo secretário Uruan Andrade para assumir a subsecretaria executiva da SEIOP, o engenheiro electricista Flávio Amieiro tem uma longa e bem-sucedida trajetória em gestão nos setores público e privado. Depois de quase 35 atuando na Cetel, ele começou a trabalhar no setor público como diretor do Hospital Pedro II, passou pela Codert, Detran, Secretaria de Fazenda, uma empresa de fomento em SP, assessoria parlamentar e, mais recentemente, na Secretaria de Energia e Economia do Mar. Na SEIOP, onde começou a trabalhar em novembro, Flávio tem como meta usar sua experiência profissional para contribuir para o desenvolvimento das ações executadas pela secretaria.

“Cheguei aqui para tentar ajudar e somar à equipe que já tem muita experiência e é bem profissional. Cada um tem sua responsabilidade e minha intenção é interagir com eles para agilizar e dar sugestões, sempre com a orientação do secretário e do governador, para que a secretaria se desenvolva cada vez mais”.

Casado há mais de 50 anos, completados no dia 28 de dezembro, Flávio Amieiro tem três filhos e duas netinhas, as pequenas Laura e Júlia. Nas horas vagas, o subsecretário se dedica a outras duas paixões: jardinagem



e gastronomia. Para entrar na cozinha, onde coloca em prática receitas variadas, entre elas sua especialidade, o Pato à Munique, prato que criou inspirado numa experiência gastronômica na Alemanha, Flávio não abre mão de estar devidamente paramentado, com o avental e o chapéu de Chef. E para quem ainda tem dúvidas de como ele se sai na cozinha, ele não se faz de modesto e diz que a prova de que é um excelente cozinheiro é a aprovação de todos que degustam suas receitas. Vamos conferir?

RECEITA DO PATO À MUNIQUE

Temperar o pato com ingredientes da sua preferência e deixar na geladeira por quatro dias.

Reserve a marinada e coloque a ave para cozinhar por 2 a 3 horas.

Depois de retirar da panela, coloque a ave num tabuleiro e pincele com mostarda preta antes de cobrir o pato com marinada coada. Leve ao forno até dourar, em temperatura média de 160°C.

Sugestão de acompanhamento: repolho roxo com maçã verde e vinho branco e/ou batatas cozidas com muçarela de búfala.

“A receita é aprovada e muito elogiada pela família, que sempre pede o prato para a ceia de Natal.”

Horacio Banchemero

■ O novo subsecretário de Projetos da SEIOP, o engenheiro civil Horacio Banchemero, entrou para o time da secretaria no final de outubro, a convite do secretário Uruan Andrade, com a missão, entre outras, de junto com a equipe dar mais celeridade na análise aos projetos que chegam à SUBPROJ. Com um currículo de mais de 25 anos de experiência nos setores público e privado, além da segunda formação como engenheiro de dutos pela PUC-Rio, ele foi responsável por construções de shopping center e prédio residencial, entre outras

“O secretário nos determinou mais celeridade às ações que a gente tem hoje, assim como nas que vierem a chegar. A meta é diminuir os prazos para que a gente, cada vez mais, consiga atender uma maior parte da população com ações que estão sendo desenvolvidas pela SEIOP”

HORACIO BANCHERO, SUBSECRETÁRIO DE PROJETOS DA SEIOP



obras, durante o tempo em que trabalhou na iniciativa privada. Antes mesmo de se formar, Horacio trabalhou no DETRAN e, posteriormente, usou sua experiência em gestão na área de obras, ocupando cargos estratégicos nas Prefeituras de Engenheiro Paulo de Frontin e Paracambi. Para ele, as

expectativas são altas e o desejo de atender à população é o que o motiva.

Horacio é casado com Soraia e pai de duas meninas: Clara, de 9 anos, e Lara, de 15. Casaram em 2005, em Engenheiro Paulo de

“Quando a gente coloca uma meta, e não pensa no trajeto para cumprir uma missão, a missão não se torna difícil. Tem que ter foco no objetivo”

Frontin, onde residem desde então.

São aproximadamente 80 quilômetros de deslocamento para o trabalho, mas ele faz questão de voltar para casa, todos os dias, para dar um beijo de boa noite nas filhas — uma tradição e cuidado que herdou dos pais.

O engenheiro também é tricolor de carteirinha e conta que essa é uma paixão transmitida pelo pai que, quando

Horacio nasceu pendurou uma plaquinha na porta do quarto da maternidade escrita: “É menino e é tricolor”.

“O dia que eu partir desse mundo, quero que coloquem a bandeira do Fluminense comigo, porque é um amor além da vida”.





Aproveite o verão sem esquecer da saúde



■ Ah, o verão! Que época boa para aproveitar as belezas do Rio de Janeiro, com suas praias maravilhosas. Mas essa também é uma época em que o cuidado com a saúde precisa ser redobrado. O risco de insolação e

desidratação aumenta, e as queimaduras de pele causadas pelo sol são muito comuns, mas extremamente prejudiciais para a saúde a longo prazo. Para te ajudar a cuidar da saúde no verão, consultamos duas de nos-

sas profissionais da Coordenadoria de Assistência ao Servidor, a nutricionista Cláudia Vilhena e a dermatologista Thássia Medeiros, que responderam a questões importantes sobre o tema.

NUTRICIONISTA CLÁUDIA VILHENA



Qual a principal dica para não desistir de seguir uma boa alimentação logo no primeiro mês do ano?

Definir uma meta realista e sustentável, não uma meta restritiva. Planejar o dia com antecedência, sem pular refeição. É importante incluir mais verduras e legumes, ao invés de excluir o que você gosta de comer.

Eu gosto muito de doces. Posso continuar comendo doce durante a dieta?

Com certeza, com equilíbrio e moderação. Eliminar completamente o doce da sua dieta pode gerar uma compulsão. Eu sempre incluo doce nas dietas dos pacientes, respeitando o planejamento alimentar.

Não vejo resultados, mesmo seguindo a dieta e me exercitando.

No início, é muito comum ter uma perda rápida de peso, o



Como posso ter ânimo para seguir no mesmo ritmo?



que deixa o paciente mais confortável para dar aquela flexibilizada na alimentação. Seguir a dieta e manter o mesmo ritmo de atividades físicas é

fundamental para atingir a meta desejável.

O que eu devo evitar na minha jornada para melhorar meus hábitos alimentares?

Não pode desanimar. A mudança de comportamento já teve resultados, mas é preciso manter a constância.

Vejo muitos influenciadores falando de dietas milagrosas. Dieta milagrosa existe mesmo?

Não. Dieta milagrosa não existe. Um plano alimentar errado ou mal executado pode resultar no efeito sanfona, que também prejudica a elasticidade da pele. Estar e ser magro são coisas diferentes. A gente precisa ouvir o nosso corpo e jamais comparar com o corpo do outro. As realidades são diferentes e nem sempre Dieta restrita, nunca! Manter o equilíbrio e a constância são a chave. É a nutrição que tem que entrar na sua rotina, não o contrário.

DERMATOLOGISTA THÁSSIA MEDEIROS

A exposição ao sol é importante para a saúde?

A exposição solar traz alguns benefícios à saúde, como a ativação da vitamina D. Mas é importante lembrar que o melhor sol é o da manhã, entre 8h e 10h, e o do fim de tarde, a partir das 16h.

Quais os riscos da exposição prolongada ao sol?

O principal risco é o câncer de pele. A exposição ao sol é cumulativa, então é importante que, desde a infância, as pessoas usem protetor solar. No Brasil, o câncer de pele é o principal tipo de câncer que mais afeta a população.

Existe alguma forma de me



bronzear de forma saudável?

Existem vários tipos de bronzeadores no mercado. Enquanto estiver em contato com a pele, o produto ativa a melanina. Essa é a única forma segura de se bronzear. A exposição direta ao sol ou câmara de bronzeamento artificial são extremamente prejudiciais à nossa pele.

Quais os cuidados básicos com a pele no verão?

No calor, perdemos muita água, então é preciso fazer essa reposição com o consumo de líquidos, levando em consideração o peso corporal. Chapéu e óculos de sol são essenciais. Mas o que nunca deve faltar, em hipótese alguma, é o protetor solar.

