

# BOLETIM BOLETIM BOLETIM BOLETIM BOLETIM BOLETIM BOLETIM BOLETIM BOLETIM

INFORMATIVO DO INSTITUTO RUMO NÁUTICO

NOVEMBRO | 2022



### III Seminário Barcos como Instrumento de Educação

O Projeto Graél realizou entre os dias 24 e 28 de outubro o III Seminário Barcos como Instrumento de Educação, com o objetivo de proporcionar a capacitação focada no esporte, com ênfase em modalidades náuticas: vela, canoagem e remo.

O Seminário contou com oficinas práticas, palestras e clínicas esportivas de canoagem, remo e vela, além da presença do fundador do Instituto Rumo Náutico Lars Graél.

O evento foi voltado para estudantes e professores de educação física, líderes comunitários, que desenvolvem trabalhos com esportes náuticos, e demais interessados no universo do esporte, com foco no desenvolvimento humano integral.

Agradecemos aos participantes, aguardamos a todos no ano que vem para a quarta edição do Seminário Barcos como Instrumento de Educação!!!



### Semana de Ciência e Tecnologia

A Semana da Ciência e Tecnologia no Projeto Graél aconteceu no período de 17 a 21 de outubro com o tema Mulheres e Ciência.

A programação foi repleta de atividades, com experimentos práticos, rodas de conversa, entrevistas com cientistas e exposição interativa, além da presença dos pesquisadores da Universidade Federal Fluminense (UFF), que contribuíram ao apresentar as suas pesquisas realizadas em parte na sede do Projeto Graél.

Agradecemos as nossas convidadas desta Semana de Ciência e Tecnologia, a



### Outubro Rosa

No dia 11 de outubro foi realizada, em parceria com a Associação dos Amigos da Mama (ADAMA), juntamente com o Programa Médicos de Família uma roda de conversa que abordou o tema "Cancêr de Mama - Mitos e Verdades".

O outubro rosa é celebrado anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

A Mastologista Thereza Cypreste, falou

paleoceanógrafa Ana Luiza, a cientista de dados geoespaciais Andrea Puzzi, a jovem cientista Ana Clara.

Parabéns a todas as mulheres cientistas, e nosso muito obrigado a todos os profissionais, alunos e colaboradores que participaram desta semana.

sobre a importância do auto exame e da necessidade dos exames periódicos para as mulheres acima dos 40 anos dentre outros pontos importantes, afim de prevenir o câncer de mama.

O Projeto Graei agradece a todos que participaram, estamos juntos nessa causa!



OLIMPIÁDA BRASILEIRA DO  
**OCEANO 2**



**PRATA**  
NA OLIMPIÁDA BRASILEIRA DO OCEANO – O2 EM 2022

## Olimpíada Brasileira do Oceano

O Instituto Rumo Náutico ganhou medalha de PRATA na categoria Regional da Olimpíada Brasileira do Oceano!

Essa Olimpíada também conhecida como O2, tem como objetivo promover a cultura oceânica e neste ano um dos temas principais foi a pesca artesanal.

O Instituto participou com o Projeto Ecopesca, uma atividade desenvolvida com foco na cultura da pesca artesanal. Os alunos tiveram a oportunidade de aprender sobre diferentes tipos de pesca e seus impactos socioambientais, bem como a fauna local e suas relações com a atividade pesqueira.

Foi realizada uma oficina de instrumentalização ministrada por um pescador artesanal convidado, e em seguida os alunos colocaram em prática os conhecimentos adquiridos realizando uma atividade em que o pescado é analisado, identificado e posteriormente devolvido ao habitat natural.

Agradecemos ao Maré de Ciência, a toda a equipe e aos alunos que participaram desta Olimpíada, essa medalha é de todos nós!!!

Bons Ventos sempre!!!



### Regata Ecológica

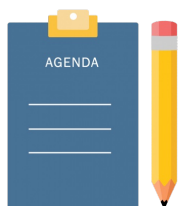
No dia 20 de outubro foi realizada uma regata ecológica com os alunos do Projeto Grael.

Mesmo com a ausência de vento os alunos foram para a Baía de Guanabara e conseguiram coletar, aproximadamente 28kg de resíduos flutuantes.

Um total de 22 alunos participaram da regata, que contou com o apoio de diversos botes e da embarcação Cataglop.

Após esta atividade todos participaram de uma conversa sobre as consequências da destinação incorreta dos resíduos.

Todo o lixo coletado foi encaminhados para a Companhia Municipal de Limpeza Urbana de Niterói (CLIN).



### Novembro à vista

02 - **Finados**

08 - **Bazar do Haroldo Enéas**

15 - **Proclamação da República**

19 e 20 - **Feira Maré Boa**

20 - **Dia da Consciência Negra**

26 - **Mutirão de Limpeza de Praia**

SEMPRE QUE POSSÍVEL,  
SIGA AS MEDIDAS DE  
PREVENÇÃO  
RECOMENDADAS PELA  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE  
SAÚDE (OMS)

1) LAVE SUAS MÃOS  
FREQUENTEMENTE;



2) EVITE TOCAR EM  
SEUS OLHOS, SUA  
BOCA E SEU NARIZ;



3) CUBRA SUA TOSSE  
COM SEU  
ANTEBRAÇO;



4) EVITE LOCAIS  
CHEIOS;



5) FIQUE EM CASA SE ESTIVER SE  
SENTINDO MAL - MESMO EM  
CASO DE FEBRE BAIXA  
OU TOSSE;



6) SE TIVER FEBRE, TOSSE  
PERSISTENTE OU DIFICULDADE EM  
RESPIRAR, BUSQUE AJUDA MÉDICA -  
SE POSSÍVEL, TELEFONE PRIMEIRO;



7) MANTENHA-SE INFORMADO  
POR MEIO DE NOTÍCIAS  
OFICIAIS.



8) QUANDO CHEGAR A SUA  
IDADE, VACINE-SE



Projeto  
Grael



**Instituto Rumo Náutico**

Av. Carlos Ermelindo Marins, 494  
Jurujuba - Niterói - RJ, 24370-195  
comunicacao@projetograel.org.br  
www.projetograel.org.br  
(21) 2711-9875 | (21) 98920-3931



Este e-mail foi enviado para {{ contact.EMAIL }}  
Você recebeu este e-mail porque está registrado com Projeto Grael

[Cancele sua subscrição aqui](#)



© 2019 Projeto Grael