

NITEROIENSE Gazeta

Ano 1 • Nº 1 • Semana de 6 a 12 de agosto de 2011

**Apae sofre
corte de verba
do SUS**

Página 3

**Campanha visa
menos sal na mesa
do brasileiro**

Página 5

Espaço Mulher

Vinhoterapia

**Aprenda a usar o vinho
em prol da beleza**

Página 6

**Amamentar
previne doenças**

Página 12

**'Minha mãe é uma
peça' volta a Niterói**

Página 10





Uma publicação da
Editora X Niteroiense Ltda. ME
 Rua da Conceição, 137, sala 415
 Centro – Niterói - RJ
 CEP 24020-085

contato@gazetanit.com.br
 Tel/fax: (21) 3619-1800

Diretor responsável:

Nilson Ricardo
 nilsonricardo@gazetanit.com.br

Redação:

redacao@gazetanit.com.br

Editora responsável:

Bárbara Marques
 barbamarcques@gazetanit.com.br

Para anunciar

comercial@gazetanit.com.br
 ou ligue (21) 3619-1800

Edições anteriores

PDF em www.gazetanit.com.br

Na Internet

www.gazetanit.com.br

Trabalhe conosco

curriculo@gazetanit.com.br

Impressão:

Gráfica Lance
 Tel. (21) 3528-5200

Copyright © 2011 Gazeta Niteroiense.
 Todos os direitos reservados.



Geral

redacao@gazetanit.com.br

Editorial

Ponto de partida

A palavra iniciar pode nos remeter a uma série de sensações, boas ou más, que dependerão de nossas experimentações, de nossa visão de mundo, de nossa relação com o próprio ato de mover-se a uma finalidade. Tudo vai depender de que início se trata, de como ele será arranjado e a que fins servirá.

Iniciar cortes de bilhões de dólares nos gastos domésticos pode ser decepcionante do ponto de vista norte-americano, mas para a China pode ser o início de uma nova era. Localmente falando, cortes em repasses do SUS podem aliviar as despesas dos cofres públicos, mas para a

APAE pode ser o início de uma nova era: era uma vez, jovens deficientes que recebiam atendimento especializado gratuito.

Tudo não passa de ponto de vista, de uma questão de ângulo.

Iniciar pode ser um grande desastre, mas também o pontapé para uma série de sucessos e realizações. Saber qual dos lados nos espera? Não cabe a nós prever o que virá, mas adaptar, se preciso for, o que o futuro nos reserva. O importante, neste momento, é começar.

Bárbara Marques
 Editora

AGENCIADORES DE PUBLICIDADE

Precisa-se com experiência
 Comissionamento diferenciado
 Marcar pelo tel 3619-1800



PREVISÃO DO TEMPO

Fonte: www.climatempo.com.br

Day	nascer e pôr-do-sol:	06h24	17h33
Sábado, 06/08	manhã tarde noite	127°C 14°C	0mm 0% NNE 9km/h UR 85% 52%
Sol com algumas nuvens. Não chove.			
Domingo, 07/08	nascer e pôr-do-sol:	06h23	17h34
manhã tarde noite	130°C 17°C	0mm 0% N 8km/h UR 76% 46%	
Sol com algumas nuvens. Não chove.			
Segunda-Feira, 08/08	nascer e pôr-do-sol:	06h22	17h34
manhã tarde noite	132°C 17°C	0mm 0% N 9km/h UR 74% 37%	
Sol com algumas nuvens. Não chove.			



Nossos leitores

leitor@gazetanit.com.br

É com muito prazer que reservamos este espaço a você, leitor, uma das figuras mais importantes em todo o processo de comunicação do nosso jornal. Aqui você poderá expressar sua opinião, emitindo reclamações, sugestões e/ou elogios, direcionados a quem interessar. Afinal, queremos um jornal feito para você e por você. Seja bem vindo!

Para se corresponder com a **Gazeta Niteroiense**, basta enviar sua mensagem para leitor@gazetanit.com.br ou carta para Rua da Conceição, 137, sala 415, Centro, Niterói/RJ - CEP 24020-085. Por motivos de espaço ou clareza, as mensagens poderão ser publicadas resumidamente. Só serão publicadas na semana as cartas que chegarem até a quarta-feira.

IMPERDÍVEL

**Sua última chance
 de se dar bem no ENEM!**

Toda terça e quinta nas bancas!



**VOLUME 1
 PREÇO DE
 LANÇAMENTO**
R\$ 7,90
 Demais volumes
 R\$ 15,90

**Abril
 Coleções**

Indústria Nacional

Plano visa setor mais competitivo

Nova política industrial do governo federal anuncia medidas que visam estimular a produção nacional, exportação e inovação na área. O "Plano Brasil Maior" foi anunciado na última terça-feira (2) e tem como principais metas o corte de impostos no prazo de dois anos; desoneração na folha de pagamento em setores intensivos de mão de obra, como confecções, calçados e artefatos, móveis e softwares; linhas de crédito do BNDES para ampliar a carteira de inovação; devolução de créditos de PIS e Cofins em até 4% do valor exportado de manufaturados, acumulados na cadeia produtiva, e financiamento às exportações.

Representantes de centrais sindicais consideram um erro o governo não ter aberto diálogo aos representantes dos trabalhadores. Eles criticam o tratamento pouco específico dado pelo Plano à redução na taxa de juros e se preocupam com a Previdência Social, já que haverá aumento de déficit devido à perda de arrecadação.



Guilherme Mercês, FIRJAN

Vendas estão em alta no RJ

De acordo com os Indicadores Industriais de junho do Sistema Firjan (Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro), as vendas reais da indústria do Rio de Janeiro aumentaram 10,4% no primeiro semestre de 2011, em comparação ao mesmo período do ano anterior. O pessoal ocupado cresceu 7,5% e a massa salarial, 4,8%. Já as horas trabalhadas aumentaram 3,4%. Setores como Veículos Automotores e Metalurgia Básica vêm expandindo, tanto pelo mercado interno quanto pelas exportações.

Segundo o gerente de Estudos Econômicos do Sistema FIRJAN, Guilherme Mercês, a indústria fluminense encerrou o semestre com resultados expressivos: "O setor dá sinais de que seguirá em ritmo mais acelerado do que a economia brasileira. Diante do quadro de investimentos em andamento, a expectativa é de continuidade desse crescimento", prevê Mercês.

CORTE DE VERBA

SUS não fará mais repasse a alunos da Apae

Depois de Itaboraí e São Gonçalo, a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) de Niterói recebe notificação da Prefeitura para que seja interrompido, progressivamente, o tratamento de pacientes maiores de 18 anos de idade, mesmo os mais antigos. A determinação causou indignação e preocupação a pais e profissionais da Apae, resultando em protestos, como ocorreu nos outros municípios.

"Se parar o atendimento, o paciente regride. Esse é um tratamento que deve ser contínuo e diário", reclama a assistente social da entidade Maria Luiza Coutinho. Como ela, pais também se preocupam com a situação. O servidor público Lédio Pires tem dois filhos maiores de 18 anos que são atendidos pela Apae. "Eles vão perder a vaga? Simplesmente não existe, em Niterói, outro lugar com esse tipo de atendimento, com uma equipe multidisciplinar que engloba Psicologia, Psiquiatria, Fonoaudiologia, Terapia Ocupacional e por aí vai", lamenta Lédio.

De acordo com o Departamento de Controle, Avaliação e Auditoria (DECAU), responsável pelo repasse de verba do Sistema Único de Saúde (SUS) à Apae, não haverá mais orçamento para pacientes de baixa complexidade de atendimento. "A Apae de Niterói tem convênio com o SUS há anos e sempre foi classificada como de média a alta complexidade de atendimento. Não ficou claro sob quais critérios agora o DECAU diz o contrário", contesta a vice-presidente da entidade em Niterói, Norma Corrêa Pires.

No argumento da notificação, a Apae é vista mais como uma insti-



tução educacional do que clínica, podendo, desse modo, ter seus pacientes encaminhados à rede pública de saúde, postos e clínicas afins. "Parece não ter sido considerado que fundamentalmente atendemos a pessoas com deficiência mental. Como reza em nosso contrato com o SUS, esses atendimentos definem-se de 0 a 104 anos de idade", lembra Norma.

Em nota, a Fundação Municipal de Saúde (FMS) informou que repassa à Apae cerca de R\$70 mil mensais por meio do SUS e que o último repasse foi creditado em julho, com referência de abril.

A Apae tem 46 anos de fundação e é financiada por filantropia e pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que repassa mensalmente R\$290 por paciente. Dos 240 alunos da instituição, 98 têm mais de 18 anos. "Nossa filantropia não é suficiente para manter toda a clientela que corre o risco de ficar desassistida. Não queremos agir de forma excludente com essas pessoas que, comprovadamente, encontram em nossa Apae muito mais do que chances de superação", diz Norma que, além de vice-presidente, é mãe de jovens especiais.

Quer anunciar?

Ligue
3619-1800

Pronto!

CONFORTTECH
REFRIGERAÇÃO

AR CONDICIONADO SPLIT

VENDA DAS PRINCIPAIS MARCAS

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO COM QUALIDADE PARA PEQUENAS, MÉDIAS, GRANDES EMPRESAS E RESIDENCIAL.

TELEFONE: (21) 3242-7414 / 3245-2311
CELULAR: (21) 7704-4646 ID.: 123*30556
conforttech@hotmail.com

MANUTENÇÃO
PREVENTIVA
E CORRETIVA



SUS é tema em conferência de Saúde

Encerra, neste domingo, a VI Conferência Municipal de Saúde de Niterói no Centro Poliesportivo La Salle (Instituto Abel), em Icaraí. Promovido pela Fundação Municipal de Saúde (FMS), o evento tem como tema "Todos usam o SUS! SUS na Seguridade Social, Política Pública e Patrimônio do Povo Brasileiro". O objetivo do encontro é fortalecer o controle social e a participação popular em políticas públicas na área de Saúde. Mais informações no endereço www.saude.niteroi.rj.gov.br ou Twitter @saudeniteroi.

Executivo cria selo para bares e afins

Tal quais os selos que garantem a qualidade de produtos e serviços, o "Empresa Comprometida com a Diversão Responsável" surge para certificar bares, casas noturnas e qualquer outro que sirva bebida alcoólica. O objetivo é fazer com que os estabelecimentos ofereçam serviços que garantam a segurança dos clientes, durante e após a bebedeira, como estacionamento para pernoite de veículos, vans para transporte de clientes e campanhas educativas. O selo foi instituído pela Lei 6.015/11, publicada no Diário Oficial do Poder Executivo em 22 de julho, de autoria do deputado Atila Nunes (PSL).

Ensino a distância Há 411 vagas para o nível médio de jovens e adultos

Terminam, neste domingo (7), as inscrições para as 411 vagas de nível médio da Educação de Jovens e Adultos (Emeja), na modalidade de educação à distância (semipresencial). Podem se candidatar estudantes com idade mínima de 18 anos e que tenham concluído o ensino fundamental. Os interessados devem se inscrever através do site da Faetec (www.faetec.rj.gov.br).

As vagas são para os Centros Vocacionais Tecnológicos (CVTs) de Bangu, Cidade de Deus, Correios (Manginhos), Engenho Novo, Quitungo (Vila da Penha), Saracuruna, Santa Cruz e São João de Meriti e as oportunidades, exclusivas à primeira série do Emeja, equivalente ao primeiro ano do ensino mé-

dio. O preenchimento será definido por um sorteio no próximo dia 10, que será divulgado no dia 11. A matrícula deverá ser feita de 12 a 15 de agosto.

Como o curso é semipresencial, o aluno pode estudar em casa ou em outros lugares com acesso à internet. Eles receberão acompanhamento de tutores e assistirão a aulas presenciais, em dias determinados.

O Emeja é resultado da parceria entre a Fundação de Apoio à Escola Técnica (Faetec) e a Fundação Centro de Ciências e Educação Superior a Distância do Estado (Cecierj). Mais informações no site da Faetec ou na Fundação Dom Cintra (FDC) pelo telefone 4063-6396.

ARTES VISUAIS NO BRASIL Teatro Popular tem palestras gratuitas

O Teatro Popular de Niterói apresenta o projeto "Universidade Livre" de agosto a outubro, todas as quintas-feiras, a partir das 15h. Em sua primeira etapa, o projeto traz um ciclo de palestras sobre artes visuais no Brasil. Serão doze encontros com palestrantes renomados, dentre eles: Ferreira Gullar, Lília Schwarcz, Paulo César Duarte e Jorge Coli. A entrada é gratuita, mas os interessados devem se inscrever antecipadamente, através do site www.unilivreniteroi.com.br. Vinte por cento das vagas serão reservadas a professores da rede municipal.

Criado para integrar setores culturais e educacionais da cidade, articulando os espaços destinados a arte e à cultura, o "Universidade Livre" tem patrocínio da Nova Imprensa Oficial do Rio de Janeiro, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura/ Lei Rouanet. É uma realização do Ministério da Cultura e da Fundação de Arte de Niterói.

Concurso de curtas tem prêmio de R\$ 10 mil

O Sesi Cultural está com inscrições abertas para a 4ª edição do Curta Criativo, um concurso de curtas-metragens, voltado para alunos e profissionais de todo o estado do Rio de Janeiro, das áreas de cinema, comunicação, design, mídias digitais, artes visuais, novas mídias, belas artes ou produção cultural, além de estudantes de cursos técnicos e livres de cinema. Os interessados têm até o dia 20 de setembro para realizar a inscrição via web, através do site www.firjan.org.br/sesicultural. Os curtas devem ter, no máximo, cinco minutos. O primeiro lugar será premiado com R\$ 10 mil. Mais informações pelo telefone 0800-0231-231.

Programação de agosto - Dia 11 - Poéticas da arte, com Ferreira Gullar / Dia 18 - Barroco e Rococó na arte luso-brasileira, com Myriam Andrade Ribeiro de Oliveira / Dia 25 - Artistas franceses na corte de D. João, com Lília Schwarcz

Teatro Popular de Niterói
Av. Plínio Leite s/nº - Centro
Caminho Niemeyer - Tel.: 2613-2251



Esporte

redacao@gazetanit.com.br

Corrida da Lua Competição é realizada pela primeira vez em Niterói



A próxima etapa do circuito Corrida da Lua será no dia 23 de outubro, com corrida e caminhada no Caminho Niemeyer. O circuito anterior foi promovido no último sábado (30) e atraiu mais de 600 atletas à orla de São Francisco e Charitas. Na categoria 4 Km, quem saiu vencedor foi Bruno Brand Fernandes, com o tempo de 13m35s. Dos atletas que correram 8km, Audery Moreira Duarte chegou na frente, com 26m47s. A prova noturna, válida pela 2ª Etapa do Circuito *Fun and Run* de Corrida, foi disputada sobre asfalto e areia em trechos intercalados. A realização do evento conta com a parceria da Secretaria Municipal de Esportes. Mais informações sobre o próximo circuito no site <http://www.circuitofunandrun.com.br>.



Beisebol Inscrições abertas

O time de beisebol Araribóias ganha fama entre os amantes do esporte em Niterói. Formado por um grupo de amigos há quatro anos, ele continua aceitando novos integrantes. Os interessados devem comparecer a um dos treinos realizados aos domingos, a partir das 14h, na Concha Acústica, ou integrar-se ao "Baseball de Niterói" no Facebook.

Para treinar, não é necessário ter material de beisebol, o time dispõe tacos, bolas e luvas aos iniciantes. Também não é cobrada matrícula ou altas mensalidades, apenas uma quantia simbólica para manutenção da prática esportiva.

Atualmente os atletas do Araribóias têm treinando para competir no Estadual de Beisebol, que será realizado na Vila Militar de Deodoro, ainda sem data definida.



Brasileiros consomem sal além da conta



Sua saúde agradece.

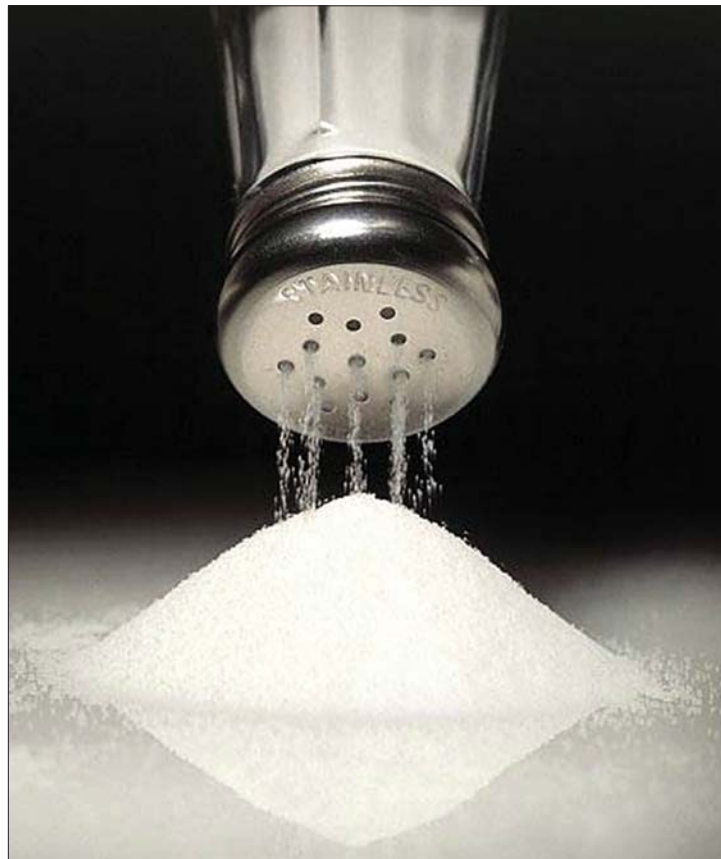
O preço do produto não é assim tão salgado, entretanto o resultado da ingestão excessiva do sal é de amargar, podendo causar retenção de líquidos e interferir significativamente no funcionamento dos rins e na pressão arterial. Por esse motivo, o Ministério da Saúde lançou a campanha "Menos sal. Sua saúde agradece!" no fim de julho, para conscientizar consumidores e empregados de estabelecimentos comerciais sobre aos malefícios do excesso de sal na alimentação.

De acordo com o IBGE, os brasileiros têm o péssimo hábito de salgar a comida e consumir alimentos industrializados em grande quantidade. O recomendável pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é consumir apenas 5g de sal por dia, mas o Ministério da Saúde informa que, no Brasil, o consumo chega a 12g diárias.

Comida temperada não é comida com muito sal

O cardiologista Avair Ciuffo Almeida Júnior é até mais rigoroso e aconselha o máximo de 2g ao dia. Ele esclarece que o consumo excessivo de sal interfere indiretamente na saúde do coração, já que o sódio contido no condimento atua negativamente no sistema neuro hormonal exercido pelo rim. "O sal estimula o centro da sede. Se você ingere muito sal, bebe mais água; bebendo mais água, aumenta o volume circulante de água no organismo, fazendo com que aumente a pressão arterial", explica o médico que aconselha preferir as pitadas de sal a utilizar o saleiro na hora de temperar uma salada. Segundo ele, essa mudança de hábito já faz diferença na rotina diária.

Nesse contexto, a nutricionista Juliana Peregrino chama a atenção para as comidas enlatadas, industrializadas, ricas em sódio. "Alimentos como calabresa, carne seca, toucinho de fumeiro e bacon devem ser evitados. As pessoas precisam aprender que comida temperada não é comida salgada. Existem outros temperos que realçam o sabor do alimento". Contudo, a especialista diz que o sódio é importante para a saúde, pois ajuda a regular as funções básicas do organismo, como o ritmo cardíaco e a pressão arterial; colabora com a absorção da glicose e auxilia a transmissão de impulsos nervosos, contração e relaxamento dos músculos. "O abuso do uso do sal na alimentação é que faz mal", destaca.



COMPRA COM A MELHOR!

XTREME
INFORMÁTICA

MANUTENÇÃO

MICROS - PERIFÉRICOS
IMPRESSORAS - MONITORES
SISTEMAS BULK
ECONOMIZE 73% EM
RECARGA DE CARTUCHO
PAPÉIS FOTOGRÁFICOS
TINTAS PARA SISTEMA BULK E TRANSFER

MANUTENÇÃO

ORÇAMENTO GRÁTIS
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

R. JOSÉ CLEMENTE, 62 - STAND 14
CENTRO - NITERÓI - INFOCENTER
TEL.: 2620-7915
XTREMEINFORMATICA@YAHOO.COM.BR

Espaço
reservado
para o seu
anúncio

NITEROIENSE
Gazeta

Ligue 3619-1800



Espaço Mulher

Christine Soares

Não é de hoje que a uva e o vinho vêm sendo utilizados em tratamentos estéticos. Na antiguidade, as mulheres preparavam máscara facial com a fruta amassada. Atualmente o vinho é usado em vários tratamentos de beleza, como esfoliação, banho de imersão e massagem. O segredo do sucesso está na casca e na semente da uva, que é rica em polifenol - substância utilizada em cremes, óleos e banhos de imersão. No vinho, o polifenol mais importante é o resveratrol, cujo poder antioxidante é cem vezes superior ao da vitamina E. Ele neutraliza a ação dos radicais livres - as indesejáveis moléculas que destroem as células - e, por isso, é eficiente para prevenir o envelhecimento precoce.

■ **VINHOTERAPIA - ROSTO:** protege as fibras de colágeno e elastina, aumentando a firmeza cutânea. Hidrata profundamente. **CABELO:** recupera a fibra capilar, restaura o brilho e a cor e impede o envelhecimento precoce dos fios. **CORPO:** aumenta resistência dos vasos sanguíneos e ativa a circulação, suavizando e/ou eliminando a celulite e a gordura localizada. Também ajuda a clarear manchas escuras e estrias.

■ **ESFOLIAÇÃO, TONIFICAÇÃO E DUCHA** - O primeiro passo é a esfoliação com óleo de uvas. Depois vem a tonificação corporal, seguida de ducha revitalizante e massagem relaxante feita com óleo de semente de uva. Para finalizar, degustação de uma taça de vinho tinto e uvas frescas. **BENEFÍCIOS:** pele mais luminosa e revitalizada.

■ **BANHO** - O *Bain à La Vigne Rouge* é feito em hidromassagem, com extrato de folhas das parreiras. **BENEFÍCIOS:** ativa a circulação e relaxa.

■ **OFURÔ** - Depois de uma esfoliação com sementes, mergulha-se num ofurô, preparado com 2% de vinho tinto (o vi-



Néctar da beleza

Uva e vinho retardam envelhecimento, hidratam pele e cabelo, melhoram a circulação e desintoxicam

nho não é usado puro porque o álcool resseca a pele), sais minerais, óleos essenciais e pétalas de rosas. Depois de 20 minutos, é feita uma massagem com óleo de uva aromatizado. **BENEFÍCIOS:** revigora e estimula a circulação sanguínea.

■ **ESFOLIAÇÃO PARA PÉS E MÃOS** - As uvas são trituradas e combinadas com óleos extraídos da semente da própria fruta. Com esse esfoliante natural, é feito um completo e cuidadoso polimento dos pés e das mãos, para remover as células mortas. Assim, a pele fica pronta para a segunda etapa do tratamento: uma hidratação feita com creme enriquecido com antioxidantes naturais da uva. **BENEFÍCIOS:** mãos e pés macios e hidratados.

■ **BANDAGEM COM VINHO QUENTE** - No início do tratamento é oferecida uma taça de vinho para favorecer a termogênese, ou seja, a perda de calor através do calor. Depois é feita uma esfoliação mecânica, com cristais de tártaro, obtidos através da fermentação do vinho branco e sementes. O corpo é, então, massageado com um gel que contém *Wine Extract* - concentrado de vinho francês, extraído de uvas vermelhas e brancas. Em seguida, é envolvido em faixas embebidas numa mistura de magnésio dissolvido e vinho quente. Logo, o corpo é coberto por um lençol de alumínio e uma manta térmica durante 40 minutos. **BENEFÍCIOS:** redução de medidas e aceleração do emagrecimento.

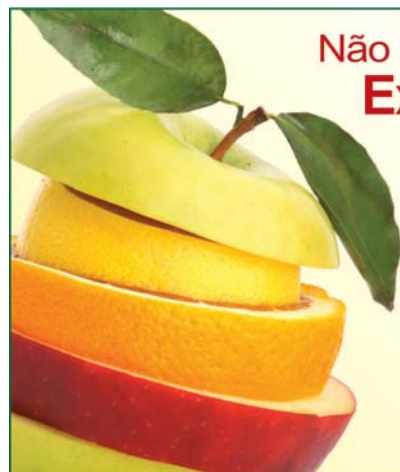


■ **DRENAGEM COM ÓLEO** - Esfoliação seguida de massagem desintoxicante, banho de imersão com óleo e hidratante de uva. **BENEFÍCIOS:** impede a retenção de líquidos e melhora a celulite.

■ **MÁSCARA CAPILAR** - Sobre os fios limpos, é aplicada uma máscara com óleo de semente de uva e depois aplicado um regulador de pH, para selar a cutícula. Novamente o cabelo é enxaguado e reconicionado. Para finalizar, *leave-in*. **BENEFÍCIOS:** a reconstrução capilar ajuda na prevenção do envelhecimento do fio, que fica maleável.

■ **CREME À BASE DE VINHO E SKINTONIC** - Higieneização e esfoliação facial, seguida de tonificação com *Skintonic* (estimula a produção de colágeno e elastina, suaviza as linhas de expressão, tonifica os tecidos). Depois, é aplicado um concentrado de ativos antioxidantes e massagem ativadora com creme de vinho. Por fim, aplica-se a máscara no rosto e no colo. **BENEFÍCIOS:** recupera a pele desvitalizada e envelhecida.

■ **MASSAGEM HIDRATANTE** - O tratamento começa com uma esfoliação, seguida de banho de vinho, que estimula a circulação. Para finalizar, é feita uma massagem suave, com hidratantes à base de uva. **BENEFÍCIOS:** remoção de células mortas. A esfoliação permite melhor ação dos agentes antioxidantes. A pele fica macia, luminosa e hidratada.



Não existe um único alimento ideal. Não existe uma dieta perfeita. Existe a sua fórmula de saúde. Personalizada.

Correção nutricional e de hábitos de vida: o auxílio ideal para o stress e o excesso de peso.

Seja aos 30, 40 ou 50 anos de idade, o metabolismo está em contínua transformação. As necessidades também se modificam: o cotidiano consome as reservas nutricionais a um ritmo mais acelerado do que a capacidade do organismo em armazená-las ao seguir uma dieta não balanceada. Hoje é possível reverter esse quadro de desgaste. Podem ser feitos mapeamentos bioquímicos que detectam carências específicas para indicar suplementações nutricionais que sejam realmente necessárias. O resultado é a facilitação da queima de gordura, a eliminação de toxinas acumuladas e o bem estar restaurado.

São projetos de saúde individualizados. É a sua fórmula de saúde.



Raphaella Poerner Santos
NUTRICIONISTA - CRN Nº 11100811

R. José Chianeli, 151 - Casa 2 - Piratininga - Tels: 3471-8891 / 8315-8197

mulher@gazetanit.com.br

Receitas Caseiras

● BANHO DE VINHO QUENTE

INGREDIENTES: 1 garrafa de vinho tinto orgânico (sem álcool) - 1 colher (sopa) de raiz ou 8 gotas do óleo essencial de gengibre - 1 colher (sobremesa) de óleo de semente de uva - 1 colher (sobremesa) de manteiga de karitê - 1/2 colher (chá) de canela em pó - 1/2 colher (chá) de cravo em pó. **PREPARO:** Pique a raiz do gengibre bem fininha e soque num pilão de madeira. Junte canela, cravo, manteiga e óleo e misture bem. Adicione o vinho e um pouco de água quente para dissolver completamente a manteiga. Derrame tudo na banheira (com água a 38°C) e fique em imersão enquanto se sentir bem. Depois, beba água fresca.

● MÁSCARA DE BRILHO CAPILAR

INGREDIENTES: 10 uvas roxas graúdas - 1 colher (sopa) de mel - 1 colher (sopa) de aveia - 1/2 copo de água. **PREPARO:** Bata as uvas no liquidificador. Em uma panela, misture a aveia e a água e cozinhe até que fique em consistência de mingau. Deixe mornar. Misture as uvas batidas, o mingau de aveia e o mel. Aplique a mistura nas pontas ressecadas, sobre o cabelo limpo e úmido. Envolva a cabeça em toalha quente. Deixe agir por 20 minutos. Enxague bem.

● MÁSCARA PARA O ROSTO

INGREDIENTES: 2 cachos de uva roxa - 1 cálice de vinho tinto - 3/4 de copo de água - 1 colher (sopa) de maisena. **PREPARO:** Macere as uvas e coe em peneira grossa. Dilua a maisena na água. Coloque duas colheres (sopa) da polpa numa panela, acrescente o vinho e a maisena diluída e leve ao fogo até engrossar. Desligue e espere mornar. Aplique no rosto. Deixe por 15 minutos e, em seguida, remova a máscara, raspando com uma colher. Lave com água morna e hidrate.

● ESFOLIANTE NATURAL

INGREDIENTES: 2 cachos de uva roxa - 1 colher (sopa) de aveia - 1 colher (sopa) de açúcar mascavo - 1 gota de óleo de gergelim. **PREPARO:** Macere as uvas e as coe numa peneira grossa. Reserve duas colheres (sopa) da polpa e misture aveia e açúcar mascavo ao restante. Com esse mix, massageie todo o corpo. Enxague com água morna. Misture a polpa reservada com o óleo de gergelim e aplique no corpo, fazendo movimentos circulares. Enxague novamente com água morna.



Toques

toques@gazetanit.com.br

Almoço de Dia dos Pais

Se ele gosta de um bom peixe fresquinho, a dica é ir ao Berbigão, na orla de Jurujuba. O restaurante oferece um delicioso filé de salmão grelhado a *bellè munière*, acompanhado de arroz com brócolis, harmonizado com variada carta de vinhos da Casa.

Berbigão - Av. Bento Maria da costa, 1.275. Telefone: 2714-4555.



Orlando

Setembro reserva atrações para quem viaja depois das férias: festival de rock cristão, o Rock the Universe, no Universal Studios; e o começo da temporada de Halloween em alguns parques como o Magic Kingdom, SeaWorld e o Universal Studios. Os parques temáticos de Orlando contam com infraestrutura invejável. Divirta-se!

Não diga o básico

Saber usar o pacote do Windows e os recursos da internet já deixou de ser um diferencial. Destaque em seu currículo apenas o que for relevante, como domínio em algum sistema específico da sua área. Boa sorte!



Smart Table

Mecanismo bastante usado nos EUA e na Europa, o Smart Table chega ao Brasil para facilitar a vida dos clientes e dos estabelecimentos mais renomados. Trata-se de um endereço online para reservas em bares e restaurantes. Promete chegar com força total.

A EDITORA MULTIFOCO CONVIDA VOCÊ PARA O SEU MAIS RECENTE LANÇAMENTO

Flavia Tania P. Borges Goulart

Devocional para Mulheres

DESCOBRINDO AS BEM-AVENTURANÇAS NAS MULHERES DA BÍBLIA

6 de AGOSTO 16HORAS

Café Gourmet Icarai

R. Moreira César 211 loja 113



EDITORA Abril

Em MÁXIMA de agosto:

VITAMINA "C" ACABA COM A BARRIGA
O cardápio que emagrece até 6 kg em 10 dias

MODA e BELEZA de verão
As tendências que vão bombar na próxima temporada

Já nas bancas!



Sobre Rodas

sobrerodas@gazetanit.com.br

Citroën C3 Aircross com câmbio automático chega por R\$ 60 mil

Após um ano, a Citroën lança enfim o C3 Aircross com câmbio automático. O modelo aventureiro nessa configuração parte de R\$ 60,350 na série GLX e a versão Exclusive, começa nos R\$ 66.400.

Os pacotes de acabamento do modelo automático são os mesmos do Aircross mecânico, assim como o motor 1.6 16V flex que rende até 110 cv. O GLX vem com ar-condicionado manual, rádio CD-Player, computador de bordo, entre outros. Airbags frontais são opcionais por R\$ 1.300.

Freios ABS só no Exclusive, que também tem climatizador digital, siste-



ma de áudio com porta USB e Bluetooth para celular e faróis com acendimento automático. Essa opção ainda pode vir com o GPS integrado ao painel, vendido a parte por R\$ 2.400.

Por dentro, as duas versões do Aircross são iguais, exceto pelo revisto dos bancos: o GLX é de veludo, enquanto o Exclusive usa couro. A Citroën também cobra mais R\$ 1.090 para quem escolher o carro com pintura metálica.



O câmbio automático do Aircross conta com 4 marchas e comando sequencial para trocas manuais

Financiamento: saiba como se proteger

Com o objetivo de analisar os custos envolvidos no financiamento de automóveis, a Pro Teste realizou uma pesquisa e chegou à conclusão de que financiar um carro novo direto na concessionária é conveniente e mais fácil, só que os bancos costumam ter taxas e condições melhores para os clientes. Na maioria das vezes, os vendedores sugerem uma condição "mais em conta", mas... cuidado! Nem sempre é a melhor opção.

O que a pesquisa aponta:

- Para um Celta LT novo, os juros cobrados em um financiamento de 24 meses para 60% do valor variaram de 21,96% (Banco do Brasil) a

41,59% (Bradesco) ao ano (a taxa inclui todos os custos, inclusive tarifas e impostos).

- Simulação realizada também para os modelos Pálio Fire, Fiesta e Gol GV: as melhores taxas e prestações foram encontradas no Banco do Brasil, na Caixa Econômica Federal e no Santander. Só no caso do Gol que o banco Volkswagen teve taxa competitiva.

- Em sites de empresas especializadas o preço é muito mais abaixo do que os das concessionárias.

A Pro Teste sugere que o consumidor leve as condições obtidas na loja para seu banco e negocie com o gerente uma proposta melhor do que a encontrada.



Como escolher seguro para auto?

De acordo com a Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores (Fenabreve), o setor automotivo cresceu e, com ele, a oferta de seguros. A expectativa é de um aumento de 6% na contratação de apólices este ano, segundo a Fensseg. Por isso, é sempre bom saber quais cuidados se deve tomar na hora de fazer um seguro.

O superintendente da Allianz Seguros, Pedro Pimenta, aconselha a pesquisa como ponto fundamental. "Mas, além disso, existem medidas simples que podem aliviar o bolso na hora de contratar o seguro de automóvel. Verificar se a corretora e seguradora possuem autorização de funcionamento junto à Superintendência de Seguros Privados (Susep) é uma delas". Pimenta explica que a Susep é o órgão fiscalizador das operações de seguro, previdência complementar aberta e capitalização.

Um bom corretor analisa sempre o perfil do comprador, ajudando-o a encontrar o produto mais adequado. Caso ele opte por um zero, é importante observar se a seguradora oferece cobertura em caso de sinistro. Antes de comparar os valores do seguro, o consumidor deve analisar se as coberturas oferecidas atendem às suas necessidades, se os valores de indenização são compatíveis aos eventuais prejuízos que possam ocorrer e se há uma garantia de prazo de indenização.

O valor do seguro é resultado de um cálculo que leva em conta os serviços de cobertura contratados, como colisão, incêndio, roubo, responsabilidade civil e serviços adicionais; o perfil de risco do segurado e as estatísticas de sinistro da seguradora. "Quanto maior o risco, maior o valor do prêmio", reitera Pimenta.



**PORTAL
SEGUROS**

**VIDA
AUTOMÓVEL
SAÚDE
PREVIDÊNCIA
RESIDENCIAL
EMPRESARIAL**

ARTUR MAIA
CORRETOR

Rua Dr. Borman, 43 / 308
Centro - Niterói
arturmaia@oi.com.br

Tels. (21) 7483-3252 / 2613-5733



Paula Murray e Viviane Louback no lançamento do Verão 2012 da Carmen Steffens, no Plaza Shopping

De passagem pela cidade, Manuela Vianna esbanja graça e elegância



Janaína Gouvea



Carolina Estrella e Clara Tiezzi

Vagner Ferreira



Os atores Bruno Araujo e Kim Kamberly comemorando o aniversário do promoter Gilberto Pereira, na Overfun



Um dos idealizadores da Overfun, Luis Meado com Paulo Freitas e Ricardo Mattos, no Rancho do Tomate

Claudio Fernandes



As belas Juliana Santos e Camilla Senne curtindo a noite sertaneja da Overfun

Em boa companhia

No dia da "Beleza Teen", realizado no último dia 28, o salão Blue convidou a atriz Clara Tiezzi e amigas para passarem uma tarde agradabilíssima, com direito a tratamentos estéticos e um bom papo. Também esteve presente a escritora Carolina Estrella, que autografou o livro "Garota apaixonada em apuros" para as convidadas. Um luxo só!

De férias em Niterói

Isso mesmo! A modelo niteroiense Manuela Vianna veio da Austrália para passar seu niver perto dos pais e aproveitou para dar uma esticadinha. Vai curtir as férias até setembro para comemorar o aniversário deles também. Ela deixou escapar que foi convidada para trabalhar no UFC no Rio, mas não quis entrar em detalhes... por enquanto.

Paulo Herédia

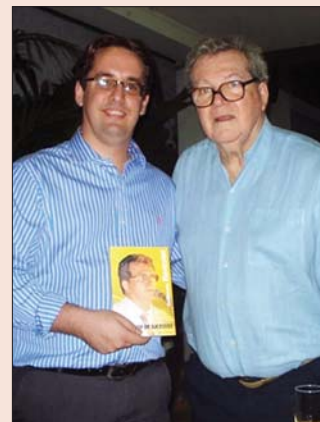


Miss Niterói Vanessa Rossi, clicada por Paulo Herédia

Coquetel para homenagear Presidente do IBAP rende tributo a Ravizzini

O angiologista Guilherme Ravizzini foi homenageado no dia 27, no Clube Central, durante coquetel oferecido pelo presidente do Instituto Brasileiro de Assistência e Pesquisa (IBAP) e diretor da Clinop, Rodrigo Pegado. Durante o evento, foram distribuídos 150 exemplares do livro "O fazedor de sucessos", uma biografia empreendedora de Ravizzini.

Dentre os médicos renomados estavam Carlos Roberto Jardim (presidente da Unimed), Gilberto Garrido Junior (presidente da Unicred), Valé-



Rodrigo Pegado e Guilherme Ravizzini



Pedro Ângelo Bittencourt e Guilherme Ravizzini

ria Patrôcinio (diretora da Unicred), Pedro Angelo Bitencourt (Unimed), Pedro Ivo Ravizzini (Instituto de Urologia), Luiz Rogério Pires de Mello, Davison São Paulo Filho, Josemar Reis, Carlos Caldas, José Benedito Neves, Miguel Plínio Rivello, Elimar Bittar, Carlos Boechat, Enildo Feres, Haroldo Forneiro, Carlos Augusto Bitencourt e Carlos Antonio Félix.



EM CENA



O filho da mãe volta para casa

Um bom filho à casa torna. Certamente não há expressão que melhor represente a volta de Paulo Gustavo aos palcos niteroienses. A partir deste sábado (6), o ator encena, pela nona vez, o espetáculo “Minha mãe é uma peça” em sua cidade natal. Sucesso de público e crítica em todo o país, a comédia, protagonizada pela simpática (e enlouquecida) Dona Hermínia, entra em cartaz no Teatro Eduardo Kraichete, no Espaço Cultural da Associação Médica Fluminense (AMF).

No monólogo, o ator, que também assina o texto, busca, através do lado cômico e ridículo existente na corujice de todas as mães, a gargalhada e a empatia do público. Paulo capta nos diálogos, mas sobretudo nos jeitos e trejeitos de Dona Hermínia, a alma de uma mulher de meia idade, aposentada e sozinha, cuja maior ocupação é justamente procurar o que fazer, já que seus filhos estão crescendo e não precisam mais de seus excessivos cuidados e broncas.

Porém, mesmo sem qualquer motivo, não há nada que mais ocupe a cabeça de uma mãe do que problemas e preocupações. E, na falta de trabalho e romance, entre uma conversa e outra com a tia idosa - a vizinha fofoqueira e a amiga confidente - a personagem quase enfarta por causa de um tênis que o filho deixou fora do lugar.

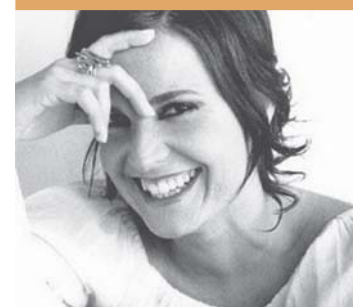
Nesse retrato da rotina enlouquecida da personagem, o público acaba por reconhecer as próprias mães, tias e todo tipo de mulher mais velha que passa por sua vida, despertando, assim, simpatia pela Dona Hermínia, que de simpática não tem nada.

“Minha mãe é uma peça” fica em cartaz nos dias 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27 e 28/8. Aos sábados, o espetáculo é encenado às 21h, e, aos domingos, às 20h. O ingresso custa R\$ 60. Classificação: 10 anos. O Teatro Eduardo Kraichete fica na Rua Roberto Silveira 123, em Icaraí.

EXPOSIÇÃO

Com obras expostas em Nova Iorque e Portugal, o artista plástico Vanderlei Lopes inaugura, neste sábado (6), mostra individual na varanda do Museu de Arte Contemporânea de Niterói (MAC). A exposição, que conta com cinco trabalhos inéditos, é composta por peças em bronze, ouro, chumbo; fotografias; vídeos; além de cerâmicas e desenhos. A proposta, segundo o artista, é criar uma relação com a arquitetura do museu, bem como com seu espaço externo, fazendo referência à própria condição de museu; sua relação com a tradição, matérias, espaços e temporalidades diversas. A mostra fica em cartaz até 30/10, de terça-feira a domingo, das 10h às 18h. O ingresso custa R\$ 5. O MAC fica no Mirante de Boa Viagem, s/nº.

SHOW



NAS PRATELEIRAS

O mestre retorna em boa forma e em dose dupla

Não é fácil se manter em forma aos 86 anos. Mas essa é a certeza que se tem, ao término de “José” e “Axilas e Outras Histórias Indecorosas”, duplo lançamento do escritor Rubem Fonseca, pela editora Nova Fronteira. Com 27 livros no catálogo, entre romances, ensaios, coletâneas de contos e novelas, as obras conjuntas, em suas distintas características, comprovam a legenda do velho Rubão como o principal nome da literatura contemporânea brasileira.

Notoriamente recluso e avesso às entrevistas, Fonseca traça em “José” (168 páginas, R\$ 36,90) uma espécie de autobiografia disfarçada, fazendo do título uma alusão ao seu nome de batismo: José Rubem Fonseca. Narrada em primeira pessoa, essa pequena novela transita pelas recordações de um jovem leitor compulsivo de romances policiais e apaixonado por cinema, traçando um pequeno retrato íntimo



do Rio de Janeiro nos anos 30 e 40.

Já na coletânea de contos “Axilas...” (210 páginas, R\$ 39,90), o autor confirma sua maestria no gênero que o consolidou no patamar dos grandes escritores, devido a livros como “O Cobrador”, “Lúcia McCartney” e a obra-prima “Feliz Ano Novo”. Essa última, aliás, projeta uma influência majestosa em alguns contos de “Axilas...”, carregados de humor corrosivo, corrupção da natureza humana e tragédias pessoais. Por mais que “Bebezinho Lindo”, sobre uma mãe atormentada pelas agruras de um filho com síndrome de Down, desperte interesse, são os enredos com nuances policiais, comuns à literatura *fonsequiana*, que surpreendem. Destaque para “Livre Alvedrio”, “Intolerância”, “Paixão”, “Gordos e Magros” e “O Vendedor de Livros”.

Mesmo depois de 80 primaveras, o velho Rubão continua afiado, provocando fascínio e espanto a cada virada de página.

A cantora e compositora Isabella Taviani apresenta, neste fim de semana (6 e 7), a turnê do álbum “Meu coração não quer viver batendo devagar”, no Teatro Municipal de Niterói. O show marca uma nova fase na carreira da artista, com um canto mais suave e menos dramático, ainda que mantendo a intensidade característica de seus trabalhos anteriores. No repertório, composições do último álbum e sucessos, como “Sentido Contrário”, “Polaroide”, “Último Grão” e “Digitais”. No sábado, o espetáculo começa às 21h, e, no domingo, às 20h. O ingresso custa R\$ 70. O Teatro Municipal de Niterói fica na Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Classificação: Livre.

CLINOP

CLÍNICA DE OLHOS PEGADO

Atende com rapidez a todos os convênios
8 consultórios

Há 35 anos líder no tratamento da visão

EXAME DE VISTA COMPUTADORIZADO • CIRURGIA PLÁSTICA OCULAR

CIRURGIA DE CATARATA • LENTES DE CONTATO

ESTRABISMO E RETINA • ORTÓPTICA

Atende das 9h às 19h

Avenida Amaral Peixoto, 36 - 3º andar (Em frente as barcas) Telefone: 2717-1001

www.clinop.com.br



Dicas de programação



CINEMA

TEATRO

Risoterapia. Com Nilton Rodrigues e Everton Santos. Nesta comédia, dividida em cinco esquetes, pacientes de um psicoterapeuta são reunidos num simpósio, com objetivo de demonstrar que o método da Risoterapia, a cura pelo riso, realmente funciona. Os personagens fazem uma viagem pelo inconsciente e narram suas experiências como se fossem confissões. Espaço Cultural AMF, Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel: 2710-1549. Sextas-feiras, às 21h. Até 26/8. R\$ 40. Classificação: 12 anos.



Projeto Te Conto em Cena. Com o Núcleo de Ensino e Pesquisa de Artes Cênicas. Adaptação de sete contos de Machado de Assis, divididos em quatro espetáculos diferentes. Quinta-feira: “A Causa Secreta/O Enfermeiro” (19h) e “Ernesto de Tal” (20h30). Sexta-feira: “O Cônego/O Espelho” (19h) e “Ernesto de Tal” (20h30). Sábado: “A Cartomante/Missa do Galo” (19h) e “Ernesto de Tal” (20h30). E domingo: “A Cartomante/Missa do Galo” (19h) e “A Causa Secreta/O Enfermeiro” (20h30). Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. De 11 a 14/8. R\$ 50. Classificação: 12 anos.

Rodízio da Comédia. Com Bemvindo Siqueira e Fernando Absalão. O stand up comedy chega, pela primeira vez em Niterói, trazendo um espetáculo que varia artistas e estilos de humor. Já passaram pelo elenco Chico Anyisio e Sérgio Mallandro. Espaço Cultural AMF, Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel: 2710-1549. Quintas-feiras, às 21h. Até 25/8. R\$ 40. Classificação: 14 anos.

INFANTIL

João e o Pé de Feijão. Com Cia. Arte de Interpretar. O clássico da literatura infantil ganha uma nova versão, cheia de cores e fantasia. João troca a vaca Malhada da família por feijões de um duende, com a promessa de serem mágicos. Ao chegar em casa, o pai fica furioso e joga os feijões pela janela. Espaço Cultural AMF, Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel: 2710-1549. Sábados e domingos, às 16h. Até 28/8. R\$ 30. Classificação: Livre.



Sabrina, a Bruxinha Cantora. Com Bia Biaggi, Ricardo Sanfer, Stela Fracho e Wagner Duarte. O espetáculo conta a história de uma bruxinha apaixonada por música, que sonha em ser cantora, mas é muito desafinada. Por outro lado, seu pai, o Velho Bruxo, obtém prestígio junto à comunidade dos bruxos, por ser, justamente, pai da pior cantora de todos os festivais de música. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. Sábados e domingos, às 16h. Até 28/8. R\$ 30. Classificação: Livre.

MÚSICA

Leo Gandelman. O saxofonista apresenta o show/entrevista intitulado “Instrumental MPB ao Vivo”. Participação especial de Serginho Trombone e do Gandelman Quinteto, na edição comemorativa pelo aniversário de Gandelman. O programa musical será gravado para transmissão na Rádio MPB FM. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. Terça-feira (9/8), às 19h. R\$ 10. Classificação: Livre.



Duo Gisbranco. As pianistas Bianca Gismonetti e Claudia Castelo Branco, que formam o Duo Gisbranco, lançam o CD “Flor de Abril”. No repertório, composições próprias e interpretações de músicas de Chico César, Egberto Gismonti, Hermeto Pascoal e Villa-Lobos. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. Quarta-feira (10/8), às 20h. R\$ 20. Classificação: Livre.

Projeto Pra Ver a Banda Passar. A Banda do Colégio Salesiano de Santa Rosa é a atração do projeto “Pra Ver a Banda Passar”. Composta por alunos, ex-alunos e membros da comunidade, a apresentação terá em seu repertório obras de Reed, Francisco Braga, Bemstein, Glenn Miller, Marques e Guerra Peixe. Pista de patinação do Campo de São Bento: Rua Gavião Peixoto, s/nº, Icaraí. Domingo (7/8), às 10h30. Gratuito. Classificação: Livre.

EXPOSIÇÃO

Caricaturas em Pastel Seco. O artista Daniel Souza da Silva expõe 14 trabalhos de personalidades famosas, como Romário, Xuxa, Ronaldinho Gaúcho, Edmundo, Carequinha, Oscar Niemeyer, Guga, Tiririca, entre outros. Centro Cultural Paschoal Carlos Magno: Campo de São Bento - Rua Lopes Trovão, s/nº, Icaraí. Segunda-feira, das 13h às 17h; terça a sexta-feira, das 10h às 17h; sábados e domingos, das 10h às 15h. De 10 a 28/8. Gratuito. Classificação: Livre.



Still Life (Talking). A mostra reúne oito telas a óleo de Márcio Monteiro, que fizeram parte da 4ª Bienal de Pequim e do 10º Salão Victor Meirelles. Os trabalhos, premiados no Univeridade XV, procuram expressar a ação da própria imagem de maneira realista, a partir de uma narrativa minimalista e monocromática. Centro Cultural Paschoal Carlos Magno: Campo de São Bento - Rua Lopes Trovão, s/nº, Icaraí. Segunda-feira, das 13h às 17h; terça a sexta-feira, das 10h às 17h; sábados e domingos, das 10h às 15h. De 10 a 28/8. Gratuito. Classificação: Livre.

Bonecas do Vale. A mostra reúne esculturas do Vale do Jequitinhonha, em Minas Gerais, uma das regiões mais pobres do Brasil. São obras de cerca de 80 artesãos, feitas em barro, com características da cultura popular local. Galeria de Arte La Salle: Rua Gastão Gonçalves, 79, Santa Rosa – térreo da Faculdade La Salle. Segunda a sexta-feira, das 9h às 21h; e sábado, das 9h às 14h. Até 31 de agosto. Gratuito. Classificação: Livre.

Instrumentos Medievais. O luthier Maurício Ribeiro reconstrói, através de pesquisa da iconografia medieval, trechos da música da Idade Média, sendo o mais fiel possível às fontes daquela época. Sala Carlos Couto: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. Terça a sexta-feira, das 10h às 18h; sábado e domingo, das 15 às 18h. Até 30/8. Gratuito. Classificação: Livre.

Capitão América – O Primeiro Vingador. Com Chris Evans, Tommy Lee Jones e Hugo Weaving. Nesta adaptação dos quadrinhos da Marvel, o frágil Steve Rogers participa de um programa experimental que o transforma em um supersoldado conhecido como Capitão América. **Bay Market** (Sala 3) 13h30/16h05/18h40/21h15. Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 11. Quarta-feira: R\$ 10. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 11 (até as 17h) e R\$ 13 (após as 17h). 3D – Segunda a quinta-feira: R\$ 17. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 20. **Box Cinemas São Gonçalo Shopping** (Sala 1) 18h55/21h30. (Sala 8) 12h45/15h20/17h55/20h30. Segunda-feira: R\$ 9. Terça e quinta-feira: R\$ 12. Quarta-feira: R\$ 10. Sexta, sábado, domingo e feriado: R\$ 15. 3D – Segunda a quinta-feira: R\$ 18. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 20. **Cinemark Plaza Shopping** (Sala 3) 12h30/15h15/18h/20h50/23h40. (Sala 7) 13h10/16h/18h50/21h40/00h25. Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 10 (até as 14h), R\$ 15 (das 14h às 17h) e R\$ 17 (após as 17h). Quarta-feira: R\$ 15. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 12 (até as 14h), R\$ 17 (das 14h às 17h) e R\$ 20 (após as 17h). 3D – Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 23. Quarta-feira: R\$ 21. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 25. Classificação: 10 anos.

Assalto ao Banco Central. Com Milhem Cortaz, Gero Camilo e Lima Duarte. Inspirado numa história real, o filme conta como bandidos assaltaram o Banco Central de Fortaleza sem dar um único tiro, no maior roubo a banco do país. **Bay Market** (Sala 1) 16h30/21h30. Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 11. Quarta-feira: R\$ 10. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 11 (até as 17h) e R\$ 13 (após as 17h). 3D – Segunda a quinta-feira: R\$ 17. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 20. **Box Cinemas São Gonçalo Shopping** (Sala 5) 14h15/16h30/18h50/21h10. Segunda-feira: R\$ 9. Terça e quinta-feira: R\$ 12. Quarta-feira: R\$ 10. Sexta, sábado, domingo e feriado: R\$ 15. 3D – Segunda a quinta-feira: R\$ 18. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 20. **Cinemark Plaza Shopping** (Sala 5) 11h20/13h40/16h10/18h30/21h/23h30. Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 10 (até as 14h), R\$ 15 (das 14h às 17h) e R\$ 17 (após as 17h). Quarta-feira: R\$ 15. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 12 (até as 14h), R\$ 17 (das 14h às 17h) e R\$ 20 (após as 17h). 3D – Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 23. Quarta-feira: R\$ 21. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 25. Classificação: 14 anos.

Harry Potter – As Relíquias da Morte Parte 2. Com Daniel Radcliffe, Emma Watson e Rupert Grint. Na segunda parte do final da série, a batalha entre o bem e o mal no mundo da magia se torna uma guerra entre centenas de bruxos. **Bay Market** (Sala 1) 13h50/18h45. Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 11. Quarta-feira: R\$ 10. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 11 (até as 17h) e R\$ 13 (após as 17h). 3D – Segunda a quinta-feira: R\$ 17. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 20. **Box Cinemas São Gonçalo Shopping** (Sala 3) 13h/15h45/18h30/21h20. Segunda-feira: R\$ 9. Terça e quinta-feira: R\$ 12. Quarta-feira: R\$ 10. Sexta, sábado, domingo e feriado: R\$ 15. 3D – Segunda a quinta-feira: R\$ 18. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 20. **Cinemark Plaza Shopping** (Sala 2) 00h. (Sala 6) 11h/13h50/16h40/19h30/22h20. Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 10 (até as 14h), R\$ 15 (das 14h às 17h) e R\$ 17 (após as 17h). Quarta-feira: R\$ 15. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 12 (até as 14h), R\$ 17 (das 14h às 17h) e R\$ 20 (após as 17h). 3D – Segunda, terça e quinta-feira: R\$ 23. Quarta-feira: R\$ 21. Sexta, sábado domingo e feriado: R\$ 25. Classificação: 12 anos.

Aleitamento Materno é assunto global

Encerra neste domingo (7), a Semana Mundial da Amamentação (SMAM), reforçada e divulgada em mais de 120 países, com o objetivo de incentivar o aleitamento materno e melhorar a saúde de bebês no mundo inteiro. No Brasil, o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) defendem, este ano, o apoio de todos para garantir às mães condições de amamentar seus filhos até os dois anos de idade, faixa-etária recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). A atriz Juliana Paes, que está amamentando, é a madrinha do evento.

O foco da campanha é conscientizar a sociedade de que, apesar da amamentação ser um ato natural, precisa de apoio de todos: família, profissionais de Saúde, empregadores e, especialmente, da mídia e dos formadores de opinião.

Pediatra e clínico geral, José Maurício Borba Gonçalves diz que existem doenças que podem ser prevenidas com o consumo do leite materno no tempo certo. “O leite aumenta a imunidade, por isso evita a baixa resistência. Como ele não tem lactose, previne doenças de metabolismo, provocadas pela substância. Por último, evita anemia ferropriva, ou seja, a deficiência de ferro no organismo”, explica o médico.

Marinheira de primeira viagem, a dona de casa Ana Lúcia P. Vieira, de 27 anos, conta que não se cansa de admirar o rostinho de seu bebê enquanto ele mama. “É uma satisfação que não tem tamanho ver aquela coisinha pequena se alimentando em mim, saber

que eu sou a fonte de seu sustento. É simplesmente mágico. Pretendo amamentar o Luiz até não poder mais”, diz emocionada.

Sobre esse contato, José Maurício ressalta sua importância. “O toque entre a mãe e o bebê, durante a amamentação, aproxima mãe e filho, trazendo qualidade de vida e saúde psicológica à criança”, destaca o pediatra.

Apesar de o tempo médio do período de aleitamento no país ter aumentado um mês e meio, de 1999 a 2008, o Brasil ainda está em um patamar baixo. A OMS considera como ideal que 90% a 100% das crianças menores de seis meses tenham no aleitamento materno um alimento exclusivo. No Brasil, esse índice é de 41%.

Benefícios – O aleitamento materno está diretamente relacionado à redução da mortalidade infantil e neonatal. O leite tem tudo o que o bebê precisa até os seis meses de vida, inclusive água, e é de fácil digestão. Funciona como uma vacina, protegendo a criança de doenças como diarreia, infecções respiratórias e alergias.

Para as mães, o ato de amamentar colabora com a perda de peso mais rápida após o parto; ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia; e reduz o risco de diabetes e câncer de mama e ovário.



Banco de Leite Humano no HUAP

O Hospital Universitário Antônio Pedro aceita doações de leite materno, através do Banco de Leite Humano (BLH). As doadoras devem entrar em contato para solicitar visita dos profissionais de Enfermagem em sua residência ou comparecer diretamente no hospital. Interessadas na visita devem ligar para 2629-9234 ou escrever para bancodeleite@huap.uff.br. Quem preferir ir ao hospital deverá comparecer à Avenida Marquês do Paraná, 303, térreo, no Centro. No mesmo setor também são recebidas mães com dificul-

dade de amamentação.

No primeiro contato é feito um cadastro, composto por entrevista e orientações, a fim de avaliar as condições para doação e recomendação de exames. Ao ser encaminhado ao BLH do Huap, o leite toma outros rumos. Mas é lá que é feito todo o controle rigoroso de exames e pasteurização, para que o alimento seja distribuído aos bebês logo que necessário. O leite pasteurizado evita a transmissão de qualquer doença infectocontagiosa e elimina, inclusive, o vírus HIV.

**CLASSIFICADOS^{*}
GRATUITOS**

**NITEROIENSE
Gazeta**

NÃO FIQUE DE FORA

Basta preencher o formulário em

www.gazetanit.com.br

Promoção por tempo limitado. Não perca tempo.