

# NITEROIENSE **Gazeta**

**Câmara Municipal completa  
192 anos com homenagens**

Página 7

Ano 1 • Nº 2 • Semana de 13 a 19 de agosto de 2011

## **Revitalização do Centro**

**Biblioteca Pública faz parte  
do pacote de mudanças**

Página 3



**'Conversando com a mamãe'  
é atração no Abel**

Página 10

**'Siga o Zé Gotinha  
mais uma vez'**

Página 12





## Um passeio pelo Centro

## Bairro começa a ser revitalizado

A Prefeitura de Niterói espera concluir plano de revitalização para o Centro até o fim de 2011. Dentre as iniciativas, está a revisão do tombamento da maioria dos prédios do bairro, já que há exagero de alguns processos de preservação e proteção de imóveis, segundo a Secretaria de Cultura e Urbanismo. No total, são 473 imóveis protegidos integralmente e 119 com preservação parcial.

Mesmo antes da conclusão do projeto, algumas providências já estão sendo tomadas para garantir a sobrevivência do patrimônio histórico e cul-



tural do município como a reformulação da Biblioteca Estadual de Niterói (BEN), a construção do Mergulhão na Av. Marquês de Paraná, a restauração da Agência Central dos Correios, na Visconde de Rio Branco, e a nova iluminação do Fórum.

Fazem parte também do projeto de revitalização da região a construção de um terminal intermodal de ônibus, metrô e barcas (com a demolição do atual Terminal Rodoviário João Goulart) e a conclusão do Caminho Niemeyer. Encontra-se em estudo a construção de Mercado Popular para os camelôs.

## Biblioteca Pública encerra revitalização da Praça da República

Com nova roupagem e novo conceito em atendimento, a Biblioteca Estadual de Niterói (BEN) passa a ser a segunda biblioteca pública do Estado a funcionar sábados e domingos. Sua reinauguração, no início de julho, encerra o ciclo de revitalização da Praça da República, que inclui transformações nos prédios históricos da Câmara de Vereadores, do Colégio Estadual Liceu Nilo Peçanha e do Palácio da Justiça, para dar continuidade à revitalização do Centro.

A modernização dos serviços, a atualização do acervo e a Ludoteca (espaço lúdico) estão entre as aquisições consideradas mais importantes na opinião da diretora da BEN, Glória Blauth. Além disso, ela destaca a acessibilidade para os profissionais portadores de deficiência, os PPD's, atenderem ao público. "O melhor é saber que podemos atender a todas as classes sociais e culturais. Como costuma dizer a secretária de Estado de Cultura, Adriana Rattes, a justiça social

passa pelo acesso ao conhecimento", enfatiza.

As mudanças trouxeram benefícios não só aos funcionários portadores de deficiência, mas também aos usuários com tais limitações. "Contamos com um elevador que leva os portadores de necessidades especiais para o segundo andar, sem contar todas as portas e banheiros que também receberam alterações para atendê-los", pontua o subsecretário de Estado da região Metropolitana, Alexandre Felipe. "Com a modernização, temos condições de oferecer mais atrativos de cultura, informação e arte para a população em geral".

Glória conta que atualmente a rotina da biblioteca tem sido de muito trabalho e surpresas. Em apenas um mês, o pú-

blico aumentou consideravelmente e isso inclui visitantes, pesquisadores, novos e antigos sócios. "Temos recebido vários e-mails carinhosos, de agradecimento ao governador e à secretária de Cultura, pelo respeito, pela injeção de autoestima que representa este espaço renovado", diz a diretora, ressaltando que a "nova" biblioteca está sendo extremamente importante para a cidade e para o Estado.

As novas instalações da biblioteca seguem o conceito de Bibliotecas Parque e mantêm características originais e tradicionais, mescladas a intervenções modernas e tecnológicas. A instituição ganhou novo mobiliário, espaço infantil lúdico e dinâmico, assim como salas apropriadas



Glória Blauth



para exposições, exibições individuais de filmes, saraus de poesia e leituras dramatizadas. O acervo de obras raras, livros, jornais, revistas, mapas e enciclopédias foi totalmente atualizado, incluindo um milhão de músicas digitalizadas. Quem visitar o espaço terá acesso também a DVDs e internet gratuita.

Ronaldo Brandão



## Marquês de Paraná ganha Mergulhão

A construção do mergulhão da Avenida Marquês de Paraná encontra-se em fase inicial com o remanejamento de galerias de água e esgoto, telefonia e gás - trabalho que deverá se estender até o fim de setembro. Em seguida, começa a retirada dos cabos de fibra ótica, também necessária para o início dos trabalhos de escavações para fundações estruturais previstas para o mergulhão.

## Prefeitura cria estacionamento para bicicletas

Piratininga será contemplado com 60 para-ciclos nos próximos dias. A implantação do equipamento é resultado da parceria entre a Niterói, Transporte e Trânsito (Nittrans) e a concessionária Águas de Niterói. Até o fim do ano, serão 500 para-ciclos instalados nas ruas do município, cada um com capacidade para abrigar duas bicicletas.

Duas unidades foram colocadas no prédio da Rodoviária Roberto Silveira. Outras instalações estão sendo feitas no Jardim São João, Mercado São Pedro, Largo do Marrão e perto do Plaza Shopping. Mais 178 unidades serão instaladas e distribuídas nas praças Getúlio Vargas (Icaraí), São Domingos e Leoni Ramos (Ingá); Largo do Barradas (Barreto); Cafubá; Pé Pequeno; Santa Rosa; São Francisco; Charitas; Hospital Universitário Antônio Pedro e Itaipu, no acesso a Itaipuaçu.







# Esporte

redacao@gazetanit.com.br

## ITACOATIARA

### Surfistas competem neste fim de semana

A 2ª etapa do Circuito Niteroiense de Surf será nos dias 13 e 14, na Praia de Itacoatiara, Região Oceânica. O evento começa às 8h e contará com aproximadamente 120 atletas que disputarão títulos de sete categorias: Iniciante (sub-14), Junior (sub-18), Feminino, Open UFF, Open, Master (acima de 35) e Gran Master (acima de 40). Os vencedores da Open, Master e Junior, ao fim da terceira etapa que será realizada em outubro, serão premiados com passagens aéreas para o Peru. A competição integra o Calendário Esportivo 2011, desenvolvido pela Secretaria municipal de Esportes.



### Competição de Futsal começa dia 27

Nesta terça (16), termina o prazo de inscrição para a Copa Inter Bairros de Futsal 2011. Interessados em inscrever seus times devem fazer cadastro na Secretaria de Esportes de Niterói, localizada na Concha Acústica, no Centro. Os jogos começam em 27 de agosto. As inscrições são gratuitas.

O torneio é disputado em cinco categorias: sub-7, sub-9, sub-11, sub-13 e sub-15 (masculino e feminino). O Inter Bairros 2011 será realizado em três fases, sendo a primeira eliminatória simples. As equipes serão divididas em quatro regiões: Norte, Sul, Praias da Baía e Oceânica. Classificam-se para a próxima etapa os dois primeiros colocados de cada região. Mais informações pelo telefone 2719-0029 ou endereço eletrônico inter\_bairros@hotmail.com.

## RUGBY XV

### Niterói participa de Campeonato Brasileiro

Tradicional time da cidade, o Niterói Rugby disputa o Campeonato Brasileiro de Rugby XV – Super 10 neste sábado (13), em Itaboraí, Região Metropolitana. A equipe jogará contra o São José Rugby, de São José dos Campos (SP), às 15h, no Estádio do Alzirão. O time niteroiense participa da competição com o apoio do Governo do Estado, através da Subsecretaria de Estado de Governo da Região Metropolitana e da Superintendência de Esportes do Rio de Janeiro (Suderj).

Dez equipes de seis estados participarão do torneio que segue até novembro com novo formato. A competição deste ano terá um sistema de jogos eliminatórios para definir o vencedor. As equipes foram divididas em dois grupos (amarelo e verde) e os quatro melhores de cada avançarão para as quartas-de-final, seguindo em jogos únicos eliminatórios até a final, no dia 19 de novembro.



**Espaço reservado para o seu anúncio**

NITEROIENSE  
**Gazeta**

Ligue 3619-1800

**XTREME INFORMATICA**

**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



## Audiência pública Quantos vereadores deve ter Niterói?

A Câmara de Vereadores de Niterói promove audiência pública no dia 30, às 17h, para que a população discuta e opine sobre o número de vereadores que deverão compor o legislativo da cidade a partir de 2013. A discussão faz parte da emenda constitucional 58-2009, que altera a quantidade de parlamentares, dando o direito de fixar o número, com base nos limites e faixas populacionais estabelecidos pela Constituição.

Atualmente a Câmara dispõe de 18 vereadores que, segundo o presidente Paulo Bagueira, estão atendendo aos anseios do eleitor. Entretanto, o tema divide a opinião dos representantes. De acordo com os primeiros estudos realizados pelos próprios vereadores, Niterói está apta a ter de 18 a 25 legisladores, pois se encontra na faixa populacional de 450 a 600 mil habitantes.



Feijoadas com iogurte

## Escola apresenta enredo para 2012

A Porto da Pedra promove feijoadas com roda de samba neste sábado (13), a partir das 13h, para apresentar à comunidade o enredo de 2012, "Da seiva materna ao equilíbrio da vida", de autoria do carnavalesco Roberto Szaniecki. Nesta edição, irão se apresentar o Grupo Vai por Mim, a cantora Andreia Caffé e o consagrado

Mauro Diniz, atração principal da festa. Mauro apresentará clássicos da música popular e sucessos gravados em seus CD's.

A quadra da Porto da Pedra fica na Av. Lúcio Tomé Feteira, 290, Vila Lage, São Gonçalo. O evento contará com espaço para recreação infantil. Mais informações pelo telefone 3707-1518.

## Iogurte vira samba na Porto da Pedra

Numa época em que o Ministério da Saúde investe em campanhas contra diabetes, uso excessivo de sal, dentre outros controles alimentares, a Porto da Pedra surge com o enredo de 2012, baseado na boa alimentação como um dos requisitos para se ter qualidade de vida. Divulgado na última segunda (8), o enredo "Da seiva materna ao equilíbrio da vida", de autoria do carnavalesco Roberto Szaniecki, dará destaque ao iogurte, através de uma parceria com a Danone.

De acordo com o presidente da escola, Francisco Marins, a marca agregará valor ao trabalho da Porto da Pedra, até porque a empresa participará ativamente de ações sociais e culturais junto a comunidade.

Os trabalhos estão adiantados, os figurinos quase todos desenhados e a confecção dos protótipos deve se iniciar nos próximos dias.

A abertura do desfile destaca a importância do leite para a preservação das espécies. O primeiro setor usa de simbolismos para pontuar a bebida como agregador de força, fé e esperança entre as várias civilizações e mitologias. Em seguida, a origem dos derivados do leite abre cronologicamente a história do alimento. Num terceiro momento, é falado sobre a expansão do produto. O quarto setor explora a evolução do iogurte e suas variações nas antigas civilizações, incluindo aplicação na medicina, até o próximo que trata da epopeia europeia. O sexto tem como tônica a manipulação e a industrialização do leite e, por último, o sétimo setor descortina a vasta gama de produtos potencializadores de saúde e bem-estar, derivados do leite.

## CONSTRUÇÃO CIVIL & SERVIÇOS Cidade tem 872 vagas para cursos gratuitos

A Secretaria Municipal de Trabalho oferece gratuitamente 872 oportunidades em cursos profissionalizantes, sendo 482 vagas para construção civil e 390 para a área de serviços. Podem se inscrever candidatos de 18 a 60 anos de idade, que estejam desempregados e não sejam funcionários públicos ou pensionistas. As inscrições podem ser feitas na própria secretaria, situada no quinto andar do prédio da Rodoviária Roberto Silveira, na Rua Barão do Amazonas, Centro, no horário das 9h às 17h.

Para se inscrever, é necessário apresentar documento de identidade, CPF atualizado, comprovantes de escolaridade (exigência mínima: terceiro ano do Nível Fundamental) e de residência e PIS. Na ausência deste último, o candidato poderá apresentar o NIT, cadastro

municipal que substitui o PIS, para quem nunca trabalhou.

As aulas começam em setembro, de segunda a sexta-feira, durante cinco horas ao dia e terão dois meses de duração, com carga horária total de 200 horas, sendo 160 para qualificação técnica e 40 para noções de cidadania. Durante o curso, os alunos receberão material didático, lanche e vale-transporte. Só terão direito ao certificado de conclusão os alunos que marcaram presença mínima em 75% das aulas.

A oferta faz parte do Plano Setorial de Qualificação (Planseq), que é organizado pelo Ministério do Trabalho, Petróbras, Instituto de Qualidade de Vida, Iquavi e Prefeitura de Niterói. Integram o Programa de Mobilização da Indústria Nacional de Petróleo-Prominp.

### OPORTUNIDADES:

#### Construção Civil

- Armador de ferro – 3 turmas de 20 alunos
- Carpinteiro de forma – 3 turmas de 27 alunos
- Pedreiro – 8 turmas de 25 alunos
- Pintor de paredes – 3 turmas de 27 alunos
- Eletricista básico (sem NR-10) – 2 turmas de 20 alunos
- Encanador hidráulico – 1 turma de 20 alunos

#### Setor de Serviços

- Atendimento ao público – 1 turma de 30 alunos
- Operador de caixa – 1 turma de 30 alunos
- Porteiro – 1 turma de 30 alunos
- Administrador digital – 2 turmas de 30 alunos
- Operador de caixa de bar, lanchonete e restaurante – 2 turmas de 30 alunos
- Copeiro – 2 turmas de 30 alunos
- Cozinheiro – 2 turmas de 30 alunos
- Cozinheiro industrial – 2 turmas de 30 alunos

## Ceperj qualifica mão de obra para o setor de petróleo e gás

A Fundação Ceperj (Centro Estadual de Estatísticas, Pesquisas e Formação de Servidores Públicos do Rio de Janeiro) abre vagas para o curso de Gestão em Petróleo e Gás com ênfase em Regulação e Gestão Tecnológica, promovido em parceria com a Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Inscrições pelos telefones 2334-7107, 2334-7178 e 2334-7179 ou pelo site [www.ceperj.rj.gov.br](http://www.ceperj.rj.gov.br).

As aulas serão ministradas na sede da Fundação, na Av. Carlos Peixoto, 54, Botafogo. O curso terá duração de 15 meses e carga horária de 368 horas. A metodologia se baseia no desenvolvimento de conceitos, estudo de casos e melhores práticas adotadas no segmento de petróleo, gás e biocombustíveis.

## INDÚSTRIA

### Brasil paga mais por energia elétrica

O estudo "Quanto custa a energia elétrica para a indústria no Brasil?", realizado recentemente pelo Sistema FIRJAN (Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro), concluiu que a tarifa de energia para a indústria brasileira está 50% acima da média mundial. No Brasil, é de R\$ 329 por megawatt-hora (MWh), superior a R\$ 215,50, referentes a um conjunto de 27 países do mundo com dados disponíveis na Agência Internacional de Energia. A diferença chega a 134% quando se compara o Brasil com os demais países dos Brics (Rússia, Índia e China), que pagam em média R\$ 140,70. Se a comparação for com a média dos países vizinhos (R\$ 197,50), novamente o Brasil dispara (diferença de 67,5%). Detalhes no site [www.firjan.org.br](http://www.firjan.org.br).



# Feliz Dia dos Pais

A todos os pais dignos da mais pura gratidão, do tão merecido e sublime amor filial, os nossos sinceros votos de felicidades.

*"Pai, o segundo domingo do mês de agosto serve apenas como uma síntese de demonstração do quanto você é importante para mim".*

**Renata L. dos Santos, 34 anos**  
Largo da Batalha

*"Por tudo que você fez e ainda faz por mim, desejo de coração que seja muito feliz agora e durante muitos outros Dia dos Pais".*

**Flávia Rezende, 23 anos – Itaipuçu**

*"Gostaria de dar a você bem mais que estas palavras. Na verdade você já tem bem mais que isso: meu amor. Te amo, pai".*

**Sílvia M. Ciqueira, 44 anos – Ingá**

*"Mais que amor, você é um exemplo para todos nós. Dos seus filhos Marcos, Elenice e Janaína"* – Venda da Cruz

*"Camarada você é simplesmente tudo que quero ser quando tiver meu filho, um homem correto, amável e, acima de tudo, respeitável. Parabéns pelo Dia dos Pais".*

**Luciano G. S. Ferreira, 27 anos**  
Ponta D'Areia

*"Que Deus continue iluminando seus caminhos. Você é o melhor pai do mundo!"*

**Viviane Dias, 19 anos – Icaraí**

*"Onde o senhor estiver, saiba que nunca deixei de pensar em você, porque é a pessoa mais importante da minha vida depois de Deus. Nos perdemos por confusões da vida, mas tenho certeza de que nosso contato retornará".*

**Jorge Luís A. de Souza, 37 anos – Ingá**

*"Nesse dia, quero dizer que o amor que sinto por você supera a capacidade de pôr no papel".*

**Adélia Conceição L. Santos, 49 anos**  
Neves-SG



## Toques

toques@gazetanit.com.br



### Rock

Se você tem banda de Niterói, São Gonçalo, Itaboraí, Tanguá, Maricá ou Rio Bonito e quer tocar nos próximos eventos do Arariboia Rock (e muitos virão por aí), cadastre sua banda, enviando release e foto para contato@arariboiarock.com.br.

### Pais e filhos

Em comemoração ao Dia dos Pais, o Bay Market realiza circuito de games para pais e filhos, neste fim de semana. Sábado das 10h às 22h e domingo, das 12h às 22h. A dupla vencedora ganhará um Ipad.

### Meio Ambiente no Abel

O La Salle Abel realiza Mostra Multicultural do Ensino Fundamental II neste sábado (13). Implantada no ano passado em substituição à Mostra de Ciências e à Feira de Biologia, a mostra reúne os dois projetos para promover verificação de aprendizado dos alunos do segmento, desenvolvendo integração entre família e escola. O tema desta vez é "O Ano do Planeta", que será apresentado com uma série de subtemas, voltados a questões ambientais.

### Dança em exposição



Nesta quinta (18), a Cultura Inglesa da Otávio Carneiro apresenta vernissage da exposição "Dançando só por dançar", da niteroiense Márcia Leão. O trabalho fica em exposição de 19 a 27 de agosto, com entrada franca. O curador do evento é Paulo Roberto Cecchetti. Informações: 2714-9695 e 2711-3370.



### Fique ligado

Currículo bom tem que constar link para blog, Twitter ou página no LinkedIn. Mas essas ferramentas devem agregar mais informações ao currículo, do contrário, você ganhará o título de redundante.

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!

10-4,50

**Máxima**

Superação  
+energia hoje mesmo!  
As novas regras da boa nutrição  
Toda & beleza  
TAMINA C A GORDURA  
por apenas **R\$4,50**

**Quer anunciar?**

Ligue **3619-1800**

**Pronto!**

**M LOUCKY ASSESSORIA JURÍDICA E CONTÁBIL**

Jurídica: Civil, JEC, Família, Trabalhista e Tributária.  
Contábil: Legalizações de empresas e escrita fiscal informatizada.

Marcos A. S. Pereira  
Advogado e contador

marcosloucky@uol.com.br  
Tels 3707-1786 / 3707-3807  
77235598 ID 106\*12194





Oswaldo Félix

Paulo Bagueira, presidente da Câmara, José Augusto Vicente, Carlos Magaldi, José Vicente, José Carlos Vicente e Beto da Pipa em dia de homenagens



Ascom / FMS

A Fundação Municipal de Saúde participou das comemorações dos 192 anos da Câmara Municipal com estandes informativos

## Câmara comemora 192 anos com um dia inteiro de festa

Os 192 anos da Câmara de Vereadores de Niterói foram festejados, na última quinta (11), com inúmeras comemorações, começando com missa na Igreja de Nossa Senhora da Conceição, seguida de ação social do Sistema Firjan e diversas apresentações culturais, culminando com a sessão solene "Niterói – Capital do antigo estado do Rio", que rendeu homenagem a políticos da época da fusão do antigo Rio com a Guanabara.

Durante todo o dia, as dependências internas e externas do Legislativo estiveram abertas ao público. Diversos serviços foram oferecidos gratuitamente, entre eles, atendimentos médicos ( aferição de pressão e teste de glicemia) e odontológicos, realizados pela ação social do Sistema Firjan. O estande do Instituto Vital Brazil realizou mais de mil testes de glicose e a Fundação Leão XIII deu entrada em 200 pedidos de carteiras de identidade.

A Prefeitura de Niterói, por meio da Fundação Municipal de Saúde (FMS), também participou com estandes informativos de departamentos e coordenadorias das vice-presidências de Atenção Coletiva, Ambulatorial e da Família (VIPACAF) e de Atenção Hospitalar e de Emergências (VIPAHE).

Equipes do Departamento de Vigilância Sanitária e Controle de Zoonoses (Devig) estiveram presentes para orientar visitantes sobre prevenção à dengue



Oswaldo Félix

e a doenças causadas por pombos e ratos. Além disso, informaram sobre o "Programa Água Limpa", as novas regras para o uso de antimicrobianos (antibióticos), entre outras.

Funcionários do Departamento Técnico-Metodológico (Desum) deram dicas de saúde bucal e falaram sobre temas como a importância da atividade física e da ingestão de água, alimentação e cigarro.

Foram homenageados vereadores e deputados que participaram da sessão inaugural da Câmara, no prédio que antes fora ocupado pela Assembleia Legislativa do Estado. Receberam placas e certificados os ex-deputados Flávio Palmier, Saramago Pinheiro, Astor de Mello e Zoelzer Poubel - todos ligados ao município de Niterói. O ex-prefeito Ronaldo Fabrício também foi homenageado. Entre os ex-vereadores estavam Aléio Oberlander, Armando Barcellos, Coimbra de Mello, Dirceíllo Rocha, Donald Guimarães, João Batista da Costa Sobrinho, João Teixeira, Jofre Saud, José Paez, José Vicente Filho (atual vice-prefeito) e Wolney Trindade, que integram o primeiro grupo que iniciou o período legislativo no prédio.

Representantes dos jornais A Tribuna e O Fluminense, juntamente com o jornalista Luiz Antonio Pimentel, próximo de completar 100 anos, também foram homenageados.

**CONFORTTECH**  
REFRIGERAÇÃO

MANUTENÇÃO PREVENTIVA E CORRETIVA

AR-CONDICIONADO SPLIT

VENDA DAS PRINCIPAIS MARCAS

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO COM QUALIDADE E PREÇO

TELEFONE: (21) 3242-7414 / 3245-2311  
CELULAR: (21) 9764-4646 ID: 123130566  
comforttech@hotmail.com

**Cáritas**  
CENTRO DE APOIO ESCOLAR E PSICOPEDAGÓGICO

A educação está no afeto.

Ensino Fundamental 1 (todas as matérias)  
Ensino Fund. 2 e Médio (Português e Matemática)

Cursos Livres:  
Telemarketing  
Rotinas Administrativas (Com certificado)

Atendimento Psicopedagógico  
Psicopedagogas Cláudia Nepomuceno e Cláudia Almeida

Tel. 3901-2410 / 7545-2409





# Espaço Mulher



## Sintomas da TPM podem ser amenizados com óleos essenciais

Lídy Santos

Irritabilidade, inchaço, angústia, fadiga, ansiedade, sensibilidade à flor da pele, crise de choro, ataque histerico. Quem nunca viu uma mulher com um ou mais desses sintomas pouco antes de menstruar? A tensão pré-menstrual, a famosa TPM, atinge 70% das mulheres no Brasil e se caracteriza pela manifestação de mais de 20 sintomas diferentes, segundo o Ministério da Saúde. Trata-se de uma síndrome, provocada por mudanças hormonais, que pode ser controlada com atividades físicas, alimentação saudável, medicamentos e terapias alternativas.

O uso de óleos essenciais é uma delas, pode aliviar os sintomas, através da aromaterapia, um tratamento baseado na inalação de aromas naturais. No caso da tensão pré-menstrual, fica mais fácil direcionar o tratamento a partir da categorização da TPM, classificada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), conforme o grupo de sintomas.

### Tipo "A" Ansiedade

Nesse caso, também são manifestadas tensão nervosa, oscilações de humor e irritabilidade, que podem ser controladas com o uso de óleos essenciais de camomila, lavanda, ylang-ylang, gerânio e rosa. Os óleos podem ser usados juntos ou separados; no banho, na massagem... Uma ótima sugestão é o difusor pessoal, aquele colarzinho com um vasinho de cerâmica, onde se pinga umas duas gotinhas de óleo para inalar o tempo que achar necessário. Acalma os nervos, dissolve a irritabilidade, melhora a respiração e relaxa. É importante detectar quando se aproxima a TPM, pois um ataque de nervos ou de ansiedade pode prejudicar relacionamentos pessoais e no trabalho. Conselho: evite bebidas estimulantes nesse período e busque o equilíbrio interior, por meio de meditação e yoga, por exemplo, em lugares aromatizados com os óleos essenciais. Respire com ylang-ylang, controle-se com a rosa, acalme-se com a

lavanda, equilibre-se com o gerânio e relaxe com a camomila.

### Tipo "C" Cefaleia

Sintomas desse grupo têm a dor de cabeça como carro-chefe, mas também englobam aumento de apetite, palpitações, cansaço, tonuras e/ou desmaios. Para a dor de cabeça, a indicação é usar os óleos de alecrim e hortelã-pimenta. Você pode pingar gotinhas num lenço para inalar ou colocar uma gota de lavanda nas têmporas. Em caso de aumento de apetite, inalar óleo de rosa ou bergamota é recomendado. Já para palpitações, inalar ou receber uma massagem com óleos de ylang-ylang e hortelã-pimenta, acalmam o coração. Contra o cansaço, alecrim (contra-indicado para hipertensos e grávidas, epiléticos e pessoas sob tratamentos homeopáticos) ou sálvia-esclareia. Os óleos aliviam o cansaço, dão ânimo e disposição, seja por massagem ou inalação. Gotas de hortelã-pimenta num lençinho combate tonuras e desmaios. É bom evitar estimulantes, como café, chá preto, chá verde, refrigerantes em geral, durante a TPM, e optar por uma alimentação mais integral.

### Tipo "D" Depressão

Quando a tristeza sem motivo aparente chega, aquela sensação de "ninguém me ama, ninguém me quer" é inevitável e esse sentimento é potencializado com a TPM. Nesse período, pode ocorrer esquecimento, crises repentinas de choro, confusão e insônia. Óleos essenciais cítricos (laranja, bergamota, mandarina, tangerina, limão) são excelentes para acalmar os ânimos e devolver a sensação de felicidade. Flores como jasmim, rosa e néroli (flor de laranjeira) são indicadas para tratamento de estados depressivos. Contra esquecimento, são recomendados óleos mais estimulantes: alecrim (hipertensos devem usar com cautela), tea-tree, limão e cardamomo (afrodisíaco). Para crises de choro e confusão, nada melhor que lavanda e gerânio para dar equilíbrio e sálvia esclareia e olíbano para orientar. A lavanda também serve para combater insônia, podendo ser alternada com bergamota, camomila e manjerona. A utilização fica a critério do usuário. Banhos são renovadores e difusores pessoais realizam um verdadeiro tratamento de choque em estados emocionais abalados.

### Tipo "H" Hídrico

Por razões hormonais, algumas mulheres têm mais propensão à retenção de líquidos durante a TPM e até mesmo durante a menstruação. Nesse caso, os óleos funcho doce, limão mandarina previnem aumento de peso; cipreste, limão e lavanda previnem inchaço nas extremidades do corpo, já o abdominal é combatido com camomila, lavanda e cipreste. Para dor nos seios, compressas de gerânio no local. Além de banhos, drenagens linfáticas e óleos essenciais, deve-se evitar ingerir alimentos muito salgados e bebidas alcoólicas.



## 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.

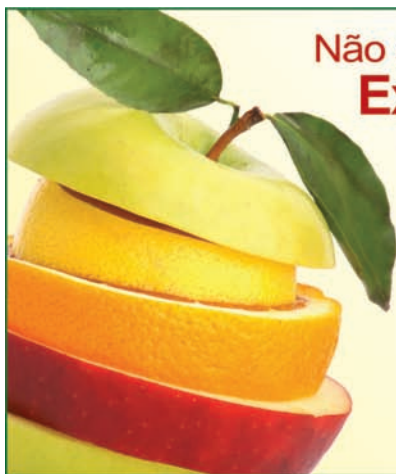
O resultado é a facilitação da queima de gordura, a eliminação de toxinas acumuladas e o bem estar restaurado.

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





Paulo Herédia



Viviane Louback e Vana Lopes na inauguração da Carmen Steffens em Icaraí



Patricia Quaresma, gerente da Carmens Steffens do IFashion



Paulo Herédia



Elizabel Mourad e Vania Campolina conferindo a nova loja da Carmens Steffens

Paulo Herédia



Renata Saldanha e Thayana Grando também marcaram presença no IFashion

## Inauguração

A Carmen Steffens acaba de inaugurar no IFashion, em Icaraí, cheia de cor, laços e alto astral. Lindíssima, já exibe sua coleção Verão 2012 que promete arrasar. Mas quem pensa que só o público feminino fará a festa se engana, a grife tem a linha Raphael Steffens feita exclusivamente para homens. Portanto, meninas e meninos, seus pais aguardam um presente deslumbrante. Fica a dica.

## Reconhecimento

A Legião dos Veteranos de Guerra, presidida por Rubens Batista, renderá homenagem ao presidente da OAB de Niterói, Antonio José Barbosa da Silva, nesta quarta (17), às 16h, no prédio da OAB. O tributo será coroado com a entrega da Medalha Garra e Coragem, maior honraria da entidade, destinada a pessoas que se destacam em defesa do império da lei, da democracia e da cidadania.

Fotos: Wagner Ferreira



A niteroiense Juliane Almeida, dançarina do É o Tchan, na festa de 36 anos da Playboy Brasil



Adriane Galisteu, capa da Playboy deste mês, e o promotor Gilberto Pereira



Leandro Hassum e sua esposa, Karina Gomes, na festa da Playboy

Oswaldo Félix



Luiz Antonio Pimentel recebe de Vinícius Martins homenagem da Câmara dos Vereadores como personalidade da imprensa de Niterói

## Sem noção

Vereador de Jacareí, interior de São Paulo, Dario Bueno publicou na internet que professores são inúteis e que não gostam de dar aulas. A categoria ofendida ficou indignada e considerou processá-lo por calúnia e difamação. O "ilustríssimo" se defendeu, dizendo que as pessoas não estão acostumadas a ouvirem a verdade, principalmente de políticos, e que o ato de processar só confirma o perfil autoritário do professor.





# Arte & Espetáculo

artes@gazetanit.com.br

## EM CENA



## Tudo sobre a minha mãe

De volta à telinha com sua personagem mais marcante: a megera Odetta Roitman, da novela Vale Tudo (repriseada pelo canal a cabo Viva), Beatriz Segall dá, agora, oportunidade ao público niteroiense de conhecer seu talento para a comédia. Entra em cartaz neste sábado (13), no Teatro Abel, a peça “Conversando com a mamãe”, onde a atriz divide a cena com o igualmente talentoso ator Herson Capri. Interpretando uma senhora inteligente e moderna, a veterana dos palcos provoca o riso e a emoção da platéia, diferente da vilã do folhetim, a qual muitos tinham motivos para matar. Aqui, ao contrário, sua personagem exalta a beleza da vida.

Com texto premiado do argentino Santiago Carlos Oves, já adaptado para o cinema, a peça conta a história do cinquentão Jaime, casado, dois filhos e recentemente desempregado. Em decadência financeira, ele decide trocar o apartamento em que mora por outro bem menor, de sua propriedade, ocupado pela mãe, uma senhora de 82. Jaime alega que a mãe precisa sair e dar lugar à sua família. No entanto, apesar das argumentações do filho, ela não aceita a proposta, e começam as discussões.

A mãe implica com a sogra do filho e mostra que ele não sabe dialogar com os próprios filhos. Diz que precisa esquecer o carro do ano, fazer mais sexo com a esposa e revela que tem um namorado muito mais novo. Jaime, a princípio, fica pasmo, porém, de novidade em novidade, percebe que a mãe é uma mulher verdadeiramente feliz, e passa a questionar sua própria vida.

“Conversando com Mamãe” propõe um conflito de gerações, através das inversões dos valores familiares, denunciando, com sensibilidade e humor, o embrutecimento da alma e a cegueira para os pequenos detalhes que compõem a felicidade. A peça fica em cartaz até o dia 21/8; aos sábados, às 21h, e, aos domingos, às 20h. O ingresso custa R\$ 70. Classificação: 12 anos. O Teatro Abel fica na Rua Mário Alves, 2, em Icaraí.



## SHOW

Brasiliense com alma carioca, a cantora Masé Sant'Anna (acima) sublinha a delicadeza do tom feminino na história contemporânea da canção, no show “Essas Mulheres Brasileiras”, nesta quarta-feira (17), às 20h, no Teatro Municipal de Niterói. O espetáculo, com direção musical de Cesar Machado, presta um tributo às nossas talentosas compositoras, valendo-se ainda de nuances poéticas de prestigiadas autoras nacionais, para alinhar o repertório que vai de Chiquinha Gozanga a Maria Gadú, passando por Dona Ivone Lara, Leci Brandão, Thereza Cristina, Ana Costa, Mart'ália, Maria Monte, Adriana Calcanhotto e Zélia Duncan. O ingresso custa R\$ 20. Classificação: Livre. O Teatro Municipal de Niterói fica na Rua XV de Novembro, 35 – Centro.

## NO DISC PLAYER

## Uma viagem a Roma dos cowboys

Se você esteve numa pista de dança entre 2006 e 2008, certamente não escapou da irresistível “Crazy”, da dupla Gnarls Barkley. O single pop-chiclete rendeu ao álbum de estreia “St. Elsewhere” milhões de cópias vendidas e uma dúzia de prêmios internacionais, além de projetar o vozêiro do músico Cee Lo Green para o mundo.

O sucesso, no entanto, tem uma parcela significativa do talento do produtor Brian Burton, conhecido como Danger Mouse. Fora do Gnarls Barkley, ele é responsável pelo toque de Midas em trabalhos dos grupos Gorillaz e The Black Keys, e em projetos especiais como “The Dark Night of the Soul”, em parceria com o músico Sparklehorse e o cineasta David Lynch.

Agora, chega por aqui a mais nova viagem sonora do “Rato Perigoso” – e que viagem! “Rome” (EMI) resgata ecos dos anos 60, para construir um disco conceitual que



homenageia as trilhas sonoras clássicas do maestro Ennio Morricone para filmes do gênero western spaghetti. Com colaboração do compositor italiano Daniele Luppi, o álbum foge da coesão para encontrar, entre trechos instrumentais, interlúdios e can-

ções, várias formas de compor uma declaração de amor ao passado.

“Rome” é ora intimista, ora grandioso. E essas alternâncias são bem representadas pelas vozes dos convidados Norah Jones (doce e aveludada) e Jack White (em tons graves e agudos). Cabe aqui ressaltar o magnetismo que a participação de Jones traz ao disco. Faixas de destaque, como Season's Trees e Black, certamente não seriam tão encantadoras, caso não tivessem a sutileza de seus timbres. Já White é versátil, como já se sabia de trabalhos do White Stripe e do The Dead Weather. Não surpreende, porém contribui com o clima kitsch do álbum.

Se você não conhece Morricone ou tampouco viu algum filme do gênero western spaghetti, não importa: “Rome” não soa velho. Pelo contrário, mostra que o pop ainda tem um longo futuro, quando tomado por mãos criativas.

## INFANTIL

Um dos mais conhecidos clássicos da literatura infantil, “Pinóquio” entra em cartaz neste sábado (13), no Teatro Abel. Dirigida e adaptada por Eduard Roessler, a obra do escritor italiano Carlo Collodi ganha uma versão alegre e colorida do grupo niteroiense Papel Crepon. Na trama, o boneco de madeira, criado pelo velho artesão Gepeto, ganha vida, por um encanto da Fada Azul. Intrépido e travesso, ele começa a viver aventuras por conta própria, ignorando os conselhos do seu criador e do Grilo Falante (sua consciência), até se deparar com alguns vilões. O que não sabe, no entanto, é que está sob um encanto que faz seu nariz crescer, a cada mentira contada. “Pinóquio” tem temporada até 28/8; sábados e domingos, às 17h. O ingresso custa R\$ 40 (ou R\$ 20, com filipeta). Classificação: Livre. O Teatro Abel fica na Rua Mário Alves, 2, em Icaraí.





# Dicas de programação



## TEATRO



**Olhar do Outro Lado.** Com Reynaldo Dutra e Armando Zurli. A peça narra a história de dois homens, buscando espaço na sociedade. Na procura, os personagens esbarram em seus medos, dúvidas e preconceitos e experimentam olhar a vida pela ótica do outro. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. De 18 a 21h. Quinta a sábado, às 21h, e domingo, às 20h. R\$ 30. Classificação: Livre.

**Minha Mãe é uma Peça.** Com Paulo Gustavo. A comédia, sucesso de público e crítica em todo o país, tem como protagonista Dona Hermínia, 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. Espaço Cultural AMF, Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel: 2710-1549. Sábados, às 21h, e domingos, às 20h. Até 28/8. R\$ 60. Classificação: 10 anos.

**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. Últimas apresentações da adaptação de sete contos de Machado de Assis, divididos em quatro espetáculos diferentes. 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 Anyiso 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. 14 anos.

## INFANTIL

**Fala que é Amor. Com Cia.** Teatral Casa de Azulejos. Os pré-adolescentes Fafá e Joca ficam de mal e juram que nunca mais falarão um com o outro. Porém, em tempos de internet, trocam mensagens virtuais para salvar a amizade. Teatro do Sesc: Rua Padre de Anchieta, 56 – Centro. Tel. 2719-9119. Sábado, às 16h. R\$ 8. 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.

**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.

## MÚSICA



**Recital Tatiana Tsai.** A soprano Tatiana Tsai, formada pelo Conservatório Brasileiro de Música, apresenta-se acompanhada da pianista Ana D. Souza. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. Terça-feira, às 19h. Gratuito. Classificação: Livre.

**Projeto Chão de Estrelas.** O grupo de Sesteteiros de Niterói, formado por músicos da cidade e cantores convidados de todas as idades, traz um repertório de clássicos da seresta e da MPB. Campo de São Bento: Rua Gavião Peixoto, s/nº – Icaraí. Sábado (13/8), às 18h. Gratuito. Classificação: Livre.

**Mulheres Cantam Beatles.** O espetáculo lembra os grandes sucessos do quarteto de Liverpool, nas vozes de quatro mulheres que dão um toque diferente às canções que se tornaram clássicos, através das gerações. Shopping Cambinhos Mall: Avenida Carlos Ferreira dos Santos, às 20h. Gratuito. Classificação: Livre.

**Intimistas.** O grupo toca clássicos do samba de raiz, com composições de João Nogueira, Noel Rosa e Cartola, além de apresentar sucessos da MPB com roupage de samba. Entre eles, “Desesperar Jamais” (Ivan Lins), “Fato Consumado” e “Aquele Um” (Djavan) e “De Frente por Crime” (João Bosco). São Zé Casa de Música: Rua 10, 6 – Piratininga. Sexta-feira (18/8), a partir das 23h. R\$ 20 (homem) e R\$ 12 (mulher). Classificação:

**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. Jardim São João: Centro de Niterói. Quinta (18/8), às 16h. Gratuito. Classificação: Livre.

## EXPOSIÇÃO

**Emilinha Borba** – A Cantora das Multidões. A grande estrela do rádio, que completaria 88 anos neste mês, ganha exposição com fotos, troféus, vestidos e capas de discos, além da exibição de um DVD com histórias e depoimentos de amigos da cantora. Espaço Antônio Callado (Centro Cultural Abrigo dos Bondes): Rua Marquês do Paraná, 100 – Centro. Tel.: 2620-8169. Terça a sexta, das 11h às 17h, e sábados, das 12h às 16h. Até 30/10. Gratuito. Classificação: Livre.

**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 Universtiadat 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 31/8. 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.

## CINEMA

**Os Smurfs.** Com Neil Patrick Harris e Sofia Vergara. Quando Gargamel, o mago malvado, expulsa os Smurfs de sua vila, os pequenos seres azuis saem do mundo mágico e acabam caindo em pleno Central Park, em Nova York. **Bay Market** (Sala 2) 14h/16h15/18h30/20h45. 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) 14h30/16h45/19h/21h15. (Sala 7) 13h30/15h45/18h/20h15. 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) 12h10/14h40/17h10/19h30/22h. (Sala 4) 11h20/13h50/16h20/18h50/21h20/23h50. 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: Livre.

**Cilada.com.** Com Bruno Mazzeo e Fernanda Paes Leme. Bruno é flagrado traindo sua namorada, durante uma festa de casamento. Por vingança, ela publica na internet um vídeo dele, numa situação bem comprometedor. **Bay Market** (Sala 4) 16h40/18h50/21h. 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 6) 14h10/16h30/18h45/21h. 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 1) 11h05/13h10/15h20/17h30/19h40/21h50/00h10. 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.

**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 num 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 8) 13h20/16h/18h30/21h10. 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 2) 12h20/18h/20h50/23h40. (Sala 7) 13h/15h50/18h40/21h30/00h20. 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.





## Países emergentes enfrentam problema de peso

Em setembro, líderes mundiais se reunirão na cúpula da ONU sobre doenças não-transmissíveis, que incluem a obesidade, para adotar medidas de controle e regulamentação sobre a indústria alimentícia. Os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam aumento de sobrepeso e obesidade na população de países emergentes como China, Índia, África do Sul, Brasil e México. A prevalência da doença cresceu nesses lugares de maneira mais rápida que a renda e mais rápida que em países desenvolvidos, ao longo das três últimas décadas. O desenvolvimento econômico está diretamente associado ao aumento da capacidade de consumo de alimentos, essencialmente comidas rápidas e industrializadas.

## Sábado é dia de vacinação contra a pólio

A segunda etapa da Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite será neste sábado (13), quando pais ou responsáveis deverão levar suas crianças, de 0 a 5 anos de idade, para vacinar, munidos de carteira de vacinação. Os postos de saúde permanecerão abertos das 8h às 17h.

Serão distribuídas 1,6 milhão de doses da vacina Sabin. A Secretaria de Estado de Saúde, em parceria com as secretarias

municipais de Saúde e o Ministério da Saúde, espera imunizar cerca de 1,13 milhão de crianças em todo estado, 95% do total dessa faixa etária.

O último caso da doença no estado foi registrado em 1987. Em 2010, o estado superou a meta de cobertura vacinal contra a poliomielite estabelecida pelo Ministério da Saúde. Em 80% dos municípios fluminenses, o índice foi de 95%, quando a meta era atingir 90%.

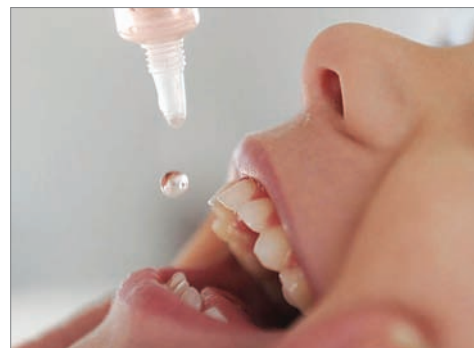
## Estado promete investir na Região Metropolitana

O governo estadual formalizou empréstimo de US\$485 milhões ao Banco Mundial, para aplicar em projetos de gestão na Região Metropolitana. Parte dos recursos será empregada na Região Serrana, em áreas de desenvolvimento urbano, infraestrutura, saneamento, habitação e transporte. O montante vem da linha de crédito *Development Policy Loan* – Empréstimo para Políticas de Desenvolvimento.

O valor não será liberado totalmente, 60% inicialmente e, o restante, somente após o Estado cumprir algumas ações, que serão medidas por melhorias em

indicadores como, por exemplo, aumento da situação de terrenos regularizados, disponibilização de terrenos públicos para unidades de habitação, aperfeiçoamento do sistema de transportes, dentre outros.

De acordo com a Secretaria de Obras, as ações a serem implementadas começaram a ser desenhadas no seminário Rio Metrôpole, realizado em maio, quando foram debatidas diversas frentes para o desenvolvimento dos municípios, como a implantação Bilhete Único intermunicipal. A criação de um plano diretor específico para a região também integra a série de ações previstas.



## Classificados

**FOTOGRAFIA** e Filmagem de Eventos Sociais em geral. Desde 1990, registramos os melhores momentos com sensibilidade, técnica e experiência. Visite nosso site, surpreenda-se! [www.andremagno.com](http://www.andremagno.com)

**CONSULTORIA** de marketing para pequenos e médios empresários planejamento estratégico plano de negócios ações no mercado elaboração de projetos divulgação e identidade visual Marcio Grossi 7259.4949.

**CHAVEIRO** Faço chaves e troco segredos; conserto e coloco fechaduras; abertura de cofres e conserto de arquivos. Todos os serviços com 90 dias de garantia! Orçamento grátis! 2712-4774/9168-3290

**RENAULT CLIO** 2003 Top de linha completo bege. IPVA 2011 pago. Falar com Teófilo: 9595-6090 ou Márcio: 9831-5571

# CLASSIFICADOS<sup>\*</sup> GRATUITOS

**NÃO FIQUE DE FORA**

Basta preencher o formulário em

**[www.gazetanit.com.br](http://www.gazetanit.com.br)**

Promoção por tempo limitado. Não perca tempo.

\* Primeira publicação no dia 13/08/11. Publicação do anúncio condicionado ao espaço no jornal. Gratuidade somente para pessoa física.

Empresas que quiserem anunciar devem ligar para 3619-1800. Condições gerais no site.

**ELETROTÉCNICO** Instalação e manutenção elétrica predial e residencial. Aum de carga luz de emergência automação de motores Corr fator de potência troca de fiação projetos vent de teto etc Orç sem compromisso 8792-7073 / 2602-7263

**MEGAPASTEL** 30cm entregue em casa somente em Icaraí sabores queijo pizza carne frango c/catupiry R\$13 pedidos com 24h de antecedência de 10 as 14h e entregas de 15 as 18h seg/sáb 8371-8116

**FILHOTES** Vendo filhotes de Poodle com pedigree. Nascidos em maio. 2 machos e 1 fêmea. Contato das 17h às 22h pelo tel 2248-1932. Em outros horários, deixar recado.

**CASA** Itaboraí R\$ 120 mil, Condomínio Vila Rica, sede 4 quartos, piscina e lago. falar com Cristiano. 7833-8987