



NITEROIENSE Gazeta

Ano 1 • Nº 28 • Semana de 11 a 17 de fevereiro de 2012

Foto: Ricardo Almeida

Carnaval!

**Confira a
programação
dos blocos em
Niterói**

Página 5

**Use a criatividade
na hora de improvisar
a fantasia**

Página 5

**Esmaltes mais
brilhantes vão
predominar na folia**

Toques • Página 6

**Doe sangue,
o Hemorio
agradece**

Página 4

Tamiris
Miranda

Porto da
Pedra



NITEROIENSE Gazeta

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
Seg. a sex, das 9h às 20h

Diretor responsável:

Nilson Ricardo
nilsonricardo@gazetanit.com.br

Redação:

redacao@gazetanit.com.br

Editora responsável:

Bárbara Marques
barbaramarques@gazetanit.com.br

Contatos & Comercial:

Sônia Brandão
soniabrandao@gazetanit.com.br

Para anunciar

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

Na Internet

www.gazetanit.com.br

Trabalhe conosco

curriculo@gazetanit.com.br

Copyright © 2011 Gazeta Niteroiense.
Todos os direitos reservados.



PREVISÃO DO TEMPO

Fonte: www.climatempo.com.br

Sábado, 11/02 nascer e pôr-do-sol: 6h38 19h35



Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.

Domingo, 12/02 nascer e pôr-do-sol: 6h39 19h34



Chuvoso durante o dia e a noite

Segunda-Feira, 13/02 nascer e pôr-do-sol: 6h40 19h33



Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.

Erramos

Na edição anterior, publicamos que houve reajuste no valor do Bilhete Único. Erramos. Na verdade o valor da tarifa não subiu, passou a ser de R\$3,10 para quem tiver o Bilhete Único. Quem não tiver vai pagar R\$ 4,50.

PETITES Casseroles
DA COZINHA FRANCESA

39 peças exclusivas
GRÁTIS
uma por semana,
com CARAS. Colecione!

CARAS

NITEROIENSE
Gazeta

facebook

twitter

gazetanit.com.br

Venha estudar com a gente!
Do maternal ao vestibular

Centro Educacional Alzira Bittencourt
Rua Ministro Otávio Kelly 217 - Icaraí
Telefone: 2705-7939

Centro Moderno Alzira Bittencourt
Rua Mem de Sá 71 - Icaraí
Telefone: 2620-6041

www.alzirabittencourt.com

INTER Gás
Serviços em GNV

intergas.gnv@gmail.com

Bruno Monteiro
DIRETOR TÉCNICO

Raquel Monteiro
DIRETOR ADMINISTRATIVO

MANUTENÇÃO - PEÇAS - RETESTE

ACEITAMOS:

3192-0199
7856-7092
83*52341

Rua Desembargador Toledo Piza, 266
Bairro Antonina - São Gonçalo - RJ

Conversa com o Leitor

Brega, muito brega

Esta semana estava com um amigo numa dessas lojas ditas 1,99 e um comentário foi inevitável. Nossa, que brega! Putz! Referia-me a uma jarra de plástico, feita em forma de abacaxi cor de laranja, com tampa verde bandeira, num desenho de coroa. Captou? Bem, tem gente que curte, ué. Assim como curto outros utilitários da loja, feirinhas, liquidação, antiquário e sebo – opções detestáveis para muitos.

No Aurélio, a “breguice” é definida como algo fora de moda, cafona. Mas tem muita gente que usa a palavra para desqualificar aquilo de que não gosta. Eu, por exemplo, acho brega pochete, diploma pendurado na parede, francesinha na unha do pé, calcinha de crochê, dente de ouro e aquele cacho único que algumas jovens deixam cair na testa, enquanto o cabelo está preso. Ui, pavoroso! Não gosto.

Grande bobagem porque no fundo, no fundo também sou brega. Respeito meus pais, não furo fila, devolvo o troco errado, atravesso na faixa, aprecio um bom cavalheiro e adoro música romântica. Talvez seja pelo último motivo que esteja nessa conversa com o leitor, agora, assim tão nostálgica, feito saudade antecipada que *Sempre será*.

Na verdade, penso que *Toda Mulher* seja como eu: deseja o amor como *Coisa Cristalina*, vivencia-o com *Fogo e Paixão*, pede bis com *Água na Boca*; é *Moça, Safada e Princesa* sem medo de ser cafona.

É isso mesmo. *Tá faltando um abraço* aqui e essa falta não dá para dizer simplesmente *O que passou, passou*. Por isso, *Chora coração*.

Bárbara Marques
Editora



Geral



Rodrigo Neves, Jorge Roberto Silveira, Sérgio Zveiter e Paulo Eduardo Gomes

Pesquisa eleitoral aponta Rodrigo Neves como candidato número um

O Instituto Brasileiro de Pesquisa Social (IBPS) divulgou dados da primeira análise eleitoral registrada de 2012, em que o governo atual aparece com índice de reprovação de 72%. Foram entrevistadas 1.102 pessoas via telefone. De acordo com a pesquisa, realizada de 26 a 31 de janeiro, se a eleição fosse hoje, o secretário estadual de Assistência Social e Direitos Humanos, Rodrigo Neves (PT), estaria em primeiro lugar, com 30% dos votos.

O nome de Rodrigo Neves parece já estar encaminhado como candidato de sua legenda, o petista venceu a primeira disputa interna do PT para a indicação de candidato do partido. Na simulação

do IBPS, depois de Neves, segue Jorge Roberto Silveira, com 14% dos votos; seguido de Sérgio Zveiter (PSD), com 13%, e o ex-vereador Paulo Eduardo Gomes (PSOL), com 10%. Votos brancos e nulos somaram 18% dos entrevistados; indecisos ou não responderam a 16%. A pesquisa tem margem de erro de 3%, para mais ou menos.

No que diz respeito aos principais problemas da cidade, a pesquisa indicou trânsito (36%), saúde (20%) e segurança (9%). Já as áreas de limpeza pública, cultura/lazer/turismo e educação apareceram como as que possuem uma administração melhor, com 12%, 8% e 7%, respectivamente.

Alameda Travessia Segura Projeto realiza ações para conscientização no trânsito

Neste sábado (11), a partir das 9h, parceiros do projeto Alameda Travessia Segura se reúnem no Horto Botânico, no Fonseca, para atividades voltadas à conscientização de pedestres e motoristas que passam diariamente na Alameda São Boaventura. A ação faz parte do projeto Niterói Por Um Trânsito Mais Humano, uma parceria entre a NitTrans e a GRSP-Global Road Safety Partnership, para diminuir a ocorrência de acidentes graves na cidade.

A iniciativa conta com a participação



Henrique Freire

de atores que chamam a atenção do público com pinturas faciais e cartazes com mensagens de conscientização, sobre o comportamento correto para ser adotado durante a travessia das pistas. A CCR Ponte S.A. também distribuiu nas cabines de pedágio folhetos com orientações.

O evento contará com a participação do grupo de escoteiros de Niterói, Associação de Moradores do Fonseca, Instituto Renault, Sindicato das Empresas de Transporte Rodoviário do Rio de Janeiro (SETTRERJ), Guarda Municipal e Batalhão de Polícia Rodoviária.



Ministro Otávio Kelly opera com sentido invertido

A Rua Ministro Otávio Kelly começou a operar com sentido de direção contrário, até a Avenida Sete de Setembro. A modificação faz parte das mudanças previstas para a primeira fase do Plano de Transporte de Niterói, que abrange Santa Rosa e Icaraí. O trânsito passará a fluir da Rua Lopes Trovão para a Avenida Sete de Setembro. O estacionamento à direita do sentido de direção está proibido. Agentes e operadores monitoram o trânsito na via e adjacências para auxiliar os usuários do novo sistema, motoristas e pedestres.

Moradores do Ingá protestam contra Prefeitura de Niterói

Moradores do Ingá fizeram manifestação contra a Prefeitura de Niterói nos dias seis e oito de fevereiro. Os protestos ocorreram entre as ruas Nilo Peçanha e Pereira Nunes (Praia das Flechas), antes da subida para o Museu de Arte Contemporânea (MAC). A população da região acusa a Prefeitura de descumprir um acordo com a comunidade, começando a obra de duplicação da chamada Via Orla antes de terminar a reconstrução das calçadas, destruídas pela última ressaca.

De acordo com uma das moradores, no momento, a circulação de pedestres na região está difícil. "O espaço para passar é muito estreito. Eu ando de muletas e mal dá para outra pessoa andar ao meu lado. Para quem tem carro, tudo bem. Mas e para quem anda a pé? Niterói tem o IPTU mais caro do País por metro quadrado, temos que protestar mesmo", reclama a secretária Rita Mercaldo.

Na terça-feira (7), o secretário de governo de Niterói, Comte Bittencourt, participou de uma reunião com alguns moradores e disse que as obras estão suspensas somente até a desapropriação de metade de um prédio, que será necessária para a conclusão das obras na Via Orla.



Divulgação/FME



Dificuldade em locomoção

Rede Municipal de Educação conta com vans adaptadas

A Secretaria e a Fundação Municipal de Educação de Niterói (SME/FME) entregaram oito vans adaptadas no último dia três, para serem usadas no transporte gratuito de alunos com deficiência (locomoção) até a unidade escolar. As vans possuem motoristas habilitados e um ajudante para auxiliar o transporte. Caso seja de interesse do pai ou responsável acompanhar a criança, haverá lugares reservados para eles.



'Empoderamento das Mulheres'

A Comissão OAB Mulher da 16ª Subseção realiza debate em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, no auditório da OAB Niterói, na quarta-feira, sete de março, às 18h. O tema "Empoderamento das Mulheres" será abordado pela professora Suely Gomes, da UFF; Daniela Vieira do Amaral, da ONU; e Jaqueline El-Jaic, do Ministério Público Estadual.



Pesquisa Monitoramento da Lei Maria da Penha

A Comissão OAB Mulher e a OAB Projetos da Seccional/RJ realizam, em Niterói, a Pesquisa Monitoramento da Lei Maria da Penha, junto aos setores do Executivo, Judiciário e Segurança.



Visita

No dia cinco de março, representantes da OAB Mulher visitam diversos órgãos participantes da Pesquisa Monitoramento da Lei Maria da Penha.



Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher será comemorado pela Associação dos Colaboradores do Hospital Antonio Pedro (Achuap) com um almoço em homenagem à professora e doutora Solange Artimos de Oliveira.



CODIM

A professora Satiê Mizubuti da Coordenadoria de Políticas para Mulheres, da Prefeitura Municipal de Niterói, organiza a agenda para as comemorações do Dia Internacional da Mulher.



Coleta de Leite Humano

Apoiado pelo Rotary Internacional, através do Rotary Niterói-Arariboia, e pela Achup – o Banco de Leite Humano do Hospital Universitário Antonio Pedro já inaugurou Salas de Coleta em alguns municípios da região Leste-Fluminense (na divisão do SUS, Região Metropolitana II). Em Maricá, foram cadastradas 33 mães doadoras e atendidas 389 mulheres.

Dúvidas ou se quiser saber mais escreva para saibamais@gazetanit.com.br

Saúde tem nova secretária municipal

Gisela Motta assumiu, na última segunda (6), a Secretaria Municipal de Saúde, substituindo Euclides Bueno, que vai ocupar o cargo de secretário Executivo Adjunto de Governo. Gisela foi indicada pelo secretário estadual de Saúde, Sérgio Côrtes, para ampliar a integração entre o Município e o Estado. Ela que ocupava o cargo de vice-presidente de Atenção Coletiva e Ambulatorial da Família, também presidirá a Fundação Municipal de Saúde de Niterói.

Uma das principais metas da nova secretária é ampliar a cobertura do Programa Médico de Família, estendendo seu alcance de 138 mil para 176 mil habitantes. Gisela Motta adiantou que uma das medidas iniciais na parceria entre Estado e Município será a montagem de dois centros de hidratação para pacientes com dengue, uma na Região Oceânica e outro no Centro.



Carnamar reúne mais de 1.500 foliões

No último domingo (5), a 10ª edição do Carnamar arrastou mais de 1.500 pessoas, em aproximadamente 130 embarcações, pela orla da zona sul fluminense. As embarcações começaram o trajeto pelas praias de Jurujuba, Charitas, São Francisco, Icaraí, Praia das Flechas, Boa Viagem, Gragoatá e pela Ponte Rio Niterói, retornando a Jurujuba após três horas de muito samba. O evento foi realizado pela Prefeitura de Niterói, através da Niterói Empresa de Lazer e Turismo (Neltur), em parceria com o Jurujuba late Clube e com o apoio do Bloco do Peixe.

'Vista a fantasia da solidariedade': doe sangue

O Estado lançou, no Hemório, a campanha "Vista a fantasia da solidariedade", com o objetivo de conscientizar e incentivar a população a doar sangue nesta época do ano, já que as doações caem em pelo menos 50% no carnaval. A meta é manter uma média de 300 doadores por dia. O Hemório é o hemocentro coordenador do Rio de Janeiro e abastece com sangue e derivados cerca de 180 unidades de saúde, entre elas as grandes emergências, maternidades e UTI's dos hospitais do estado. Além disso, existem 26 postos de coleta de sangue no estado, coordenados tecnicamente por ele. O instituto fica no centro do Rio de Janeiro, na Rua Frei Caneca, número 08.



Para chamar a atenção
existe uma maneira
muito mais simples
do que esta...

Anuncie! **Gazeta**

3619-1800 ou comercial@gazetanit.com.br



Improvise Faça você a sua fantasia

É hora de botar seu bloco na rua, mas você nem pensou em que usar. Pintou aquela festa e você não tem fantasia. E aí, faz como? Improvise! Customize um modelito e arrase. Uma fantasia prática de ser customizada é a de Carmem Miranda moderna. Basta usar um vestido, saia ou macaquinho estampado e incrementar o visual com frutas na cabeça, maxicolas e pulseiras coloridas.

Outra opção é investir na melindrosa. Use um vestido com franjas ou modelagem da década de 20, normalmente os vestidos com cintura baixa, e coloque meia-arrastão, salto alto preto, tiara com penas, colar de pérolas e uma piteira na mão. Fantasia de bruxa também é um coringa e tanto. Faça ou compre um chapéu de bruxa, use um vestido ou macacão preto, unhas postiças longas e abuse na maquiagem.

Mas se o seu barato não for nada disso e você preferir algo mais discreto,



Divulgação

pode customizar blusas e dar um quê de festa nelas. Para um visual romântico, pegue uma camiseta, corte mangas e barra. Em uma faixa horizontal, logo abaixo do busto, faça um corte em cada costura lateral e mais sete, com uma distância de 6 cm. Repita nas costas e passe um lenço entre os cortes.

Você pode também optar por um visual descontraído, virar a camisa pelo avesso e fazer um corte na parte de cima das mangas para que fiquem caídas. Depois costurar etiquetas antigas ou detalhes recortados de tecidos. Escolha linhas com cores que deem contraste e deixe as pontas meio soltas, sem arrematá-las.



Pronto! Você já pode cair na gandaia. Mas lembre-se de optar por roupas frescas e leves e calçados confortáveis.



O que vai rolar:

Canto do Rio

Neste sábado (11), o Clube Canto do Rio promove o pré-carnaval Noite Tropicália, com show da banda Resumo e a presença de passistas da Beija Flor de Nilópolis. A festa começa às 22h. Rua Visconde do Rio Branco, 701 – Centro.

Bloco do Gugu

Também desfila, neste sábado (11), o Bloco do Gugu. Ele vem acompanhado de trio elétrico pelo calçadão da Praia de Icaraí, a partir das 9h, ao som de marchinhas carnavalescas antigas. Na volta do bloco, haverá baile carnavalesco. A concentração será ao lado da cabine da PM.

Banda do Ingá

A Banda do Ingá desfila, neste domingo (12), da Praia das Flexas a Charitas. A concentração acontece na esquina das ruas Pereira Nunes e Presidente Pedreira a partir das 10h. No comando da folia, a Banda Axerê anima o percurso em um dos trios. A novidade de 2012 fica por conta de um segundo trio elétrico, com o Bloco do Vigário. A saída dos trios está prevista para 13h. O abadã, como nos outros anos, será trocado por um quilo de arroz e um quilo de feijão, que serão doados a instituições de apoio a pessoas carentes.

Pauta Quente

O bloco Pauta Quente começa o roteiro de lançamentos da camiseta – produção do artista plástico Floriano Carvalho – neste domingo (12), a partir das 14h, com apresentação do samba de 2012. A festa será no clube Fluminense de Natação e Regatas, na Rua Silva Jardim, perto do Mercado de Peixes.

Na segunda (13), Pauta Quente entra na roda do Karicaturas a partir das 20h, na Rua Marechal Deodoro, em frente a Universo, no Centro. Na terça (14), a galera da Imprensa estará na Praça de São Domingos, numa roda de samba no bar Mãe d'Água, a partir das 19h. Camiseta a R\$ 15, com direito à cerveja gratuita no dia do desfile. Concentração para o desfile no dia 18, na Rua José Clemente, a partir das 17h.

Loucos pela Vida

O bloco carnavalesco “Loucos pela Vida”, formado por pacientes, familiares e funcionários de serviços vinculados à Coordenação de Saúde Mental, da Fundação Municipal de Saúde de Niterói, fará seu desfile no dia 14. A concentração será em frente ao Hospital Psiquiátrico de Jurujuba, no bairro Charitas, às 14h. Com o título de “Mãe Natureza chora! Uma verdade inconveniente”, este ano o principal enredo do bloco falará da importância da natureza e de sua preservação. A festa é aberta ao público em geral.

Bistrô Mac

Remexa o armário, separe colares, brincos e flores e prepare a sua fantasia para curtir o show especial com Denise Pinnaud e banda, no Bistrô MAC, sábado (18), a partir das 20h. O repertório foi preparado especialmente com marchinhas, sambas antigas e muita bossa. Bistrô Mac: Mirante da Boa Viagem, s/nº – Boa Viagem – subsolo.

Clube Naval

Os pequenos podem se divertir no carnaval infantil do Clube Naval nos dias 19 e 21 de fevereiro, das 16h às 21h. A programação inclui apresentação de banda ao vivo, animação, decoração temática e sorteio de brindes. Sócio adulto (R\$10) – criança (R\$5), não sócio adulto (R\$20) – criança (R\$10). Vendas antecipadas na secretaria do clube.

Roteiro dos Blocos

11 DE FEVEREIRO (SÁBADO)

Ingá – Ingá Taí Direito. Concentração/Trajeto: ruas Presidente Pedreira, Dr. Paulo Alves, Tiradentes, José Bonifácio e Presidente Pedreira. Horário: 12h.

Santa Rosa – Banda de Santa Rosa. Concentração/Trajeto: Sai pela Rua Santa Rosa, vira o Largo do Marrão na Geraldo Martins, desce a Avenida Sete até a Roberto Silveira e volta pela Domingues de Sá até a Américo Oberlander. Horário: 16h.

Icaraí – BloCÃO. Concentração/Trajeto: Praia de Icaraí, em frente à Reitoria da UFF. Horário: 9h.

São Francisco – Bloco dos Amigos Praianos. Concentração/Trajeto: Praia Clube São Francisco. Horário: 15h30.

Centro – Toca pra mim. Praça da Cantareira. Horário: 12h.

12 DE FEVEREIRO (DOMINGO)

Piratininga – Banda de Piratininga. Concentração/Trajeto: Início da Praia de Piratininga (em frente ao Quiosque Maria da Toca). Horário: 11h.

17 DE FEVEREIRO (SEXTA DE CARNAVAL)

Santa Rosa – Bloco Dominó. Concentração/Trajeto: Sai da Rua Cinco de Julho, desce a Geraldo Martins até a Avenida Sete, vai até a Roberto Silveira e volta pela Cinco de Julho. Horário: 18h.

18 DE FEVEREIRO (SÁBADO DE CARNAVAL)

Rua da Conceição – Ordem dos Blocos de Embalo: Pauta Quente, Olodumaré, Saias na Folia, Barro Vermelho, Cio da Capivara, Unidos da Leopoldina, Unidos do Maruí, Preventório, Unidos de Jurujuba e Comunidade Verde e Branca.

19 DE FEVEREIRO (DOMINGO DE CARNAVAL)

Rua da Conceição – Ordem dos Blocos de Enredo – Segundo grupo: Experimenta, Alegria da Zona Norte, Amigos da Ciclovía, Fora de Casa, Tá rindo por quê? e Se não guenta por que veio? Primeiro grupo: Banda Batistão, Unidos do Castro, Galo de Ouro, Balanço do Fonseca, Grilo da Fonte, Unidos de Piratininga e Ferimento Leve.

20 DE FEVEREIRO (SEGUNDA DE CARNAVAL)

Rua da Conceição – Escolas de Samba de Primeiro Grupo – Grupo de Acesso: Unidos da Magnólia Brasil; Império de Arariboia; Bafo do Tigre; Souza Soares; Tá mole, mas é meu; União da Engenhoca; Sacramento; Bem Amado e Garra de Ouro.

21 DE FEVEREIRO (TERÇA DE CARNAVAL)

Rua da Conceição – Escolas de samba do Grupo Principal: Unidos da Região Oceânica, Cacique da São José, Grupo dos 15, Independente do Boasso, Mocidade de Icaraí, Folia do Viradouro, Sabiá e Inocentes de Maricá.

25 DE FEVEREIRO (SÁBADO DAS CAMPEÃS)

Icaraí – Bloco Sinfônica Ambulante. Concentração/Trajeto: Praça Getúlio Vargas (praça do Cinema Icaraí) – Praia de Icaraí. Horário: 14h

Piratininga – Banda de Piratininga. Concentração/Trajeto: Início da Praia de Piratininga (em frente ao Quiosque Maria da Toca). Horário: 11h.



Toques

toques@gazetanit.com.br



CARNIVAL



Chanel Orange fizz e Mimosa

Que cor pintar hoje?

Esta é a frase mais falada pelas clientes, ao se depararem com a variedade de cores e marcas do Clube Esmalteria. Amarelo, nude e coral são as preferidas das que buscam novidade e seguem as tendências da estação. O Clube Esmalteria oferece, além das marcas nacionais, esmaltes importados como Chanel, Dior, OPI, Mac e L'lamasqua. E tem para todos os gostos: cores em alta, tradicionais e novidades. Esmalteria: Rua Tavares de Macedo, 155, loja 101, esquina com Presidente Backer - Icaraí. Os serviços podem ser previamente agendados pelo telefone 3629-4779), mas o espaço também atende por ordem de chegada.

Descontos imperdíveis

O Center Icaraí apresenta o Center Mix, uma remarkação de preço em todas as lojas do shopping, com preços até 70% mais baratos. Passe lá e confira. Center Icaraí: Rua Cel. Moreira César, 265 - Icaraí.



Colar Dourado Folhas de R\$185,00 por R\$129,50
Amabili, tel. 2711-3034

Fantasia Bailarina 189,00
Cigana R\$198,00
Segredo das fadas R\$259,00
Kids Land, tel. 2610-7624



Bolsa de 198,00 por 150,00 e pochete Bruna Starling de 198,00 por 150,00
Casa Duqué, tel. 2610-3576



Biquini Renda R\$81,00
Mini Beni, tel. 3617-5333



Prya se inspira em "Rio 40 graus" e extrai as melhores marcas e cores mais quentes e sugestivas para usar no carnaval.

Prya, tel. 2711-5500



Manicure: Adriana Dutra
Cabelo/Make: Anilson Rebelatto
Modelo: Ana Beatriz Veneo



Chapéu colorido tela R\$20,00 e Chapéu tecido Floral R\$55,00
Themura, tel. 2705-2715



Torrada Petrópolis R\$4,00
Cappuccino R\$5,80
Bolinho de Laranja R\$1,50
Icaraí Café, tel. 2714-4473



Você está precisando de uma limpeza em seu escritório mas não comporta uma funcionária o dia todo?

FAXINA EXPRESS
SALAS COMERCIAIS
R\$ 150,00*
4 VEZES POR MÊS
(1 POR SEMANA)



CONFIRAR Nossos Pacotes!!!!

ENTRE EM CONTATO CONOSCO E APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE.

3629-3009
8090-9393
8090-6006



Rua da Conceição, 137 - Sala 410 - centro - Niterói
www.bwterceirizacao.com.br

*Até 50 mts. 1 vez por semana com horário marcado para seu conforto.



Aline Cerqueira
Psicóloga Infantil
CRP 05/33877

TELEFONES
2710-6541
8135-5107

R. Tocantins, 572 • S. Francisco • aline_cerqueira3@hotmail.com



Musicoterapia

Stress | Hipertensão | Pânico | Ansiedade | Depressão | Inibição Fobias | Problemas comportamentais | Dificuldade de aprendizado
Doenças mentais | Deficiências | Parkinson | Alzheimer

Saúde da Voz - Cante e fale em Público

Convênios: Ampla, IBGE, CASSI, CAM, Furnas e Fund. Real Grandeza

Claudete Cerqueira | AMT: RJ 220
Tels. 2710-6541 · 8077-3535

Rua Tocantins 572 São Francisco - www.melhorviver.net

Remarcação de preço

A Amabili está com uma promoção fantástica que fará você suspirar de vontade de ficar bela. Isso inclui lindas semijoias em prata e bijus, peças fundamentais para dar uma forteza em seu look. As peças indicam a tendência Outono/Inverno, são feitas de metais envelhecidos como "chocolate" e "grafite". Confira os acessórios que podem dar um toque especial em você.

Amabili - Rua Cel Moreira Cesar 229, Lj 130 - Tel. 2711-3034





Junior Matos

CRÉATIVITÉ Esbanjando profissionalismo e competência

O *Créativité Centro de Beleza* possui uma equipe talentosa de profissionais. O *hairstylist* Junior Matos, por exemplo, tem arrasado nas escovas de tratamento, redução de volume e modelada. Ele destaca o Botox Capilar, uma reconstrução profunda dos fios que serve a todos os tipos de cabelos; escovas de Turmalina e Inteligente, ótimas pedidas porque reestruturam o fio intensamente e devolvem a umidade e o brilho natural dos cabelos; e a London que hidrata e protege os fios, além de aumentar sua resistência. Outro *hairstylist* competetíssimo é o João Tadeu, *expert* em cortes masculinos. Além de antenado, sua rapidez e habilidade conquistam os clientes. João aconselha o uso de pomadas para estilizar e realçar o corte. A *Redken For Men – Forming Paste Mint Shape*, por exemplo, é uma pasta modeladora que dá textura ao fio e pode ser usada em cabelo úmido ou seco. Já a *L'Oréal Homme – 3 Force Sculpte* deve ser aplicada em cabelos secos.



João tadeu

Unhas lindas para o Carnaval

O *Créativité Centro de Beleza* dá dicas de esmaltes para serem usados durante Verão e Carnaval. A tendência sugere cores vibrantes, chamativas, com brilho e cintilantes, que caíam no gosto das “meninas” de todas as idades. Para atender melhor às clientes, os profissionais do *Créativité* trabalham com esmaltes importados e novidades de Londres e Paris; esmaltes com vitamina C, brilho intenso e maior durabilidade. Proprietária do salão, Paula Malafaia sugere marcas como *Technic (Nail varnish)*, *Quick Dry Miss Sporty n° 9*, além de esmaltes transparentes e com bolinhas coloridas, novidades londrinas. **Créativité:** Rua Mariz e Barros, 214 - Icaraí. Telefones: 3617-3104 e 3617-0623.



CEPLACOM

Viaje seu sonho na Melhor Idade

Operadora de Turismo de Niterói Voltada para o Público da Terceira Idade.

**Passeios de Lazer • Eventos Culturais
Pacotes Turísticos • Cruzeiros Marítimos**



EMBRATUR
19.018482.10.0001-0



Tels.: (21) 3602-2311 / 3602-2779

turismo@ceplacom.com.br
www.ceplacom.com.br

CENTRO ESPECIALIZADO EM IMPLANTES E ORTODONTIA

EPAO: 2982



Dr. Wanderson Lugão de Souza

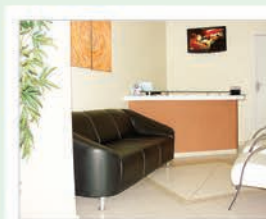
CRO 21871-RJ

Há mais de 16 anos proporcionando sorrisos

Especialista em Implantes Osseointegrados
habilitado em sedação consciente com óxido nitroso,
implante zigomático e transplante ósseo.



Profissionais especializados:
Ortodontia e Ortopedia Funcional, Canal, Estética,
Clareamento e Reabilitação Oral



NITERÓI

Rua Doutor Paulo César, 337 sala 101 - Largo do Marrão
Telefones 2611-9991 / 3245-4422

TIJUCA - Tel. 2254-2551

www.drwanderson.com

Darlei Marinho



Paula e Sheila Malafaia, no Créativité, na Mariz e Barros

Darlei Marinho



Anna Flávia de Souza Gomes



Lilian Rodrigues e Antonio Augusto Tostes, curtindo férias em Juiz de Fora



'Tambores'

Nesta terça (14), o documentário "Tambores" será exibido no plenário da Câmara de Vereadores de Niterói, a partir das 19h30. O público poderá ver e ouvir sobre a cultura de diversos países através de sons emitidos de tambores. Além disso, também

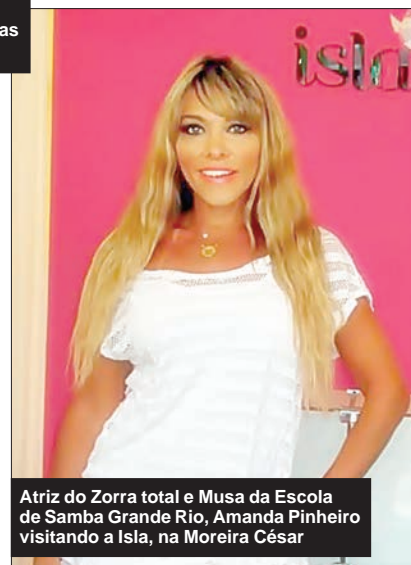
será possível conferir imagens feitas no Brasil, Quatar, China, Portugal e diferentes países da África. Logo após a exibição, haverá um debate com a jornalista Luana Dias, uma das produtoras do documentário. A entrada é gratuita e livre para todas as idades.

Luto

Empresário e administrador do Center Icaraí, José Luís Félix deixará saudades, não só pela competência profissional, mas também pelo ser humano ímpar que foi. Ele faleceu na última quinta-feira, dia nove.



Alberto Sun e Beatriz Quadros Barros na Champs Elisee, em Paris



Atriz do Zorra total e Musa da Escola de Samba Grande Rio, Amanda Pinheiro visitando a Isla, na Moreira César



DarleiMarinho
FOTÓGRAFO

Casamentos | Debutantes
Aniversário Infantil | Formaturas
Book | Pet Book | Eventos Corporativos

darleimarinho@gmail.com | 9547-8873 

MATRÍCULAS ABERTAS
20% DE DESCONTO para leitores da Gazeta Niteroiense

Aprenda dentro das suas possibilidades, em um curso de idiomas feito sob medida para você. Estudamos e conversamos com você dentro da nossa caixa para tirar **você** da sua.

- Turmas Reduzidas / Aulas Individuais
- Material Didático das Melhores Universidades do Mundo
- Atividades dentro e fora da sala de aula
- Clube do Livro / Clube do Filme / Séries
- Curso para Profissionais - Carreiras
- Preparatórios para TOEFL / MICHIGAN / CAMBRIDGE e outros



OTB
OUTSIDE THE BOX
CURSO DE IDIOMAS

Faça diferente. Faça melhor!

ICARAÍ • R. Gavião Peixoto, 70/1602 • Tels. 3628-7010 / 3628-7011
outsidethebox.otb@gmail.com

Nossos carros são um risco de vida

Moreira Franco

Os carros vendidos no Brasil hoje são altamente inseguros. Esta é a conclusão de estudos recentes sobre o padrão dos nossos veículos. Os carros populares oferecem baixíssima segurança para os ocupantes por não apresentarem recursos como "airbags" e freios tipo ABS, itens absolutamente comuns ou mesmo obrigatórios em carros em países da Europa ou nos EUA. Até mesmo os carros considerados de luxo, daqueles distantes do orçamento da maioria das famílias, deixam a desejar na proteção de seus passageiros.

Outro dado chocante é que os carros de algumas marcas têm diferenças significativas em relação a suas versões em outros países. Ou seja, nossos carros são mais inseguros até na comparação com o mesmo carro em outra parte do mundo, já que os testes realizados com os nossos veículos são exatamente os mesmos realizados em outros locais.

Para mudar esse cenário, o Conselho Nacional de Trânsito do Brasil vem adotando medidas ainda tímidas. Mais recentemente resolveu adiantar a obrigatoriedade do sistema de freio ABS e "airbag" em veículos voltados para o transporte de cargas e picapes de cabine dupla já a partir do ano que vem. Para os automóveis de passeio, a obrigatoriedade começará só em 2014.

O Brasil precisa avançar mais rapidamente na garantia da segurança e da qualidade dos seus veículos. Isso porque a situação tende a se agravar nos próximos anos, pois a frota de veículos não para de crescer. Há cinco anos o número de emplacamentos era cerca de 1,5 milhão de carros novos. Em 2011 passamos de 2,7 milhões de carros novos nas ruas.

Com o aumento de renda no Brasil e a entrada de uma considerável parte da população na classe média, a troca de carro por um modelo mais novo, supostamente mais moderno e seguro, entrou para a lista de objetivos de muitas famílias. A indústria automobilística tem a responsabilidade de oferecer mais segurança. É uma exigência diante dos índices altíssimos de mortes em acidentes de trânsito e também uma obrigação com o futuro de milhões de consumidores e de suas famílias.

Moreira Franco é Ministro da Secretaria de Assuntos Estratégicos da Presidência da República

Niterói se despede do escoteiro mais antigo do Brasil

Centenas de escoteiros prestaram última homenagem ao chefe escoteiro Jarbas Pinto Ribeiro, sepultado na manhã de terça-feira, dia sete, no Cemitério do Maruí, em Niterói. Escoteiro mais antigo do Brasil em atividade, com 96 anos, 86 deles dedicados ao Escotismo, Jarbas foi um exemplo para a juventude niteroiense.

Ele ingressou no Escotismo como lobinho, aos 10 anos, e foi presidente de honra do 7º/RJ Grupo Escoteiro do Mar Benevenuto Cellini. Sua habilidade com nós, voltas e artes marinheiras em geral é conhecida em todo o país. Uma ação comunitária marcante em sua vida diz respeito ao episódio do incêndio do Gran Circus Norte-americano, em 1961, quando ele e demais escoteiros ajudaram nos primeiros socorros aos queimados e, posteriormente, na recuperação dos hospitalizados da enfermaria do Hospital Universitário Antonio Pedro.

Ao longo de sua trajetória, Jarbas Pinto Ribeiro foi homenageado diversas vezes. Por se tratar de uma referência no Escotismo brasileiro, recebeu o "Tapir de Prata" em 2008, mais importante distinção escoteira de mérito individual, concedida por atos de nobreza.



JEN: Competição volta com força total

As inscrições para os Jogos Escolares de Niterói (JEN) começam em 1º de março e vão até o dia nove. Representantes de escolas interessadas em disputar o torneio devem comparecer à sede da Secretaria de Esportes, na Concha Acústica, das 9h às 17h. Colégios das redes pública e particular podem participar do JEN. No dia 28, terça-feira, será realizado o congresso técnico da competição, desenvolvida pela Secretaria municipal de Esportes, às 18h, na Concha Acústica, no Centro.

Planos de Adesão da Amil, Dix, Medial

Escolha o seu!

Amil Dental Nacional
Empresarial R\$ 14,00

Individual R\$ 36,00

Familiar R\$ 27,00

Idade	AMIL	DIX	MEDIAL	SAÚDE CAM
0-18	93,00	69,00	82,00	43,80
19-23	120,90	89,70	106,6	55,20
24-28	132,99	98,67	117,26	58,86
29-33	144,96	107,55	127,81	68,76
34-38	159,46	118,31	140,59	72,60
39-43	175,40	130,14	154,65	90,96
44-48	227,85	169,05	200,90	104,35
49-53	262,06	194,40	231,03	128,80
54-58	327,53	243,00	288,79	178,20
59 OU +	558,01	414,01	492,01	257,96

Não perca essa oportunidade!

Trabalhe com todos os planos regulamentados pela ANS. Use seu Cnpj e faça um orçamento Empresarial com no mínimo 3 pessoas. Orçamentos online 24h, Email e ou lsa.

Solicite agora uma visita de Artur Maia

7483-3252 9557-5066

(Claro)

(Vivo)

segurosarturmaia@yahoo.com • portalsegurosri@yahoo.com

Amil ANS Dix Medial SAMOC ASSIM

Um dia de internação pode custar mais caro que um ano de plano de saúde

NITEROIENSE
Gazeta

Não deixe o tempo passar!
ANUNCIE AQUI
3619-1800



ASTRONAUTA DISCOS
NA SUA ÓRBITA!

CONQUISTE SEU ESPAÇO | PARTICIPE DA VIAGEM | SOLICITE SEU ORÇAMENTO

Selo e produtora independente que propõe oxigenar a música do Brasil com lançamentos diferentes.

Serviços

- Lançamento e distribuição de CD's e DVD's – Você chega ao mercado através de um label com qualidade e história.
- Assessoria de Imprensa
- Criação de textos
- Consultoria de produção
- Assessoria de produção
- Produção artística
- Produção executiva
- Representação da marca

Visite o site, ouça a Rádio Astronauta e navegue nos detalhes:

www.astronautadiscos.com

E-mail: leonardo.rivera@gmail.com

skype: astronautadiscos

Tel.: (21) 2722-7580



Arte & Espetáculo

artes@gazetanit.com.br

TEATRO

O Grande Amor da Minha Vida. Com Joaquim Lopes e Giovanna Ewbank. O espetáculo simula uma palestra, onde os atores apresentam um tipo de manual bem-humorado para encontrar o grande amor. Teatro Abel: Rua Mário Alves, 2 – Icaraí. Tel.: 2621-9500. Sexta e sábado, às 21h, e domingo, às 20h. Até 12/2. R\$ 60. Classificação: 12 anos.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2012

Sobe (na árvore) (?) Brasil, ONG dedicada a combater a corrupção	Sufixo de "gostosa": repleta de	Localização de Belize e Costa Rica (?) : agir com cautela	Brotar (a planta) Pisar em
Doença que vitimou Costa e Silva			
Guardar Parque ecológico do Sudeste			Trabalho anterior à execução do projeto
(?) Ozzetti, cantora paulista	Japonês que vive na América		
O carrapato, por seu hábito de vida	Árvore comum na Floresta Negra	Ponto obtido no saque (tênis)	
Entidade dos advogados (sigla)			
(?)-casados: protagonizam a lua de mel	Certo (abrev.) Cobalto (símbolo)	Principal industrial do 2º Reinado	O Bom Ladrão (Bíblia)
			Ingrediente da cal-piríssima Incomuns
Dispositivo que aciona a bomba	O menor periquito brasileiro (bras.)		Divindade louvada na mesquita
Cidade italiana próxima a Florença	Alambrar Eros Romazzotti, cantor		
		Interjeição proferida ao telefone	
Suprimento do traje do astronauta	Sem aspereza (superfícies)		

BANCO 2/na, 3/ni, 5/abeto — dimas — siena, 6/estudo, 7/caparao, 8/trombose.

46

Luluzinha Teen
edição especial

Gloirinha
fashion

Nas bancas!
www.luluteen.com.br

Solução

S	V	S	I	L	R	V
O	T	V	N	E	I	S
R	V	Y	V	R	V	O
V	I	N	I	O	N	
R	O	V	N	O	I	O
O	W	3	3	V		
R	N	W	3	R	V	O
V	I	S	V	R	V	
N	S	V	3	S		
I	E	S	I	V	N	
W	O	V	R	V	V	O
R	V	A	R	S	S	V
S	O	R	W	O	R	I
O						

INFANTIL

O Patinho Feio. Com Raquel Venerabile e Bruno de Souza. Perdido na floresta por sua mãe, ainda dentro do ovo, o patinho é cobiçado pela bruxa Emy que planeja usá-lo num feitiço que a tornará jovem e linda para sempre. Antes, porém, o ovo é encontrado por Urubaldo, que o coloca no ninho da dona Galinda, gerando uma grande confusão. Até 12/2. Sábado e domingo, às 17h. R\$ 40. Teatro Abel: Rua Mário Alves, 2 – Icaraí. Classificação: Livre.

Os Três Porquinhos. Com Companhia Teatral Artistando. Bolão, Bolinha e Prático irão construir suas casas, segundo suas personalidades. Bolinha, o mais preguiçoso, resolve usar palha. Bolão, o mais guloso, irá construir de madeira e Prático, o mais trabalhador, decide erguer sua casa de tijolos, pois será muito mais resistente contra o Lobo Mau. Até 12/2. Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel.: 2710-1549. Sábado e domingo, às 17h. R\$ 30. Classificação: Livre.

Glorinha e Renato. A dupla apresenta um irreverente e divertido show, composto de músicas que envolvem temas com solidariedade, alegria, autoestima e conscientização ambiental. Sábado (11/2), às 11h. Museu de Arte Contemporânea de Niterói (MAC): Mirante de Boa Viagem. R\$ 40. Classificação: Livre.

MÚSICA

Carnaval no Campo de São Bento. A Secretaria de Cultura e Fundação de Arte de Niterói promovem matins camavalescas, cujo objetivo é resgatar o clima familiar dos antigos bailes da cidade. Domingo (19/2), às 19h: Sinfônica Amulante; Segunda e Terça (20 e 21/2), às 19h: Bia Bedran. Pista de Patinação do Campo de São Bento: Rua Gavião Peixoto, s/n – Icaraí. Gratuito. Classificação: Livre.

Rio Babilônia. A big band põe todo mundo para dançar, com um repertório pontuado por sucessos nacionais e internacionais das décadas de 80 e 90. Sábado (11/2), às 22h. Bar do Meio: Rua Almirante Tamandaré, 810 – Piratininga. Classificação: 18 anos.

EXPOSIÇÃO

Algumas Séries. A artista Luiza Baldan expõe fotografias agrupadas em série, estabelecendo um fio condutor que as une em conjunto, seja este temático ou formal. Até 26/2. Museu de Arte Contemporânea de Niterói (MAC): Mirante de Boa Viagem. Terça a domingo, das 10h às 18h. R\$ 5 (quarta-feira, a entrada é franca). Classificação: Livre.

O Brasil no Selo Postal. Direcionada ao público infanto-juvenil, a mostra traz a história do Brasil e a evolução da cultura nacional representada através de selos postais, que abrange temas como arquitetura, manifestações da cultura popular, evolução dos meios de produção, natureza e esportes. Até 1/4. Solar do Jambeiro: Rua Presidente Domiciano, 195 - São Domingos. Terça a sexta, das 13h às 18h, e sábado e domingo, das 10h às 18h. R\$ 4. Classificação: Livre.

DNAS. Os artistas Ana Luisa Flores, Isabel Carneiro, João Bosco Millen e Marcelo Anvu manipulam diferentes mídias, onde cada um, a seu modo, testemunha a crescente liberdade

existencial do homem. Até 27/02. Sala José Cândido de Carvalho: Rua Presidente Pedreira, 98, Ingá. Tel.: 2621-5050. Segunda a sexta, 9h às 17h. Gratuito. Classificação: Livre.

Arte Contemporânea Brasileira. A mostra, constituída da Coleção MAC de Niterói, oferece ao visitante um panorama importante da história, em especial diante do interesse crescente pela produção artística brasileira. Museu de Arte Contemporânea de Niterói (MAC): Mirante de Boa Viagem. Terça a domingo, das 10h às 18h. R\$ 5. Classificação: Livre.

CINEMA

Viagem 2 - A Ilha Misteriosa. Com Dwayne Johnson e Michael Caine. Na sequência do longa de 2008, o jovem Sean Anderson sai numa missão com o namorado da mãe, para procurar o avô que supostamente está perdido numa ilha mítica. **Bay Market** (Sala 3) 13h30 | 18h30. R\$ 10 (qua.); R\$ 11 (seg., ter. e qui.; sex. a dom. e feriados até 17h), R\$ 13 (sex. a dom. e feriados após 17h), R\$ 17 (seg. a qui., na sala 3D) e R\$ 20 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). **Box Cinemas São Gonçalo Shopping** (Sala 1) 13h20 | 15h25 | 17h35 | 19h40 | 21h50. R\$ 10 (seg. e qua.), R\$ 12 (ter. e qui.), R\$ 16 (sex. a dom. e feriados), R\$ 16 (qua. na sala 3D), R\$ 18 (seg., ter. e qui., na sala 3D) e R\$ 21 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). **Cinemark Plaza Shopping** (Sala 7) 13h | 15h20 | 17h40 | 20h | 22h20. R\$ 16 (qua.; seg., ter. e qui. até 17h), R\$ 18 (seg., ter. e qui. após 17h); (sex. a dom. e feriados até 17h), R\$ 21 (sex. a dom. e feriados após 17h), R\$ 20 (qua. na sala 3D), R\$ 22 (seg. a qui., na sala 3D) e R\$ 24 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). Classificação: Livre.

Filha do Mal. Com Fernanda Andrade e Simon Quarterman. Quando descobre que a mãe matou três pessoas num ritual de exorcismo, uma mulher parte com uma equipe para filmar um documentário. **Bay Market** (Sala 2) 15h | 17h | 19h | 21h. R\$ 10 (qua.); R\$ 11 (seg., ter. e qui.; sex. a dom. e feriados até 17h), R\$ 13 (sex. a dom. e feriados após 17h), R\$ 17 (seg. a qui., na sala 3D) e R\$ 20 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). **Box Cinemas São Gonçalo Shopping** (Sala 2) 14h50 | 16h50 | 18h50 | 20h50. R\$ 10 (seg. e qua.), R\$ 12 (ter. e qui.), R\$ 16 (sex. a dom. e feriados), R\$ 16 (qua. na sala 3D), R\$ 18 (seg., ter. e qui., na sala 3D) e R\$ 21 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). **Cinemark Plaza Shopping** (Sala 1) 12h50 | 15h10 | 17h20 | 19h40 | 21h50. R\$ 16 (qua.; seg., ter. e qui. até 17h), R\$ 18 (seg., ter. e qui. após 17h); (sex. a dom. e feriados até 17h), R\$ 21 (sex. a dom. e feriados após 17h), R\$ 20 (qua. na sala 3D), R\$ 22 (seg. a qui., na sala 3D) e R\$ 24 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). Classificação: 16 anos.

Millenium - Os Homens Que Não Amavam as Mulheres. Com Daniel Craig e Rooney Mara. Na adaptação do primeiro livro da trilogia "Millenium", o jornalista Mikael Blomkvist investiga o desaparecimento de uma mulher há 40 anos e, para isso, conta com a ajuda da hacker Lisbeth Salander. **Box Cinemas São Gonçalo Shopping** (Sala 5) 21h20. R\$ 10 (seg. e qua.), R\$ 12 (ter. e qui.), R\$ 16 (sex. a dom. e feriados), R\$ 16 (qua. na sala 3D), R\$ 18 (seg., ter. e qui., na sala 3D) e R\$ 21 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). **Cinemark Plaza Shopping** (Sala 5) 11h40 | 15h | 18h20 | 21h40. R\$ 16 (qua.; seg., ter. e qui. até 17h), R\$ 18 (seg., ter. e qui. após 17h); (sex. a dom. e feriados até 17h), R\$ 21 (sex. a dom. e feriados após 17h), R\$ 20 (qua. na sala 3D), R\$ 22 (seg. a qui., na sala 3D) e R\$ 24 (sex. a dom. e feriados, na sala 3D). Classificação: 16 anos.



Espaço Mulher



Câncer de Mama Campanha alerta para a importância do diagnóstico precoce

Para marcar o Dia Nacional da Mamografia, comemorado em cinco de fevereiro, a Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (Femama) lançou uma campanha a fim de chamar a atenção das mulheres para a importância do diagnóstico precoce da doença. As peças da campanha lembram que o direito à mamografia pelo Sistema Único de Saúde (SUS) está previsto em lei e destaca que as chances de cura do câncer de mama são de 95%, quando diagnosticado na fase inicial.

O câncer de mama é o segundo mais frequente da doença no mundo (atrás do câncer de pulmão) e deverá ter aproximadamente 52,7 mil novos casos no país este ano, de acordo com estimativas do Instituto Nacional de Câncer (Inca).

O Ministério da Saúde vai investir R\$ 4,5 bilhões até 2014 no Plano Nacional de Prevenção, Diagnóstico e Tratamento do Câncer de Colo de Útero e de Mama, que tem como objetivo reduzir a mortalidade em consequência dos dois tipos de cânceres mais comuns entre as mulheres. A mamografia deve ser feita a cada dois anos por mulheres com mais de 50 anos de idade e a partir dos 40 anos, segundo recomendação médica.

Varizes ou 'vasinhos' Você sabe exatamente a diferença entre eles?

Pois bem, varizes são veias superficiais que se dilatam, tortuosas e alongadas. As telangiectasias, também chamadas de "vasinhos" ou "aranhas vasculares" são varizes com calibre entre 0,1 e 1mm, geralmente avermelhadas e que se localizam na parte mais superficial da pele. Ambos podem ser tratados e prevenidos.

De acordo com o cirurgião vascular e endovascular Brunno Ribeiro Vieira, as varizes caracterizam uma alteração funcional da circulação venosa do organismo. Ocorrem mais frequentemente no sexo feminino, devido a hormônios que causam relaxamento das veias e sua consequente dilatação. "Outros fatores de risco para o desenvolvimento de varizes são obesidade, idade, gravidez e profissões em que a pessoa permaneça em pé durante longos períodos", acrescenta o médico.

As principais queixas clínicas dos pacientes são dor, tipo queimação ou cansaço; sensação das pernas estarem pesadas ou ardendo e edema (inchaço), principalmente ao redor do tornozelo. "O sintoma frequentemente melhoram com a elevação dos membros inferiores e agravam-se no fim do dia, quando se permanece por longo tempo em pé ou sentado, no calor e nos períodos próximo ou durante a menstruação e também durante a gravidez", esclarece Vieira.

O especialista aproveita para derrubar mitos sobre a formação de varizes, explica que não existe nenhuma relação estabelecida entre varizes e depilação ou uso de salto alto, assim como não há influência em relação a carregar peso. Subir escada pode ser considerado até um exercício físico, portanto, ajuda a incrementar o retorno venoso. "A ginástica, desde que recomendada pelo médi-

co e acompanhada por professores de educação física, não só não provoca varizes como também é bastante aconselhável para evitá-las. Quanto à musculação, desde que não seja exagerada, não tem contra-indicação", garante o cirurgião.

O tratamento para varizes depende, essencialmente, da veia a ser tratada. Os cordões varicosos, salientes e visíveis, que elevam a pele, e aquelas pequenas veias de trajeto tortuoso ou retilíneo são de tratamento cirúrgico; já as telangiectasias, os vasinhos, devem ser tratados pela escleroterapia (injeção de uma solução "esclerosante" dentro dos vasos).

A escleroterapia com laser está em evolução e ainda não substitui a escleroterapia química. Não pode ser aplicada em todos os tipos de pele e ainda não dá bom resultado nos vasos de calibre maior. Novas tecnologias com laser, em desenvolvimento, poderão ampliar a sua utilização. No Brasil, alguns médicos fazem o tratamento misto.

Naqueles pacientes que não querem ou não podem fazer nenhum dos tipos de tratamento citados, pode ser empregado o tratamento clínico com medicamentos, elevação dos membros inferiores e, fundamentalmente, o uso de meia elástica.

Dicas úteis para evitar varizes:

- Evitar ganhos exacerbados de peso. EMAGREÇA!
- Adotar uma dieta rica em fibras para evitar a constipação intestinal.
- Procurar não permanecer muito tempo parado em pé ou sentado.
- Não usar cintas abdominais apertadas.
- Realizar caminhadas e/ou exercícios físicos com supervisão médica.
- NÃO FUMAR!
- Utilizar sistematicamente meias elásticas, principalmente durante a gravidez.



ASSINE A
NITEROIENSE
Gazeta

**RECEBA TODOS OS SÁBADOS
NOTÍCIAS DA CIDADE DIRETO NA SUA CASA**

A partir de **R\$ 12,** **ACESSE**
GAZETANIT.COM.BR

assinaturas@gazetanit.com.br

3619-1800

Osteoporose Pesquisa do Into precisa de voluntários

O Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad (Into) e a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) cadastram 400 voluntários para a pesquisa Osteoprev. O projeto tem como objetivo comparar a eficácia de quatro medicamentos, que já são utilizados no tratamento da osteoporose. Será indicada qual a medicação mais adequada de acordo com o quadro do paciente atendido pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Os voluntários deverão ter acima de 60 anos e ter a doença já diagnosticada. Eles receberão a medicação e acompanhamento médico gratuitos durante todo o estudo. Para se cadastrar, basta acessar o site do Into ou entrar em contato pelo telefone 2134-5015, de segunda a sexta-feira, no horário das 8h30 às 17h. O processo conta com pré-análise e avaliação clínica.

Terceira etapa de Vacinação contra Hepatite B

Imunização é destinada a grupos com maior vulnerabilidade

Município dá continuidade à terceira etapa da campanha para a aplicação de vacina contra a Hepatite B em grupos mais vulneráveis, iniciada no dia oito. Profissionais do sexo, homoafetivos, grupo LGBT (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis e Transexuais) e usuários de drogas injetáveis e inaláveis são o público-alvo. É preciso receber três doses da vacina para a pessoa ficar imune à doença.

No dia 14, a vacina será disponibilizada aos integrantes do Grupo Diversidade Niterói (GDN), das 19h às 22h, à Rua Aurelino Leal, sobreloja, Centro. Na quinta-feira (16), estará disponível no Centro de Atenção Psicossocial – Alcool e Drogas (CAPS-AD), das 9h às 14h. O endereço é Alameda São Boa Ventura, 129, Fonseca.

A hepatite B é uma doença infecciosa viral, que pode se desenvolver de forma assintomática e progredir para cirrose hepática e câncer no fígado. A vacina é uma medida de prevenção capaz de eliminar a doença.



Projeto doa 26 cadeiras de roda à Andef

A Associação Niteroiense dos Deficientes Físicos (Andef) recebeu uma doação de 26 cadeiras de rodas do *Mãos que Ajudam*, programa permanente de ajuda humanitária e serviço comunitário. A iniciativa da Igreja Jesus Cristo dos Últimos Dias tem por objetivo promover a autossuficiência e melhorar a qualidade de vida dos mais necessitados. As cadeiras serão entregues gratuitamente às pessoas com deficiência assistidas pela Andef.

‘Saúde Itinerante’ já tem calendário para março

O pioneiro projeto “Saúde Itinerante”, realizado pela OAB de Niterói, em parceria com a Caarj, já tem data definida para atuar em março. No dia 1º, o plantão estará no Fórum da Região Oceânica, das 10h às 18h; dia 15, das 12h às 17h, na Justiça Federal de Niterói; e dia 29, das 10h às 18h, no Fórum da Justiça Estadual. O projeto tem a proposta de checar o nível de glicose e pressão arterial dos advogados, juizes e servidores da Justiça. A iniciativa tem sido elogiada pelos profissionais.

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Central do SUS
www.saude.gov.br

ISSO ROLA muito.

ESPERAR POR ISSO NÃO ROLA.

NA EMPOLGAÇÃO
ROLA DE TUDO, SÓ NÃO
ROLA SEM CAMISINHA.
TENHA SEMPRE A SUA.

SUS também é prevenção. Use camisinha.

SUS  Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA