

# NITEROIENSE Gazeta



Ano 1 • Nº 33  
Semana de 31 de março  
a 6 de abril de 2012



Mini Beni lança sua coleção  
**Outono-Inverno**

Página 7



**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

**Jurídico**

Miguel Vitoriano

**Para anunciar**

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

**Na Internet**

www.gazetanit.com.br

Copyright © 2011 Gazeta Niteroiense.  
Todos os direitos reservados.



**PREVISÃO DO TEMPO**

Fonte: www.climatempo.com.br

Sábado, 31/03

nascer e pôr-do-sol: 06h00 17h52



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

Domingo, 01/04

nascer e pôr-do-sol: 06h01 17h51



Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.

Segunda-Feira, 02/04

nascer e pôr-do-sol: 06h01 17h50



Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.

Terça-Feira, 03/04

nascer e pôr-do-sol: 06h01 17h49



Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.



**Prominp tem 1.212 vagas destinadas para Niterói**

Até o dia 12 de abril, estarão abertas as inscrições para cursos profissionalizantes gratuitos do Programa de Mobilização da Indústria Nacional de Petróleo e Gás Natural – o Prominp. Através da parceria entre a Secretaria de Trabalho de Niterói e a Petrobras, serão destinadas 1.212 vagas para o município, atendendo nove categorias profissionais, basicamente nas áreas de construção, montagem e engenharia. Os candidatos pagam apenas taxa de inscrição: R\$25 (nível básico), R\$42 (níveis médio e técnico) e R\$63 (nível superior).

Para concorrer, o candidato deve ter idade igual ou acima de 18 anos e preencher os pré-requisitos do curso desejado. As inscrições devem ser feitas pela internet, no site [www.prominp.com.br](http://www.prominp.com.br), ou no posto credenciado em Niterói, à Rua Aurelino Leal, 25, loja, no Centro.

Os concorrentes serão submetidos a uma prova nacional no dia 13 de maio e o resultado será divulgado no dia seis de junho. Haverá aulas para caldeireiros, mecânicos ajustadores, montadores, soldadores de estrutura, soldadores de tubulação, eletricitistas de força e controle, eletricitistas montadores, engenheiros de estrutura metálica e engenheiros de análise de risco ambiental. Alunos desempregados receberão bolsa-auxílio no valor de R\$300 (nível básico), R\$600 (níveis médio e técnico) ou R\$900 (nível superior).

**BW SERVIÇOS**

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)

**CONFIRA NOSSOS PAGOTES!!!**

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](http://www.bwterceirizacao.com.br)

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

**Aline Cerqueira**  
Psicóloga Infantil  
CRP 05/33877

CONSULTÓRIO  
**2710-6541**  
**8135-5107**  
aline\_cerqueira3@hotmail.com

CLÍNICA MELHOR VIVER • R. Tocantins, 572 • São Francisco

**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](http://www.melhorviver.net)



# Geral

## Governo estadual irá construir 57 unidades de Clínicas de Saúde

O governo do Estado irá construir 57 Clínicas de Saúde, que funcionarão como base para equipes do Programa Saúde da Família na região metropolitana e no interior. A previsão é de que, até o fim do ano, sejam inauguradas 40 unidades, distribuídas pelo estado, Niterói, São Gonçalo, Teresópolis, além de municípios do Centro-Sul, Noroeste, Norte e Baixadas Litorâneas.

As unidades serão especializadas em saúde básica e atendimento ambulatorial e administradas pelas prefeituras.

As clínicas vão oferecer programas de saúde básica, planejamento familiar, vigilância em saúde, teste do pezinho e tratamento de diabéticos.

As instalações serão construídas pela Empresa de Obras Públicas do Rio de Janeiro (Emop-RJ) e estão orçadas em R\$ 100 milhões. As clínicas terão a mesma estrutura de uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) 24 horas e contarão com cinco consultórios, além de farmácia e salas de odontologia, curativos e imunização.



### Sinalizando

A Secretaria Municipal de Projetos Especiais inaugurou duas placas de sinalização do Monumento Natural da Praia do Sossego na região oceânica de Niterói. A iniciativa faz parte do projeto "Praia do Sossego ao alcance de todos", que começou em 2009. O objetivo do projeto é preservar a vegetação original de restinga na cidade.

## Barreto e Engenhoca terão ponto eletrônico da PM

Os bairros do Barreto e da Engenhoca, na zona Norte de Niterói, vão ser os próximos da cidade a receber o sistema de ponto eletrônico da Polícia Militar. Com isso, tanto o comando da corporação quanto os próprios moradores e comerciantes vão poder acompanhar a rotina de policiamento nos dois bairros. A ação faz parte de uma nova política, adotada pelo comando de Niterói, que procura integrar a população ao sistema de segurança.

A PM traçará os locais onde o ponto eletrônico será instalado e o policial, obrigatoriamente, deverá passar por eles e, com uma espécie de bastão, confirmar a sua presença num chip que será, diariamente, descarregado na sede do batalhão.

O acordo foi firmado no dia 29, durante reunião entre o comandante do 12º Batalhão, coronel Wolney Dias; os vereadores Renato Cariello e Paulo Bagueira; comerciantes e moradores dos dois bairros, na sede do batalhão de Niterói.



Gisela Motta e Jorge Roberto Silveira

Ronaldo Brandão

## Prefeitura e Huap farão mutirão cirúrgico

Pacientes com câncer de mama serão chamadas à cirurgia

A presidente da Fundação Municipal de Saúde, secretária Gisela Motta, acaba de fechar com o diretor do Hospital Universitário Antonio Pedro (Huap), Tarciso Rivello, a data de início do mutirão cirúrgico para as operações de câncer de mama das pacientes que estão em fila espera. No acordo firmado entre o Huap e a Prefeitura de

Niterói, serão contratados três anestesiologistas para prestar atendimento à demanda reprimida, arcando cada instituição com metade das despesas. Segundo Gisela, já na segunda-feira (2 de abril), começam as cirurgias e os pacientes serão comunicados imediatamente sobre o início do processo de chamada para os procedimentos operatórios.

ANDEF

**DO CENTRO ESPORTIVO E SOCIAL DA ANDEF**  
1º CENTRO DE TREINAMENTO PARALÍMPICO DO BRASIL

**10 ANOS**

**PARTICIPE!**  
VOCÊ FAZ PARTE DA NOSSA HISTÓRIA

**DIA: 03 de Abril, a partir das 13:00 horas**

**ATRAÇÕES DO DIA**

■ Sorteio de brindes ■ Festival de esporte ■ Apresentação de dança ■ E muito mais...

**LOCAL: Estrada Velha de Maricá, 4830 - Rio do Ouro / Niterói - Tel.: 3262-0050**



Rita Rivello

## Missão da OAB Mulher

Compete à Comissão OAB Mulher valorizar, apoiar e defender as mulheres – qualquer mulher, advogada ou não, bem como os movimentos sociais e as instâncias diversas que atuam na luta pela defesa e garantia de direitos da mulher.

## Afastamento do Preconceito Cultural

Nós, membros da sociedade civil, somos competentes para promover as mudanças que queremos na sociedade. Talvez a filiação político partidária seja, de fato, um meio de se participar da formulação de políticas públicas. Assim, também a nossa participação em campanhas promovidas pelos diversos segmentos da sociedade, visando “Saúde para Todos”, “Mais Mulheres na Política”, “Mais Escolas”, “Mais Creches Para as Crianças”, “A Erradicação do Analfabetismo”, “O Fim da Violência contra a Mulher”, “O Fim da Violência Doméstica Contra Crianças e Adolescentes”, “O Fim da Violência Contra o Idoso”, “Uma Educação não Sexista”, Cremos, todavia, que a educação possa promover mais rapidamente a mudança na cultura. Devemos buscar para nossas crianças uma educação que valorize os direitos humanos e promova o reconhecimento por parte da sociedade, do fato de que homens e mulheres são responsáveis pelo desenvolvimento dos filhos, pelas tarefas domésticas e despesas familiares.

## Violação aos Direitos Humanos

A violência contra a mulher é uma grave violação aos direitos humanos, nos termos em que dispõe a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência Contra a mulher.

## Um Novo Olhar

Não mais compete aos Juizados Especiais (competentes para julgar crimes de menor potencial ofensivo), julgar os crimes cometidos no âmbito da Lei Maria da Penha. O crime de lesão corporal leve, quando praticado com violência doméstica e familiar contra a mulher, processa-se mediante ação penal pública incondicionada e se atribui ao juiz da vara criminal a competência cumulativa das ações cíveis e criminais, envolvendo violência doméstica contra a mulher.

## A Criação de Juizados

Apesar de ser peculiaridade e faculdade dos Tribunais de Justiça dos estados, o Poder Judiciário do Estado do Rio de Janeiro destinou, na elaboração de sua proposta orçamentária, recursos para a criação e a manutenção da equipe de atendimento multidisciplinar do Juizado de Violência Doméstica e Familiar de Niterói, criado desde 2011, sendo competência do juiz João Ziraldo julgar ações dessa natureza.

Dúvidas ou se quiser saber mais escreva para [saibamais@gazetanit.com.br](mailto:saibamais@gazetanit.com.br)

# Saúde fornecerá cartilha com orientações a mulheres vítimas de violência

A Prefeitura de Niterói, por meio da Fundação Municipal de Saúde (FMS), está organizando uma cartilha para que mulheres vítimas de violência saibam como proceder mediante uma agressão. A publicação orienta e informa os locais que prestam atendimento e estará à disposição de médicos e pacientes na Rede Pública Municipal de Saúde.

Em relação à violência doméstica, a recomendação é para que a mulher se proteja e procure ajuda imediata. Quando agredida em casa, por familiares ou pessoas que convivem no mesmo ambiente doméstico, ela tem direito à proteção da Lei Maria da Penha. Nas relações sexuais forçadas (estupro) e sem preservativos, a orientação é que a mulher busque atendimento especializado o mais rápido possível, para que possa se proteger de possíveis doenças sexualmente transmissíveis e evitar gravidez indesejada. Em todos os casos, o prontuário será aberto por assistentes sociais, psicólogas e advogadas.

## LOCAIS DE ATENDIMENTO:

### Emergência (24h)

**Hospital Mun. Carlos Tortello**  
Rua Athayde Parreiras, 266 –  
Bairro de Fátima

**Hospital Estadual Azevedo Lima (HEAL)**  
Rua Teixeira de Freitas, 30 –  
Fonseca.

### Casos de violência sexual

**Maternidade Municipal Alzira Reis Vieira Ferreira**  
Rua Carlos Ermelindo Marins,  
s/nº - Charitas

**Orientação e Apoio Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher**  
Av Amarel Peixoto, 577 Centro  
Telefone: 2717-2006

### Acompanhamento especializado

**NAECAA (Núcleo de atenção Especial à Criança, Adolescente e Adulto)**  
Rua Visconde do Uruguai, 531,  
4º andar - Centro  
Telefone: 2620-1044

### Disque Mulher 180

**CODIM Coordenação dos Direitos das Mulheres de Niterói**  
Rua Cônsul Francisco Cruz, 49 –  
Centro  
Telefone: 2719-3047  
[codimniteroi@gmail.com](mailto:codimniteroi@gmail.com)  
[codim-nit@hotmail.com](mailto:codim-nit@hotmail.com)

## Crianças também poderão participar do Niterói Biathlon Cup



Neste domingo (1º), será realizada a segunda edição do Niterói *Biathlon Cup*, uma competição que mistura duas modalidades: corrida e natação. O percurso contempla 600 metros de natação e quatro quilômetros de corrida. A prova começa a partir das 9h, na orla da Boa Viagem, e vai até a Praça da Cantareira, pode ser disputada individualmente ou em revezamento de dupla. A novidade deste ano é a Corrida *Kids*, que terá distâncias adequadas às idades das crianças e será disputada antes da corrida principal. Para mais informações sobre o percurso, basta acessar o site [www.niteroibiathlon.com.br](http://www.niteroibiathlon.com.br). O evento será realizado em parceria com a Secretaria Municipal de Esportes.

## Simpósio sobre doenças respiratórias abre inscrições

O 2º Simpósio de Doenças Respiratórias de Inverno da Pediatria será realizado no dia 13 de abril, das 8h às 12h30, no Anfiteatro Aloysio de Paula, no Hospital Universitário Antonio Pedro (Huap). O evento tem o objetivo de atualizar os profissionais médicos na abordagem das diversas doenças respiratórias da infância, principalmente com a proximidade do inverno. Através da prevenção e tratamento clínico adequados, será mostrado que é possível minimizar os danos ao trato respiratório, aumentando a qualidade de vida infantil. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas até o dia 12 de abril no site [www.huap.uff.br](http://www.huap.uff.br).

## ARARIBOI ROCK

# Bandas independentes se apresentam neste sábado

O primeiro evento oficial do Arariboia *Rock* deste ano será realizado neste sábado (31), no Espaço Convés, a partir das 21h. A festa “Ampli – energia do rock” marca o início dos eventos do coletivo, reunindo quatro bandas, DJ e uma exposição que resume a história do rock em Niterói e São Gonçalo nos últimos 20 anos, ilustrada com imagens de bandas, panfletos, K7s e *fanzines*. O Espaço Convés fica na Rua Coronel Tamarindo, 137, Gragoatá. Mais informações pelo telefone 3026-6321. Censura: 18 anos.

O tom da noite será o *rock* clássico, com bandas mostrando abordagens diferentes para o estilo. Os Clodoaldos tocarão músicas novas, de autoria do grupo, e versões inusitadas para artistas famosos. O trio Prosaico fará show baseado em canções próprias e releitura para *Get Up, Stand Up*, de Bob Marley. Banda gonçalense, Filhos do Barão participa pela primeira vez do evento e promete colocar o público para dançar com *set list* eclético. Quem também debuta são Xande *McLeite* & *Rock-friends*, que tocarão músicas do primeiro EP, “Sou do Rock”, e alguns covers de clássicos do *rock* nacional e do internacional.

Antes dos shows e nos intervalos, haverá discotecagem com o *skatista* e DJ Corysco. O público poderá adquirir um exemplar do livro “Niterói Rock Underground (1990-2010)”, do gestor cultural e jornalista Pedro de Luna. A publicação independente de 224 páginas será vendida no local.

## Evento recebe R\$ 50 mil do Estado

Após sete anos de muita procura por patrocínio, o Festival Arariboia Rock consegue um incentivo à altura de sua história. Realizado sempre no fim do ano, em comemoração ao aniversário do coletivo de mesmo nome, o festival ganhou R\$ 50 mil num edital da Secretaria Estadual de Cultura (SEC-RJ). O próximo desafio é encontrar um lugar que comporte bastante gente para realização do evento, à noite. De acordo com o criador do Arariboia Rock, Pedro de Luna, o evento reúne mais de 100 bandas autorais de Niterói e São Gonçalo.

**POESIA PARA PRESIDENTA**

DILMA, DILMINHA.  
O "PMDB" VAI  
TE DEIXAR DURINHA.  
VESTIDA DE TANGA,  
COM CARA DE BOBA  
E FALANDO SOZINHA.



**A SANTA INGENUIDADE DA DILMA...** Ela acha que pode acabar como o "Toma lá dá cá"... hipnotizando os deputados e senadores.

**ASSINEI UM PAPELZINHO...** Neste papelzinho que "SERRA" assinou ele jurava que não renunciaria... a prefeitura de São Paulo... e renunciou...

**O PALÁCIO DO PLANALTO...** Apelidou os senadores da oposição de "O BLOCO DOS SUJOS".



# ACHYLLES PERET

## Blog Impresso

achyllesperet.blogspot.com | achyllesperet@gazetanit.com.br

**ENFERMEIROS URUGUAIOS...** Mataram mais de 200 pacientes internados nos hospitais... para receberem comissões dos papa-defuntos.

**AATRIZ DO FILME "PROMETHEUS"...** Revela que a maior qualidade do ator com o qual contracenou no filme... Era o tamanho do pênis.



**SEGUNDO O PRESIDENTE OBAMA...** Se ele revelasse o que sabe sobre os extraterrestres... teria que se suicidar... porque está sobre juramento.

**LARANJAS & LARANJADAS...** Um empresário do ramo de mineração diz que da noite para o dia o Sr. Eike Batista ficou bilionário.

**BONITAS & CHEIROSAS...** As brasileiras são as maiores consumidoras de perfumes do mundo... Elas gastam R\$ 6 bilhões por ano.

**UMA ESCOLA PÚBLICA BAIANA...** Colocou "CHIPS" nos alunos... Para evitar a evasão escolar.

**UM ESPÍÃO DENTRO DO PALÁCIO DO PLANALTO...** Venda informações privilegiadas para banqueiros e empresários.

**FRASE DO PRESIDENTE DO STF...** "AS MATAS VIRGENS são as que mais procriam"... Um led engano; as "Matas Virgens" tomam anticoncepcional e são raspadinhas.

**O MICKEY E A MINNIE...** Ganharam uma festa surpresa do Pateta e Clarabela... Para comemorar os seus 85 anos de namoro.



**ACADEMIA COM CARA DE MOTEL...** Segundo pesquisa as mulheres que frequentam academias... Conseguem ter orgasmos múltiplos fazendo exercícios.

**COMEMORAR QUE A "CLASSE C"...** Esta crescendo é chamar o povo de burro... Quem vive nestas condições continua pobre.

**SÓ OS POBRES PAGAM IMPOSTO...** Os senadores recebem o 13º, 14º e o 15º salários... e são isentos do imposto de renda.

**SE VOCÊ GOSTA DE NITERÓI...** Lembre-se que em 2008 a cidade estava imunda... com as praças cheias de mendigos...

**O CONTO DO VIGÁRIO...** Pelé foi o garoto propaganda de um empreendimento em Angola... onde os empresários fugiram com o dinheiro dos clientes.

**O CONSELHO DE ARQUITETURA E URBANISMO...** Homenageou Oscar Niemeyer... oferecendo a ele o registro nº 001 da entidade.

**UNS BUNDAS MOLES...** O inteligentíssimo deputado Romário descobriu o óbvio... que os deputados não gostam de trabalhar.

**SENADOR DE RONDÔNIA...** Esta pedindo aumento de salário com a máxima urgência... Porque os R\$ 26.700,00 que recebe são insuficientes.



**CHICO ANYSIO...** O Humor é a arte de se falar brincando... Sobre as coisas sérias do cotidiano.

**E O PALHAÇO O QUE É? É LADRÃO DE MULÉ...** Foi realizada em São Paulo a primeira "PALHACEATA" do país... Uma passeata só de palhaços no "Dia do Circo".

**COMPRE UMA IGREJA E SEJA UM BISPO...** As igrejas evangélicas estão vendendo FRANQUIAS... Você compra uma igreja e dividi o dízimo com elas.

**O POVÃO É BURRO DE CARGA...** O plano de saúde dos "SENADORES" é ilimitado... Eles podem gastar a vontade que é o povo paga a conta.

**OS TRÊS PORQUINHOS...** Estão apavorados diante da possibilidade de "LOBÃO" ser o próximo presidente do Senado.

**VENHA FAZER TAI-CHI-CHUAN**  
O modo mais saudável para se alcançar o bem-estar físico e espiritual!  
**Instrutor: Bruno Cesar Corrêa**  
Bi-campeão Brasileiro e Campeão Panamericano 2011 na modalidade  
**Telefone: 9473-7977**

**Aprendendo História**  
aulas particulares  
História geral • Prof. Victor Taiar  
**Tel. 9495-6534**

**"Kamilus, o melhor kibe árabe de Niterói"**

Aceitamos encomendas para Kibes médios\* e Estifinhas.  
\*somente recheio de carne.  
**Tel.: 2613-2272 / 2717-8256**  
Segunda à Sexta das 9h às 21h  
Sábado das 9h às 18h

**Kamilu's**  
comida árabe

**SABORES**

- Carne
- Catupiry
- cebola
- Espinafre
- Berinjela

**Moreira César, 26 • Trade Center**



# Toques

toques@gazetanit.com.br

## LOOK

### Cabelo

Longos com coloração e mechas  
Cauterização Matrix  
Biologie fortethérapie.  
Utilizado Shampoo, Vital Repair, Máscara e Creme para Escova  
Termoativado, todos da linha Matrix Fortethérapie que proporciona a blindagem anti-quebra e reconstrução do fio.



### Dica

Para a estação outono/inverno sugerimos o serviço de Micropolimento Capilar, também da Matrix. Proporciona a renovação da textura e alisa a superfície dos fios, enquanto elimina o frizz e as camadas danificadas da cutícula. Resulta em cabelos saudáveis e controlados.



Specchio Cabeleireiros | Rua Lopes Trovão, 134 lj 129  
Center V | Icarai - Tel. 2610-1857  
Profissional | Jô Santana (Cabelo e Maquiagem)  
Modelo | Conceição Oliveira

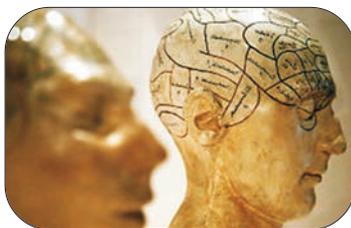


### Lançamento

A grife *Thernura* promove coquetel de lançamento da sua coleção Outono/Inverno 2012 no dia três de abril, às 17h. O endereço é Rua Cel. Moreira César, 229, loja 215. Shopping Icarai. Tel: 2705-2715.

### Exposição de cérebros

Um pedaço do cérebro de Albert Einstein é um dos destaques da exposição "Cérebro: A Mente como Matéria", em cartaz no centro de exposições *Wellcome Collection*, em Londres. A mostra tem como objetivo explorar o que os humanos fizeram com cérebros em nome da medicina, da pesquisa científica, das relações sociais e da tecnologia. O corpo do genial cientista foi cremado, mas, segundo o jornal *The Guardian*, o patologista *Thomas Harvey*, responsável pela autópsia, disse que o filho de *Einstein* deu-lhe permissão para preservar o cérebro para pesquisas (alegação que posteriormente foi contestada). *Harvey* dividiu o cérebro em 240 partes e duas delas estão sendo exibidas em Londres. A mostra também conta com cerca de outros 150 objetos, entre cérebros inteiros preservados, desenhos do órgão, vídeos, fotos e manuscritos com estudos.



## wayDESIGN

Tel. 2710-1512

tendência

Banco Mocho  
Sérgio Rodrigues  
Designer Brasileiro



Banco Bola  
Paulo Alves  
Designer Brasileiro



Puff Pix  
Ichiro Iwasaki  
Designer Italiano



Poltrona Catifa  
Lievore Altherr Molina  
Designer Italiano

### Coquinha

A coca-cola da Grã-Bretanha está lançando uma nova embalagem de 375 ml para a sua trilogia *MyCoke* (Coca-Cola, Diet Coke e Coke Zero). Este é o primeiro lançamento de embalagem em 20 anos, tendo sido o último em 1993, quando a marca colocou no mercado as garrafinhas de 500 ml. A "embalagem de bolso" de 375 ml será composta de cerca de 22,5% de materiais provenientes de plantas e mais de 25% de plástico reciclado. Ela começa a ser distribuída na Grã-Bretanha e em três outros mercados europeus.



A sua festa começa aqui!

ParaFestas.net

Encontre os melhores profissionais e serviços para sua festa ou evento. Acesse e Confira!

### PSICOLOGIA CLÍNICA



Lilian Rodrigues Tostes e equipe

Vivemos no mundo através das nossas relações: conosco, com os outros, com o meio. Precisamos de acolhimento, segurança, renovação e de uma vida saudável em família e em sociedade. Podemos cultivar estes valores se cuidarmos primeiro de nós mesmos, de nosso equilíbrio e saúde emocional desenvolvendo novas atitudes na vida.

Este pode ser o caminho para que cada um, a seu modo, possa colaborar para a transformação coletiva, e exercer plenamente sua cidadania.

Atendimento à adolescentes, casais, família e 3ª idade  
Individual e grupo

Consulta com hora marcada 2611.5339 • 2527.1933  
Rua Gavião Peixoto, 111 casa 3 - Icarai, Niterói • lilian-tostes@hotmail.com

# Outono-inverno

A nova coleção da Mini Beni chega inspirada no romantismo e na fantasia dos contos de fadas

Príncipes e princesas dos tempos modernos desfilam o que há de mais elegante nas passarelas da moda infantil.

Esse ar que mistura romantismo e elegância promete ser a tendência das duas estações mais chiques do ano. Aquelas nas quais todos parecem ter saído de um catálogo de moda direto para as passarelas das ruas. É claro que seu pequeno abençoado também vai fazer parte deste casting de modelos urbanos.

A nova coleção da Mini Beni já chegou para começar esse desfile.

Enquanto as meninas abusam do look "sonhadora, mas determinada", os meninos aderem ao estilo galanteador. Na melhor tradução de "serei seu cavalheiro fiel". Dignos das mais badaladas famílias reais.

Afinal, quem não gostaria de ter uma princesa ou um príncipe desse em seu castelo ?

Modelos | Pedro e Júlia, Rafaela Magalhães, Sara Louise França Salbert e Maria Fernanda Zangirolami  
Local | Salão Squasso Spa  
Cabelo e Make | Jô Botelho e Angela Aglai  
Ambientação | Estação da Casa

Foto | Darlei Marinho



Center Icarai | Moreira César, 265 lj 127 | Tel. 3617-5333

[www.minibeni.com.br](http://www.minibeni.com.br)

Divulgação/Ccomunicação



Viviane Louback e Haroldo Enéas no lançamento da nova coleção de inverno da Carmen Steffens, no I Fashion

Divulgação/Ccomunicação



Mário Spaniol, diretor-presidente da Carmen Steffens e sua esposa e estilista Monalisa na concorrida noite em Icaraí

## Badalação

A Carmen Steffens do Shopping I Fashion, em Icaraí, recebeu mais de 300 convidados Vips que foram até a loja conferir a nova coleção de inverno da marca. O diretor-presidente da grife, Mário Spaniol, e a estilista Monalisa Spaniol brindaram o sucesso da Carmen Steffens com os atores Daniela Escobar, Clara Tiezzi e Raphael Viana. O evento, produzido pelo promotor mais badalado da região, Haroldo Enéas, movimentou o shopping até a madrugada da quinta-feira, com burburinho *fashion*, prosseco e sofisticação de sobra.



## Comemoração

Um jantar árabe na Casa da Amizade, realizado pelo RC de Niterói Norte, homenageou mulheres aniversariantes do mês de março no dia vinte e sete, com cardápio do restaurante Paludo; apresentação de dança do ventre, com as bailarinas Ana Mouta e Carla Moretti e presenças nobres como a do presidente do RC, Wainer da Silveira e Silva, e de sua esposa Regina Coeli.



Vânia Pazzini e Maria Palmesciano na Way Design



Eliana e Flávia Vieira com Livia Gimenez na Mini Beni, no Center Icaraí



Vinte e quatro de março, o dia do sim de Rachel Correa D'Avila e Bruno Castro na Igreja São Francisco Xavier



Ricardo Nunes e Patricia Valois cumprimentaram o casal em recepção no Maison Cascade



O empresário Douglas Marques e a arquiteta Nathalia Oliveira, em sua viagem em Punta Del Leste



Os novos diretores da Achuap, Ivany Henrique da Silva, Rita Rivello, Francisco José da Costa e Maria Merlie Mattos Cruz



Ismênia De Lima, Rita Rivello e Irene Cassiano



Suelli Aguiar, Lúcia Coutinho e Ivany Henrique Da Silva

## Achuap reelege presidente e vice para mais dois anos de liderança

A atual presidente da Associação dos Colaboradores do Hospital Universitário Antonio Pedro (Achuap), a advogada Rita Rivello, e o vice-presidente, o coronel do Exército Ivany Henrique da Silva, foram reeleitos para o biênio 2012-2014 no último dia 21. Além deles, integram à nova diretoria as senhoras Suelli Aguiar e Maria Marlie Mattos Cruz, como 1º e 2º tesoureiros, respectivamente – cooperadores que não recebem espécie alguma de remuneração pelo trabalho.

O quadro de colaboradores da Achuap

é composto por cerca de quatrocentas pessoas, que doam quantias diversas, a partir de quinze reais. “A Achuap cresceu muito, mas mantém, ainda, apenas uma secretária remunerada”, ratifica a presidente. O esforço conjunto tem o objetivo de fazer com que a Associação cumpra com sua missão de atender o paciente internado no Antonio Pedro e colaborar com o modelo de gestão implementado pela diretoria do hospital, facilitando o atendimento, sensibilizando pessoas para doarem sangue ao Banco de Sangue do Huap e ao Hemonit e leite

humano ao Banco de Leite do hospital.

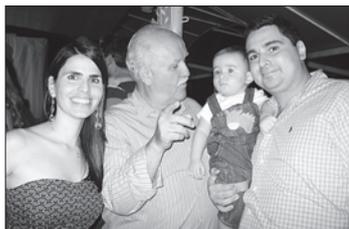
A Achuap realiza eventos beneficentes e aplica os recursos obtidos na aquisição de bens e materiais necessários ao hospital, presta todos os tipos de ajuda ao Antonio Pedro, com apoio da Unimed, Ademi, UFF (Reitoria e Pró-Reitorias), OAB Niterói, Justiça Federal, Rotary Clube Niterói-Leste, Casa das Fechaduras, Supermercados Flash, Pomar e Império da Banha. A conta das receitas e despesas de seu trabalho encontra-se em sua página na internet ([www.huap.uff.br/achuap](http://www.huap.uff.br/achuap)).

## Niterói celebra o centenário de Carlos Tortelly

Entidades médicas e culturais de Niterói, bem como a Fundação Municipal de Saúde (FMS), celebraram o centenário de nascimento do médico e benemérito Carlos Tortelly Costa (1912-2003) durante a semana. As comemorações se encerram neste sábado (31), com a missa de ação de graças na Capela de São Lucas da Casa do Médico (Av. Roberto Silveira, 123 ou Rua Mário Alves, 70 – Icaraí), às 17h. No dia 29 de março, Tortelly completaria 100 anos.



Clínico e obstetra, conhecido como “Cegonha de Niterói”, ele ajudou milhares de crianças a nascer em mais de 55 anos de exercício da profissão. O médico jamais perdeu uma paciente e teve passagem marcante por várias entidades com as quais colaborou, entre elas: Associação Médica Fluminense, Academia de Medicina do Estado do Rio de Janeiro, Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio de Janeiro, Casa do Médico Fluminense, Unimed Leste Fluminense, Universidade Aberta da Terceira Idade, Lar da Criança Padre Franz Neumair e Probus Clube Niterói-Norte. Tortelly foi membro das Academias Fluminense e Niteroiense de Letras e notabilizou-se no meio cultural como escritor, poeta e trovador.



Marcela Gomes, Tarcisio Rivello, o aniversariante Bernardo e Julio Gomes



Patrícia e Carlinhos Moraes



Renato Bravo e Rose Gomes



Martha Domingues, Márcia Noelli e Satiê Mizubutti



Ismênia de Lima, Cecília Medeiros, Felisberta Trindade e Enfermeira Vera Silva



Graça Boumaroun, Rose Berssaculi e Ana Larrive

**ASSINE A**  
**NITEROIENSE**  
**Gazeta**

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

A partir de **R\$ 12,** **ACESSE** **GAZETANIT.COM.BR** **3619-1800**

[assinaturas@gazetanit.com.br](mailto:assinaturas@gazetanit.com.br)

# Passatempo

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2012

Ofendido; destrutado	Procedimento obrigatório a atletas olímpicos		A (?) do Som, veleiro grupo da MPB	Patente do Exército brasileiro, equivale a de capitão de fragata, da Marinha
Antiga designação do elefante ou do rinoceronte	Propriedade de um ato sem qualquer validade jurídica			O "nada que é tudo", para Fernando Pessoa
1.000, em romanos	Instrumento musical preso ao carrilhão	Sociedade Anônima (abrev.)	Na moda (inglês)	
Seguro; duradouro			Primeira reação do inocente ao ser acusado de um crime	
			"(?) das Mulheres do Mundo", de Rita Lee	
Passagem para o exterior		Lois (?), a namorada do Super-Homem	Leão, em espanhol	Letra análoga ao tau grego
Sinfonia que Beethoven compôs já surdo	O mineral de maior dureza		Tramou	
	Orla			Cortada por riscas
Pôr-se em estado de inatividade (p. ext.)		Alvo do software como o AVG (Inform.)	Dispositivo externo de antigos celulares	Estado mais populoso do Brasil (sigla)
			Modo de (?); indicação em embalagens	
A (?) de Cristo: a Igreja				
Início				
		Peixe fluvial		Nelson Rodrigues, dramaturgo
		"(?) os Fracos Não Tem Vez", filme dos irmãos Coen		
Combustível fóssil exportado pela Bolívia para o Brasil	União Europeia (sigla)			

BANCO 2/n, 4/lane — león — mto, 5/virus, 8/hibernar, 10/paquiderme.

78

### Solução

1	T	R	N	I	V	S	V	9	
2	O	N	O	3	N	N			
N	V	N	1	H	V	I	8	V	
0	1	J	C	N	I	8	4		
R	V	S	N	V	A	I	O	N	
0	R	0	3	3	0				
0	R	V	N	H	3	B	I	H	
3	L	V	V	1	0	1			
1	9	7	V	N	0	N			
N	0	3	7	V	0	I	V	S	
3	I	N	3	S	I	S	3	B	
N	I	1	0	7	W				
3	W	H	3	0	I	N	0	V	P
1	0	0	V	9	N	I	X		
	0	S							



# Tribuna Livre

Para quem não tem medo da verdade

Jânio Carlos

## A contramão da Constituição

Não é de hoje que a lei maior do nosso país não vem sendo cumprida, sobretudo, quando o problema está diretamente ligado aos direitos sociais e coletivos, principalmente saúde e precedência pública.

Não é por acaso que dois segmentos vêm crescendo assustadoramente nos últimos anos. Estamos falando de plano de saúde e previdência privada. Os dois juntos cresceram mais de 50% nos últimos 20 anos. Será por quê?

Primeiramente, cabe esclarecer o seguinte: não é por falta de dinheiro que o sistema de saúde está falido, e sim por má versão do dinheiro público. Portanto, o problema maior são os seus gestores, que antes de tudo procuram invocar seu interesse particular em detrimento do interesse coletivo.

Acontece de tudo: nepotismo, comprometimento com empresários, licitações fraudulentas, apadrinhamento políticos, incompetências técnica e administrativa, além de tantas outras falcatruas que cotidianamente são publicadas, aparecem na mídia.

Assim, não há sistema que resista. Se não repensar tudo do zero, não há dinheiro que dê jeito. Vamos continuar com a saúde pública doente e a previdência pública falida. E o resultado presenciaremos todos os dias. A população morrendo à míngua nos

corredores dos hospitais, principalmente, por falta de profissionais qualificados, ou seja, médicos, enfermeiros e todo pessoal de apoio, além de leitos, remédios e equipamentos. Eis o porque do crescimento assustador dos planos de saúde.

O mesmo acontece com a previdência pública. O pobre do trabalhador se quiser manter o mesmo padrão, mínimo necessário para continuar vivendo dignamente depois de aposentado, se vê obrigado a fazer uma previdência privada paralelamente à aposentadoria pública, do contrário, terá de fazer mágica e viver com o miserável salário recebido pelo aposentado, hoje, com teto máximo de 10 salários mínimos.

Por tanto, cara amigo leitor, se eles não respeitam a lei maior do país, vão respeitar a quem? Nós pobres imortais? É ruim, hein! E desrespeito à Constituição não para por aí. Educação, moradia, mercado financeiro e tantos outros absurdos ainda valem discutir. Estamos de olho!

Jânio Carlos é advogado (OAB 65.645/RJ)

Dúvidas ou se quiser saber mais sobre o assunto, escreva para [tribunalivre@gazetanit.com.br](mailto:tribunalivre@gazetanit.com.br)

# Viajar

PELO MUNDO

A revista **Viajar pelo Mundo** é voltada para todos aqueles que fazem de cada viagem, o momento mais esperado do ano



JÁ NAS BANCAS





# Arte & Espetáculo

artes@gazetanit.com.br



## Para rir de pé

Fábio Porchat é um dos grandes nomes do novo humor brasileiro. Integrante do grupo “Comédia em Pé”, pioneiro e responsável pela projeção do gênero stand-up comedy no país, o humorista hoje assina roteiros de programas de tevê, como “Zorra Total” e “Os Caras de Pau”, da Rede Globo, além de atuar como ator no seriado “Tudo Junto e Misturado”.

Ainda assim, Porchat não esquece da sua origem. E, a partir desta sexta (6/4), o público niteroiense poderá conferir seu espetáculo solo “Fora do Normal”, em curta temporada no Teatro Abel. A comédia aborda temas como telemarketing, avião e tecnologia em banheiros, dentre outras observações bem humoradas sobre situações cotidianas.

“Fora do Normal” fica em cartaz até 29/4. Teatro Abel: Rua Mário Alves, 2 – Icaraí. Tel.: 2621-9500. Sexta e sábado, às 21h, e domingo, às 20h. R\$ 60. Classificação: 14 anos.

## Espelho, espelho meu

Um dos mais queridos contos de fadas ganha uma nova adaptação infantil, interpretada pelo grupo Papel Crepon, a partir deste sábado (31/3), no Teatro Abel.

Dirigida e escrita por Eduard Roessler, com base na versão dos Irmãos Grimm, a peça “Branca de Neve” conta, com bom humor, a história da bela princesa órfã maltratada pela madrasta, uma feiticeira maldosa e invejosa que vira rainha.

“Branca de Neve” fica em cartaz até 22/4. Teatro Abel: Rua Mário Alves, 2 – Icaraí. Tel.: 2621-9500. Sábado e domingo, às 17h. R\$ 40. Classificação: Livre.

## CINEMA



**Heleno.** Com Rodrigo Santoro e Aline Moraes. Ascensão e queda do jogador Heleno de Freitas, do auge, nos anos 40, ao fim da década de 50, quando morreu num sanatório. **Bay Market** (Sala 4) 13h40 | 16h10 | 18h40 | 21h15. 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) 13h20 | 15h50 | 18h20 | 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). Classificação: 14 anos.

**O Lorax: Em Busca da Trífula Perdida.** Com Zac Efron e Taylor Swift. Para conquistar a garota de seus sonhos, Ted precisa descobrir a história de Lorax, uma criatura charmosa e zangada que luta para proteger o seu mundo. **Bay Market** (Sala 2) 13h30 | 15h30 | 17h30 | 19h30. 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) 13h30 | 17h40. (Sala 7) 14h40 | 16h40 | 18h40 | 20h40. 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 2) 13h | 15h20 | 17h35 | 19h40. (Sala 7) 11h25 | 13h35 | 15h45 | 17h50 | 19h55 | 22h. 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.

**Jogos Vorazes.** Com Jennifer Lawrence e Wes Bentley. Baseado no best-seller Suzanne Collins, o longa mostra um futuro distante, quando a América do Norte é extinta e sua população passa a ser dividida em distritos, onde jovens são sorteados para participar de um jogo mortal. **Bay Market** (Sala 1) 14h40 | 17h40 | 20h40. 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 4) 13h | 16h | 19h | 22h. (Sala 6) 14h20 | 17h30 | 20h30. 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 3) 12h10 | 15h10 | 18h10 | 21h15. (Sala 6) 11h | 14h | 17h10 | 20h15. 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: 14 anos.

## TEATRO

### Eri Pinta Johnson Borda



Com Eri Johnson. O ator pinta e borda com o público, imitando celebridades e contando histórias, além de relembrar o gay Lulu, da novela “Barriga de Aluguel”, e apresentar personagens divertidíssimos, como o Gaguinho Desempregado, o Bêbado, o Casado, o Carioca Poliglota, o Namorado Inicriante, o Dançarino e o Feio da Turma. Até 1/4. Teatro Abel: Rua Mário Alves, 2 – Icaraí. Tel.: 2621-9500. Sábado, às 21h, e domingo, às 20h. R\$ 50 (domingo) e R\$ 60 (sábado). Classificação: 12 anos.

**A Borra di Caffè con Il Vinho.** Com Caetano Cia. de Dança. O coreógrafo Thiago Caetano, que tem como base para seus trabalhos a arte do balé contemporâneo, apresenta um espetáculo constituído pela mistura ítalo-brasileira, mostrando uma visão sobre a imigração italiana. Sexta (6/4), às 21h. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. R\$ 20. Classificação: Livre.

**Esse Cego é DuCarvalho.** Com Raphael Carvalho, Duca Pantaleão e Jeferson Farias. No espetáculo, os atores transformam fatos corriqueiros em motivos de hilariantes piadas e divertidas histórias, onde o espectador passa a se identificar e ter a ligeira impressão de

que já tenha passado por situação semelhante. Até 1/4. Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel.: 2710-1549. Sexta e sábado, às 21h, e domingo, às 20h. R\$ 50. Classificação: 12 anos.

## INFANTIL

**Rapunzel.** Com Cia. Teatral Artstando. Nessa nova versão do conto de fada, Rapunzel é aprisionada na torre do castelo por uma bruxa, que a cria como filha. Teatro Eduardo Kraichete: Avenida Roberto Silveira, 123 – Icaraí. Tel.: 2710-1549. Sábado e domingo, às 17h. Até 1/4. R\$ 30. Classificação: Livre.

## MÚSICA

**Samba Social Clube.** A rádio MPB FM comemora cinco anos do programa, promovendo uma roda de samba comandada por Dudu Nobre e Almir Guineto. A regência é do maestro Paulão 7 Cordas. Sábado (31/3), às 22h. R\$ 35. Bar do Meio: Rua Almirante Tamandaré, 810 – Piratininga. Tel.: 2619-2505. Classificação: 18 anos.

**MAC Pocket Show.** Nesta edição do projeto, o músico Marcus Lima apresenta músicas inéditas que estarão no seu novo disco, o quarto de sua carreira. Sexta (6/4), às 21h. Museu de Arte Contemporânea (MAC): Mirante da Boa Viagem, s/nº - Boa Viagem. Tel.: 2620-2400. R\$ 20. Classificação: Livre.

**Música Antiga da UFF.** O conjunto vem, há trinta anos, recriando a sonoridade da Idade Média e do Renascimento. No programa, o códice Vaticano Rossi do século XIV, que contém 37 composições no estilo Ars Nova italiana. Terça (3/4), às 12h30. Teatro Municipal de

Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. R\$ 10. Classificação: Livre.

**OSN UFF. No programa, “Petite Suite”,** de Claude Debussy, numa homenagem ao compositor pelos 150 anos de seu nascimento; e “Quatro peças modais”, de Osvaldo Lacerda, homenagem ao compositor falecido ano passado. A regência é do maestro convidado Sammy Fuks. Quarta (4/4), às 12h30. Teatro Municipal de Niterói: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Tel.: 2620-1624. R\$ 10. Classificação: Livre.

## EXPOSIÇÃO

**Sobre Passagens.** A mostra, composta por fotografias, vídeos e desenhos, produzidos entre 2011 e 2012, configura o projeto de pesquisa da artista Ana Luísa sobre a natureza do traço e da duração temporal. Até 23/4. Sala José Cândido de Carvalho: Rua Presidente Pedreira, 98 – Ingá. Tel.: 2621-5050. Segunda a sexta, das 9h às 17h. Gratuito. Classificação: Livre.

**Mulheres nas Coleções João Sattamini.** A mostra homenageia todas as mulheres com obras de grandes artistas, como Tarsila do Amaral, Anita Malfatti, Lygia Clark, Lygia Pape, Anna Bella Geiger, Maria Leontina e Iole de Freitas. Até 29/4. Terça a domingo, das 10h às 18h. Museu de Arte Contemporânea de Niterói (MAC): Mirante da Boa Viagem, s/nº. Tel.: 2620-2400. R\$ 6 (na quarta, é gratuito). Classificação: Livre.

**Noel é 100.** A mostra é composta por 40 caricaturas de artistas consagrados, parceiros e amigos do poeta da Vila. Até 30/4. Terça a domingo, das 10h às 18h. Sala Carlos Couto: Rua XV de Novembro, 35 – Centro. Gratuito. Classificação: Livre.



## Espaço Mulher

### Farinha de trigo integral

## Auxilia no equilíbrio do peso e na manutenção da saúde

O consumo de alimentos integrais tem sido incentivado por nutricionistas e outros profissionais da área devido aos benefícios que o alimento proporciona à saúde. A farinha de trigo integral, ao contrário das que são processadas de forma padrão, mantém vitaminas e fibras, tão essenciais ao bom funcionamento do organismo. As mulheres que optam pela ingestão de trigo integral conseguem equilibrar melhor o peso e manter a saúde de um modo geral.

De acordo com a nutricionista Luna Pombo, a farinha integral é produzida através da moagem do grão de trigo inteiro do

qual não são removidos o germe e a fibra da casca. "A utilização dessa farinha fornece uma dieta mais rica em proteína, fibras, vitaminas e sais minerais como cálcio, ferro e potássio", indica a especialista. Já a farinha de trigo branca passa por um processo de refinamento que consiste em triturar e retirar o farelo e o gérmen, para obtenção de uma farinha mais fina e de cor branca. A grande questão do refinamento é que uma quantidade de proteína, a maioria das vitaminas e minerais contidos nessas camadas são perdidos.

A nutricionista ressalta que o consumo de ce-



Luna Pombo, nutricionista

reais integrais traz inúmeros benefícios para a saúde: previne o diabetes e auxilia no controle do nível de açúcar no sangue,

controla a taxa de colesterol, diminui o risco de câncer e hipertensão arterial, contribui para o bom funcionamento do trânsito intestinal, entre outros. Além disso, a betaina existente no trigo integral diminui inflamações crônicas. "Portanto, quando forem escolher pães, biscoitos, arroz, massas, cereais matinais e farinhas, procurem escolher sempre as opções integrais", recomenda Luna Pombo.



Tire proveito da farinha integral com essa deliciosa receita da gastronomia de Cláudio Bastos

### Quiche Integral de Cottage e aspargos

#### Ingredientes:

100 g margarina *ligh*  
1 xícara de chá de farinha integral  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
sal a gosto

#### Recheio:

200 g de aspargo fresco  
2 colheres de sopa de farinha de aveia  
1/2 xícara de chá de leite desnatado  
2 ovos  
100 g cottage  
sal a gosto

**Preparo:** Misture a margarina *ligh* com o sal e vá adicionando as farinhas até ficar uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Forre com a massa o fundo e os lados de uma fôrma de torta de fundo removível. Reserve. Bata os ingredientes do recheio no liquidificador e jogue sobre a massa. Asse em forno médio até firmar e dourar. Depois é só servir.



### Valores nutritivos da farinha integral:

Energia: 339  
Carboidratos: 72,60  
Gordura: 1,88  
Proteínas: 0,78  
Vitamina B1: 0,450  
Vitamina B6: 0,340  
Magnésio: 138  
Selênio: 2,940  
Zinco: 70,70



**APRENDER  
UM NOVO IDIOMA  
PODE SER  
MUITO MAIS DIVERTIDO**

Venha fazer novos amigos e ficar cada vez mais confiante e seguro. Um Novo Idioma é muito útil e divertido nas suas Viagens, na Internet e no dia-a-dia.



**Faça diferente. Faça melhor!**

FAÇA-NOS UMA VISITA!!!

[www.otbidiomas.com.br](http://www.otbidiomas.com.br)

### Cursos voltados para diversas Áreas Específicas

- Comércio • Turismo • Enfermagem
- Medicina • Petróleo e Gás
- Finanças e outras
- Cursos para Profissionais - Carreiras
- Cursos para a 3ª idade
- Metodologia diferenciada para crianças
- Aulas em grupo e individuais
- Preparatórios para TOEFL, MICHIGAN, CAMBRIDGE, IELTS e outros