

Saúde P2
Fatos que precisa saber para cuidar do seu coração

Cristina Lebre P6
Cherteston, uma leitura obrigatória

Cinema P7
'Adão Negro' chega nos cinemas dia 20 de outubro

Dwayne Johnson usou o Twitter para divulgar teaser novo do filme

Diretor Responsável: Nilson Ricardo  Whatsapp (21) 98681-5374  gazetaniteroiense  gazetanit **DISTRIBUIÇÃO IMPRESSO**

NITEROIENSE **Gazeta**

Ano 12 | nº 303 | Segunda Quinzena de Setembro de 2022 | Acesse www.gazetanit.com.br



Com novo visual, Orla de Charitas será totalmente requalificada

Local ainda receberá obra de macrodrenagem na Avenida Prefeito Sylvio Picanço e na Rua Joaquim Peixoto, no trecho próximo à garagem subterrânea. P.3



Cidade • 3

Sistema de jardins filtrantes do Parque Orla Piratininga é apresentado

Cultura • 6

Projeto explora o universo das histórias no Teatro Popular

Eleições • 2

Justiça eleitoral permite 'cola' na cabine de votação



7 dicas e cuidados na hora das compras do Dia das Crianças P.5



29 de Setembro

Dia Mundial do Coração: 7 fatos que você precisa saber sobre a saúde do órgão

Estamos no mês do coração. Uma época de se conscientizar sobre a saúde do órgão e dar visibilidade às doenças cardiovasculares – que muitas vezes são silenciosas, até que geram quadros mais graves e debilitantes, como infarto ou AVC. No Brasil, essas doenças são as maiores causas de morte, com quase 400 mil óbitos anualmente (1). Além disso, as doenças cardiovasculares (DCV) também são a principal causa de falecimentos no mundo (2,3), contribuindo para uma em cada 3 mortes (4).

Apesar de estarem na boca do povo, as enfermidades do coração ainda geram dúvidas e seu impacto é, com frequência, minimizado por outros problemas de saúde que acometem a população. Você sabia, por exemplo, que as doenças cardiovasculares tiram mais vidas do que todos os tipos de cânceres juntos (3)? Que o nível ideal de colesterol ruim (LDL) para quem já sofreu de AVC e infarto é bem menor em comparação a quem nunca teve episódios como esses (6)? E que a alimentação é responsável por apenas 25% do colesterol ruim (7,8,9)?

Confira a seguir uma lista de fatos e curiosidades para entender mais sobre a saúde do coração:

1 – O colesterol ruim fora da meta é um dos piores inimigos do seu coração

Possuir uma taxa de LDL não controlada é o maior fator de risco para o desenvolvimento da doença aterosclerótica (7,10), que ocorre quando há entupimento dos vasos sanguíneos por placas de gordura. Essa condição, por sua vez, é uma das principais causadoras de infartos e AVCs (2,11), além de estar relacionada a outras doenças cardiovasculares, como a hipertensão.

2 – A meta ideal de LDL não é a mesma para todos

Na hora de olhar para suas taxas de colesterol, é fundamental prestar atenção no nível do LDL. Enquanto pessoas de baixo ou médio risco cardiovascular – aquelas sem problemas crônicos diagnosticados – podem conviver com um colesterol ruim até os 130mg/dl, quem já sofreu com AVC ou infarto, por exemplo, deve sempre manter o nível de LDL abaixo dos 50mg/dl a fim de evitar novas ocorrências desses eventos (6). Ainda assim, estima-se que 62% dos pacientes com alto e muito alto risco cardiovascular estão fora da meta recomendada de colesterol ruim (LDL) (1). Converse com seu cardiologista e entenda qual a sua meta ideal e como atingi-la.

3 – A maioria dos óbitos por doenças do coração são devidos ao infarto e ao AVC

Popularmente conhecidos como ataque cardíaco e derrame, o infarto e o AVC são os principais responsáveis por mortes dentre as doenças cardiovasculares (1): 61% das mortes pelas DCVs são decorrentes desses dois problemas

(7), causados pela aterosclerose (7) – que ocorre principalmente devido ao colesterol ruim não controlado (7).

4 – E o colesterol ruim fora da meta é um dos principais causadores desses dois eventos cardiovasculares

Quando as placas de gordura entopem as artérias dos pacientes e diminuem (ou até interrompem) o fluxo sanguíneo a partes do coração ou cérebro, tem-se um quadro de infarto ou derrame. A obstrução, causada ao longo do tempo pela doença aterosclerótica (7), não apresenta sintomas e muitas pessoas não estão cientes do alto risco que desenvolver esta condição traz à vida (7).

5 – Para reduzir o colesterol ruim, mudanças na alimentação são importantes, mas nem sempre suficientes

Levar um estilo de vida saudável, com alimentação e atividade física regular, é fundamental para a saúde como um todo. Mas quando se trata de colesterol LDL, nem sempre é possível manter a meta apenas com mudanças na alimentação, já que a dieta é responsável por somente 25% de seus níveis (7,8,9) – especialmente nos casos de alto e muito alto risco cardiovascular, que exigem uma taxa muito reduzida.

6 – População de média e baixa renda é a de maior risco para as doenças cardiovasculares

Esse é o grupo de maior risco para doenças cardiovasculares, com mais de 75% das mortes (13). Os desafios para esse extrato da população são muitos, passando pelo diagnóstico de uma condição cardiovascular até o acesso e adesão ao tratamento ideal.

7 – Sem acompanhamento, pacientes pós-infarto e AVC podem desenvolver insuficiência cardíaca

Toda pessoa com histórico de problemas cardíacos é um potencial paciente de insuficiência cardíaca (14), inclusive aqueles pacientes que já sofreram com infarto ou AVC. A doença é caracterizada pela falta do bombeamento correto do sangue, impedindo a sua boa circulação e, por consequência, comprometendo as necessidades de diversas partes do corpo. Os pacientes enfrentam repetidas internações e sintomas como falta de ar para atividades físicas (15), inchaços nos tornozelos e pés (16), e tosse persistente (15), que impactam a realização de atividades cotidianas e consequentemente a qualidade de vida (15). Por isso, a fim de evitar novos problemas cardiovasculares ou seu agravamento, é ideal manter o colesterol LDL dentro da meta determinada.

Procure um médico cardiologista para mais informações.

Justiça eleitoral permite que eleitor leve uma 'cola' para a cabine de votação

Celulares estão proibidos. Votação será dia 2 de outubro, das 8h às 17h

No primeiro turno das eleições de outubro, no dia 2, o eleitor terá que digitar os números de cinco candidatos na urna eletrônica: deputado federal, deputado estadual, senador, governador e presidente. O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) recomenda que os eleitores levem para a cabine de votação uma cola em papel preenchida com os dados dos candidatos escolhidos.

O TSE avisa que é proibida a utilização de telefone celular, tablets, rádio comunicadores, câmeras e quaisquer outros aparelhos eletrônicos dentro da cabine de votação.

Após digitar o número, é importante conferir se o nome e a foto do candidato escolhido aparecem na urna eletrônica. Se estiver errado, basta apertar a tecla "corrige" e digitar o número certo. Ao apertar "confirma", o eleitor computa o voto para aquele candidato e não será mais possível alterar.

Se o eleitor não quiser dar seu voto para nenhum candidato, ele pode apertar a tecla "branco" e, em seguida, "confirma". Segundo o TSE, o voto em branco não é computado como voto válido, sendo registrado apenas para estatísticas.

A votação do primeiro turno acontece no dia 2 de outubro, das 8h às 17 horas, respeitando o horário de Brasília.

O TSE informa que, para votar, é obrigatória apresentação de documento oficial com foto, como CNH; Carteira de categoria profissional reconhecida por lei; Carteira de identidade; Carteira de trabalho; Carteira nacional de habilitação; Certificado de reservista; Documento Nacional de Identidade (DNI); e-Título (título de eleitor em meio digital); ou Passaporte.

É recomendável, porém não obrigatório, levar o título de eleitor, já que nele está o número da seção eleitoral.

COLA PARA O
DIA DAS ELEIÇÕES

DEPUTADO ESTADUAL

DEPUTADO FEDERAL

SENADOR

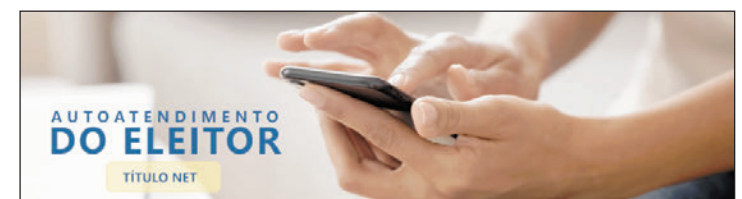
GOVERNADOR

PRESIDENTE

Quer imprimir o título em casa? Saiba como fazer pela internet

Você sabia que pode imprimir o título eleitoral sem precisar sair de casa? Se antes os novos títulos feitos por meio do Título Net só podiam ser visualizados pelo aplicativo e-Título, agora podem ser baixados no formato PDF para serem impressos. A impressão pode ser feita por meio do serviço on-line Autoatendimento do Eleitor na página do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) na internet para eleitores e eleitores que têm cadastro regular na Justiça Eleitoral.

Ou seja, todos os eleitores com as obrigações em dia ou que regularizaram o documen-



to dentro do prazo de 4 de maio deste ano, podem imprimir o título e utilizar normalmente no dia da eleição.

A plataforma também passou a ser mais responsiva, po-

dendo ser usada com segurança e funcionalidade em smartphones e tablets.

O título impresso possui um QR Code que valida o documento como oficial.

Passo a passo

Na página do TSE (www.tse.jus.br) basta acessar a primeira aba – Eleitor e Eleições – e, em seguida, escolher a opção “Autoatendimento do Eleitor”. Nesta página está o botão “Imprimir Título Eleitoral”. Ao clicar, o sistema vai abrir um espaço para preenchimento do nome completo ou do número do título, ou ainda, o CPF. Deve-se preencher também a data de nascimento, o nome da mãe e o nome do pai.

Por meio do Autoatendimento do Eleitor também é possível, consultar o local de votação.

IMPRIMIR
TÍTULO ELEITORAL



Parque Orla Piratininga Sistema de jardins filtrantes já está em funcionamento

O prefeito Axel Graef apresentou o primeiro sistema de jardins filtrantes do Parque Orla Piratininga Alfredo Sirkis (POP). Além dele, outros dois sistemas estão previstos, totalizando 35 mil m² de área construída. Os jardins filtram as impurezas das águas pluviais e das três principais bacias hidrográficas que deságuam na Lagoa de Piratininga: Bacia do Rio Cafubá, Bacia do Rio Arrozal e Bacia do Rio Jacaré, devolvendo água de qualidade para a Lagoa de Piratininga.

Com investimentos de R\$ 100 milhões da Prefeitura de Niterói, as obras do POP, que integram o Programa Região Oceânica Sustentável (PRO Sustentável), estão entrando na fase final. A previsão é de que sejam totalmente concluídas em maio do ano que vem.

De acordo com o prefeito, o parque será um grande presente para a população de Niterói.

Além dos jardins filtrantes, Parque Orla Piratininga Alfredo Sirkis terá quatro píeres de contemplação e seis de pesca, 10,6 km de ciclovia que se integrará ao Sistema Cicloviário da Região Oceânica, 17 áreas de lazer, 3 mirantes e um centro eco cultural voltado para educação ambiental.

O Parque terá uma área de 680 mil metros quadrados, incluindo as Ilhas do Modesto, Pontal e do Tibau. Ele foi planejado para proteger e recuperar os ecossistemas da Lagoa de Piratininga e o seu entorno, recuperar a qualidade ambiental das águas, evitando a chegada de sedimentos e nutrientes, além de oferecer equipamentos de lazer, recreação, contemplação, cultura e educação ambiental.

Campanha de Vacinação Antirrábica Animal

A Secretaria Municipal de Saúde realiza a Campanha de Vacinação Antirrábica Animal. As vacinas serão aplicadas sempre aos sábados, das 8h às 17h, em uma das quatro regiões da cidade de cada vez. No sábado, dia 08/10, a vacinação será na Zona Norte. No dia 15/10, a Região Oceânica recebe a vacinação. A campanha será encerrada na Região Pendotiba, no dia 22/10.

Ao todo, serão 79 postos fixos, além de um esquema drive-thru, espalhados pela cidade à espera de cães e gatos, a partir dos três meses de idade. A vacina é segura e não tem contraindicações.

O posto de vacinação drive-thru funcionará nos sábados no caminho do Teatro Popular (atrás do terminal João Goulart), no Centro, no mesmo horário dos postos de vacinação, das 8h às 17h.

Orla de Charitas será requalificada terá obra de macrodrenagem

A Prefeitura vai lançar o edital de licitação para a contratação da empresa que vai executar obras de macrodrenagem na orla de Charitas, na zona sul da cidade. Além de receber esta obra de infraestrutura, a orla de Charitas será totalmente requalificada. O prefeito Axel Graef já autorizou a elaboração do projeto básico de reurbanização da orla.

A obra de macrodrenagem em Charitas será executada na Avenida Prefeito Sylvio Picanço e na Rua Joaquim Peixoto, no trecho próximo à garagem subterrânea. A extensão da obra é de 389,5 metros. Serão utilizadas galerias de concreto armado de até 2,5m x 1,2m e tubos de PVC rígidos para uma drenagem eficiente. As águas pluviais vão para o canal próximo à Praça do Rádio Amador. O edital será publicado no valor de R\$ 6.638.855,30, com prazo de execução de cinco meses após o início da obra.

O prefeito de Niterói destacou que a macrodrenagem de Charitas é uma ação de alta relevância. “É muito importante. Em Charitas existe um ponto crítico de inundação. O projeto da obra já está definido e, nos próximos dias, vamos contratar a empresa que vai executar as obras”, afirmou Axel Graef.



Requalificação da orla

O projeto básico de reurbanização da orla de Charitas será feito pelo escritório do arquiteto e urbanista Índio da Costa. O escritório venceu o concurso público nacional para escolha da melhor proposta de requalificação urbana da orla de Charitas. O concurso público foi promovido pela Prefeitura de Niterói e organizado pelo Instituto de Arquitetos do Brasil no Rio de Janeiro (IAB-RJ).

O projeto básico de requalificação da orla de Charitas vai incluir novo paisagismo; ciclovia segregada; quiosques padronizados; novo mobiliário urbano; nova iluminação pública; novas estações de ônibus; revitalização da Praça do Rádio Amador; no-

vos canteiros; áreas de lazer; novo calçadão da praia; e novo calçadão junto aos prédios.

O prefeito Axel Graef afirmou que, com a requalificação da orla de Charitas, Niterói vai ganhar mais uma centralidade de lazer. “Participaram do concurso organizado pelo IAB alguns dos melhores escritórios de arquitetura do Brasil. O vencedor foi um escritório muito renomado, que é o do Índio da Costa. O projeto vai redesenhar este trecho da orla, que é belíssimo mas que hoje está abaixo do seu potencial. Então vamos requalificar o uso deste trecho. Com isso, a cidade ganha mais uma centralidade turística, de lazer e de convívio das pessoas”, explicou Axel Graef.

O secretário municipal de Urbanismo e Mobilidade, Renato Barandier, disse que o projeto de requalificação da orla de Charitas tem vários pontos relevantes. “O projeto prevê, por exemplo, a remodelação da Praça do Rádio Amador como um espaço multiuso. Um espaço que é utilizado, por exemplo, para montar a árvore de Natal que virou marca da cidade nos últimos anos. Toda a reurbanização ao longo da Avenida Sylvio Picanço. É um projeto completo que vai colocar a orla de Charitas entre as melhores do Brasil”, concluiu o secretário.

Bruno Eduardo Alves



O prefeito autorizou a elaboração do projeto básico de reurbanização da orla

NITEROIENSE
Gazeta

www.gazetanit.com.br
contato@gazetanit.com.br

COMERCIAL (21) 9 8681-5374
comercial@gazetanit.com.br



EXPEDIENTE | Jornal Gazeta Niteroiense
Fundador e Diretor Responsável: Nilson Ricardo.

E-mail: contato@gazetanit.com.br. Tel: (21) 98681-5374
Na Internet em www.gazetanit.com.br. No Twitter @gazetanit.
No Facebook www.facebook.com/gazetanitniteroiense.

Colaboradores: Os artigos, crônicas e colunas assinadas são de total responsabilidade de seus autores e não traduzem a opinião do jornal.

ANUNCIE E PAGUE EM ATÉ 10X NO CARTÃO • Ligue já!



Participe!
(21) 9 8681-5374

HOJE O TEMPO VOA AMOR/EU VEJO UM NOVO COMEÇO DE ERA... Dos mais de 65 casos em que o governo Bolsonaro decretou sigilo de 100 anos baseado na Lei de Acesso à Informação, um tem despertado curiosidade: Michelle Bolsonaro chamou **Bruna Marquezine** de "feia e vulgar". A ex de Neymar, que logicamente não gosta de ser chamada de ex de Neymar, é reconhecidamente uma celebridade internacional bonita, fina, elegante e sincera. Se você for curioso, anota numa cápsula do tempo e mata essa curiosidade em 2122: o que levou Michelle a dizer isso?



GOD SAVE THE OTHERS... Rei morto, rei posto; no caso a seguir: rainha. A precoce morte da rainha Elizabeth Alexandra Mary, mais conhecida como **Elizabeth II** (Lilibet para os familiares; Betinha para os brasileiros) surpreendeu a Falha de S.Paulo, que já tinha divulgado a morte da soberana no dia 11 de abril, cinco meses antes! Elizabeth, aos 106 anos, era uma espécie de representante de São Pedro aqui na terra, estava com ela a chave da porta dos considerados imortais. Agora a porta está aberta e há uma preocupação muito grande por parte de figuras como Keith Richards, 98 anos, Zagalho, 111 anos, Léo Batista, 110 anos, Silvio Santos, 111 anos, Laura Cardoso, 115 anos...

QUERIDO SÍMBOLO DA TERRA... Existem vários índices para se medir uma crise econômica, alguns informais como o preço do Big Mac. Em Niterói, além dos diversos comércios fechados, um outro detalhe chamou atenção: esses comércios vazios são alugados para os comitês dos candidatos em época de campanha eleitoral. Basta uma pequena volta pelo Centro que você encontrará as placas de "VENDE-SE" ou "ALUGA-SE" e notará que pouquíssimos desses imóveis estão sendo utilizados nas eleições desse ano. Em contrapartida, as bandeiras dos candidatos continuam sendo freneticamente agitadas para acertar alguém (seja caminhando, correndo, pedalando) que não esteja muito atente.

PINTURA ÍNTIMA... Não tem como disfarçar e fingir que não viu: as bandas "Kid Abelha e os Abóboras Selvagens" e "RPM" são grandes representantes do rock brasileiro, o chamado BRock, gênero estourado nos anos 80. Letras marcantes e melodias muito agradáveis eram marcas registradas dessa época. E, especificamente, essas duas bandas traziam uma terceira marca: a beleza e a sensualidade dos seus vocalistas. Ah, eram jovens, podem dizer os desdenhosos de almas sebosas. A verdade é, e por coincidência, **Paula Toller** e **Paulo Ricardo** acabaram de chegar aos 60 anos. Será que ainda estão belos esses sexygenários?



BAREFOOT GUY... George Woodville, morador da pequena e pacata cidade de Miracema do Norte, arrumou um jeito diferente de ficar milionário: Juorge prometeu andar descalço pelo resto da vida. Ele juntou o útil ao agradável ao perceber que sentir os pés no chão melhorava a sua saúde mental, e a medida que a crosta se formava nas solas, o fetiche dos tarados (podólogos e escatológicos) entrou em cena: o "pé preto" vende fotos na plataforma adulta OnlyFans. "É incrível pensar que os meus pés podem pagar as minhas contas", filosofa Jorginho Pezão. Sempre tem um pé descalço para um sapato velho.

ME DEIXA DE QUATRO NO ATO/ME ENCHE DE AMOR...

Como o plural de gravidez soa estranho, trataremos como gestações; e duas delas prometem agitar os próximos meses de quem não tem o que fazer. A primeira é da atriz **Cláudia Raia**, que promete agitar os sites de fofocas por dois motivos: o primeiro é que ela está com 55 anos, e o segundo é a escolha do nome. Os outros dois filhos de Cláudia se chamam Enzo e Sophia, nomes que marcaram gerações nos registros cartoriais. Rubinho Barrichello observou que só falam da mamãe e enviou uma carta para o futuro papai Edson Celulari, parabenizando-o. A segunda gravidez é dos ex-BBB's **Viih Tube** e **Eliezer**. É o chamado webebê, visto que só no Instagram Viih Tube tem mais de 24 milhões de seguidores. E o bebê, apesar de ainda não ter nome, já tem perfil na rede social: Baby Tube.

CLAUDIO VIEIRA SANTOS

CONSULTIVA CONTÁBIL

Contador CRC-RJ 46 515

cvs@cvsgestao.com.br

cvs-empresendimentos.com.br

(21)2620-3431 / (21)9 6414-4500

Rua Cel Gomes Machado, 118
Sobre Loja Niterói RJ

CVS
GESTÃO EMPRESARIAL

MANIA DE ESTAMPAR

Canecas personalizadas
Crie a sua



Camisas • Abadás
Banners
Cartão de Visita
Panfletos e etc...

E-mail: maniadeestampar@gmail.com

Rua: Noronha Torrezão 435 Lj 1
Santa Rosa - Niterói / RJ

(21) 2704-7676 / 98614-9464

ANS suspende comercialização de 70 planos de saúde

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) suspendeu a comercialização de 70 planos de saúde devido a reclamações relacionadas à cobertura assistencial. A punição divulgada pela agência regulatória tem como base os resultados do Monitoramento da Garantia de Atendimento do segundo trimestre de 2022.

A suspensão começa a valer a partir do dia 30 de setembro e só será revertida se as operadoras apresentarem melhora no resultado do monitoramento do próximo trimestre. Segundo a agência, os planos somam 1,6 milhão de usuários, que permanecem cobertos.

A lista dos planos com comercialização suspensa pode ser consultada no site da agência, assim como a lista dos 40 que tiveram sua comercialização liberada por terem apresentado melhora de desempenho após um período de suspensão.

No relatório, a ANS considerou 37.936 reclamações realizadas no período de 1º de abril a 30 de junho. As queixas se referem ao descumprimento dos prazos máximos para realização de consultas, exames e cirurgias ou negativa de cobertura assistencial.

Dia das Crianças: 7 dicas e cuidados na hora de comprar o presente dos pequenos

Renato Amaral Folhadella Veiga

Com a proximidade do Dia das Crianças, muitos pais, avós, padrinhos e madrinhas se preocupam com o presente a ser comprado para a criança amada nesta data tão importante, não é mesmo?!

Mas, será que você sabe quais cuidados devem ser adotados para que a alegria da data não se transforme numa grande dor de cabeça?! Será que você sabe quais são seus direitos previstos na Lei Federal nº. 8.078/90, que instituiu o Código de Proteção e Defesa do Consumidor - CDC?!

A seguir, algumas dicas para que a criança brinque feliz e para que você não tenha dor de cabeça:

1 - Compre sempre brinquedos ou produtos em lojas e sites confiáveis, com nome no mercado. Nunca compre em lugares ou em sites sem procedência.

2 - Veja se o brinquedo possui selo do Inmetro. O selo mostra que o brinquedo foi testado e certificado segundo as normas de segurança estabelecidas pelo Poder Público.

3 - Verifique a faixa etária indicada como recomendada no brin-



quedo. Essa indicação é muito importante para que você dê o brinquedo certo para a idade certa da criança. Por exemplo, um brinquedo indicado para crianças maiores de cinco anos, não é adequado para uma criança de três anos.

4 - Antes de comprar qualquer brinquedo ou produto, verifique a política de troca da empresa. Nenhuma empresa é obrigada a

trocar, por exemplo, um brinquedo porque a criança não gostou, o porque já o tinha. Em regra, as empresas trocam por mera cortesia para agradar o cliente, mas não é uma obrigação. Mas, se o produto estiver com algum defeito, a loja é obrigada a realizar a troca.

5 - Caso o consumidor realize a compra fora do estabelecimento comercial (loja física), ou seja,

compre através da internet; WhatsApp; ou outro aplicativo; o consumidor pode exercer seu direito de arrependimento, ou seja, pode desistir da compra, no prazo de até sete dias do seu recebimento, como consta no Artigo 49, do CDC. Caso a compra seja realizada presencialmente, o estabelecimento comercial não é obrigado a aceitar a desistência.

6 - Exija sempre a nota fiscal. Todo produto sempre terá, no mínimo, 90 dias de garantia legal.

7 - Caso haja algum problema ou desrespeito ao seu Direito de Consumidor, você deve inicialmente procurar a empresa para registrar uma reclamação. Não se esqueça de solicitar o número do protocolo. Caso o problema não seja resolvido administrativamente, você pode procurar o Procon da sua cidade para mediar uma solução junto à empresa. Ainda assim, se persistir o problema e este não for resolvido administrativamente, você pode resolver a questão na Justiça. Mas, nunca deixe de lutar pelos seus direitos.

* Renato Amaral Folhadella Veiga é advogado

CUIDADOS ESPECIAIS PARA gestantes

- ★ Nutrição
- ★ Ginástica
- ★ Drenagem Linfática
- ★ Curso de Amamentação
- ★ Oficina do Sono
- ★ Preparatório para o Parto

Bem Gestar
grupo de Apoio à gestante

ICARAI
Mem de Sá 167/501 • Tel. 21 98708-8552

NR SUPPORT
Soluções em informática
21 99590-5340

O cuidado que o seu PC merece

Manutenção e reparo de computadores!

- Formatação
- Remoção de vírus
- Instalação de programas

Atendimento Exclusivo Casa ou escritório

Aceitamos débito e crédito

21 99590-5340

Niterói e Região



PALAVRAS

Cristina Lebre

Cristina Lebre é autora dos livros "Marca D'Água" e "Olhos de Lince", à venda pelo e-mail.

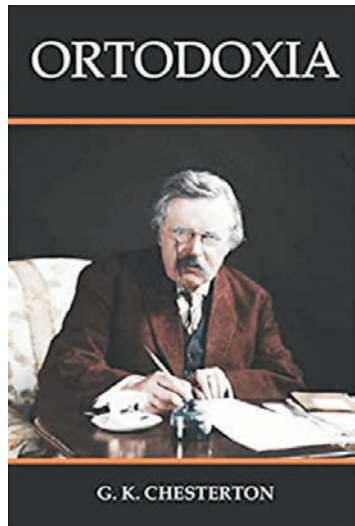
lebre.cristina@gmail.com

Cherteston, uma leitura obrigatória

Às vezes precisamos viver meio século, e passar por várias lavagens cerebrais, até conseguir enxergar verdades tão simples e que nos foram songadas por tantos anos. Sempre pensei que a realidade se contrapunha frontalmente aos sonhos e ao misticismo, e que eu era uma tonta em viver sonhando, com a paz, com um grande amor, com uma família feliz. O marxismo cultural marretou em nossos cérebros que a realidade é material, dialética e determinista, e que sonhar é uma atividade inútil exercida por crédulos idiotas. Nenhuma surpresa, visto termos crescido dentro de uma era imposta para acreditarmos num socialismo utópico como solução para o mundo, enquanto que Deus é uma abstração humana totalmente desprovida de veracidade. Quanta desinformação sofremos em todas essas décadas!

A maturidade foi chegando, os movimentos sociais e políticos se sucederam e atentar para o dinamismo do ser humano nos deu, finalmente, a oportunidade de saber outras versões sobre os fatos e as gerações que nos antecederam. Assim é que tenho sido atraída por Tolkien, C.S. Lewis e, mais recentemente, Chesterton.

Foi graças ao documentário da Brasil Paralelo acerca desse trio de escritores tão fundamentais para nossa formação e cultura que conheci melhor a história de G.K. Chesterton, um inglês levantado por Deus, no apagar das luzes do século XIX e início do XX, para se contrapor aos pensamentos dominantes do Iluminismo e do socialismo fabiano que buscava dominar a Europa e o mundo ocidental, e para isso contando com o apoio manifesto de dois grandes ícones da ra-



zão e do ateísmo da época, Bernard Shaw e H.G. Wells.

Em "Ortodoxia", Chesterton desconstrói o materialismo de forma brilhante, e diseca o aprisionamento de um racional reducionista: "em todas as partes vemos que os homens não enlouquecem sonhando. Os críticos são muito mais loucos do que os poetas. Homero é completo e bastante calmo; os críticos é que o rasgam em trapos extravagantes. ...a poesia mantém a sanidade porque flutua facilmente num mar infinito; a razão procura atravessar o mar infinito, e assim torná-lo finito. O resultado é a exaustão física do sr. Holbein." "O louco está na limpa e bem iluminada prisão de uma ideia só: é afiado num só doloroso ponto. Está desprovido da sábia hesitação e sábia complexidade."

Cherteston enquadra o materialismo dentro da loucura humana: "como uma explicação do mundo, o materialismo tem uma espécie de simplicidade insana.

Ele tem exatamente a qualidade do argumento do louco; temos simultaneamente a sensação de que ele cobre tudo e a sensação de que deixa tudo de fora." O autor nos lembra o quanto o materialismo limita e o quanto Deus nos permite expandir: "o cristão tem perfeita liberdade para acreditar que existe uma considerável quantidade de ordem estabelecida e desenvolvimento inevitável do universo. Mas ao materialista não é permitido admitir em sua imaculada máquina a menor mancha de espiritualismo ou milagre. Ao coitado do sr. McCabe não é permitido reter nem sequer o menor diabrete, embora este possa estar escondido em algum jardim."

Que delícia ler Cherteston: com ele me identifico, e constato o quanto sou livre em minha condição de cristã e poeta. Talvez seja por isso que nunca consegui ler mais de quatro páginas de "O Capital", ainda que meu namorado comunista de adolescência insistisse tanto. Em minha alma sempre pulsou alguém que sonha, que sente, que crê, que chora e ri e ama e detesta. E é na alma de um povo que reside o amor por sua nação. Por mais que os tiranos tentem reduzir as pessoas a autômatos sem vontade, a alma humana sempre se rebelará, e buscará sua liberdade de ser o mosaico de dons e sentimentos com que fomos criados. É nessa esperança que vivemos, nos reproduzimos e as gerações se sucedem. Até o dia da redenção final. E como é libertador crer piamente neste dia!



Projeto explora o universo das histórias no Teatro Popular

O Teatro Popular (Rua Jorn. Rogério Coelho Neto, s/n, Centro) recebe nos dias 30 de setembro, 4 e 5 de outubro o projeto "A arte de governar a si mesmo". O evento conta com 3 ações, entre elas, o espetáculo de mesmo nome; a oficina de contos "As mil e uma noites: o poder da palavra feminina" com Gislayne Matos; o lançamento do livro "Narração artística: modos de fazer" (AbraPalavra); seguido de roda de conversa mediada pela contadora de histórias Rita Gama.

"A Arte de Governar para si mesmo", é uma performance narrativa concebida pela contadora de histórias Daniella D'Andrea em parceria com Warley Goulart, coordenador do grupo Os Tapetes Contadores de Histórias – que também faz a direção cênica. A partir de uma história base, Daniella narra outras histórias da tradição oral do oriente. Desse modo, surgem "A cidade melão" (Afganistão) e "O cego Abdallah" (Arábia), além de trechos de um

texto de Hakim Sanai, poeta persa do século XII.

O espetáculo, que acontece no dia 30 de setembro, às 20h, reúne os contos a partir do tema "governar" e sua relação com uma conduta consciente perante a vida.

Na reestrela em Niterói, terá o lançamento do livro "Narração Artística: modos de fazer" (editora Abrapalavra), às 17h, com ensaios de 12 contadores de histórias de todo o Brasil e roda de conversa com a participação especial de Aline Cântia e Fernando Chagas, organizadores do livro que estarão vindo de BH, e convidados.

Fechando com chave de ouro nos dias 4 e 5 de outubro, às 13h, a mestra narradora Gislayne Matos estará presente, vindo também especialmente de Belo Horizonte, para mediar uma oficina sobre sete temas presentes na clássica compilação de contos populares do oriente: As Mil e Uma Noites.

A entrada gratuita, mediante inscrição pelo e-mail: constelario.dehistorias@gmail.com

'O Casamento da Dona Baratinha' e 'Os Três Porquinhos' no mês das crianças do Theatro Municipal

O Theatro Municipal de Niterói recebe, no sábado e domingo, 8 e 9 de outubro, às 16h, a Cia Arte de Interpretar, com uma adaptação do clássico infantil "O Casamento da Dona Baratinha". Esta versão traz um proposta mais social, visando mostrar às crianças, de forma leve e divertida, a importância da higiene pessoal.

As 18h, será a vez do espetáculo infantil "Os Três Porquinhos". Nessa versão, o lobo, que era mau, ficou muito legal, muito bacana, passou a ser nosso amigo pra valer, mas muita confusão será armada até o desfecho da nova história.



Ingressos: R\$50 e R\$25. Utilizando o código "artedeinterpretar" até dia 30 de setembro, R\$30. Após esse dia, R\$35.



KATIA RABELO
CREFITO 48943-F

PILATES
RPG
ACUPUNTURA
FISIOTERAPIA



Ligue e agende uma visita!

(21) 9 9912.0610



kcmrabelo@gmail.com



katia.rabelo.12



TV, FILMES E SÉRIES

Teaser de 'Adão Negro' traz Batman, Superman, Aquaman e Arlequina

Dwayne Johnson usou o Twitter para divulgar um teaser novo do filme "Adão Negro", que chega aos cinemas brasileiros em 20 de outubro. O vídeo conecta o anti-herói a filmes anteriores do Universo Estendido DC, como "Batman vs. Superman", "Aquaman", "Liga da Justiça" e "Aves da Rapina", trazendo cenas das personagens dessas produções. "Muito antes do mundo dos heróis e vilões, Adão Negro governou tudo isso. Um deus com zero misericórdia, e poder nascido da raiva", diz o teaser.

Adão Negro fé o antagonista do herói apresentado em Shazam! (2019). Há cinco mil anos, a população de Kahndaq era dominada pelo medo e a escravidão. Teth-Adam (Dwayne Johnson) foi escolhido para receber os superpoderes de um mago (Djimon Hounsou) e tornar-se o herói desse povo. Algo aconteceu e esse homem, que sucumbiu ao poder, passou a ser conhecido como Adão Negro e tornou-se um vilão sem limites. Após anos adormecido, ele foi despertado e os mem-



bros da Sociedade da Justiça, como Sr. Destino (Pierce Brosnan), Esmaga-Atomo (Noah Centineo), Ciclone (Quintessa Swindell) e Gavião Negro (Aldis Hodge) precisarão unir forças para conter a sua fúria.

Além de Dwayne Johnson, que está no papel principal do filme, o elenco conta ainda com nomes como Pierce Brosnan, Noah Centineo, Sarah Shahi, Aldis Hodge, Joseph Gatt, Uli Latukefu, entre outros. A direção é do cineasta espanhol Jaume Collet-Serra, o mesmo de "A Orfã" (2009) e "A Casa de Cera" (2005).

Narco Santos terá 2ª Temporada?

Narco Santos é mais uma aposta vinda da Coreia do Sul na Netflix. Inclusive, tal aposta tem rendido frutos, já que, desde que estreou no serviço, a série vem ocupando um lugar de destaque no Top 10 do serviço. A trama da série chama a atenção e sua boa execução tem sido elogiada pelos assinantes.

O enredo de Narco Santos gira em torno de Karg In-gu, um empresário comum da Coreia do Sul. Ao se encontrar com um antigo amigo, ele parte para o Suriname para começar um negócio de pesca. Contudo, a vida de Kang vira de cabeça para baixo, quando ele é envolvido em uma trama para prender um traficante.

Por sua vez, Jeon Yo-hwan é um traficante que assumiu o controle da pequena nação. No país, ele manipula fiéis de sua pequena igreja, no qual ele finge ser pastor. Como resultado, Kang deve enfrentar vários desafios e manipular eventos para capturar Jeon.

A série vem fazendo muito sucesso nos últimos dias no serviço. Certamente, isso leva os fãs a



questionarem se a 2ª Temporada de Narco Santos é possível. Pois bem, aqui está o que sabemos.

Até o momento, a 2ª temporada de Narco Santos não foi confirmada oficialmente. Contudo, a série em momento nenhum, foi classificada como limitada ou minissérie. Até o momento, a Netflix também não cancelou a série, o que já é um excelente indício.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Os animais do topo da cadeia alimentar	Evento no qual desfila o Galo da Madrugada	Textura de cosméticos Vivo, em inglês		Comprometidos com uma causa política	Detalhe lateral do rosto de Elvis	"(?) à Alegria", hino da União Europeia	Informação sigilosa que abrange as tecnologias desenvolvidas por uma empresa
Pessoa loura, na fala nordestina					Desejo (fig.) Saudação popular		
Recurso estilístico de compositores				Assinatura lançada em título de crédito		(?) Tyler, atriz de "Armageddon" (Cin.)	(?) da Terra: o apóstolo de Jesus (Rel.)
Admirável			Exame; crítica (?) Soares, cantora				
Juan (?) I: renunciou ao trono espanhol em nome do filho (2014)		Medo frequente do rico avaro		Transportado de um lugar para outro			
					Fazer conta de adição	Negra (?), cantora de "Um Minuto"	
Fenômeno essencial à fotosíntese							Que foi dominado pela força
"Bom (?), Brasil", programa da Globo				Os irmãos nascidos juntos		Religião animista, dominante no Haiti	
Dora (?), jornalista política			Vidra (gír.) Zezé (?), atriz de "Boogie Oogie"				Separa os conteúdos numa briga
					Enfermidade Parte, em inglês		
Tubo para drenagem de fluidos (Med.)	Rio suíço que desemboca no Reno			Distração; entretenimento			
Fenômenos de "saúde" e "saúva" (Gram.)							Cheio de (?): presunçoso
					Serviço oferecido por pet shops		
Exímios em certo assunto (fig.)							
					Local para guardar explosivos e munições		

BANCO 4/part. 5/alive — paiol. 6/kramer. 7/cateter — opresso.

22

PE. REGINALDO MANZOTTI
A NOVA BATALHA

O NOVO LIVRO DO PE. REGINALDO MANZOTTI
 Já nas bancas e livrarias!

petra

Solução

L	O	I	V	P	A	S	S	V	F
A	V	A	T	O	S	O	S	A	H
I	S	I	T	E	R	E	R	C	A
R	T	E	R	L	A	Z	E	R	E
P	A	R	T	E	R	P	A	R	K
P	S	A	M	A	V	A	G	A	N
D	O	I	D	A	V	A	N	A	D
N	R	A	V	L	O	S	Z	U	L
I	L	T	S	O	L	T	R	C	A
D	V	A	E	L	E	D	E	A	V
S	E	I	T	V	N	V	A	E	I
R	L	E	V	J	A	V	A	N	I
G	E	S	T	A	T	R	I	M	A
E	D	E	S	E	D	E	O	S	E
S	O	R	O	A	I	V	A	R	C
C	E								



Aponte a câmera do celular e saiba como se cadastrar no Bicletário Araribóia

Quatro rodas pra quem se você pode fazer tudo com duas?

#VouDeBikePorNiterói

Uma das cidades que mais usam bicicleta, Niterói conta com um grande plano de mobilidade urbana sustentável, 65 km de ciclovias e serviços como o Bicletário Araribóia. E assim, o niteroiense entende que andar menos de carro é uma atitude de respeito e cidadania. Quem vai de bicicleta pedala o trânsito, o meio ambiente, a saúde e até a vida de quem não pedala. Por você, por Niterói, pela mobilidade, vá de bike. #JuntosSalvamosVidas



Juntos salvamos vidas!