

# JORNAL DA Barra

www.jornaldabarra.com.br BARRA DA TIJUCA • RECREIO DOS BANDEIRANTES • VARGENS • SÃO CONRADO

EDIÇÃO QUINZENAL: Ano XXVIII • Nº 338 • 1ª Quinzena de Agosto de 2017 R\$ 2,00

■ Cultura P. 6

## BIENAL DO LIVRO

Ingressos já estão a venda por R\$ 25 e atrações para todos

■ Atração P. 7

## Rock In Rio

O oportunidade para as grandes marcas

■ Entrevista P. 8 e 9

## Marcos Caruso

evita se repetir com Pedrinho, em 'Pega Pega'

■ Nossos Clubes P. 10 e 11

## Pontal Country Clube:

O Clube onde o Zico começou a jogar

■ **Jornal Médico**  
menstruação e funcionamento  
**cerebral**



Mais detalhes no nosso caderno Jornal Médico



■ Barra Veículos  
**JAC T40 é novo aventureiro**



Mais detalhes no nosso caderno Barra Veículos



**R\$ 600 milhões para isso?**

**Balada eletrônica na Cidade das Artes gera questionamentos**

**Equipamento público foi cedido sem concorrência para festa privada**

**( ingressos de até R\$ 1 mil )  
e organizadores pagam apenas 25 mil de aluguel**

Páginas 4 e 5

## ■ PINGA FOGO ■

■ Antônio Castro

### Só pode sabotagem

Só pode ser vingança interna... Como alguém no Palácio da Guanabara poderia achar que um edital de concorrência para locação de jato executivo não iria virar manchete? Eles não poderiam ter feito um edital menor e especificando que o uso era somente para situações emergenciais? Já não bastam os problemas de saúde e financeiros que o Governo Pezão enfrenta e o próprio Palácio fica inventando tiro no pé? Um velho ditado em Pirai já dizia: Deus protegi-me dos amigos, porque dos inimigos cuido eu”!

### Saque eleitoral

Em um grupo de empresários no WhatsApp, a notícia da candidatura do Bernardinho ao Governo do Estado pelo Partido Novo teve efeito imediato. Diversos empresários postaram: “Eu voto”!!! ... Várias adesões imediatas. Ele pode ser uma bela surpresa eleitoral...

### Big Brother

A delegada Marcia Julião, titular 42ª DP do Recreio, visitou a sede da central de monitoramento da ACBS e ficou impressionada com a força do equipamento e o poder de registro de imagens. Quer um link direto, por ser fundamental para as investigações policiais.

### Pai & Filho

Ganha corpo a candidatura de Rodrigo Maia ao Governo do Estado, como também ganha corpo a possibilidade do vereador César Maia voltar a Prefeitura. Esta semana, o ex-prefeito brilhou nas redes sociais em um vídeo atacando a previdência da Prefeitura.

### Comenta-se...

Que o Presidente da Riotur, Marcelo Alves, recebe no próximo dia 16 todos os gerente gerais dos hotéis de 5 estrelas para um almoço na sua nova sede na Cidade das Artes.

Que a CET RIO tem fechado alguns retornos da Avenida das Américas nos finais da tarde. Quem sai do Américas Shopping depois das 16h, por exemplo, é obrigado fazer o retorno no Recreio Shopping. O mesmo ocorre com quem pega a Jornalista Tim Lopes; é obrigado a ir ao Barra Shopping.

Que o hotel Windsor Barra realiza um evento bem apropriado para os dias de hoje: Congresso Brasileiro de Psiquiatria.

Que o Rock In Rio já esta a pleno vapor. Diariamente, são servidas mais de 1.500 refeições para a equipe de montagem.

Que D. Orani, o Cardeal do Rio, participou de um evento no último dia 06 na Cidade das Artes. Foi levar uma mensagem do Papa Francisco a um encontro ecumênico. Por ironia, horas antes, o espaço viveu um clima de Sodoma e Gomorra, com uma balada para 3,5 mil pessoas.

### Linha de pênalti

Thiago Barcelos, o atual administrador da Barra consegue ser uma unanimidade. Agora, todo mundo quer a sua cabeça, não apenas os vereadores da área. Em um evento que reuniu lideranças na região na sede da Rede Record, ele foi fuzilado por todos.

### Big Brother-II

O Recreio, pelo seu isolamento e carência de segurança, descobriu agora que colocar suas câmeras ligadas à central da ACBS (associação sem fins lucrativos que instalou o sistema) pode ser a solução para o bairro. O 31º Batalhão já tem uma filial da central.

## EDITORIAL

# Condomínios devem barrar hóspedes indesejados

A suspensão de um convênio do Sebrae Nacional com o site Airbnb, serviu para colocar o foco sobre o site de hospedagem informal. Trata-se de uma concorrência predatória, praticamente como camelôs, só que no meio de hospedagem.

Na Barra, o caso do Airbnb é sério e merece uma atenção dos síndicos e administradores de condomínios. Existem vários casos de sublocação de apartamentos de luxo,

que são divulgados no Airbnb sem o menor controle. Ou seja, as áreas comuns dos prédios são usadas por ilustres desconhecidos.

Nos finais de semana, esta prática vem se tornando comum. Apartamentos são alugados para grupos de quatro ou cinco casais, que realizam festas particulares e utilizam as unidades como motel. Quebram todas as regras de barulho e invadem os equipamentos comuns, como piscina e sauna.

É preciso colocar o problema na ordem do dia. Muitas convenções estão sendo alteradas para não permitir a locação temporária para hóspedes através do Airbnb. Em Nova Iorque, a multa pode chegar a um mil dólares por pessoa.

Estes condomínios são, sobretudo, ambientes familiares e não podem ficar vulneráveis com a chegada de estranhos e arruaceiros. Para proibir, é só aprovar na Assembleia Geral a restrição a este tipo de locação.

Além do aspecto de segurança, existe também o econômico. Como parte das despesas são coletivas, como a água, uso dos elevadores, sauna entre outros, esta sobrecarga de pessoas aumenta o consumo. Ou seja, o coletivo acaba financiando estes hóspedes indesejados.

Existe um movimento mundial para regulamentar e taxar o uso do Airbnb. E este primeiro passo deve começar já, com os próprios condôminos.

## Sumário

### Cidade das Artes R\$ 600 milhões para isso?

Balada eletrônica na Cidade das Artes gera inúmeros questionamentos **P. 4-5**



### Cultura

**Bienal Internacional do Livro**  
Rio anuncia programação para todos os gostos **P.6**

**Pega Pega**  
**Marcos Caruso**  
evita se repetir com Pedrinho em 'Pega Pega

**P.8e9**



### Musical

**Hebe Camargo**  
musical assinado por Artur Xexéu e Miguel Falabella **P.10**

### Nossos Clubes

**Entre o mar e a montanha, um clube que tenta se adequar ao mundo contemporâneo**  
Fundado há 54 anos, Pontal Country Clube busca alternativas para ser moderno, num espaço ainda ligado aos anos 70 e 80 **P.12**



# JORNAL DA Barra

Av. das Américas, 15.511 lj. E - CEP: 22790-701

Tel: 3828-0281

contato@jornaldabarra.com.br

www.jornaldabarra.com.br

Conselho Editorial Consultivo: Cloris Miranda Filho, Alfredo Lopes, Luiz Igrejas, Cléo Pagliosa, Kleber Machado e Carlos Martins

Direção Executiva: Claudio Magnavita (Editor Chefe), Fernando Nogueira (Editor Executivo) [diretoria@jornaldabarra.com.br](mailto:diretoria@jornaldabarra.com.br)

Redação: Marcelo Perillier (assistente de redação), Estagiário: Ivo Ribeiro

Operações: Bruno Portella

Colaboradores: Cláudia Dias, David Zee, Nina Kauffmann

Projeto Gráfico: Carlos Marques - [carlosdemello.marques@gmail.com](mailto:carlosdemello.marques@gmail.com)

Conteúdo Editorial: Estadão/Conteúdos

Periodicidade quinzenal - Distribuição dirigida

Os artigos publicados são de exclusiva responsabilidade dos autores e, não necessariamente, refletem a opinião da direção do jornal.

# Muito mais Portugal com a TAP

Agora, nas viagens para Madeira, Algarve ou Açores, seu cliente pode fazer uma parada gratuita em Lisboa ou Porto, cheia de benefícios, com o programa Portugal Stopover.\*

*Hotéis a preços exclusivos*



*Oferta de uma garrafa de vinho*



*Uma experiência gratuita em Portugal*



## PORTUGAL STOPOVER

DESCUBRA PORTUGAL NO MEIO DO CAMINHO



\*Mais informações e condições em:

[portugalstopover.flytap.com](http://portugalstopover.flytap.com) 

**TAP**

AIRPORTUGAL

# ▪ Cidade das Artes ▪

## ▪ REGIÃO

Por Cláudio Magnavita • Fotos: Jornal da Barra

**A** Cidade das Artes, inicialmente Cidade da Música é um dos melhores equipamentos culturais do país. As suas obras tiveram início em 26 de dezembro de 2002, com o objetivo de ser o principal pólo de cultura do Rio e sede da Orquestra Sinfônica Brasileira. A construção estava orçada inicialmente em R\$ 80 milhões, mas em 2012 o site G1 informava que a conta já tinha ultrapassado os 600 milhões de reais. Exatamente isso, mais de meio bilhão de reais. As despesas foram consideradas "farra com o dinheiro público" pela Comissão Parlamentar de Inquerito (CPI), aberta pela Câmara Municipal dos Vereadores em 2009. O relatório da CPI apontou indícios de fraudes em licitações e superfaturamento de preços nas obras.

É exatamente em respeito a este investimento bilionário realizado com dinheiro público que é preciso estabelecer critérios rigorosos na sua utilização. Na gestão passada a Secretaria Municipal de Cultura abriu edital de licitação, no qual pagaria R\$ 48,4 milhões à organização social (OS) que gerisse por dois anos o equipamento, que possui uma área total de 94 mil metros quadrados. O curioso é que este edital foi feito na gestão de Emílio Kalil como secretário de Cultura e, depois, ele acabou sendo o próprio gestor da Cidade das Artes até ser substituído por André Marini, ex-Rio Eventos e que acumula também o cargo de Sub-Secretário de Cultura da gestão de Marcelo Crivella.

O exemplo da gestão anterior, a pauta e cessão do equipamento não obedecem a um critério democrático, que permita a produtores se habilitarem para o uso do equipamento. Existe a gestão de delegar a escolha dos projetos a um conselho curador e criar regras claras, mas que está ainda no papel.

No último dia 05, a Cidade das Artes foi cedida para a realização de uma festa de

Música House, a P12. Um evento privado de música eletrônica que utilizou toda a parte externa térrea do local, e recebeu mais de 3,5 mil pessoas segundo um dos organizadores, para uma maratona em três pistas, com uma dúzia de Djs, começando as 15 horas e indo até a 5 da manhã.

Foram instalados camarotes sob palafitas tubulares ocupando todo o espelho de água, com ingressos comercializados a 1 mil reais por pessoa. O valor do ingresso mais simples custava, no dia, entre 200 e 360 reais. A produção foi da Ruy & Thomas Eventos, com o nome fantasia de Connect Produções e Eventos, com capital social de R\$ 20 mil, por coincidência, valor próximo ao que foi pago de aluguel pelo espaço, além de uma taxa de 20% do valor para cada dia de montagem e desmontagem, totalizando R\$ 25 mil segundo a própria cidade das Artes, valor publicada em tabela no diário oficial do município.

Uma festa privada, que obtém grande parte da receita de bar com a venda de bebida alcoólica e energética no bar, além de do intenso consumo de água mineral, que é uma característica destas baladas, onde uma parte do público é movido pelo efeito hipnótico da música eletrônica.

No dia 29 de julho, uma semana antes, em Barcelona, na Espanha, durante o festival Tomorrowland Unite houve um incêndio no telão, que transmitia ao vivo o evento, devido a um super aquecimento do material usado no palco, tendo os bombeiros de evacuar 22 mil pessoas. O evento na Cidade das Artes foi montado no próprio dia, em uma verdadeira maratona de cabos e andaimes. Se houvesse uma reedição do problema de Barcelona, teria uma empresa de capital social de R\$ 20 mil que ressarcir um prejuízo de um equipamento público que custou R\$ 600 milhões a cidade? A nossa reportagem solicitou uma cópia da apólice de seguro

# R\$ 600 milhões

## Equipamento público foi cedido sem concorrência para festa privada com ingressos de até R\$ 1 mil e organizadores pagaram aluguel de apenas 25 mil

à assessoria de Comunicação da Secretaria de Cultura e até o fechamento da edição não havia sido enviada. O produtor associado do evento Kryssian Lauria, da KL Produções e Eventos afirmou ao Jornal da Barra que o evento estava assegurado por uma apólice da Chubb Seguros, no valor de R\$ 1,2 milhões. Afirmou também que foram emitidas todas as RTs necessárias para a montagem e que o capital social não é fator limitante para indenização..

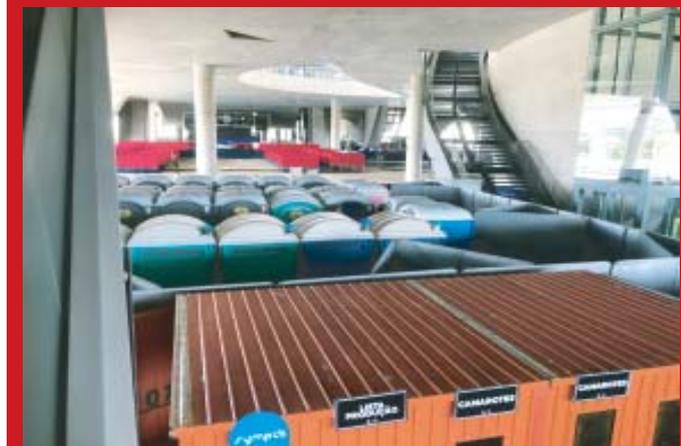
O alvará transitório, em nome da Micro Empresa Ruy & Thomas Eventos foi expedido somente na véspera do evento, no dia 04, de número 032129. Para que isso ocorresse, seria necessária autorização previa dos Bombeiros. Só que o licenciamento da própria Cidade das Artes junto aos bombeiros ainda esta pendurada em um protocolo. O evento estava sendo vendido há semanas no site "Ingresso.com" e nas redes sociais sem que tivessem um alvará, que só foi concedido no dia anterior.

O grupamento dos Bombeiros da Barra se recusou a liberar a licença previa, por ser um evento superior 900 pessoas, o que foi feito na central. Como a montagem ocorreu poucas horas da abertura, em ritmo frenético no mesmo dia, quem fiscalizou a montagem e a instalação do equipamento de luz e som das três pistas? Não

se pode descartar o risco que o equipamento sofreu e a exposição que o prédio bilionário foi exposto em troca de um aluguel, quase simbólico de R\$ 25 mil reais. O baixo valor de receita aos cofres públicos comparado ao alto risco e stress da estrutura que o equipamento publico foi submetido merece uma reflexão.

Para o Produtor associado, Lauria o "tempo que tivemos foi suficiente e abrimos no horário combinado. Fazermos anualmente dezenas de eventos e não tivemos nenhuma reclamação para montagem".

Os R\$ 600 milhões gastos pela Prefeitura foram para isso? Abrigar uma festa rave com ingressos vendidos por até 1 mil reais, com milhares de jovens pulando sem segurança, inclusive nas palafitas transformadas em camarote? E os vizinhos? Alguém se preocupou com os dois hospitais (uma maternidade e um pronto socorro) que ficam a menos de 500 metros da Cidade das Artes ou os condomínios em volta? O complexo foi pensado para espetáculos indoor, nos seus auditórios, que possuem isolamento acústico e permitem grandes espetáculos. Utilizar a parte térrea, avançando sobre o paisagismo, instalado dezenas de banheiros químicos e impactando o entorno é desvirtuar o projeto original do equipamento.



Uma mega estrutura ocupou toda a praça interna que é calçada com pedra portuguesa



O lado direito do camarote foi todo construído sobre o espelho d'água. Houve laudo técnico de engenheiro? Centenas de pessoas pulavam e dançavam nos camarotes. O piso do lago não foi projetado para receber esta carga. Quem autorizou esta invasão?



Um super estoque de bebidas para abastecer as 14 horas da balada. Desenas de caixa de vodca e uísque, além de energéticos.

# para **isso?** Balada eletrônica na Cidade das Artes gera inúmeros questionamentos



Esquema de segurança da entrada não foi repetido na saída, permitindo que a gang que furtou celulares na pista de dança deixassem a festa sem passar por uma triagem



Blocos Banheiros químicos foram instalados para atender de forma improvisada os milhares de baladeiros. No final da noite o mal cheiro levou a interdição várias unidades.



Milhares de baladeiros disputam espaço



Vários bares foram instaladas no evento. Boa parte da receita e lucro vem da comercialização da bebida na festa



Ingresso no camarote a 1.000,00 por pessoa ou seja com apenas 25 destes os Organizadores pagaram a locação do evento.



Imagem publicitaria anunciando virada do lote de ingressos, utilizando a imagem do prédio que custou R\$ 600 milhões aos cofres públicos.

A falta de segurança permitiu que uma quadrilha agisse e fossem registrados diversos furtos de celulares, características destas baladas com pistas entupidas, música alta e luzes fortes. O comum tem sido reeditar o mesmo controle de entrada na saída. Em um evento recente, foram recuperados dezenas de celulares. Só um ladrão deixava a balada com oito celulares. Apesar do alerta no dia da P12 nada foi feito. "Impossível fiscalizar na saída. Causaria muito tumulto" afirma Kryssian Lauria que complementa "não recebi ne-

nhuma notícia de furto de celular. Naquela noite achamos quatro aparelhos que foram devolvidos ao dono e uma bolsa de uma moça, que confessou que estava em estado alterado quando perdeu. Isso ninguém fala. Tivemos uma equipe de 80 segurança (oito eram policiais), 20 a mais do que precisávamos. Tivemos também um posto médico o com uma equipe de 12 pessoas e seis brigadistas."

A atual gestão da Cidade das Artes tem lutado com a falta de apoio financeiro da administração municipal e

procurado democratizar o espaço e tentando gerar recursos. A programação tem sido esforçada e guarda características bem diferentes da gestão anterior. No caso da P12, eles erraram a mão. Esta transformação do bilionário equipamento em um parque de diversão da música eletrônica, com super lotação, equipamentos montados de forma açorda, e uma balada movidas com venda de grande quantidade bebida alcoólica desvirtua um equipamento que nasceu para ser o templo da cultura e das artes.

Na própria Barra existem diversos espaços privados para que abrigar uma super balada como esta. A própria P12 volta para o reveillon em uma grande festa de final de ano no Grand Mercure Rio Centro. Aplausos! A festa certa no lugar certo. No caso do último dia 05, foi a festa certa no lugar errado.

Não é correto tratar o uso dos espaços públicos misturando interesses públicos e privados. Uma festa como esta produz uma enorme receita e não é justo que um investimento público, de

certa forma, subsidiar uma balada privada.

É preciso repensar o papel da Cidade das Artes. Se o objetivo é transformá-la em um centro de eventos, que a sua gestão seja entregue a RioEventos que, junto com a Riotur, já possui no próprio equipamento. Para a hotelaria da Barra, que amarga uma baixa ocupação, ter o espaço transformado em palco de grandes eventos e congressos pode ser uma solução. A própria P12 foi realizada sem entrar para o calendário. Nem a

Riotur sabia da sua existência. Foi uma balada pela balada, sem beneficiar o turismo.

O papel da sociedade civil organizada e da imprensa é fiscalizar e evitar que novos abusos ocorram com a utilização que coloque em risco um equipamento público utilizado para atender interesses meramente privados, com licenças concedidas de forma discutível, sem nenhuma contribuição cultural e que nos cofres públicos deixe apenas migalhas.

## . Bienal .

■ LIVRO

Por Gabriel Perline-AE

Os bilhetes para a 18ª edição da Bienal Internacional do Livro no Rio estão à venda desde o dia 31 de julho. O evento tem seu início no dia 31 de agosto e termi-

café literário, que é um espaço de capacidade para 220 pessoas por sessão, e tem como objetivo ser acolhedor e propício para a interação com os autores, sejam eles consagrados ou em fase de

# BIENAL INTERNACIONAL DO LIVRO

## RIO ANUNCIA PROGRAMAÇÃO PARA TODOS OS GOSTOS

Ingressos já estão disponíveis no site do evento e em postos de venda. Entrada custa R\$ 24

de maneira atual e divertida, onde o público está diretamente conectado aos seus autores favoritos. A proposta para essa edição é receber convidados e explorar temas que sejam per-

de 2017. Num espaço de 250 m<sup>2</sup>, serão apresentados atrações e conteúdos relacionados a filmes, séries de TV, ficção, jogos eletrônicos e de tabuleiro, RPG e, claro, quadrinhos. O diferencial será a vi-



na em 10 de setembro. Assim como nas últimas edições, ele acontecerá no Rio Centro, que fica na Avenida Salvador Allende, Barra da Tijuca.

O site oficial da Bienal do Livro promete uma programação repleta durante os 11 dias de evento no Rio de Janeiro. Entre as atrações já divulgadas está um

consolidação no mercado literário. Além disso, discutir assuntos como política, economia e educação; mas sem deixar de lado a poesia, a música, a história e a formação de novas gerações de leitores e escritores.

Sempre presentes neste evento, as crianças não são deixadas de lado. O lar

“ Sempre presentes neste evento, as crianças não são deixadas de lado. O lar delas nesta Bienal será o espaço "EntreLetras".

delas nesta Bienal será o espaço "EntreLetras". A ideia é fazer um jogo de palavras, adotando o conceito de que a criança, ou o adulto, quando aprendem a ler, ganham novos

"poderes". Outro espaço em destaque é a Arena "#SemFiltro". Neste local, o público é convidado a conhecer os novos nomes da literatura e abordar os temas do universo jovem

tinente a diversas gerações, buscando a pluralidade e o encontro das juventudes.

O público apaixonado pela cultura do entretenimento também terá abrigo nesta 18ª edição. O nome do espaço é "Geeks e Quadrinhos" e é tratado como a grande novidade da Bienal Internacional do Livro

agem por diferentes tipos de mídia.

Os ingressos custam R\$ 24 (inteira) e R\$ 12 (meia-entrada) e podem ser adquiridos através do site Ingresso Rápido e pelos postos de venda. Crianças menores de um metro, além de professores e profissionais da literatura, se devidamente credenciados, possuem direito à gratuidade.

# Rock in Rio

## ENTRETENIMENTO

Embora o Rock in Rio seja um festival de música, as marcas também vão se acotovelar na Cidade do Rock - que este ano se transfere para um espaço novo, o antigo Parque Olímpico carioca - para chamar a atenção dos espectadores. O evento tem como principais patrocinadores Itaú, Ipiranga, Doritos, Coca-Cola e Heineken. No entanto, nada menos do que 700 produtos estão tentando ligar sua imagem à do festival, entre ações de apoio, relacionamento e licenciamento de produtos.

O Rock in Rio nasceu como um evento promocional, pois foi criado pelo publicitário Roberto Medina, pai de Rodolfo, que hoje está à frente do dia a dia do empreendimento. Das origens humildes de 1985 - em que a marca principal era a hoje esquecida cerveja Malt 90 -, o Rock in Rio se transformou em uma máquina promocional.

Algumas marcas, como a rede de fast-food Bob's, estão usando o direito de explorar o evento como sua principal plataforma de ma-

rketing de 2017.

Crise. O vice-presidente do Rock in Rio, Rodolfo Medina, diz que a situação difícil do País, após dois anos seguidos de queda no Produto Interno Bruto (PIB), influenciou a organização do evento em 2017. As marcas, que já chegaram a arcar com todo o custo do festival, desta vez pagaram só pouco mais da metade da conta. "O evento ficou mais caro, pois apostamos em bandas que chamam público", conta Rodolfo. Segundo o executivo, entre pagamento de artistas e organização, devem ser investidos pouco mais de R\$ 200 milhões este ano.

A exemplo do que acontece desde o início do festival, para garantir o interesse de diferentes tribos, o "line-up" é para lá de diverso, incluindo atrações tão díspares como The Who, Lady Gaga, Guns'n Roses, Justin Timberlake, PetShop Boys e Ivete Sangalo.

A aposta em grandes nomes, diz Rodolfo, reflete a necessidade também de estender a atratividade. Hoje, 60% dos ingressos são vendidos para mora-



## ROCK IN RIO VIRA 'PARQUE DE DIVERSÃO' PARA MARCA

dores de fora do Estado do Rio, sobretudo em São Paulo e Minas Gerais. "Vamos ajudar a movimentar a economia do Rio, neste momento tão ruim."

Evento de massa. Com mais de 30 anos de história, o Rock in Rio se tornou uma forma de as marcas usarem um evento de sete dias, que ocorre a cada dois anos, para ganhar visibilidade e fazer um relacionamento com um público bastante amplo.

A diretora de marketing institucional do Itaú, Andrea Pinotti, diz que o festival consegue unir pessoas de faixas etárias, gostos musicais e classes sociais diversos. É um atrativo para as marcas de massa - o Itaú, por exemplo, tem um total de 50

milhões de clientes. O banco é o principal patrocinador do evento desde 2011, há quatro edições.

O Rock in Rio se confunde com a própria história da Heineken no Brasil, segundo a diretora de marketing da cervejaria, Vanessa Brandão. A marca holandesa, hoje vice-líder, chegou ao País em 2010, ao comprar os ativos de cervejas da Femsa na América Latina, herdando, no processo, a Kaiser.

O Rock in Rio de 2011 foi, de certa forma, a plataforma de lançamento em grande escala da Heineken. Embora hoje a marca tenha criado um calendário próprio de eventos e também buscado outros patrocinadores - como a Copa da Uefa, do futebol

européu, e a Fórmula 1 -, o festival continua relevante, segundo Vanessa. "É uma plataforma de experimentação em massa", explica.

Outra companhia que terá visibilidade no Rock in Rio de 2017 será a rede de postos Ipiranga, que pertence ao Grupo Ultra. A companhia vai usar o festival para uma grande ação de relacionamento com o cliente. "A Ipiranga é uma marca que se comunica com todos os tipos de cliente, por meio de uma comunicação bem humorada e descontraída. O Rock in Rio se encaixa nesse perfil."

Ao contrário de outras marcas, que vão investir em filmes de televisão relativos ao Rock in Rio e traba-

lhar em ousadas ações de live marketing dentro da Cidade do Rock, a Ipiranga terá o foco principal em ações promocionais, segundo o gerente executivo de marketing da empresa, Lúcio Mandarin Moraes. A ideia é ativar especialmente o programa de fidelidade KM de Vantagens.

Empresas que têm apenas cotas de apoio, como a rede fast-food Bob's, também se preparam de forma árdua para o evento.

Fornecedora exclusiva de hambúrgueres aos visitantes, a rede investiu R\$ 10 milhões em uma campanha sobre o Rock in Rio e também lançou uma série de produtos com a marca do festival de música.

## · Pega Pega ·

■ NOVELA

Por Gabriel Perline-AE

"Você não sabe fazer televisão." Não deve ser fácil ouvir uma frase como esta, em início de carreira, ainda mais quando proferida por uma das principais estrelas da dramaturgia da época. Pois foi essa avaliação que Marcos Caruso recebeu de Tônia Carrero quando estreou na TV. Desistir da profissão não era uma opção. "Então me ensina, por favor", teria respondido. "Conheço você do teatro. Você precisa se 'limpar'", devolveu a veterana. O conselho foi seguido e desde 2001, quando estreou na Globo, tem emplacado um ou mais trabalhos

por ano na emissora.

Desde Cordel Encantado (2011), vem sendo escalado para personagens cômicos. E encontrar uma identidade individual para cada figura, sem revisitar seu próprio repertório, requer talento. E Caruso tem provado, mais uma vez, que essa característica não lhe falta. No ar em Pega Pega, conseguiu criar um tom único para o bon vivant Pedrinho Guimarães. A trajetória do personagem, que começa a história milionário e em poucos dias se vê sem um centavo no bolso, remete a outros trabalhos de sua biografia, como Leleco, de Avenida Brasil (2012), e Felicia-

# MARCOS CARUSO

## evita se repetir com Pedrinho, em 'Pega Pega'

no, de A Regra do Jogo (2015). Mas as semelhanças se restringem ao trânsito social, uma vez que Pedrinho, a alma da atual novela das 19h, passe longe desses papéis.

Quatro meses antes de a novela estreiar, todo o elenco já se reunia nos

Estúdios Globo para se ambientar na trama. O preparador Eduardo Milewicz acompanhou cada um dos atores em seus processos de construção de personagens. E foi ele quem 'limpou' Caruso e o fez 'se livrar' dos resquícios de Leleco e de Feliciano, para que Pedrinho

Guimarães tivesse vida própria.

"Acho que o Pedrinho tem essa limpeza. Ele é rico que já nasceu rico, veio de família rica, é milionário, nunca precisou trabalhar, nunca passou sufoco com dinheiro, nunca se preocupou se teria pão no café da manhã do dia seguinte. Ao contrário, ele tem a absoluta certeza de que terá espumante no café da manhã. Esse tipo de gente, que são pessoas extremamente distantes de mim e do meu dia a dia", disse Caruso à reportagem. "Essa 'limpeza' me foi útil para encontrar essa pessoa que pensa que o mundo inteiro está a serviço dela. Esta empáfia e extrema autoestima eu consegui encontrar

graças à 'limpeza' que o Milewicz me fez."

Caruso sabe usar sua versatilidade a seu favor. "O ator é uma argila, e ele se molda à medida que os personagens vão se formando", reflete. Dentro dessa gama de figuras semelhantes, ele diz recorrer a registros dramáticos para evitar que seus personagens cômicos entrem na linha das caricaturas sociais. "Essa facilidade eu tenho, não só de modificar a voz, mas também a maneira comportamental. O humor permeia meu trabalho desde que me conheço por gente. Mesmo tendo feito trabalhos dramáticos, como em Páginas da Vida (2006) e em Mulheres Apaixonadas (2003), eu me utilizo do bom humor.

# PROTEL

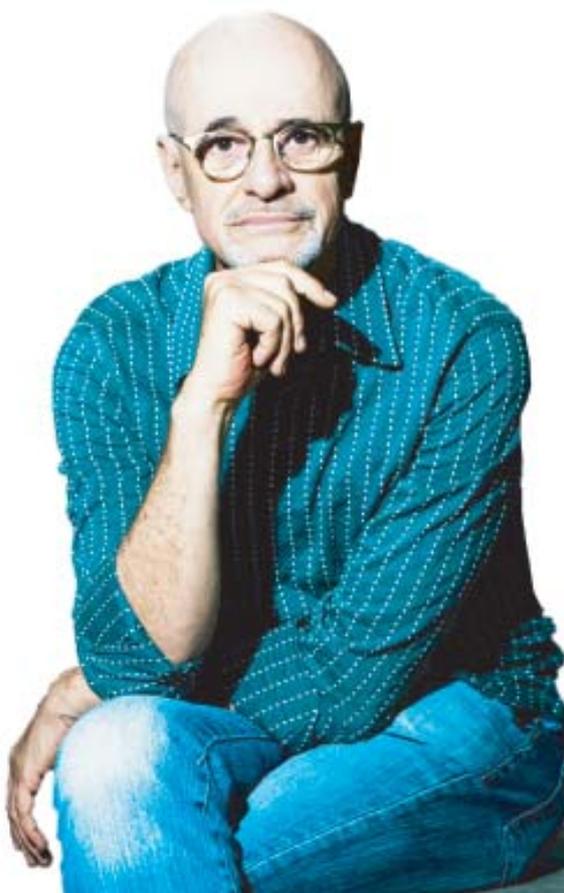
## LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

AGILIDADE,  
SEGURANÇA E  
TRANSPARÊNCIA

+55 21 3722.5000

www.protel.com.br

35  
anos  
PROTEL



Sempre faço drama com a chave do humor, e sempre faço o humor com a chave dramática. Dessa maneira, você faz com que a vida da pessoa se torne mais misteriosa. Quando você coloca humor no drama e apresenta uma chave dramática na comédia, cria um mistério na vida do personagem. E acho que isso tem funcionado até agora."

Pedrinho Guimarães herdou o Carioca Palace, instalado no coração de Copacabana. Preocupou-se apenas com seu bem-estar e deu de ombros para o negócio. À beira da falência, vendeu o hotel ao empresário Eric (Mateus Solano) pela bagatela de US\$ 40 milhões. Durante a festa de aniversário de sua neta, Luiza (Camila Queiroz), quatro funcionários esvaziaram o cofre e levaram a fortuna Sem um centavo, é acolhido pelo fiel escudeiro Nelito (Rodrigo Fagundes) em sua humilde residência no bairro da Tiju-

ca, subúrbio carioca. Mesmo na pior, não se entrega à tristeza.

"Não quis fazer do Pedrinho um homem amargo, um homem lunar. Ele é um homem solar, que precisa do seu espumante para viver, mas constata isso sem se lamentar e sem se deprimir. Ele vai fazer do limão uma limonada? Não. Ele vai fazer uma caipirinha", avalia.

Embora o personagem destoe de qualquer figura de seu círculo social, Caruso consegue traçar um paralelo entre Pedrinho e o cidadão comum.

"Nós todos somos um pouco Pedrinho Guimarães. Nós, brasileiros, dadas as devidas proporções, estamos sempre perdendo. É difícil a gente ganhar sempre. Ganha um pouco, perde um pouco. O povo brasileiro sobe cinco degraus, e desce três. Aí, quando você acha que está chegan-

do ao topo, você desce mais alguns degraus. Essa é uma constante com todos os brasileiros", avalia. "O cara que é de classe média baixa e está deixando de pagar o plano de saúde; o de classe média deixou de ir ao restaurante; o de classe média alta deixou de viajar nas férias com o filho; e o milionário deixou de comprar seu carrão de última geração. Todos eles estão no mesmo patamar. O que faz com que o Pedrinho seja esse personagem bem-humorado é porque ele é brasileiro. Se ele fosse um homem de outro país, não seria do jeito que é. Somos um povo extremamente dócil, temos esse bom humor em nosso DNA, temos o sol e a alegria em nós. E isso faz com que nós nos levantemos, sacudamos a poeira e damos a volta por cima. Tem vezes que dá vontade de cair no fundo do poço, mas nós não somos esse povo. Por sorte, por um lado. Por azar, por outro. A gente sempre ressuscita. Isso é muito bom, somos muito resilientes."

## Defesa

Pega Pega, primeira novela de Claudia Souto como titular, tem obtido resultados superiores aos de Totalmente Demais (2015) e Haja Coração (2016), fenômenos recentes da faixa das 19h, mas tem recebido críticas por não apresentar um roteiro inovador.

Caruso defende a autora e pontua os fatores que, em sua opinião, fazem dessa novela um marco. "Ela não é uma autora que escreve a obra de fora, ela escreve de dentro. Por ter sido atriz, ter participado de peças de teatro, ela coloca na rubrica a marca. Ela está dentro do nosso corpo. E a novela não é calcada em situações, mas em personagens. Em Pega Pega o personagem tem voz ativa, vida própria, e não sobrevive da situação. A situação é determinada pela personalidade do personagem", avalia.

# PROTEL

## SÍNDICOS SATISFEITOS RECOMENDAM

+55 21 3722.5000

www.protel.com.br

35  
anos  
PROTEL

## • Musical •

### ■ MUSICAL

Por Eliana Silva de Souza • Fotos: Gabriela Biló

# HEBE CAMARGO

## musical assinado por Artur Xexéu e Miguel Falabella

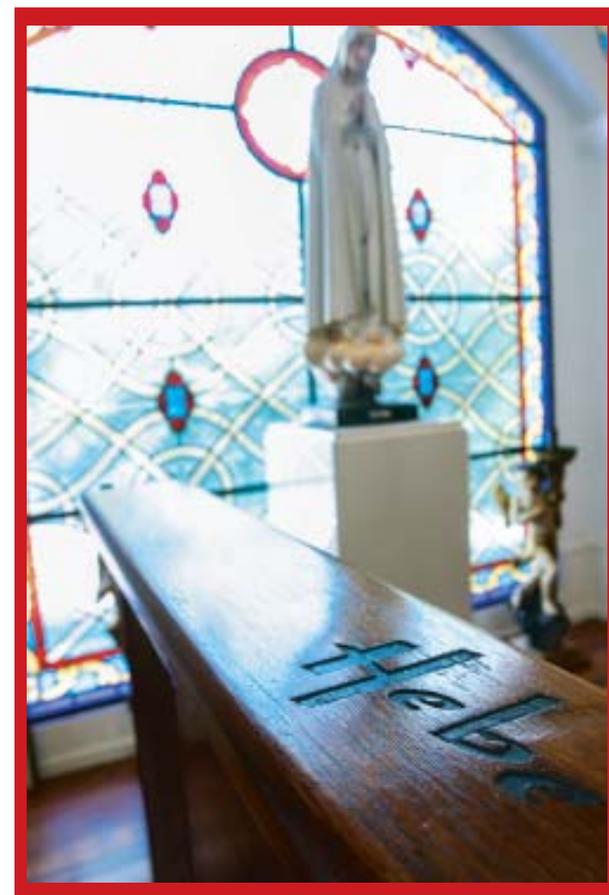
**N**ascida no dia 8 de março de 1929, em Taubaté, Hebe Camargo transformou-se na grande dama da TV brasileira, conquistando uma legião de fãs de várias idades e gerações. A apresentadora morreu em setembro de 2012 e, para render as devidas homenagens a ela, a artista ganha uma Plataforma Cultural, que teve início com o recente lançamento de uma biografia assinada por Artur Xexéo.

O projeto, que tem à frente Cláudio Pessutti, sobrinho de Hebe, já tem um segundo estágio em andamento. "A gente já saiu com a biografia e agora vem um musical, que será dirigido pelo Miguel Falabella e deve estrear em outubro", conta Pessutti. O espetáculo está nas mãos do jornalista e escritor Artur Xexéo, a direção musical é de Daniel Rocha, com cenografia de Gringo Cardia e os figurinos de Fabio Namatame..

Pessutti já anuncia para o primeiro semestre do ano que vem uma grande exposição sobre Hebe. "Nossa intenção é conseguir que a mostra seja no MIS, mas como é um lo-

cal muito concorrido, estamos em negociação, mas o mais difícil já temos, que é o acervo. Eu tenho muita coisa, fotos, vídeos, curiosidades. E a curadoria será de Marcelo Dantas, que tem projeto de fazer algo bem interativo, para que as pessoas possam sentir mesmo a presença da Hebe", afirma Cláudio. Ele diz ainda que a intenção é levar essa mostra para outros locais, seguindo uma itinerância por cidades brasileiras, inclusive o Rio, que será a segunda cidade a receber o projeto. "Depois de rodar pelo País, pelas capitais e depois pelas cidades menores, paramos para ver o que fazer. Pensamos em criar um instituto, que possa acolher todo esse precioso acervo, que não pode ser abandonado. Tenho aproximadamente 20 mil fotos em mãos", diz o sobrinho ao lembrar que Hebe guardava tudo o que ganhava dos fãs ou o que ela mesma comprava.

Mas as novidades sobre Hebe não param por aí. Também está em planejamento a realização de um filme sobre a apresentadora. "Com relação ao longa, assinamos com Carolina Kotscho, que fará também um docu-



“Muita gente não sabia que ela cantava, então a apresentadora engoliu a faceta de cantora, mas desejo resgatar isso também. Quero muito preparar um material com suas gravações, lançar uma caixa, mas ainda é uma coisa que está só na minha cabeça”.

“A gente já saiu com a biografia e agora vem um musical, que será dirigido pelo Miguel Falabella e deve estrear em outubro”.

mentário e uma série de TV”, conta Pessutti. “Para todos esses projetos, contamos com a Rouanet, o filme pela Ancine, mas estamos no estágio de captação, que não está nada fácil.”

Além de todos os planos em andamento, Cláudio confidencia ter um so-

nho que quer muito realizar. “Hebe tinha uma grande frustração, que era a de não ter conseguido ser reconhecida como cantora”, conta. “Muita gente não sabia que ela cantava, então a apresentadora engoliu a faceta de cantora, mas desejo resgatar isso também. Quero

muito preparar um material com suas gravações, lançar uma caixa, mas ainda é uma coisa que está só na minha cabeça”, explica. Cláudio avisa que tem gravações incríveis, coisas dos anos 1950 e outras mais recentes, no estúdio dos Beatles, em Londres.

São muitos os projetos para homenagear essa diva da TV, que esteve presente desde o surgimento dessa mídia, somando 70 anos de carreira. “Ela foi retirar os primeiros aparelhos de TV no Porto de Santos, junto com Assis Chateaubriand”, conta ainda o orgulhoso sobrinho.

# Pensando em viajar? Consulte os melhores destinos na Recreio Turismo!

## Pacotes Nacionais

### Beto Carrero

SAÍDAS DIÁRIAS - 04 DIAS  
PASSAGEM AÉREA, TRASLADOS,  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ DA MANHÃ  
01 DIA DE PARQUE COM INGRESSO E  
TRANSPORTE



A PARTIR R\$ 996,00 OU  
10 X R\$ 99,60

### Serra Gaúcha

SAÍDAS DIÁRIAS  
05 DIAS  
PASSAGEM AÉREA, TRASLADOS,  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ DA MANHÃ  
PASSEIO CANELA E GRAMADO  
CITY TOUR E LITORAL SUL



A PARTIR R\$ 1740,00 OU  
10 X R\$ 174,00

### Pipa

SAÍDAS DIÁRIAS - 07 DIAS  
PASSAGEM AÉREA, TRASLADOS, HOSPEDAGEM  
COM CAFÉ DA MANHÃ



A PARTIR R\$ 1788,00 OU  
10 X R\$ 178,80

## Cruzeiros Imperdíveis

### COSTA FASCINOSA - 7 NOITES



NATAL - 23 de DEZ 2017

Rio de Janeiro / Ilhabela / Montevideo  
Buenos Aires / Abraão / Rio de Janeiro

Por pessoa em cab. interno duplo

10 X DE R\$ 356,00

### MSC MUSICA - 4 NOITES



31 de Dez 2017 / 25 de Fev 2018

Rio de Janeiro / Ilhabela /  
Ubatuba / Rio

Cab. Dupla interna

Todos os valores e disponibilidade sujeitos a alteração. Consulte-nos!

411 + 10 X DE R\$ 369,00

### SOBERANO - 4 NOITES

### MINI CRUZEIRO ALL INCLUSIVE

Rio Buzios / Santos / Rio  
Saída em Dez / Jan / Fev



A partir de R\$

Por Pessoa / Cab. qua. d. int.

1590,00

## Pacotes Internacionais

### CARTAGENA

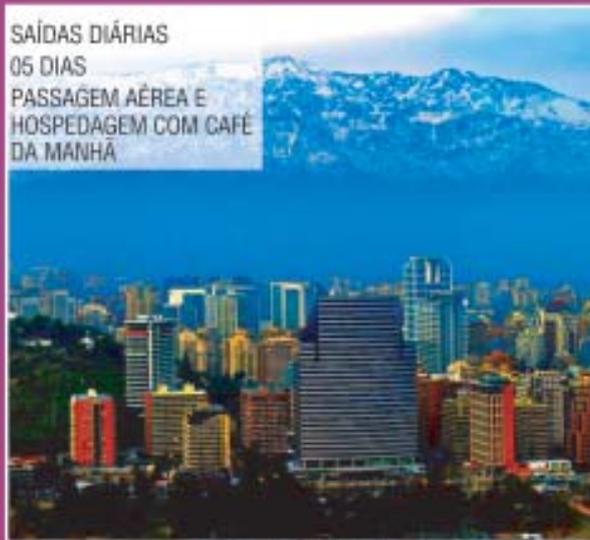
SAÍDAS DIÁRIAS  
05 DIAS  
PASSAGEM AÉREA E  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ  
DA MANHÃ



A PARTIR R\$ 1932,00 OU  
10 X R\$ 193,20

### SANTIAGO

SAÍDAS DIÁRIAS  
05 DIAS  
PASSAGEM AÉREA E  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ  
DA MANHÃ



A PARTIR R\$ 1464,00 OU  
10 X R\$ 146,40

### PUNTA CANA

SAÍDAS DIÁRIAS  
08 DIAS  
PASSAGEM AÉREA E  
HOSPEDAGEM COM  
SISTEMA TUDO INCLUIDO



A PARTIR R\$ 3444,00 OU  
10 X R\$ 344,40

**Recreio Turismo** 2146-0009 • 99805-9650

Av. das Américas 15.511 lj. E - Recreio  
Shopping Blue Pacific Center

www.recreiotur.com.br  
atendimento@recreiotur.com.br

**2437-0009**



## ▪ Nossos Clubes ▪

### ▪ TRADIÇÃO

Por Marcelo Perillier • Fotos: Jornal da Barra

Um clube rústico. Assim pode ser definido o Pontal Country Clube, que há 54 anos se localiza na Estrada do Pacuí, nº 200, em Vargem Grande. Fundado em 16 de julho de 1963, ele carrega laços da tradição dos anos 70 e 80 e tenta, por meio da liderança de Ulisses Bonfim, acompanhar os traços da modernidade.

Presidente desde 2015, Ulisses já fez bastante mudança no clube, mas sabe que ainda tem trabalho pela frente.

- Estou desde 1º de janeiro de 2015 e o mandato termina no fim do ano. Nesses dois anos e oito meses de gestão, busquei e ainda busco tirar o clube de onde estava, parado na década de 80, e trazer ele para o século XXI. Trabalho está sendo muito árduo, ainda mais com essa crise, porque administração de clube fica difícil, muita inadimplência, já que é encarado como supérfluo – explica Ulisses.

Mesmo com esse percalço financeiro, ele fez progressos. Firmou parceria com o Flavio Trivella para reformar os campos de futebol e implementar uma escolinha no local, reformou a academia, comprando aparelhos de primeira linha e está construindo um novo vestiário, já que o antigo foi derrubado por uma árvore centenária.

- Dentro disso, mesmo com essa crise, a gestão conseguiu fazer avanços. O Pontal sempre foi um clube muito familiar e o forte dele sempre foi o fim de semana. Estou querendo resgatar o clube para atrair gente durante a semana. Então, ele guarda essa tradição, mas ele precisa também se adequar a

modernidade, pois a minha geração se afastou um pouco dele e, consequentemente, as outras também – disse o presidente.

Para conseguir atingir essa meta, Ulisses prepara para divulgar, em breve, uma campanha para atrair novos sócios. A meta dele é ousada, mas a considera possível.

- Estamos entrando em campanha de novos sócios, de renovação de quadro, já que muitos dos nossos antigos estão indo para o céu. Hoje o quadro é composto de 300 sócios, mas minha meta é chegar a 1000 em questão de um ano. Só que isso depende muito da economia – afirma.

### Parte social, cultural e esportiva também está na pauta de resgate

Além das reformas na infraestrutura para angariar e ampliar o número de frequentadores, Ulisses também busca crescer em outras esferas. Conhecido por carnavais épicos, o Pontal foi deixando o tempo passar, sem acompanhar o ritmo das mudanças. Consequentemente, ficou paralisado, com atividades obsoletas para os dias atuais.

- A intenção é resgatar o período áureo dele. Dos grandes carnavais, das festas juninas, quando isso aqui ficava cheio, com mais de 10 mil pessoas. Era um dos melhores carnavais da região. Vinham blocos de várias regiões, inclusive o daqui, que hoje é uma escola de samba do grupo B, a Unidos das Vargens. Uma cria do Pontal. Precisa valorizar isso, tanto que

# Entre o mar e a montanha, um clube que tenta se adequar ao mundo contemporâneo



estou projetando para ela voltar a ensaiar aqui, integrando o bairro. Porque, antigamente, vinha muita gente de fora para ficar aqui, e um dos nossos avanços é trazer o pessoal daqui para o clube – disse Ulisses, que tem uma teoria sobre essa estagnação do Pontal:

eram mais na rua, hoje tudo acontece no entorno da própria casa.

- Os jogos eletrônicos tiraram um pouco as crianças das ruas e das brincadeiras de pique esconde, pique pega. Elas ficam mais trancadas dentro de casa. Com isso, elas pren-



- Porque os bairros cresceram no entorno dos clubes, casos do Tijuca, Municipal. Então, a intenção é essa. Trazer o sócio para ficar aqui durante a semana também, pois o fim de semana já é natural.

Além disso, explica Ulisses, a própria mudança comportamental das crianças colabora para isso. Se antes os condomínios não tinham tanto atrativos e as brincadeiras

deram também os pais dentro de casa, dificultando uma vinda para o clube. E naquele tempo era justamente o contrário, elas vinham para curtir o clube. Os novos condomínios também prendem a família neles pelos atrativos. E o Pontal não se atualizou com todas essas mudanças, então, a intenção é atualizar e contar a história – indaga Ulisses.

Situado numa área de

## Fundado há 54 anos, Pontal Country Clube busca alternativas para ser moderno, num espaço ainda ligado aos anos 70 e 80

muito verde, o Pontal prima por atividades campestres, como o tiro com arco. Além das tradicionais “peladas e rachões” de fim de semana, o clube tem uma sala exclusiva para jogos de sinuca e bilhar. Tanto que Ulisses aproveitou isso para inscrever o Pontal em torneios locais.

- Estou colocando o clube para disputar o Interclubes da Federação de Sinuca

### Cube foi segunda casa da família de Zico

Morador da Barra desde 1978, Zico foi frequentador assíduo do Pontal. Sua família vinha passar todos os domingos no clube. Inclusive, foi no antigo campo, de grama natural, que ele deu os primeiros passos com a bola.

- Os mais jovens nem sabem, mas a criação do Zico vem daqui. Toda a família dele vinha para o clube e passava o domingo todo aqui. Sócios mais antigos contam que o Zico, com 12 anos, jogava no time do irmão, José Antunes - que da nome ao estádio do CFZ - para se acostumar com contato físico. Com 14 anos foi para o Flamengo e depois todo mundo conhece a carreira dele. Teve um jogo, dizem, que ele marcou 10 gols – recorda Ulisses.

Um clube que fica entre o mar e a montanha. Rodeado pela natureza e próximo das praias mais preservadas do Rio de Janeiro. Um espaço literalmente rústico, que precisa passar por mudanças para atrair novos adeptos, sem deixar de lado a história e a tradição de mais de cinco décadas de existência. Assim é o Pontal Country Clube, de Vargem Grande.

ca e Bilhar do Rio, enfrentando outros como Marina, AABB, Municipal. Estou tentando integrar. O Pontal também disputa o Campeonato Carioca de Fut 7, numa parceria com o Bangu. Tanto que a intenção nossa, com esse novo campo, construído a partir da parceria com o Flavio Trivella, é trazer jogos do Carioca, da Copa do Brasil, para o Pontal, para ver se cresce o movimento – disse.

## ■ Cultura ■

■ ACADEMIA DAS ARTES

Ive Ribeiro e Marcelo Perillier

**F**undada em março de 2012, a Academia das Artes Carlos Laerte, localizada numa linda casa na Rua Uruçanga, 165, em Jacarepaguá, não leva o nome do cineasta, bailarino, professor e coreógrafo atoa. Ele é o principal responsável por um projeto social que tem mudado a vida de crianças e jovens da região em que nasceu e foi criado. A iniciativa faz parte de um sonho de Laerte, que é potencializar talentos esquecidos pelas autoridades e formar, muito mais que grandes artistas, mas grandes cidadãos.

Sua motivação para montar toda essa estrutura em prol dos jovens vem de sua própria história. Para ser um artista premiado nacional e internacionalmente, tendo no currículo parcerias com nomes como a coreógrafa Deborah Colker, e os diretores Sergio Brito, Jorge Fernando, Wolf Maia e Miguel Falabella, por exemplo, ele teve que trabalhar muito. O dono da academia, ainda aos 18 anos, conquistou uma bolsa para estudar em Nova York, na Broadway Center. Desde então, ele tem o seguinte pensamento: "Eu tive essa oportunidade e quero dar também para os jovens. Eu não vou ficar esperando o governo fazer, alguém fazer. Utopia demais. Ainda mais no nosso país de terceiro mundo, isso não vai mudar. Então, se você tem uma oportunidade de fazer isso, porque não fazer?".

A prova da determinação de Carlos Laerte está no semblante e nas palavras dos jovens que integram o projeto. "Eu adorava

dança, mas ficava muito sozinha em casa, um tédio. Depois que descobri o projeto minha cabeça e meu corpo mudaram. Fiz amigos e faço algo que posso me expressar. Realizei meu sonho de dançar", diz Sabrina Oliveira, que, apesar dos 11 anos, já sabe que quer trilhar os caminhos da dança quando ficar mais velha. História parecida com a de Ana Carolina, de 15 anos, que precisou convencer os pais de que a dança era a sua paixão. "Eles achavam bobagem, preferiam que eu fizesse inglês ou informática".

A resistência com a dança e a arte em geral é algo comum na sociedade. O próprio Laerte conta que já passou por isso quando jovem. "Minha irmã sempre foi muito inteligente, fazia administração e falava assim para mim: eu trabalho e meu irmão só fica dançando o dia inteiro", conta aos risos. "Poxa, eu estava trabalhando, dando aula o dia inteiro. As pessoas não entendem que isso aqui é um trabalho." Ele também conta que um dos seus alunos chegou a ser expulso de casa pelo pai, que reclamava que o menino "dançava o dia inteiro". Entretanto, o talento do jovem mudou o cenário triste. "Tivemos apresentações no mês passado e o pai esteve presente em todas", comemora a reviravolta. Apesar de alguns casos isolados, Laerte diz que a maioria dos pais é apoiadora do projeto, o que é uma condição para a bolsa na academia.

Festival de Dança de Joinville (SC): um divisor de águas para o projeto. O último mês de julho foi

# Exemplo de arte e cidadania, Academia das Artes transforma vidas em Jacarepaguá

Mesmo sem ajuda de governantes ou patrocinadores, projeto social comemora a participação no Festival de Dança de Joinville (SC), um dos maiores da América Latina e do mundo



especial para a Academia das Artes Carlos Laerte. Isso porque a casa foi selecionada para participar do maior festival de dança do Brasil, e um dos maiores da América Latina e do mundo, que celebrou sua 35ª edição. Para a viagem, foram selecionados 17 jovens que se destacaram nos ensaios, e realizaram apresentações para milhares de pessoas durante sete dias. "Joinville foi um sonho para mim. Achei que algo assim nunca fosse acontecer. É gratificante saber que pessoas lutam por sonhos como esse". Comemora Priscila Pereira, 27 anos, que é professora e aluna da academia, e abandonou biologia para cursar dança na faculdade.

Priscila também conta que, apesar de ainda ter 27 anos, achava que uma oportunidade dessas não iria mais aparecer em sua vida, e que a ida à cidade catarinense foi um verdadeiro marco em sua história pessoal e profissional. "A viagem nos deu muita maturidade. Meu pensamento mudou. Se eu acreditar, posso ir além", completa. Lara Castro, de 17 anos, é outra que abre um largo sorriso no rosto toda vez que se lembra do festival. "Joinville foi a melhor coisa, até pelas companhias", celebra a aluna, que assim como todas as outras, exaltou a participação da coordenadora e professora do projeto, Louisi Reis. "Ouvir das minhas pequenas que sou inspiração me deixa

ainda mais realizada. Tenho certeza que estou no lugar certo. Eu sempre digo que elas têm que ser melhores do que eu. Como professora sempre me dediquei muito para esses festivais, e esse ano tivemos o maior de todos. Meu sonho é formar artistas", contou Louisi.

Laerte também celebra a participação no festival como o voo mais alto já realizado pelo projeto, que pela primeira vez saiu do estado do Rio. "A gente já participou de outros grandes festivais, como o de Cabo Frio e Rio das Ostras, mas esse é o maior festival do Brasil". A presença da Academia das Artes, entretanto, não foi nada fácil. Pela magnitude do evento; en-

tre os custos, a viagem para Santa Catarina, e pela falta de patrocinadores disponíveis, o dono da academia teve que usar da criatividade para arrecadar verba. "Fiz uma festa junina algumas semanas antes, fiz rifa, eu ajudei e alguns pais ajudaram. Alguns deles se propuseram a pagar uma parte, inclusive foram três pais também. Então, a gente fez uma grande vaquinha", disse ele, que admitiu ter arcaado com 70% das despesas com o próprio bolso.

Assim, junto com sua equipe coordenada por Louisi Reis, Carlos Laerte continua empenhado em mudar vidas dos jovens da região. O que começou com 15 alunos, atualmente já conta com 300 de variadas faixas etárias. A casa que abriga a academia continua crescendo. Os planos são para a formação de uma banda musical e a organização de uma peça de teatro. Sonhos são realizados diariamente e já inspiram muitos jovens ajudados pelo projeto que só precisavam de uma oportunidade para mostrar o suas qualidades. "Eu trabalho há muito tempo com qualidade, um trabalho bem rebuscado. quero mostrar que é possível você fazer um trabalho de qualidade sendo projeto social", disse Carlos Laerte.

# BARRA TOP

by Nina Kauffmann

**A**conteceu no dia 02 de agosto, por iniciativa da consultora de gastronomia Bel Augusta, a parceria de voluntariado do coletivo #eumaisset com o genial David Hertz, diretor geral do projeto Refettorio Gastromotiva que funciona na Lapa atendendo a moradores de rua transformando comida em cidadania. Como acontece todas as noites, voluntários se dedicam a essa obra e desta vez foi o coletivo de mulheres maduras do EU+SET, projeto de Priscila Bentes, CEO do Circuito Elegante - serviram um jantar assinado pela jornalista Elisa Marcolini - dublê de chef de cozinha que apresentou uma salada de folhas com maionese caseira e pão feito e assado no local; um boeuf bourguignon com cuscuz de legumes e de sobremesa um crumble de maçã com sorvete de baunilha feito na hora. A experiência de cozinhar e servir a moradores de rua foi transformadora e uniu amor, respeito e oportunidade de transformar o Rio de Janeiro em uma cidade melhor. Conheça mais o projeto através do site [www.refettoriogastromotiva.org](http://www.refettoriogastromotiva.org)

## REFETTORIO GASTROMOTIVA

Fotos: José Olímpio



A PALESTRA



BETINA D'ARCHEMONT



ANA LUISA WOLFF SIQUEIRA



BEL AUGUSTA E DAVID HERTZ



BETO SILVA E DAVID HERTZ



DAVID HERTZ E OS VOLUNTARIOS DA NOITE



BETO SILVA

# BARRA TOP

by Nina Kauffmann

# COMIDAS QUE CURAM

Fotos: José Olímpio



CHEF JANDER DA SILVA LIMA



KIKA GAMA LOBO



CARLA BARONCINI



DAVID HERTZ



PRISCILA BENTES



ELISA MARCOLINI, DAVID HERTZ E PRISCILA BENTES



INSTRUÇÕES GERAIS



ELISA MARCOLINI



NINA KAUFFMANN E DAVID HERTZ



STAFF E VOLUNTÁRIOS DO EVENTO



RAFAELA MATTAR



KIKI GOUVEA E DAVID HERTZ



PRISCILA BENTES

# BARRA TOP by Nina Kauffmann

## URBAN ARTS RIO ABRE SEU ESPAÇO NO BARRA SHOPPING

Fotos Ari Kaye

Com o lema "Arte é para todos", a galeria Urban Arts Rio abriu Primeiro espaço na Barra da Tijuca, no Barrashopping.



ANDRE DINIZ



BARBARA BARCIA



BIA MAC



BRENA CARTE



DANDYNHA E ANA PAULA BARBOSA



DJ BEE ALVES



PAULA BETRAN, LAYLA DA FONSECA E DANDYNHA BARBOSA



BRUNA ALVIN E CATARINA VON SEEHAUSEN



CAIO CARVALHO E VICTORIA CALEIRO



DANDYNHA BARBOSA E FABIANO PRATES



FERNANDA ROCHA

## VULT COSMÉTICOS RECEBE VIPS EM SEU LOUNGE NO GLAMOUR BEAUTY

Festival 2017 A Vult Cosméticos empresa 100 % Nacional, marcou presença no evento Glamour Beauty Festival 2017 e recebeu VIPS em seu concorrido lounge.

Fotos de Renato Wrabel



ALLINE PRADO



BEATRIZ DE ARAUJO



ALLINE CURY, IRECE ANDRADE E PAULA MERLO



BEATRIZ SALDANHA, MARIA BELTRAO E LUCIANO SALDANHA



BRUNO ASTUTO



RAKA MINELLI



BETO BARDAWIL, ELZA BAROSSO E VANESSA MACHADO



IRECE ANDRADE, MAX WEBER E RONY NOIVO



CARLA LEMOS



JULIANA LUNA



MILENA SOARES E LUANA MAIA



PAULA MERLO



RAFAEL CALLOMENI

# BARRA TOP by Nina Kauffmann

A marca Ateen com loja no Village Mall, armou uma tarde de bate papo sobre moda e estilo com time do site Visão da Moda. Foi super animado e as vendas foram maravilhosas. Olha quem passou por lá:

## Ateen no Village Mall apresenta Coleção Primavera Verão 2018

Fotos Renato Wrobel



MAYARA CORREA E KELLY CORREA



DENISE URAM



CATIA GARRIDO



CECILIA GAROTTI E RENATA KRAWCKYK



SALETE JARDIM



BERENICE SOFIETE



ERIKA E SABRINA CANTIERI



FLAVIA MENDES, ANA SENOS E ADRIANA FERREIRA



TATI CARVALHO, CHRIS BENEVENUTO E DENISE GUIMARÃES



GLORIA ARAUJO E RAQUEL GROISMAN



PAOLA ZANCANI E SUA FILHA



JULIANA HEIDE E ANA CLARA SERPA



RAFAELLA CARTIER E LUISA STERENBERG



CANDIDA VIRGÍNIA RIBEIRO



PATRICE PESSOA



FABIANA PACHECO E KARINA NIGRI



JEANNE FARIA E BELINHA

MINISTÉRIO DA CULTURA | FINE ARTS | THEATRO NET RIO  
COMISSÃO DE LICENCIAMENTO DO PATRIMÔNIO CULTURAL  
CONVÊNIO DE LICENCIAMENTO DO PATRIMÔNIO CULTURAL  
E DO PATRIMÔNIO DE BENS MATERIAIS E CULTURAIS

THEATRO NET Rio

Sylvia Massari e Tadeu Aguiar em:

EU  
NÃO  
POSSO  
LEMBRAR  
QUE  
TE  
AMEI

DALVA &  
HERIVELTO

de Artur Xexéo

SESSÃO EXTRA | 18 E 25 DE AGOSTO | 17H30  
MUSICAL | QUI E SÁB 17H30 DOM 20H30



10

THEATRO  
BANGU  
SHOPPING

PRÉ-LANÇAMENTO

PABLO  
SANABIO

MARCUS  
MAJELLA

PEDROCA  
MONTEIRO

DESESPERADOS

COMÉDIA | SEX E SÁB 20H DOM 19H ATÉ 06 DE AGOSTO 12

MINISTÉRIO DA CULTURA E ITAÚ APRESENTAM  
SUELY FRANCO - SUZANA FAINI - MIRIAM MELHER  
ODILON WAGNER - ANTONIO PITANGA - TANIA BONDEZAN  
DAISY LUCIDI - RUBENS DE ARAUJO - REGINA SAMPAIO  
TEXTO E DIREÇÃO ODILON WAGNER



COMÉDIA | QUI E SEX 20H

ATÉ 28 DE AGOSTO 12

MUNDO  
BITA

SHOW DO BITA

INFANTIL | SÁB 15H E 17H

12 DE AGOSTO L

DANIEL  
BOAVENTURA

04 E 05 DE AGOSTO | 21H30

ALCIONE

07, 08 E 09 DE AGOSTO | 21H

FABIANA  
COZZA

15 DE AGOSTO | 21H

LAILA GARIN  
E A RODA

16 DE AGOSTO | 21H



#SEQUESTRO121

ADRIANA BIROLLI  
ALEXANDRE CONTINI

COMÉDIA | SEX E SÁB 20H DOM 19H DE 18 A 20 DE AGOSTO 12

PAULINHO  
SERRA  
"EM PEDAÇOS"

@paulinhoserra10

HUMOR | SEX E SÁB 21H DOM 19H DE 25 A 27 DE AGOSTO 12



NET 50%  
DE DESCONTO  
EM INGRESSOS

SELO DE GARANTIA

GRUPOS E EVENTOS 21 2147-8040

Garanta seu ingresso

ingresso rápido

AVANÇO DE FINANCIAMENTO Nº 04/073 099.0317 DIFFERENÇA ANOS Nº CA-1073A/16 DIFFERENÇA CAPACIDADE MÁX. 574 LUGARES

BANGU SHOPPING - RUA FONSECA, 240  
GRUPOS E EVENTOS 21 96629-0024

REALIZAÇÃO

brain+

**CityLar**  
é logo ali

A sua loja de material de construção na Barra!



**ENTREGA GRÁTIS**

**Barra da Tijuca 1**  
Av. das Américas, 297 - Lj G/H/I  
Telefones: 2494-8622 / 2109-3636 / 3410-0317  
Em frente ao Downtown

**Barra da Tijuca 2**  
Av. das Américas, 7841 - Lj 102 - Cond. Sundeck  
Telefone: 3410-3370  
99777-4495

**FUTURO VP**

**MATRÍCULAS ABERTAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO PRE VESTIBULAR.**



UMA ESCOLA QUE PROMOVE A CONSTRUÇÃO DO SABER E A REALIZAÇÃO PESSOAL.  
PODE ACREDITAR:  
DE FUTURO A GENTE ENTENDE.

AGUARDAMOS SUA VISITA!

Av. Lucio Costa, 17.686 (Posto 11) Tel.: 3591-7204 / 3591-7205

**MC CONTÁBIL**

Ser referência na Contabilidade, com serviço personalizado e excelência em assessoria e na prestação de serviços

- Contabilidade • Certificação Digital
- ESocial • Condomínios

www.mviccontabil.cnt.br

Av. das Américas, 18.000 - Sala 516 Ala B - Condomínio One Offices  
Recreio dos Bandeirantes - Rio de Janeiro/RJ ☎ 21 4119-5933



**Toda empresa sonha em fazer o seu próprio folheto**

**Mas o que fazer depois com eles?**

O Jornal da Barra tem a solução: programa especial para encartes.

Distribuição de **100% na sua região.**

Preços especiais a partir de 5 mil até 30 mil encartes por quinzena.

Solicite orçamento.  
Vai custar bem menos do que os Correios ou uma equipe própria.

**JORNAL DA Barra**

Ligue: 21 3828-0281  
www.jornaldabarra.com.br  
comercial@jornaldabarra.com.br



**COMPRO SEU CARRO**

Bolsa de Automóveis

**Cubro oferta!**

**PAGO NO ATO!**  
Dinheiro, Transferência ou TED

**Vou ao local**

Qualquer ano ou modelo  
Mesmo com dívida.

Rapidez e segurança, 24 horas.  
40 anos de mercado

Comunicamos venda ao Detran  
Victor Leite ou José Leite  
vgmidia@yahoo.com.br  
www.compradecarrosrj.com.br




**2493-2050**

**999533676**

COLUNA

# Zapeando

Por Márcio Gonçalves/AE

## TRANSIÇÃO CONTURBADA

O drama de Ivana (Carol Duarte) se intensificará nos capítulos que começam a ir ao ar no fim deste mês em 'A Força do Querer'. Decidida a se transformar em um homem, a jovem cortará o cabelo, se mudará para a casa de Nonato (Silvero Pereira) e, diante da rejeição da mãe aos seus anseios, pedirá ao pai, Eugênio (Dan Stulbach), que pague por sua cirurgia de retirada dos seios. Para tentar convencê-lo, Ivana apresentará T Brant (Tarso Brant) a ele.

## ALTAS EXPECTATIVAS 2

O grupo também avisou sobre o término das gravações de '#MeChamaDeBruna'. Foram nove semanas e mais de 450 horas de produção, com 20 locações utilizadas no Rio de Janeiro e a participação de mais de 70 atores e 600 figurantes Maitê Proença, Gabriel Godoy, Li Borges e Wallace Ruy estão no elenco. A protagonista é Maria Bopp

## ENTRE TELAS

As emissoras de TV estão mesmo se adaptando à influência da internet. O Megapix, por exemplo, experimenta uma forma de convergência de mídias a partir da interação de seus telespectadores com o Facebook. O canal exibe, durante os sábados de agosto, filmes na íntegra em sua página na rede social. A ideia é que a produção apresentada na rede seja complementada por outra, em sequência, na televisão.

## JUNTOS E MISTURADOS

Após definir Celso Portioli no comando da segunda temporada de 'Entubados', que estreia no dia 5 de setembro, o Sony divulgou a lista com o novo elenco. Juntos, os participantes somam mais de 24 milhões de seguidores. São eles: Cid, criador do 'Não Salvo'; Camila Loures, que faz vídeos com desafios, paródias e danças; Fabi Santana, integrante de uma família de youtubers; Magá Moura, que dá dicas de "looks", cabelo e maquiagem; Maíra Medeiros, do canal 'Nunca Te Pedi Nada'; Léo Stronda, da dupla musical 'Bonde da Stronda'; Thiago Pasqualotto, um dos autores do site 'Morri de Sunga Branca'; e Rato Borrachudo, dono de um canal destinado a games e situações cotidianas.



## MAIS AMOR



Nem só de tramas bíblicas e épicas vive a Record. Cristiane Fridman se prepara para estreiar, em março de 2018, um folhetim de humor na faixa ocupada atualmente por 'Belaventura'. A ideia é abordar uma história de amor entre um homem e uma mulher que parecem não combinar em nada, mas se descobrem completamente apaixonados.

## CASO DE POLÍCIA

A equipe de 'O Outro Lado do Paraíso', próxima novela das 21h da Globo, passou por um susto em Ponte Alta, cidade de Tocantins. A casa em que estavam hospedados para o início das gravações foi furtada durante a noite. No imóvel não havia atores e sumiram aparelhos celulares, um relógio e um óculos, além de R\$ 700. De lá, o grupo viajou para Mateiros, região do Jalapão, onde os trabalhos continuam.

## UNIÃO DE FORÇAS

O Netflix adquiriu a Millarworld, megaeditora de histórias em quadrinhos fundada por Mark Millar, criador de personagens icônicos e histórias como 'Kick-Ass', 'Kingsman: Serviço Secreto' e 'Wolverine - O Velho Logan', além de ser uma das vozes mais importantes dos "comics". Essa negociação resultará na produção de filmes, séries e programas infantis exclusivos para os assinantes do serviço de streaming de vídeo. E a Millarworld também continuará publicando novidades, agora pelo selo Netflix

## TRAIÇÃO

Carla Diaz comemorará seus 25 anos de carreira – a atriz começou a fazer comerciais em 1992 – de uma forma especial. Ela interpretará Carine, a amante de Rubinho (Emílio Dantas), que deixará Bibi (Juliana Paes) totalmente furiosa em 'A Força do Querer'. Carine trabalha em um salão de beleza da comunidade e terá de enfrentar a ira da "Perigosa" da novela das 21h da Globo.



## UM DIA

Não é para breve, mas tudo indica que há planos na NBC para, no futuro, "ressuscitar" a série 'The Office'. A produção teve nove temporadas e foi encerrada em 2013. A história girava em torno de um escritório de uma empresa de suprimento de papel. Um dos principais êxitos foi destacar as diferenças e particularidades dos funcionários e do patrão.

## APARIÇÃO ÉPICA



A terceira temporada de 'Legends of Tomorrow' terá uma participação muito especial. Simon Merrells, o Marcus Crassus de 'Spartacus', interpretará Júlio César na trama. A estreia dessa nova leva de episódios está marcada para o dia 10 de outubro, nos Estados Unidos. No Brasil, a produção vai ao ar no Warner Channel.

## TROCA NECESSÁRIA

Sai Bridget Regan, entra Abigail Spencer. A mudança no elenco de 'Grey's Anatomy' se deu porque Bridget não conseguiria conciliar a agenda de gravações da 14ª temporada da série com 'The Last Ship', do TNT. A estreia de 'Grey's Anatomy' acontecerá no dia 28 de setembro, nos Estados Unidos. Para o Brasil, no entanto, o Sony ainda não informou quando os novos episódios serão exibidos.



## ALTAS EXPECTATIVAS



A FOX Networks Group Latin America anunciou a estreia da segunda Temporada de '1 Contra Todos', produção original brasileira. E aproveitou para confirmar a gravação da terceira leva de episódios. A série estreia no dia 11 de setembro, simultaneamente no FOX e no FOX Premium, às 22h30. No mesmo dia, os oito episódios estarão disponíveis no aplicativo da FOX para os assinantes Premium.

## OPÇÃO EXTRA

A Globosat ampliará sua programação infantil com o lançamento de um novo canal em seu portfólio. Gloobinho chegará com conteúdo direcionado às crianças da pré-escola. A estreia está marcada para outubro deste ano e o canal será distribuído, a princípio, pela operadora SKY.

# • Roteiro da Barra •

## PROGRAMAÇÃO INFANTIL



### MUNDO BITA

De agosto a setembro, o Shopping Metropolitano recebe o espaço Mundo Bitá, para alegrar a criançada no período de compras. A atração conta com cama elástica, piscina de bolas, brinquedão com escurrega, balões giratórios, corredor elástico, oficina de pintura e jogos divertidos.

**Quando:** Quinta a domingo, até 3 de setembro.

**Horários:** Quinta e sexta-feira, das 14h às 22h

**Horários:** Sábado, das 10h às 22h; domingo e feriados, das 13h às 21h.

**Endereço:** Shopping Metropolitano – Centro Metropolitano - Av. Embaixador Abelardo Bueno, 1300

### PLANETÁRIO ÓRBITA



Já pensou em descobrir o universo de uma forma bem criativa? No Shopping Metropolitano você encontra! Até o dia 13 (domingo), o piso L3 recebe o Planetário Órbita, uma viagem em 360º pelo universo.

**Quando:** Até dia 13 de agosto

**Horários:** Segunda a sábado, das 10h às 21:15h

**Horários:** Domingo e feriados, das 13h às 20:15h.

**Endereço:** Shopping Me-

tropolitano – Centro Metropolitano - Av. Embaixador Abelardo Bueno, 1300

### LAZER

### RIO CELLO INTERNATIONAL



Entre os dias 11 e 13, a Cidade das Artes recebe o maior festival de música do país. O 23º Rio Cello International promove concertos de expoentes nacionais e internacionais da música, dança e artes visuais. Idealizado e capitaneado pelo violoncelista inglês David Chew, desde a sua primeira edição, em 1994, o Rio Cello traz em sua programação, além de concertos, espetáculos de dança, exposições de arte, masterclasses e workshops. Tudo inteiramente gratuito.

**Quando:** Sexta-feira a domingo, 11 a 13 de agosto

**Horários:** Sexta, das 10h às 21h

**Horários:** Sábado e domingo, das 12h às 20h.

**Endereço:** Cidade das Artes – Av. das Américas, 5300

**Ingressos e mais informações no site da Cidade das Artes**

### VILLAGE BBQ



Devido ao sucesso do último evento, o Village BBQ retorna ao Deck do shopping Village Mall, para uma segunda edição. Serão oito estações de churrascos, comandadas por chefes de diversos lugares do país. Além disso, sábado e domingo, das 17h às 19h, acontece o Village Bossa Jazz, para alegrar os frequentadores com música de alto nível.

**Quando:** Sexta-feira a domingo, 11 a 13 de agosto

**Horários:** Sexta, das 16h às 22:30h

**Horários:** Sábado, das 13h às 22:30h

**Horários:** Domingo, das 13h às 21h.

**Endereço:** Shopping Village Mall – Av. das Américas, 3900

### ARRAIÁ UPTOWN



Quem disse que não dá tempo para comemorações juninas? Neste fim de semana o Uptown promove o seu Arraiá! Shows, quadrilhas, danças e comidas típicas vão alegrar o fim de semana do Dia dos Pais. A programação do sábado fica por conta de Ceceu Valença com participação de Nando Cordel, Banda Vitória Régia e Banda Tome Aí.

Já no domingo, quem anima nossa festa é o grupo Falamansa, Bando Azzul e convidados e Banda Tome Aí.

**Quando:** Sábado e domingo, dias 12 a 13 de agosto

**Horários:** Sábado, a partir das 18h

**Horários:** Domingo, a partir das 17h.

**Endereço:** Uptown – Av. Ayrton Senna, 5500

### UM MILHÃO DE ANOS EM UMA HORA



A história do mundo contada em 60 minutos, de uma forma engraçada da qual você nunca viu. Esse é o mote do espetáculo trazido ao Brasil por Bruno Motta, inspirado na peça “Long Story Short”, que estreou na Broadway em 2010. Bruno Motta é um comediante de sucesso dessa nova geração de humoristas, sendo um dos criadores de programas como o Furo MTV. A adaptação para o Brasil ficou a cargo de Marcelo Adnet e a direção está nas mãos de Claudio Torres Gonzaga.

**Quando:** Sexta-feira a domingo, até dia 30 de agosto

**Horários:** Sexta às 21:30h, sábado às 21h e domingo às 20h.

**Teatro Fashion Mall - Shopping Fashion Mall - Estr. da Gávea, 899 - São Conrado.**

**Vendas e classificação indicativa:** Ingressos e mais informações no site Tudus.

### ■ SHOWS



### LEO JAIME

Um artista versátil e com 30 anos de carreira, Leo Jaime experimenta momentos de grande intensidade em sua vida profissional.

Em seu novo show, intitulado Leo “Guanabara” Jaime, o artista relembra seus sucessos musicais e as histórias por trás das canções e dos bastidores do Rock Brasil. “Leo Guanabara” era como o chamavam na época – o cantor apresenta novos trabalhos e clássicos de amigos e ídolos que o influenciaram como Legião Urbana, Stones, Raimundos, The Cure, Leoni, Marina, entre outros.



**Quando:** Sexta-feira, 18 de agosto.

**Horário:** Às 21h30.

**Endereço:** Teatro Bradesco Rio, Shopping Village Mall – Av. das Américas, 3900

**Ingressos e mais informações no site do Ingresso Rápido.**

### TERESA CRISTINA CANTA CARTOLA

Vencedora do prêmio ‘Multishow Música Boa Ao Vivo 2016’ e responsável por uma extensa turnê internacional ao lado de Caetano Veloso, a ilustre cantora Teresa Cristina volta a se apresentar, para a alegria de muitos, com o espetáculo ‘Teresa Cristina Canta Cartola’. Não bastasse, totalizando 16 anos de carreira, Teresa já foi premiada também com o ‘Rival BR’ e o ‘Prêmio Tim de Música’ como cantora revelação pelo álbum ‘A Música de Paulinho da Viola’. Também foi indicada ao Grammy Latino, pelo mesmo trabalho. No repertório do show Teresa traz canções como ‘O Mundo é um Moínho’, ‘Alvorada’, ‘Peito Vazio’, ‘O Sol Nascerá’, ‘As Rosas Não Falam’ e outros grandes sucessos do poeta Cartola.

**Quando:** Quinta-feira, 17 de agosto.

**Horário:** Às 21h00.

**Endereço:** Teatro Bradesco Rio, Shopping Village Mall – Av. das Américas, 3900

**Ingressos e mais informações no site do Ingresso Rápido.**

### SORRISO MAROTO

Rodando pelo país com a turnê “De Volta Pro Amanhã” – título do 11º álbum do grupo – o Sorriso Maroto volta a se apresentar nos dias 18 e 19 (sexta-feira e sábado), no Km de Vantagens Hall, no Via Parque, para a alegria dos fãs. Além das inéditas “Eu já te quis um dia”, “Dependente”, “Anjos Guardiões de Amor”, “Coincidência Não Existe”, “Soltinha” e “Adeus”, o grupo promete cantar sucessos como “Clichê”, “Sinais” e “Assim Você Mata o Papai”.



**Quando:** Sexta-feira e sábado, 18 e 19 de agosto.

**Horário:** Às 23h.

**Endereço:** Km de Vantagens Hall, Via Parque Shopping - Av. Ayrton Senna, 3000

**Ingressos e mais informações no site da Ticket For Fun.**

### RODA DE SAMBA

Sexta é dia Happy Hour! Então, nada melhor que um samba para começar bem o fim de semana. Ainda mais se for um noturno. No dia 18, a partir das 23h, o Barra Music faz a ‘maior roda de samba do mundo’, com Bom Gosto e Clareou. Além deles, participações especiais de Ferrugem e Dilsinho.

**Quando:** Sexta-feira, 18 de agosto.

**Horário:** Às 23h.

**End:** Barra Music - Av. Ayrton Senna, 5850

**Ingressos e mais informações no site do Barra Music.**

## Esporte e Lazer

### INSTALAÇÕES OLÍMPICAS

Por Ivo Ribeiro e Marcelo Perillier • Fotos: Jornal da Barra

Exatamente um ano após sediar os Jogos Olímpicos de 2016, o Parque Olímpico da Barra, local que concentrou a maioria das competições, abriu as portas para a população carioca visitar e ouvir das autoridades públicas quais serão os próximos passos a serem dados. Além dos planos para as instalações, outro assunto que tomou conta do evento foi o acidente que aconteceu semanas antes, no dia 30 de julho, após um balão cair no Velódromo e causar um incêndio que danificou parte da cobertura.

A Cerimônia de Abertura, que estava marcada para as 9 horas, atrasou cerca de uma hora. A organização mostrou algumas falhas para informar ao público que compareceu. Se não fossem as crianças do projeto Brincando com Esporte, do Governo Federal, e alunos de escolas estaduais e municipais, as arquibancadas das arenas estariam ainda mais vazias. Nem as competições esportivas, como a final do campeonato de tênis para cadeirantes e partidas de futsal, foram suficientes para atrair a população.

Fátima Portela, acompanhada da neta Vitória Giroto, foi uma que disse ter sido mal informada por algumas pessoas. Entretanto, elogiou a beleza do local, que visitou pela primeira vez. "Muito bonito, muito bom. Só acho que não está muito organizado, só soube chegar aqui porque minha filha trabalha na organização". Já Roberto Farias, que mora em frente ao Parque Olímpico, disse ter gostado do que

viu. "Está tudo bem legal, vim pela primeira vez nas Olimpíadas. Gostei bastante."

Para o ministro do Esporte, Leonardo Picciani, as crianças serem a maioria do público no evento é um motivo de alegria. O peemedebista também afirmou que "o Brasil cumpriu sua missão com o mundo inteiro". Segundo ele, atletas de todo o país com quem ele tem conversado dizem que as instalações para os jogos mudaram a forma de fazer esporte no Brasil. "Há um ano, olhávamos para tudo isso com desconfiança, mas a desconfiança não durou um dia inteiro. Bastou a cerimônia de abertura espetacular para sabermos que seria um sucesso. Os outros 16 dias só corroboraram com isso". O ministro também lamentou o incidente com o balão no velódromo, e prometeu reparos para os próximos dias.

Paulo Marcio Dias Mello, presidente da Autoridade de Governança do Legado Olímpico (Aglo), seguiu a linha de Picciani, ao falar do que chamou de "melhor Olimpíadas de todos os tempos". Disse que o grande desafio é passar as instalações do "modo jogo para o modo legado". Uma das novidades será uma quadra de areia para esportes ligados a praia, que será inaugurada após o Rock in Rio. Segundo ele, a obra não envolve dinheiro público. Dias Mello também garantiu uma reforma na Arena Carioca 2 e disse que o Parque Olímpico conta com uma agenda bastante extensa, com 18 eventos bem variados uns dos outros.

O prefeito da cidade,

# Comemoração do 1º aniversário das Olimpíadas tem promessas de melhor uso das instalações

## Autoridades rechaçaram que o Parque Olímpico esteja abandonado pós Jogos



Marcelo Crivella, também esteve presente no local e recebeu um misto de vaias e aplausos quando anunciado. O mandatário fez questão de citar por diversas vezes durante o seu discurso o deputado federal Pedro Paulo, que esteve presente na cerimônia. Em certo momento pediu para que o peemedebista mandasse um abraço para o governador Luiz Fernando Pe-

zão, que não esteve presente no evento. Crivella destacou a importância de "cuidar do legado" e "manter acesa a chama olímpica na cidade". O presidente do COB, Comitê Olímpico do Brasil, Carlos Arthur Nuzman, ressaltou a importância de "entregar a juventude brasileira a um futuro que queremos".

Se os discursos não

apresentaram grandes novidades em relação aos 365 dias de legado olímpico, a boa notícia ficou por conta da abertura do local ao público. Crianças tiveram a oportunidade de conhecer o Parque Olímpico, como os jovens de um projeto na comunidade Vila Dercy, em Jacarepaguá. "Tudo que as crianças precisam: incentivo ao esporte, cultura e educa-

ção. Porque sem educação a criança não chega a lugar nenhum, e aqui mostra um pouco disso. Meu filho é um. Ele tem nove anos e gosta de jiu-jitsu, capoeira, futebol, mas ele não conhecia aqui. É raro você tirar uma criança da comunidade e trazer para cá", disse Vinicius Santos, que acompanhava seu filho e a professora Zélia Nascimento.

# Barra Zen.

www.bemzen.com

Agosto começa em clima de Lua Crescente e conta com dois eclipses: um da Lua, dia 7, e um do Sol, dia 21. Ainda temos Mercúrio retrógrado a partir do dia 12 (até 4 de setembro). Um mês movimentado, intenso, que nos leva a pensar e repensar a vida, a fazer ou aceitar mudanças. A primeira quinzena reforça assuntos emocionais, afetivos, familiares. Pede mais profundidade, intimidade, coragem pra mudar o que não traz felicidade ou não tem um propósito. Nos aproxima de pessoas que nos ajudam, com quem podemos compartilhar e crescer juntos. Mais sucesso para quem é generoso e está junto. A segunda quinzena traz mudanças claras e mesmo que seja um período intenso, é também leve, cheio de criatividade e assuntos novos, e de gente que mexe com a gente. Mês pra viver a vida!

**ÁRIES (21/3 a 20/4)**  
Foco em você e nos que você ama, ariano. Mês de vida

social movimentada, de criatividade aumentada, de muita coisa pra fazer. Assuntos ligados ao amor e aos filhos super ativados. Um momento pra correr atrás da felicidade, fazer mais do que você gosta e fazer com que todos seus melhores projetos aconteçam. Mas vá com calma, sem ansiedade ou tensão.

**TOURO (21/4 a 20/5)**  
Assuntos emocionais, familiares e comunicação são os grandes temas do momento, taurino. Bom mês pra viajar, especialmente viagens curtas, nos fins de semana, de preferência para lugares onde possa descansar e interagir com gente que você gosta. Um bom momento para conversar, se movimentar e fazer coisas novas. Vontades intensas!

**GÊMEOS (21/5 a 20/6)**  
Sua comunicação está ainda mais ativada, geminiano! Você está mais cheio de energia, e o poder das palavras

está com você. Ótimo momento para viajar, fazer cursos, ler, escrever e conversar. Novidades, boas notícias, mil coisas ao mesmo tempo, como você gosta. Ótimo momento para começar algo novo, lançar ou mudar projetos. Mês de boa sorte!

**CÂNCER (21/6 a 21/7)**  
É importante planejar melhor cada passo, canceriano. Mas sem travar por causa disso. É importante lidar de forma flexível com cada mudança e movimento trazido pela vida. Assuntos financeiros precisam ser cuidados: ótimo mês para guardar dinheiro, quitar dívidas e se organizar melhor. É importante tirar um tempo para pensar e cuidar de você.

**LEÃO (22/7 a 22/8)**  
Mês de aniversário, leonino, e muitas mudanças pela frente. As coisas aceleram, e muita coisa pode acontecer. Você está num momento especial e precisa pensar bem antes de decidir, pois cada passo pode abrir novos ca-

minhos. Um período de realização, crescimento, oportunidades, brilho, sucesso e reconhecimento. Seu bom humor de volta!

**VIRGEM (23/8 a 22/9)**  
Muita coisa acontecendo na sua vida, virginiano, dentro e fora. Emoções intensas e toda coragem para dar passos mais difíceis ou necessários. Sua chance de resolver assuntos do passado. Força, energia, coragem, poder de ação. É importante se posicionar e fazer tudo sempre pensando se é pro seu bem, se está feliz, se interage com seus propósitos.

**LIBRA (23/9 a 22/10)**  
Um momento importante para definir e potencializar projetos, libriano. Um mês para escolher melhor seus amigos, saber com quem contar ou não. Um bom momento para estar com os amigos e preferir fazer tudo em grupo. Mas se posicione, fale o que pensa, não faça nada só pra agradar os outros. Sua vida profissional também fica bem movimentada.

**ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)**  
Semanas de muito trabalho, escorpiano, com mudanças bem positivas no ambiente profissional. Você pode encontrar desafios e mudanças bruscas e não adianta tentar controlar. Mas pode acreditar que tudo é pro seu bem. Não desconfie da vida. Você está com mais energia, coragem e disposição para fazer tudo que precisa. Ouse, brilhe!

**SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)**  
Um ótimo mês para viajar, sagitariano. Não é possível? Então planeje a próxima viagem. Os cursos também cumprem esse papel de abrir a mente, relaxar, conhecer gente e assuntos novos. Um momento mais feliz na rotina, na família e no amor. Período bem fértil, que permite começar coisas novas e retomar projetos antigos. É hora de realizar mais!

**CAPRICÓRNIO (22/12 a 20/1)**  
Tente repensar alguns projetos, capricorniano. As vezes é mesmo necessário dar um passo atrás antes de dar dois ou mais para a frente. Tente incluir prazer na sua

rotina que isso estimula sua criatividade. É um ótimo momento para mudanças de toda natureza. E uma ótima fase para rever seus valores e suas prioridades. Enfrente os desafios com coragem.

**AQUÁRIO (21/1 a 19/2)**  
Agosto é bem movimentado no que diz respeito aos relacionamentos, sejam amorosos ou profissionais, aquariano. Bom para fazer parcerias novas, para dar um passo além num relacionamento atual ou para começar uma nova relação. A comunicação também está em alta e você tende a se dar muito bem em assuntos que envolvam público e vida social.

**PEIXES (20/2 a 20/3)**  
Um mês de rotina bem movimentada, pisciano. Você pode ter novidades interessantes no trabalho. Alias, tende a ter muito trabalho. É importante organizar muito bem sua rotina para dar conta de tudo, sem perder oportunidades. Mas não precisa aceitar qualquer coisa. É bom ter discernimento e saber exatamente o que você deseja. Bom mês para amor.




## SEGURANÇA É A SUA PRIORIDADE?

**A ACBS é uma associação que cuida do monitoramento de ambientes públicos através da integração de câmeras de vigilância.**

**Seja você também um associado por**

# R\$ 89,90.

Entre em contato:  
**(21) 3030-4155**  
www.acbsrio.org.br | suporte@acbs.org.br









EM AGOSTO TEM MUITA DIVERSÃO PARA TODA FAMÍLIA NO BARRA WORLD!  
ESTREIA DE MINIONS E UM SUPER DOMINGO NO DIA DOS PAIS RECHEADO DE ATRAÇÕES.

# MINIONS

TODAS AS  
**QUARTAS**  
ÀS 19H



O MARAVILHOSO MUNDO DE  
**WALT DISNEY**

TODAS AS  
**TERÇAS**  
ÀS 19H



*Branca  
de Neve*

TODAS AS  
**QUINTAS ÀS 19H**



*Enrolados*

TODAS AS  
**SEXTAS**  
ÀS 20H30

**MOANA**

TODOS OS  
**SÁBADOS**  
ÀS 19H



**Av. das Américas Km 14 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro**

www.barraworld.com Tel +55 21 3388 6228 +55 21 99630 1164  /barraworld  /barraworld  /barraworld  /BarraWorldTV

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO** - Segunda a Sábado, das 10h às 22h. Domingos e Feriados, das 15h às 21h.

Agosto • 2017

**JORNAL DA**  
**Barra**

# Barra Veículos

Com o Conteúdo Editorial Jornal do / Estadão - Conteúdo

Suplemento de Veículos do Jornal da Barra - Não pode ser vendido separadamente - [www.barraveiculos.com.br](http://www.barraveiculos.com.br)

Foto: BARRY HAYDEN

## Jaguar F-Type Esportividade na dose certa

Com motor 2.0 de 300 cv,  
nova versão de entrada  
do Jaguar F-Type  
acelera forte e chegará  
ao Brasil em 2018 *Pág. VI*



## Chery QQ mostra que preço não é tudo

Mais barato do País, Chery QQ  
vendeu em 6 meses o mesmo  
que o Onix em 2 dias *Pág. II*

## JAC T40 é novo aventureiro

Novato mira no EcoSport, mas está mais  
próximo do Sandero Stepway *Pág. III*



## Os futuros caminhos da motocicleta

Fabricantes avançam em tecnologias  
para aprimorar a segurança e a  
interação com o piloto *Pág. VII*



**FAÇA VOCÊ MESMO SERVIÇOS SIMPLES NO CARRO** *Pág. IV*

## Automóveis

### ■ AVALIAÇÃO

**C**arro mais barato do Brasil, o QQ tem tabela inicial de R\$ 25 990. Esse Chery custa bem menos que o Fiat Mobi (R\$ 34.210) e não terá o posto ameaçado pelo Renault Kwid, que estreia no mês que vem e partirá de R\$ 29.900. Então, por que o hatch da marca chinesa teve só 909 unidades vendidas no primeiro semestre? Como comparação, essa é a média de licenciamentos do Chevrolet Onix em dois dias.

Vamos aos fatos. O QQ foi atualizado na linha 2018. Feito em Jacareí (SP), teve o motor 1.0 de quatro cilindros a gasolina

o visual agrada.

Mas a versão Smile, de entrada, não oferece muitas razões para sorrir: não traz ar-condicionado, direção com assistência hidráulica e limpador do vidro traseiro, por exemplo.

Avaliamos a ACT, de topo, que sai a R\$ 31.490 e, mesmo nesse caso, não é o QQ que se ajusta ao motorista, e sim o contrário. Como em carros antigos, o cinto de segurança e a coluna de direção não têm regulagem de altura. Ou seja: é o condutor que deve se ajustar.

Na saída o Chery se redime. A potência (75 cv com etanol) é



Fotos: MÁRCIO FERNANDES DE OLIVEIRA

# Chery QQ mostra que preço não é tudo

Mais barato do País, Chery QQ vendeu em 6 meses o mesmo que o Onix em 2 dias



substituído por um três-cilindros flexível. O carrinho de 3,56 metros mudou por dentro e por fora, mas manteve o visual "risonho" do modelo anterior (a linha do capô insinua um sorriso) e

baixa comparada à dos demais 1.0 do mercado (em geral acima de 80 cv). Mas, graças às duas primeiras marchas bem curtas, o hatch arranca animado. Aí você engrena a terceira e a empolgação

se esvai, porque a relação é longa - é como se passasse direto para a quarta.

O ruído do motor invade a cabine sem cerimônia e, em curvas, a carroceria balança muito, resultado da suspensão mole. Outro ponto negativo é que a resposta do pedal de freio é pouco direta, o que limita a preci-

são da frenagem.

O quadro de instrumentos digital exagera nas cores. E, quando o carro para, o velocímetro demora um pouco para retroceder a zero - sintoma herdado do modelo anterior.

Por dentro, há muito plástico rígido nos revestimentos e também no volante. O

porta-luvas não tem tampa e há parafusos aparentes por todo lado. Além disso, acionar as teclas dos vidros elétricos, que ficam escondidas entre os bancos, praticamente no assoalho, é complicado. E o parco porta-malas, de 160 litros, é menor até que o do Mobi (215 litros). A conclusão é que preço não é tudo.

### VEJA OS NÚMEROS

Preço sugerido	A partir de R\$ 25.990
Motor	1.0, 3 cil., 12V, flexível
Potência (cv)*	75 a 6.000 rpm
Torque (mkgf)*	10,1 a 4.500 rpm
Câmbio	Manual, 5 marchas

#### Estilo

Hatch tem visual simpático, e, por ser bem curto, é fácil de estacionar.

#### Contras

#### DIRIGIBILIDADE

As duas primeiras marchas são curtas, a terceira é longa e a suspensão é muito mole

## Automóveis

### AVALIAÇÃO

Embora seja um hatch, o novato T40 é vendido pela JAC como utilitário-esportivo, mirando principalmente nos clientes das versões mais baratas do Ford EcoSport. O porte e a tabela do novato, porém, o colocam mais próximo de um Renault Sandero Stepway. Seus preços partem de R\$ 56.990.

Espécie de "caçula" na gama de modelos aventureiros da marca, que conta também com os maiores T5 e T6, o T40 tem motor 1.5 16V flexível, que gera até 127 cv com etanol, e câmbio manual de cinco marchas. Uma variante com transmissão automática CVT chega em fevereiro de 2018.

O carro chinês é bem equipado. A versão de entrada, Pack 2, traz controles de tração e estabilidade, assistente de partida em rampas, sensor de obstáculos traseiro e con-

trole de velocidade de cruzeiro - além dos itens de conforto mandatórios, como ar-condicionado, travas e retrovisores com acionamento elétrico

A Pack 3, a R\$ 58.990, acrescenta central multimídia com tela de 8" (mas sem navegador GPS), câmera traseira e o recurso JAC Connect Front Camera, um sistema que grava filmes de todos os percursos feitos pelo veículo - o que promete proporcionar redução no preço de seguro. Muito em voga em modelos como Renault Captur e Nissan Kicks, a pintura bicolor é vendida por R\$ 1.990 extras.

### IMPRESSÕES

Há cuidado com o acabamento interno. O painel tem uma faixa horizontal de couro sintético e plásticos bem encaixados, com texturas agradáveis e, melhor, sem o forte odor típico dos

primeiros chineses vendidos no País.

O desenho do painel é simples, mas atual e harmonioso. Entre o velocímetro e o conta-giros, a tela digital

com os marcadores de combustível e temperatura e os hodômetros têm leitura difícil à luz do dia, desviando a atenção do condutor.

Os bancos dianteiros têm apoios laterais reforçados e desenho do tipo concha, que acomoda bem as costas mesmo em percursos longos. Há apoio cen-

tral para o braço direito do motorista. O banco traseiro recebe bem dois adultos de até 1,80 metro de altura e uma criança. A capacidade do porta-malas é de bons 450 litros.

Em movimento, os destaques são a transmissão e o baixo nível de ruído. Com alavanca de

curso curto e engates mais fáceis, o câmbio manual não deixa a condução cansativa. O motor acelera de forma gradual. Embarcado, ele segue o fluxo da rodovia sem problemas, mas as retomadas exigem paciência. A direção apresenta muitas folgas. Em velocidades altas, o conjunto passa insegurança ao motorista.



# JAC T40 é novo aventureiro

Novato mira no EcoSport, mas está mais próximo do Sandero Stepway



### VEJA OS NÚMEROS

Preço sugerido	R\$ 56.990
Motor	1.5, 4 cil., 16V, flexível
Potência (cv)*	127 a 6.000 rpm
Torque (mkgf)*	15,7 a 4.000 rpm
Câmbio	Manual, 5 marchas

**PRÓS: PREÇO E CONFORTO**  
Carro tem tabela acessível e recheio farto. Cabine é espaçosa e bancos, confortáveis.

**CONTRAS: DESEMPENHO**  
Direção apresenta folgas e gera insegurança. Motor fica devendo em agilidade.

## Automóveis

### SERVIÇO

**M**esmo com o elevado nível de eletrônica a bordo dos carros, ainda há alguns pequenos reparos e verificações que podem ser feitos na garagem de casa. Eles podem ajudar a manter o veículo em perfeitas condições de uso e evitar gastos com visitas rápidas à oficina.

O funcionamento das luzes do carro pode ser verificado e corrigido com ferramentas simples e as lâmpadas corretas. Muitos modelos trazem no próprio manual as instruções para troca de lâmpadas, tanto das lanternas traseiras quanto dos faróis. Se estiver em dúvida sobre a especificação correta da peça de reposição, tire a antiga e a leve à loja na hora de

comprar uma nova.

Em geral, substituir as lâmpadas do carro não leva tempo e pede apenas um kit básico de ferramentas, com chaves de fenda e um alicate.

No entanto, apenas faróis e lanternas com lâmpadas halógenas podem ser manipulados sem assistência especializada. No caso de luzes de xenônio ou LEDs, o proprietário deve procurar ajuda profissional, por causa da complexidade maior dos sistemas.

### LIMPADORES

Outra função simples que pode economizar alguns trocados é a troca das palhetas dos limpadores de para-brisa. Eles são presos aos braços do sistema por cliques fáceis de tirar.

# Faça você mesmo serviços simples no carro

## Cuidados caseiros simples podem deixar seu carro sempre em ordem



### FLUIDOS

Aproveite também a garagem para verificar o nível do óleo do motor e do líquido de arrefecimento. Para o primeiro, com o propulsor frio, basta retirar a vareta de medição, limpá-la com um jornal (evite tecidos, pois podem deixar fiapos que conta-



minam o óleo) e colocá-la de novo no motor.

Quando a retirar novamente, a marca deverá estar entre os níveis de máximo e mínimo indicados. No caso de qualquer anomalia, procure logo um mecânico.

Já o líquido de arrefecimento pode ser monitorado pelo próprio reservatório,

onde há as marcações de níveis. Verifique também esse sistema sempre com o motor frio.

### FIQUE ATENTO

**FARÓIS**  
Para garantir a compra da lâmpada certa, leve o modelo original à loja.

**ÓLEO DO MOTOR**  
Nível pode ser visto em casa, mas só complete

se estiver muito abaixo do normal.

**PALHETAS**  
Substituição é fácil e ajuda a manter visibilidade correta em dias de chuva.

**ARREFECIMENTO**  
Só abra o capô para fazer verificação com o motor frio; reservatório indica níveis.



JAGUAR F-PACE

# O MELHOR SUV PREMIUM DO ANO TEM MUITO A OFERECER



LAND RIO

A 77 de Brasil



JAGUAR F-PACE  
MELHOR SUV  
PREMIUM DO ANO



Impossível não se impressionar com o design e a sofisticação do nosso primeiro SUV. Na versão Jaguar F-PACE Prestige, ele apresenta motor 2.0 Turbocharged Diesel, faróis de Xênon com luzes de circulação diurna "J-Blade" em LED, assentos em couro Taurus e teto solar panorâmico. Um veículo que combina potência com muita tecnologia e versatilidade para o seu dia a dia. A alta performance com condições exclusivas para você.

Aproveite para conhecer também os produtos e acessórios diferenciados da Jaguar Collection.

Venha nos visitar e fazer um test drive.

## LAND RIO

AMÉRICAS  
Av. das Américas, 4.001  
Barra da Tijuca  
Telefone (21) 2431-0101

BARRINHA  
Estrada da Barra da Tijuca, 75  
Barra da Tijuca  
Telefone (21) 2494-2316

BOTAFOGO  
Rua Assunção, 236  
Botafogo  
Telefone (21) 2539-2525

[jaguarbrasil.com.br](http://jaguarbrasil.com.br)

/JaguarBrasilOficial

/JaguarBrasil

/JaguarBrasilOficial

## THE ART OF PERFORMANCE



Na cidade somos todos pedestres.

Condição promocional de financiamento válida para o modelo F-PACE 2.0 Prestige Diesel 180CV, ano/modelo 16/16, com preço à vista a partir de R\$ 309.700,00, sem pacote de opcionais. Ou através de plano promocional de financiamento com taxa de 0,69% a.m., entrada de R\$ 185.820,00 e 24 prestações mensais fixas de R\$ 5.823,71. Valor total a prazo de R\$ 325.589,40. IOF e TC inclusos no CET. CET 12,56% a.a. Base da tarifa de registro SP. Financiamento na modalidade CDC (Crédito Direto ao Consumidor), através da Financeira Alfa S/A - CFI. Sujeito a análise e aprovação de crédito. Consulte outras versões com taxas promocionais na rede de concessionárias. Os serviços financeiros da Jaguar Land Rover são operacionalizados pela Financeira Alfa S/A - CFI. Jaguar Serviços Financeiros é uma marca registrada da Jaguar Land Rover Ltda licenciada para a Financeira Alfa S/A - CFI e suas empresas associadas. Condições válidas até 30/04/2017 ou enquanto durar o estoque de 10 unidades do referido modelo. SAC 0800 345-2532 (Financeira Alfa especialmente para clientes Jaguar). Ouvidoria: 0800 722-0140 - e-mail:ouvidoria@alfanet.com.br. Exclusivo para deficientes auditivos: SAC 0800 770-5244. Ouvidoria: 0800 770-5140. Para mais informações, consulte a rede de concessionárias.

## Automóveis

### ■ AVALIAÇÃO

**P**ara quem gosta de carros, motores "pequenos" podem, num primeiro momento, fazer torcer o nariz. Mas ao acrescentar soluções como injeção direta de combustível e turbo, tudo muda de figura. Adicione um câmbio automático de oito marchas com ótimas respostas e estará pronta a receita seguida pelos engenheiros da Jaguar para criar a nova versão de entrada do F-Type. Cupê e conversível trazem o mesmo 2.0 de quatro cilindros do sedã XE, mas com uma turbina que eleva sua potência para 300 cv e gera 40 mkgf a partir de me-

ras 1.500 rpm.

Trocando em miúdos, estamos falando de um esportivo que nada deixa a dever às versões intermediárias com seus V6 de 340 cv e 380 cv. Além de oferecer respostas vigorosas, tanto em arrancadas quanto em retomadas de velocidade, o 2.0 pode acelerar o F-Type de 0 a 100 km/h em apenas 5,4 segundos e levá-lo a 250 km/h, de acordo com dados da Jaguar.

Tudo envolto na embalagem feita de alumínio que fez o F-Type ser reconhecido como um dos carros mais bonitos do mundo. Por dentro, o acabamento ainda

# Esportividade na dose certa

Foto: BARRY HAYDEN



Com motor 2.0 de 300 cv, nova versão de entrada do Jaguar F-Type acelera forte e chegará ao Brasil em 2018



está longe do de alemães da mesma faixa de preço, mas também não faz feio. Revestimentos de couro e metal escovado criam um agradável e elegante ambiente.

Sistemas como partida por botão, opções de modos de condu-

ção, que incluem controle de largada, além de ajustes elétricos dos dois únicos assentos e também do volante estão entre os mimos do modelo, que chegará ao Brasil em 2018.

Mas o "brinquedo" mais bacana é o bo-

tãozinho perto da haste de câmbio que muda o ronco do motor. É só um ruído, mas, ao ativá-lo, é como se o carro se transformasse. Ninguém fica indiferente aos estampidos nas reduções e ao urro grave em arrancadas - vindos de um 2.0.

### PRÓS E CONTRAS E FICHA TÉCNICA

Motor	Potência (cv)	Torque (mkgf)	Câmbio	País de origem
2.0, 4 cil.	16V, turbo, gas.	300 cv a 5.500 rpm 40 a 1.500 rpm	Automático, 8 marchas	Inglaterra

#### Prós: Conjunto mecânico

Quatro-cilindros parece ser "maior" e vai bem com caixa de oito marchas. Esportivo acelera com muito vigor.

#### Contras: Acabamento

Embora não seja ruim, ainda está distante da qualidade de modelos alemães da mesma faixa de preço.

## Automóveis

### NOTAS

Nos carros, a tecnologia autônoma já está bem próxima de se tornar realidade. Nas motocicletas, ainda não há debates relevantes sobre a condução sem função de manter a moto equilibrada sozinha em baixas velocidades, situação em que ocorre boa parte das quedas. A tecnologia foi herdada do UNI-CUB, que é uma

# Os futuros caminhos da motocicleta

Fabricantes avançam em tecnologias para aprimorar a segurança e a interação com o piloto



piloto. Porém, há inovações previstas para os próximos anos em parâmetros como eletrificação, conectividade e segurança.

De acordo com um famoso dito popular, as motos foram feitas para cair. A BMW e a Honda, porém, trabalham em tecnologias que pretendem reverter essa lógica com tecnologias que são ainda conceituais.

O sistema da marca japonesa, batizado de Riding Assist, tem a

espécie de banco com motor elétrico guiado com a inclinação do corpo.

No conceito Motorrad Vision Next 100, a BMW aplicou tecnologias de assistência ativas - previstos para estrear em motos de série na próxima década. Entre as funções está a de manter o modelo estável em movimento - a qual quer velocidade - ou parada. Sem quedas, tornaria o uso de capacetes e roupas de proteção obsoletos.

Outro conceito futurista da BMW, o scooter Concept Link, utiliza itens corriqueiros nos carros, como projeção dos dados do painel de instrumentos no para-brisa e integração com smartphone para programar rotas conforme compromissos na agenda do piloto.

Mais próximo da realidade, o mySPIN, da Bosch, apresentado na feira de tecnologia CES 2017, em Las Vegas (EUA), integra o smartphone e alguns

aplicativos ao painel da moto, permitindo acessá-los por um controle no punho de comando.

### FUTURO DISTANTE

Em 2015, a Yamaha mostrou o Motobot, um robô comandado a distância capaz de guiar a esportiva R1 em linha reta. Para este ano, a ideia é que ele seja capaz de fazer uma volta em um circuito a até 200 km/h. A marca planeja transformar esse pro-

tótipo em uma base de dados para o desenvolvimento de novos produtos.

A Kawasaki está criando inteligência artificial para aprender com comandos e reações do piloto, assim como com as emoções detectadas em sua voz. Assim, a moto poderá ser capaz de ajustar automaticamente alguns parâmetros conforme o gosto do "freguês".

### ENTRAVES

Na eletrificação, as

fabricantes investem em desenvolvimento de baterias menores, para não alterar o peso das motocicletas.

Assim como nos automóveis, a autonomia baixa é um entrave para a consolidação da moto elétrica. Por enquanto, há apenas alguns scooters eletrificados, exemplo do BMW C Evolution, capaz de percorrer apenas 160 km a cada recarga das baterias. As "pilhas" das elétricas off-road da KTM, por sua vez, duram somente uma hora.

INGLÊS E ESPANHOL COM QUALIDADE INTERNACIONAL

**ACHIEVE**  
LANGUAGES

**OXFORD**  
UNIVERSITY PRESS

**TINY KIDS KIDS TEENS ADULTS SENIOR**

**INTERCÂMBIO**

Centro Examinador  
**TOEFL iBT CENTER**



**INTENSIVO**

**TURMAS INICIANDO TODO MÊS**

**RECREIO 3326-3396**

Av. Genaro de Carvalho, 1455.

 (21) 998059233  /achievelanguagesrecreio

**INGLÊS ONLINE**

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

## Poder curativo do **sono**

Durante o sono, produzimos mais células sanguíneas brancas que atacam vírus e bactérias. **pág. 2**



**Dieta do Mediterrâneo e saúde cólon retal** **pág. 11**

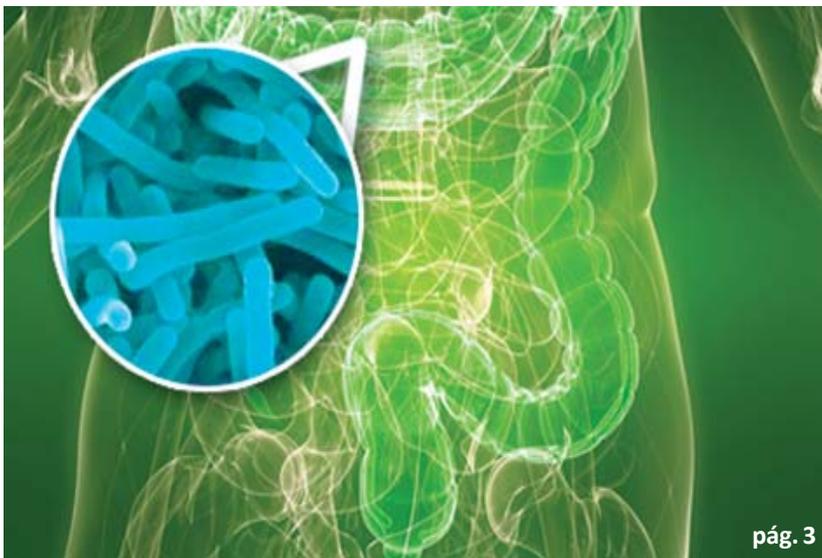
**Bebês que nascem grandes têm maior risco de se tornarem crianças obesas** **pág. 6**

**Colocando a lupa: O que é Angioplastia** **pág. 7**

**Suplementos para melhorar a Libido** **pág. 8**

**Xícara de café diária e longevidade** **pág. 12**

## Flora bacteriana intestinal associada com doença...



**pág. 3**

**...cardíaca e obesidade**

## Cacau e chocolate para **cognição**



**pág. 4**



## Menstruação e funcionamento **cerebral**

**pág. 4**

**Dor precoce pode levar ao risco de**  
**obesidades**

**pág. 6**

**Ocitocina pode ajudar crianças com**  
**autismo**

**pág. 5**

**Nem todos os suplementos para o aumento de massa**  
**muscular**  
**são iguais.**

**pág. 8**

## • Sono •

### ■ PODER CURATIVO

**Dormir pouco pode dificultar a perda de peso:**

Enquanto dormimos o corpo se recupera. Devemos dormir de 7 a 8h todos os dias. Isso nos dá o tempo necessário que o corpo precisa para cuidar de coisas importantes. Quando você não dorme o suficiente, o seu corpo produz mais grelina e menos leptina. A grelina é o hormônio da fome e a leptina da saciedade, portanto, não dormir bem pode favorecer um maior consumo calórico e um maior estoque de gordura. Diariamente nós absorvemos milhares de substâncias. Quando dormimos, o cérebro ajuda a organizar tudo e decide o que estocar e o que jogar fora.

**Recuperação tecidual:**  
Enquanto dormimos,

o corpo ativa a liberação de hormônios que estimulam o crescimento tecidual, como o GH e a testosterona. Isso pode ajudar na recuperação de lesões como cortes ou até mesmo músculos doloridos do último treino.

#### Mais saúde:

Durante o sono, produzimos mais glóbulos brancos, que atacam vírus e bactérias. A pressão arterial cai enquanto dormimos, dando um descanso ao coração. Podem também existir outros benefícios cardíacos. Por exemplo, o corpo diminui o cortisol, hormônio do estresse, durante o sono. Isso pode atenuar as inflamações crônicas, que está associada com doença cardíaca, diabetes e outras condições desfavoráveis.

#### Humor:

O sono permite que o

# Poder curativo do SONO

Durante o sono, produzimos mais células sanguíneas brancas que atacam vírus e bactérias.

corpo e a mente descansem. Isso pode dar mais energia e mais pensamentos positivos. Isso também ajuda a lidar com o estresse. Em longo prazo, esses benefícios podem proteger a saúde mental. Pesquisas mostraram que pessoas que dormiram de 7-9h por noite tiveram menos sintomas de depressão do que aquelas que dormiram menos. Uma boa noite de sono também pode melhorar a criatividade e a tomada de decisões.



## Conexão entre ansiedade e sono

Você pode já ter experimentado noites sem dormir quando estava ansioso, estressado ou muito excitado. Tais emoções são conhecidas por afetar o estado de alerta e podem até mesmo causar insônia. Uma parte da amígdala cerebral, o núcleo da estria terminal (BNST), é considerado um ponto crucial na resposta ao estresse, medo e ansiedade. Através de projeções para várias regiões cerebrais, incluindo partes do sistema nervoso autônomo, regiões hipotalâmicas e núcleo central da amígdala, o BNST controla reações endócrinas (hormonais) e autônomas em resposta ao estímulo emocional, junto com a expressão comportamental de ansiedade e medo.

Uma excitação aguda optogenética de neurônios GABAérgicos no BNST durante o sono não-REM em ratos resultou em transição imediata para um estado de alerta sem a função de orexígenos, neuropeptídeos altamente importantes para manter o estado de alerta. Notavelmente, o estímulo dos mesmos neurônios durante o sono REM não mostrou quaisquer efeitos nos estados de sono/alerta.

## O impacto da apnéia do sono na expectativa de vida

O número de pessoas com apnéia obstrutiva do sono tem aumentado consideravelmente nas últimas duas décadas. A desordem, a qual faz com que a pessoa pare de respirar brevemente quando está dormindo.

A obesidade e a idade avançada, as quais também são reportadas como fatores de risco, também estão aumentando. Cientistas estão preocupados porque a apnéia do sono pode diminuir a expectativa de vida agravando várias doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. Eles acreditam que tratar ou impedir a progressão dessa desordem não irá apenas melhorar a qualidade de vida dos pacientes, mas também retardar outros problemas de

saúde associados ao envelhecimento.

A apnéia do sono pode atingir pessoas de todas as idades, gêneros e tipos corporais, mas tabagistas, obesos, homens idosos ou mulheres na pós-menopausa estão em maior risco. Normalmente confundida com o ronco, pacientes com apnéia do sono engasgam ou sufocam durante o sono quando as vias aéreas involuntariamente se estreitam.

Evidências emergentes também sugerem que se não tratada ela pode estar conectada à doenças mais sérias relacionadas ao envelhecimento como a esteatose hepática não alcoólica, síndrome metabólica, Alzheimer e Parkinson, demência e diabetes tipo 2.

**Jornal Médico**

Av. das Américas, 15.511 lj. E - CEP: 22790-701

Tel: 3828-0281

contato@jornaldabarra.com.br

www.jornaldabarra.com.br

Direção Executiva: Claudio Magnavita (Editor Chefe), Fernando Nogueira (Editor Executivo) | diretoria@jornaldabarra.com.br

Consultor Médico: Dr. Marcel Orlandi - CRM 5296714-9

Redação: Marcelo Perillier (assistente de redação), Estagiário: Ive Ribeiro

Operações: Bruno Portella

Colaboradores: Cláudia Dias, David Zee, Nina Kauffmann

Projeto Gráfico: Carlos Marques - carlosdemello.marques@gmail.com

Conteúdo Editorial: Estadão/Conteúdos

Periodicidade quinzenal - Distribuição dirigida

Os artigos publicados são de exclusiva responsabilidade dos autores e, não necessariamente, refletem a opinião da direção do jornal.

**JORNAL DA  
Barra**

## Destaque

### BACTÉRIA

Pesquisadores descobriram uma relação biológica entre o metabolismo das bactérias intestinais e a obesidade. A equipe da Cleveland Clinic mostrou que bloquear uma via específica das bactérias intestinais pode prevenir a obesidade e a resistência à insulina, assim como fazer com que o tecido adiposo se torne mais metabolicamente ativo. Eles estudaram a via metabólica que cria o TMAO (N-óxido de trimetilamina), uma substância química produzida pelas bactérias intestinais durante a digestão de nutrientes chave como colina, lecitina e carnitina, encontrados abundantemente em

alimentos de origem animal como carne vermelha, carnes processadas, gema de ovos e fígado.

Altos níveis de TMAO estão associados com um maior risco de eventos cardiovasculares severos, como infarto e derrame. Já que a doença cardiovascular e a obesidade estão tão intimamente relacionados, a equipe hipotetizou que a TMAO pode também estar envolvida nas vias metabólicas que levam à obesidade. Eles focaram em uma enzima do hospedeiro chamada de FMO3 a qual converte a TMAO para sua forma ativa. Eles descobriram que ratos que tinham uma FMO3 faltante ou desativada estavam protegidos da obesidade, mes-

## Flora bacteriana intestinal associada com doença

# cardíaca e obesidade

mo quando alimentados com uma dieta rica em calorias e gordura. Além disso, o FMO3 negativo em ratos mostrou uma maior expressão de genes associada com células de gordura marrom ou bege, as quais são mais metabolicamente ativas do que a células de gordura branca.



Apesar da microbiota intestinal ter mostrado afetar as doenças cardiovasculares, ainda não há evidências concretas de como ela influenciaria na obesidade. Esses resultados trazem uma esperança de uma forma de manipular a microbiota como uma possível terapia para combater a obesidade e a diabetes.

## Chá verde na melhora da falta de memória, resistência insulínica e obesidade

Um estudo publicado no FASEB Journal, com ratos, sugeriu que a epigalocatequina 3 galato (EGCG), a catequina mais abundante e biologicamente ativa do chá verde pode aliviar a resistência insulínica e prejuízo cognitivo induzidos pelo alto teor de gordura e frutose. Estudos prévios mostraram o potencial da EGCG em tratar uma série de doenças humanas, mas até agora, o impacto da EGCG na resistência à insulina e nos déficits cognitivos provocados pela dieta Ocidental permaneciam não esclarecidos.



Por 16 semanas, os pesquisadores monitoraram os ratos e mostraram que aqueles alimentados com uma dieta rica em frutose e gordura (HFFD) tive-

ram um maior peso corporal final do que os ratos do grupo controle e, um peso corporal final significativamente maior do que os ratos alimentados de HFFD + EGCG.

Pesquisadores mostraram também que ratos no grupo HFFD levaram mais tempo para achar a plataforma do que ratos no grupo controle. O grupo HFFD + EGCG tiveram uma menor latência de escape significativa e distancia de escape do que o grupo HFFD em

cada teste diário.

Quando a plataforma escondida foi removida para realizar um estudo probatório, os ratos tratados com HFFD gastaram menos tempo no alvo quadrante quando comparados aos ratos controle, com menos cru-

zamentos na plataforma. O grupo HFFD + EGCG exibiu um aumento significativo no tempo médio gasto no quadrante alvo e tiveram maiores números de cruzamento na plataforma, mostrando que a EGCG pode melhorar o prejuízo de memória induzido pela HFFD.

 **DRUMMOND DERMATO**

DERMATOLOGIA • LASER • CIRURGIA PLÁSTICA • NUTRICIONISTA

Avenida das Américas, 3200 sala 112 - Edifício The Best  
Telefones: (21) 3326 0835, 3326 0828 • Whatsapp: 99603 7557

Dr. Murilo Drummond  
CRM 5233705-1

ACEITAMOS OS CONVÊNIOS: AMIL, GOLDEN, SULAMERICA, UNIMED, GAMA, PETROBRAS, NOTRE DAME, PORTO SAÚDE, CAMPERI, GEAP, ALLIANZ, OMINT, PAME, MEDISERVICE, LIFE, SALUTAR, MEDIAL, CASSI, CNEN, CAPE SAÚDE, BRADESCO REDE GLOBO.

## . Cuca Legal .

### ■ BEM ESTAR

Apesar das queixas de falta de concentração das mulheres durante a menstruação, um estudo recente sugere que isso não é o caso. Os pesquisadores examinaram três aspectos da cognição com dois ciclos menstruais e, mostraram que os níveis de estrogênio, progesterona e testosterona não tiveram impacto na memória, viés de cognição ou habilidade de prestar atenção em duas coisas ao mesmo tempo. Apesar de alguns hormônios terem sido associados com mudanças no primeiro ciclo em algumas mulheres do estudo, esses efeitos não se repetiram no segundo ciclo. No geral, nenhum dos hormônios estudados pela equipe teve qualquer efeito re-

plicável e consistente na cognição das participantes.

Apesar da análise dos resultados do primeiro ciclo sugerir que o viés cognitivo e a atenção foram afetados, esses resultados não foram replicados no segundo ciclo. A equipe procurou por diferenças na performance entre indivíduos e mudanças na performance de indivíduos com o tempo e, não encontrou nada. As mudanças hormonais relacionadas ao ciclo menstrual não mostraram qualquer associação com a performance cognitiva. Apesar de existirem algumas exceções individuais, a performance cognitiva das mulheres não foi afetada no geral pelas mudanças hormonais ocorrentes durante o ciclo menstrual.

# Menstruação e funcionamento

# cerebral



## Cacau e chocolate para cognição

Em um estudo de revisão recente publicado no *Frontiers in Nutrition*, pesquisadores italianos examinaram a literatura disponível para os efeitos da administração aguda e crônica dos flavonóides do cacau na cognição. Apesar dos estudos controlados randomizados sobre esse tópico

serem escassos, a maioria deles aponta para um efeito benéfico na performance cognitiva. Participantes mostraram melhora na performance de memória e processamento de informação visual após o consumo de flavonóides do cacau.

E para mulheres, o consumo de cacau após uma

noite de privação total de sono na verdade contrabalanceou o prejuízo cognitivo que tal noite traz. Resultados promissores para pessoas que sofrem de privação crônica do sono ou turnos trocados. No entanto, notou-se que os efeitos dependeram da extensão e carga mental dos testes cognitivos usados para medir o efei-



to do consumo agudo de cacau. Os efeitos em longo prazo da ingestão de flavonóides do cacau é geralmente investigado em idosos. Parece que para eles a performance

cognitiva foi melhorada com o consumo diário de flavonóides do cacau.

Fatores como atenção, velocidade de processamento, memória traba-

lhada e fluência verbal foram bem afetados. Esses efeitos são, no entanto, mais expressivos em idosos com começo de declínio de memória ou outros prejuízos cognitivos leves. Existem, no entanto, alguns potenciais efeitos colaterais do consumo de cacau e chocolate. Estes estão geralmente associados com o valor alto calórico do chocolate, alguns compostos químicos inerentes do cacau como cafeína e teobromina e, uma variedade de aditivos colocados no chocolate como açúcar, leite e outras gorduras.

## • Cuca Legal •

### ■ BEM ESTAR

Algumas células cerebrais podem ativar uma ingestão calórica excessiva e o ganho de peso em resposta à dietas ricas em gorduras, de acordo com um novo estudo. Neurônios em uma região na base do cérebro, conhecida como hipotálamo, o qual tem um papel crucial na ingestão alimentar, já são alvo de desenvolvimento de medicamentos para tratar obesidade. Mas, um novo estudo sugere que as células de defesa cerebrais, chamadas de micrógliã, também podem ser alvos para tratamentos para obesidade que podem evitar muitos

dos efeitos colaterais de medicamentos para obesidade atualmente em uso clínico.

Uma região cerebral chamada de hipotálamo médio basal (MBH) contém um grupo de neurônios chaves que regulam o consumo alimentar e o gasto calórico. Normalmente essa região tenta atingir o número de calorias ingeridas no alimento com a necessidade de energia para manter um peso saudável, mas pesquisas prévias mostraram que gorduras dietéticas podem desequilibrar drasticamente isso.

Os pesquisadores alteraram geneticamente

ratos para prevenir a micrógliã de ativar respostas inflamatórias e, mostraram que esses ratos comeram 15% menos e ganharam 40% menos peso com uma dieta rica em gordura, sugerindo que a capacidade inflamatória da micrógliã por si só é responsável

pelo consumo excessivo dos animais e o ganho de peso. Na sociedade moderna, quando as pessoas consomem constantemente e ex-

cessivamente alimentos ricos em gordura a ativação crônica da micrógliã pode produzir um estímulo mais permanente de circuitos

neurais que aumentam o consumo de alimentos ricos em gordura, levando ao desenvolvimento de um ciclo vicioso.

# Células cerebrais podem aumentar a ingestão calórica e levar ao ganho de

# peso



## Ocitocina pode ajudar crianças com

# autismo



Habilidades sociais de crianças com autismo parecem melhorar ligeiramente após o uso de um spray nasal de ocitocina, hormônio ligado ao afeto. No entanto, o estudo foi pequeno e, não está claro se essa melhora típica na resposta social foi significativa o suficiente para ser notável. Mas, os resultados apontam vias para uma pesquisa futura, especialmente porque cri-

anças com os níveis mais baixos de ocitocina em seus corpos parecem se beneficiar mais. Um melhor entendimento das diferenças individuais na biologia dos pacientes pode ser crítico para avaliar quais pacientes irão se beneficiar com esse hormônio.

Dificuldades sociais e comunicação verbal ruim são marcadores do autismo. Sintomas podem variar de moderados à severos. Atualmente, não existem medicamen-

tos aprovados disponíveis para melhorar o funcionamento social nessas crianças. O hormônio ocitocina está associado com a ligação entre pessoas e, acredita-se que melhore a confiança e a empatia entre elas. Alguns estudos recentes também a associaram com melhores habilidades sociais, o que levou alguns estudiosos da área a recomendarem ocitocina sintética como tratamento auxiliar para o autismo.

## . Balança .

### ■ OBESIDADE

**D**ores inflamatórias ao nascer podem mudar como o hipocampo, parte do cérebro associada com a memória e o comportamento alimentar, funciona no decorrer da vida e, essas dores também fazem com que ratos adultos comam com mais frequência e em maiores quantidades, de acordo com um estudo recente. O estudo mostrou que a dor inflamatória no começo da vida aumentou o consumo de sacarose em ratos adultos machos e fêmeas e, diminuiu a expressão de uma proteína crítica para a memória (Arc), em neurônios hipoc-

campais após o consumo de uma solução açucarada. Além disso, os efeitos da dor neonatal foram mais expressivos em fêmeas e pode ser reduzido em todos os ratos com a administração de morfina na hora que a dor precoce foi experimentada.

Os resultados demonstram pela primeira vez que um episódio breve de dor inflamatória no dia do nascimento tem efeito em longo prazo e dependente do gênero no consumo alimentar na vida adulta. Estudos prévios mostraram uma conexão entre a memória e o consumo calórico excessivo.

# Dor precoce pode levar ao risco de obesidade, especialmente em mulheres



Em humanos, prejudicar a codificação da memória de uma refeição, como ver televisão ou jogar video-

game, aumenta a quantidade de alimento consumido na próxima refeição. Ao contrário, se lembrar

e realçar a memória de uma refeição diminui a quantidade de alimento ingerido na próxima refeição.

Os pesquisadores sugeriram que as fêmeas são mais vulneráveis à dor ao nascer do que os machos e, isso pode estar associado com mudanças hormonais durante o período ao redor do nascimento. Ratos machos têm um pico de testosterona durante o período pós-natal, o que pode protegê-los de alguns dos efeitos adversos da dor neonatal. As fêmeas não têm uma mudança hormonal similar.

## Bebês que nascem grandes têm maior risco de se tornarem crianças obesas

**R**ecém-nascidos com um maior peso ao nascer são mais propensos a serem obesos quando crianças, de acordo com uma pesquisa recente. Os pesquisadores dizem que pediatras podem querer aconselhar pais de bebês com maior peso ao

nascer para se prevenir precocemente do início da obesidade e dos problemas de saúde que essa possa trazer. O estudo analisou 10.186 crianças tanto nascidas a termo quanto prematuras. As crianças nascidas a termo com maior peso foram mais propensas a serem obesas

no jardim de infância. Crianças nascidas com maior peso (acima de 4,5kg a termo) foram 69% mais propensas do que crianças na média de peso a serem obesas no jardim de infância e continuarem assim pelo menos até o segundo grau. Dos prematuros com maior

peso pra idade gestacional, 27,8% eram obesos no segundo grau. Aqueles nascidos com peso esperado tinham uma taxa de obesidade de apenas 14,2%. Aqueles nascidos abaixo do peso esperado tiveram uma taxa de obesidade de 28%.

Os pesquisadores su-



gerem aos pediatras dar atenção especial aos pais de bebês nascidos com mais peso, possivelmente os aconselhando com mudanças em hábitos de estilo de vida que possam

prevenir o ganho de peso na idade jovem, como redução do tempo na frente de uma tela, encorajar a prática de atividade física e evitar bebidas açucaradas e sucos.

## • Coração •

### ■ INFARTO

**A**dultos negros são mais propensos do que brancos a morrer de um primeiro infarto, segundo um novo estudo. Dois dos três maiores estudos cardíacos revisados,

envolvendo mais de 28.000 pessoas, mostraram que homens negros entre 45-64 anos são duas vezes mais propensos a morrer de um primeiro infarto do que homens brancos. Idosos negros também

# Primeiro infarto mais fatal para alguns



foram mais propensos a morrer do que brancos de um primeiro infarto, mas a diferença foi menor. O risco de doença cardíaca é similar para homens de ambas as etnias. Para mulheres negras entre 45-64 anos, o risco de infarto fatal também foi maior do que para mulheres brancas da mes-

ma faixa etária.

A maior propensão dos negros de um primeiro infarto fatal pode ser decorrente de fatores de risco cardíacos e de condições as quais as pessoas nascem, crescem, trabalham e vivem. Os resultados mostram que prevenir um primeiro infarto é

especialmente importante para os negros. Muitas pessoas acham que infartos só estão presentes se você tem dor no peito severa. Na verdade, muitos infartos causam apenas sintomas leves e pessoas podem erroneamente pensar que estão tendo problemas de indigestão.

## Colocando a lupa: O que é Angioplastia

**A**ngioplastia Coronária ou Intervenção Coronária Percutânea é o tratamento não cirúrgico das obstruções das artérias coronárias por meio de cateter balão, com o objetivo de aumentar o fluxo de sangue para o coração. Após a desobstrução da artéria coronária, por meio da angioplastia com balão, procede-se ao implante de uma prótese endovascular (para ser utilizada no interior dos vasos) co-

nhecida como 'stent' - pequeno tubo de metal, semelhante a um pequeníssimo bobe de cabelo, usado para manter a artéria aberta.

Atualmente existem dois tipos de stents: os convencionais e os farmacológicos, que são recobertos com drogas.

Os stents convencionais podem acarretar um processo cicatricial exacerbado que leva a reestenose (reobstrução) do vaso em 10 a 20% dos casos. Os stents farma-

cológicos surgiram para evitar esse processo cicatricial, que são constituídos do mesmo material metálico acrescido de um medicamento de liberação lenta no local de implante, reduzindo-se o processo de cicatrização e evitando-se a reestenose.

Da mesma forma que o cateterismo cardíaco, cateteres são inseridos pela perna ou braço e guiados até o coração. Identificado o local da obstrução é inserido um fio guia na artéria

coronária que é colocado distalmente (posteriormente) à obstrução. Um pequeno balão é guiado até o local da obstrução, progressivamente insuflado, comprimindo a placa contra a parede do vaso e aliviando a obstrução. Dependendo do caso e da complexidade, pode durar de 30 minutos a 2 horas.



### O estresse pode acelerar a morte em pacientes cardíacos

Adultos que sofreram de estresse mental e persistente, incluindo depressão e ansiedade, foram quatro vezes mais propensos a morrer de doença cardíaca e quase três vezes mais propensos a morrer de qualquer outra causa, comparados com adultos livres de estresse. O acúmulo do estresse psicológico aumenta o risco de mortalidade em pacientes com doença cardíaca. A associação somente ocorreu em pessoas com estresse persistente - não moderado ou ocasional. E os resultados permaneceram mesmo levando em conta

outros potenciais fatores de risco.

Os autores do estudo ressaltam que ele não prova que o estresse persistente causa a morte prematura, apenas que os dois estão associados. Não importa a causa, passos para desestressar podem melhorar as chances de longevidade se você tem doença cardíaca. O estresse psicológico pode causar ou piorar a doença cardíaca levando ao aumento da atividade de hormônios do estresse e comportamentos não saudáveis.

## • Energia •

### ■ FITOTERÁPICO

**A**ntes de experimentar um fitoterápico ou suplemento, pense no que pode adicionar ou subtrair de sua vida: exercício físico, perda de peso, tratamento de uma doença de base ou mudança de medicamentos de uso habitual. A maioria dos suplementos para melhora de libido é focada nos homens. Mas, o que pode funcionar para o homem não necessariamente funciona para a mulher. Mulheres com baixo ferro podem ter a libido comprometida. Em um estudo pequeno, mulheres com baixo desejo sexual que tomaram 7,5mg de tribullus terrestris todo dia por 4 semanas sentiram melhora no desejo sexual, lubrificação, orgasmo e satisfação e, menos dor durante o sexo.

A maca peruana, também conhecida como ginseng peruano, é uma raiz vegetal. O uso de antidepressivos pode diminuir a libido e a maca pode ajudar, segundo um pequeno estudo. Mas, ela não deve ser consumida caso a mulher seja sensível ao câncer dependente de estrogênio porque ela pode aumentar os níveis deste. Para os homens, normalmente os suplementos focam nos problemas de ereção, os quais podem ocorrer por várias razões médicas, incluindo alguns medicamentos para hipertensão ou depressão. Em um estudo, cerca de um terço dos homens que tomaram 5g/dia de L-arginina por 6 semanas tiveram melhora na ereção.

A niacina é uma vitamina do complexo B que aumenta o HDL.

## Suplementos para melhorar a

# libido



Em um estudo, homens com colesterol alto e disfunção erétil moderada ou severa que tomaram 1,5g de niacina por

12 semanas viram melhoras. O SAME é uma substância química que o corpo produz. Alguns estudos mostram que ele

pode ajudar na depressão leve a moderada sem efeitos colaterais sexuais. Não tome o SAME com antidepressivos sem

supervisão médica.

O panax ginseng pode aumentar o desejo sexual de mulheres passando pela menopausa.

## Nem todos os suplementos para o aumento de massa muscular são iguais.



**S**uplementos populares para síntese muscular, conhecidos como aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) são ineficazes quando consumidos isoladamente, de acordo

com uma nova pesquisa da Universidade de Stirling, na Escócia. O estudo mostrou que apesar dos suplementos de BCAA estimularem a resposta de síntese muscular em pessoas após o treino de for-

ça, outros suplementos para esse fim podem ser mais eficazes. Outros suplementos, como o whey protein, contêm todos os aminoácidos necessários para estimular uma maior resposta de crescimento

muscular, o que sugere que consumir o BCAA isolado não é a melhor forma de otimizar o crescimento muscular com o treinamento resistido.

Os cientistas também investigaram quão

eficaz os suplementos foram no estímulo do mecanismo dentro do músculo isolado que leva ao crescimento muscular. Eles mostraram que apesar das bebidas de BCAA estimularem o crescimento

muscular corporal, nelas faltam alguns aminoácidos essenciais que são necessários para promover uma resposta máxima de crescimento muscular. Uma quantidade suficiente de um complemento com todos os aminoácidos é necessária para uma construção muscular ótima, após o exercício. Pessoas interessadas em melhorar esse crescimento com o treinamento não devem se basear somente no consumo isolado de BCAA.

## • Energia •

### ■ MÚSCULO

Os músculos precisam de energia para realizarem os movimentos que fazemos diariamente e, agora, pela primeira vez, pesquisadores mostraram como os músculos requisitam mais energia dos tecidos de estoque de gordura (tecido adiposo) em modelos de moscas de frutas. Eles também descobriram que esse circuito é dependente dos ritmos circadianos, o que pode ter implicações para obesidade em humanos. Ele é necessário para a regulação diurna de níveis sanguíneos de lipídeos. Em outras palavras, durante o dia quando os músculos estão em movimento e requisitando energia, essa comunicação é importante para garantir que gorduras sejam mantidas para maior demanda energética, e à noite, quando estamos menos ativos,

esse processo se desliga para evitar o acúmulo excessivo de gordura, o que pode levar à obesidade.

Esse equilíbrio - chamado de homeostase metabólica - pode ser manipulando mudando a genética de um organismo para alterar a quantidade de gordura estocada. Um gene está envolvido nos músculos e outro gene está envolvido no tecido adiposo para fazer com que essa via sinalizadora funcione. A via é coordenada com o relógio biológico interno para regular o estoque de gordura e liberação. Quando os músculos precisam de energia, eles inibem a secreção de leptina do músculo por si só, o que em troca controla os níveis de glucagon. Quedas dos níveis desse hormônio sinalizam que a gordura seja produzida, e subsequentemente liberada, dos tecidos que a estão estocando.

# Os músculos podem "pedir" pela energia necessária



DESDE 2010 NO RAMO

FISIOTERAPIA  
GRUPODÁRLEY  
DOMICILIAR

**Atendimento domiciliar  
com dia e hora marcada na  
Barra, Recreio e Zona Sul do Rio.**

Visite nosso consultório:

**Condomínio Barramares**  
Av. Lúcio Costa, 3300 - Bl.04 - Lj G2  
Barra da Tijuca, RJ

**LIGUE JÁ: (21)**  
3038-0527 • 98774-2769 • 97925-8555

## • Comportamento •

### ■ CEGUEIRA

**E**xpressões faciais tem um papel poderoso nas interações sociais desde o nascimento até a vida adulta. Medo, alergia e raiva - todas as emoções são articuladas e entendidas graças à códigos universais. O senso comum vê essa experiência como um ato de imitação: crianças imitam seus pais reproduzindo a expressão facial associada com cada emoção. Mas, se esse for o caso, isso permanece verdade para pessoas que nasceram cegas? Elas mostram a emoção da mesma forma?

Se elas podem produzir expressões faciais similares à de pessoas que podem ver sem a

ajuda da experiência visual, pode ser uma peça importante de evidência para mostrar que esse comportamento é pelo menos em parte inato. O fato que os mesmos músculos estão trabalhando quando expressando emoções espontaneamente pode ser evidência que isso é inato e universal e, não somente dependente do aprendizado social pela imitação.

Por outro lado, o fato que pessoas cegas não podem voluntariamente reproduzir essas emoções mostra a importância das convenções sociais em aprendizado sobre a intensidade da expressão das emoções.

## As pessoas cegas expressam as emoções da mesma maneira que pessoas que

# podem ver?



## Bebidas açucaradas e comportamento das pessoas

**N**utricionistas da Universidade de Leeds, no Reino Unido, fizeram uma revisão de intervenções para reduzir o consumo de bebidas açucaradas. A equipe analisou 40 estudos com 16.500 participantes de três grupos etários: crianças, adolescentes e adultos. O estudo mostrou que crianças par-

ticipando nesses programas reduziram o consumo de bebida açucarada em 30% removendo cerca de 2,5 colheres de chá de açúcar da média do consumo de uma criança de 16 colheres de chá de açúcar por dia.

Na média o consumo de açúcar é duas a três vezes maior do que as doses recomendadas en-

tre os grupos. Os programas visaram que crianças e adolescentes tipicamente incorporassem um número de vários componentes incluindo sessões de aulas ou em grupo que ensinavam sobre as consequências negativas para a saúde do consumo excessivo de bebidas açucaradas e focando comportamentos não saudáveis na

dieta e promovendo a água como bebida alternativa.

Alguns dos programas incluiu o apoio parental e trabalhava para mudar o ambiente adicionando água e filtros

nos colégios. Os programas visados para adultos também incluíram sessões de aconselhamento nutricional para ajudar a entender melhor rótulos alimentares e como escolher bebidas saudáveis. É

estimado que crianças e adultos obtenham cerca de um quarto de açúcar de bebidas açucaradas e essas bebidas estão associadas com riscos para a saúde como diabetes tipo 2, obesidade e problemas odontológicos.



### Odontologia Von Paumgarten

*"Venha Sorrir com a gente",*

Dr. Alexandre Von Paumgarten CRO/RJ 37.508 | Dra Maria Luiza Von Paumgarten CRO/RJ 37.417

☎ 21 2433-2520 • 📞 21 99106-0676 📍

Atendimento apenas com consulta marcada  Odontologia Von Paumgarten

## Boa Forma

### DIETA

Os benefícios da dieta do Mediterrâneo são bem conhecidos quando se trata de proteção cólon retal, mas é difícil saber especificamente quais elementos da dieta são os mais saudáveis. Agora um estudo novo sugere que aumentar o consumo de peixes e frutas e, diminuir o consumo de refrigerantes são as três coisas mais importantes. Os pesquisadores mostraram que cada uma dessas três escolhas está associada com um pouco mais de 30% na redução da propensão da pessoa ter uma lesão avançada pré-cancerígena cólon retal, comparada com uma pessoa que não come nenhum dos componentes desta dieta. Entre as pessoas que fizeram as todas as três escolhas saudáveis o benefício foi de 86% de redução nas chances.

O câncer cólon retal se desenvolve a partir de pólipos intestinais e está associado com uma dieta pobre em fibras e rica em carne vermelha, álcool e alimentos de alto valor calórico. E apesar da dieta do Mediterrâneo estar associada com menores taxas de câncer cólon retal, a definição de quais elementos da dieta são os mais benéficos, nem sempre foi clara. Aderência aos componentes da dieta foi definida como níveis de consumo acima do grupo mediano para frutas, vegetais e legumes, castanhas e sementes, grãos integrais, peixe e frango e uma alta taxa de gorduras monoinsaturadas, assim como um consumo abaixo da mediana de carne vermelha, álcool e refrigerante.

As chances foram reduzidas de maneira dose dependente com com-

# Dieta do Mediterrâneo e saúde cólon retal



ponentes adicionais da dieta do Mediterrâneo, ou seja, quanto mais componentes a pessoa ingeria, menor o risco de

desenvolver pólipos avançados cólon retais. Após ajustarem para outros fatores de risco do câncer cólon retal, inclu-

indo outros componentes dietéticos, os pesquisadores concluíram que o alto consumo de peixe e frutas e o baixo consumo

de refrigerantes são as melhores escolhas para diminuir a chance de pólipos avançados cólon retais.

## Dieta rica em tomate diminui o risco de câncer de pele

O consumo diário do tomate, que faz parte da dieta do Mediterrâneo, parece cortar o desenvolvimento de câncer de pele pela metade em ratos do estudo da Universidade de Ohio. O novo estudo de como intervenções nutricionais pode alterar o risco para cânceres de pele foi publicado no jor-

nal Scientific Reports. Ele mostrou que ratos machos alimentados com uma dieta com 10% de pó de tomate diariamente por 35 semanas e então expostos à luz ultravioleta, experimentaram em média 50% de redução nos tumores de câncer de pele comparados com ratos que não comeram o tomate desidratado.

A teoria por trás da re-

lação entre o tomate e o câncer é que carotenoides dietéticos, compostos de pigmentação que dão ao tomate sua cor, podem proteger contra o dano da luz UV. Não houve diferenças significativas no número de tumores para ratos fêmeas no estudo. Estudos prévios mostraram que ratos machos desenvolvem tumores precocemente

após a exposição UV e que seus tumores são mais numerosos, maiores e mais agressivos.

O licopeno, o carotenóide primário do tomate, é

o antioxidante mais eficaz desses pigmentos. No entanto, quando compararam o licopeno administrado de um tomate in natura ou um suplemento sintetizado, tomates

parecem ser mais eficazes na prevenção da vermelhidão após a exposição UV, sugerindo que outros compostos do tomate podem ter um papel nisso.



*Dra. Martine Andrade*

f PSI.MARTINEANDRADE CRP 05 / 44434

**Transtorno de Estresse pós traumático - TEPT**  
**Transtorno de Ansiedade Generalizada - TAG**  
**Transtorno Obsessivo Compulsivo - TPC**

**Pânico - Ansiedade - Stress - Depressão - Conflito Familiar**

**Você não é o que te aconteceu!      Você é o que escolhe se tornar!**

**Shopping Downtown - Bloco 21B - Sala 332      99665-0963**

## Boa Forma

### ALIMENTAÇÃO

O sentido do olfato é a chave para o prazer do alimento, por isso não surpreende que em experimentos na Universidade da Califórnia, Berkeley, ratos obesos que perderam o sentido do olfato também perderam peso. O que é estranho, no entanto, é que esses emagreceram, mas os ratos deficientes de olfato comeram a mesma quantidade de alimentos gordurosos do que aqueles que permaneceram com o sentido do olfato e ganharam o dobro do seu peso normal. Além disso, ratos com uma maior sensibilidade à cheiros engordaram ainda mais com uma dieta rica em gordura do que ratos com o olfato normal. Os resultados sugerem que o odor do que comemos pode ter um papel importante em

como o corpo lida com as calorias.

Esses resultados apontam para uma conexão chave entre o sistema olfatório e regiões cerebrais que regulam o metabolismo, em particular o hipotálamo. Humanos que perderam o olfato por conta da idade, lesão ou doenças como Parkinson normalmente se tornam anoréxicos, mas a causa não está clara porque a perda de prazer na alimentação também leva à depressão, a qual por si só causa perda de apetite. O estudo novo, publicado no Cell Metabolism, sugere que a perda de olfato tem um papel isolado e, sugere possíveis intervenções para aqueles que perderam o olfato assim como para aqueles com dificuldade em perder peso.

Pessoas com transtor-

nos alimentares algumas vezes tem dificuldade em controlar o quanto de comida elas

ingerem e têm muita compulsão. Neurônios olfatórios são muito importantes para o contro-

le do prazer da alimentação e se tivermos uma forma de modular essa via, podemos ser capazes

de bloquear essa compulsão nessas pessoas e ajudá-las a lidar com o consumo alimentar.

# Cheirar a comida pode engordar



## Xícara de café diária e longevidade

Pesquisadores mostraram que consumidores diários de café foram 18% menos propensos a morrer nos próximos 10-18 anos, versus não consumidores. Os resultados - baseados em mais de 700 000 pessoas de meia idade e idosos - corroboram com os benefícios relacionados com o consumo mode-

rado de café de outros estudos. Estudos já relacionaram o consumo de café com menor risco de várias doenças como doença cardíaca, diabetes tipo 2, câncer hepático, doença de Parkinson e esclerose múltipla.

No começo do estudo, nos anos 90, pessoas reportaram seus hábitos dietéticos e de estilo de vida, incluindo o consu-

mo de café. Durante a década seguinte, mais de 58.000 deles morreram. Parece que os consumidores de café de alguma forma têm melhores taxas de sobrevivência. Aqueles que consumiram de 1-3 xícaras de café por dia tiveram 12-18% menos chances de morrer do que os não consumidores. E o padrão foi consistente entre as diferentes etnias -



incluindo brancos, negros, latinos e nipoamericanos.

Pessoas que beberam

três xícaras de café por dia foram de 7-12% menos propensas a morrer nos próximos 16 anos, comparadas com as não

consumidoras. E elas tiveram de 40-59% menor risco de morrer de desordens digestivas, como doença hepática.

## Boa Forma

### ALIMENTAÇÃO

Comer peixe pelo menos duas vezes por semana pode reduzir significativamente a dor e o inchaço associados com a artrite reumatóide, segundo um novo estudo. Estudos anteriores mostraram um efeito benéfico dos suplementos de óleo de peixe nos sintomas de artrite reumatóide, mas pouco se sabe sobre o valor do consumo de peixe contendo ômega-3. Geralmente, a quantida-

de de ômega-3 nos peixes é menor do que as doses dadas nos estudos.

Mesmo assim, conforme os 176 participantes do estudo aumentaram o consumo de peixe na semana, suas atividades da doença diminuíram. Na artrite reumatóide, o sistema imune corporal ataca erroneamente as articulações, criando inchaço e dor. Ela também afeta sistemas corporais, como cardiovascular ou respiratório.

“ Na artrite reumatóide, o sistema imune corporal ataca erroneamente as articulações, criando inchaço e dor.

## Consumidores de peixe podem ter menos dor na artrite

# reumatoide



## Porque cortar cebolas provoca o choro

A cebola usa o enxofre do solo para criar aminoácidos sulfúridos, os quais são compostos enxofrados que geralmente se transformam em um gás. Quando a cebola é cortada, ela libera essas substâncias e enzimas, as quais reagem e criam um gás chama-

do de disulfeto de alilpropila. Como as cebolas crescem embaixo da terra, esse gás ajuda a deter criaturas que queiram se alimentar delas. Mas o gás também é conhecido por provocar o choro quando cortamos cebolas.

Cebolas brancas, amarelas e vermelhas têm maiores concen-

trações da enzima necessária para criar o gás, enquanto a cebola doce e a verde tem menores concentrações. Além disso, algumas pessoas são mais sensíveis ao gás do que outras. O olho tem uma série de nervos que detectam qualquer coisa que é potencialmente prejudicial à ele. Os olhos



reagem ao gás que é formado e eles tentam eliminá-lo através das lágrimas.

Cortar cebola pode causar uma queimação e irritação e lágrimas. Fora isso, é seguro para

os olhos. É uma sensação temporária sem efeitos em longo prazo conhecidos.

## Boa Forma

### ALIMENTAÇÃO

A diabetes é uma doença incrivelmente comum, afetando cerca de 400 milhões de pessoas no mundo. A diabetes tipo 2 é o tipo mais comum de diabetes e, é geralmente caracterizada pela inabilidade do corpo em usar adequadamente a insulina, o que pode também causar altos níveis de insulina. Sem o tratamento adequado, a diabetes pode causar doença cardíaca, problemas renais e acelerar o envelhecimento. Infelizmente, uma dieta com baixo teor de gordura que já foi prescrita para diabetes nas últimas

décadas é notoriamente ineficaz.

São os carboidratos que são quebrados em açúcar e aumentam o açúcar no sangue. A solução simples e óbvia para diabetes é comer menos carboidratos. Uma dieta low-carb pode normalmente prevenir a pré-diabetes de progredir em diabetes tipo 2 e, pode em alguns casos reverter a diabetes tipo 2 contanto que a dieta seja seguida. Além disso, é muito eficaz para perda de peso, levando a 2-3 vezes mais perda de peso do que as dietas de baixa gordura em muitos estudos. A dieta low-carb consiste em cortar açú-

cares e amidos, enquanto se aumenta a ingestão de vegetais, carnes magras, peixe, ovo, castanhas, frutas vermelhas e gorduras insaturadas.

Diminuir o consumo de carboidratos leva à uma drástica redução do excesso de água corporal. Dietas low carb diminuem o açúcar no san-

gue e a insulina, mas também levam a melhoras para marcadores de saúde cardíaca. Isso inclui triglicérides mais baixos e HDL mais

alto. Muitas pessoas com diabetes que tentam uma dieta low carb relatam uma melhora na vitalidade e nos níveis de energia.

# Dieta low carb para diabetes



## Glicemia e insulina de jejum como biomarcadores para perda de peso

Resultados de 3 estudos clínicos randomizados, mostrou que o açúcar plasmático em jejum e/ou insulina de jejum podem ser usados para selecionar uma dieta ótima e para prever a perda de peso, parti-

cularmente para pessoas com pré-diabetes ou diabetes. Os resultados sugerem que para maioria das pessoas com pré-diabetes, uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos integrais deve ser recomendada para perda de peso e pode poten-

cialmente melhorar marcadores de diabetes.

Para diabéticos tipo 2, a análise mostrou que uma dieta rica em gorduras saudáveis de plantas pode ser eficaz para atingir a perda de peso. Essas dietas podem ser efi-



cazes independente da restrição calórica. Os últimos resultados concluíram que

um método nutricional personalizado baseado nos biomarcadores de indivíduo

os irá levar a uma melhora na perda de peso e no sucesso da manutenção.

## • Melhor Idade •

### ■ IDOSOS OBESOS

**O** exercício moderado pode ajudar mesmo obesos mórbidos idosos a melhorarem suas habilidades de realizar atividades diárias e se manterem independentes. Tanto a obesidade geral como a abdominal estão fortemente associadas com o desenvolvimento da incapacidade de mobilidade maior (MMD), ou seja, a incapacidade de andar cerca de 250 metros. Estudos anteriores em idosos sugeriram que a obesidade pode atenuar os efeitos benéficos da atividade física na mobilidade. No entanto, essa pesquisa atual, a qual analisou dados do estudo LIFE, mostrou que um programa estruturado de atividade física reduziu o ris-

co de MMD mesmo em idosos obesos mórbidos.

O programa de atividade física focou na caminhada, força, equilíbrio e flexibilidade. O objetivo dos participantes era ser capazes de caminhar em intensidade moderada por 30 minutos e realizar treinamento de força de baixa intensidade por 10 minutos com pesos nos tornozelos e 10 minutos de treinamento de equilíbrio em uma única sessão. Os participantes realizaram duas sessões de treinamento por semana e atividades diárias três a quatro vezes por semana durante os dois anos de estudo. O programa de educação de saúde envolveu workshops em grupo sobre tópicos

# Idosos obesos podem se beneficiar do exercício moderado



cos relevantes ao envelhecimento como nutrição, assuntos de segurança, aconselhamentos jurídicos e financeiros. As sessões incluíram palestras e discussões interativas e 5-10 minutos de exercícios de alongamento de membros superiores.

Apesar de não ter tido uma diferença significativa entre a categoria de obesidade e efeito de intervenção, aqueles no grupo de obesidade classe 2 mostraram um benefício maior da atividade física, reduzindo seu risco de MMD em 31%.

## Luteína e envelhecimento cognitivo

**U**m estudo que incluiu 60 adultos entre 25 e 45 anos mostrou que participantes de meia idade com altos níveis de luteína - um nutriente encontrado em vegetais folhosos verde-escuros como o espinafre e a couve, assim como no abacate e nos ovos - tiveram respostas neuronais simila-

res a pessoas mais jovens. Agora existe uma razão adicional para consumir esses alimentos. Sabe-se que esses alimentos estão relacionados com outros benefícios para a saúde, mas esses dados indicam que podem existir benefícios cognitivos também.

Conforme as pessoas envelhecem, elas exper-

imentam um declínio cognitivo típico. No entanto, pesquisas mostram que esse processo pode começar antes do esperado. Elas podem começar a perceber diferenças aos 30 anos. É necessário entender como a dieta impacta a cognição através da expectativa de vida. Se a luteína pode proteger contra o declínio cognitivo, devemos enco-



rajar as pessoas a consumir alimentos ricos em luteína a ponto que elas obtenham o bene-

fício máximo. A luteína é um nutriente que o corpo não pode produzir e por isso deve ser

obtido da dieta. Ela se acumula, principalmente, em tecidos cerebrais e nos olhos.

Nada é mais importante do que a sua **saúde**

Acreditamos tanto nisso que criamos um caderno só para tratar deste assunto.



Barra é um dos maiores pólos de medicina no País. O Jornal Médico vai mostrar ao nosso leitor essa grande vocação da nossa região

 **Jornal Médico**

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

Leia e Anuncie

Ligue: 21 3828-0281 • [comercial@jornaldabarra.com.br](mailto:comercial@jornaldabarra.com.br)

**JORNAL DA Barra**