

ROCK IN RIO



**SORTE NOSSA**

MAROON EM DOSE

DUPLA ABERTURA

COM CHAVE

DE OURO

**Adam Lavine**

cantou até Garota de Ipanema

# JORNAL DA Barra

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

EDIÇÃO QUINZENAL: Ano XXVIII • Nº 340 • 1ª Quinzena de Setembro de 2017 R\$ 2,00

ROCK IN RIO

**Roberto Medina:**

o mago que trouxe de volta o alto astral carioca



Os irmãos Rubem e Roberto comandam uma família 100% apaixonada pelo Rio

# O RIO RENASCE NA BARRA

Fotos: A.E. - Estúdio Conteúdo

## Rock in Rio



“ Rock in Rio: um sucesso planetário 100% carioca

**O Trio Sangalo:**

Ivete grávida de gêmeos já dança por três agora

A luz e a ternura da nossa Gisele vale muito mais do que um Lady Gaga. Ela é 100% nossa!



Pablo Vittar

# ■ PINGA FOGO ■

■ Antônio Castro

## A hora do troco

Os 31 vereadores que votaram favoráveis ao aumento do IPTU devem acender o sinal de alerta. Conseguiram irritar profundamente os seus eleitores. No próximo dia 21, às 19 horas, ocorrerá uma reunião inédita, com a presença de 33 entidades - a maioria associação de moradores - para adotarem uma posição conjunta sobre a posição dos parlamentares que votaram sem ouvir as suas bases. A decepção é tão grande que conseguiu unir, de forma inédita, todas as entidades de moradores. Vem chumbo grosso por aí.

-0-

Confirmaram presença as seguintes entidades: **CCBT (Câmara Comunitária da Barra), AMAB (Botafogo), AMA Leblon, AMASCO (São Conrado), ALMA (Lauro Muller), AMA Cosme Velho, AMAHU (Humaitá), AMA Ipanema, AMAJB (Jardim Botânico), AMA Bairro Peixoto, AMA Copacabana, AMAV (Arco Verde), AMA Gávea, AMA ALTO-JB (Alto Jardim Botânico), AMA Gloria, AMOUR (Urca), AMAST (Santa Teresa), AMORABASE (São Sebastião), AMAHOR (Horto), AMOVILA (Benjamin Constant), AMACABOMAR, AMA ALTO HUMAITA, AMOFONTE (Fonte da Saudade), AMALEME, AMAJA (Jardim de Alah), ABM (Bosque Marapendi), AMOR (Recreio), AMAR (Jardim Oceânico), AMARosas (Parque das Rosas), AMORIO2, ASSAPE (Península), CCRV (Câmara Comunitária Recreio Vargens) e BARRA ALERTA.**

-0-

Além do aumento do IPTU, que, segundo a convocação, “nos obriga a fazer uma reflexão sobre os acordos que atualmente nossos parlamentares tem se envolvido em prol de seus interesses próprios e em detrimento aos da população”, será debatido, segundo o email convite, a “desorganização que vem acontecendo na cidade em relação aos vendedores ambulantes (camelôs), transportes (vans), ocupações desordenadas”. Este movimento é uma iniciativa da AMASCO, (São Conrado), da CCBT (Câmara Comunitária da Barra da Tijuca), da AMAB (Botafogo) e AMA Leblon.

-0-

## Mundos diferentes

O Prefeito Marcelo Crivella parece distante do mundo real. Parece desconhecer o impacto da medida do aumento do IPTU sobre a Barra, Recreio e Vargens. Surpreendido, ele propôs receber as entidades da região para uma conversa. Ficou aparentemente surpreso ao ser confrontado com os números, que são bem diferentes dos apresentados a ele pelo pessoal da Secretaria da Fazenda. Cidade das Artes

-0-

O Vereador Carlos Caiado enviou ofício a direção da Cidade das Artes, cobrando explicações sobre o uso do espaço para festas de músicas eletrônicas e eventos que descaracterizam o equipamento. Até agora não recebeu resposta dos dirigentes. Cidade das Artes II

-0-

Circula entre os vereadores o projeto original da Cidade da Música, espaço rebatizado como Cidade das Artes, que demonstra o desvirtuamento do projeto original, que recebeu pesado investimentos em isolamento acústico e que agora é utilizado para outros fins.

## Comenta-se...

Que o loteamento de cargos para atender os acordos da votação do IPTU está sacrificando exatamente os técnicos mais competentes.

-0-

Que a assessora de um deputado federal do PP foi presa vendendo ingressos VIPs para o Rock in Rio. Um telefonema relaxou a prisão.

-0-

Que a Abrasel vai entrar pesado contra os abusos da vigilância sanitária no Rock in Rio.

## EDITORIAL

# O IPTU DA DISCÓRDIA

Estamos culpando os 31 vereadores que votaram a favor do aumento do IPTU. Votaram contra a população e a favor de um Projeto de Lei sem debate e a devida discussão. Culpa deles? Não. Eles fizeram aquilo que o fisiologismo político exige. Trocaram votos por cargos e outras benesses oferecidas pelo Executivo. A culpa é nossa. Como eleitores, terceirizamos a política. Boa parte de nós nem se lembra em que votou na última eleição municipal. Agora que doe no bolso, esperneamos. Tivemos a incapacidade de barrar o processo de votação e exigir um maior debate.

Criamos um limbo político que permite estes desmandos. Em Brasília é o mesmo. Na Câmara Federal, como na Câmara Municipal, o parlamentar age como quer. O IPTU serviu para exemplificar esta terra de ninguém. Vergonhoso. Mas algo aconteceu agora. As associações de moradores e empresariais estão se mobilizando. No próximo dia 21, teremos um movimento que reunirá 33 entendidas de moradores. O Prefeito Crivella esta conseguindo a proeza de criar uma unanimidade. Ninguém duvida da boa vontade do alcaide, mas existe um descompasso entre o que ele fala e o que ele faz.

A questão do IPTU é um abraço do afogado, que levará para o fundo do poço o executivo e parte do legislativo coaptado. O sentimento é de revolta e de revanche. As entidades possuem uma bandeira que é facilmente absorvida pelas suas bases e ela começa a ser usada. O Crivella que foi eleito não é o mesmo que governa. Quem o cerca hoje não é quem o trouxe a vitória, mas quem esteve no lado dele nas derrotas que acumulou. Perdeu a sintonia que tinha. Não há mais liga com o eleitor. Na prévia do Rock in Rio, falando para a mídia, não usou a palavra turismo uma única vez. Falou como se pregasse em um púlpito religioso. Reencarnou no seu papel messiânico e abandonou o discurso pragmático de gestor.

O jogo se divide agora em dois: de um lado, um prefeito com a base diminuída e 31 vereadores com suas bases em pé guerra. Do outro, um eleitor que assiste a cidade se degradingolar, ficar cheia de ambulantes, com técnicos perdendo cargos para indicações políticas dos vereadores e uma máquina administrativa sem comando e entregue a Deus. O IPTU custará caro ao Prefeito e aos 31 legisladores que votaram sim pelo aumento, se expondo de forma nua e crua para toda cidade.

## Sumário

### 31º BPM ganha força com nova Central de Monitoramento

Sala terá ligação direta com câmaras da ACBS, facebook e twitter das associações e notícias divulgadas em veículos de comunicação sobre a região. **P. 12**



### REGIÃO IPTU

A repercussão da votação que gerou o aumento do Iptu na Cidade do Rio **P. 10**

### Balda da Barra VERÃO 021

O evento mais charmoso das tardes de domingo recebe uma atração pra lá de especial.

O Verão 021 da Vitriinni desde dia 10 terá a presença do grupo Os Travessos, juntamente com o hip hop de Dj Tucho, o funk do Dj Ygor Maciel e o mixturado do Dj Tartaruga. Esse será o melhor domingo da sua vida! **P. 22**



### Roteiro da Barra

#### TERAPIA DO RISO

Crise econômica, dificuldades financeiras, corrupção e o mundo em constante alerta. **P. 21**

**Coluna Verde** O Risco dos desastres naturais e a sustentabilidade do Pontal a Joatinga **P. 22**

# 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: Ive 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.

# DE ROCK IN RIO PRIMEIRA CLASSE, O ROCKSTAR É VOCÊ.



O Rock in Rio Primeira Classe é um serviço especial que vai deixar você dentro da Cidade do Rock no maior conforto. São 17 pontos de partida, com hora marcada e trajeto direto até uma entrada exclusiva dentro da Cidade do Rock. Na volta, terão vários horários de saída, para você retornar para casa exausto e feliz. Garanta já o seu lugar porque as vagas são limitadas. Acesse [rockinrio.com/primeiraclasse](http://rockinrio.com/primeiraclasse).



Menores de 18 anos só acompanhados dos responsáveis legais (classificação sujeita a alteração).

arqplan



# . Rock in Rio .

■ REGIÃO

## No centenário do patriarca da família Medina,

Por Claudio Magnavita

O Rock In Rio 2017 é um marco. Assinala o retorno do alto astral carioca. É uma edição nossa do “Sim, nos podemos”. E no centro desta virada está um homem, uma voz que teve o poder de contagiar e fazer do seu sonho um sonho de todos nós. O agente desta mudança tem nome e DNA carioca: Roberto Medina. Ele não teve medo de se expor e, numa corajosa carta aberta ao chefe da nação, apontou soluções. Com o Rio no fundo do poço, num momento de baixo astral contagiante, ele reverteu o jogo. Não foi fácil. Teve de bater na mesa, falar grosso, peitar poderosos e até milicos. Não teve medo. Defendia não uma agenda sua, mas uma pauta de todos nós. A saída do Rio da crise estava no alto astral, principalmente com sua capacidade de fazer festa e grandes eventos, gerando empregos e renda, algo que tantos precisam.

A capacidade dos Medinas de se multiplicar de forma competente é um fato. O patriarca Abraham transmitiu seu amor ao Rio. Foi o primeiro vendedor e realizador de sonhos da família. Em 16 de dezembro de 2016 ele teria completado 100 anos, ou

seja, este Rock in Rio histórico ocorre dentro do centenário do patriarca. Melhor presente não poderia receber. Ver os filhos e netos mudando a imagem da cidade e o Roberto pilotando o movimento da recuperação, como a voz da mudança.

Roberto tem três filhos. Rodolfo, que preside a Artpplan, e Roberta, que comanda o Rock In Rio. São dois executivos que retiraram da carga do pai os problemas do dia a dia, e o deixou livre para pensar naquilo que ama: o Rio e a construção de um mundo melhor para Raíssa, a caçula de 12 anos, que nos momentos de desânimos consegue motivá-lo com uma simples frase: “Pai, você consegue transformar seus sonhos em realidade”.

**Mais uma integrante da família Medina que nasceu com o dom de contagiar.**

Precisamos olhar os resultados concretos: o Rock In Rio de 2017 é um agente de mudança. É o primeiro grande evento pós Olímpico e pós Copa que é 100 % nosso. Não temos Comitê Olímpico Internacional e nem a Fifa para ditar regras. É um sucesso comercial e de público em plena crise. Grande parte das pessoas – cerca de 70% - veio de outros estados e paí-



Roberto e Rubem homenageiam o pai Abraham Medina, que foi o grande produtor cultural e artístico dos anos 50 e 60 no Rio.

ses. Lotou hotéis, voos e serviços turísticos. Trouxe renda e emprego para a cidade. De forma direta, são 20 mil pessoas

trabalhando neste evento, que custa 240 milhões de reais e que deixa um valor igual em receita para os cofres da

Prefeitura, do Estado e da União.

É um festival de um grupo 100% carioca, realizando-o no seu berço, a Barra, com uma marca que levou o Rio a Europa, com as edições de Portugal e Madri, e agora Los Angeles. O principal foi mostrar um uso espetacular para um equipamento público que estava degradado, abrindo um calendário de ja-

“ Roberto tem sido a voz da mudança. O Rei da Voz, nome que batizava a rede de lojas da família, agora, no centenário do Abraham, ganhou um novo sentido, além de homenagear o cantor Francisco Alves.

## Rock in Rio

# O mais importante de todos os Rock in Rio



Roberto e Rubem Medina, no ano centenário do pai, no Rock in Rio que marca o retomada do alto astral da cidade

neiro a janeiro capaz de reverter à má fase da economia carioca.

Roberto tem sido a voz da mudança. O Rei da Voz, nome que batizava a rede de lojas da família, agora, no centenário do Abraham, ganhou um novo sentido, além de homenagear o cantor Francisco Alves. Roberto passou a ser o rei da voz da lucidez. A voz que leva o Rio a se unir e acreditar

que podemos ter um futuro melhor já a partir de hoje.

### O Rock in Rio e a Barra

Sabem por que a Barra se tornou Olímpica? Alguém consegue lembrar o primeiro grande evento que escolheu uma Barra ainda distante para ser palco de um evento de música há 32 anos? O Rock in Rio nasceu em 1985 na Cidade do Rock, um espaço próxi-

mo ao Riocentro, que seria por 10 anos a sede das novas edições do festival. Foi a miopia do ex-governador Leonel Brizola que atrasou a chance da cidade ganhar um vetor de crescimento para uma região abandonada. Ele simplesmente mandou demolir toda a estrutura construída no terreno, a título de retomar a posse da área pública. Foi o Rock in Rio, porém, que trouxe o carimbo para a

“ O Rock In Rio de 2017 é um agente de mudança. É o primeiro grande evento pós Olímpico e pós Copa que é 100 % nosso. Não temos Comitê Olímpico Internacional e nem a Fifa para ditar regras.

Barra de poder sediar mega eventos, uma imagem que consolidou e levou a nossa região a ser vista depois como palco prioritário para as Olimpíadas.

Se no gênese do Rock In Rio estava perpetuar uma área para o festival e que sirva para outros eventos intercalados no calendário, por que não garantir a sobrevida ao Parque Olímpico, transformando-o em Parque do Rio ou o Parque Rock In Rio, capaz de atrair grandes eventos de forma permanente? Imaginem a economia que teríamos se parte da estrutura temporária montada agora fosse permanente? É a solução para o parque hoteleiro da região, construído para atender a demanda da Rio 2016, e evitaria que o equipamento olímpico entrasse em novo processo de degradação.

O importante é acreditar no Rio. Precisamos ser bairristas, da mesma forma que os baianos e gaúchos, e agora os paulistanos são. Está na mão dos

cariocas a nossa mudança. A promessa de um calendário de janeiro a janeiro é lúcida e funciona.

Aqui na Barra, além de bairristas, precisamos ser BARRISTAS. Ter o Parque Olímpico vivo, como palco de um calendário permanente de eventos para ativar a economia da região, promovendo valorização imobiliária e consolidando a nossa região como destino turístico.

Temos que ser BARRISTA e as nossas entidades que representam a sociedade civil organizada precisam se mobilizar para não perdemos chance. Em 1985, quando Leonel Brizola “tratorou” o futuro, ninguém reclamou. A Barra esta sendo o palco desta mudança. O mago deste processo é a família Medina, que totalmente BARRISTA. Moram aqui, investem aqui e tem a sede das empresas da família - Artplan e do Rock in Rio - aqui. O Rock in Rio não é um evento na Barra. É um evento da Barra, e que hoje tem dimensões planetárias.

# Rock in Rio



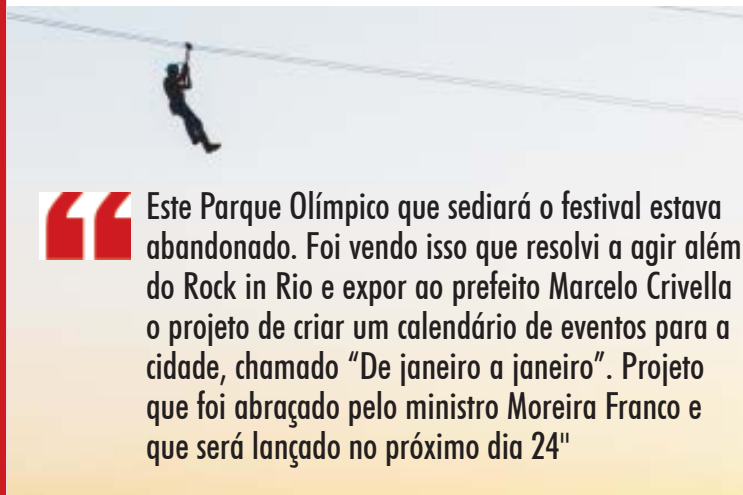
**“As pessoas é que são o Rock in Rio e isso não é uma forma de falar. Já fiz nos Estados Unidos e na europa, aqui a emoção é diferente. Eu amo o Rio, eu amo o Brasil aqui é o meu lugar.”**



# Rock in Rio



“Tenho empresa em Portugal e por um instante, senti vontade de jogar a toalha. Mas depois voltei atrás e pensei que aqui é o meu lugar. Nova York tem muro pichado, esgoto passando na frente, mendigo dormindo na rua e todo mundo acha mágico. Aqui no Rio, achamos tudo péssimo. Estamos com um complexo de vira-lata forte demais e eu me incluo nisso. Olha o poder que a Olimpíada teve. Em vinte dias, mudou a percepção do país inteiro sobre a cidade.”



“Este Parque Olímpico que sediará o festival estava abandonado. Foi vendo isso que resolvi agir além do Rock in Rio e expor ao prefeito Marcelo Crivella o projeto de criar um calendário de eventos para a cidade, chamado “De janeiro a janeiro”. Projeto que foi abraçado pelo ministro Moreira Franco e que será lançado no próximo dia 24”



# Rock in Rio

## SHOW

“ No início foi muito difícil. Nos anos 1980, quando começamos, o Brasil estava na idade da pedra do showbiz. Não havia nem som, nem luz que prestasse. As bandas que se arriscavam tinham os equipamentos roubados.”

*Roberto Medina*





# Rock in Rio

“ O impacto desse cancelamento não é significativo pois temos de mais de 500 atrações por dia. Apenas 0,7% dos fãs demonstraram interesse de pedir reembolso até agora. Além disso fomos rápidos na substituição pelo Maroon 5 que foi o dia que esgotou primeiro nas vendas e com mais demanda

*Roberto Medina*



“ Bati em 70 portas e tive 70 recursos. Eu estava quase desistindo e pedi ajuda. Sinatra pegou o telefone e ligou para os empresários que conhecia dizendo: ‘Esse cara tem palavra. Pode confiar nele.’ Resultado: consegui fazer a escalação para o primeiro festival. Até o James Taylor, que andava recolhido em uma fazenda enfrentando sérios problemas com drogas, topou participar. Ele disse depois que o show mudou a vida dele, ajudou-o a retomar a carreira.”

“ Queríamos muito a Lady Gaga no evento e ela também queria muito estar aqui conosco. Mas essas coisas acontecem e garanto que assim que ela estiver com a saúde restabelecida participará de um dos nossos eventos

*Roberto Medina*



Medina com a turma da Rede Windsor de hotéis



O prefeito Marcelo Crivella visitou o Rock in Rio



Lene De Victor e Mauricio Mattos da Rio Samba e Carnaval



Rubem Medina com o filho Rodrigo



O presidente da Riotur, Marcelo Alves presente em todos os dias do Rock in Rio



Lummertz e Luciano Huck



Simone e Vinicius Lummertz presidente da Embratur



# Iptu

## CIDADE

O dia 5 de setembro ficará marcado na história da Câmara Municipal de Vereadores. Numa das sessões mais longas da vida da casa, o plenário aprovou por 31 votos a 18 o Projeto de Lei nº 268/2017, que altera a alíquota padrão do ITBI, promove alterações no IPTU e no PGV de imóveis. Um dia triste para o povo carioca, em especial para a nossa região, que será bastante onerada com estas mudanças.

Como o Jornal da Barra divulgou anteriormente, Barra, Recreio e Vargens são responsáveis por 17% das inscrições, mas representam 33,3% da arrecadação. Ou seja, 1/3 do que o executivo ganha com o imposto vem daqui. A nossa região arrecada o mesmo que Copacabana, Leblon, Ipanema, Flamengo, Botafogo, Lagoa e Jardim Botânico juntos. Praticamente toda a Zona Sul. Pagamos duas vezes e meia o valor venal de Copacabana, por exemplo. Enquanto a alíquota da “Princesinha do Mar” saltará de 11,8% para 20%, a da Barra pulará dos 27,8% para 31%!

Pode haver critério de justiça, que pessoas paguem e outras não paguem, desde que não estejamos falando de imunidade tributária. O que não é razoável isso hoje. Mas, corrigir uma distorção, revogando essas isenções, aumentando o patamar de tributos, isso não é um critério de justiça. Por que o Governo não faz essa correção de distorção a longo prazo? Isso não foi discutido com ninguém. Outra coisa, não há transparência no projeto. Alguém soube, de forma didática, os valores de cálculo do IPTU? Ninguém sabe. Aquilo apresentado no projeto, os valores e dos dados, representam a realidade tributária do Município? Então, como você vota um projeto sem saber o teor dele? O ideal era que o projeto fosse discutido com as regiões, para que elas pudessem colocar questões. Nas salas comerciais, por exemplo, em pesquisas feitas por órgãos como Secovi e Fecomércio, o projeto geraria um aumento médio. Então, não é atualização, e sim aumento. Aquelas pessoas que ano que vem vão pagar a metade e ter desconto, isso não é verdade. É balela. Isso vai maquiarmos um aumento que vai acontecer, de forma integral, daqui a dois anos – disse Claudio Carnei-

ro, presidente da OAB-Barra, em evento realizado na região no dia 30 de agosto, no auditório da Igreja São Francisco de Paula.

Mesmo com algumas emendas propostas pelos vereadores, louváveis para tentar amenizar um estrago do prefeito Crivella, que em campanha prometeu que não iria mexer no IPTU e, como já expressamos neste jornal, “Palavra de Pastor vale ouro”. Ou seja, o a Prefeitura está agindo contra o que ela própria disse na eleição de 2016.

O vereador Chiquinho Brazão (PMDB), da base governista, votou contra o projeto por achar que a cidade não precisa aumentar impostos para crescer na arrecadação. E sim buscar novas fontes de receitas em investimentos.

Quando o vereador apertar esta tecla para votar o aumento do IPTU, é importante que vote consciente de que está votando no que acredita, e não por que foi atendido pelo Executivo nesse primeiro momento ou porque recebeu qualquer outra coisa – embora não queira acusar ninguém aqui. Mas digo o seguinte: tem que ser porque você acredita que isso irá resolver o problema da Cidade. Eu não acredito que, em um momento de crise, o aumento do IPTU ou de qualquer tributo resolva o problema da Cidade. O problema da Cidade se resolve atraindo novos investimentos – disse Chiquinho.

Político muito assíduo e defensor dos direitos da nossa região Carlo Caiado foi bastante crítico ao PL em seu discurso.

Os números estão aí para provarem a recessão que o Estado e a Cidade vivem. Só no Rio de Janeiro, do mês de janeiro até agora, já são quatro mil comércios fechados. Aonde nós vamos chegar? Eu recebi várias mensagens no WhatsApp de pessoas – não vou citar aqui os nomes, mas muitos de vocês também receberam – comparando com São Paulo, que agora quer aumentar o IPTU. Lá colocaram teto. Está havendo uma discussão de se ter teto. São 15% de teto para a pessoa física e 10% para a pessoa jurídica. Aqui não vai ter teto? Por que não se aprova o teto?

Eu vi aqui as emendas que foram aceitas, e é preciso ter teto. Na Estrada dos Bandei-

## LEI DO IPTU PASSA COM MAIORIA CONQUISTADA COM DISTRIBUIÇÃO DE CARGOS E SEGUE PARA SANÇÃO DE CRIVELLA

### Barra, Recreio e Vargens serão os bairros mais penalizados com o aumento do IPTU



riantes, no Riocentro, está aumentando em 450%. Em Jacarepaguá, na Rua Arozés é de 132% o aumento. A Barra é classe média alta, mas vai lá ver quantas placas de “Alugase” tem no comércio e nas residências? São inúmeras, porque os proprietários não estão aguentando pagar. A dificuldade é imensa em nossa Cidade. O Governo alega é que vai arrecadar R\$ 600 milhões. As emendas, com certeza, vão para R\$ 500 milhões, em torno disso. Será que vale a pena? – indagou Caiado.

Marcello Siciliano, outro vereador presente na Barra, Recreio em Vargens, votou “sim” ao projeto e justificou o seu parecer favorável.

Eu gostaria de deixar registrado que nós estamos aqui revendo a Planta de Valores de 1997. Eu posso garantir que 50% dessa receita que virá para o Município são correspondentes a imóveis isentos, que, hoje, têm um valor venal de R\$ 800 mil e não pagam IPTU. Eu mesmo fiz cinco reuniões com o secretário e os técnicos. Levei diversas simulações de inscrições municipais de IPTU e não vi o que algumas pessoas estão dizendo aqui – um acréscimo de 150%, 200%, 300%. Muito pelo contrário, têm inscrições até que o valor baixa, porque, agora, o valor da base de cálculo é o valor da avaliação do imóvel – afirmou Siciliano.

Líder do Governo da Câmara, Paulo Messina (PROS) deu o parecer do executivo ao PL.

Antes de entrar na discussão do próprio projeto do IPTU e do ITBI, eu queria, do fundo do coração, dizer que, independentemente do resultado da votação, eu acho que a Câmara Municipal – o colegiado – deu uma demonstração de democracia, de discussão. Se vão fazer ressalvas de que poderia ser mais discutido com a população, deveria ter mais Audiências Públicas, eu aceito essas ressalvas, mas, dentro do colegiado, eu nunca vi na Câmara Municipal uma discussão tão madura, tão leal. Todas as emendas foram estudadas. Todas, seja do Governo ou da oposição, foram estudadas no cálculo, com detalhes de centavos, pelos técnicos da Fazenda. Existe a justificativa do SIM e do NÃO para cada uma delas. No discurso de posse do prefeito Marcelo Crivella, quando eu fui convidado a fazer uso da palavra, eu falei exatamente isso. O Executivo tem o dever de respeito com o Legislativo. Não é mais rolo compressor, não é mais fechar o número e passar em cima de quem não tem voz. Cada vereador que está aqui, mesmo quem está em minoria, cada vereador desta Casa representa uma parcela da população e seria um desres-

peito do Governo não ouvir a fala e a apresentação de emendas de cada um deles. O Prefeito pode ficar chateado comigo, mas vou fazer a mea culpa do Governo. Vereadores que subiram aqui para falar que, durante a campanha, Marcelo Crivella falou que não iria mexer no IPTU. Essa é a minha opinião, como Vereador e como cida-

dão: “deveríamos ter feito uma transição mais profunda”. A Prefeitura está com um déficit de R\$ 3 bilhões. O Prefeito errou por causa da transição, por acreditar no antecessor, que dizia que suas contas estavam inteiras. Hoje, nós somos obrigados a fazer essa correção de IPTU porque se não essa Cidade vai quebrar na nossa mão! Se eu estou aqui defendendo é porque é um absurdo você ter 20 mil imóveis em Copacabana sem pagar. É um absurdo você ter imóvel na Rua Dias Ferreira, no Leblon, na Lagoa, Jardim Botânico, Flamengo e tantos outros lugares. Todo mundo que tem condição de pagar teria que pagar um pouco. A única condição que o Prefeito tinha dito é: não quero que ninguém que não pague passe a pagar mais de R\$ 1 por dia – explicou Messina.

Após uma longa discussão, que se iniciou à tarde, varou à noite e quase adentrou à madrugada, foi aprovado às 23:01h o PL 268/2017, emendado e subemendado para a redação final, cabendo ao prefeito Marcelo Crivella vetar ou sancionar a lei do aumento do IPTU.

### OS VEREADORES QUE VOTARAM A FAVOR DO PREFEITO CRIVELLA – 31 VOTOS

Alexandre Isquierdo (DEM), Cláudio Castro (PSC), Dr. Carlos Eduardo (SD), Dr. Jairinho (PMDB), Dr. João Ricardo (PMDB), Dr. Jorge Manaia (SD), Eliseu Kessler (PSD), Fernando William (PTB), Inaldo Silva (PRB), ItaloCiba (PT do B), Jair da Mendes Gomes (PMN), João Mendes de Jesus (PRB), Jones Moura (PSD), Jorge Felipe (PMDB), Marcelino D’Almeida (PP), Marcello Siciliano (PHS), Marcelo Arar (PTB), Paulo Messina (PROS), Prof. Célio Lupporelli (DEM), Professor Adalmir (PSDB), Professor Rogério Rocal (PTB), Rafael Aloisio Freitas (PMDB), Renato Moura (PDT), Rosa Fernandes (PMDB), Tânia Bastos (PRB), Thiago K. Ribeiro (PMDB), Val Ceasa (PEN), Vera Lins (PP), Willian Coelho (PMDB), Zico (PTB) e Zico Bacana (PHS).

### OS VEREADORES QUE VOTARAM A FAVOR DOS CONTRIBUINTES – 19 VOTOS.

Carlo Caiado (DEM), Carlos Bolsonaro (PSC), Cesar Maia (DEM), Chiquinho Brazão (PMDB), Felipe Michel (PSDB), Junior da Lucinha (PMDB), Leandro Lyra (NOVO), Leonel Brizola (PSOL), Luciana Novaes (PT), Luiz Carlos Ramos Filho (PODEMOS), Marielle Franco (PSOL), Otoni de Paula (PSC), Paulo Pinheiro (PSOL), Reimont (PT), Renato Cinco (PSOL), Tarcísio Motta (PSOL), Teresa Bergher (PSDB) e Veronica Costa (PMDB).

### VEREADORES QUE VOTARAM SIM NA PRIMEIRA VOTAÇÃO E NÃO NA SEGUNDA VOTAÇÃO

Felipe Michel (PSDB) e Veronica Costa (PMDB).

### VEREADORES QUE VOTARAM NÃO NA PRIMEIRA VOTAÇÃO E SIM NA SEGUNDA VOTAÇÃO

Rosa Fernandes (PMDB) e Val Ceasa (PEN).  
VEREADOR QUE NÃO VOTOU NA SEGUNDA VOTAÇÃO  
DAVID MIRANDA (PSOL).

# HALLOWEEN NO BARRA WORLD

Nos dias 16 e 17 de Setembro o Barra World antecipa mais uma vez a famosa festa de Halloween, tradicionalmente realizada no mês de outubro em todo mundo.



O Barra World Shopping & Park, conhecido por seus belíssimos monumentos como Torre Eiffel, Pisa, Ponte de Londres, Esfinge e a arquitetura de diversos países, além de uma intensa programação teatral para as crianças, com excelentes espetáculos de Terça a Domingo, neste mês de Setembro apresenta também a tradicional festa de Halloween.

No Halloween do Barra World as crianças irão encontrar seus personagens preferidos: Capitão Gancho, Malévola, Rainha Má, Mulher Gato, Batman, Monster High, Harry Potter e sua turma. Além de barraquinhas com guloseimas, um Castelo dos Horrores, brincadeiras e ainda estarão presentes duas maquiadoras que transformarão seus filhos em lindos monstros.



Super Festa de Halloween Barra World 2016

**TUDO GRÁTIS!**

## **SUPER FESTA DE HALLOWEEN 16 E 17.09 - A PARTIR DAS 16H**

### **16.09 - Sábado**

Malévola, Rainha Má, Batman e Mulher Gato

16h Teatrinho Escola de Bruxas

17h Desfile de Fantasias Infantis

18h Gincana Doces ou Travessuras

19h Show Vilões

### **17.09 - Domingo**

Monster High, Harry Potter e sua Turma

16h Teatrinho Gasparzinho

17h Desfile de Fantasias Infantis

18h Gincana Doces ou Travessuras

19h Show O Maravilhoso Mundo de Walt Disney

**Maquiagem Artística, Pula Pula, Distribuição de Balões,  
Brindes, Castelo de Horrores, Brincadeiras e  
Barraquinhas de Guloseimas.**

## Segurança

### SEGURANÇA

Por Marcelo Perillier • Fotos: Divulgação

O 31º Batalhão de Polícia Militar deu um grande passo para aumentar ainda mais a segurança na região da Barra da Tijuca. Na última quarta-feira, dia 6, foi inaugurada a sala de Monitoramento e Análise Criminal, batizada em homenagem ao soldado Fabiano Santos Andrade e Silva, morto ao tentar impedir um assalto no Recreio.

A solenidade contou com as presenças de Alfredo Lopes, presidente da Associação Comunitária Bairro Seguro; Kléber Machado, presidente da Barralerta; Tenente-Coronel Nunes, do 41º BPM; Márcia Julião, delegada da 42ª DP; vereador Carlo Caiado (DEM);

vereador Marcello Siciliano (PHS); vereador Marcelo Arar (PTB); além de personalidades públicas da região.

Alfredo Lopes destacou todas as dificuldades e empecilhos para que esta central pudesse estar hoje colaborando com a segurança da Barra, Recreio, Vargens e Jacarepaguá.

- A área de turismo estava muito sensível a isso. O Rio de Janeiro não é a cidade maravilhosa do Brasil, mas do mundo. Estava comentando que lá em São Paulo teve uma operação e mataram 10 bandidos e saiu na página policial uma nota. Aqui somos espancados diariamente com a mídia crítica, que fica exaustivamente em cima da polícia, da segurança. Isso

## 31º BPM GANHA FORÇA COM NOVA CENTRAL DE MONITORAMENTO

Sala terá ligação direta com câmaras da ACBS, facebook e twitter das associações e notícias divulgadas em veículos de comunicação sobre a região.



dissolve as raízes produtivas da cidade e uma delas é o turismo, porque sem segurança não tem como ter turismo. Então, buscamos uma alternativa para ser viável, já que este projeto é muito bom, mas, ao mesmo tempo, muito caro. Buscamos a Fecomércio, mas ela não poderia dar suporte. Então, buscamos a Car-

valho Hosken e a Multiplan, na época Doutor Carlos e Isaac Peres e, juntamente com a Associação de Hotéis, nós montamos essa ideia de fazer essa Central de Monitoramento. Num determinado momento, achamos que isso iria parar, por conta dessa crise financeira. Mas conseguimos dar a volta por cima e digo ser uma das centrais mais modernas do Brasil. Já estamos em conversas com hotéis da Zona Sul, como Copacabana e Santa Teresa, para que esta seja uma central do Rio de Janeiro. Acho que isso tinha que começar por aqui, porque a Barra tem uma sociedade civil muito organizada - disse Alfredo, reforçan-

do que o Rio dará uma guinada no turismo ainda em 2017:

- Nós vamos dar nossa virada a partir de agora, com o Rock in Rio, porque, vamos apresentar ao Moreira Franco um projeto de um calendário anual de eventos, que será anunciado no último dia do Rock in Rio. Cada mês será dedicado a uma atividade, ou seja, serão temáticos. Por exemplo, setembro será o mês da música. Ano que vem não teremos o Rock in Rio, mas vamos ter o Festival Mundial da Canção. Tudo só megaeventos, ao estilo de maior do mundo e melhor do mundo. Porque é isso que o Rio merece e hoje nós temos

essa estrutura. O nosso carnaval foi eleito a maior festa do mundo, a nossa rede hoteleira é a mais moderna do Brasil e a Barra da Tijuca abriga os mais novos, sendo cinco de cinco estrelas e, a nível de Brasil, não existe uma região que tenha isso. Então, essa Central é a união da iniciativa privada com o governo e espero que ela seja útil.

A Central ficará interligada com facebook e twitter das associações, com monitoramento 24h. Além disso, terá ligação com matérias e avisos, para aperfeiçoar a segurança e filtrar as informações da nossa área, que corresponde a 176 km², com 300 mil habitantes, 566 policiais militares e 18 km de orla.

# PROTEL

## SÍNDICOS SATISFEITOS RECOMENDAM

+55 21 3722.5000

www.protel.com.br

35  
anos  
PROTEL

Setembro • 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)

## Familiar de coração nervoso



### Countryman JCW

é esportivo com um quê de racionalidade

### Faça você mesmo serviços simples no carro

Cuidados caseiros simples podem deixar seu carro sempre em ordem *Pág. IV*

### Jaguar F-Typ

Esportividade na dose certa *Pág.*



### Indian Chieftain é clássica modernizada

Indian Chieftain ganha central multimídia na linha 2017 *Pág. V*



## CARRO PODE TER PANE ELETRÔNICA *Pág. VIII*

## Automóveis

### AValiação

Para 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

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



# 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



Alumínio, 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 condução, 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 botãozinho 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 vindas de um 2.0.

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 1.500 rpm.

alumínio que fez o F-Type ser reconhecido como um dos carros mais bonitos do mundo. Por dentro, o acabamento ainda está longe do de alemãs da mesma fai-

### PRÓS E CONTRAS

#### Prós

Conjunto mecânico

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

Motor  
2.0, 4 cil., 16V, turbo, gas.

Potência (cv)  
300 cv a 5.500 rpm

Torque (mkgf)  
40 a 1.500 rpm

#### Contras

Acabamento

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

Câmbio  
Automático, 8 marchas

País de origem  
Inglaterra

## Automóveis

### ■ AVALIAÇÃO

**H**á um momento na vida em que a família cresce e as prioridades mudam, mas nem por isso o desejo por carros esportivos desaparece. É nessa intersecção entre razão e emoção que vive o Countryman John Cooper Works (JCW), versão esportiva do modelo familiar da Mini que chega às lojas do País em novembro - seu preço ainda não foi definido. De série, o modelo traz faróis Full-

teto solar panorâmico, entre outros mimos.

São exclusivos do Countryman JCW os bancos esportivos com laterais altas, as rodas de 19 polegadas, as faixas cruzando a carroceria e o logotipo da versão na grade, tampa do porta-malas e laterais.

Em relação ao Countryman normal, a pimenta extra veio com a adoção do motor 2.0 turbo, que rende 231 cv e 35,6 mkgf, associado a um câmbio automático



# Familiar de coração nervoso

**Countryman JCW** é esportivo com um quê de racionalidade



LEDs, câmera de ré, ar-condicionado digital de duas zonas e sensores de chuva, crepuscular e de obstáculo na traseira. Há ainda central multimídia com tela sensível ao toque de 8,8 polegadas - com navegador GPS -, sistema de áudio premium Harman-Kardon, além de

de oito marchas com controle de largada. A tração integral, com a maior parte da força entregue às rodas da frente, foi mantida.

Esse conjunto faz o Countryman ter seu melhor rendimento como um carro familiar e entrega uma esportividade comedida,

mas suficiente para empolgar quem guia. Isso ocorre principalmente ao se optar pelas trocas manuais pelas

aletas no volante ou na alavanca.

Nessa versão, a Mini manteve os modos de condução econômico e normal, além do esportivo, no qual a resposta da direção elétrica e do acelerador ficam mais rápidas. Em relação à geração anterior, a suspensão está ainda bastante fir-

me, mas não a ponto de maltratar os ocupantes.

O carro, que cresceu 20 centímetros ante seu antecessor, tem 450 litros de porta-malas e leva com conforto quatro adultos. Mesmo na versão JCW, ele manteve a posição de guiar elevada, decepcionando quem gosta

de se sentir mais próximo do chão.

Por dentro, a ergonomia é exemplar e os comandos estão à mão. O interior bem acabado traz uma mescla de couro e Alcântara no revestimento, dando ao acabamento um toque diferente, incrementado por detalhes vermelhos.

### PRÓS E CONTRAS

#### Prós MOTOR E CÂMBIO

O conjunto mecânico entrega 231 cv, medida ideal para o familiar da Mini mesmo em uma versão não esportiva.

Motor: 2.0, 4 cil., turbo, 16V, gasolina Potência (cv) : 231 a 5.000 rpm

#### Contras POSIÇÃO DE GUIAR

Ele é um familiar, mas no JCW a Mini poderia ter ajustado o banco do motorista a uma posição mais baixa.

Torque: 35,6 a 1.450 rpm Câmbio: Automático, 8 march

## 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.





## Descoberta pode ser a chave para obesidade e diabetes

pág. 2



Consumo de proteínas três vezes  
ao dia pode auxiliar no aumento de



## força em idosos

pág. 3

Como o câncer de  
próstata pode  
afetar a

## saúde sexual

pág. 3



## Probióticos e crianças com alergias

pág. 5

## Flavonoides e microbiota intestinal na prevenção de gripe severa

pág. 11

## Maior consumo de café e menor risco de morte

pág. 6

## Relação entre o consumo de álcool e ganho de peso corporal

pág. 4

## obesidade.

### PODER CURATIVO

Uma pesquisa recente demonstrou o potencial de uma proteína para tratar ou prevenir doenças metabólicas incluindo a obesidade e o diabetes. A niscarina é uma proteína que funciona como um andaime molecular que segura e interage com várias proteínas parceiras em vários outros processos biológicos. Os pesquisadores mostraram que ela age como um supressor tumoral que pode inibir a propagação ou metástase de câncer de mama e outros cânceres. A pesquisa atual foi feita com

ratos e mostrou que a niscarina interage e controla a atividade de um gene chamado de AMPK. O AMPK ajuda a regular a estabilidade metabólica. Em cobaias com a niscarina deletada, os pesquisadores mostraram ativação de genes que produzem a glicose. O estudo mostrou que a niscarina também interage com um gene que regula a absorção de glicose. Os níveis de glicose no sangue foram mais baixos em ratos sem a proteína, com melhora na resistência celular à glicose e insulina. Os pesquisadores também mostraram que a muta-

ção na niscarina inibe vários genes envolvidos no metabolismo da gordura e no depósito de gordura no fígado. Ratos sem a proteína tiveram um aumento no gasto energético apesar de seu menor tamanho além de supressão do apetite levando a uma queda no consumo alimentar e na redução do peso.

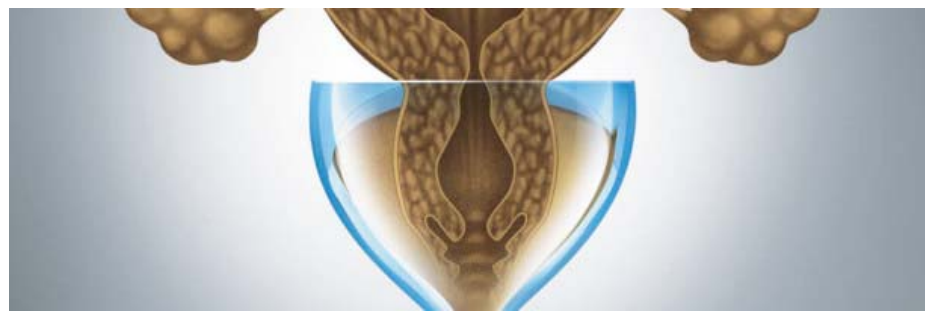
# Descoberta pode ser a chave para obesidade e diabetes



## Morfologia ovariana está associada com resistência insulínica em mulheres com síndrome do ovário policístico

A síndrome do ovário policístico (SOP) é uma desordem muito comum e heterogênea. É bem estabelecido que mulheres com esta síndrome têm um risco elevado de resistência à insulina, diabetes e síndrome metabólica. Essas anormalidades metabólicas são associadas com morbidade significativa à longo prazo. A resistência à insulina, uma das pri-

meiras manifestações da síndrome metabólica, tem demonstrado contribuir significativamente para o risco de doença coronariana. A morfologia policística ovariana é definida como o número de folículos por ovário de mais de 12 ou um volume ovariano de mais de 10ml em pelo menos um dos ovários. A SOP pode ser identificada em aproximadamente 30% das mulheres em idade reproduti-



va. Em mulheres normovulatórias, esse resultado não foi associado com um aumento no risco de doença metabólica. Entre mulheres com SOP

em um estudo com volume ovariano maior que 10ml para marcadores bioquímicos anormais de resistência à insulina foi duas vezes maior

do que mulheres com volume ovariano normal, indicando que o volume (tamanho) do ovário é um fator importante associado com risco metabólico

em mulheres com SOP.

Em contraste, o número de folículos não foi associado com evidência clínica de resistência à insulina. O volume ovariano pode servir como um biomarcador físico de hiperinsulinemia sistêmica e a medida dos ovários pode ser uma ferramenta útil para ajudar os médicos na estratificação do risco e no aconselhamento de pacientes com SOP.



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

## Proteína

### AUMENTO DE FORÇA

A perda progressiva de massa muscular é uma consequência do envelhecimento que pode levar à fragilidade, quedas ou problemas de mobilidade. A atividade física e o consumo de proteínas suficientes é uma estratégia para amenizar estes problemas. Porém, parece que distribuir a ingestão de proteína igualmente entre as três principais refeições diárias pode estar associada com maior ganho de força e de massa muscular em idosos. Um estudo recente observou que participan-

tes de ambos os sexos que consumiram proteína de maneira balanceada durante o dia tiveram maior força muscular do que aqueles que consumiram mais durante a refeição de fim de tarde e menos no café da manhã.

Os tecidos corporais, incluindo os músculos, são compostos de proteínas, as quais são formadas por aminoácidos. Se o consumo de proteína diminui, a produção não é feita corretamente e isso leva à perda de massa muscular. A pesquisa é baseada em evidências científicas demonstrando

# Consumo de proteínas três vezes ao dia pode auxiliar no aumento de força em idosos

que idosos precisam consumir mais proteínas por refeição devido às suas maiores necessidades de aminoácidos. Os pesquisadores ressaltam que um dos aminoácidos essenciais para renovação protéica é a leucina e que seria interessante analisar as fontes de proteína e suas composições em estudos futuros para comprovar as observações deste estudo atual.



## Como o câncer de próstata pode afetar a saúde sexual

Aproximadamente um em cada 7 homens será diagnosticado com câncer de próstata ao longo da vida, sendo este o câncer mais comum em homens. Tratamentos como cirurgia, radiação e terapia hormonal podem remover ou destruir o câncer. No entanto, todos esses tratamentos podem afetar a saúde sexual. Entre os principais problemas estão a dificuldade de ereção, de ter um orgasmo ou de engravidar a parceira. O câncer de próstata também pode afetar o desejo sexual. Saber que tem



câncer e enfrentar o tratamento podem provocar ansiedade na hora do sexo. A terapia hormonal usada para tratar o câncer de próstata pode também afetar a libido.

O tratamento pode retardar o crescimento do câncer de próstata diminuindo os níveis de testosterona no corpo e,

esta é necessária para se ter um desejo sexual saudável. A terapia hormonal também pode afetar a auto-estima e a libido levando ao ganho de peso ou causando aumento do tecido mamário. Se os níveis hormonais estiverem baixos, o seu médico pode prescrever terapia de reposição de testosterona

para trazê-los a níveis normais. Isso dependerá do tratamento que será submetido. Quando você fica sexualmente excitado, estímulos nervosos fazem com que os tecidos no pênis relaxem, permitindo que o sangue flua pelo órgão. Os nervos que controlam a ereção são muito delicados. A cirurgia ou radiação para

o câncer de próstata podem danificá-los e causar disfunção erétil.

Os efeitos colaterais sexuais do tratamento de câncer de próstata são geralmente temporários, especialmente se o médico fez a cirurgia que poupa os nervos. Enquanto o seu corpo se recupera, você pode fazer algumas estratégias para manter

sua vida sexual: converse com o médico sobre quaisquer problemas sexuais que tiver. Consulte um terapeuta para te ajudar e ajudar sua parceira a entender a lidar com os problemas sexuais. Cuide da sua saúde se exercitando, fazendo uma dieta equilibrada, reduzindo o estresse e dormindo bem.

 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.

## • Obesidade •

### ■ BEM ESTAR

**A**dultos obesos metabolicamente saudáveis consumindo uma dieta rica em gordura insaturada e baixa em saturada podem ser capazes de reduzir seu colesterol total em até 10 pontos, de acordo com um estudo. No entanto, existem poucas evidências que apoiem as recomendações dietéticas atuais que substituir a gordura saturada pela insaturada ajude na perda de peso. Encontrada em alimentos de origem animal como carne vermelha, manteiga e laticínios, a gordura saturada está associada ao ganho de peso e aumento no risco de doença cardiovascular.

No estudo, quando comparadas com os seus similares, pessoas que comeram gran-

des quantidades de gordura insaturada reduziram o colesterol total em mais de 10mcg/dL. No entanto, reduções nessas pessoas de LDL e triglicérides foram pequenas não importando a quantidade de gordura saturada e insaturada que consumiram. Somente aqueles que seguiram uma dieta calórica restrita perderam peso. Comumente chamada de "gordura boa", a gordura insaturada é encontrada em alimentos como o azeite de oliva, nas sementes e castanhas e no abacate. O consumo de gordura insaturada está associado com um menor risco de doença cardiovascular e outros benefícios para a saúde.

A obesidade esta associada com mais de 20 diferentes doenças e, diminuir o colesterol total nem que seja em

## Como as gorduras saudáveis impactam adultos saudáveis ou

# obesos



10 pontos pode ser clinicamente benéfico, prevenindo o começo ou progressão de muitas dessas condições. Cientistas reportaram uma falta de pesquisas contundentes que indiquem que a gordura insaturada isolada reduz os lipídios no sangue, eles sugeriram que consumir gorduras saudáveis pode ser benéfico para prevenção de outras comorbidades associadas à obesidade, especialmente se combinada com uma dieta de restrição calórica e um aumento na prática de atividade física

## Relação entre o consumo de álcool e ganho de peso corporal

**B**ebidas alcoólicas são ricas em calorias e normalmente adicionam mais calorias ao consumo diário total. Essas calorias extras do álcool podem contribuir para o ganho de peso. As evidên-

cias inconsistentes relacionadas ao consumo de álcool e o desenvolvimento da obesidade podem ser decorrentes de não levar em conta fatores de confusão como gênero, frequência e quantidade de álcool consumida, hábi-

tos de sono, atividade física, doenças e histórico de uso de álcool. Fumar também está associado fortemente com o consumo de álcool e pode ser um fator de confusão entre o consumo de álcool e as mudanças no peso cor-

poral. No entanto, influências genética também podem estar envolvidas nessas associações.

Um estudo recente envolvendo 7028 homens e mulheres adultas mostrou que o consumo de álcool foi as-



sociado com uma queda no peso corporal e circunferência da cintura entre homens e mulheres e, um aumento na circunferência da cintura relacionada ao IMC entre as mulheres somente. Não foram encontrados indícios

fortes que essas associações dependam de uma predisposição genética à obesidade. Mais estudos devem ser realizados a fim de finalizar a conclusão sobre essa relação.

## · Alergias ·

### ■ BEM ESTAR

**P**esquisadores australianos sugerem que um tratamento envolvendo probióticos e pequenas doses de amendoim ajudaram a maioria das crianças estudadas com história de alergia alimentar. A pesquisa analisou 56 crianças atreladas com um estudo prévio de um tratamento de imunoterapia que combinava probióticos com pequenas doses de amendoim. As dosagens foram feitas para gradualmente treinar os sistemas imunes das crianças para não rejeitar o

amendoim como um corpo estranho, mas para assimilar o alérgeno do amendoim. Cientistas envolvidos nos estudos prévios mostraram que expor crianças ao amendoim em pequenas doses pode reduzir as alergias, prevenindo reações sérias como choque anafilático.

A equipe decidiu melhorar as chances de sucesso adicionando os probióticos. Os probióticos são alimentos ou suplementos que contêm bactérias "amigas". Eles podem ajudar a colonizar o intestino com microorganismos

# Probióticos e crianças com alergias



benéficos. A idéia é que os probióticos melhorem a habilidade do sistema digestivo de tolerar o amendoim sem uma reação imune. O resultado do estudo original mostrou que 82% daqueles recebendo a terapia combinada exibiu uma reação alérgica significativamente reduzida ao amendoim.

## · Alegria ·

### ■ BEM ESTAR

**S**orrir pode ser uma maneira de se ter um estilo de vida mais saudável para pessoas com doenças neurológicas. Desordens neurológicas, incluindo esclerose múltipla e Parkinson, podem causar ansiedade e problemas de sono, entre outros sintomas. Os pesquisadores de um novo estudo focaram em pessoas com Parkinson e disseram que a terapia do riso

pode ser uma forma eficaz para pessoas com essa condição se sentirem melhor. Existe também um novo estudo clínico que irá estudar os efeitos da terapia do riso em pessoas com outras desordens neurológicas como a Esclerose Múltipla

O riso é considerado um exercício aeróbico e, 50 minutos de riso pode ajudar a fortalecer o core e os músculos faciais. A terapia do riso consiste em

# Como a risada pode ajudar pacientes com esclerose múltipla



exercícios de respiração, riso, relaxamento e conversas

agradáveis. Além disso, os pesquisadores dizem que o

riso é uma ótima maneira das pessoas com incapacidades

para se exercitarem, encontrarem outras pessoas e serem mais inseridas na sociedade. O riso não significa felicidade. É uma forma de aliviar a tensão. É uma maneira simples e impactante de melhorar o sistema imune aumentando a atividade cardiovascular e melhorando a função linfática com respiração profunda e elevação dos níveis de oxigênio.

## • Cafeína •

### ■ MENOR RISCO DE MORTE

O café é uma das bebidas mais amplamente consumidas no mundo. Estudos prévios sugeriram que o consumo de café pode ser inversamente associado com todas as causas de mortalidade. Essa análise incluiu 19.896 participantes os quais a média de idade era de 37,7 anos. Os pacientes foram analisados por dez anos. Os pesquisadores mostraram que participantes que consumiam pelo menos quatro xícaras de café por dia tinha 64% menos risco de mortalidade por todas as causas do que aqueles que nunca ou quase nunca bebem café. Houve 22% menor ris-

co de mortalidade por todas as causas para cada duas xícaras de café adicionais por dia.

Pesquisadores também examinaram se o sexo, idade ou aderência à dieta do Mediterrâneo tiveram quaisquer influências na associação entre o consumo base de café e a mortalidade. Eles observaram uma interação significativa entre o consumo de café e a idade. Naqueles que tinham pelo menos 45 anos de idade, beber duas xícaras adicionais de café por dia foi associado com 30% menos risco de mortalidade durante o estudo. A associação não foi significativa entre os participantes mais jovens.

# Maior consumo de café e menor risco de morte



## • Dieta •

### ■ BEM ESTAR

Um estudo recente, conduzido na Austrália, analisou como a dieta influencia os odores corporais. E como, potencialmente, o odor corporal influencia a atração. Pesquisadores disseram que o objetivo foi determinar se o odor do corpo humano - suor axilar - é julgado mais agradável quando a dieta desta pessoa é mais rica em

frutas e vegetais - e, portanto, mais rica em carotenóides (pigmentos de frutas e vegetais). Pessoas que comem mais frutas e vegetais têm a pele ligeiramente mais amarela e, pessoas com maior nível de mudança de cor na pele tendem a parecer mais saudáveis e mais atraentes. Dietas ricas em carnes, carboidratos e queijo produzem odores mais fortes e mais desagradáveis.

# Como a dieta influencia o odor corporal



O que uma pessoa come pode propiciar um cheiro diferente uma vez que ela começa a suar. Tudo depende de sua microbiota. Os pesquisadores notaram que se o estudo tivesse sido conduzido em outra parte do mundo, os resultados poderiam ter sido diferentes. Isso porque condições ecológicas podem influenciar o que é con-

siderado atraente. Por exemplo, em um país com problemas de obesidade, como o Estados Unidos, pessoas consideradas magras são tachadas como atraentes. Mas, em um país onde a população tem problemas com a alimentação, pessoas que carregam um pouco mais de peso são normalmente consideradas mais atraentes.

## · Câncer ·

### ■ PRÓSTATA

**E**studos recentes observaram que os fatores de risco para o câncer de próstata podem ser diferentes para os tumores de menor risco e para os mais agressivos. Maior altura e obesidade têm sido sugeridos como possíveis fatores de risco para o câncer de próstata, mas essas associações não estão claras, provavelmente porque a maioria dos estudos prévios não analisou separadamente os diferentes subtipos de tumores. Em um estudo recente foi investigado associações de altura e obesidade com o câncer de próstata em diferentes características tumorais.

O estudo mostrou que homens mais altos (acima de 1,81m) têm mais risco de serem diagnos-

ticados com câncer de próstata de alto grau e 43% mais risco de morrer de câncer de próstata do que homens mais baixos (menores de 1,68m). Esse resultado pode fornecer uma ajuda nos estudos dos mecanismos por trás do desenvolvimento desse câncer, por exemplo, relacionado à nutrição precoce e crescimento. O estudo também mostrou que maior adiposidade (IMC maior que 29,2) foi associada com 32% mais risco de câncer de próstata e 35% mais risco de morte por esse câncer e, a associação da circunferência de cintura com o risco foi ainda mais forte (43% maior risco para câncer de próstata de alto grau e 55% maior risco de morte por câncer de próstata). Vários mecanismos tais como hormônios sexuais e fatores de cresci-

# Altura, obesidade e risco de câncer de próstata



mento, podem estar por trás dessa associação.

Entender o estágio do câncer de próstata pode

ser simples; se o câncer se espalhou para fora da próstata é chamado de estágio avançado e; se ele está contido dentro da

próstata é chamado de localizado ("in situ"). No entanto, o grau do câncer de próstata pode ser mais difícil de entender.

Para determinar isso, o patologista analisa várias biópsias da próstata de um paciente e então gradua cada amostra de células da próstata de 1-5 de acordo com o quanto essas células se parecem com as células normais. Não existe nada que os homens podem fazer sobre sua altura, mas pelo menos é agora mais evidente que eles podem reduzir o risco de câncer de próstata tendo um peso saudável. No entanto, mais pesquisas são necessárias para ainda entender os possíveis mecanismos, tais como as alterações hormonais e, estabelecer se as associações vistas nesse estudo foram causais.

## Teste sanguíneo para detectar câncer precocemente

**U**m novo teste genético sanguíneo pode ajudar a detectar os cânceres em estágio precoce que normalmente são fatais quando diagnosticados tardiamente, de acordo com um novo estudo. O teste de sangue procura por fragmentos de DNA liberados por tumores cancerígenos. Revisando esses fragmentos de DNA por mutações encontradas em 58 genes



que provocam o câncer, o teste sanguíneo detecta muitos cânceres em estágio precoce sem acusar falsos positivos em pessoas saudáveis. O teste detectou cânceres em estágio 1 e 2 de cólon, mama, pulmão ou ovário entre 59% e 71% do tempo enquanto avaliam 200 pacientes previamente diagnosticados com câncer.

Se formos capazes de detectar o câncer precocemente, nossas chances de salvar vidas podem ser bem maiores. A diferença de sobrevivência entre a doença de estágio final e a de estágio precoce nesses cânceres conta por mais de um milhão de vidas no mundo todo

ano. Para desenvolver um teste sanguíneo genético, pesquisadores devem encontrar maneiras de detectar mutações de DNA relacionados ao câncer enquanto ignoram mutações naturais e inofensivas que regularmente ocorrem nos seres humanos.

No geral, pesquisadores detectaram cerca de 62% de cânceres em estágio 1 e 2. O teste especificamente apontou o câncer de cólon em estágio precoce 71% do tempo, câncer de mama e pulmão 59% do tempo e, câncer de ovário 68% do tempo. Mais trabalhos são necessários para melhorar a taxa de detecção.

## Atividade Física

### EXERCÍCIOS

**F**isioterapeutas, terapeutas ocupacionais, professores de Pilates e Yoga são treinados na arte de ajudar outras pessoas a se moverem seguramente e mais eficazmente. Toda estrutura estável precisa de uma fundação sólida. Para o corpo humano, essa fundação é o grupo de músculos estabilizadores ao redor do abdômen, pélvis e costas - juntos conhecidos como "core". Todos os nossos movimentos fluem através dessa fundação. Praticamente toda ação que o corpo faz é apoiada pelo core, portanto, torne os exercícios para o core uma parte fundamental do seu novo programa de exercícios. Não importa qual

parte do corpo dói, um core forte irá ajudar a funcionar melhor e com menos dor.

Não importa qual tipo de dor crônica você tem, você provavelmente também terá um tipo de desequilíbrio musculoesquelético associado com dor muscular. É muito importante identificar e liberar esses pontos de gatilho disfuncionais da musculatura. Peça ajuda ao seu médico, fisioterapeuta, acupunturista, massoterapeuta ou quiroprata. Use o que você aprendeu deles para selecionar alongamentos, exercícios e até mesmo automassagem que irão gradualmente ajudar com a dor e a se mover mais livremente e sem desconforto.

# Exercícios para alívio da dor



O movimento não é apenas uma ação física - é realmente uma interação entre o cérebro e o corpo. Felizmente, existem estra-

tégias de corpo e mente que podem ajudar a colocar o sistema nervoso em ordem, enquanto prepara o corpo para se mover em

formas novas e desafiadoras ao mesmo tempo. Na verdade, existem vários estudos em que integrar corpo e mente como tai chi,

yoga e Pilates que podem ajudar pacientes a lidar melhor com a dor enquanto melhoram o movimento corporal ao mesmo tempo.

## Alzheimer

**N**os cérebros de pacientes com Alzheimer, muitos dos genes que são necessários para formar novas memórias são desligados por um bloqueio genético, contribuindo para o declínio cognitivo visto nesses pacientes. Pesquisadores mostraram recentemente que eles podem reverter essa perda de memória em ratos interferindo com a enzima que forma esse bloqueio. A enzima, conhecida como HDAC2, desliga o gene os condensando tão rigorosamente que eles não podem ser expres-

sos. Por vários anos, cientistas e companhias farmacêuticas tentam desenvolver medicamentos para bloquear essa enzima, mas a maioria deles também bloqueia outros membros da família HDAC, o que pode causar efeitos tóxicos. A equipe encontrou uma forma de focar precisamente o HDAC2 através do bloqueio da interação com um parceiro de ligação chamado de Sp3.

Os pesquisadores identificaram a seção da proteína HDAC2 que se liga ao Sp3. Quando eles fabricaram neurônios para super produzir o fragmento de HDAC2, o

# Bloquear uma enzima associada ao Alzheimer pode reverter a perda de memória



fragmento recolheu a maioria do Sp3 disponível, o impedindo de se ligar à HDAC2 e liberando o bloqueio dos genes associados com a memória. Além disso, o fragmento não interferiu com a proliferação celular, sugerindo que esse método mais focado não teria os efeitos adversos dos inibidores gerais de HDAC.

O fragmento de pro-

teína que os pesquisadores usaram para bloquear a interação no estudo tem em torno de 90 aminoácidos, o que provavelmente seria muito grande para ser usado em um medicamento, por isso eles esperam identificar um segmento menor que ainda possa ser eficaz, ou encontrar um composto químico que também possa atrapalhar a interação Sp3-HDAC2.



## • Cura •

### ■ SALIVA

Um estudo publicado no *The FSEB Journal* aprofunda no fato que feridas na boca curam mais rápido e mais eficazmente do que as feridas em outros locais. Até agora, sabia-se que a saliva tinha um papel no processo de cicatrização de feridas, apesar da extensão do seu papel não é conhecida. O estudo examinou os efeitos do peptídeo salivar histatina-1 na angiogênese (formação de vasos sanguíneos), a qual é crítica à eficiência da cicatrização de feridas. Pesquisadores mostraram que a histatina-1 promove angiogê-

nese, assim como adesão e migração celular.

Usando três modelos, histatina-1 e saliva aumentaram a formação de vasos sanguíneos. Pesquisadores agora estão indo para o próximo passo na linha do estudo - usando essas moléculas para gerar materiais e implantes que ajudem na cicatrização de feridas. Os resultados claros do presente estudo abrem uma porta para um avanço na terapia. Eles também trazem à mente o possível significado dos animais e normalmente as crianças de lamberem suas feridas.

## Molécula na saliva tem

# potencial curativo



## • Distúrbios •

### ■ CÉREBRO

Um novo estudo sugere - mas não prova - que certos jogadores de videogame de ação podem perder matéria cinzenta em uma parte do cérebro que está associada com doenças mentais. Por outro lado, outros jogadores podem na verdade se beneficiar dos jogos. Um cientista não envolvido no estudo disse que não há evidência que os videogames são prejudiciais ao cérebro. Os resultados do presente estudo indicam que

os benefícios reportados de jogar videogames no estilo de tiro - como melhora da atenção e memória em curto prazo - podem vir com um custo em termos de perda de matéria cinzenta em alguns jogadores.

No entanto, os resultados também mostram evidências que a matéria cinzenta no hipocampo poderiam crescer nesses jogadores que usam estratégias chamadas de espaciais para encontrar a solução nos jogos de ação de vide-

## Como jogar videogame afeta o

# cérebro



ogames. Mas, a matéria cinzenta encolheu naqueles jogadores que usaram a resposta aprendida. Jogadores criam mapas espaciais em suas mentes para entender a geografia do mundo dentro do jogo. E jogadores de ação usam um método para aprender uma rota que fazem todos os dias, ou seja, acionam o "piloto-automático" mental sem pensar.

## • Comportamento •

### ■ CEGUEIRA

**C**ientistas descobriram que a exposição a níveis ambientais de tricloroetano (conhecido pela sigla TCC), uma substância química antibacteriana, assim com o Triclosan, comum em produtos de cuidados pessoais como sabonetes e loções assim como no campo médico, pode ser transferida da mãe para o recém-nascido e interferir com o metabolismo lipídico. O TCC está entre os top10 contaminantes comumente detectados na água desperdiçada em concentração e frequência. As gorduras são moléculas naturais e sua principal função biológica é estocar energia e sinalização e, agir como componente estrutural de

membranas celulares. Exposição precoce ao TCC tem o potencial de causar prejuízos irreversíveis devido a natureza frágil dos sistemas de órgãos e mecanismos protetores do feto em desenvolvimento.

A exposição ao TCC durante o desenvolvimento pode ter um risco sério para a saúde no desenvolvimento do embrião e feto, já que eles são mais sensíveis à alterações nos níveis hormonais, o que pode resultar em mudanças que geralmente são irreversíveis. Os resultados sugerem alterações em genes envolvidos no metabolismo lipídico nos fetos fêmeas expostos foram consistentes com o aumento observado no peso da gordura e nos triglicérides hepáticos

## Substância química comum em sabonetes pode prejudicar bebês ainda no

# útero



## • Cardio •

### ■ ASPIRINA

**U**m estudo recente com mais de 2300 pacientes mostrou que aqueles tomando aspirina diariamente não tinham risco aumentado de serem hospitalizados ou até morrerem de insuficiência cardíaca. O que tem sido uma preocupação, em teoria, a aspirina poderia interferir com os benefícios de certos medicamentos para insuficiência cardíaca. Além disso, últimos estudos asso-

ciaram o uso da aspirina com o risco elevado de complicações da insuficiência cardíaca. Mas, o novo estudo o qual comparou a aspirina com a varfarina, um anticoagulante, foi maior e mais duradouro - seguindo pacientes em 168 centros em 11 países por mais de 10 anos.

A insuficiência cardíaca é uma condição crônica a qual o músculo cardíaco não consegue mais bombear o sangue eficazmente o suficien-

## Aspirina para pacientes com insuficiência

# cardíaca



te para atingir as necessidades corporais. Isso provoca sintomas como fadiga, falta de ar e inchaço nos membros. Geralmente, essa doença é causada por dano ao músculo cardíaco decorrente de um infarto ou doença coronariana arterial. E, em geral, esses pacientes devem estar com a aspirina para limitar o risco de um primeiro ou repetido infarto. O problema é, que

existiram preocupações que a aspirina pudesse interferir com alguns medicamentos como os inibidores da ECA ou bloqueadores de receptor de angiotensina, duas classes de medicamentos que são chave no tratamento da insuficiência cardíaca. Esses medicamentos realçam compostos chamados de prostaglandinas no sangue, enquanto a aspirina reduz estes.

## . Gripe .

### RESFRIADOS

**M**icróbios que vivem no intestino não digerem apenas o alimento. Eles também têm efeitos no sistema imune. Um novo estudo mostrou que um micróbio intestinal particular pode prevenir infecções de gripe severas em ratos, provavelmente decorrente da quebra natural de compostos naturais chamados de flavonóides, comumente encontrados em alimentos como chá preto, vinho tinto e mirtilo. Gripe ou Influenza - caracterizado por febre, tosse e dores corporais - é uma infecção viral comum e algumas vezes fatal no trato respiratório superior. Idosos, gestantes, crianças e pessoas com problemas de saúde crônicos como asma e doença cardíaca estão mais propensos às complicações sérias da gripe. Ao redor do mundo, a Organiza-

ção Mundial da Saúde estima que 250.000-500.000 pessoas morram de gripe anualmente.

Evidências prévias sugerem que a microbiota intestinal pode ser importante na proteção contra infecções severas da gripe. Não é somente ter uma dieta rica em flavonóides, mas também os micróbios certos no intestino para usá-los no controle da resposta imune. Os pesquisadores foram capazes de identificar um tipo de bactéria que usa esses compostos dietéticos para aumentar a ação do interferon, uma molécula sinalizadora que ajuda na resposta imune. Isso preveniu danos pulmonares associados à influenza em ratos. Esse tipo de dano que normalmente causa complicações significativas como a pneumonia nas pessoas. O micróbio, chamado de *Clostridium orbiscindens*, degrada os

# Flavonoides e microbiota intestinal na prevenção de gripe severa



flavonóides para produzir um metabólito que potencializa a função do interferon. Esse metabólito é chamado de desamitrosina (DTA).

Quando os pesquisadores deram a DTA aos ratos e então os

infectaram com o influenza, eles tiveram menos dano pulmonar do que aqueles não tratados com DTA. Essa estratégia não foca no vírus. Ao invés disso, ela foca na resposta imune ao vírus. Isso pode ser valioso porque exis-

tem desafios com terapias e vacinas que tem como alvo o vírus devido às mudanças no vírus da influenza que ocorrem com o tempo. Próximos passos incluem identificar outros micróbios intestinais que também possam usar

os flavonóides para influenciar o sistema imune, assim como explorar formas de aumentar os níveis dessas bactérias em pessoas as quais os intestinos não estão adequadamente colonizados com esses micróbios.



**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



**Dra. Martine Andrade**

 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** 📍

## • Sono •

### ■ ALERAÇÃO

O transtorno bipolar pode afetar o sono de várias formas. Por exemplo, ele pode levar à insônia, hipersonia ou dormir em demasia, queda na necessidade de dormir, síndrome de retardo na fase de sono, anormalidades do sono-REM, o que torna os sonhos mais vívidos ou bizarros, rotina de sono e acordar irregulares, vícios à drogas, apneia do sono, entre outros.

Durante os períodos de mania do transtorno bipolar o paciente pode ficar tão excitado que pode ficar dias

sem dormir e sem a sensação de cansaço no dia seguinte. Para cada três entre quatro pessoas com a desordem, problemas de sono são o sinal mais comum que o período de mania está prestes a ocorrer. A privação do sono, assim como o Jet lag, podem ativar episódios maníacos ou hipomaníacos para algumas pessoas com transtorno bipolar. O sono prejudicado pode na verdade agravar a desordem de humor. O primeiro passo é descobrir quais fatores estão afetando o sono e discutir isso com o seu médico. Manter um diário de sono também pode ajudar.

# Como transtorno bipolar pode alterar o sono



DESDE 2010 NO RAMO

**FISIOTERAPIA  
GRUPO DÁRLEY**  
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

## Boa Forma

### ALIMENTAÇÃO

A menopausa é o estágio na vida mulher quando seus ovários param de produzir hormônios estrogênio e progesterona e ela para de menstruar. É uma fase normal do envelhecimento e marca o final dos anos reprodutivos da mulher. A menopausa tipicamente ocorre no final dos 40 anos e começo dos 50. Ela pode causar problemas de sono. De acordo com a Fundação Americana de Sono aproximadamente 61% das mulheres na menopausa têm problemas de sono. As dificuldades de sono podem levar a outros problemas, como sonolência diurna.

O tratamento tradicional para os sintomas relacionados à menopausa como fogachos e insônia tem

sido a terapia de reposição hormonal (TRH). A TRH consiste de estrogênio na forma de pílula, adesivo ou creme vaginal, tanto isolado como combinado com a progesterona (para mulheres que ainda têm o útero). No entanto, resultados de estudos mostraram que o uso em longo prazo da TRH podem aumentar o risco de câncer de mama, doença cardíaca, coágulos sanguíneos e derrame.

Tratamentos alternativos para tratar fogachos e melhorar o sono incluem produtos derivados da soja como tofu e grãos de soja. Os produtos da soja contêm um fitoestrogênio que age como um estrogênio mais fraco. Antes de usar qualquer fitoterápico ou tratamento alternativo converse com seu médico.

# Porque dormir é mais difícil na menopausa



Nós temos **30 mil** razões e uma grande equipe trabalhando para movimentar o seu negócio!

A cada edição, **30 mil exemplares** e **100 mil leitores** estão esperando para lhe conhecer

A Barra mudou muito nos últimos anos. Só quem está na região há 28 anos sabe que mudou mais ainda. O Jornal da Barra acompanhou esta nova realidade. Agora, com muito mais conteúdo, novas colunas, mais páginas, novos cadernos e muito

**JORNAL DA**  
**Barra**

Leia e Anuncie

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

## • Dieta •

### ■ ALIMENTAÇÃO

**C**erto tipo de células de nosso sistema imunológico patrulham o intestino para garantir que micróbios prejudiciais escondidos nos alimentos não entrem na circulação. Células que são capazes de ativar inflamação são equilibradas por células que promovem tolerância, protegendo o corpo sem danificar os tecidos sensíveis. Quando o equilíbrio pende mais para o lado da inflamação, a síndrome do intestino irritável pode ocorrer. Atualmente, pesquisadores mostraram que um tipo de célula imune promotora de tolerância aparece em ratos que carregam uma bactéria específica, o *Lactobacillus reuteri* no intestino. Além disso, essa bactéria precisa de triptofano - um

tipo de aminoácido. Se isso for verdade para as pessoas, isso pode sugerir que a combinação de *L. reuteri* e uma dieta rica em triptofano pode propiciar um ambiente intestinal mais tolerante e menos inflamatório, o que pode significar alívio para aqueles vivendo com dor abdominal e diarreia da doença inflamatória intestinal. Pessoas têm as mesmas células promotoras de tolerância como os ratos e, a maioria de nós tem o *L. reuteri* nos tratos gastrointestinais. Não se sabe se os bioprodutos do triptofano do *L. reuteri* induzem as células para desenvolver nas pessoas como o fazem em ratos, mas defeitos nos genes relacionados com o triptofano já foram encontrados em pessoas com síndrome do intestino irritável.

# Síndrome do intestino irritável e dieta protéica



## Consumo de nozes, alteração de microbiota intestinal e melhora da saúde

**N**ozes são ricas em ômega-3, ácido alfa-linolólico e fibras e contêm uma das mais altas concentrações de antioxidantes. Agora, existe um benefício adicional do consumo de nozes; elas podem ser benéficas na mudança da microbiota intestinal. Um estudo re-

cente com roedores adicionou nozes à dieta de um grupo e no outro não foi adicionado. Os pesquisadores então mediram os tipos e números de bactérias intestinais no cólon descendente e compararam os resultados. Eles mostraram que existiam duas comunidades distintas de bactérias nos grupos.

No grupo das nozes, os números e tipos de bactérias mudaram, assim como a capacidade funcional bacteriana. Os pesquisadores reportaram um aumento significativo de bactérias benéficas como os *Lactobacillus*.

As nozes na dieta aumentaram a diversi-



dade das bactérias intestinais e, outros estudos já associaram a menor diversidade bacteriana com obesidade e outras doenças como doença inflamatória intestinal. Nozes aumentam várias bac-

térias, como *Lactobacillus*, tipicamente associadas com probióticos sugerindo que elas podem agir com prebióticos. Os prebióticos são substâncias dietéticas que seletivamente promovem os nú-

meros e atividade das bactérias benéficas. A saúde intestinal é uma área emergente e, pesquisadores já mostraram a associação da diversidade bacteriana com melhor prognóstico de saúde.

## Alimentação

### OBESIDADE

Pesquisadores identificaram duas novas populações de células cerebrais que potencialmente regulam o apetite. Os dois tipos de células, localizadas no núcleo rafe dorsal, são potenciais alvos para novos medicamentos no tratamento da obesidade através do controle de sinais de fome que motivam a procura por comida e seu consumo. Os novos resultados são a última evidência que comer é um comportamento biológico complexo mediado por múltiplos sítios cerebrais. Em 1994, pesquisadores lançaram uma nova era na pesquisa da obesidade através da descoberta do hormônio leptina, o qual age nos neurônios cerebrais para suprimir a fome. Injeções des-

se hormônio têm mostrado promover perda dramática de peso em pacientes com deficiência rara de leptina, no entanto, muitos obesos não respondem à essa terapia.

A obesidade é geralmente associada com resistência à leptina e dados recentes sugerem que a modulação da atividade de neurônios específicos com medicamentos pode atenuar essa resistência e fornecer novas maneiras de reduzir o peso corporal. Os resultados do novo estudo abrem caminho para pesquisas em como o cérebro controla a alimentação e, sugere que medicamentos designados para ativar ou inibir neurônios do núcleo da rafe podem ser eficazes no tratamento da obesidade e na prevenção de distúrbios associados, como diabetes e hipertensão.

## Células cerebrais que controlam a fome podem ser o caminho para novos medicamentos

# anti-obesidade



## Depressão

### YOGA

Pesquisadores mostraram que sessões semanais de yoga e exercícios de respiração profunda ajudaram a atenuar os sintomas de depressão. Eles acreditam que a prática pode ser uma alternativa ou terapia complementar de casos de depressão difíceis de tratar. A intervenção parece ser útil para pessoas que não estão consumindo an-

tidepressivos e naquelas que estão com dose estável de antidepressivos, mas não alcançaram a resolução de seus sintomas. O mecanismo de ação é similar à outras técnicas de exercícios que ativam a liberação de substâncias químicas cerebrais que dão a sensação de bem-estar.

Os pesquisadores ressaltaram que especialmente a yoga pode ajudar a reduzir as

## Yoga pode atenuar a depressão



substâncias químicas do sistema imune que pioram a depressão. Tem sido demonstrado que o aumento na consciência dos movimentos tem impacto mais benéfico no sistema nervoso central. Aquelas que fizeram 3 aulas semanais de yoga tiveram menos sintomas depressivos do que aquelas que fizeram apenas 1 vez.

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

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

### Jornal Médico

Dieta **PALEO** e dor articular

Suplementos de **vitamina D** podem melhorar a **fertilidade**

Tinturas para cabelos associadas com o risco de **câncer de mama**

Teste sanguíneo para câncer de **próstata** é promissor

Risco de suicídio elevado após câncer de **pulmão**

Relação entre sono, diabetes e **obesidade**

Relação entre cântaros de sistema insular e **calvice**

### Jornal Médico

O antioxidante do vinho tinto pode ser melhor para **diabetes**

Magnésio e qualidade de **sono**

Perda de peso e saúde dos **joelhos**

Os Efeitos colaterais do **açafrão**

Analgésicos e risco de **infarto**

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**



## Automóveis

### LANÇAMENTO

Versão "básica" da família touring, da norte-americana Indian, a Chieftain recebeu mudanças na linha 2017 para agradar a um público mais jovem e se equiparar à rival Harley-Davidson Street Glide. Montada em Manaus e tabelada a R\$ 92.990, a moto agora traz central multimídia com navegador GPS integrado, tela de 7 polegadas, rádio AM e FM, conexão Bluetooth e entrada USB.

Uma das virtudes do novo sistema é a possibilidade de personalização da tela, que pode ser dividida em duas. Há dezenas de combinações de projeção possíveis.

O piloto pode optar por visualizar os mapas do GPS e o computador de bordo, por exemplo. Isso facilita o uso de mais de uma aplicação durante a pilotagem.

De série, há partida sem uso de chave, sis-

tema de som com 100 watts de potência, controle de velocidade de cruzeiro, travamento central das malas laterais, monitoramento da pressão dos pneus e ajuste elétrico de altura do para-brisa.

O estilo tipicamente norte-americano exagera nos cromados em todas as partes. As malas laterais têm juntas 65 litros. O velocímetro e conta-giros analógicos, que ladeiam a central multimídia, trazem números pequenos e a iluminação vermelha prejudica a visualização dos dados à noite.

Com motor bicilíndrico de 1.811 cm<sup>3</sup>, que gera 16,4 mkgf (a marca não divulga potência), a Chieftain tem boa disposição para acelerar, apesar dos 391 kg. Os trunfos desse V2 são a baixa vibração em marcha lenta e a boa dissipação de calor mesmo no trânsito, diferentemente do padrão de motos com esse tipo de propulsor.

# Indian Chieftain

## é clássica modernizada

### Indian Chieftain ganha central multimídia na linha 2017



O câmbio de seis marchas tem bom escalonamento, mas os engates são longos e é difícil encontrar a posição "neutro". A embreagem banhada a óleo reduz o esforço do acionamento do manete, o que é bom no anda e para das cidades.

A posição de guiar é confortável, tanto na

altura e largura do guidom quanto na distância das pedaleiras. O banco do garupa também é confortável, mas não tem apoio de lombar, que é vendido como acessório nas autorizadas da marca.

Para uma moto desse tipo, a Indian Chieftain é bastante ágil e se comporta bem

nas curvas, mesmo tendo 2,57 metros de comprimento.

O chassi de alumínio fundido dá boa rigidez ao conjunto, evitando torções do quadro em trechos mais fechados.

As suspensões, monoamortecida a ar na traseira e convencional com ar e

óleo na dianteira, são confortáveis e trabalham bem para filtrar as imperfeições do piso, mesmo nas vias brasileiras. Os freios a disco, duplo na frente e simples atrás, com ABS, têm boa potência para parar a moto. Além disso, o funcionamento do sistema antitravamento não é intrusivo.



#### COMPARE OS NÚMEROS

Preço sugerido R\$ 92.990 Motor 1.811 cm<sup>3</sup>, V2, gasolina -

Torque (mkgf) 16,4 a 3.000 rpm Câmbio 6 marchas Peso 391 quilos

#### PRÓS (ERGONOMIA)

Posição de guiar é boa e confortável para longos trechos. Central multimídia também é fácil de acessar.

#### CONTRA (PAINEL)

Os mostradores analógicos têm visualização ruim dos dados e, à noite, iluminação vermelha é incômoda.

## Automóveis

### COMPARAÇÃO

O AMG GT-R e o R8 são carros que dificilmente você verá nas ruas - modelos como esses têm cerca de 15 emplacamentos no Brasil por ano.

Neste duelo, o Mercedes, com seu motor V8 biturbo de 585 cv e tabela de R\$ 1,2 milhão, desafia a segunda geração do Audi, com seu V10 de 610 cv, que acaba de desembarcar no País por R\$ 1.170.990. A briga, bem acirrada, foi vencida pelo AMG por muito pouco.

Aliás, nem dá para dizer que o R8 perdeu, mas sim que o GT-R leva pequena vantagem por ser mais versátil. Entre as vantagens, o AMG pode ser, se assim o motorista quiser, mais silencioso e confortável que o rival. O Audi é visceral o tempo todo, enquanto o Mercedes incorpora várias personalidades conforme o gosto do freguês.

Em comum, além de virem da Alemanha, ambos trazem o melhor da tecnologia em prol da performance. Itens como controle de largada, estrutura superleve (a do Audi é uma das pioneiras feitas totalmente de alumínio), peças de fibra de carbono (como o eixo cardã do Mercedes) e metais nobres são comuns aos dois.

Embora seja 25 cv menos

potente, o AMG tem 25% mais torque, que é entregue 4.600 rpm mais cedo. Além disso, dá para regular a assistência do controle de tração, de 0 a 100%.

Para isso é preciso acionar o modo Race (corrida) e girar um botão na parte central do painel, logo abaixo das quatro saídas de ar circulares.

No Audi, quem tem muita habilidade e coragem, ou pouco juízo, pode desligar o sistema. É claro que a tração nas quatro rodas ajuda a manter o R8 sob controle em pistas, mas negligenciar essa assistência não é exatamente algo aconselhável.

O acabamento é esmerado. Há couro, fibra de carbono, Alcântara e metal fosco, entre outros materiais. No volante, com ajustes elétricos, assim como os dois bancos, ficam os botões de partida (à direita) e modos de condução (esquerda).

Tudo seria ótimo para o R8 se não fosse o rival. O GT-R eleva ainda mais o padrão de comparação por ter acabamento primoroso, volante com ótima pegada e sistemas que tornam a condução irrepreensível.

Estilo visceral x personalidade múltipla

AMG GT-R e R8 são car-

# Um duelo de arrepiar

Estreante, AMG GT-R de 585 cv desafia o novo R8 de 610 cv em comparativo de cupês de R\$ 1,2 milhão



ros impressionantes - a começar pelas linhas. Na dianteira, o Audi se destaca pelos faróis e o Mercedes, pela enorme grade.

Visto de trás, alguns chegaram a comparar o Mercedes ao Volkswagen SP2. O fato é que o Audi dá show nesse quesito.

Por dentro, ambos abraçam passageiro e motorista - para o qual tudo (volante, instrumentos, painel...) está voltado. Não por acaso, o "piloto" é o rei.

Mas ao dar a partida no motor as diferenças ficam evidentes. O Audi é uma "Lamborghini alemã", com seu V10 aspirado, respostas ríspidas (mesmo no modo Comfort) e ronco furioso. O R8 e sua adrenalina pura entorpecem - e cansam.

O GT-R é comido se assim seu motorista desejar. É mais silencioso, e os bancos com o mesmo tipo de material utilizado nos F-1 agradam.

Mas basta girar um botão para tudo mudar e

o AMG também ser visceral.

Só ele pode ter gaiola de proteção e bancos de competição sem custo extra. A Mercedes não informa preços de manutenção do GT-R

### COMPARE OS NÚMEROS

DADOS	MERCEDES-AMG GT-R	AUDI R8 V10
Preço sugerido	R\$ 1.200.000	R\$ 1.170.990
Motor	4.0 V8, 32V, biturbo, gas.	5.2, V10, 40V, gas.
Potência (cv)	585 a 6.250 rpm	610 a 8.250 rpm
Torque (mkgf)	70 a 1.900 rpm	56 a 6.500 rpm
Câmbio	Automático, 7 marchas	Automatizado, 7 marchas
Tração	Traseira	4x4 permanente
Acel. 0 a 100 km/h	3,6 segundos	3,2 segundos
Vel. máxima	318 km/h	330 km/h
Comprimento	4,55 metros	4,44 metros
Largura	2,07 metro	1,93 metro
Peso	1.630 quilos	1.655 quilos
Pneus e rodas	275/35 (D)/325/30 (T)	245/35 (D), 305/30 (T)
Rodas	19" (D)/20" (T)	20" (D/T)
País de origem	Alemanha	Alemanha

### OPINIÃO: Tanto faz

Eu não saberia o que escolher entre cafuné na nuca e massagem nos pés. Também seria complicado optar por doce de leite se tivesse de abrir mão do cafezinho expresso. É mais ou menos assim que me sinto sobre o AMG GT-R e o R8 V10. Não creio que terei R\$ 1 milhão para comprar um carro antes de morrer, mas, se tivesse, ficaria bem indeciso entre o Mercedes e o Audi. A única certeza é que para rodar em um desses é preciso ter muita paciência e uma certa veia de pop star. Afinal, todo mundo vem puxar papo na parada de semáforo. Olha para a direita: tem um fotografando. Olha para a esquerda: outro filmando. E é assim o tempo todo. Se você gosta de acelerar forte e tem onde fazer isso com segurança, esses dois superesportivos são capazes de proporcionar sensações incríveis. Pensando bem, seria mais provável que eu comprasse o GT-R. Mas ficaria com dor no coração toda vez que pensasse no R8. Ainda bem que não tenho esse dinheiro.

## Automóveis

### LANÇAMENTO

A segunda geração do Audi Q5, que está sendo produzido no México, acaba de chegar ao Brasil, em três versões: a mais barata, Attraction, custa R\$ 244.990. A Ambiente, intermediária, sai por R\$ 274.990, enquanto a Ambition, topo de linha, está com preço de R\$ 292.990.

Todas as opções trazem motor 2.0 turbo, com injeção direta de gasolina, que gera 252 cv de potência e 37,7 mkgf de torque. A tra-

ção é integral (Quatro), e a transmissão automatizada tem dupla embreagem e sete velocidades. De acordo com a marca, a aceleração de 0 a 100 km/h é feita em 6,3 segundos, enquanto a velocidade máxima é de 237 km/h.

O novo Q5 tem 4,66 metros de comprimento, 1,89 m de largura, 1,66 m de altura e 2,82 m de distância entre os eixos. Na lista de equipamentos de série do utilitário-esportivo, vale desta-

# Novo Audi Q5 já está nas lojas

Segunda geração chega ao País com preço a partir de R\$ 244.990



car o quadro de instrumentos virtual, controle de cruzeiro adaptativo com sistema de condução semiautônomo e conexão à internet.

### VOLKSWAGEN THARU

A Volkswagen prepara mais uma arma para sua ofensiva de utilitários-esportivos no mercado mundial e no Brasil. O nome dela é Tharu, modelo que, no País, ficará entre o T-Cross e o Tiguan, de acordo com o site Auto Papo. O nome, conforme a mesma fonte, já foi registrado no Instituto Nacional da Propriedade Industrial (Inpi).

O Tharu, segundo o Auto Papo, será produzido na China e na Argentina.

Para o Brasil seriam enviadas as unidades feitas no país vizinho a partir de 2019. O carro está sendo desenvolvido pela Skoda, marca da República Checa que pertence à Volkswagen. Tharu é um povo que vive no Himalaia.

Como o Tiguan não virá para o Brasil na versão de cinco lugares, apenas com sete, ele abre espaço para a importação do Tharu. Ele deverá utilizar a plataforma MQB e poderá ter o novo motor 1.5 turbo de 150 cv.

## Automóveis

# Carro pode ter pane eletrônica

### NOTAS

#### HB20 tem edição especial de cinco anos

O Hyundai HB20 celebra cinco anos de produção no País com uma edição comemorativa. Baseada na versão Comfort Plus, ela traz motor 1.0 e câmbio manual (por R\$ 49.630 para o hatch e R\$ 54.015 para o sedã) ou 1.6 e caixa automática (R\$ 60.680 e R\$ 65.115, respectivamente). Há bancos com faixas de couro, sensor de obstáculos e central multimídia com tela de 7" com sistemas CarPlay e Android Auto.

#### Nissan faz recall de air bags de 193.587 carros

A Nissan convocou os donos de 193.587 unidades de Tiida (hatch e sedã), Livina, Grand Livina, Livina X-Gear e Frontier feitos no México, Tailândia e Brasil entre 2012 e 2014, para troca dos air bags frontais. Em caso

de deflagração, as peças defeituosas podem apresentar ruptura do gerador de gases e lançar fragmentos metálicos na cabine, com risco de ferir ou matar seus ocupantes. O reparo é grátis e

lembra cerca de uma hora. Mais informações sobre o cronograma de substituição dos air bags e os números dos chassis dos carros envolvidos podem ser obtidas pelo 0800 011 1090 ou

de deflagração, as peças defeituosas podem apresentar ruptura do gerador de gases e lançar fragmentos metálicos na cabine, com risco de ferir ou matar seus ocupantes. O reparo é grátis e

lembra cerca de uma hora. Mais informações sobre o cronograma de substituição dos air bags e os números dos chassis dos carros envolvidos podem ser obtidas pelo 0800 011 1090 ou



o que inicialmente é interpretado como falha no motor, na verdade teve origem em alguma pane no sistema de freios.

"É possível, por exemplo, limitar a velocidade máxima a 80 km/h quando o veículo estiver rodando com o pneu estepe de uso temporário", afirma Venosa. De acordo com ele, o carro poderia "entender" que um dos pneus é diferente dos demais pela ausência do sensor de pressão, por exemplo. "Isso pode ser feito em meia hora de trabalho, com uma linha a mais de dados na programação do sistema",

explica o engenheiro.

O motorista fica sabendo que algo está errado por meio de luzes ou mensagens no painel. Quando isso ocorre, é preciso levar o carro a uma autorizada ou oficina de confiança, que terá condições de fazer uma análise precisa do problema.

"Um técnico usa um equipamento de diagnóstico para fazer uma varredura e descobrir onde está a falha", explica o consultor técnico da Audi, Lothar Werninghaus. "Se os cabos estiverem em ordem, a unidade de comando

afetada será substituída."

#### CAUSAS

Não há nenhum tipo de manutenção preventiva para os sistemas eletrônicos que afaste a possibilidade de ocorrência de problemas. Porém, algumas panes são causadas por fatores que podem ser evitados pelo motorista.

O principal é a instalação de acessórios por profissionais despreparados. "É o caso de sistema de som com potência maior que a suportada pela parte elétrica, da instalação de pe-

lícula para os vidros em que há vazamento de água e oxidação de unidades de comando ou da ligação incorreta de acessórios", diz Werninghaus.

Muitas companhias de seguro impõem o uso de rastreadores ou bloqueadores para aceitar alguns tipos de carros. "As seguradoras sérias buscam orientação da fabricante do veículo antes de instalar esses itens", afirma o especialista.

As unidades de comando também estão sujeitas a danos por pancadas. "Se uma pedra bate com força na roda dianteira direita, o sensor de rotação deixa de enviar o sinal corretamente. Com isso, os sistemas eletrônicos cuja atuação depende da velocidade do carro falham", conta o técnico da Audi

Passar por inundações costuma resultar em consequências catastróficas para os sistemas eletrônicos. "Se o carro for ligado dentro de um alagamento, vai queimar um monte de coisa. O reparo, caro e trabalhoso, pode nem valer a pena", explica Werninghaus.

no site da Nissan.

#### GLA tem novidades na linha 2018

O Mercedes-Benz GLA 2018 chega com renovação nos para-choques, grade, volante e disposição de

luzes nos faróis e lanternas. Há novas opções de acabamento interno. Os preços partem de R\$ 158.900. Para as versões 200 (Style, Advance e Enduro), o motor é o 1.6 turbo flexível de 156 cv.

Na 250 Sport (R\$ 232.900), o propulsor é o 2.0 turbo de 211 cv. A de topo, GLA 45 AMG (R\$ 359 mil), tem um 2.0 turbo de 381 cv. Todas trazem câmbio de dupla embreagem e sete marchas.

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

## Pacotes Nacionais

### Beto Carrero

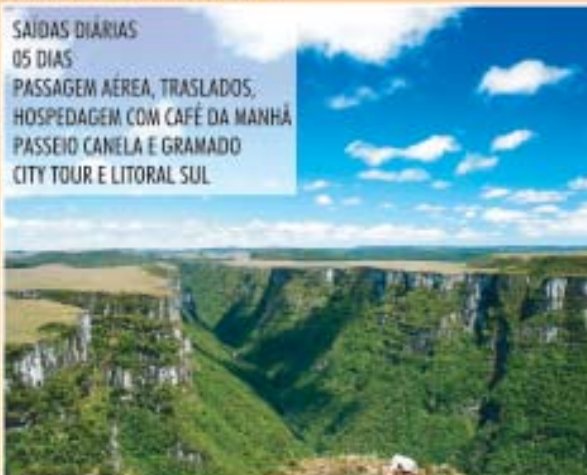
SAÍDAS DIÁRIAS - 04 DIAS  
PASSAGEM AÉREA, TRASLADOS,  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ DA MANHÃ  
01 DIA DE PARQUE, COM INGRESSO E  
TRANSPORTE



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



3 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<sup>00</sup> + 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\$ 1590,00  
Por Pessoa / Cab. que il. Int.

## Pacotes Internacionais

### CARTAGENA

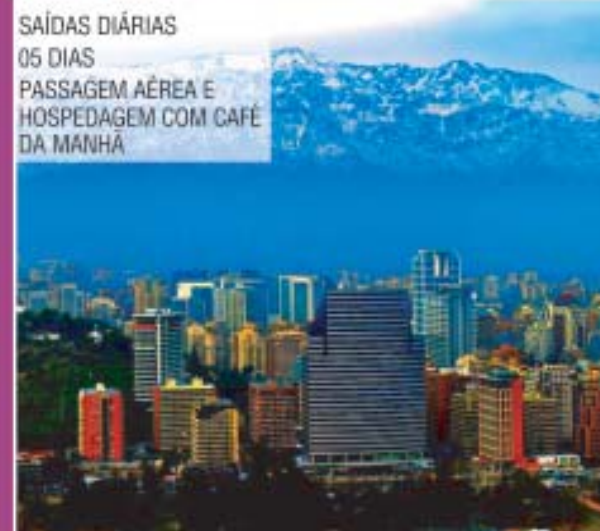
SAÍDAS DIÁRIAS  
05 DIAS  
PASSAGEM AÉREA E  
HOSPEDAGEM COM CAFÉ  
DA MANHÃ



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**



Tele-vendas: (21) 2437-0009 ABAL 1245 EMRATUR 30177.00.41-6

# BARRA TOP

by Nina Kauffmann

**O** Village Mall recebeu mais uma vez o Vogue Fashion's Night Out !!! Foi um dia inteiro dedicado à moda, com desfiles, shows e muita gente bonita passeando por lá. Confira as fotos de Miguel Sá

## Village Mall celebra a moda

Fotos de Miguel Sá



MONIQUE ALFRADIQUE



LU D'ANGELO, DANDYNHA BARBOSA E MIRELLA MANSO



CLAUDIA LEITE, CINARA LEAL E ANA LIMA



A VIOLINISTA DAIANA MAZZA E DJ SCARLET



MARIANA GOLDFARB



ANA AMÉLIA RACY, BEATRIZ FERREIRA E FERNANDA AMARAL



RENATA SCHIAVO E ERISE VILELLA



LAURA FERNANDES



DANI LACHTER E DIDI MAIA



MARIANA WEICKERT E RÔMULO ARANTES



ANINHA BONILHA, MARCELA BIRMAN, CAMILA FRANCO E NATHÁLIA MEDEIROS



LORENA CAMPELLO E LARI DUARTE



JULIANA HEIDE E JESSICA GARDUCCI

# BARRA TOP

by Nina Kauffmann

## com o Vogue Fashion's Night Out

Fotos de Miguel Sá



CAROL NEVES, KARINA CRUZ E JULIA LAWRENCE



PAOLA TRINDADE E PAULA BEDRAN



BRUNO ASTUTO, SILVIA ROGAR E GABRIEL PALUMBO



ANNA CLARA SERPA E BREN CARTER



VANESSA MONN



BERNARDO BIASO, ROBERTA GRAHAM E IGOR MIGNON



CRIS GUIMARÃES E MARCIA HAMOKA



LIZA SOUZA, ANA CAROLINA E CAMILA GARCIA



YASMIN MIRANDA E BABI MARONNA



MÔNICA, ZECA E NOA PAGODINHO



RENATA FRAGA, SHIRLEY MAIA E TECA SIMÕES



ISABELLE NASSAR, MARCELI HICHO E JULIANA TUCUNDURA

# BARRA TOP

by Nina Kauffmann

## ALEXANDRE BIRMAN ESCOLHEU O SHOPPING VILLAGE MALL PARA INAUGURAR SUA PRIMEIRA LOJA NO RIO DE JANEIRO.

Fotos Miguel Sá



JULIANA CALCENA E MARIA EMILIA MONACO



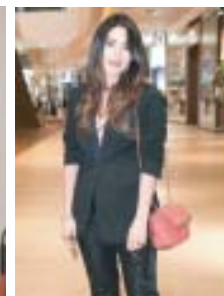
PAULO VICELLI, ELISABETH DI CAVALCANTI, ALEXANDRE BIRMAN E MARIA PRATA



ANNA CLARA SERPA



BARBARA MARONA, YASMIN MIRANDA E THUANY CORREA



DIDI MAIA



FLÁVIA MANAHU

A jornalista Maria Prata mediu um bate papo com Paulo Vicelli Diretor da Pinacoteca de ASão Paulo, Elizabeth Di Cavalcante e Birman. A inaugura-

ção contou com a presença de mais de 100 mulheres e algumas tiveram a sorte de serem presenteadas com a famosa sandália Claritas. Chaves foram distribuídas no evento e quem

abrisse o cadeado das caixas de cristal espalhadas pela loja com a sandália ganhava. Foi um sucesso. Arte e Moda sempre juntas este é o segredo Fotos Miguel Sá.

## GALERIA RIO DESIGN BARRA EXPERIENCE - ART IN FLOWERS

Fotos Bruno Ryfer

O Rio Design Barra realizou, no argentino Corrientes 348, um almoço exclusivo para clientes, editores de moda e artistas envolvidos no evento RD Experience - Art in Flowers, que acontece até 17 de setembro no shopping.

Com curadoria da Art in Progress, de Gilza Veloso e Claudia Sehbe, a exposição homônima, Art in Flowers, ficará em exibição durante todo o evento. Após o almoço as convidadas assistiram um desfile com produção da Vogue.



DESFILE



ALINA DONATO E ZIZI BAPTISTA



CAROLINA RALSTON, SILVIA ROGAR, GILZA RABELLO, EUGENIA DEL VIGNA E FABIOLA CABRAL



CAROLINA RALSTON E SILVIA ROGAR



PATRICIA FONTENELLE



DESFILE



DESFILE



DECOR



FLAVIA LEITE



LUCIANA LEITE



ALIX LIGNE



# BARRA TOP

by Nina Kauffmann

A combinação de boa música, gastronomia impecável e cenários deslumbrantes proporcionou uma inesquecível experiência aos convidados do jantar de gala que marcou o encerramento, no Rio de Janeiro, do IFA 2017, o maior congresso de direito tributário do mundo que acontece no Rio de Janeiro, organizado pela Associação Brasileira de Direito Financeiro (ABDF).

## JANTAR DE GALA MARCA O ENCERRAMENTO DO IFA 2017 - HOTEL WINDSOR

Fotos: Vera Donato



RAQUEL TREVISOL E HELENO TORRE



BARBARA MARONA, YASMIN MIRANDA E THUANLY CORREA



GUSTAVO BRIGAGAO E SUA COMITIVA



BANDA SOUL DE QUEM QUISE



DAVID JY LEE E GUSTAVO BRIGAGAO



PAULO E DANIEL JOBIM



PAULO CAMPOS



FABRICIO DANTAS, HELENO TORRES



ALMIR GHIARONI E GEORGIA WORTMANN



ALMIR GHIARONI, HELENO TORRES



FABRICIO DANTAS, HELENO TORRES



FABRICIO DANTAS, HELENO TORRES



ALMIR GHIARONI E GEORGIA WORTMANN

O atleta e empresário Thomaz Magalhães foi o convidado da vez pelo mestre Manoel Thomaz Carneiro, um dos idealizadores do Espaço Arte, Cultura e Psicologia no Vogue Square, na Barra da Tijuca, para ministrar uma palestra com o tema "A construção de um aliado interior".

## THOMAZ MAGALHÃES REALIZOU PALESTRA NO VOGUE SQUARE



THOMAZ MAGALHAES E DODI (CÃO)



AURIETE MIDDLETON E SHIRLEY SOBOTKA



TANIA GIOIA, MANOEL THOMAZ CARNEIRO, REGINA VALE E ILANA ZANDER



TEREZINHA RIBAS



BETH LOPES E GISELE BECKER



ANA PAULA COLA, MARTA VIEIRA E ITANA GOULAR



CRISTIANA HERZOG E ADRIANA RAPPARIN



ADRIANA MUZITANO E LILIANE SANTIAGO



DASSA DANNA, PATRICIA ARANTES, LILIANE SANTIAGO E CAROL BONDER



LILIANE SANTIAGO, GISELA AMARAL E ANA PAULA COLA



LUCINHA AMORIM, CRISTINA MARTUSCELLI E VERA LUCIA GONZAGA



MELISSA DO NASCIMENTO, LANA PENNA E WANUSA BRAZ

MINISTÉRIO DA CULTURA | THEATRO NET RIO  
 RUA SODRÉS BARCELLOS, 142 - 11º ANDAR - CENTRO - RIO DE JANEIRO - RJ  
 CEP: 20011-900 | FONE: (21) 3547-8888 | WWW.THEATRONETRIO.COM.BR

THEATRO NET Rio

Sylvia Massari e Tadeu Aguiar em:

EU  
 NÃO  
 POSSO  
 LEMBRAR  
 QUE  
 TE  
 AMEI

DALVA &  
 HERIVELTO

de Artur Xexéo

Assinatura **eslamosaqui**

SESSÃO EXTRA | 29 E 30 DE AGOSTO | TER QUA 21H

MUSICAL | QUI SEX E SÁB 17H30 DOM 20H30 ATÉ 30 DE AGO 10

MINISTÉRIO DA CULTURA | THEATRO NET RIO

SUZEL FRANCO - SILVANA FRANK - MIRIAM MELHEIR  
 COLONY WAGNER - ANTONIO FENACIA - TINA BONDEZAN  
 DASY LUCIO - RAJSENE CARVALHO - ROSINA SAMPAIO

TEXTO E DIREÇÃO: OGILION WAGNER

A ÚLTIMA  
 SESSÃO



COMÉDIA | DE QUINTA A DOMINGO

CURTA TEMPORADA 12

PAULO  
 MIKLOS

22 DE AGOSTO | 21H



SHOW | 06 DE SETEMBRO | 16H 12

SIMONE  
 MAZZER

12 DE SETEMBRO | 21H



RAEL  
 CANTA VINÍCIUS DE MORAES  
 27 DE SETEMBRO | 21H 12

THEATRO  
 BANGU  
 SHOPPING

PRÉ-LANÇAMENTO

ADRIANA BIROLI E ALEXANDRE CONTINI

#SEQUESTRO121

DESCUBRA NESTA COMÉDIA, O QUE UMA STRUPPER  
 E UM NERD PODEM TER EM COMUM!



COMÉDIA | SEX E SÁB 20H DOM 19H

DE 18 A 20 DE AGO 12

PAULINHO  
 SERRA  
 "EM PEDAÇOS"

@paulinhoserra10



HUMOR | SEX E SÁB 21H DOM 19H

DE 25 A 27 DE AGO 12

LIFTING

de Felix Sabroso Uma Comédia Cirúrgica Direção: Cesar Augusto

com Angela Rebelo Lorena da Silva Drica Moraes Luísa Pitta



COMÉDIA | SÁB 21H DOM 19H

DE 02 A 10 DE SET 14

STERBLITCH  
 TALK  
 SHOW



COMÉDIA | QUI SEX E SÁB 21H DOM 20H

DE 14 A 17 DE SET 12

THEATRO NET 50% DE DESCONTO NA COTA INDIVIDUAL

SESSÃO ESPECIAL

GRUPOS E EVENTOS 21 3547-8888  
 RUA SODRÉS BARCELLOS, 142 | 11º ANDAR | CENTRO | RIO DE JANEIRO - RJ

Garanta seu ingresso **ingresso rápido**

AVANÇADA DE FUNCIONAMENTO DE 09H30 ÀS 17H30 | INGRESSO DE 12 ANOS EM DIANTE | CAPACIDADE MÁX. 874 SEDEANTES

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!



**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

ENTREGA GRÁTIS



Delicadeza e beleza em louças e porcelanas

- Venda de peças avulsas com total liberdade de montar o aparelho de jantar
- Garantia de reposição da peça em caso de quebra
- Todas as peças vão ao micro-ondas, lava-louças e forno
- Ajudamos na decoração da sua cozinha e na mesa de jantar

Freeway Center - Rio Decor  
Av. das Américas, 2000  
Tel.: 3269-6458

www.murrina.com.br  
/murrinaoficial



**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



# 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

## HEROÍNA DIVIDIDA



Clara (Bianca Bin), a mocinha de 'O Outro Lado do Paraíso', se casará com o vilão Gael (Sergio Guizé). Mas o médico Renato (Rafael Cardoso) estará decidido a conquistá-la. Clara só verá amizade nesta relação, mas o rapaz será um grande apoio depois que ela perceber que as pessoas que a cercam não são tão boas quanto parecem. Principalmente a sogra, Sophia (Marieta Severo)

## HEROÍNA DIVIDIDA 2

Uma outra mulher, porém, batalhará para fazer Renato esquecer Clara. Lívia (Grazi Massafera), irmã de Gael, terá uma série de cenas quentes com Renato. Manipulada pela mãe, ela usará a beleza e seu poder de sedução para tentar se dar bem e faturar o coração do doutor da trama de Walcyrr Carrasco. A previsão é de que 'O Outro Lado do Paraíso' estreie no dia 23 de outubro, na Globo.

## ENCERRAMENTO

O canal HBO finalizou as gravações da quarta temporada da produção original mexicana 'Sr. Ávila'. Foram mais de três meses de trabalho para o elenco e equipe técnica prepararem o último ano da série. No total, serão 10 episódios, rodados em diversas locações da Cidade do México.

## CASA CHEIA



A terceira temporada de 'Fuller House' começa a chegar ao Netflix no dia 22 de setembro, uma sexta-feira. A data marcará os 30 anos do lançamento da série original, 'Full House', batizada de 'Três é Demais' no Brasil. O primeiro episódio foi ar ao em 22 de setembro de 1987. A nova leva de episódios será lançada em duas partes. Dos 18 episódios, nove serão disponibilizados neste mês e, em dezembro, entrará no

serviço de streaming a outra parte

## MERCADO ABERTO

Os investimentos do Netflix no Brasil beneficiam não apenas os telespectadores nacionais. As listas cada vez mais enxutas de contratados nos bancos de elenco das emissoras de televisão fez com que alguns atores dispensados ou que não tenham vínculos de longo prazo migrassem da TV aberta e fechada para o serviço de streaming de vídeo. Selton Mello, Carol Abras, Leonardo Brício, Maria Flor, Fernanda Vasconcellos, Lee Taylor, Leonardo Medeiros e Enrique Diaz estão entre os confirmados para séries novas.

## REUNIÃO BOA

Novo programa com a presença de plateia do Multishow, 'Tô de Graça' já tem uma lista grande de nomes confirmados no elenco. O humorístico protagonizado por Rodrigo Sant'Anna contará com os atores Elizezer Motta, Nego do Borel, Roberta Rodrigues, Ernani Moraes e Dhu Moraes, entre outros. A ideia é produzir 20 episódios, em parceria com a Globo, para levá-los ao ar no ano que vem.

## ÀS PRESSAS

Rodrigo Phavanello acertou com a Record e participará dos capítulos finais de 'Belaventura' – novela que

só deve acabar no ano que vem. Na trama de Gustavo Reiz, o ator interpretará um personagem que, inicialmente, estava destinado a Rodrigo Faro. O apresentador, porém, não conseguiu cumprir a agenda de gravações em função de uma cirurgia de vasectomia.

## AGORA É OFICIAL



O canal HBO confirmou a produção do terceiro ano de 'True Detective', que será protagonizado por Mahershala Ali, ganhador do Oscar de melhor ator coadjuvante pelo filme 'Moonlight'. A história abordará um crime cometido em Ozarks, região montanhosa e de lagos entre os estados do Arkansas, Missouri e Oklahoma, nos Estados Unidos. Mahershala será um policial.

## PAPO PICANTE

O GNT tem a proposta de fazer, para 2018, um programa pra lá de picante. 'Desnude' será uma série erótica feminina e inspirada em relatos enviados pelas telespectadoras. As aventuras ou fantasias sexuais podem ser sugere-

ridas por Whatsapp, a partir do número (21) 99586-5600 ou escritas no site <http://gnt.globo.com/programas/desnude>.

## ELENCO ESCOLHIDO

'As Aventuras de Poliana', próxima novela do SBT, aos poucos tem sua lista de elenco adulto revelada. Larissa Manoela, Myriam Rios, Milena Toscano, Otávio Martins, Dalton Vigh, Guilherme Boury, Lillian Blanc, Nando Cunha, Maria Gal, Cris Carniato, Lizandra Cortes, Rafaela Pereira e Emílio Farias estão entre os que acertaram suas participações.

## ELENCO ESCOLHIDO 2

Milena Toscano entrou na trama para substituir Mel Lisboa. Mel já era dada como certa, mas teve de sair do projeto por conflitos de agenda. Igor Rickli, que estava na mira do SBT, também não chegou a um acordo. Nos bastidores, comenta-se que Milena, que é a protagonista de 'O Rico e Lázaro', da Record, soube negociar bem seu cachê.

## FESTA DE GALA

O TNT vai exibir ao vivo, no próximo dia 17, o Emmy Awards. A cerimônia de entrega dos prêmios acontecerá no Microsoft Theater, em Los Angeles, nos Estados

Unidos, e contará com reportagens de Carol Ribeiro e Hugo Gloss. Já a apresentação ficará a cargo de Domingas Person e o jornalista Michel Arouca atuará como comentarista.

## MELHOR DA TV



A ideia de fazer os personagens Cadu (Vinícius Redd), Miguel (Guilherme Dellorto) e Pérola (Mariana Molina) interagirem com o público através de redes sociais não é nova. Mas a equipe da série 'Perrenque', da MTV, mandou bem ao tentar estabelecer essa ligação entre o trio fictício de amigos e os telespectadores.

## PIOR DA TV

Porém, apesar da boa química entre os protagonistas, 'Perrenque' peca ao não aproveitar a liberdade que a TV fechada dá e tem apostado em diálogos que mais parecem de seriado adolescente de emissora aberta. O enredo é bom, mas o texto da nova série da MTV muitas vezes é bobo e um tanto infantil.

# ▪ Roteiro da Barra ▪

## ■ TEATRO



### GHOST – O MUSICAL

“Ghost - O Musical” é um espetáculo baseado no filme norte-americano de mesmo nome, de 1990, estrelado por Demi Moore, Patrick Swayze e Whoopi Goldberg. Essa história é atemporal e mostra que elementos de amor, ódio, vingança e espiritismo. Entre os dias 8 e 10 de setembro, haverá pré-estreia, nos seguintes horários: sexta-feira (8), às 21h; sábado (9) às 17h e às 21:30h; e domingo (10), às 17h.



**Quando: sábado e domingo, de 15 de setembro a 5 de novembro. - Horário: Sexta-feira e sábado às 21h e domingo às 17:30h. Endereço: Teatro Bradesco Rio, Shopping Village Mall Av. das Américas, 3900 - Ingressos e mais informações no site do Ingresso Rápido.**

### HEY JUDE



Um tributo em grande estilo. Assim é o espetáculo Hey Jude, uma homenagem aos Beatles. Formado por Cesar Kilies (Paul McCartney), Thomas Arques (George Harrison), Renato Almeida (Ringo Starr) e Thiago Gentil (John Lennon), a atração revive desde os figurinos aos arranjos, passando por trejeitos e até nos diálogos, para proporcionar ao público a sensação mais fidedigna ao

quarteto de Liverpool. No repertório, claro, os clássicos “Hey Jude”, “Yellow Submarine”, “Help!”, “Let it Be” e outras mais.

**Quando: Quinta-feira, 14 de setembro.**

**Horário: 21h. - Endereço: Teatro Bradesco Rio, Shopping Village Mall – Av. das Américas, 3900 - Ingressos e mais informações no site do Ingresso Rápido.**

### ATÉ QUE A INTERNET NOS SEPARE

“Até que a Sorte nos Separe” conta a história de Pamela (Carol Nakamura) e Márcio (Márcio Kieling), que estão prestes a completar 7 anos de casados e se veem diante dos dilemas da era digital. Com humor, a peça alerta para a importância de não ficarmos dependentes das redes sociais.



**Quando: Sextas-feiras, sábados e domingos, até 1º de outubro. Horários: Sexta e sábado às 21h e domingo 20h. Endereço: Teatro dos Grandes Atores, Av. das Américas, 3.900 - Barra da Tijuca. Vendas e classificação indicativa: Ingressos e mais informações no site Divertix.**

### TERAPIA DO RISO



Crise econômica, dificuldades financeiras, corrupção e o mundo em constante alerta. São tantos problemas que fica a pergunta: Há quanto tempo você não dá uma boa gargalhada? Em meio a tantos desafios, rir parece impossível.

Neste contexto, a risada precisa ganhar força e, porque não, espaço. É esse o objetivo da comédia teatral Terapia do Riso, que neste ano completa 12 anos ininterruptos de palco e que volta para o teatro de origem desta jornada.

**Quando: Sextas-feiras, sábados e domingos, até 1º de outubro. Horários: Sexta e sábado às 21h e domingo 20h. Endereço: Teatro dos Grandes Atores, Av. das Américas, 3.900 - Barra da Tijuca. Vendas e classificação indicativa: Ingressos e mais informações no site Divertix.**

### TEM UMA MULHER NA NOSSA CAMA

Uma comédia sobre um casal que dorme bêbado e, ao acordar, se depara com uma mulher desconhecida na cama. Os dois não se lembram de nada e, a partir daí, discutem a relação do casamento, enquanto tentam entender o que se passou durante a noite.



**Quando: Sexta-feira, sábado e domingo, até dia 24 de setembro. Horários: Às 21h. Teatro Fashion Mall - Shopping Fashion Mall - Estr. da Gávea, 899 - São Conrado. Vendas e classificação indicativa: Ingressos e mais informações no site Tudus.**

### RELAXA, QUE É SEXO



Um grupo de atores e cantores que, através de uma comédia de encontros ocasionais, inesperados ou previstos, nos levam a pensar como, às vezes, nos atrapalhamos com o sexo e com o amor. Sucesso de Wolf Maia, a peça “Relaxa, que é sexo”, volta aos palcos, desta vez no teatro construído pelo próprio autor, dentro da sua oficina de teatro.

**Quando: Sexta-feira, sábado e domingo, até 17 de setembro. Horários: Sexta-feira e sábado às 21h e domingo às 19h. Endereço: Teatro Nathalia Timberg – Av. das Américas, nº 2000 – Barra da Tijuca. Vendas e classificação indicativa: Informações no site da Ingresso Rápido**

## PROGRAMAÇÃO INFANTIL

### MALÉVOLA



Malévola, uma jovem de coração puro, vive em um pacífico reino na floresta, até o dia em que um exército invasor ameaça a harmonia da região, fazendo com que ela se torne a mais feroz protetora do reino. No entanto, uma terrível traição a transforma em uma mulher amarga e vingativa. Como consequência, amaldiçoa Aurora, sua filha recém-nascida. Mas, aos poucos, Malévola percebe que a criança é a chave para a paz no reino e para sua verdadeira felicidade também.

**Quando: Sábados e domingos, até 24 de setembro.**

**Horário: 17h.**

**Endereço: Teatro dos Grandes Atores, Av. das Américas, 3.900 Barra da Tijuca.**

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

### CASAMENTO DE DONA BARATINHA

Dona Baratinha está varrendo o seu jardim quando encontra algumas moedas de ouro. Julgando-se rica, fica deslumbrada e resolve aumentar ainda mais a sua fortuna. Coloca uma fita de cetim vermelha no cabelo e resolve cantar a canção que sua mãe lhe ensinou para atrair os pretendentes. Vários começam a aparecer e todos tentam conquistá-la. Mas a cobiça de querer apenas aumentar sua fortuna, e não se preocupar com o verdadeiro amor, pode levar Dona Baratinha para um triste final?



**Quando: Sábado e domingo, até dia 24 de setembro**

**Horários: Às 17h.**

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

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

### ESPETÁCULO INTERNACIONAL DE MÁGICAS



“Imagina” é o espetáculo do renomado mágico internacional brasileiro Andrély. Com atuação em mais de 40 países, o show possuiu uma interatividade constante, com cada minuto contendo uma surpresa diferente. Além disso, a apresentação conta com uma pitada de humor e de muita criatividade, durante os 60 minutos de performance.

**Quando: Sábado, até dia 30 de setembro**

**Horários: Às 19h.**

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

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

## ■ Balada da Barra ■

Por Fernando Nogueira

### NOIX SE VE NA ALL IN



O sábado mais querido do Rio vai espalhar alegria e momentos inesquecíveis na Cidade Maravilhosa! Prepare-se para viver uma noite inigualável, com muita música boa e com gente bonita. Uma energia surreal, que mistura ritmos que vão do samba ao funk.

**Quando: Sábado, 9 de setembro.**  
**Horário: 22h.**

**Endereço:**

**Boate All In - Av. Armando Lombardi, 483 - Barra da Tijuca.**

### BOM GOSTO



Neste domingo, no palco da All In, a galera do Bom Gosto vai soltar a voz e mostrar o samba agudo do grupo! Prepare-se para a noite mais inesquecível de sua vida.

**Quando: Domingo, 10 de setembro.**  
**Horário: 22h.**

**Endereço:**

**Boate All In - Av. Armando Lombardi, 483 Barra da Tijuca.**

### VERÃO 021



O evento mais charmoso das tardes de domingo recebe uma atração pra lá de especial. O Verão 021 da Vitriinni desde dia 10 terá a presença do grupo Os Travessos, juntamente com o hip hop de Dj Tucho, o funk do Dj Ygor Maciel e o mixturado do Dj Tartaruga. Esse será o melhor domingo da sua vida!

**Quando: Domingo, 10 de setembro.**  
**Horário: 16h.**

**Endereço:**

**- Av. Armando Lombardi, 421 - Barra da Tijuca.**

## ■ Coluna Verde ■



### O RISCO DOS DESASTRES NATURAIS E A SUSTENTABILIDADE DO PONTAL A JOATINGA

Por David Zee  
Vice-Presidente da Câmara  
Comunitária da Barra da Tijuca

A formação da baixada costeira de Jacarepaguá se fez ao longo de centenas de anos. Neste período, sem a presença do homem, a natureza moldou este espaço de forma a suportar as flutuações sazonais. Contudo nos últimos anos as mudanças climáticas e a ocupação urbana quebraram esta resiliência ambiental.

A partir da segunda metade do século passado a ocupação humana foi realizada de forma intempestiva e sem

os devidos cuidados com as características naturais desta região. O assentamento urbano estrangulou rios, assoreou lagoas, poluiu as águas e substituiu a cobertura vegetal por vias públicas, calçamentos e edificações. A impermeabilização do solo mudou radicalmente o equilíbrio hídrico desta baixada litorânea sem que houvesse qualquer mecanismo de compensação. Como consequência perdeu-se muito da resiliência ambiental, aumentando-se em

muito o risco de desastres naturais.

Os serviços oferecidos pela natureza, como a atenuação da força dos ventos realizada pela cobertura vegetal existente, desapareceram com ela. A absorção realizada pelo solo, das águas em excesso durante as chuvas torrenciais, foi reduzida com a impermeabilização urbana. O rebaixamento do nível das águas lagunares ficou ameaçado com o estrangulamento dos canais e das saídas para o mar. A capacidade de acumulo das águas da chuva oferecido pelas lagoas foi perdida pelo assoreamento e consequente redução do volume útil do corpo lagunar.

Esta sucessão de perdas dos serviços oferecidos pela natureza fragiliza a Baixada de Jacarepaguá e reduz drasticamente a

sua resiliência frente à ameaça das mudanças climáticas. Trata-se de uma região de alta exposição, pois está de frente para o mar. É pelo mar que adentram as principais ameaças climáticas representadas pelas ressacas (ondas), frentes frias (ventos), umidade (chuvas torrenciais) e maresia (corrosão).

O risco de acontecer um desastre natural é medida pela conjugação da equação (FRAGILIDADE) x (EXPOSIÇÃO) x (AMEAÇAS). Ficam bastante claros os riscos oferecidos pelas mudanças climáticas que potencializam as ressacas e frentes frias no inverno bem como as chuvas de verão. Estes são uma séria ameaça para a formação de enchentes que já são bastante frequentes.

Ficam as questões. Como restabelecer o equilíbrio e a resiliência ambiental

da baixada de Jacarepaguá? Que medidas prioritárias adotar? Como viabilizar economicamente as ações necessárias?

A principal iniciativa para restabelecer o equilíbrio ambiental é garantir as trocas hídricas entre as lagoas e o mar. O canal de Sernambetiba a oeste e o canal da Joatinga a leste são as principais comunicações e devem ser protegidas contra qualquer ameaça de obstrução. Estas podem ser garantidas com o reforço e mesmo construção de um novo guia corrente. Na Joatinga já existe um que poderia ser prolongado. Esta extensão promove o lançamento das águas interiores contaminadas para locais mais profundos, mar adentro, reduzindo-se substancialmente os cenários de contaminação das praias próximas.

A viabilidade econômica

deste prolongamento do quebra-mar se daria se fosse possível agregar outros usos como a criação de uma praia artificial mais adequada para a prática do surf ou mesmo uma marina.

Tanto a embocadura da Joatinga como o canal de Sernambetiba no Pontal, podem receber esta compensação ambiental para a manutenção de sua abertura com a construção do guia corrente. Da mesma forma a instalação de uma marina, a recuperação da Praia da Macumba ou mesmo a instalação de uma praia artificial para a boa prática do surf na Joatinga podem alavancar economicamente novos "points" turísticos na Baixada de Jacarepaguá. Estas iniciativas garantem a sustentabilidade ambiental e econômica do meio oeste carioca.

# Barra Zen.

Por Titi Vidal - [www.bemzen.com](http://www.bemzen.com)

## Confira o Horóscopo Mensal de Setembro

**A**té dia 20 há uma demanda no céu, um pedido de mudanças profundas. E nesse sentido setembro já começa intenso, na orbe de

uma Lua Cheia (dia 6) que é o ápice da luação anterior, que foi também um eclipse. E a Lua que fica cheia em Peixes, com Netuno, já nos alerta que setembro

é mês pra transformar também as emoções e sentir mais tudo que temos dentro de nós mesmos. A partir do dia 13 o chamado do céu é para

que possamos desapegar, finalizar, fechar, desacelerar, priorizar e resolver tudo que for preciso, e tudo que for possível. Estaremos mais conscientes

dos nossos limites. A partir do dia 20, uma nova Luação pode trazer mudanças significativas e resultados, que serão melhores ou piores dependendo do

que fizemos antes e do quanto estamos bem organizados em nossas vidas. Ou seja, é um momento que pede mais esforço e atenção a cada detalhe.

### ÁRIES (21/3 - 20/4)

É um mês pra você organizar sua vida, ariano! Assuntos ligados a rotina, ao trabalho e à saúde são os mais importantes nesse momento. É hora de repensar alguns hábitos e buscar mais qualidade de vida. É um momento importante para se permitir sentir e sonhar mais, mas que pede muito esforço, trabalho e atenção aos detalhes para que tudo dê certo.

### TOURO (21/4 - 21/5)

Até dia 20, o céu pede mais atitude e busca pelo prazer, taurino. Vale a pena refletir sobre o que você gosta e se divertir mais. Vida social e amorosa mais agitadas, sendo também um ótimo momento para assuntos ligados a filhos. Inclusive com mais fertilidade caso você queira engravidar. A partir do dia 20, foco no trabalho que vem coisa nova e boa por aí.

### GÊMEOS (22/5 - 21/6)

Setembro pede mais atenção e foco nos assuntos pessoais, geminiano, especialmente casa, família, filhos, amor e vida doméstica. Se você precisa organizar melhor a rotina da casa, esse é o momento e também se busca alguma mudança pessoal. É um mês produtivo, mas que também tem demandas extras. A partir do dia 20 fica mais leve e divertido.

### CÂNCER (21/6 - 23/7)

Tente ser mais flexível, canceriano. O céu pede mais cuidado com suas emoções, que precisam ser encaradas com mais maturidade e sabedoria. É um ótimo momento para resolver coisas antigas e também para sonhar alto e fazer planos bem concretos pro seu futuro. Um bom mês para viajar, começar um curso novo ou se divulgar mais.

### LEÃO (24/7 - 23/8)

Alguma coisa precisa mu-

dar em sua vida, leonino. Não precisa ter medo. O melhor a fazer é mergulhar fundo e seguir o fluxo da vida. É um momento importante para a carreira e a vida financeira, que pedem mais estrutura e organização. No amor, o pedido é por mais intensidade, intimidade e prazer, sem medo de se entregar. Bom mês pra cuidar do visual.

### VIRGEM (24/8 - 23/9)

É seu mês de aniversário, virginiano, e você realmente pode mudar sua vida. Está em suas mãos fazer e acontecer tudo que quiser. Para isso, posicione-se mais e não tenha medo de correr atrás de seus sonhos. É um mês feliz e importante no amor e para as relações e parcerias. Um novo projeto pode começar com a promessa de muito sucesso e resultados.

### LIBRA (24/9 - 23/10)

Você pode oscilar entre a vontade de curtir a vida, e

ter uma vida social intensa como você gosta, ou se fechar na casca, ficar em casa ou só com os mais íntimos, libriano. De qualquer forma, é muita emoção e muita intensidade sob esse céu que traz novidades em praticamente todas as áreas da sua vida. Observe o que sente e se prepare pro aniversário.

### ESCORPIÃO (24/10 - 22/11)

É hora de relaxar um pouco mais, escorpiano. Curtir mais a vida, se permitir a felicidade e o prazer sem tentar controlar tanto a si mesmo, os outros ou a própria vida. É um momento importante para organizar melhor seus projetos. Semanas de mais sucesso profissional e ótimos encontros com amigos e também projetos em grupo. Troque mais com os outros.

### SAGITÁRIO (23/11 - 21/12)

Com organização, você

consegue fazer tudo que quer, sagitariano. É importante focar e não perder o ritmo, porque é um momento mais turbulento, com imprevistos e mudanças frequentes, e por isso você deve traçar suas metas e focar nelas, mas com flexibilidade suficiente pra mudar caso seja necessário. Mês muito importante e produtivo no trabalho.

### CAPRICÓRNIO (22/12 - 20/1)

Sua vida promete grandes mudanças, capricorniano, e não adianta muito ficar resistindo a elas. Pense que você saberá porque disso tudo em breve e tem muitas oportunidades e felicidade pela frente. O mês todo é ótimo para você fazer um curso e aprender alguma coisa nova e o fim do mês é especialmente favorável para uma viagem e para descansar.

### AQUÁRIO (21/1 - 19/2)

Você vai começar a sentir

os resultados de tudo que vem plantando, aquariano. Mas também vai perceber que ainda tem muito trabalho pela frente e que as mudanças e novidades estão apenas começando. É um mês feliz em termos de relacionamento, com mais conexão e intimidade. É um momento bem positivo, de ganhos e crescimento.

### PEIXES (20/2 - 20/3)

Você começa o mês mais sensível, pisciano, e vale a pena parar para perceber tudo que está sentindo. É um período de mudanças importantes no trabalho, que pede mais organização da rotina e cuidado extra com a saúde. Mas o tema principal é relacionamento. Chegue mais perto do outro, abra-se e troque mais. Se precisa conversar, faça isso agora!

Alô Babá  
A ALÔ BABÁ CHEGOU AO RIO!

**CONTRATE BABÁS  
QUALIFICADAS E  
CERTIFICADAS!**

Av. Das Américas, 19005 - Sala 915 T2  
Recreio dos Bandeirantes/RJ  
F: (21)3556-8379 - Whats (21)984886732  
[www.alobaba.com.br](http://www.alobaba.com.br)

Alô Babá

**CURSO DE BABÁ COMPLETO  
R\$300 (2x de R\$150)**

**6 Professores - 16 horas de Curso  
Apostila e Certificado!**

**AV. Das Américas, 19005 - Sala 915 T2  
F: (21) 3556-8379/whats (21)984886732**

**WWW.ALOBABA.COM.BR**

# 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