



## Candidíase

Doença causada devido a proliferação excessiva de fungo afeta mulheres, homens e crianças causando coceira e vermelhidão genital. | **Pág. 18**

## Superintendência

Superintendente de Jacarepaguá, Flávio Caland, explica o funcionamento, projetos e desafios que enfrentará a frente do órgão que representa a Prefeitura do Rio no bairro.

| **Página 22**

## Cultura

Fafá de Belém, Pedro Mariano e Renato & Seus Blue Caps estão entre as atrações da agenda cultural deste mês.

| **Página 17**

## Saiba mais

### FGTS | Página 23

Trabalhadores estão autorizados a sacar o direito de contas inativas a partir do dia 10 de março.

### Febre Amarela | Página 12

Posto de Saúde do Tanque disponibiliza imunizante contra a doença para quem vai viajar para áreas de risco.



Foto: Internet / Divulgação

# CONQUISTAS FEMININAS

É incontestável que o papel da mulher na sociedade tenha passado por uma verdadeira revolução nos últimos anos. Entre as mudanças estão o seu ingresso no mercado de trabalho, a liberdade de escolha amorosa, a conciliação entre ser profissional e mãe ao mesmo tempo, além da sua valorização por meio de leis que as protejam da violência.

| **Páginas 13 e 15**

**NOSSO BAIRRO Jacarepaguá**  
www.nossobairro.net

## ACESSO DIGITAL GRATUITO

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** disponibiliza gratuitamente em seu site a versão digital do jornal para livre acesso dos leitores.

**NO SEU SMARTPHONE, TABLET OU NOTEBOOK**

**www.nossobairro.net**

**Siga na plataforma Issuu**  
[issuu.com/jornalnossobairro\\_jpa](http://issuu.com/jornalnossobairro_jpa)

**FOLLOW**

## Editorial

STELLA WALLITER E ALESSANDRA NUNES

# Conquistas e desafios

A história relata que a mulher nos séculos passados possuía um papel limitado na sociedade. Forçadas a viver a serviço dos homens e impedidas de exercer sua plena cidadania. Lentamente passou a conquistar seu espaço e a superar barreiras em diversos segmentos. É notório que com este avanço ela passa a atuar com destaque em algumas áreas e esse aprimoramento gera conflitos pela não aceitação dessa postura inovadora. Os desafios muitas vezes levam a falta de respeito no lar e no meio profissional e inclusive não a livra de assédios e da violência. No mês em que é comemorado o Dia Internacional da Mulher, o JNB relembra as conquistas femininas no decorrer dos séculos, benefícios como a igualdade de direitos no mercado de trabalho, a conciliação dos papéis de esposa, mãe e profissional, assim como o surgimento de leis que valorizam a mulher. A sociedade atual confere às mulhe-

res a oportunidade de expressar melhor sua opinião, seus sentimentos e também de desfrutar de atividades que proporcionam o seu bem-estar físico e mental.

Aproveite as dicas da agenda cultural que dispõe de eventos alusivos à mulher, incluindo a peça "Simplesmente eu, Clarice Lispector", interpretada pela atriz Beth Goulart, no Teatro Sesi Jacarepaguá. Confira também as outras atrações, como Fafá de Belém, Pedro Mariano, Renato & Seus Blue Caps e Pablo Ferrer.

**Boa leitura!**



Foto: Internet / Divulgação

## Expediente

**NOSSO BAIRRO**  
*Jacarepaguá*  
www.nossobairro.net

**Editora H. Sheldon:**  
CNPJ: 29.418.852/0001-85

**Ano IX - Edição 115 - março/2017**

**Diretor:** Nelson Cardoso  
nelson@nossobairro.net  
**Coordenação de Redação**  
Stella Walliter  
stella@nossobairro.net

**Edição**  
editor@nossobairro.net

**Redação**  
Alessandra Nunes  
redacao@nossobairro.net

**Financeiro**  
Maristella Alves  
adm@nossobairro.net

**Projeto Gráfico / Arte**

Leandro J. Nazário  
arte@nossobairro.net

**Diagramação**

Leonardo C. Costa  
diagramacao@nossobairro.net

**Publicidade / Comercial**  
comercial@nossobairro.net  
Tel./fax: (21) 3627-7945 / 2440-4549

**Colunistas**

Fátima Guerra, Ghabriela Almas, Maria Helena dos Santos e Malu Rodrigues

**LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO**

**Coordenador:** Ernani Matos  
circulacao@nossobairro.net

**Assistente:** Adilson Santiago  
**Distr. Gratuita Jornal Nosso Bairro**  
Tel./fax: (21) 3627-7945 / 2440-4549

As matérias e os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução, desde que seja citada a fonte e que nos seja enviada a cópia do material. O jornal não se responsabiliza pelas matérias assinadas e pela veracidade dos anúncios veiculados.

### Nossa missão

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** nasceu com o objetivo de promover a disseminação das informações que interferem no cotidiano e divulgar os eventos sociais e culturais da região.

### Nosso compromisso

Nosso compromisso é tentar, através da transmissão das informações, melhorar a qualidade de vida dos moradores da Baixada de Jacarepaguá.

JORNAL FILIADO |



**ADJORI-RJ**

ASSOCIAÇÃO DOS DIRETORES DE JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## EMPRESAS REDUZEM O CUSTO DE INSS SOBRE A FOLHA DE PAGAMENTO

**www.fcx.adv.br**

fcx@fcx.adv.br | (021) 3986-6003

### 02 CORPORATE:

Av. José Silva de Azevedo Neto 200, bloco 07, sala 416, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 22.775-056.

### MIX MALL & BUSINESS:

Rua Lopo Saraiva, nº 179, bloco 02, sala 203, Jacarepaguá, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 22.740-220.



A contribuição previdenciária patronal (INSS) incidente sobre a folha de salários é considerada um dos custos mais impactantes no fluxo e caixa das empresas e poucos empresários sabem que é possível reduzir esse custo e recuperar valores pagos a mais.

Segundo o advogado Ronaldo Ferreira, muitas empresas recolhem mais tributos que deveriam. Isso ocorre muitas vezes por desconhecimento ou interpretação da legislação, erros

de procedimento e por não aceitação pelo fisco de questões reconhecidas pela Justiça.

Em algumas situações é possível reduzir o custo mensal dessa contribuição previdenciária em até 10% e recuperar os valores pagos a maior nos últimos 5 anos. Nos casos permitidos pela Lei, a recuperação pode ocorrer de forma breve, em 60 dias.

A título de ilustração, seguem alguns resultados em que ocorreu a redução do pagamento desse tributo:

ATIVIDADE	CUSTO DA FOLHA	CUSTO INSS	RECUPERAÇÃO ÚLTIMOS 5 ANOS	REDUÇÃO MENSAL
<b>INDÚSTRIA</b>	R\$ 242.775,46	R\$ 72.832,63	R\$ 109.388,71	R\$ 7.070,12
<b>COMÉRCIO</b>	R\$ 89.202,50	R\$ 24.976,70	R\$ 34.933,08	R\$ 892,03
<b>SERVIÇO</b>	R\$ 52.785,00	R\$ 14.779,80	R\$ 24.453,52	R\$ 603,48



# festival da construção

A maior variedade de produtos para você fazer a obra que sempre quis na sua casa de verdade está aqui.

GARANTIMOS  
**O MENOR PREÇO**  
OU A DIFERENÇA EM DOBRO\*



RS **16,90** cada

**CIMENTO 50KG**  
CPII-E-40-RS. Mizu.  
CÓDIGO: 87767855



RS **239,90** cada

**CAIXA D'ÁGUA DE POLIETILENO**  
1.000 litros, com tampa. Tigre.  
CÓDIGO: 87502002



RS **59,90** cada

**PORTA SANFONADA**  
210cmx62cm, de PVC,  
na cor branca. Duda.  
Consulte outras medidas e cores  
disponíveis na loja.  
CÓDIGO: 89334826



RS **169,90** cada

**BACIA COM CAIXA ACOPLADA**  
Mod. Porto, na cor branca. Luzarte.  
Assento e demais acessórios não inclusos.  
CÓDIGO: 89459804-89459790

OFERTA  
**Leve** Leroy  
Merlin  
Vantagens  
Especiais



RS **7,90** cada

**BLOCO DE VIDRO INCOLOR**  
19x19x8cm, 25 peças/m².  
CÓDIGO: 89264840



RS **59,90** cada

**MASSA CORRIDA METALATEX**  
27kg, PVA, indicada para interiores.  
Sherwin Williams.  
CÓDIGO: 87138184



RS **219,90** cada

**TINTA STANDARD RENDE MUITO**  
18 litros, no acabamento fosco,  
diversas cores, indicada para  
interiores e exteriores. Coral.  
CÓDIGO: 85137353

**LEROYMERLIN**

A casa da sua casa.

www.leroymerlin.com.br

● Televendas Leroy Merlin

Capitais e Regiões Metropolitanas **4007-1380** • Demais Regiões **0800-6021380**

● CALM

(Central de Atendimento Leroy Merlin): Capitais **4020-5376** • Demais Regiões **0800-0205376**

● JACAREPAGUÁ - RJ RUA CÂNDIDO BENÍCIO, 3.936, ENTRE A PRAÇA SECA E O LARGO DO TANQUE - Segunda a sábado, das 9h às 22h. Domingos e feriados, das 10h às 20h.

\*Condições válidas para produtos anunciados em tabloides e similares, bem como para aquisições feitas no prazo de até 10 dias. Consulte nossas lojas ou nosso site para verificar demais condições. Ofertas válidas de 05/03 a 25/03/2017 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá.



fazermais.info

twitter.com/  
@LeroyMerlinBRA

facebook.com/  
LeroyMerlinBrasil

instagram.com/  
leroymerlinbrasil

pinterest.com/  
leroymerlinbr

youtube.com/  
LeroyMerlinBRA

## Direito

**MARIA HELENA DOS SANTOS**  
ADVOGADA CIVIL  
INFORMAÇÕES: 99335-1036  
OFICINADEDIREITO@GMAIL.COM



# Direitos da Mulher



Foto: Internet / Divulgação

Caro leitor, nesta edição vamos falar dos direitos da mulher. Com o advento do Novo Código Civil, muitos deles foram implantados. A começar pelo reconhecimento de ser uma cidadã com direitos, deveres e obrigações. Ao se casar não só assume a condição de companheira, mas também o direito de, juntamente com o marido ou companheiro, de planejar a família. A direção do casamento cabe ao casal. Havendo divergências, qualquer das partes poderá recorrer ao juiz para que este decida o que o fará sempre respeitando o filho, caso haja, e o interesse do casal. O sustento da família é de responsabilidade do casal. Claro, sempre levando em consideração, a decisão deste de como conduzir a relação matrimonial. A educação do filho partirá sempre da decisão dos dois, marido e mulher. Ela também conseguiu o direito de escolher o domicílio do casal. Se a mulher precisar se ausentar por conta de encargos públicos, ou mesmo devido a interesses particulares relevantes não incorrerá em violação a qualquer dos direitos do casamento. Mas, atente, que apesar de ter possibilidade de se ausentar do domicílio familiar sem que lhe seja dado abandono, é necessário que seja relevante. A pergunta é: relevante para quem? Para a sociedade ou para a mulher? Mas de qualquer maneira é uma conquista.

Fica proibido exigir atestado ou exame de qualquer natureza, para comprovação de esterilidade ou gravidez, na admissão do emprego. É proibido também discriminação quanto ao sexo, origem e raça, cor, estado civil, situação familiar ou idade que impeça acesso ao emprego. Considerar sexo, idade, cor, situação familiar como variáveis determinantes para fins de remuneração, formação profissional e oportunidades de ascensão é considerado crime. Ou seja, idade, cor, sexo não servem como elemento impeditivo para conseguir uma promoção.

É garantido à funcionária grávida a transferência de função, quando condições de saúde assim o exigirem, porém, ao retornar ao trabalho, o fará na função anterior. Salvo se houver interesse de ambas as partes em permanecer. Poderá a funcionária gestante ser dispensada do horário de trabalho pelo tempo necessário para a realização de até, no mínimo, seis consultas médicas e demais exames complementares.

Esses direitos foram conquistados após muitas lutas e ainda não estamos lá. Cada uma deverá fazer a sua parte, exigir que eles sejam respeitados e mantidos. Andamos na contramão quando nos submetemos ao homem e ao empregador por ignorância e também por necessidade. Não há julgamento. "Cada uma de nós sabe a dor de ser uma mulher."

Espero ter cooperado mais uma vez. Se tiver alguma dúvida, ou algum caso que lhe tenha ocorrido escreva para o e-mail [oficinadedireito@gmail.com](mailto:oficinadedireito@gmail.com). Um forte abraço e fique com Deus.

# Confira o calendário de vistoria veicular para 2017

O Detran divulgou no Diário Oficial no dia 29 de dezembro o calendário de vistoria veicular anual obrigatória deste ano.

Prazo para vistoria anual	Final de placa
Até 30 de junho de 2017	0 e 1
Até 31 de julho de 2017	2 e 3
Até 31 de agosto de 2017	4 e 5
Até 30 de setembro de 2017	6 e 7
Até 31 de outubro de 2017	8 e 9

A inspeção só poderá ser efetuada após quitação integral dos débitos relativos a tributos e encargos vinculados ao veículo.

Para agendar o procedimento, é necessário acessar o portal do departamento ([www.detran.rj.gov.br](http://www.detran.rj.gov.br)) ou ligar para 3460-4040, 3460-4041 (Região Metropolitana) e 0800-0204040 (interior).



## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### CARTAZES NA PLACA DO PONTO DE ÔNIBUS E VANS



Quem não está acostumado a andar pelas ruas da Taquara pode ficar com dúvidas em relação a um dos mais movimentados pontos de ônibus e vans do bairro, localizado na Rua Apiacás. Isso porque um papel com anúncio de frete foi colado bem em cima da figura ilustrativa de ponto de ônibus. Um desrespeito à população, apesar da fácil identificação dos autores da irregularidade, tendo em vista os telefones de contato no papel, aparentemente a punição inexistente, pois papéis como estes são facilmente encontrados em postes e muros.

*Juliana Soares*

ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE "FLAGRA" OS FATOS DE JACAREPAGUÁ.  
ENVIAR FOTO, TEXTO E NOME PARA [REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET](mailto:REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET).  
ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ



# FLUZÃO

Construção, Reforma & Decoração

Compre pelo  
Televendas 21. **3312.3999**

vendas@fluzaoconstrucao.com.br

Ano 5 - Edição 2

TUDO EM ATÉ

# 12X

SEM JUROS

MasterCard

# VISA

PARCELA MÍNIMA R\$100,00

ACEITAMOS  
CONSTRUCARD  
**CAIXA**

ConstruShop  
**Itaú**

**BANCO DO BRASIL**

FINANCIE  
em até

# 48X



## Carnaval de Ofertas no

# ANIVERSÁRIO

Concorra a **1 (um) Fiat Mobi 0km**

## Está chegando a hora do grande sorteio



# 2

Motos  
Honda  
Bros

# 4

Motos  
Honda  
Fan

PROMOÇÃO AUTORIZADA  
C.A.  
6-2257/2016  
**CAIXA**

### A cada R\$ 200,00 em compras ganhe 1 (um) cupom e participe!

Manta Asfáltica Viaflex **Viapol**  
3Kg/10M  
R\$ **164,90**

Fita Adesiva Multiuso MultiSeal-S Alumínio 90cmx10m **Sika**  
R\$ **209,90**

Impermeabilizante **TECRYL D3 BR 18KG**  
R\$ **215,90**

Janela de Madeira com Vidro / Arco **Itaúba**  
100x100cm  
R\$ **239,99**

Aduela Tauari **Cumarú** 10x2cm  
13cm R\$ **61,99**  
15cm R\$ **81,99**

Deck **Cumarú** 10x2cm  
Metro Linear R\$ **9,99**

Telhas **Casalit**  
4mm 244x50 R\$ **11,99**  
5mm 244x110 R\$ **36,99**  
6mm 244x110 R\$ **44,99**

Forro PVC Branco / M<sup>2</sup> **MAIS PVC**  
R\$ **12,99**

Coluna de Ferro **MGM**  
5/16 - 7X20 R\$ **48,99**

Bloco de Concreto  
10x20x40cm R\$ **1,99**  
15x20x40cm R\$ **2,85**

Rolo 4x100m Lona Preta R\$ **112,99**  
Papelão 1,2x40m Ondulado R\$ **68,90**  
Plástico Bolha 1,3x100m R\$ **69,99**

Fechadura **HELA**  
Ext R\$ **25,90** Int/WC R\$ **21,90**  
Fechadura para Portão R\$ **39,90**

Porta Frisada 60/70/80 **ABRILAR**  
R\$ **99,99**

Porta Frisada 60/70/80 Mogno/Cerejeira/Branco **MGM**  
R\$ **114,99**

Argila para Embolso **Rebofort - MU**  
Substitui areia e areola Alto Rendimento  
Rebofort 18kg R\$ **5,99**  
Argigoma 25kg R\$ **6,99**

Tela Mosquiteiro Victoria Reggia Com Velcro  
105x125 R\$ **24,90** 125x125 R\$ **26,90** 125x155 R\$ **29,90**  
Capa para Reservatório de Água  
500x750 R\$ **29,90** 1000 a 1500 R\$ **36,90**

Consulte regulamento completo da promoção "Aniversário Fluzão" na Loja (Av. Eng. Souza Filho, 1000, Loja A) ou no site [www.fluzaoconstrucao.com.br](http://www.fluzaoconstrucao.com.br)

Imagens meramente ilustrativas. Não jogue este impresso em vias públicas.



**Psicóloga**



**GHABRIELA ALMAS**

PSICÓLOGA E PSICOPEDAGOGA  
GHABI.ALMAS@HOTMAIL.COM  
CEL.: (21) 99774-7876 / CRP 05/30956



## Um caminho de duras conquistas

Em edições anteriores já abordei temas como adoção, nascimento de filhos, as diversas nuances femininas (mãe, esposa, dona de casa, profissional, amiga, filha), as escolhas (ou não) pela profissão ou dedicação quase que integral na criação dos filhos, etc. Neste mês, proponho ao leitor a refletir sobre a dificuldade da inserção da mulher no mercado de trabalho formal ou informal, quando, é claro, ela opta, ou precisa, trabalhar fora de casa. Assistimos, nas últimas décadas do século passado, a presença cada vez mais atuante da mulher no campo de trabalho do mundo ocidental. Isso se deve a inúmeros fatores, entre eles o econômico, o cultural e o social. Alguns marcos históricos propiciaram o trabalho feminino fora do âmbito familiar. A Revolução Industrial, que ocorreu no final do século XVIII e início do século XIX, em que o trabalho antes artesanal foi substituído pelo assalariado e com o uso de máquinas, fazendo com que o sistema fabril possibilitasse a contratação de mulheres e crianças na indústria como forma de complementar a renda financeira da família. E as duas grandes Guerras Mundiais (respectivamente entre 1914-1918 e 1939-1945), que trouxeram a mulher para o mercado de trabalho, quando os homens (muitos provedores do lar) estavam na frente de batalhas. As mulheres precisaram e passaram a assumir a subsistência de suas famílias e foram trabalhar em fábricas, em serviços auxiliares, além de compor grupamentos femininos nas forças armadas (como enfermeiras, datilógrafas, secretárias, motoristas, etc). Assim, elas ergueram um legado de trabalho e experiência, que na Segunda Guerra Mundial aconteceu com uma maior amplitude. No entanto, apesar de exercerem, muitas vezes, as mesmas atribuições que os homens, recebiam bem menos que eles. Desta época para os dias atuais, o mundo passou por inúmeras transformações jamais imaginadas, seja na economia, na tecnologia e na cultura de modo geral. O aumento no nível de escolaridade, a obtenção de direitos civis e políticos, o controle da natalidade entre outras conquistas das mulheres, provocaram mudanças impactantes no modo de viver e pensar, assim como nas representações sociais da participação feminina em todos os segmentos da sociedade.

A força do trabalho feminino se consolidou ao longo destas décadas e hoje desempenha uma sólida representatividade no mercado de trabalho. Atualmente, as mulheres exercem com excelência os mesmos cargos que os homens. Elas são juízas, cozinheiras, jogadoras de futebol, engenheiras, etc. Todavia, assim como tantas outras, a desigualdade de gênero ainda não foi superada. Mulheres continuam praticando a dupla jornada de trabalho, mesmo sem fazer generalizações, elas permanecem com a maior carga de trabalho doméstico após finalizarem a jornada fora de seus lares. Hoje ainda encontram maior dificuldade no acesso a cargos de chefia e equiparação de salário em relação aos homens que ocupam posições iguais ou similares. Outras dificuldades relatadas pelas mulheres dizem respeito ao assédio moral, sexual e a discriminação no ambiente de trabalho.

É inegável o avanço conquistado pelas mulheres, contudo, neste caminho, ainda precisam ser estabelecidas mais políticas públicas de incentivo dentro e fora das empresas, assim como que as tarefas domésticas sejam organizadas de forma igualitária, para que as mulheres possam vivenciar o empoderamento feminino diante do crescimento profissional de maneira mais plena, tanto do ponto de vista financeiro, quanto emocional.

### Referências Bibliográficas:

<http://www.administradores.com.br>

<http://www.aedb.br> / <http://planetasustentavel.abril.com.br>

<http://pre.univesp.br>



## Governo estadual pagará o salário dos servidores até 15 de março

Os servidores públicos do Estado e pensionistas receberão o salário referente ao mês de janeiro até o dia 15 de março, segundo informação do Governo do Es-

tado do Rio de Janeiro. Os depósitos foram divididos em seis parcelas, sendo a primeira paga no mês de fevereiro. Confira a tabela de pagamento:

Crédito do Pagamento	Quantidade acumulada de vínculos integrais	Valor estimado da parcela (R\$)	% acumulado da folha líquida quitada	% dos servidores Pagos inteiramente
22/02/2017	354.880	577,00	72,9%	71,3%
03/03/2017	382.447	462,00	76,7%	76,8%
07/03/2017	407.789	585,00	80,6 %	81,9%
09/03/2017	416.801	378,00	82,7%	83,7%
13/03/2017	493.463	3.877,00	90,4%	99,1%
15/03/2017	Restante	Restante	100%	100%

## Vila Olímpica do Mato Alto está com portas fechadas



Foto: Prefeitura do Rio de Janeiro

Atividades estão suspensas temporariamente devido ao fim de contratos

A Vila Olímpica Professor Manoel José Gomes Tubino, localizada no Mato Alto, Praça Seca, está temporariamente com as atividades suspensas. O motivo é o fim de contratos, entre novembro e dezembro do ano passado, da Prefeitura do Rio com as Organizações Sociais (OSs) que administravam essa e outras 15 vilas olímpicas da cidade. A expectativa é a de que elas reabram na segunda quinzena de março, após o processo licitatório que selecionará as empresas que vão assumir a gestão das vilas.

O complexo esportivo do Mato Alto possui 45 mil metros quadrados e conta com

pista de atletismo com dimensões oficiais, parque aquático, quadras poliesportivas, ginásio, salas especiais para atividades da terceira idade e de artes marciais, campo de futebol, auditório e biblioteca, além de um parque infantil. Todas as instalações possuem acesso facilitado para deficientes físicos.

Esportes como natação, futebol, jazz, basquete, hidroginástica, vôlei, capoeira, judô, futsal, handebol, caminhada, badminton, ginástica rítmica, GRD (ginástica rítmica desportiva), ioga e tênis são oferecidos no espaço, localizado na Rua Cândido Benício, 2.973, Mato Alto.

# Água é fonte de vida, mas há pouco cuidado

Poluição e desperdício contribuem para a escassez hídrica



Foto: Internet / Divulgação

No dia 22 de março é comemorado o Dia Mundial da Água. A celebração da data escolhida pela ONU (Organização das Nações Unidas) em 1992 com o objetivo de promover reflexões a respeito deste bem natural indispensável à vida humana tem se tornado cada vez mais necessária.

Pois o uso racional desse recurso está longe de alcançar o propósito firmado na época. Rios e mares poluídos, projetos em andamento, desperdício por parte da população e a escassez de água potável em locais como a própria capital Federal passaram a fazer parte do cenário atual. A crise hídrica vivida no Rio de Janeiro há pouco tempo, reforçada pela falta de chuva em reservatórios que abastecem o Estado, destaca que o mau uso da água é preocupante e requer mudança de hábitos simples para que ela não se esgote. Apesar de o volume total de água existente no planeta ser de 1.386 milhões de km<sup>3</sup>, 97,5% deste total é constituído pelos oceanos, mares e lagos de água salgada. Os 2,5% restantes, formados pela água doce, mais de 2/3 estão nas calotas polares e geleiras, inacessíveis para o uso humano. Sobram, portanto, apenas 0,007% de água própria para consumo humano. Por isso, a utilização da água deve ser feita

de maneira a não comprometer a sua disponibilidade para as gerações futuras. Atitudes como escovar os dentes ou ensaboar louças com a torneira fechada; evitar o excesso de sabão ao lavar roupas; utilizar balde em vez de mangueira para lavar o carro e o conserto imediato de torneiras ou registros com vazamento são algumas sugestões simples que evitarão o desperdício de água, além de contribuir com o orçamento.

As construções irregulares em Jacarepaguá, inclusive de construtoras, em cima do mangue, a grave poluição por esgoto doméstico e resíduos sólidos (lixo) boiando no Complexo Lagunar da Barra da Tijuca e Jacarepaguá, como detectado pelo Ministério Público Federal (MPF) em uma Audiência Pública em 2015 é o cenário do descaso. O cuidado com a água necessita de parceria entre população e Poder Público para que os recursos hídricos não rolem “por água abaixo”. 

**IGD**  
AMETUR UBIQUE FERRARUM COR JESU SACRATISSIMUM  
INSTITUTO GEREMÁRIO DANTAS

**Instituto Geremário Dantas**  
Do Maternal ao Ensino Médio

*O equilíbrio entre a tradição e a modernidade*

**Mais informações:**  
R. Cândido Benício, 159 - Campinho  
**Tel.: 2108-7900**  
**www.igd.com.br**

## Contabilidade & Tributos

**CLAUDIO SAMEIRO**

PERITO CONTÁBIL  
PROFESSOR NA UVA, UNISUAM E UCB  
CONTADOR@CLAUDIOSAMEIRO.COM



# Cuidados ao preencher a declaração do imposto de renda 2017



Foto: Internet / Divulgação

A declaração de ajuste anual do imposto de renda 2017 deve ser enviada à Receita Federal do Brasil entre os dias 02 de março e 28 de abril. A obrigatoriedade de entrega será para pessoas físicas que, durante o ano de 2016, estiverem sujeitos a pelo menos uma das situações a seguir:

- (1) tiveram renda tributável total superior a R\$ 28.559,70, ou
- (2) receberam rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cujo total foi superior a R\$40.000,00, ou
- (3) realizou alienação de bens e

- direitos com apuração de ganho de capital, ou
- (4) teve a posse ou propriedade de bens ou direitos, em 31/12/2016, com montante superior a R\$300.000,00, ou
- (5) passou à condição de residente no Brasil e encontrava-se nesta situação em 31 de dezembro, ou
- (6) realizou atividade rural obtendo receita bruta superior a R\$142.798,50, ou pretenda compensar, em 2016 ou anos posteriores, prejuízos de anos anteriores ou do próprio ano de 2016, ou
- (7) tenha optado pela isenção do IR incidente sobre o ganho de capital obtido na venda de imóveis residenciais, cujo dinheiro da venda seja usado para comprar outro imóvel residencial no Brasil, no prazo de 180 dias a partir do contrato de venda.

Caso nosso leitor caia em uma destas situações, deverá enviar sua declaração no modelo simplificado ou completo. No simplificado, o contribuinte conta com um desconto de 20% sobre as rendas tributáveis, mas limitada a R\$16.754,34. Na declaração completa, podem ser feitas deduções com despesas de saúde como médicos, dentistas, e exames laboratoriais, por exemplo. Despesas com educação são limitadas a R\$3.561,50 por beneficiário. Cursos livres e de idiomas estão fora. Quem tem empregado doméstico pode abater o INSS pago pelo patrão limitados R\$1.093,77.

A declaração enviada logo no início de março, sem problemas de preenchimento, poderá ser restituída mais cedo, caso tenha este direito. Então não deixe para enviá-la em cima da hora. Os idosos, deficientes físicos e portadores de doenças graves possuem prioridade na restituição. Caso a declaração seja entregue fora do prazo, o contribuinte deverá pagar uma multa de no mínimo R\$ 165,74 e no máximo de 20% do imposto devido. A multa é aplicada mesmo para quem tem valor a restituir.

Atenção na hora do preenchimento. Qualquer inconsistência ou erro poderá levar sua declaração para a malha fina. Havendo omissão de renda por erro de preenchimento, a multa aplicada é de 75% sobre a diferença omitida, mas caso a omissão seja intencional, a multa poderá ser de 150% até 300%. Estes valores são acrescidos de multa pelo atraso de até 20% mais correção da Selic. Fica aqui, um alerta especial aos nossos leitores que possuem mais de uma fonte de renda: não se esqueça de pedir o informe de rendimentos de todas as suas fontes pagadoras.

Os programas para preenchimento (IRPF2017) e para envio (RECEITANET) podem ser baixados no site [www.receita.fazenda.gov.br](http://www.receita.fazenda.gov.br). Aconselhamos que você procure ajuda de um contador caso tenha alguma dificuldade no preenchimento ou nos envie um e-mail.

## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### LAVADORA QUE POLUI



Após um período cumprindo sua função original de limpar roupas, decidiram "aposentar" a máquina de lavar roupas sujando as águas da região. Ela foi jogada dentro do rio localizado sob a passarela da Taquara. O município possui um canal de remoção gratuita de objetos como esses. Seria muito mais fácil ligar e aguardar o serviço em casa do que transportar a lavadora até um rio para sujá-lo.

**Nota da redação:** A Comlurb oferece serviço gratuito de remoção de entulho e bens inservíveis, que pode ser solicitado pelo Teleatendimento (1746).

*Joana Quitéria*

ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE "FLAGRA" OS FATOS DE JACAREPAGUÁ.

ENVIAR FOTO, TEXTO E NOME PARA [REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET](mailto:REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET).

ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

## Apreensão

### Operação policial apreende 124 motocicletas em um só dia



Foto: Reprodução Facebook. 18º Batalhão

As equipes de operações do 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá) apreendeu um total de 124 motocicletas no dia 19 de fevereiro. A operação teve como objetivo aumentar a sensação de segurança da população, prevenindo e reprimindo os ilícitos penais, cometidos por marginais da lei na região. Segundo levantamento da Seção de Análise Criminal do 18ºBPM, quase 90% dos delitos, que impactam os três indicadores de criminalidade (sejam Roubo a Transeuntes, Roubo

de veículos e Letalidade Violenta), mensurados pelo Sistema Integrado de Metas da Secretaria de Estado de Segurança (SESEG), são praticados por criminosos utilizando motocicletas.



**SIGA-NOS NA REDE**

f /clubportuguesjpa  
@clubportuguesjpa  
www.clubportuguesjpa.com.br

★ ★ ★  
**CLUBE RECREATIVO**  
**PORTUGUÊS**  
JACAREPAGUÁ

VENHA NOS CONHECER | Rua Ariapó, nº 50 - Taquara - Rio de Janeiro / RJ | 21 2423 3585

## CENTRO DE ARTES MARCIAIS NO CLUBE PORTUGUÊS ESTÁ COM INSCRIÇÕES ABERTAS PARA AULAS DE JUDÔ, KARATÊ E JIU-JITSU.



Projeto antigo do presidente Olivério Carvalho, o Centro de Artes Marciais virou realidade em 2017. Coordenado por um dos diretores da entidade, Marcelo Carvalho (ex-judoca), em parceria com o Mestre Aristeu Silveira, presidente do instituto Shobukan, as inscrições estão abertas na secretaria do clube para as aulas de Judô, Karatê Shotokan e Jiu Jitsu. Com várias opções de dias e horários, o interessado pode participar de uma primeira aula experimental, gratuitamente. Crianças a partir de 3 anos, podem ser admitidas no Centro de Artes Marciais do Clube Português, de acordo com a modalidade escolhida; como no caso do Judô, que aos sábados, ensinará o Shobukan Baby (3, 4 e 5 anos), das 08:00 às 08:30, e das 08:30 às 09:00; depois, a partir das 09:00, o Shobukan adulto, para alunos acima de 18 anos. Todas as informações sobre as aulas podem ser obtidas na secretaria do Clube Português, no 2423-3585, ou na administração do instituto Shobukan, no fone: 9 7653-0697.



aula de  
**KARATÊ**  
SHOTOKAN

terça e quinta  
horários: 19h às 20h | 20h às 21h  
SENSEI ARISTEU SILVEIRA



DIREÇÃO TÉCNICA  
HANSHI NAOTUKI HIRAKAWA



aula de  
**JIU-JITSU**

segunda e quarta  
horários: 16h às 17h | 17h às 18h  
professor: ALEX SALLES



aula de  
**JUDÔ**

quarta e sexta  
horários: 8h às 9h | 9h às 10h | 10h às 11h  
professor: SAN OLIVEIRA



VENHA NOS VISITAR | Rua Ariapó, nº 50 - Taquara - Rio de Janeiro / RJ | 21 2423 3585

# Aproveite os benefícios das frutas do outono

## Estação oferece boas opções para uma alimentação mais saudável

O outono inicia em 20 de março e se estende até 20 de junho. Com os dias mais curtos e as noites mais longas, característicos da estação, a incidência de raios solares reduz e as temperaturas sofrem quedas proporcionando um período mais fresco, agradável com presença de nevoeiros.

No calendário agrícola, a época é de intensas colheitas e o colorido de frutas como caqui, tangerina, coco, goiaba, banana e limão ganham destaque nas prateleiras de feiras, hortifrutis e supermercados. Entre as vantagens de ingerir frutas na estação própria está o fato de elas estarem mais gostosas e ricas em nutrientes, com menos agrotóxicos. Confira os benefícios de algumas frutas desta época:



### Caqui:

Considerado como um antioxidante, o caqui é rico em fibras e vitaminas A, C, B1 e B2. Possui cálcio e ferro. A fruta combate o envelhecimento precoce, alguns tipos de câncer, entre outras doenças.



### Tangerina:

Rica em fibras, vitaminas A e C, potássio, cálcio e fósforo, a tangerina melhora o sistema imunológico, combate infecções como gripes e resfriados, ajuda no desenvolvimento de dentes e ossos, e serve para a vitalidade dos vasos sanguíneos.



### Coco:

Possui potássio, sódio, fósforo, cloro e fibras, importantes para o estímulo da atividade intestinal. Atua no sistema nervoso, prevenindo a perda da memória, contribui para o bom funcionamento do

intestino, reduz a absorção da gordura e provoca sensação de saciedade, uma boa opção para quem quer emagrecer.



### Goiaba:

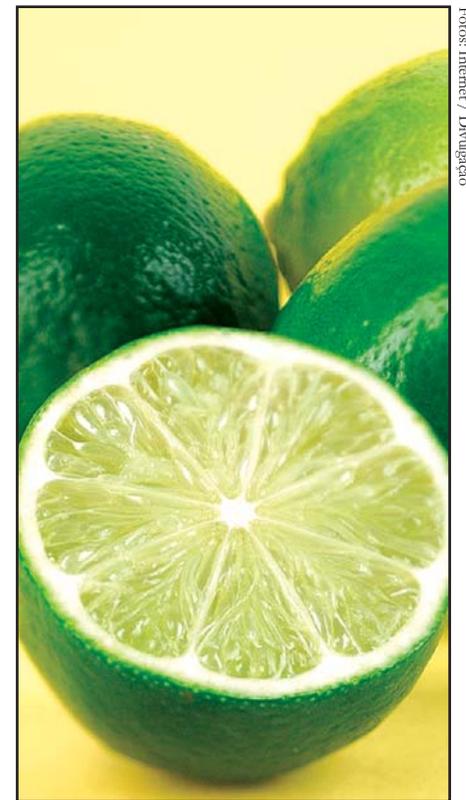
A fruta é rica em vitaminas A, B1, C, cálcio, potássio, fósforo, ferro e fibras insolúveis, além de não conter alto índice de açúcar, gordura e calorias. A goiaba ajuda no combate a infecções e a hemorragias, regula o aparelho digestivo, o sistema nervoso, deixa a pele mais bonita retardando o envelhecimento, melhora a cicatrização, fortalece ossos e dentes e o músculo cardíaco.



### Banana:

Abundante em potássio e fibras, a banana evita a aglomeração de placas nas artérias, mantém o equilíbrio de líquidos, é boa para o intestino em casos de prisão de ventre ou diarreia. Funciona como antiácido, podendo ser usada em

casos de azia e úlcera. Indicada também para quem pratica esportes, pois previne câimbras e dores musculares.



### Limão:

Fonte de potássio, magnésio, cálcio, fósforo e vitamina C, o limão fortalece a imunidade do corpo prevenindo diversas doenças, ajuda na circulação sanguínea para redução da pressão arterial e dos níveis de colesterol, ajuda a digestão, e funciona como adstringente, antibacteriano e antiviral.

Evite comprar frutas que estejam batidas, rachadas ou com furinhos, pois essas características indicam que elas podem estar com bactérias e, com isso, tendem a estragar mais facilmente. Higienize bem o alimento antes de comer e aproveite as temperaturas mais amenas para cuidar do corpo de forma saudável. 





# GALERIA TAQUARA FASHION



**Um espaço da moda, com muita gente bonita!**

Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara:  
**Moda Feminina, Masculina e Infantil • Acessórios • Ótica • Utilidades**

**BAGAGIO**

**DROGARIA  
VENANCIO**

**Loterias  
CAIXA**

**ÓTICA  
BOOMERANG**

**Mais Sobrancelhas  
UM NOVO OLHAR**

Aqui você encontra presentes especiais para pessoas de todos os estilos

**Ambiente Climatizado. Visite-nos!**

Informações sobre locação de box  
**7702-7652**

**Rua Apiacás, nº 388 - Taquara (Em frente a Casas Bahia)**



# SHOPPING TINDIBA



- Moda Feminina
- Moda Masculina
- Moda Infantil
- Acessórios
- Ótica
- Utilidades

**NOVIDADE: RESTAURANTE**

- SELF-SERVICE
- AMBIENTE REFRIGERADO
- SOBRELOJA

Cases para seu  
smartphone,  
roupas masculinas  
e femininas.  
O presente ideal  
para a pessoa certa

**UTILICASA**

**Mundo Verde**  
Sua loja do bem-estar.

**Venha nos  
visitar!**

Informações sobre  
locação de box  
**7702-7652**

Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara

**Estrada do Tindiba, nº 2113 - Taquara (Em frente ao Banco Itaú)**

# Posto do Tanque oferece vacina contra a febre amarela

Pessoas que viajarem para locais onde há contaminação da doença precisam ser imunizadas



Foto: Internet / Divulgação

**Quem passou pelo CMS Jorge Saldanha Bandeira de Mello, no Tanque, no mês passado, se deparou com grandes filas na porta do posto de saúde até mesmo durante a madrugada.**

Isso porque quem estava com viagem marcada para áreas rurais dos Estados de Minas Gerais e Espírito Santo, assim como cidades do Rio de Janeiro como Cantagalo, Carmo, Comendador Levy Gasparian, Bom Jesus do Itabapoana, Laje do Muriaé, Miracema, Natividade, Porciúncula, Santo Antônio de Pádua, Varre-Sai, Rio das Flores, Quatis e Itatiaia, precisou receber a vacina contra a febre amarela.

O problema é que só estão sendo aplicadas 100 doses por dia no posto e quem não conseguir senha precisará voltar no dia seguinte. Com risco de contaminação, se a vacina não for aplicada com, ao menos, 10 dias antes da viagem.

No Rio de Janeiro não foi detectado nenhum caso da doença, porém um cinturão foi montado a fim de não permitir a entrada do vírus no Estado. As ocorrências foram, a maioria em Minas Gerais, e também no Espírito Santo. Na primeira quinzena do mês passado, o Ministério da Saúde confirmou 253 casos de febre amarela no País.

No ciclo da febre amarela, os macacos são os principais hospedeiros e amplificadores do vírus, e os vetores são mosquitos, que ao picarem o animal contaminado e depois o ser humano, transmitem a doença.

No dia 15 de fevereiro, representantes da comunidade científica brasileira, ligados à área da conservação dos macacos, expediram uma nota alertando para a disseminação de “informações equivocadas”, que dão a entender que os macacos são responsáveis pela “existência do vírus” e “por sua transmissão aos humanos”. O receio é de que a população comece a maltratar ou até mesmo matar os macacos para, supostamente, se proteger da febre amarela. Por isso, é importante destacar que os macacos, assim como os humanos, não transmitem o vírus. Pelo contrário, são vítimas da doença. Ao serem contaminados, os primatas cumprem a função de “sentinela”, ou seja, alertam para o surgimento da doença. Por isso, em vez de molestados, devem ser preservados.

## Orientações para a vacinação contra a febre amarela

**FEBRE AMARELA**

INDICAÇÃO	ESQUEMA
6 meses a 9 meses de idade incompletos	A vacina está indicada somente em situações de emergência epidemiológica ou viagem para área de risco
9 meses até antes de completar 5 anos	1 dose aos 9 meses de idade 1 dose de reforço aos 4 anos* <small>* Se a criança não foi vacinada aos 9 meses, deve tomar a vacina e o reforço, com intervalo mínimo de 30 dias entre as doses</small>
<b>PESSOAS A PARTIR DE 5 ANOS</b>	
Que receberam 2 doses da vacina	Estão imunizados e não precisam mais se vacinar.
Que receberam uma dose única da vacina	Devem tomar o reforço ainda que sejam adultos.
Que nunca foram vacinadas ou sem comprovante de vacinação	Administrar a 1ª dose da vacina + 1 dose de reforço após 10 anos
60 anos e mais (nunca vacinada ou sem comprovante de vacinação)	Apenas após avaliação médica
Gestantes	A vacinação é contraindicada. Na impossibilidade de adiar a vacinação, como em situações de emergência epidemiológica ou viagem para área de risco de contrair a doença, o médico deverá avaliar o benefício/risco da vacinação.
Lactantes de crianças com até 6 meses de idade	A vacinação é contraindicada até a criança completar 6 meses de idade. Caso tenham recebido a vacina, o aleitamento materno deve ser suspenso por 28 dias após vacina.
Viajantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viagens internacionais: seguir as recomendações do Regulamento Sanitário Internacional</li> <li>Viagens para áreas com recomendação de vacina no Brasil: vacinar, pelo menos 10 dias antes da viagem, no caso de 1ª vacinação. O prazo de 10 dias não se aplica no caso de revacinação</li> </ul>

#saúde nasredes

SUS

/minsaudef

## Sobre a febre amarela

A febre amarela é uma doença infecciosa grave, causada por vírus e transmitida por vetores. Geralmente, quem contrai este vírus não chega a apresentar sintomas ou os mesmos são muito fracos. As primeiras manifestações da doença são repentinas: febre alta, calafrios, cansaço, dor de cabeça, dor muscular, náuseas e vômitos por cerca de três dias. A forma mais grave da doença é rara e costuma aparecer após um breve período de bem-estar (até dois dias), quando podem ocorrer insuficiências hepática e renal, icterícia (olhos e pele amarelados), manifestações hemorrágicas e cansaço intenso. A maioria dos infectados se recupera bem e adquire imunização permanente contra a doença. A febre amarela não é registrada em áreas urbanas no Brasil desde 1942.

# Violência contra a mulher persiste apesar da Lei Maria da Penha

Lesão corporal, agressão, injúria e ameaça são comuns na região

Foto: Internet / Divulgação



O número de casos de violência contra a mulher ainda é preocupante. Apesar da Lei nº 11.340, de 07/08/2006 (Lei Maria da Penha) ter sido criada há mais de uma década, as agressões por parte de companheiros, namorados e ex-maridos ainda existem.

Na sede da Deam (Delegacia Especializada ao Atendimento à Mulher) do Tanque as denúncias aumentaram nos últimos anos, entre os casos mais comuns na região estão lesão corporal, agressão, injúria e ameaça. Muitas vezes os agressores são envolvidos com drogas ou álcool e os ataques se dão após conflitos que culminam com a discórdia de situações familiares ou pela não aceitação da separação conjugal.

A Lei nº 11.340, de 07/08/2006 (Lei Maria da Penha) define como violência contra a mulher a violência doméstica e familiar. Ela estabelece que a violência física, psicológica, sexual, patrimonial e moral podem ser praticadas juntas ou individualmente.

Para proteger a mulher alvo de violência, a Lei Maria da Penha proporciona a possibilidade de concessão de medi-

das protetivas de urgência e encaminhamento para serviços de acolhimento, atendimento, acompanhamento e abrigo, se necessário, à vítima. A mulher deve se dirigir a uma delegacia e efetuar a denúncia. O agressor pode ser preso em três hipóteses: em flagrante, preventivamente e por condenação transitada em julgado.

Um fator comum e que pode agravar o problema é a retirada da queixa após qualquer indício de arrependimento do agressor. Geralmente isso acontece por medo da vítima, pela demora da Justiça, ou por fatores econômicos e sociais. Porém, o perdão à violência pode estimular novas agressões. Por isso, é importante não se calar diante da violência e sempre denunciar o crime. Central de Atendimento à Mulher: 180.

**RENASCENÇA**  
ADMINISTRADORA DE IMÓVEIS  
Aluguel Garantido

**IMÓVEL PARADO?  
SEM CRISE  
FUJA PRO ALUGUEL**

**RAPIDEZ para alugar, ALUGUEL GARANTIDO e a CONFIANÇA que só 40 ANOS DE MERCADO podem dar!**

**FILIAL DUQUE DE CAXIAS  
21.3534-3636**

[WWW.ADMRENASCENCA.COM.BR](http://WWW.ADMRENASCENCA.COM.BR)

Consulte condições para garantia de aluguel.



# DIA INTERNACIONAL DA M

## Chapéu: acessório ganha espaço na cabeça das mulheres

Um item frequentemente usado pelas mulheres europeias, mas que muitas brasileiras ficam inibidas de usar aqui é o chapéu. O acessório tem ganhado espaço no verão carioca para proteger o rosto do sol, porém nas estações de temperaturas mais amenas, pode proteger do frio e dar um charme a mais ao look.

**Confira alguns modelos de chapéus existentes:**



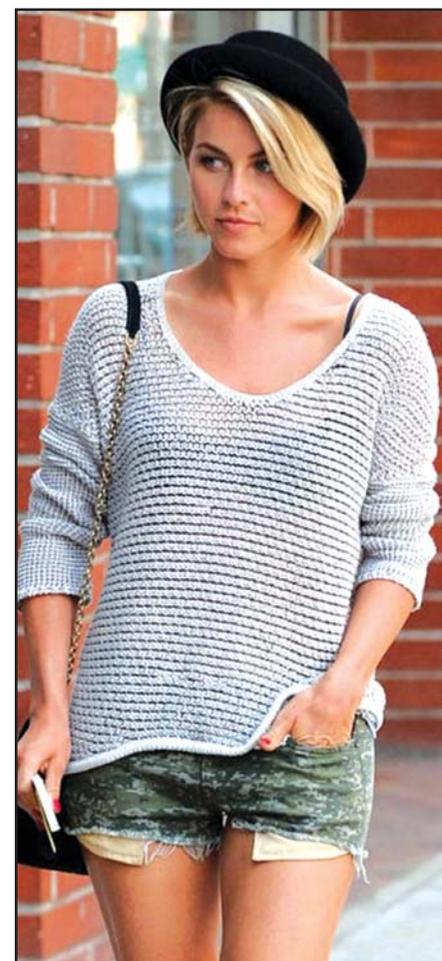
**Fedora:** são os mais estilosos e combinam com diversos looks e gostos. Pode ser usado em diversas ocasiões, desde camiseta branca e jeans rasgado até uma peça de alfaiataria.



**Floppy:** possui diversas variações em modelos e cores. Esse modelo tem aba maleável e copa arredondada. Combina bem com peças mais largas, longas, com franjas, quimonos, batas e saias longas. Nos tons mais escuros e sóbrios, pega bem até com calça de couro e casaco.



**Matinê:** também tem copa arredondada e as abas são grandes, porém é mais estruturado que o Floppy. Pode ser usado em ocasiões especiais como, por exemplo, em um casamento, acompanhado de vestidos acinturados ou saia mais rodada.



**Bowler ou coco:** é um chapéu duro, de copa redonda e aba curvada nas laterais, muito usado pelos homens na Europa, tem aos poucos conquistado o público feminino no Brasil. É uma opção para looks joviais e ousados. 

MULHER



## Evite o desconforto de sapatos apertados



Foto: Internet / Divulgação

A paixão das mulheres por sapatos costuma ser uma relação cega, por isso, não é à toa, que muitas não se preocupam se eles são caros, se não têm a numeração correta e nem se machucarão os pés. Desde que fique lindo, o resto é detalhe. Porém, existem métodos que podem ajudar a amaciar os calçados evitando que o sofrimento se estenda. Um deles é usar o sapato novo em casa durante alguns dias para ele ir se acomodando aos pés. Se preferir, pode colocar meias grossas para evitar o atrito e, com o uso de um secador de cabelos, esquentar o calçado até que ele vá cedendo aos poucos, mas cuidado para não queimá-lo. Um pouco de hidratante nos pés pode ser usado nas áreas que mais incomodam, fazendo com que

o calçado “empurre” o pé para dentro dele. Se ainda assim os sapatos continuarem machucando, encha-os com jornal embebido com água ou álcool e coloque ao sol para secar. Tenha cuidado com materiais como camurça, cetim e couro porque estragam quando entram em contato com álcool. Em último caso, coloque sacos com água dentro do sapato, bem vedados para não vazarem, e ponha tudo no congelador. A água vai se expandir quando congelar e, com isso, estimular o sapato a alargar podendo aumentar até mesmo o tamanho da numeração, dependendo do tempo que permanecer no freezer. Com esses cuidados, será possível desfrutar da nova estação de forma elegante e sem sofrimentos. 

## Artigo

José Eliezer

### A participação das mulheres nas relações trabalhistas

O Dia Internacional da Mulher é celebrado no dia 8 de março, uma data para manter viva em nossas mentes as lutas por condições adequadas e humanas de vida no seio familiar, no trabalho e na política. No contexto laboral, outra data marcou a história das conquistas trabalhistas, foi o fatídico dia 25 de março de 1911, quando mais de cem mulheres adultas e adolescentes morreram queimadas na fábrica têxtil Triangle Shirtwaist em Nova York (Estados Unidos). Cerca de 150 mulheres imigrantes morreram queimadas ou se lançaram a morte pulando do edifício em chamas. Este incidente encorajou sindicalistas e políticos a elaborarem regras justas sobre condições de segurança, entre elas, uma jornada equilibrada de trabalho. Naquela época, mulheres adultas e adolescentes trabalhavam exorbitantes 14 horas por dia, conhecida como jornada de sol-a-sol dentro das fábricas.

Atualmente, a jornada de trabalho é de 8 horas para propiciar uma qualidade de vida ao trabalhador, mas a Reforma Trabalhista proposta pelo Governo Federal está na contramão da história. Propõe a Reforma que os “acordos” entre empresas e sindicatos possam prevalecer sobre a lei trabalhista, o que poderá ocasionar manifestações e conflitos sociais. Vale a pena fazer uma reflexão sobre o tema, pois o deputado federal que promove a Reforma Trabalhista no Congresso foi eleito pela população do Rio de Janeiro.

Outra reforma que enfraquece conquistas sociais e trás malefícios, principalmente, para as mulheres é a Previdenciária. É notório que a maioria das mulheres casadas, que estão ativas no mercado de trabalho, usa sua renda para complementar o orçamento familiar, pois apenas a renda de seu companheiro ou companheira não seria suficiente para sobreviverem. A atual Reforma da Previdência, além de não garantir o salário mínimo, reduz para 50% a renda inicial da pensão por morte. A restrição de direitos vai além, a cota dos filhos não passam para a viúva em caso de maioridade ou morte deles. Vejamos um exemplo: um trabalhador falece deixando para a viúva e os dois filhos uma renda inicial de pensão por morte de R\$ 800,00. A viúva receberia R\$ 400,00 e os outros R\$ 400,00 para os seus filhos. Se um dos filhos falecer pela violência urbana ou por falta de atendimento nos hospitais públicos, a pensão por morte será reduzida: R\$ 400,00 para a viúva e R\$ 200,00 para o outro filho. Quando esse outro filho completar a maioridade, a viúva ficará com apenas R\$ 400,00. A Reforma Previdenciária não para por aí, quando ela se aposentar, terá que abrir mão da sua pensão de R\$ 400,00 que serviria para completar sua renda na velhice, uma vez que a Reforma impõe que a viúva escolha entre a sua aposentaria ou a pensão por morte de seu cônjuge. Sendo assim, é preciso refletir sobre o trabalho da mulher e sua dupla jornada, na empresa e em casa. 

FORME-SE MAQUIADOR E CABELEIREIRO  
PROFISSIONAL DE ALTO NÍVEL

UNIDADE FREGUESIA  
RUA ARAGUAIA, 440 B  
(21) 2442.4734

MAKEVATOR  
FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE ALTO NÍVEL



## No Bairro Acontece...

Foto: Teatro Sesi Jacarepaguá / Rodrigo Dourado



### FÉRIAS EM VIDEOTAPE

A cantora Simone Mazzer se apresentou no Teatro Sesi Jacarepaguá no dia 18 de fevereiro, com seu show "Férias em videotape".

Foto: Reprodução Facebook Thiaguinho / Bruno Fotógrafo



### VAMO QUE VAMO

Thiaguinho lançou seu DVD "#VamoQVamo" no Barra Music, no dia 9 de fevereiro

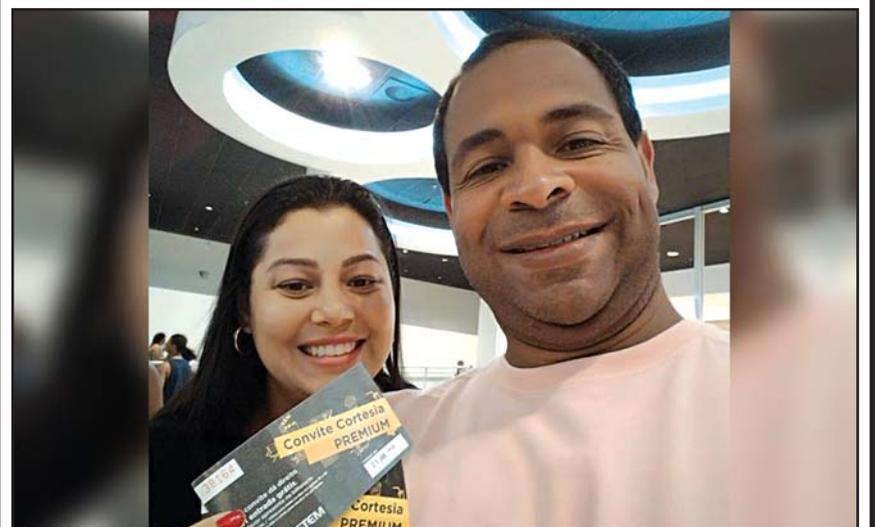
Foto: Lena Mendes / Peças gratuitas acesso: facebook.com/rede.org



### MENINO LOBO

O Teatro Bradesco recebeu no dia 12 de fevereiro a peça "Mogli, o musical"

Foto: Paulo Silva



### CINEMA DE GRAÇA

O leitor Paulo Silva foi o grande vencedor da promoção realizada pelo JNB em parceria com a rede de cinemas Cinesystem, ganhou um par de ingressos e levou a esposa Luciana para assistir o filme "Minha mãe é uma peça 2", no dia 26 de janeiro.

Foto: Reprodução Facebook Supercombo



### SUPERCOMBO NO TEATRO BRADESCO

A banda Supercombo subiu ao palco do Teatro Bradesco, no Village Mall, no dia 9 de fevereiro e apresentou seu show intitulado "Rogério".



### CARNAVAL NO TANQUE

No dia 24 de fevereiro a coordenadora Ana Luisa Martinez do projeto de ginástica "Rio Ar Livre" promoveu o carnaval da Praça do Skate no Tanque, levando alegria a todos os alunos.

## Agenda Cultural

As informações abaixo são de responsabilidade dos centros culturais e estão sujeitas a alterações.

### TEATRO SESI JACAREPAGUÁ

Av. Geremário Dantas, 940 - Freguesia  
Informações: 3312-3753 / 3312-3788

**Dia 1 a 31** - Exposição "O Brilho do Cotidiano", do artista plástico **Francisco Fábio**. Terça a sexta, das 14h às 21h. Entrada Franca.

**Dia 10** - Show com o saxofonista **Leo Gandelman**. Às 21h. Ingressos: R\$ 10 (inteira) e R\$ 5 (meia).

**Dia 16** - Peça teatral "Lispector com Minhas Queridas". Às 15h. Entrada Franca.

**Dias 17 e 18** - Peça teatral "Simplesmente eu, Clarice Lispector". Com **Beth Goulart**. Às 21h. Ingressos: R\$ 22 (inteira) e R\$ 11 (meia).



Foto: Eduardo Moraes Maurício Code

**Dia 24** - **Fafá de Belém** apresenta seu show "Guitarradas do Pará". Às 21h. Ingressos: R\$ 34 (inteira) e R\$ 17 (meia).

### GALPÃO GOURMET-GG

Rua Ituverava, 665 - Freguesia -JPA  
Reservas: (21) 3556-4386 / Data: Todas as quintas de março (2, 9, 16 e 30)  
Valor: R\$ 8,00 / Horário: 19h

**Dia 2** - Show com a banda **Totem e o Tabu**, um mistura com forte pitada de música regional brasileira com elementos que vão do bolero à música árabe, passando pelos bons e velhos Rock'n Blues.

**Dia 9** - Show com a banda **Wander Telles & Os Gutenbergs**.



Foto: Dnylgação

**Dia 16** - Show com o músico e compositor carioca **Pablo Ferrer**, trazendo em seu repertório autoral uma mescla de sonoridades que pode ir do romântico mais simples a um rock com pegada.

**Dia 23** - Quinta Cultral - Encontro de Artes Integradas - projeto já reconhecido pelos artistas independentes. O projeto tem

como principal objetivo fomentar a cultura e a informação, aproximando a literatura e a poesia da população. **O espaço será tomado pela diversidade cultural com a presença de diversos convidados e com microfone aberto a quem chegar e quiser mostrar sua Arte.**

**Dia 30** - Show com o cantor e compositor potiguar **Letto**, que mistura Rock com Carimbó, Cumbia com forró e psicodelismo e Tecnobrega com Ritmos afro brasileiros.

### TEATRO BRADESCO RIO

(Avenida das Américas, 3900 – Loja 160 do Shopping VillageMall – Barra da Tijuca)

Valor e venda de ingressos:

<http://www.teatrobradesorio.com.br/>

**Dias 4, 5, 11 e 12** - **Beatles para crianças** - Espetáculo musical criado especialmente para as crianças e regado a muito rock n' roll. **Sábado e domingo, às 15h**

**Dia 9** - **Ray Conniff Tribute Show** - A homenagem foi criada e é interpretado pelo músico, sócia, produtor e empresário artístico Sidney Leonel. Uma produção impecável apresentando uma mini orquestra e coral nos moldes do show original do lendário maestro. **Às 21h.**

**Dia 15** - **Zen Garden - U2 Tribute Show** - A mesma produtora da banda God Save The Queen traz ao Rio de Janeiro a famosa banda italiana Zen Garden. U2. O

fundador e vocalista, Stefano "Zeno" Sala, tem interpretado Bono Vox desde 1999, sendo considerado o mais perfeito sócia do Bono Vox. **Às 21h.**



Foto: Dnylgação

**Dia 16** - **Renato & Seus Blue Caps** - um dos conjuntos mais importantes da Jovem Guarda, apresenta um show especial em comemoração aos seus 58 anos de carreira. **Às 21h**

**Dia 18** - Gravação do DVD de **Clarice Falcão** "Especial do Ano Todo" **às 21h**

**Dia 19** - **Show do Bitá** - Renovado, ganha mais interação e novas músicas com o lançamento do quarto DVD do Mundo Bitá - Bitá e o Corpo Humano. **Às 15h.**

**Dia 25** - **Pedro Mariano** - Um dos mais respeitados intérpretes da Música Brasileira, se une a Marcelo Elias, pianista e diretor musical para apresentar o Show "Piano e Voz". **Às 21h30**

## Clarice Lispector com Beth Goulart no Teatro Sesi



Foto: Larisse Pinheiro

Beth Goulart interpreta a escritora neste premiado espetáculo "Simplesmente eu, Clarice Lispector", que mostra a trajetória desta mulher em direção ao entendimento do amor, de seu universo, suas dúvidas e contradições.

Dias 17 e 18 às 21h.

R\$ 22 (inteira) e R\$ 11 (meia)

Av. Geremário Dantas, 940  
Freguesia - Jacarepaguá  
Tels.: 3312-3753 / 3312-3788

## Palestra para o Dia da Mulher



Foto: Internet / Dnylgação

Você Aqui e Agora - Mulheres na liderança de suas vidas com a facilitadora **Katia Resque**. O encontro acontecerá em três horários (manhã, tarde e noite) e visa proporcionar reflexões e maior consciência das escolhas realizadas. Será um momento especial para viver o presente com exercícios de respiração e relaxamento; além de uma boa conversa sobre felicidade e emoções positivas.

Data: 08 de Março (03 turmas - 9h até 11h30 / 14h até 16h30 / 19h até 21h30). Informações e inscrições pelo telefone: 98383-6263 ou pelo e-mail contato@projetoletus.com.br

Endereço: **Projeto Lótus - Av. das Américas, 3500 - Bloco 7 - Hong Kong - Sala 438 - Cond. Le Monde - Barra da Tijuca**

## Letto no Galpão Gourmet-GG



Foto: Internet / Dnylgação

O cantor e compositor potiguar **Letto**, residente no Rio de Janeiro desde 2011, mistura rock com carimbó, cumbia com forró e psicodelismo e tecnobrega com ritmos afro brasileiros. **Letto** vem agitando as pistas por onde passa com o seu "Baile poético" e traz para o quinta autoral, um concerto intimista, com voz e guitarra, fará uma apresentação eletro acústica, passeando pelas novas canções poético dançantes que vem lançando juntamente com seus vídeos. Tal formato celebra a voz melodia e palavra de sua poesia de uma forma mais densa e direta. Dia 30 às 19h. Ingressos: R\$ 8,00

Galpão Gourmet-GG: Rua Ituverava, 665 - Freguesia - JPA

## Teatro no Retiro dos Artistas



Foto: Internet / Dnylgação

O Retiro dos Artistas recebe no dia 4 de março, às 19h30, a peça "Na Casa do Rio Vermelho - O Amor de Zélia e Jorge". No monólogo, a atriz **Luciana Borghi** interpreta a escritora **Zélia Gattai**, que relembra fatos da sua história no momento em que se despede da casa do Rio Vermelho, onde viveu com **Jorge Amado** por mais de 40 anos. Cada ingresso pode ser adquirido pela troca de 1 kg de feijão.

Teatro Iracema de Alencar  
Endereço: **Rua Retiro dos Artistas, 571, Jacarepaguá.**  
Tel.: (21) 3382-3730/3327-4591  
Classificação etária: 12 anos.  
Estacionamento gratuito no local.

# Desequilíbrio das floras vaginal ou intestinal propicia a candidíase

Má higiene e roupas molhadas contribuem para a doença

**Coceira intensa, ardência e irritação na região genital pode ser indício de candidíase, uma doença inflamatória que pode acometer mulheres, homens e até mesmo crianças.**

O principal causador da doença é um fungo denominado *Candida albicans*, o qual pode colonizar a vagina ou o pênis, como também o reto. “Há casos em que a candidíase pode ser confundida com infecção urinária, devido à ardência uretral na micção, por conta da reação inflamatória difusa na região genital”, explica a ginecologista e obstetra, Anelise Abreu (CRM: 52776670). Nos homens os sintomas são semelhantes aos das mulheres em relação ao eritema (vermelhidão) e prurido (coceira) na genitália. “Entretanto a secreção, corrimento branco e espesso (aspecto de coalho), é característico da mulher”, esclarece o urologista, Tiago Vasconcelos (CRM: 52874701). A candidíase é mais frequente em mulheres devido a alguns fatores que contribuem para a proliferação do fungo. “Situações que alteram a flora e o pH vaginal, como gravidez, uso de contraceptivos com doses altas de estrogênio, diabetes, uso de antibióticos e estresse, assim como, a utilização de roupas sintéticas, produtos de higiene íntima e absorventes perfumados, que predispõem à reação alérgica local, contribuem no processo global da Candidíase”, expõe Abreu.

Para o diagnóstico, o ideal sempre é procurar o ginecologista ou o urologista para um diagnóstico mais preciso, evitando assim a automedicação. “Nos casos mais simples, podem ser usados antifúngicos orais em dose única e/ou cremes vaginais em dose única ou por

7 a 10 dias. Já em casos mais complicados, podem ser usados antifúngicos orais semanalmente, por 30 a 60 dias. Sendo que, em gestantes, é mais recomendado o uso de cremes vaginais por 7 a 14 dias”, orienta a ginecologista. “Nos homens, o diagnóstico costuma ser feito clinicamente por meio de um interrogatório do médico ao paciente, com os relatos de história prévia de uso de creme vaginal pela parceira ou prurido (coceira) no pênis, além do exame físico nos pacientes. Mas também pode ser realizado um estudo microscópico com os raspados da pele, colocados em solução de hidróxido de potássio”, aponta Vasconcelos.

A prevenção é sempre o melhor remédio, para isso, medidas que minimizem o abafamento e a umidade na região genital das mulheres podem ser benéficas. “Não permaneça com roupas de banho úmidas por muitas horas seguidas, opte por vestuário íntimo de algodão e evite roupas apertadas”, alerta a ginecologista acrescentando que a ingestão de alimentos e medicamentos também necessita de atenção especial. “Tenha cuidado com a ingestão de doces, medicações, como antibióticos, que possam alterar a flora de *Lactobacillus sp* e o pH vaginal”. Já para os homens, o urologista aconselha o asseio como melhor forma de prevenção. “É importante manter sempre uma boa higiene íntima, principalmente os homens que possuem excesso de pre-

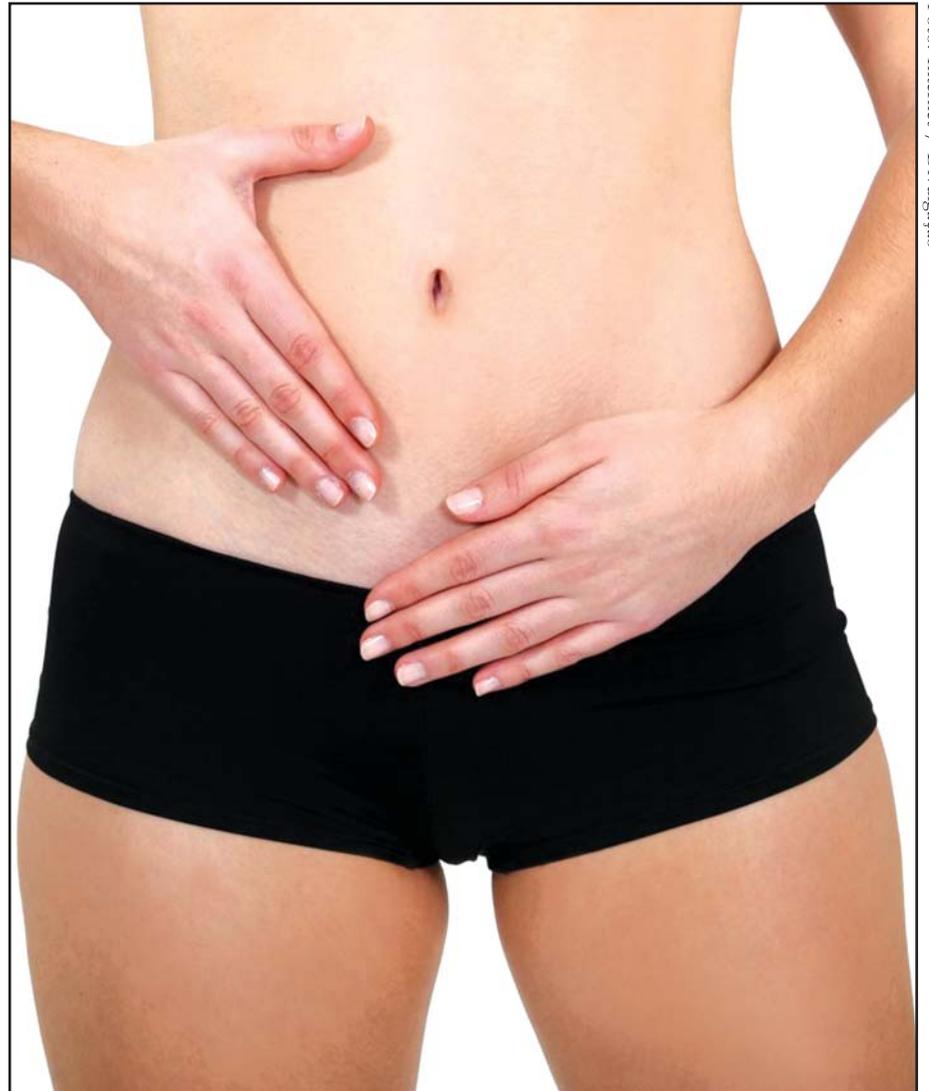


Foto: Internet / Divulgação

Mulheres devem evitar roupas de banho úmidas no corpo por muitas horas seguidas

púcio (pele do pênis). Além disso, diabetes melito, obesidade, fimose, antibióticos de largo espectro e imunossupressão são fatores predisponentes à Candidíase”.

Embora a candidíase não seja considerada uma Doença Sexualmente Transmissível (DST), ela pode ser transmitida após contato íntimo desprotegido. 

## AJUDE A SALVAR VIDAS. DOE SANGUE!

Para incentivar a doação de sangue, o Hospital Federal Cardoso Fontes realiza uma campanha para aumentar o baixo estoque. A doação é vital para a transfusão de sangue e em diversas cirurgias de alta complexidade.

**Os interessados devem comparecer, de 2ª a 6ª feira, das 8 às 12 horas, no serviço de Hemoterapia do hospital, na Av. Menezes Cortes, 3.245, Jacarepaguá.**



## Na mira do leitor



### POSITIVO

O clima de alegria contagiou alguns bairros da região. Animados e fantasiados muitos foilões desfrutaram a festa sem ocasionar prejuízos e descontentamentos aos moradores e a Polícia Militar.



### NEGATIVO

Apesar de ser proibido estacionar a menos de cinco metros de uma esquina, em Jacarepaguá, é comum motoristas deixarem os carros parados por longos períodos nesses locais. Tal prática eleva riscos de acidentes, pois atrapalha a visibilidade de quem atravessa a via e obriga motoristas a realizarem manobras arriscadas.

Foto: Barbara Rodrigues / Taquara da Depressão

CENTRO AUDITIVO  
**OTOSIM**

Approved Partner  
Audiologia  
Reabilitação Escotada

SIEMENS

signia  
Life sounds brilliant.

# APARELHOS AUDITIVOS PARA SURDEZ

## TESTE SEM COMPROMISSO



Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia  
Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)  
[www.otosim.com.br](http://www.otosim.com.br)

# 2427.8817

Primeiro aparelho auditivo sem bateria, carregamento por indução

## Notas

### Reforço

#### Força Nacional e Forças Armadas dão suporte à segurança no Rio

O Ministério da Justiça e Segurança Pública autorizou a permanência da Força Nacional e tropas do Exército e da Marinha para reforçar a segurança na Região Metropolitana do Rio até o dia 2 de março.

### Transporte

#### Volta do BRT parador Centro Olímpico x Jardim Oceânico



O serviço Parador Centro Olímpico x Jardim Oceânico do BRT Rio volta a circular diariamente durante 24 horas. Essa alteração retoma as atividades da linha no período diurno.

### Insegurança

#### Estações do BRT continuam mal fiscalizadas

As estações da Taquara, Tanque, Praça Seca, Merck e Santa Efigênia estão entre as que apresentam maior índice de vandalismo e evasão no corredor Transcarioca. Portas, lixeiras, televisores e bancos quebrados são comuns de serem encontrados nos locais de embarque e desembarque. Ao longo de 39 quilômetros de extensão, o corredor interliga 27 bairros, entre eles Curicica, Cidade de Deus, Taquara, Tanque e Praça Seca, e possui 47 estações.

### Trânsito

#### Detran realiza campanha de educação no trânsito durante a volta às aulas

Para conscientizar pais e alunos e dar dicas de como evitar acidentes no trânsito, o Detran iniciou, no dia 13 de fevereiro a campanha "Crianças imitam os adultos. Então dê bom exemplo no trânsito".

A campanha inclui a distribuição de folhetos com dicas de como atravessar a rua sempre na faixa de pedestres; desembarcar e embarcar as crianças pelo lado da calçada e transportá-las no banco traseiro com os dispositivos de segurança adequados. Além disso, as crianças recebem um cata-vento com imagens que remetem as leis de trânsito. O evento acontece em várias escolas públicas da região.

### Ônibus Itinerante

#### Justiça para todos chega à Cidade de Deus



A Cidade de Deus recebeu nos dias 9 e 16 de fevereiro o ônibus da Justiça Itinerante. Na ocasião, os moradores receberam serviços de atendimento jurídico e orientação para solução de conflitos. O programa do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (TJRJ) ofereceu instrução de diversos tipos de ações: Alimentos, Guarda pedida pai/mãe, Guarda pedida por terceiro, Tutela, Regulamentação de Convivência, Curatela, Divórcio, Reconhecimento/Dissolução de União Estável, Retificação de Registro de Nascimento/Casamento, Registro Tardio, Alvará e Juizado Especial Cível. As próximas visitas do ônibus da Justiça Itinerante na CDD acontecerão nos dias 9, 16, 23 e 30 de março, de 9 às 15 horas, na Praça Júlio Grooten, s/n, Cidade de Deus. Informações: [www.tjrj.jus.br](http://www.tjrj.jus.br), ou pelo e-mail [justicaitinerante@tjrj.jus.br](mailto:justicaitinerante@tjrj.jus.br) ou telefone 3133-3468.

### Saúde

#### Escolas recebem mobilização contra o Aedes aegypti e as arboviroses



A Secretaria Municipal de Saúde está realizando um mutirão contra o mosquito *Aedes aegypti* e as arboviroses (dengue, zika e chikungunya) na rede municipal de ensino. A campanha que teve início em janeiro se estende até março e tem como objetivo intensificar o combate à proliferação do vetor transmissor dos vírus da dengue, chikungunya, zika e febre amarela. A mobilização faz parte da campanha "Aqui mosquito não se cria".

### Educação

#### Material de uso coletivo não pode ser cobrado pelas escolas

No início do ano letivo é comum escolas incluírem materiais de uso coletivo na lista de compras dos pais e responsáveis por alunos. Mas, isso não pode ser exigido, pois o pagamento ou fornecimento desses produtos já deve estar incluso no valor das anuidades ou das semestralidades escolares, de acordo com a Lei Nº 12.886/2013. É necessário estar atento para não ter que pagar pelo que já está pago.

### Doação de Sangue

#### Cardoso Fontes promove campanha Carnaval Solidário

No período de férias e Carnaval há relevante redução na quantidade de doações de sangue. Com isso, o Hemonúcleo do Hospital Federal Cardoso Fontes promoveu entre os dias 20 e 24 de fevereiro a campanha "Carnaval Solidário". Desde a divulgação do Hemonúcleo no local em janeiro, pelo JNB, a quantidade de doadores aumentou em 17%. O Hemonúcleo do Hospital Federal Cardoso Fontes é o responsável pelo abastecimento de toda a demanda do hospital e fica localizado na Avenida Menezes Cortes, 3.245 (Estrada Grajau-Jacarepaguá) e funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h, no primeiro andar da Unidade de Pacientes Externos (prédio do ambulatório). Telefone de contato: 2425-2255 ramal: 260. Não é preciso agendamento.

### Você Repórter

#### Envie sua foto

O nosso portal possui uma seção especial para o envio de fotos e reportagens. No jornal impresso o material poderá ser publicado na seção "Repórteres de Jacarepaguá". [www.nossobairro.net/redacao@nossobairro.net](http://www.nossobairro.net/redacao@nossobairro.net)

# Projeto “JPA, eu te amo!” promove ações em praças da região

Exercícios funcionais e dança do ventre estão entre as atividades oferecidas



As praças de Jacarepaguá estão sendo adotadas por um projeto de ações culturais, socioculturais, socioambientais, de esporte, lazer e cidadania para a valorização e inclusão voltado para o resgate histórico da região e suas comunidades.



Criado com o objetivo de promover o desenvolvimento local e a elevação da qualidade de vida de moradores de todas as idades e classes sociais, o “JPA, eu te amo!” adotou neste ano as Praças Sentinela e Clarim, na Taquara, e visa se expandir por todas as praças de Jacarepaguá, com foco na convivência social, usando como instrumento a arte-cultura e o esporte-lazer.

O projeto tem o apoio de Gonzalez Contabilidade e Negócios Culturais, Colégio Baronesa da Taquara e o Instituto Favelarte. Os próximos eventos podem ser acompanhados pelo site [www.jpaeuteamo.com.br](http://www.jpaeuteamo.com.br).

São 50 anos de história, várias conquistas e inúmeras realizações, agora com orgulho e dedicação, inauguramos nossa nova unidade jacarepaguá.

Com uma estrutura moderna e confortável, a nova unidade foi planejada e construída para disponibilizar aos seus clientes o que há de melhor em atendimento e satisfação.

**CENTRAL DE VENDAS**  
**21 3032-8818**



ANS 343876

# Superintendente Flávio Caland fala sobre planos para o bairro

## Trânsito de Jacarepaguá está entre os problemas mais críticos na região



**Com a extinção da Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá, bairro ganha Superintendência exclusiva. Confira os projetos do superintendente de JPA e os desafios a serem enfrentados.**

**JNB** - O senhor é morador de Jacarepaguá?

**Flávio Caland** - Morei durante 23 anos na Freguesia e há três meses estou morando na Barra da Tijuca.

**JNB** - Como funcionará a estrutura da Superintendência de Jacarepaguá?

**F.C.** - Cinco assessores e dois agentes de administração, todos servidores públicos já existentes. Apenas serão contratados seis estagiários.

**JNB** - Como atuará a Superintendência de Jacarepaguá?

**F.C.** - A Superintendência cuidará dos mesmos assuntos que a subprefeitura cuidava, sendo que agora estará focada apenas nos assuntos relacionados à Jacarepaguá. O objetivo é unir o funcionamento público Municipal, Estadual e

Federal para melhorar a qualidade de vida dos moradores de Jacarepaguá. Para proporcionar melhor qualidade de vida para as pessoas.

**JNB** - Quais são seus planos administrativos para Jacarepaguá e quais serão as prioridades?

**F.C.** - O trânsito de Jacarepaguá é o principal desafio devido ao crescimento do bairro. Quero trazer a Guarda Municipal para os principais centros. Outras prioridades serão a área da Saúde e a conservação do bairro.

**JNB** - Quais serão seus principais desafios?

**F.C.** - Meu grande desafio será aproximar a população dos serviços públicos e lutar para que eles sejam oferecidos com toda excelência. Dessa forma conseguiremos

cuidar com mais proximidade das pessoas.

**JNB** - Por que a nova sede ficará no Pechincha? Que motivos contribuíram para a escolha do bairro? Há previsão de quando começará a funcionar a nova sede?

**F.C.** - A escolha visa a economia de gastos, pois o objetivo é instalar em um prédio que já pertence ao município.

**JNB** - A Superintendência de Jacarepaguá estará aberta para ouvir a população do bairro? Como deve proceder a população que deseja fazer solicitações?

**F.C.** - Sim. Pelo e-mail [superintendenciajpa@gmail.com](mailto:superintendenciajpa@gmail.com) e pelas redes sociais da Superintendência Regional de Jacarepaguá, Facebook, Instagram e Twitter. Temos também um canal exclusivo no WhatsApp 99720-9108 que funciona 24 horas por dia. Os atendimentos também poderão ser agendados na sede física, que vai funcionar de segunda a sexta-feira, de 9 às 18 horas.



**GRUPO GAMAC**

Líder há mais de 15 anos no ramo de acessórios automotivos o **GRUPO GAMAC** chega ao Rio de Janeiro para atendê-los com a mesma eficiência e agilidade que nos tornou o maior fornecedor do Brasil.



Rack esportivo



Engates



Suporte para GNV



Escada de Alumínio Articulada



Escadas de Madeira e Fibra



Escada Telescópica



Suporte Utilitário



Suporte Veículos Leves



Capotas

**Venha nos visitar!**  
Aceitamos os principais cartões





**ESTRADA DO TINDIBA N°183 - PECHINCHA**  
**TELEFONES: (21) 3507-7970 / (21) 2179-7047**  
**WWW.GAMAC.COM.BR / FILIALRJ@GAMC.COM.BR**

## Narcóticos Anônimos realiza reuniões na região

Encontros proporcionam troca de informações para a recuperação de adictos



**Com o intuito de ajudar na recuperação de pessoas que têm problemas com drogas, o grupo de Narcóticos Anônimos (NA) é uma irmandade sem fins lucrativos e sem orientação religiosa, que atende em todo o Brasil adictos de ambos os sexos, independente do tipo ou grau de dependência de drogas apresentada.**

As reuniões terapêuticas de ajuda entre os membros do grupo são gratuitas e têm como propósito levar a mensagem de recuperação. O único requisito é o de que o participante realmente deseje a mudança. Sustentada por voluntários, a organização não aceita contribuições de quem não é membro e as atividades são financiadas,

principalmente, pela venda de literaturas e receitas de eventos de recuperação.

Em Jacarepaguá os encontros acontecem em cinco pontos diferentes, entre eles Praça Seca, Taquara, Freguesia e Cidade de Deus. Os pontos de encontro de Narcóticos Anônimos podem ser encontrados no endereço: [www.na.org.br](http://www.na.org.br)

# FGTS de contas inativas poderá ser sacado a partir deste mês

Terão direito trabalhadores que deixaram o emprego até 31 de dezembro de 2015

Foto: Internet / Divulgação



**Os trabalhadores que possuem contas do FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço) inativas até o final de 2015 já poderão sacar todo o seu saldo.**

Segundo anúncio do Governo Federal no dia 14 de fevereiro, os trabalhadores terão quatro opções para receber os valores: crédito em conta, caixas eletrônicos, agências lotéricas e correspondentes e agências bancárias da Caixa Econômica Federal.

Com a iniciativa, será possível sacar o valor de todas as contas inativas, desde que o afastamento dos empregos tenha ocorrido até 31 de dezembro de 2015. Porém, não será permitido o saque do FGTS da conta do emprego atual.

O saldo pode ser consultado por meio do site da Caixa Econômica Federal ([www.caixa.gov.br](http://www.caixa.gov.br)) ou do próprio FGTS ([www.fgts.gov.br](http://www.fgts.gov.br)) e através de aplicativo para smartphones e tablets. É possível também realizar um cadastro para receber informações do FGTS por mensagens via celular ou e-mail.

Uma conta fica inativa quando o trabalhador deixa um emprego e conseqüentemente para de receber depósitos daquela empresa. Até então, ele só poderia sacar o dinheiro quando se aposentasse, ou para comprar a casa própria ou quando completasse três anos desempregado.

O calendário para saque foi elaborado baseado na data de nascimento dos trabalhadores.

## Confira:

- De 10 de março a 9 de abril:** poderá sacar quem nasceu em janeiro e fevereiro;
- De 10 de abril a 11 de maio:** poderá sacar quem nasceu em março, abril e maio;
- De 12 de maio a 15 de junho:** poderá sacar quem nasceu em junho, julho e agosto;
- De 16 de junho a 13 de julho:** poderá sacar quem nasceu em setembro, outubro e novembro;
- De 14 a 31 de julho:** poderá sacar quem nasceu em dezembro.



A **WIDEX DO BRASIL** é uma empresa 100% Dinamarquesa e tem como compromisso fornecer os melhores aparelhos auditivos e serviços ao cliente.

*Ajudar as pessoas a ouvir é a nossa especialidade.*

### Cliente Widex conta com:

- Consultas ilimitadas e gratuitas durante a vida útil do aparelho
- Equipe altamente qualificada e treinada
- Garantia de até 4 anos
- Garantia Widex Premium em caso de perda, roubo ou furto

### Widex Barra da Tijuca

Avenida das Americas, 500 – B1 21a – Sala 310  
(Shopping Downtown)  
Rio de Janeiro – RJ – CEP 22640-100  
Tel.: (21) 3153-7503 / 3433-8797  
[barra@widex.com](mailto:barra@widex.com)



Procure a unidade mais próxima de você em [www.widex.com.br](http://www.widex.com.br) ou ligue para **0800 7794339**

## Receitas

FÁTIMA GUERRA  
GOURMET  
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



# Linguado à Belle Meunière



**Olá Amigos! No dia 8 de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher, por isso, vamos neste mês ensinar uma receita que, segundo uma pesquisa realizada, em diversos restaurantes, é um dos pratos preferidos das mulheres. Trata-se do Linguado à Belle Meunière, prato de origem Francesa tendo como característica principal o peixe empanado na farinha de trigo justificando a palavra Meunière que quer dizer mulher do moleiro, equipamento que transforma o trigo em farinha.**

### Receita

#### INGREDIENTES:

- 4 filés de linguado
- 6 colheres (sopa) de manteiga
- 8 camarões médios
- 100 g de champignons
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- Gotas de suco de limão
- Salsinha
- Farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino

#### MODO DE PREPARO:

- Tempere os filés de linguado com sal e pimenta-do-reino;
- Corte os camarões em pedaços e os champignons em lâminas;
- Aqueça em uma frigideira 2 colheres de sopa de manteiga;
- Passe os peixes por farinha de trigo e retire o excesso;
- Quando a manteiga estiver borbulhando, doure os peixes dos dois lados;
- Retire da frigideira, coloque em uma travessa e mantenha aquecido;
- Faça o mesmo até terminarem os filés;
- Coloque na frigideira mais uma colher de manteiga e refogue rapidamente os cogumelos e os pedaços de camarão;
- Retire da frigideira e reserve;
- Acrescente à frigideira a manteiga restante e doure-a, retire do fogo e acrescente as alcaparras, camarões e champignons refogados;
- Tempere com sal e pimenta-do-reino;
- Regue os filés de peixe com gotas de limão e salpique com a salsinha;
- Cubra com o molho.

Como sugestão de acompanhamento: batatas cozidas e arroz de castanhas de caju, que é o acompanhamento mais comum servido nos restaurantes. 

# Farinha de maracujá contribui para a eliminação de toxinas do organismo



Alguns alimentos naturais são verdadeiros "remédios caseiros" da época da vovó. A farinha da casca de maracujá, por exemplo, é boa para evitar a absorção da gordura e do açúcar no organismo. Para ser usada, ela deve ser misturada a duas colheres de chá do pó na refeição, no suco ou na água, uma vez ao dia. Estudos comprovam que a pectina, substância encontrada na casca do maracujá, funciona no estômago como um gel natural, que absorve parte da gordura e do açúcar cau-

sando uma sensação de saciedade e que após um tempo favorece a eliminação de algumas toxinas acumuladas no intestino. Como toda casca de fruta, o pó também é rico em fibras, vitaminas e sais minerais, elementos necessários para o bom metabolismo do corpo. A farinha da casca de maracujá pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e em supermercados. Uma dieta adequada, acompanhada da prática de atividades físicas é a fórmula para uma vida mais saudável. 

  
**ALFA'S**  
BUFFET

Casamentos . Jantares finos  
Festas em geral

**Botequim Alfa's Buffet**  
Petiscos de botequim variados  
Mini-porção e bebida  
Decoração de botequim  
Open Bar

**Institucional:** Brunch,  
Coffe break, coquetel

Festas Temáticas • Personalizamos sua festa

Supervisão de uma Chef formada

**2446-4195 . 99947-2347**

**7714-1554 . ID 14\*20231**

alfasbuffet@alfasbuffet.com.br

**www.alfasbuffet.com.br**

## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### DESRESPEITO AO PEDESTRE



Os transeuntes da Rua Iriquitia, na Taquara, tiveram que andar pela pista da referida via no dia 19 de janeiro. Isso porque vários sacos de lixo foram jogados na calçada de qualquer jeito, próximo a um poste, ocupando todo o espaço do pedestre. Fico pensando: será que as pessoas não têm a mínima consideração pelo próximo, a ponto de refletir por onde passarão os outros antes de sair jogando o lixo dessa forma?

*Leandro Nardoni*

## Sua Reclamação

ENVIE SUA RECLAMAÇÃO  
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET



### LIMPEZA DO ARROIO FUNDO

**Solicito a nova superintendência de Jacarepaguá a limpeza do Rio Arroio Fundo**, na altura da Estrada Marechal Miguel Salazar Mendes de Moraes, trecho da Avenida Antonieta Campos da Paz com a Avenida Cidade de Deus. Os moradores dos condomínios da região não aguentam mais tantos mosquitos e moscas infestando suas casas, sem contar com o mau cheiro do lixo que se acumula nas suas margens, atraindo ratos e baratas. A outra margem está cheia de lixo e tem até árvores crescendo dentro do rio.

*Jane Pureza Silva*

**Resposta da Superintendência de Jacarepaguá:** Encaminharemos a demanda para uma breve solução! Mas, vale ressaltar a importância de conscientizar os moradores com relação a certas práticas, não jogar lixo nas margens do rio é uma delas. A situação seria outra se cada um fizesse a sua parte mantendo limpo. Todos precisam colaborar para que as coisas melhorem.

# O PARAÍSO EXISTE E ESTÁ MUITO PERTO DE VOCÊ



Localizado em uma área privilegiada do Recreio dos Bandeirantes, próximo à mata atlântica e o mar, o Sítio São Fernando é uma excelente opção para a realização de **churrascos, festas, confraternizações, casamentos**, festas de fim de ano e eventos corporativos. Sua área de lazer, com aproximadamente 5.500 m<sup>2</sup>, foi planejada para proporcionar privacidade e segurança, num ambiente agradável e aconchegante em sintonia com a natureza, criando uma atmosfera ideal para um dia inesquecível.

**Sítio São Fernando**



**PRINCIPAIS ATRATIVOS:**  
Piscina, hidromassagem, campo de futebol, salão de jogos, balanço, escorrega, gangorra, casinha de madeira, churrasqueira, salão de festas, vestiários, som ambiente, fraldário, redário, área zen, estacionamento e espaço gramado e arborizado com espécies nativas e frutíferas.

**SOLICITE UM ORÇAMENTO PARA O SEU EVENTO!**

Estr. do Pontal, nº 1175 – fundos – Recreio dos Bandeirantes • Tel.: (21) 2255-9472 \* 99768-7843

<http://www.sitiosaofernando.com.br> - e-mail: [sitiosaofernando@yahoo.com.br](mailto:sitiosaofernando@yahoo.com.br)



# ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS



## RIO PARANNA DESENTUPIDORA

**Contrato de Manutenção**  
**Coluna de gordura**  
**Águas pluviais**  
**Tanques**  
**Esgoto**  
**Fossas**



**Entre em contato e solicite um orçamento!**

**21 2323-7437 / 2424-4454**  
**98074-8120 / 96981-7686**  
[contato@desentupidorarioparanna.com.br](mailto:contato@desentupidorarioparanna.com.br)

Visite nossa página:  
[www.desentupidorarioparanna.com.br](http://www.desentupidorarioparanna.com.br)



**AMIL DENTAL EMPRESA** Mínimo de 02 pessoas  
**R\$ 27,00** cada **FAÇA SEM SAIR DE CASA**

### PLANOS DE SAÚDE MÉDICA E DENTAL SEGUROS EM GERAL

CONECTA PORTO SEGURO à partir de R\$99,90  
(21) 3181-8035 (21)96417-6758  
[www.desouzasaude.com.br](http://www.desouzasaude.com.br)

## Ψ GHABRIELA ALMAS

- crianças e adolescentes
- gestantes e pós parto • casal e família

Psicóloga e Psicopedagoga  
CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá  
99774-7876

## TIME2UP NETBUSINESS

Projetos - Acessoria e Consultoria  
em TI e Telecomunicações

- Segurança de Rede • Segurança de Internet • Cabeamento Estruturado
- Automação de sistemas em T.I. e Telecomunicações

**José Alexandre dos Santos**  
Engenheiro Eletricista (Enf. Computação)

(21) 99329-2893 • [zealex@time2up.com.br](mailto:zealex@time2up.com.br) • [www.time2up.com.br](http://www.time2up.com.br)

Vasta experiência (16 anos) em sistemas de segurança de redes na Petrobras e Marinha do Brasil  
**Orçamentos sem compromisso • Emitimos Nota Fiscal Eletrônica**

## NOSSO BAIRRO Jacarepaguá

[www.nossobairro.net](http://www.nossobairro.net)

### VAGAS PARA

### CONTATO PUBLICITÁRIO

ENVIAR CURRÍCULO PARA  
[rh@nossobairro.net](mailto:rh@nossobairro.net)

# PIPOCA CINEMARK

SABOR FANTÁSTICO. DIVERSÃO BOMBÁSTICA.



EXPERIMENTE  
TAMBÉM CHOCOLATE,  
QUEIJO E BACON.



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

     [cinemarkoficial](#)

**CINEMARK**<sup>®</sup>

É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.