

Seleção veste "a garra"

Inspirados na garra e beleza da onça, a CBF apresentou os uniformes (fabricados pela Nike) que a Seleção Brasileira irá utilizar durante os jogos da Copa do Mundo do Catar, que começará a 21 de novembro. **Página 4**



Foto: Divulgação/Nike

50 anos das famosas cambalhotas

Para o niteroiense José Carlos da Silva Lemos, o Caio **Cambalhota**, o ano de 1972 (portanto há 50 anos atrás) foi o mais mágico de sua carreira de goleador. Vestindo a camisa 9 do Flamengo ele neste ano conquistou dois títulos: o da Taça Guanabara quando fez três gols nos 5 a 2 contra o Fluminense em 23 de abril e mais dois em 7 de setembro, na vitória de 2 a 1 também sobre o Fluminense na conquista do título do Sesquicentenário da Independência. E deixou marcadas as suas famosas cambalhotas. **Página 5**



Foto: Roberto Ricão

Caio com a camisa e uma placa de agradecimento pela história no Flamengo quando foi homenageado pelo clube dois anos atrás, ao completar 70 anos

TS Cidade

Niterói sedia mês que vem o melhor aberto de xadrez



Foto: Claudia Aquino

Concentração total: Xadrez é um dos esportes mais praticados no mundo

Melhor evento de xadrez do Brasil será realizado entre os dias 1º e 7 de setembro, no salão de convenções do Hotel H, no Ingá, oferecendo R\$ 35 mil em premiação. **Página 2**

Câmara aprova convênio para construção da pista de atletismo

O convênio entre a Prefeitura de Niterói e a Universidade Federal Fluminense (UFF) para a construção da pista de atletismo que irá completar o Complexo Esportivo que será construído na Concha Acústica foi aprovado pela Câmara e o município vai investir R\$ 14 milhões nas obras. **Página 2**



Foto: Divulgação

Pista de atletismo será na Concha Acústica

Preço das figurinhas da Copa do Catar assusta colecionador

Página 4

NOVIDADES & NEGÓCIOS

O que é novo na cidade está aqui!

Página 4

Ex-presidente Marcos Nélon Loureiro de Gusmão foi o primeiro a ser agraciado com a Medalha Centraliana do Mérito Dr. Ivan Moraes Galindo



Foto: Ricardo Rogers

Marcos Nélon recebe a Medalha entregue pela viúva do saudoso Ivan Galindo, Bete Galindo, ao lado dos filhos Mateus e Marcelo, e pelo Presidente do Conselho Deliberativo do Central, Fernando Tinoco

TS Saúde

Frutas, legumes e verduras em alta no mês de setembro

Consumir alimentos no período de safra tem seus benefícios pela qualidade nutricional e mais sabor.



Novas regras de rotulagem para alimentos

Página 7

Kamilu's

comida árabe

Rua Ator Paulo Gustavo, 26 loja 141 - Trade Center
2613-2272 - 2717-8256

PEIXARIA NA GAVIÃO PEIXOTO

Riquezas do Mar

Disk Peixe

21 2609-7251 - 21 99245-6655

Rua Gavião Peixoto, 161 loja 3 - Icaraí - Niterói

Natação Paulo HAGE

Bebê, infantil e adulto
(Piscina aquecida) Dias exclusivos: 4º e 6º - manhã e tarde

Fones: (21) 2711-0899 - 9 9944-3875

Clube Central



TS Cidade

Foto: Claudia Aquino



Niterói Chess Open 2022: o melhor Aberto de Xadrez do Brasil está de volta!

Existem inúmeras formas de ilustrar que o xadrez é um dos esportes mais praticados ao redor do mundo, sendo uma das mais evidentes o fato de que a FIDE (Federação Internacional de Xadrez, em português), com 200 países afiliados, possui mais membros do que a ONU (Organização das Nações Unidas). E pode-se dizer que não é de hoje que a cidade de Niterói se encontra inserida no vasto universo do xadrez, muito pelo contrário.

Por exemplo, conforme apontam registros históricos, o **Club de Xadrez de Nitheroy** foi fundado em abril de 1924, ou seja, alguns meses antes da própria FIDE. Atualmente, o grande símbolo da tradição enxadrística da "Cidade Sorriso" é o **Niterói Chess Open**, o melhor evento de xadrez do Brasil, que retorna para sua segunda edição entre os dias 1 e 7 de setembro, no salão de convenções do **Hotel H**, no Ingá, oferecendo 35 mil reais em premiação:

"Niterói tem uma belíssima história no xadrez, que precisa ser sempre celebrada e que nos serve de motivação para agir no presente e olhar para o futuro. O **Niterói Chess Open** é um fruto dessa tradição e nós nos esforçamos para enriquecê-la ainda mais. Por isso, hoje temos um enorme orgulho em promover um **Aberto de Xadrez** que contará com 250 participantes de quase 10 países e de todas as regiões do Brasil, distribuirá a

maior premiação dentre todos os torneios que são realizados no país e receberá nada menos do que 13 Grandes Mestres Internacionais", destacou Andrey Czertok, um dos idealizadores e organizadores do **Niterói Chess Open**.

De certa maneira, a lista dos Grandes Mestres Internacionais do Niterói Chess Open reflete o encontro entre passado e presente que é uma das marcas do evento. Lá está o nome de Henrique Mecking, o **Mequinho**, sem dúvidas o enxadrista brasileiro de maior sucesso, tendo sido número 3 do ranking mundial em 1977 e top 10 em todos os anos entre 1976 e 1982. **Mequinho** tornou-se o primeiro Grande Mestre do Brasil em 1972, exatamente meio século antes de Renato Quintiliano, que este ano se confirmou como o 15º e mais recente no país a obter este título. Renato Quintiliano não apenas estará no **Niterói Chess Open** como realizará uma exibição simultânea. Por essas e outras que o diretor do Torneio José Costa Fernandes (Mestre FIDE) está repleto de expectativas:

O **Niterói Chess Open** é organizado pela Xadrez Aplicado com apoio do Núcleo de Xadrez Niterói (NXN) e patrocínio da Prefeitura de Niterói e da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Niterói. O evento vale pontos para o ranking da Confederação Brasileira de Xadrez (CBX) e da Federação Internacional de Xadrez (FIDE).

Obras de recuperação do calçadão de Piratininga entram na reta final

As obras de recuperação do calçadão da Praia de Piratininga, na Região Oceânica de Niterói, estão chegando na fase final. O investimento da Prefeitura de Niterói é de R\$11,2 milhões. Os serviços acontecem em um trecho de 300 metros.

Camboinhas - As obras emergenciais na orla de Camboinhas, que teve parte do calçadão e dos quiosques danificados após uma forte ressaca, também prosseguem em ritmo acelerado. A contenção terá 270 metros de extensão e será realizada em muro de gabião. O investimento é de R\$10,6 milhões.

Foto: Bruno Eduardo Alves



Convênio entre Prefeitura e UFF para construção de pista de atletismo aprovado na Câmara



O convênio entre a Prefeitura de Niterói e a Universidade Federal Fluminense (UFF) para a construção da pista de atletismo que ficará no Campus do Gragoatá, no Instituto de Educação Física, foi aprovado pela Câmara Municipal. O município vai investir R\$14 milhões nas obras.

A pista de atletismo vai abrigar pista de caminhada, locais para salto em altura, salto com vara, salto triplo e salto

em distância, além de placar eletrônico, campo de futebol com grama natural, vestiários, sala de administração e almoxarifado. Ela vai complementar o complexo esportivo que será construído na Concha Acústica e que prevê ginásio com capacidade para duas mil pessoas, além de quadras externas para vôlei, futsal e tênis. Os equipamentos terão dimensões oficiais para garantir a realização de campeonatos internacionais.

PEIXARIA NA GAVIÃO PEIXOTO

Riquezas do Mar

Peixes e frutos do mar/Donato's Fish



Disk Peixe



21 2609-7251

21 99245-6655

Rua Gavião Peixoto, 161 loja 3 - Icaraí - Niterói

TODO SPORTS

A energia da cidade

Medalha Centraliana do Mérito Dr. Ivan Moraes Galindo

Ex-presidente Marcos Nelson agraciado



Em Sessão Solene do Conselho Deliberativo para celebrar os 102 anos do Clube Central, realizada em 28 de julho, foi entregue a primeira Medalha Centraliana do Mérito Dr. Ivan Moraes Galindo, criada para ser a maior comenda do Clube Central, em homenagem àquele que é considerado o maior centraliano da história. O primeiro agraciado com a Medalha foi o ex-presidente Marcos Nelson Loureiro Gusmão, que era um grande amigo de Ivan Galindo. Ele presidiu o Clube Central por 14 anos consecutivos com muita honradez e dedicação. A Medalha foi entregue pela viúva do saudoso Ivan Galindo, Bete Galindo, ao lado dos filhos Mateus e Marcelo, e pelo Presidente do Conselho Deliberativo do Central, Fernando Tinoco.



Fotos: Ricardo Rogers

Marcos Costa, Maria Ines, Marcos Néelson (com a medalha), Jesse Gusmão, Maria Fernanda Calil, Fernando Tinoco com a filha Maria

Torneio de Sinuca

O Clube Central promoveu um Torneio de Sinuca em comemoração aos 102 anos da agremiação. Realizado nos dias 29, 30 e 31 de julho, o torneio foi disputado na modalidade inglesa conhecida como Six Red. O grande vencedor foi o sócio Floriano Guimarães, multicampeão de Sinuca do Clube Central, Diretor responsável pela Sinuca e membro do Conselho Deliberativo da agremiação. O segundo lugar ficou com Alessandro e o terceiro com Alex Jacaré.



O sócio Floriano Guimarães (ao centro de camisa vinho) foi o grande campeão do Torneio de Sinuca em homenagem aos 102 anos do clube

Homenagens ao Bola Pesada



Pantera com a Moção de Aplausos da Câmara Municipal de Niterói

O **Bola Pesada**, único esporte genuinamente niteroiense, recebeu uma série de homenagens no mês de aniversário do Clube Central. Além da partida comemorativa realizada no dia 16 de julho, Luiz Costa Lima, conhecido como **Pantera**, um dos símbolos remanescentes do jogo **Bola Pesada**, recebeu uma Moção de Aplausos da Câmara Municipal de Niterói, por iniciativa do vereador Paulo Eduardo Gomes e do Presidente de Câmara, vereador Milton Cal, homenageando os atletas desta tão importante modalidade esportiva. As homenagens e o reconhecimento ao **Pantera** por sua dedicação em manter viva a memória do **Bola Pesada** junto com o Clube Central foram realizadas na reunião do Conselho Deliberativo do Clube Central.

Criado nas areias de Icaraí e abraçado pelo Central em 1920

O **Bola Pesada** foi criado nas areias da Praia de Icaraí em 1914. O Clube Central, fundado em 1920, abraçou o esporte que sempre foi praticado na quadra de areia localizada na frente da sede do clube. Em 2015, o esporte foi tombado como Patrimônio Imaterial da cidade, por iniciativa do vereador Paulo Eduardo Gomes, com a sanção do ex-prefeito Rodrigo Neves (Lei Municipal 3129/2015).

La Fashion

By Chris

Novos e Semi Novos

Rua Guilherme Greenhalgh, 16
sobreloja 23 - Icaraí/Niterói

(021) 3617-6062

(021) 99776-7003

lafashionnovoseusados

E-mail: contato@lafashion.com.br



Faça sua Encomenda!

● **Mini Kibes**
Carne
Espinafre

● **Mini Esfiha**
Frango
Berinjela
Carne
Queijo



21 99360-3941

21 2717-8256
21 2613-2272



Seleção "veste a garra"

"Vibrante e arrojado, o uniforme 2022 da seleção brasileira homenageia a coragem e a cultura de um povo que nunca desiste. Com a campanha intitulada "Veste a Garra", a CBF apresentou as camisas (da fábrica de material esportivo Nike) que a Seleção Brasileira de Futebol irá utilizar durante os jogos da Copa do Mundo do Catar que começará a 21 de novembro.

A camisa titular, predominantemente amarela, é estampada com desenhos inspirados na pele da onça e tem detalhes em verde na gola e nas mangas. Os calções são azuis com a numeração em amarelo, enquanto as meias brancas exibem detalhes em verde e azul.

Já o uniforme reserva é azul e traz as pintas de onça nas mangas, em verde. O calção branco traz a numeração em verde, e o meião azul com detalhes em verde e amarelo. Na parte interna da camisa, na altura da nuca, há um grafismo em homenagem à "Garra Brasileira". Já a parte interna frontal da camisa amarela traz o detalhe da bandeira do Brasil.

Cartão de Estacionamento para o Idoso cresceu 114% em 2022

A emissão do Cartão de Estacionamento para o Idoso, realizada pela NitTrans, atingiu a marca de 4.891 unidades no primeiro semestre deste ano. A possibilidade de solicitar o cartão de forma online está valendo desde janeiro deste ano e permitiu que o número de cartões emitidos aumentasse em 114% em relação ao mesmo período do ano passado, quando foram emitidos 2.281 cartões. O benefício é concedido pela Prefeitura de Niterói para as pessoas acima de 60 anos e que residam no município.

Do total de cartões emitidos em 2022, 2.216 são referentes a renovações e 93 representam emissões de segunda via. O Cartão de Estacionamento para o Idoso tem validade de três anos. "A NitTrans, em alinhamento aos esforços da Prefeitura de Niterói de desburocratizar os serviços oferecidos aos cidadãos, implementou a possibilidade de solicitar de forma online o Cartão de Estacionamento para o Idoso. No ano passado inteiro foram emitidos 5.542 cartões e só no primeiro

semestre deste ano já nos aproximamos deste número.

Solicitação - Para solicitar o cartão, o idoso poderá escolher fazê-lo de forma presencial ou online. Caso o solicitante deseje fazer a solicitação de forma presencial, basta comparecer ao protocolo da empresa localizado na Praça Fonseca Ramos, s/nº, Centro, com originais e cópias do documento de identificação e CPF ou da CNH e do comprovante de residência e preencher o requerimento para a emissão do CEI.

Ao escolher a opção de solicitação online, o requerente deverá acessar o site da NitTrans (www.nittrans.niteroi.rj.gov.br) e preencher formulário disponível na página 'Cartões' e enviar este preenchido digitalmente para o e-mail indicado na mesma página. Após cinco dias úteis, o idoso deverá ligar para o número informado por e-mail para saber se já poderá fazer a retirada do cartão. No dia marcado, ele deve comparecer à sede da NitTrans e apresentar originais e cópias do documento de identificação e CPF ou da CNH e do comprovante de residência.

Olga festeja seus 11 anos

Rodeada de amiguinhos/as do colégio e familiares, Olga Schneider de Gusmão, filha de Marcos Néilson Filho e Solange Schneider, e neta do ex-presidente do Clube Central, Marcos Néilson Loureiro de Gusmão, festejou seus 11 anos em Búzios dia 23 do mês passado.



NOVIDADES & NEGÓCIOS

O que é novo na cidade está aqui!



Foto: João Victor Lisboa

2 mil papeleiras

A Companhia de Limpeza de Niterói iniciou o processo de instalação das suas novas papeleiras. Serão cerca de 2 mil unidades com capacidade para 50 litros cada. Esses recipientes são para acondicionamento de pequenos detritos, não orgânicos, tais como papéis, copos descartáveis, guimbas de cigarro, etc. A Zona Norte foi a primeira região a ser contemplada.

Na palma da mão

Este segundo semestre será de novidades para os microempreendedores e aqueles que pretendem abrir o seu pequeno negócio em Niterói. A Secretaria de Desenvolvimento Econômico de Niterói está testando um aplicativo que terá funções variadas, onde será possível abrir um novo negócio na palma da mão

Homenagem a Cauby Peixoto

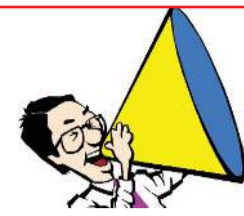
A Sala Carlos Couto (Rua XV de Novembro, 35, Centro) apresenta até o dia 25 de setembro, a exposição "Viva Cauby!". Fotografias, revistas de época, figurinos, um troféu, sapatos e Lps, que contam um pouco sobre a trajetória do cantor, compõem a mostra. De quarta a sexta, das 11h às 18h. Sábado e Domingo, das 15h às 18h. Feriado não funciona. Quando não houver espetáculo aos sábados e domingos, no Theatro Municipal de Niterói, a Sala não abrirá para visitação.

Idosos de bike

Imagens de velhinhos em cadeira de balanço são coisas do passado. De acordo com Pesquisa do Perfil do Ciclista-2021, Niterói tem o 3º maior percentual de pessoas acima dos 60 anos pedalando, ou seja, 8% dos ciclistas da cidade.

Em primeira mão

Como noticiamos na edição passada, chegando em Icaraí (Rua Ator Paulo Gustavo, entre Pereira da Silva e Álvares de Azevedo) uma padaria com produtos artesanais e de fermentação natural baseados em receitas caseiras. Trata-se da Nema que tem lojas em seis bairros da zona sul do Rio.



Anuncie aqui:

99766-6088

Três dias de Carná

Não será surpresa alguma se o desfile das escolas de samba de Niterói ano que vem seja realizado uma semana antes do carnaval da Marquês de Sapucaí, no Rio. Seriam três dias de folia (um para cada grupo) no já aprovado Caminho Niemeyer. **Vamos aguardar!**

Defesa do Consumidor

Com o objetivo de atender melhor o contribuinte, a Secretaria de Defesa do Consumidor de Niterói ampliou suas instalações e tem um novo espaço, com novos balcões e um local mais amplo para atendimento: fica na Rua Luiz Leopoldo Fernandes Pinheiro 481, térreo, no Centro. O Procon Municipal registrou um aumento de 200% nos atendimentos nos últimos seis meses com a reabertura da maioria dos comércios, após a pandemia da Covid-19.

Ciclo modernismo

Sem programa para o fim de semana? O Centro Cultural Paschoal Carlos Magno, no Campo de São Bento, está com a exposição "Ciclo Modernismo: Olhar Popular" em cartaz até 28 de agosto, com entrada gratuita. A exposição reúne o trabalho de três fotógrafas que tiveram como provocação estética a Fotografia Modernista Brasileira e encerra o ciclo que celebrou o centenário da Semana de Arte Moderna - "Modernismo(s): a semana de 22 e o depois", iniciativa da Secretaria das Culturas, com o apoio da Fundação de Arte de Niterói.

Os 50 anos das famosas cambalhotas

Roberto Ricão (*)

O tempo passa....o tempo voa. Parafrazeando um comercial de uma caderneta de poupança de um banco paranaense (extinto a algum tempo), o ano de 1972 trouxe para o niteroiense José Carlos da Silva Lemos, com 72 anos, uma lembrança que jamais sairá da sua memória. Afinal, nada menos do que 137.002 testemunhas viram ele fazer nada menos do que três gols com a camisa 9 do Flamengo numa decisão de Taça Guanabara, a 23 de abril, quando o rubro-negro goleou o Fluminense por 5 a 2.

A façanha ocorreu quando Caio Cambalhota, na época com 22 anos, foi aclamado pela massa rubro-negra no Maracanã e, depois das acrobacias a cada um dos gols, chegou a ter vontade de se atirar na geral. Setor do estádio que durante décadas era o espaço mais democrático, criativo, festivo e igual na história do então "gigante de cimento armado". E que virou pó literalmente para deleite e ganância "dos polpudos idealizadores" dessas novas arenas. O ano mágico para ele continuou alguns meses depois, quando, a 7 de setembro, virou herói de novo, no mesmo palco, contra o mesmo adversário, quando marcaria um dos gols na vitória de 2 a 1, desta vez diante de 136.829 torcedores, resultado que deu ao Flamengo o título de Campeão Carioca no emblemático ano do Sesquicentenário da Independência.

Caio é de uma família de goleadores. Dela saíram três grandes artilheiros para a história do futebol brasileiro: César, o "César Maluco", Luisinho e Caio Cambalhota. E ainda um outro irmão que jogou pouco tempo, o Lemos. Aposentado como jogador desde 1989, quando defendeu o Rio Branco (Espírito Santo), último dos 17 clubes pelos quais honrou as camisas. Cinquenta anos depois das primeiras cambalhotas, Caio ainda hoje mexe com o coração dos torcedores do Flamengo que o reverenciam, seja em Niterói, no Rio ou em outro estado. "Outro dia mesmo estava no Paraná para um jogo de veteranos (masters) e fui abraçado por um grupo de torcedores do Flamengo".

Cria do Centro de Niterói - Afinal não é fácil fazer hack-trick (três gols num jogo e ainda mais numa decisão) e meses depois ser protagonista de um título num ano expressivo. Caio tem hábitos simples. Iguais aos dos "boleiros da antiga", sem tatuagens, brincos e relógios reluzentes e extravagantes e carrões. "Hoje é mole ter tudo isso. Sou de uma época em que os bichos (remuneração por vitórias) eram às vezes maiores que os salários". Sempre é visto com amigos da adolescência na Rua Marquês de Caxias (Centro da Cidade, onde nasceu) ou no calçadão da Praia de Icaraí com outro grupo, ou então "falando de futebol" na banca de jornal/revistas dos tricolores Luiz/Lucio/Lourdes defronte ao Shopping 211 na Rua Lopes Trovão, em



Foto: Roberto Ricão

Caio com a camisa do Flamengo: homenagem do clube quando fez 70 anos

Icaraí. E ainda com o primo Dino, cabeleireiro no salão Petrucci's.

Caio acompanha os jogos do Brasileiro, da Copa do Brasil, da Sudamericana e da Libertadores e acha que o futebol mudou muito, para pior, na sua opinião.

"O jogador tinha mais amor pelo clube, respeitava mais a camisa. Hoje em dia tem jogador que sai de campo rindo após uma derrota. Quando perdemos para o Botafogo por 6 a 0, eu fiquei com vergonha de sair de casa. Durante cinco dias eu só saía para o treino e voltava logo. E mais: tem jogador por aí que ganha muito e joga pouco.

O que mais o irrita hoje dia?

-Se o jogador dá uma caneta, um lençol, um drible de efeito, o adversário logo faz cara de mau, parte para cima com dedo em riste e o ameaça de agressão. Imagina o Garrincha e o Pelé jogando hoje? Pior que tem alguns juizes que ainda ameaçam dar cartão por achar que a jogada é um deboche. Não entendem que é arte pura! E mais: quase todo jogo é um cai-cai danado! E um tal de fazer a chamada "falta tática". E o VAR? Por favor...

Vamos direto ao assunto. A Seleção não precisa de um camisa 9, posição em extinção no nosso futebol?

-O Tite prefere o Mateus não sei de que...o Gabriel Jesus...Tem que levar o Pedro correndo. É inteligente, tem porte de centro-avante, é técnico, cabeceia bem, sabe sair da área para tabelar e em dois toques mata qualquer defesa.

Mas será que encaixa no esquema do Tite?

-Esquema do Tite? Por mim a seleção jogava num 4-3-3, com Pedro e mais dois pontas (nada de falar extremos). E os meias vindos de trás para chegar na área. Lá fora grandes times têm jogado assim. Parece que eles copiaram o que era

bom do nosso futebol....

Lembra do time que jogou naqueles 5 a 2 das cambalhotas?

-Como esquecer: Renato, Aloísio, Fred, Tinho e Rodrigues Neto; Zé Mário e Liminha; Rogério, eu, Doval e Paulo César Caju. No primeiro tempo fiz dois gols, aos 19 e 29 do primeiro tempo, e o último, o quinto, aos 46 minutos do final.

Sentiu algum pressentimento antes daqueles 5 a 2? Tinha alguma superstição?

-Estava numa fase muito boa. Pouco antes, num quadrangular eliminatório, tinha feito dois gols contra o Bangu e dois no Vasco e entrei nessa decisão com muita confiança. Quanto à superstição preferia ir calado no ônibus que nos levava para o Maracanã e gostava de treinar muito na véspera dos jogos.

Como nasceram as famosas cambalhotas, sua marca registrada?

"Eu tinha um treinador de boxe, o Manoel, na Academia da PM, que me ensinou a dar cambalhota para a defesa pessoal. Não pensava em utilizá-la no futebol. Certa vez, eu brinquei com um fotógrafo do jornal **O Dia**. Disse que iria pular em cima dele se fizesse um gol pelo Flamengo. Pois bem, eu fiz o gol e ele estava próximo da trave. Para não cair em cima dele, eu dei uma cambalhota. Este fotógrafo achou a comemoração muito legal e disse que eu tinha de continuar? E nos dois Fla-Flus eu exagerei, mas fiz a vontade dele, né?

Saudades da antiga geral?

-Era o setor do estádio que durante décadas foi o mais democrático, criativo, festivo e igual na história do então "gigante de cimento armado". E que virou pó literalmente para deleite e ganância "dos polpudos idealizadores" dessas novas arenas.

Alguma recordação?

-E como!!! Eu e o Luisinho (meu

irmão) tínhamos o hábito de correr para aquele parapeito da geral e comemorar os gols com os geraldinos. Teve um jogo do Flamengo que por pouco não puxaram a minha perna e me levaram para o meio da massa! Hoje, jogador que vai comemorar ganha cartão amarelo. O que é mais importante num jogo, o gol, é punido por quem festeja! Tá chato o futebol! E o geraldino perdeu seu espaço nas "grandes arenas"! Está cada vez mais afastado da sua grande paixão!

Não pensou em patentear as cambalhotas?

-Certa vez eu fui fazer cinco mil plásticos (dei 4 mil para o Didimo César que era presidente da **Torcida Flatuante** e mais 1 mil para amigos) com uma imagem minha dando cambalhotas e o dono da loja perguntou se eu não queria patenteá-la. Não levei o assunto adiante. Mas fui o pioneiro nas cambalhotas. Depois veio o Romeu (do Corinthians) e adiante o Cafu...

Você fez parte de três gerações do Flamengo, certo?

- Na primeira, eu joguei ao lado Buião (ponta-direita), do Nei (atacante), do Caldeira (ponta-esquerda), do Fio Maravilha(atacante), do Dominguez (goleiro) e outras feras. Na segunda, eu tive como companheiros o Renato (goleiro), o Chiquinho, Reyes, Luxemburgo, Júnior, entre outros. Na terceira, eu atuei ao lado do Zico, do Luisinho, (meu irmão), Edu e tantos outros grandes jogadores.

Hoje em dia você seria titular em quantos clubes da atual Série A do Campeonato Brasileiro?

-Sem modéstia, do jeito que acabaram com o camisa 9, iam ter que arrumar uma vaga pra mim nesses times todos!!!

De todos os artilheiros que você viu jogar, qual deles o entusiasmava?

-Vi uma infinidade deles. Zico, Roberto **Dinamite**, Reinaldo, César (meu irmão), Silva **Batuta**, Roberto Miranda, entre outros. Mas o que me enchia os olhos era o Dida, do Flamengo, dos anos 50/60. A plástica dele fazendo gols me fascinava. Foi reserva (saiu como titular) do Pelé na Copa de 58 no nosso primeiro título mundial. Precisa dizer mais alguma coisa!

Para terminar...Se você tivesse que escolher uma música no Fantástico por causa dos três gols marcados no Fla-Flu citado no começo da matéria, qual você escolheria?

-Se fosse música da época, pediria para tocar "Naquela mesa", com o Nelson Gonçalves. Se fosse hoje, tá difícil...

(*) É diretor-editor de **TodoSports** e jornalista esportivo desde 1968. Nesse ano de 1972 fazia a cobertura do Flamengo para o então **Jornal dos Sports** e esteve presente na decisão da Taça Guanabara e do **Campeonato Carioca**.

TS Cidade

Prefeitura inicia obras de novas ciclovias na Região Oceânica



Foto: Lucas Benevides

Prefeito Axel Graef assinou a ordem de início das obras das novas ciclovias na RO

A Prefeitura de Niterói avança nos investimentos para ampliar o sistema cicloviário da Região Oceânica. O prefeito Axel Graef assinou a ordem de início das obras de construção de novas ciclovias do lote 2 da malha cicloviária da Região Oceânica. Serão implementadas novas ciclovias nos bairros de Camboinhas, Itaipu, Itacoatiara, Serra Grande, Santo Antônio e Piratininga. O lote 2 terá um total de 10,5 quilômetros, com um investimento de R\$ 4.258.171,50.

O prefeito de Niterói, Axel Graef, desta-

cou que só a malha cicloviária da Região Oceânica terá 60 quilômetros. "Já avançamos bastante. Estamos avançando conforme o planejamento. A meta é chegar até o final da gestão com 120 quilômetros de ciclovias em toda a cidade. Em 2013, Niterói praticamente não tinha ciclovias. Havia inclusive uma percepção pessimista com relação às ciclovias. A bicicleta é um elemento novo como opção de mobilidade. A cidade precisa de um processo de adaptação. A gente está conseguindo fazer isso muito bem", afirmou Axel Graef.

NitTrans lança Guia de Boas Práticas no trânsito

A NitTrans elaborou um Guia de Boas Práticas no trânsito que tem como finalidade levar conhecimento sobre educação para o trânsito para toda a população, com foco no transporte de crianças e adolescentes, especialmente no trajeto escolar. O manual foi lançado e divulgado nas escolas da rede municipal e nas escolas particulares de Niterói por meio da Secretaria Municipal de Educação e do SINEPE, respectivamente.

O setor de Educação Para o Trânsito, sensível às situações e problemas que acontecem no entorno das escolas nos horários de entrada e saída de alunos, elaborou este documento para orientar e conscientizar os pais, cuidadores, instituições de ensino e profissionais do

transporte escolar. A iniciativa é um alerta sobre respeito ao próximo, maior empatia e prática da cidadania, e aproveita o retorno das atividades escolares para o seu lançamento, visando reduzir os transtornos viários que acontecem em toda a cidade.

As instituições de ensino, o transporte escolar e os pais ou cuidadores são os principais responsáveis por garantir a segurança da criança e do adolescente durante o trajeto de ida e volta da escola. Dessa forma, informar sobre segurança viária, e respeito às normas de trânsito e conscientizar estes setores da população quanto à sua importância na segurança das crianças e adolescentes é fundamental para criar uma cultura de proteção à vida.

Parabéns Mais1-Café Niterói

Um ano cumprido é motivo para grande celebração e alegria. Parabéns também aos clientes que fazem parte dessa história. O empenho de todos tornou possível o nosso sucesso! (Mais1 Café - Shopping 211, loja 142, Icaraí)



irmãos da terra

PRODUTOS NATURAIS

ENDEREÇOS

Icaraí
Rua Presidente Backer 182, loja 101
Tels: 3021-2425/2611-8342/2610-3661

☎ 96501-1354

Centro
Rua da Conceição 32
Telefone: 3629-6037

☎ 96720-7193

São Gonçalo (Centro)
Av. Feliciano Sodré 57 loja 05
Telefone: 3856-7226

☎ 97121-5268



Mário Ferreirinha



Cabeleireiro masculino Adulto Infantil

Rua Ator Paulo Gustavo 165, loja 119 -
Icaraí - Telefone 2610-2289



Nélío Martins

Troféus e Carimbos Ltda.

CNPJ 06.248.361/0001-38

INSC. EST. 77.742.557

FÁBRICA DE CARIMBOS

- GRAVAÇÕES NA HORA
- TROFÉUS E MEDALHAS PERSONALIZADOS
- PLACAS DE HOMENAGEM, INAUGURAÇÃO ETC.

Rua Aurelino Leal, 85 - Praça do Rink
Centro - Niterói - RJ
(Esquina com Trav. Alberto Vitor)

☎ 99599-1379

2620-7757
2613-4450

neliomartinsltda@hotmail.com
(Entrar em contato pelo tel. após enviar e-mail)

JR CONHASCA CONTABILIDADE LTDA

CRC/RJ 005560/0-8

Inscrição Municipal 159.069-4

Legalização de firmas. Escritas comerciais e fiscais.

Imposto de Renda Pessoa Física/Jurídica

Rua Eng. Guilherme Greenhalgh, 16
s/lojas 27 a 31 - Bloco 1
Centro Comercial Icaraí

Telefones: 2714-7500 /2714-7791 / 2714-9068

Responsáveis técnicos: Justiniano Conhasca e Roberto Cognasca

Email: jconhasca@gmail.com

TODO SPORTS

É uma publicação
da 2RN Editora
& Comunicação
Ltda/ME
CNPJ:
00793966/0001-23

Endereço para
correspondência:
Rua Miguel de Frias 77,
sala 1006 - Icaraí



2710-8202 - 99766-6088

Diretor/Editor Executivo:

Roberto Ricão

Reg. Prof. 14.071(MT)

Os colaboradores (efetivos ou eventuais) deste jornal o fazem de forma espontânea, sem ter, portanto, nenhum vínculo empregatício. Os artigos assinados são de plena responsabilidade dos seus autores.

TS SAÚDE

Frutas, legumes e verduras em alta no mês de setembro



Abacate

O próximo mês, setembro, é o começo (dia 22) da nova estação, quando apreciamos o nascimento das flores da primavera e desfrutamos de alimentos (frutas, legumes e verduras) que estarão em alta neste período. Consumir alimentos no período de safra tem seus benefícios, como pela qualidade nutricional, mais sabor (e teoricamente) menos agrotóxicos. Afinal as condições climáticas e de solo pesam a favor. Vamos conferir nove alimentos saudáveis para a safra, sendo três frutas, legumes e verduras:

FRUTAS

Abacate - Rico em vitaminas A, D e E e do complexo B, a fruta contém fibras alimentares que ajudam a tornar o nosso organismo saudável e livre de enfermidades. Embora seja considerado um alimento calórico, o abacate é rico em gorduras boas. A gordura presente é monoinsaturada, benéfica ao organismo, visto que não eleva os níveis de colesterol;

Banana - Perfeita para quem deseja aumentar os níveis de energia no organismo, a banana é uma fruta versátil, perfeita para compor lanches, café da manhã e até as refeições principais. Rica em potássio é ideal para praticantes de atividades físicas. Este nutriente atua na regulação da concentração muscular e equilíbrio hídrico durante o exercício;

Caju - Seja em sucos ou em sua forma natural, o caju é uma fruta



Couve-flor

saborosa e muito saudável. Fonte de vitamina C, essa fruta se torna ideal para fortalecer o sistema imunológico e combater as doenças crônicas.

LEGUMES

Mandioca - Também conhecida como aipim em algumas regiões do Brasil, a mandioca é um alimento rico em carboidratos e vitamina do complexo B que ajudam a melhorar a imunidade do organismo, fornecendo energia e atuando no combate a osteoporose, do Mal de Alzheimer e doenças cardiovasculares. Também é uma boa fonte de cálcio, mineral essencial para o fortalecimento e desenvolvimento dos ossos e músculos do corpo;

Brócolis - Do grupo dos vegetais verde-escuros é rico em vitaminas C e A, substâncias antioxidantes na prevenção das ações dos radicais livres, retardando o envelhecimento precoce das células. Além das fibras alimentares que diminuem os riscos das doenças cardiovasculares e facilitam o trânsito intestinal;

Couve-flor - Da mesma família, couve-flor tem um quadro nutricional muito parecido com o brócolis. Possui teores elevados de vitaminas A, C e B6, que previnem a degeneração muscular, fortalecem o sistema imunológico e contribuem para a redução do colesterol ruim, o LDL. Também é fonte de proteínas e, além de pouco calórica, é rica em potássio e tem elevado teor de fibras;



Agrião

VERDURAS

Agrião - É uma verdura cheia de nutrientes, tais como: cálcio, ferro, magnésio, fósforo e vitaminas A, C e do complexo B. Elas atuam na prevenção do câncer e outras doenças crônicas, facilitam o processo digestivo e garantem a saúde dos dentes, músculos e ossos;

Couve - Além de popular, a couve é uma folha altamente nutritiva, ajudando a manter o organismo saudável e equilibrado. É rica em agentes antioxidantes que previnem o envelhecimento das células, além da vitamina K, que tem ação anti-inflamatória e atua no combate ao câncer. A folha é considerada um alimento detox, já que atua na limpeza do organismo;

Mostarda - Muitas vezes confundida com a couve, a mostarda é uma verdura rica em fibras alimentares que atuam na prevenção das doenças cardiovasculares, facilitam a circulação sanguínea, combatem a constipação e melhoram o trânsito intestinal. Também é rica em vitamina K, nutriente associado à prevenção da osteoporose.

Outros alimentos que podem ser encontrados no mês de setembro: abiu, acerola, graviola, jabuticaba, laranja lima, laranja pêra, maçã, mamão, mexerica, tangerina, nêspera, sapoti, tamarindo, abobrinha italiana, cará, chuchu, jiló, alcachofra, almeirão, aspargos e espinafre.

Novas regras de rotulagem de alimentos a 9 de outubro

As novas regras para rotulagem de alimentos irão vigorar a partir de 9 de outubro. Além de mudanças na tabela de informações e nas alegações nutricionais, a novidade será a adoção da rotulagem nutricional frontal, um símbolo informativo que deve constar no painel da frente da embalagem. Segundo a Agência de Vigilância Sanitária (**Anvisa**), o objetivo é esclarecer o consumidor, de forma clara e simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde.

No novo *design* haverá uma lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deverá ser aplicado na fase frontal da embalagem, na parte superior, por ser uma área facilmente capturada pelo nosso olhar. É obrigatória a veiculação do símbolo de lupa com indicação de um ou mais nutrientes, conforme o caso.

Alto conteúdo de açúcar adicionado - Em alimentos sólidos e semissólidos, o alerta virá quando eles tiverem 15g ou mais por 100g do produto. A quantidade de alerta em alimentos líquidos virá sempre que o mesmo tiver 7,5g ou mais por 100 ml de alimento

Excesso de gordura saturada - Em alimentos sólidos e semissólidos será indicada quando for de 6g ou em cada 100g. Em alimentos líquidos, o alerta virá para produtos com 3g ou mais por 100ml de alimento.

O sódio virá em destaque em alimentos sólidos e semissólidos quando a quantidade no produto for de 600mg ou mais em cada 100g. Nos alimentos líquidos quando constar no produto, 300mg ou mais por 100ml.

Saiba os benefícios do suco de maçã com aveia

O suco de maçã com aveia é uma ferramenta ideal para manter a dieta e perder alguns "quilinhos". E mais: a receita é simples e altamente nutritiva para que a pessoa tenha uma vida saudável. A maçã, fruta de origem asiática, é rica em vitamina C e algumas do complexo B.

A maçã contém ainda potássio, cálcio, fósforo e fibras, além de um poderoso oxidante: a quercetina. Já a aveia é, sem dúvidas, dos cereais mais benéficos para a sua dieta. Além de não possuir glúten, é rica em fibras, minerais, antioxidantes e melhora a função digestiva.

Colabora no controle do colesterol e da glicemia (açúcar no sangue). Suco de maçã com aveia é uma combinação

perfeita de substâncias essenciais aos processos diários que o organismo necessita para atuar no nível próximo de sua excelência.

Simple e prático de fazer

O preparo do suco é simples e prático. Você precisa de uma maçã, uma colher de sopa de aveia com flocos finos e 250 ml de água (filtrada) e gelada. Pode fazer com a maçã descascada ou com a casca. É bom lembrar que muitos nutrientes estão na casca da fruta. E mais: corte a maçã em cubos, coloque os ingredientes no liquidificador e bata por um minuto de velocidade alta.

Um recente estudo publicado na revista **Nature** descobriu que o cérebro libera dopamina (neurotransmissor associado ao sistema de recompensa do corpo e um dos responsáveis pela sensação de prazer durante o sexo) em resposta à hidratação. É como se a pessoa tivesse a sensação de bem-estar ao beber água depois de muita sede.

Pesquisadores da Universidade da Califórnia e do Howard Hughes Medical Institute, de San Francisco, na Califórnia fizeram experimentos com camundongos sedentos e descobriram os resultados num artigo científico. Cientistas já sabiam que o cérebro libera dopamina quando uma pessoa come algo que gosta, principalmente alimentos doces ou gordurosos. No novo trabalho, os pesquisadores descobriram



que outra região cerebral mobiliza o neurotransmissor desta vez quando sente chegar à hidratação.

Aponte a câmera
do celular e veja
o passo a passo.



Vacine seus filhos a partir de 3 anos contra a Covid-19.

Até uma criança sabe como é importante estar protegida contra a Covid-19. Se você tem filhos a partir de 3 anos, procure uma unidade de saúde da Prefeitura de Niterói de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Não se esqueça de levar o CPF ou o cartão do SUS da criança e a carteira de vacinação. Depois é só ficar ligado no calendário da segunda dose que acontecerá 28 dias depois. Atenção: a vacinação para as demais faixas de idade continua. **Vacinar salva vidas.**



NITERÓI
SEMPRE À FRENTE

450
Anos

ENDEREÇOS DE VACINAÇÃO DE ADOLESCENTES E ADULTOS

• Policlínica Regional Dr. Renato Silva - Avenida João Brasil, s/nº - Engenhoca. • Policlínica Sérgio Arouca - Rua Vital Brazil Filho, s/nº - Vital Brazil. • Policlínica Dr. João da Silva Vizella - Rua Luiz Palmier, 726 - Barreto. • Policlínica Regional de Itaipu - Avenida Irene Lopes Sodré - Itaipu. • Policlínica Regional Carlos Antônio da Silva - Av. Jansen de Melo, s/nº - S. Lourenço. • Policlínica Regional D. Luís Orione - Rua Dr. Marcolino Gomes Candau, 111 - Piratinga.