



# Niterói está com medo

## População clama por providências efetivas

NITEROIENSE  
**Gazeta**

Ano 4  
Nº 101

Semana de 26  
de abril a 2 de  
maio de 2014

  O jornal que todo mundo lê.



RECICLE A INFORMAÇÃO. PASSE ESSE JORNAL PARA OUTRO LEITOR.  
Projeto gráfico: Nilson Ricardo



### Gregorio Duvivier no Municipal

Página 9



Página 4

### Guardas municipais ganham armas não letais



### Cidade terá mais ônibus com ar condicionado

Página 12

Agora é Lei

### Cirurgias estéticas em cães e gatos estão proibidas

Pág. 2



Página 5

### Deputado quer Detran ampliado na cidade

Felipe Peixoto propõe melhorias  
no Fonseca e criação de um novo  
posto próximo ao Centro



### 'Quatro Estações da Música' com Lenine e Zé Ramalho

Página 9



## Vacinação

O sábado (26) é o dia D da campanha nacional de vacinação contra a gripe, que começou dia 22 de abril e segue até nove de maio. Nessa 16ª edição, foi ampliada a faixa etária infantil. Agora poderão ser imunizadas crianças com idade entre seis meses e menos de cinco anos. A vacina é contraindicada para pessoas que têm alergia aos componentes de sua fórmula, principalmente à proteína do ovo, e para portadores de doenças neurológicas em atividade. Quem estiver com gripe, apresentando estado febril ou sintomas de dengue, o recomendado é esperar melhorar para depois se vacinar. A Fundação de Saúde de Niterói informou que todas as unidades de saúde estarão vacinando das 8h às 17h, no sábado.



## Coração



# Chocolate pode ser aliado da saúde vascular

Considerado grande vilão das dietas alimentares, por ser rico em açúcar e gorduras saturadas, eis que ele surge redimido por estudos recentes. Pesquisadores vêm apostando, cada vez mais, no poder do chocolate como coadjuvante na dietoterapia das doenças cardiovasculares.

De acordo com o especialista em cirurgia cardiovascular da Dalcór Cardiologia, Dr. Luís Augusto Palma Dallan, o chocolate amargo, que apresenta em sua composição uma quantidade maior de cacau, promove uma série de benefícios à saúde. O cacau é rico em substâncias denominadas flavonoides, como as catequinas, responsáveis por efeitos cardioprotetores. "Os flavonoides são substâncias antioxidantes que agem na parede das artérias, elevando a produção de óxido nítrico, um vasodilatador natural. Dessa forma,

promovem a queda da pressão arterial. Os vasos ficam mais flexíveis e o sangue consegue passar com mais fluidez, gerando menor pressão das artérias. Consequentemente, também são reduzidos os riscos de infarto e derrame", explica o médico.

Uma dica valiosa é que quanto maior a concentração de cacau no chocolate, maior será a concentração de flavonoides e mais benefícios serão gerados. Vale ressaltar que o chocolate branco não possui cacau, portanto, ele não faz parte desse grupo de alimentos que fazem bem ao coração.

Mesmo diante das bezenesses, isso não quer dizer que o chocolate deva ser consumido deliberadamente. Ainda se discute sobre a quantidade máxima a ser ingerida, mas o consenso recomenda uso de doses moderadas. A maior parte dos estudos cita de 30 a 40

gramas ao dia, o que corresponde a quatro quadradinhos de uma barra de chocolate.

Além de o consumo não ser irrestrito, o médico alerta que a terapia é contraindicada para pacientes obesos e/ou com diabetes, já que o chocolate tem alto teor de açúcar. "Diabéticos devem preferir os chocolates amargos do tipo diet, por apresentarem menor concentração de carboidratos. Dessa forma, eles elevam menos a glicemia desres pacientes", recomenda Dr. Dallan.

Porém, é importante que não se caia na armadilha dos alimentos diet. Muitas vezes eles não apresentam uma quantidade significativa de açúcares, mas são carregados de gorduras. E isso para quem deseja perder peso, é um tiro no pé. A pessoa pode vir a consumir um alimento diet tão ou mais calórico que um não diet.

## Lei amplia número de centros de reabilitação para autistas

Agora é lei: os municípios de Itaboraí e Itaguaí estão incluídos entre as cidades que podem ganhar centros de reabilitação integral para deficientes mentais e autistas. Sancionada pelo governador Luiz Fernando Pezão, a lei 6.749/14, de autoria do deputado Xandrinho (PV), foi publicada no Diário Oficial do Poder Executivo desta terça-feira (15/04). A norma altera o artigo cinco da lei 6.169/11, assinada pelo mesmo deputado, autorizando a inclusão das duas cidades na lista de municípios contemplados com o serviço. "Essa lei tem o objetivo de possibilitar mais facil-

mente a captação de recursos e estrutura para que a população desses municípios também possa ser beneficiada com os centros de reabilitação", comentou Xandrinho.

A lei citada diz que as unidades deverão dispor de instalações físicas, equipamentos, recursos humanos, formação e capacitação na área de reabilitação, para o atendimento a crianças e adolescentes com deficiência mental e autismo, que requeiram cuidados de reabilitação, tratamento, prevenção de deficiências secundárias e tratamento e/ou orientação familiar consoantes com os atendimentos médicos.



## Cuidador de Idoso

Termina, nesta segunda (28), o prazo de inscrição para quem deseja uma das 40 vagas no curso de Cuidador Social, oferecido gratuitamente pelo Instituto Vital Brazil. Podem se candidatar pessoas com nível fundamental completo, maiores de 18

anos, que atuem ou tenham interesse em trabalhar como cuidadores de idosos, familiares ou não. A carga horária é de 124 horas, distribuídas em 15 encontros presenciais às quartas-feiras, das 8h às 17h. Inscrições na página www.vitalbrasil.rj.gov.br.

**AS MELHORES IMPRESSÕES**

Desde a sua propaganda ao seu próximo CLIENTE

**ANUNCIE**

QUALIDADE | INFORMAÇÃO | CREDIBILIDADE

NITEROIENSE  
**Gazeta**  
O jornal que todo mundo lê.

Ligue para (21) 2625-4907  
contato@gazetanit.com.br

