



# CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO

AV. RIO BRANCO. 277-GR. 805  
RIO DE JANEIRO - TEL. 252-9908

ANO 39

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

Nº 443 - JUL/SET - 76



DESTINATÁRIO

## MANIFESTO ECOLÓGICO

Está nas bancas o Manifesto Ecológico Brasileiro. Trata-se de uma edição de José Lutzenberger (o homem da briga contra as termo-nucleares) que aborda diversos assuntos ligados ao conservacionismo, tais como a preservação das espécies, a questão da Amazônia, Poluição e a Crise de Alimentos; o Sr. Lutzenberger faz ainda algumas felizes incursões no terreno filosófico, discutindo as situações propostas e/ou impostas pelo que ele chama de "Religião da Sociedade de Consumo Ocidental". Solidamente fundamentado em excelente bibliografia e demonstrando grande maestria no delicado e controverso assunto, o Sr. Lutzenberger é o porta-voz de várias entidades e associações dedicadas à causa da preservação, em sua maioria sediadas no Rio Grande do Sul onde se faz sentir forte ímpeto em tais

Recomendamos a aquisição, sobretudo, a DISC, um trabalho.

...ura, divulgação e importante e inédito trabalho.

J. A. S. Prata.

## **Novos Sócios**

Mario de Araujo Mota Jr./Sydney Dias Meirelles

## **Casamento**

Casaram-se no dia 11 de setembro, na Igreja Presbiteriana da Ilha do Governador, nossa associada Rozani Paschoal e Natanael de Oliveira do C.E.C. Nossos votos de felicidades ao casal.

## **Agradecimento**

Agradecimentos ao nosso querido **Mário Franke**, pela valiosa doação de um possante ventilador de pé. Essa contribuição não só aumentou o patrimônio do C.E.R.J., mas também, veio numa época muito oportuna, já que, o verão se aproxima a todo vapor.

# Ascensão

Conforme já comentamos em artigo precedente, há duas situações distintas de ascensão:

— aquela em que é possível subir pela rocha, chama-se ASCENSÃO NATURAL ou LIVRE

— aquela em que é necessário subir por artefatos ou cabos, chama-se ASCENSÃO ARTIFICIAL

É nossa intenção apresentar agora, de uma forma geral, as técnicas clássicas de Escalada Livre.

O meio termo entre caminhar e escalar é dado por aquela inclinação tal de pedra em que o montanhista se vê "de quatro" sobre a rocha, usando o atrito das mãos em ajuda ao atrito dos pés; esta posição é usada, às vezes, para vencer lances consideráveis e chama-se posição de ADERÊNCIA; funciona melhor quando usamos os pés chapados e os dedos das mãos voltados para baixo, embora algumas vezes se modifique esta colocação das mãos, para aproveitar pequenas saliências



À proporção que cresce a inclinação da rocha, nos deparamos com o problema da ascensão das PAREDES. O bom escalador subirá por uma Parede como se subisse por uma escada: em contra apoio para os pés e mãos e move-se; modifica apoios (um de cada vez) e move-se; alternando seus movimentos ele escala de forma rítmica e harmônica, reduzindo seus riscos e exaustão. O bom observador notará que o corpo humano foi

natural, a jogar o corpo contra a pedra — na  
lhorar sua sustentação sô faz piorá-la — o c  
e a posição torna-se crítica porque o Centro  
não "cai" sobre os pés.



CERTO



ERRADO

Trata-se de subir com o corpo na vertical, utilizando  
as pequenas saliências chamadas AGARRAS . Existem agarras-  
de-pê, de-mão, de-dedo, enfim milhões. Existem também várias



maneiras de usá-las, veja as ilustrações e observe que muitas outras variações são possíveis.



Outra forma de ascensão está nas OPOSIÇÕES. Algumas vezes não é possível deixar o corpo "trabalhar" contra a gravidade diretamente, na falta de agarras de pé, por exemplo; então fazemos uma parte do corpo trabalhar contra outra parte do corpo, portanto em Oposição, e assim vencemos a gravidade. Existem determinadas agarras (tipo-maçaneta) que permitem a Oposição das mãos. A forma clássica da Oposição é a O-



posição braços-pernas aqueles puxando e estas empurrando, servindo o processo para passagens horizontais ou até frestas bem verticais.



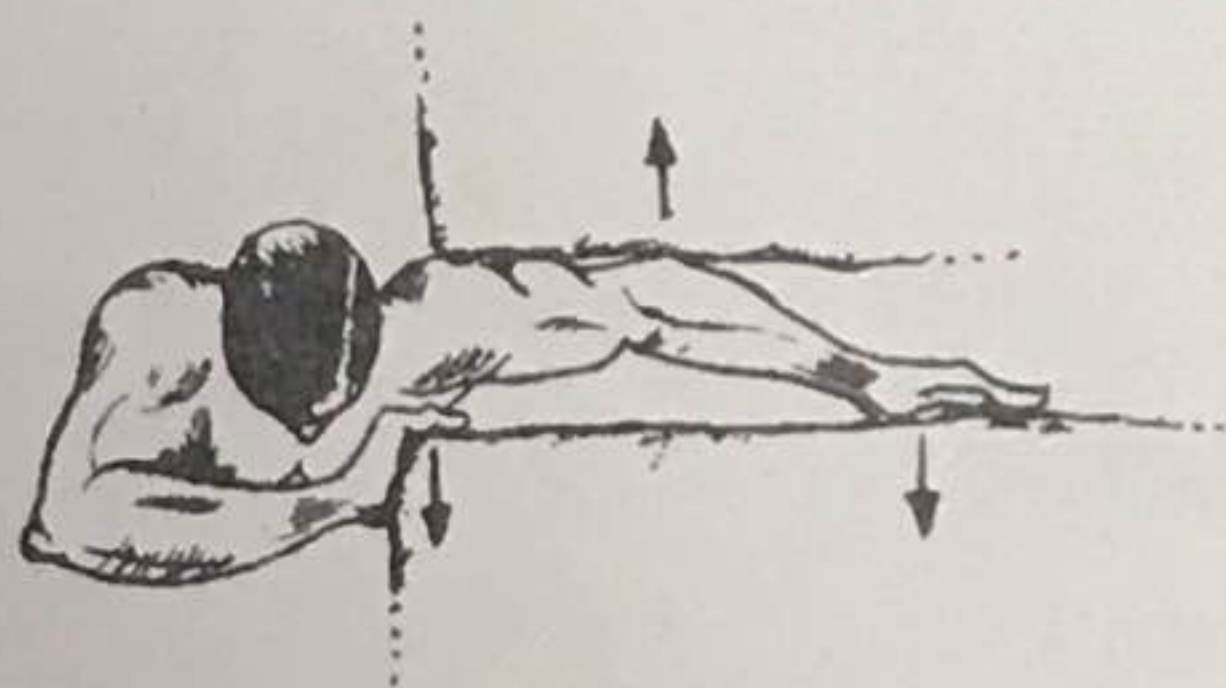
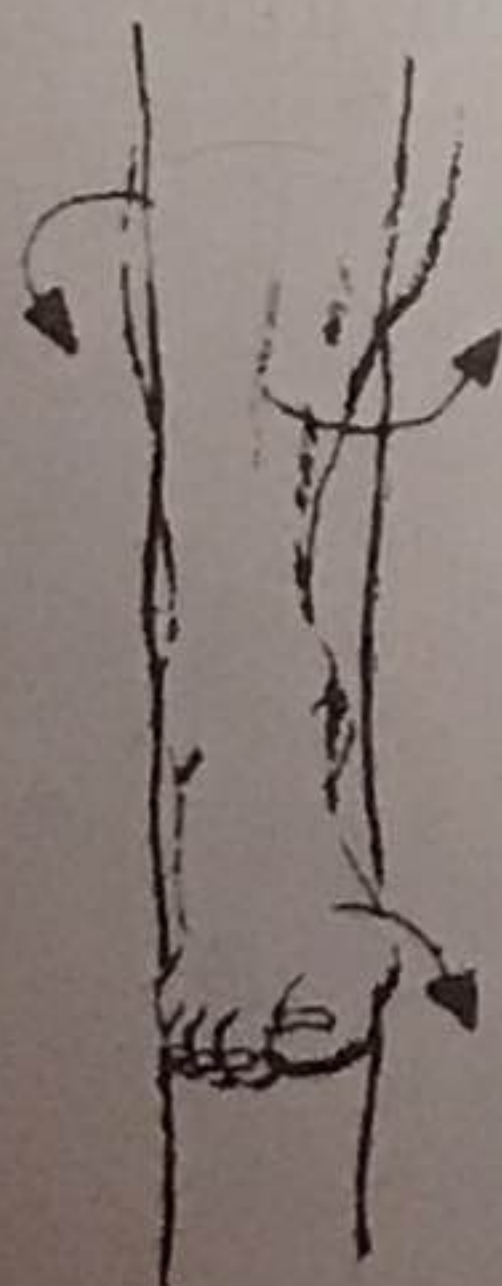
Quando a rocha é camarada e oferece fendas ou fissuras, podemos usar uma outra técnica de Escalada, chamada a técnica dos ENTALAMENTOS; consiste ela em entalar partes do corpo, ou o próprio, com a intenção de firmar apoio para os movimentos seguintes. Há entalamentos de dedos que são conseguidos com a torção da mão ou Oposição do polegar,



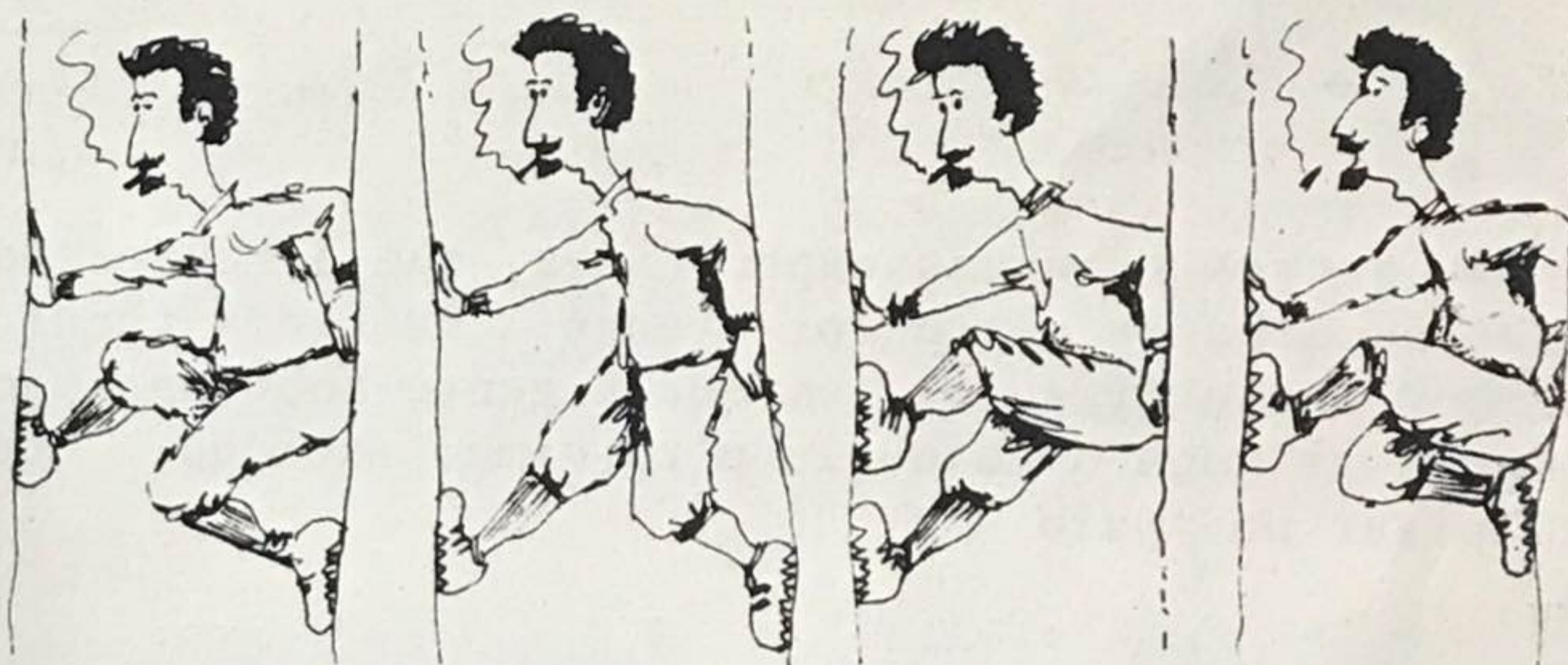
há entalamentos de mão, atravessada ou ao comprido.



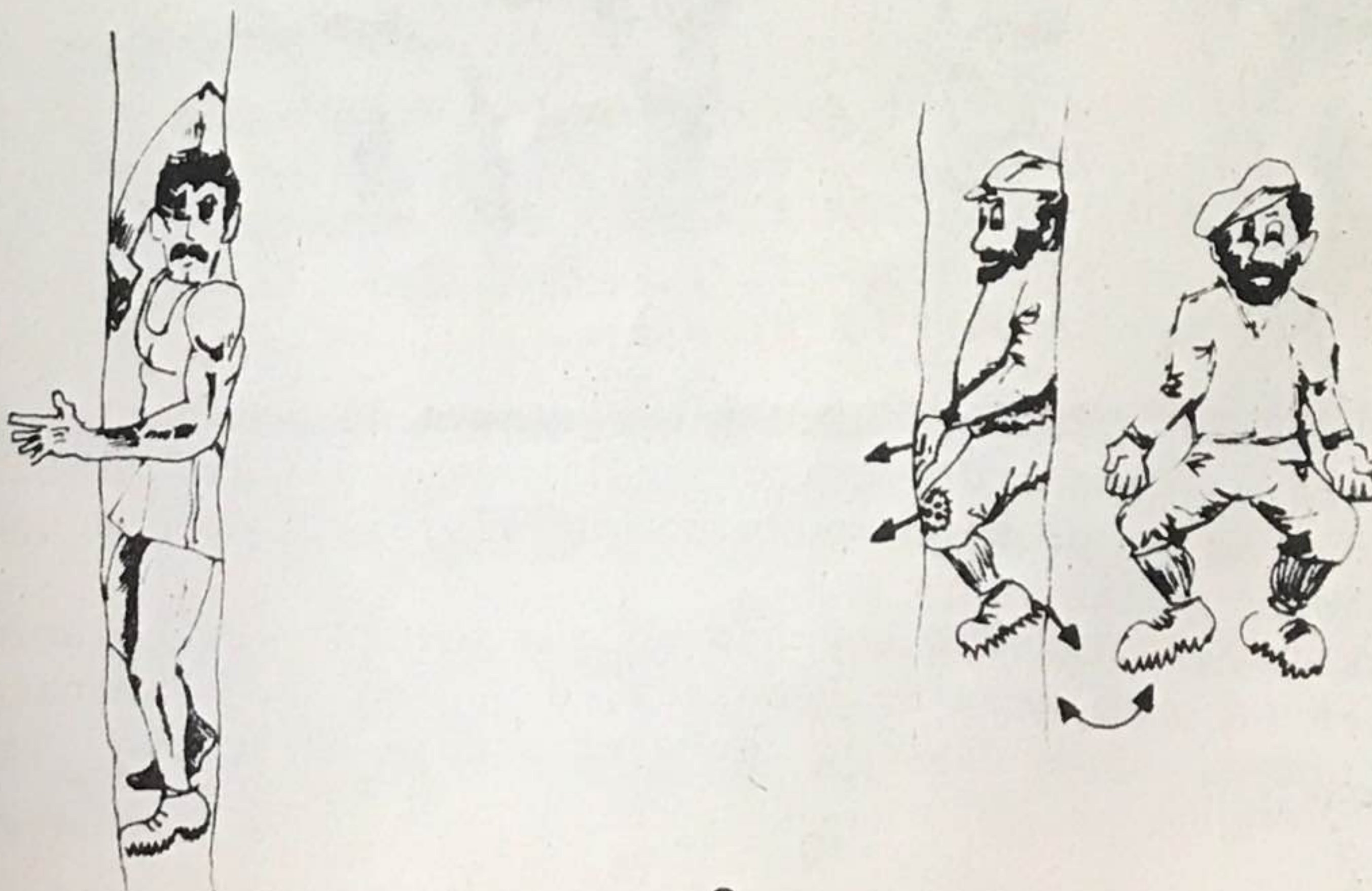
Quando as fendas são maiores usa-se o entalamento do pé, ou de partes inteiras do corpo, tais como braços ou pernas. Estes Entalamentos são, em geral, difíceis e extenuantes e devem ser atacados com cuidado para não se fazer força demais na direção errada.



Os grandes Entalamentos abrem caminho para uma técnica muito especial chamada a ASCENSÃO INTERNA, diferente da ASCENSÃO EXTERNA, qual as Paredes. Quando as fendas são tão grandes que podem receber todo o corpo, chamam-se CHAMINÊS; a Chaminê é sobretudo um problema de rítmo, o segredo do progresso é a movimentação alternada dos membros, em perfeito sincronismo, de forma ao escalador não "embananar-se", com os próprios movimentos: pode-se assumir a posição indicada na figura e seguir a sequência de movimentos ou então entalar as pernas, subir, entalar os braços e trazer as pernas. Procure maiores detalhes e explicações com um guia. Subir chaminê é bem fácil, subir mal é tortura.



É claro que nem todas as Chaminês são bonitinhas como a do desenho. Há Chaminês estreitas como o diabo, onde a gente se entala como pode (observe o pé do bonequinho de calção) e sobe rebolando,





há chaminés largas que a gente apóia os pés num lado e as mãos no outro; há chaminés super-largas que são subidas com a técnica dita da TESOURA (veja o bonequinho)



Existem ainda outras técnicas específicas, que aprenderemos ou criaremos ao deparar certos problemas. Existe a técnica de dominar-o-plateau (figura) em que a gente sobe nas mãos até onde der e aí joga o cotovelo p'rá cima, subindo nos braços até pisar no apoio



e tantas outras. Outra técnica interessante de dominar, pois é útil para nos tirar de posições delicadas, é a da DESCALADA, cujo maior problema consiste na visibilidade dos apoios, que estão abaixo.

Finalizando diremos que não há uma solução estabelecida para todos os problemas de Escalada, o que há são Técnicas Gerais cuja essência devemos conhecer e cuja aplicação será

decidida no lance; o bom jogador não é o que tem os quatro ases, o bom escalador é o criativo, é aquele que, diante do inesperado, consulta seus conhecimentos e formula a combinação de posições e técnicas mais adequada ao ataque do lance (a qual pode ser diferente para outro escalador) e entra na posição com uma mescla de segurança, equilíbrio e ritmo que fazem dos seus movimentos uma verdadeira dança com a pedra. Acima de qualquer técnica ou recurso, é nesta elegância e "sintonia" com a montanha que está a quintessência do esporte: equilíbrio

---

## CONQUISTAS DO CERJ

### J U L H O

16/07/1939	- Chaminé Moganga	(M. do Moganga-RJ) 1º Grau
31/07/1949	- Ch. Rio de Janeiro	(M. do Corcovado-RJ) 5º Grau
16/07/1959	- Chaminé Brasília	(V. Banca-Colatina-ES) 5º Grau
14/07/1965	- Ch. 14 de Julho	(Itatiaia-Ag. Negras-RJ) 2º Grau
23/07/1965	- Ch. C. Pellegrini	(P. Menor Friburgo-RJ) 5º Grau
10/07/1965	- P. Santos Dumont	(M. Pão de Açúcar-RJ) 2º Grau

### A G O S T O

29/08/1965	- Chaminé E.T.G.B.	(Prateleiras-Itatiaia-RJ) 2º G
13/08/1967	- Pico da Solidão	(Serra dos Órgãos-RJ) Caminh.
14/08/1967	- Portais de Hércules	(Serra dos Órgãos-RJ) Caminh.
19/08/1967	- Agulhinha do Vento	(Serra Marins-SP/MG) 1º Grau
20/08/1967	- Pico Piquete	(Serra Marins SP/MG) Caminhad.
13/08/1972	- Parque Amizade	(Serra do Mar-RJ) 4º Grau

### S E T E M B R O

29/09/1963	- Face Sul - Dedo de Deus	(Serra dos Órgãos-RJ) 4º
05/09/1965	- Caminho das Orquídeas	(Serra dos Órgãos-RJ) Cam.
05/09/1965	- Paredão Vera Regina	(I. Menor Leblon-RJ) 4º Grau
16/09/1967	- Par. Emílio Comici	(I. Menor Jacarep.-RJ) 3º Grau
10/09/1966	- Ch. Ricardo Cassin	(M.S. Pedro-S. Órgãos) 3º Grau

## TIO FABBRI

Para as novas gerações do CERJ, apenas um nome nos arquivos: Amélio Fabbri, nascido em 7 de abril de 1916. Sócio proprietário e benemérito, guia montanhista, presidente do CERJ de 1964 a 1968. Tudo isto, e muitas outras coisas podem ser lidas em fichas e livros de ata.

Para os que o conheceram, Amélio Fabbri era o Tio Fabbri, companheiro alegre e dinâmico das muitas excursões, reuniões, festas, bate-papos; contador incomparável de histórias, com sua voz tonitroante e sua gargalhada gostosa, com sua calva luzidia de mongol, suas canções de antigo caçador convertido ao montanhismo, suas anedotas às vezes ingênuas, às vezes picantes, mas sempre engraçadas e colocadas na ocasião exata; era o guia eficiente e preciso, de grande capacidade de comando; o presidente que dirigiu o CERJ com a segurança de quem viu muita coisa e conheceu muita gente; um dos maiores batalhadores da sede própria.

Não adianta prosseguir, uma figura humana não cabe em uma folha de papel. Nem a tristeza e a saudade que nos deixa o seu desaparecimento.

Cabe apenas, e aqui a deixamos, uma palavra de adeus.

Adeus, Tio Fabbri!

# ECOLOGIA

Talvez a causa principal desse pouco caso frente à tão grave crise esteja na falta de informação básica do homem, pois do contrário ele não persistiria nos mesmos erros inconseqüentes dos seus antepassados, rompendo a unidade dos componentes da natureza.

É necessário que cada um de nós "se familiarize, pelo menos com os processos ambientais fundamentais e com as condições que tornam possível a simples sobrevivência, para não mencionar o prosperar dos organismos individuais, tais como nós mesmos".

Assim, de início, ressaltamos a conceituação do termo Ecologia. Criado em 1869 pelo biólogo Ernst Haeckel, para indicar "uma das várias divisões básicas da Biologia, que trata dos princípios fundamentais comuns a toda a vida".

O campo da Ecologia abrange os níveis além do organismo individual, ou seja: população, comunidade, ecossistema e biosfera. Num sentido ecológico, os dois primeiros significam, respectivamente, grupos de indivíduos de determinada espécie de organismos e todas as populações de dada área. Biosfera é o "mundo dos seres vivos", a porção da Terra formada por todos os seres que têm vida, e pela matéria que os cerca — água, solo, ar, etc. Já o ecossistema é o complexo da relação que há entre os seres e deles com o meio. Assim, o ecossistema é o ponto de partida para a compreensão da Ecologia.

Os mares, lagos, os rios, as florestas, os campos, etc. são ecossistemas. Como tal, todos possuem os mesmos componentes ecológicos básicos e funcionam de forma semelhante, por maiores que sejam as diferenças existentes entre eles.

Em outras palavras, em todos os ecossistemas existem dois componentes bióticos: os que se alimentam por si só e os que se alimentam dos outros. Nos primeiros temos os vegetais, que, retirando substâncias do ar e do solo, fabricam seus alimentos, e por isso são chamados de produtores, já

os animais, que não fabricam seu próprio alimento e dependem dos vegetais para sobreviver, são denominados de consumidores, variando estes quanto ao tipo de alimento que consomem. Há ainda os decompositores (bactérias e fungos) que transformam os materiais das células dos cadáveres, devolvendo para o solo os materiais que as plantas retiram para produzir os alimentos.

Tomemos como exemplo um campo. Ele possui três tipos de indivíduos: os produtores, os consumidores e os decompositores. A interdependência entre eles é conhecida como cadeia alimentar.

Quanto mais curta for esta cadeia, maior será a energia disponível.

À proporção que a energia passa de um organismo para o outro ela vai perdendo a sua força original. As plantas aproveitam apenas 5% da energia que a terra recebe do Sol e, deste percentual, uma parte é gasta em seu próprio benefício e a outra vai para o consumidor de primeira ordem e assim sucessivamente. Esta energia perdida pelos seres vivos sai, geralmente, sob a forma de calor.

A interrelação entre produtores e consumidores não gira somente em torno dos alimentos. Existem as trocas de gases. Ao contrário da energia, os elementos químicos básicos encontrados nos organismos circulam, ou seja, passam do meio físico para os organismos e destes voltam ao ponto de origem e assim por diante.

Daí concluímos que "energia e matéria são as bases que sustentam o mundo dos seres vivos e que suas interações são numerosas e complexas", e, conseqüentemente, "nenhum organismo vive isolado".

Embora os organismos tenham passado por várias transformações desde os primeiros vestígios de vida na Terra até o estágio atual, o sistema de interação dos seres e o meio continua o mesmo. Isto demonstra o equilíbrio da natureza ser dinâmico e não estático. Enquanto alguns organismos desaparecem, outros evoluem, assumido os papéis daqueles. Um processo que se dá de forma contínua e infinita.

## CARTA DO CHEFE SEATHL

"O grande chefe de Washington mandou dizer que deseja comprar a nossa terra. O grande chefe assegurou-nos também de sua amizade e sua benevolência. Isto é gentil de sua parte, pois sabemos que ele não necessita da nossa amizade. Porém, vamos pensar em tua oferta, pois sabemos que se não o fizermos, o homem branco virá com armas e tomará nossa terra. O grande chefe em Washington pode confiar no que o chefe Seathl diz, com a mesma certeza com que os nossos irmãos brancos podem confiar na alteração das estações do ano. Minha palavra é como as estrelas — não empalidecem.

Como podes comprar ou vender o céu, o calor da terra? Tal idéia nos é estranha. Nós não somos donos da pureza do ar nem do resplendor da água. Como podes então comprá-los de nós? Decidimos apenas sobre o nosso tempo. Toda esta terra é sagrada para o meu povo. Cada folha reluzente, todas as praias arenosas, cada véu de neblina nas florestas escuras, cada clareira e todos os insetos a zumbir são sagrados nas tradições, na consciência do meu povo.

Sabemos que o homem branco não compreende o nosso modo de viver. Para ele um torrão de terra é igual a outro. Porque ele é um estranho que vem de noite e rouba da terra tudo quanto necessita. A terra não é sua irmã, mas sim sua inimiga, e depois de a exaurir, ele vai embora. Deixa para trás o túmulo de seu pai, sem remorsos de consciência. Rouba a terra dos seus filhos. Nada respeita. Esquece as sepulturas dos antepassados e o direito dos filhos. Sua ganância empobrecerá a terra e deixará atrás de si os desertos. A vista de suas cidades é um tormento para os olhos do homem vermelho. Mas talvez seja assim por ser o homem vermelho um selvagem que nada compreende.

Não se pode encontrar paz nas cidades do homem branco. Nem um lugar onde se possa ouvir o desabrochar da folhagem na primavera ou o tinir das asas de insetos. Talvez por ser um selvagem que nada entende, o barulho das cidades é para mim uma afronta aos ouvidos. E que espécie de vida é aquela em que o homem não pode ouvir a voz do corvo noturno ou a conversa dos sapos no brejo, à noite? Um índio prefere o suave susurro do vento sobre o espelho d'água e o próprio cheiro do vento, purificado pela chuva do meio-dia e com aroma de pinho. O ar é preciso para o homem vermelho. Porque todos os seres vivos respiram o mesmo ar — animais, árvores, homens. Não parece que o homem branco se importe com o ar que respira. Como

um moribundo ele é insensível ao ar fétido.

Se eu me decidir a aceitar, imporei uma condição. O homem branco deve tratar os animais como se fossem seus irmãos. Sou um selvagem e não compreendo que possa ser certo de outra forma. Vi milhares de bisões apodrecendo nas pradarias abandonadas pelo homem branco que os abatia a tiros disparados do trem. Sou um selvagem e não compreendo como um fumegante cavalo de ferro possa ser mais valioso que um bisão que nós — os índios — matamos apenas para sustentar a nossa própria vida. O que é o homem sem os animais? Se todos os animais acabassem os homens morreriam de solidão espiritual, porque tudo quanto acontece aos animais pode também afetar os homens. Tudo está relacionado entre si. Tudo quanto fere a terra fere também os filhos da terra.

Os nossos filhos viram seus pais humilhados na derrota. Os nossos guerreiros sucumbem sob o peso da vergonha. E depois da derrota passam o tempo em ócio, e envenenam seu corpo com alimentos adocicados e bebidas ardentes. Não tem grande importância onde passaremos os nossos últimos dias. Eles não são muitos. Mais algumas horas, até mesmo uns invernos, e nenhum dos filhos das grandes tribos que viveram nesta terra ou que têm vagueado em pequenos bandos nos bosques, sobrarão para chorar sobre os túmulos um povo que um dia foi tão poderoso e cheio de confiança como o nosso.

De uma coisa sabemos, e o homem talvez a descobrirá um dia: o nosso Deus é o mesmo Deus. Julgas, talvez, que o podes possuir da mesma maneira como desejas possuir a nossa terra. Mas não podes. Ele é Deus da humanidade inteira. E quer bem igualmente ao homem vermelho como ao branco. A terra é amada por Ele. E causar dano à terra é demonstrar desprezo pelo seu Criador. O homem branco vai desaparecer, talvez mais depressa que as outras raças. Continua poluindo a tua própria cama! e hás de morrer uma noite, sufocando nos teus próprios dejetos! Depois de abatido o último bisão e domados todos os cavalos selvagens, quando as matas misteriosas federem à gente, e quando as colinas escarpadas se encherem de fios que falam — onde ficarão os sertões? Terão acabado. E as águias? Terão ido embora. Restará dar adeus à andorinha e à caça, o fim da vida e o começo da luta para sobreviver.

Talvez compreendêssemos se conhecêssemos com que sonha o homem branco, se soubêssemos quais as esperanças transmite a seus filhos nas longas noites de inverno, que visões do futuro oferece às suas mentes para que possam formar os desejos para o dia de amanhã. Mas nós somos selvagens. Os sonhos do homem branco são ocultos para nós. E por serem ocultos, temos

de escolher o nosso próprio caminho. Se consentirmos, é para garantir as reservas que nos prometeste. Lá talvez possamos viver os nossos últimos dias conforme desejamos. Depois que o último homem vermelho tiver partido e a sua lembrança não passar de sombra de uma nuvem a pairar acima das pradarias, a alma do meu povo continuará a viver nestas florestas e praias, porque nós a amamos como um recém-nascido ama o bater do coração de sua mãe. Se te vendermos a nossa terra, ama-a como nós a amávamos. Protege-a como nós a protegíamos. Nunca esqueças como era a terra quando dela tomaste posse. E com toda a tua força, o teu poder, e o teu coração — conserva-a para teus filhos, e ama-a como Deus nos ama a todos. Uma coisa sabemos: o nosso Deus é o mesmo Deus. Esta terra é querida por Ele. Nem mesmo o homem pode evitar o nosso destino Comum."

---

Carta do chefe Seathl, da tribo Duwamish, do Estado de Washington, ao presidente Franklin Pierce, dos Estados Unidos, em 1855, depois de o Governo ter dado a entender que desejava adquirir o território da tribo.

---

**SSSSSS ...**

Como quase toda inovação tecnológica, os sprays tipo Aerosol são uma faca de dois gumes: enquanto resolvem de maneira prática e portátil as necessidades de produtos finamente pulverizados, tais como certos lubrificantes industriais, são nocivos em alto grau devido à sua utilização em casos onde é perfeitamente dispensável, havendo uma "epidemia de Aerosol" que assola os produtos de limpeza doméstica, principalmente. O que muita gente não sabe é que, assim como os motores a jato, o uso em larga escala de aerossóis reduz a espessura de certas camadas gasosas da atmosfera terrestre que muito contribuem na defesa do planeta contra os raios cósmicos que permeiam o espaço; e mais: recentes pesquisas (americanas, é claro) levam a crer que as finíssimas nuvens produzidas por esses sprays podem, pelos pulmões, passar à circulação humana, produzindo diversas modificações celulares que abrem o caminho para o câncer e outros bichos !



# NITERÓI

em tempo  
de turismo

## UM POUCO DE SUA HISTÓRIA

Niterói tem história antiga que remonta às lutas entre franceses e portugueses. Com a vitória dos nossos colonizadores, o índio Araribóia, que foi um dos principais artífices da expulsão dos franceses do Rio de Janeiro, recebeu do Rei D. Sebastião terras situadas na banda oriental da Baía de Guanabara. O local era então denominado "Barreiras Vermelhas".

A 22 de novembro de 1573, Araribóia tomou conta de sua sesmaria, passando dessa data em diante por várias denominações, como Aldeia de São Lourenço, Praia Grande e Vila Real da Praia Grande, até chegar a Niterói. Pouco tempo depois, os jesuítas chegavam ao local, fundando em 1576 a primeira igreja.

Posteriormente, foram construindo fortalezas, para impedir a invasão de estrangeiros. No século XVIII o surto de açúcar veio provocar uma onda desenvolvimentista, com o surgimento de fazendas e povoações.

A primeira freguesia, criada em 1669, foi a de São João Batista de Icaraí e, no século seguinte, foram surgindo outras. Ainda no século XVIII a cidade assistiu a um novo impulso, com a transferência da capital da colônia de Salvador para o Rio de Janeiro. Em 1819, o arraial

era elevado à categoria de vila, com o nome de Vila Real da Fraia Grande, sendo, 18 anos mais tarde, elevada à categoria de cidade, com o seu nome atual.

Niterói nunca foi uma cidade voltada para o turismo. O número de hotéis é pequeno com atendimento insatisfatório.

As praias localizadas na Baía de Guanabara são em número elevado e não atraem as atenções dos banhistas, devido a sua alta taxa de poluição, mas existem outras situadas a poucos quilômetros de Niterói, como Itaipu, Piratininga e Itacoatiara que, com a ponte, poderão se tornar numa nova opção para os passeios de final de semana dos guanabarinós, pois antes ficavam restritos à Barra da Tijuca e Recreio dos Bandeirantes, que já recebem um volume demasiado de pessoas, não sendo capazes de suportar, daqui a alguns anos, um fluxo ainda maior. Agora, eles dispõem, também das praias do litoral fluminense situadas no percurso entre Niterói e Araruama ou Cabo Frio. As praias de Maricá, Joconé e Ponta Negra também já foram descobertas pelos banhistas de regiões mais distantes, que lá chegam de molinete à tiracolo e demais apetrechos de pescaria, barracas e acessórios para "camping". ►

## A VISÃO DO MAR

A cidade de Niterói, no entanto, está tratando de segurar os turistas. Ela não pretende ser um mero local de passagem para as praias, e sim, possuir uma estrutura montada no sentido de competir com os grandes centros.

Em Icaraí, por exemplo, o bairro mais sofisticado da cidade, observa-se o surgimento de prédios luxuosos com o mesmo requinte das construções modernas do Leblon e Ipanema, além de boutiques e outros estabelecimentos comerciais. Icaraí, hoje, não mais depende do resto da cidade para a sua subsistência. Com uma rede escolar atendendo às suas necessidades, estabelecimentos bancários, intensa vida social, abastecimento garantido, clínicas de saúde e outros, ela está se preparando para tornar-se uma nova Copacabana, devendo aumentar consideravelmente a sua densidade demográfica. Outro fator vem justificar essa afirmativa. Segundo especialistas do mercado imobiliário já é apreciável o número de cariocas que estão adquirindo apartamentos no local, motivado pela ponte e também pela saturação de alguns bairros da Guanabara.

São Francisco é outro bairro residencial por excelência com lindas casas ajardinadas e menor nú-

-mar é só seguir em frente e tomar a estrada que leva às praias oceânicas de Itaipu, Piratininga e Itacoatiara. A primeira, com grande movimento nos fins de semana principalmente de banhistas que não têm condução própria, é uma extensa faixa de areia, com grandes dunas e poucas habitações. Os ônibus saem do centro de Niterói com horários de 30 em 30 minutos e preços acessíveis (menos de Cr\$. 1,00). De carro, gasta-se cerca de 15 minutos. Ali está situada a Igreja de São Sebastião de Itaipu, datada de 1755. Na época, os jesuítas construíram, próximo ao local, uma casa de recolhimento para mulheres e, mais tarde, foi erigido o Convento de Santa Teresa, que está sendo transformado no Museu de Arqueologia.

A praia de Piratininga ganha de Itaipu em beleza. Também possui linha regular de ônibus. Lá, além das praias, as crianças podem passear pela lagoa, alugando um "pedalinho". Os aficionados em pesca encontram em Piratininga um lugar excelente, podendo escolher entre o rochedo de fácil acesso ou as encostas para jogar o caniço. No banho de mar quem não gosta de ondas mais fortes pode ficar na prainha, um trecho que fica entre o rochedo e o morro. São muitos os bares e restaurantes espalhados pela orla marítima servindo os deliciosos pratos típicos do mar, contando também com vida noturna.

capaz de propiciar ao setor turístico todas as condições para transformar o local numa praia semelhante às mais modernas da Guanabara.

Já Itacoatiara não tem o mesmo tamanho das outras duas, mas é um lugar encantador. É a mais sofisticada. Belas residências de veraneio, destacando-se o verde dos jardins, vêm juntar-se à beleza de sua praia. Em um de seus trechos uma pequena formação rochosa dota a praia de uma piscina natural. Ali, o banho é tranqüilo, com respingos das ondas mais fortes em luta contra o rochedo. É o local preferido da garotada e dos pais, que podem deixar os filhos à vontade. Um pouco mais adiante, surge a Praia de Itaipuaçu,

com dezenas de quilômetros a espalhar-se através das areias brancas. O local ainda é pouco visitado, embora os loteamentos tenham se esgotado rapidamente, dando lugar às futuras construções. Belo lugar para pescarias, ela será, em pouco tempo, uma das mais concorridas da região.

Em plena Niterói, entretanto, o visitante encontra a visão de várias outras praias, como Icaraí, São Francisco, Gragoatá, Adão e Eva, uma das mais bucólicas, Boa Viagem, Charitas e Jurujuba, entre outras. Mas Niterói ainda é o local ideal para saborear-se uma deliciosa peixada, acompanhada de frutos do mar.

---

## "O RIO CONTINUA LINDO"

Congratulamo-nos com a nossa "Cidade Maravilhosa" por dois magníficos eventos municipais ocorridos neste mês de setembro: a inauguração, no dia 7 de Setembro, de mais uma área de lazer, no Morro do Pasmado, com imponente Bandeira Nacional, belíssimo atestado de sentimento cívico, e a promoção de Semana Carioca de Turismo, de 19 a 26, atingindo seu clímax com um espetáculo de balé ao ar livre — "Primavera à Noite" — na Cinelândia.