

# Minimanual de Qualidade de Vida – Assessoria de Imprensa

Sonia Racy - 12 de março – 2014



**1.** Alexandra Richter dá os últimos retoques na maquiagem antes de subir ao palco na pré-estreia da peça *Minimanual de Qualidade de Vida*. **2.** Deborah Quintela, **3.** Daniela Ocampo, diretora do espetáculo. **4.** Frederico Reder foi conferir. Sexta-feira, no Teatro Jaraguá.



Veja SP - 1 de março – 2014

# Roteiro da Semana

Editado por Marcelo Ventura



Life in Color, no Guarujá: balada com cores e acrobacias inspiradas no Cirque du Soleil



Jack Nicholson no terror *O Iluminado*, de Stanley Kubrick, que volta em cópia restaurada ao CineSesc

Alexandra Richter estreia o monólogo *Minimanual de Qualidade de Vida*



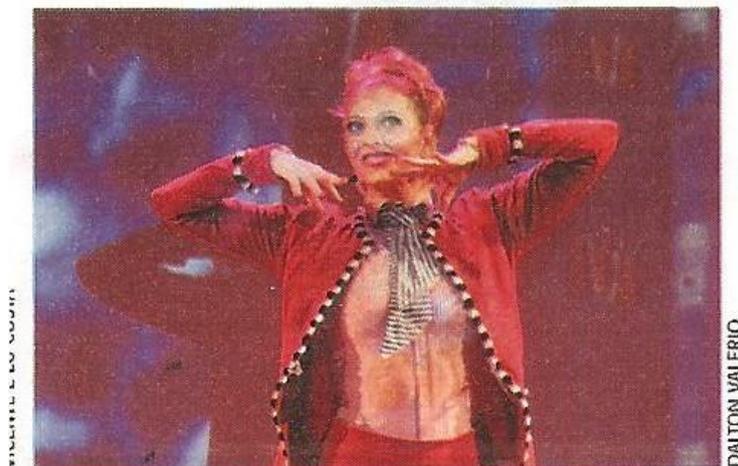
- 48 Restaurantes
- 57 Vinhos & Cia.
- 58 Bares
- 62 Comidinhas
- 64 Cinema
- 73 Salas de Cinema
- 82 Crianças
- 84 Baladas
- 85 Carnaval
- 85 Dança
- 86 Exposições
- 89 Teatro
- 95 Shows

## PAGAMOS AS NOSSAS CONTAS

Os jornalistas de VEJA SÃO PAULO fazem visitas anônimas a restaurantes, bares e endereços de comidinhas. Todas as despesas são pagas pela revista

Veja SP - 04 de março – 2014

*antes visões do mundo feminino*



### **Minimanual de Qualidade de Vida**

Alexandra Richter protagoniza o monólogo cômico de Ana Paula Botelho e Daniela Ocampo, também diretora. Na trama, uma palestrante apresenta um livro com o objetivo de otimizar o tempo das pessoas (60min). 12 anos.

Teatro Jaraguá (270 lugares). Rua Martins Fontes, 71 (Novotel Jaraguá), centro, ☎ 3255-4380,

📍 Anhangabaú. Sexta, 21h30; sábado, 21h; domingo, 18h. R\$ 50,00 (sex. e dom.) e R\$ 60,00 (sáb). IR.

Até 27 de abril. A estreia estava prometida para sexta (7).

## ***Minimanual de Qualidade de Vida***

Texto: Ana Paula Botelho e Daniela Ocampo. Direção: Daniela Ocampo. Com: Alexandra Ritcher. 60 min. Não recomendado para menores de 12 anos.

**A montagem faz graça com a falta de tempo das pessoas. Alexandra Richter interpreta uma terapeuta que apresenta um livro sobre como ter qualidade de vida. Contudo, ela mesmo não teve tempo de ler a obra e passa a improvisar as dicas, com apoio de um telão.**

Novotel Jaraguá - teatro - r. Martins Fontes, 71, região central, tel. 3255-4380. 266 lugares. Sex.: 21h30. Sáb.: 21h. Dom.: 18h. Até 27/4. Ingr.: R\$ 50 (sex. e dom.) e R\$ 60 (sáb.). CC: AE, D, H, M e V. Valet (R\$ 20). Ingr. p/ 4003-1212 ou [www.ingressorapido.com.br](http://www.ingressorapido.com.br). | 

## MAIS TEMPO PARA RIR

DALTON VALÉRIO/DIV.



► Em **Minimanual de Qualidade de Vida**, Angelina Pimenta dá uma palestra sobre como otimizar o tempo. A peça tem narração de Marcelo Adnet e vídeos de Leandro Hassum e Marcius Melhem. **Novotel Jaraguá. Teatro (266 lug.). R. Martins Fontes, 71, metrô Anhangabaú, 3255-4380. Estreia hoje (7). 6ª, 21h30; sáb., 21h; dom., 18h. 60 min. 12 anos. R\$ 50/R\$ 60. Até 27/4.**

Humor

## Centro em Foco

Ano IX - Nº 119  
12 de Março a 12 de Abril de 2014

# Centro EM FOCO

*Minimanual de  
Qualidade de  
Vida, no Teatro  
Jaraguá*

Pág. 15



SP - 12 de Março a 12 de Abril de 2014

**Centro**  
EM FOCO

ARTES E CULTURA 15

## Minimanual de Qualidade de Vida, no Teatro Jaraguá

Participação em vídeo dos atores Leandro Hassum e Marcius Melhem, e narração de Marcelo Adnet, colaboram para turbinar a irreverência de Alexandra Richter e da peça.



Fotos: Divulgação

apresenta à plateia um livro com objetivo de otimizar o tempo das pessoas, torná-las melhor informadas, manter corpo e mente em harmonia; enfim, toda uma sorte de requisitos 'fundamentais' para a tão almejada felicidade.

*Minimanual de Qualidade de Vida* é dividido em capítulos: *A Chave da Fortuna, Como Emagrecer Dormindo, A Arte de Negar o Ócio, O Segredo da Felicidade*. Um capítulo especial é direcionado ao sexo masculino, que tem o cromossomo XY ao invés do XX das mulheres. Segundo a personagem, o "Y" do homem é um "X" que perdeu uma perna, "fator determinante para ele não entender de cremes, sapatos e não trocar o papel higiênico quando acaba no banheiro".

Quem não deseja ser bem-sucedido em casa ou no ambiente profissional? Assistir filmes ou ler seus livros preferidos, manter foco nos estudos, ficar em boa forma para garantir a saúde do corpo e da mente? Estas questões estão no cotidiano do homem contemporâneo. Com tantas demandas, cada pessoa trava uma batalha contra o relógio e também contra suas próprias limitações.

Dirigida por Daniela Ocampo (redatora da série *Os Caras de Pau*, da Globo), que assina o texto em parceria com a dramaturga e roteirista Ana Paula Botelho, Alexandra Richter explora esse universo do dia-a-dia na comédia *Minimanual de*

*Qualidade de Vida*. A peça estreou dia 7 último no Teatro Jaraguá, depois de fazer temporadas de sucesso no Rio de Janeiro, Porto Alegre, Brasília, Salvador e Belo Horizonte.

Na trama, Angelina Fimenta é a palestrante que



## Opus 12 Para Vozes Humanas

Marcelo Hein



personagens que, em um momento que deveria ser de troca e comunhão, conseguem exibir apenas seus egoísmos e indiferenças.

Completam a ficha técnica, Caio da Rocha (figurino), Fábio Ock (trilha sonora), José Roberto Jardim (iluminação) e Regina Ricca (produção).

Serviço:

**Opus 12 Para Vozes Humanas**

Temporada: 5 de fevereiro a

1º de maio

Espetáculos: Quartas e

quintas, às 21h

Ingressos: R\$ 30 e R\$ 15

(meia)

Duração: 50 minutos

Classificação etária: 14 anos

Espaço Club Noir

Rua Augusta, 331 - Centro

Tel.: 3257-8129

Capacidade: 45 lugares

Um Dia e Uma Noite. Estas são as duas peças escritas pelo dramaturgo Sérgio Roveri que compõem o espetáculo

*Opus 12 Para Vozes Humanas*, em cartaz até 1º de maio, no Club Noir, com direção de José Roberto Jardim. No elenco, os atores Alex Gruli, Anna Cecilia Junqueira, Felipe Folgosi, Janaina Afonso, Munir Kanaan e Pedro Henrique Moutinho dão vida a personagens que transi-

sitam por situações nas quais os diálogos, ainda que apareçam em demasia, perderam sua função básica de comunicar e aproximar as pessoas.

O espetáculo retrata a incomunicabilidade e as situações de isolamento social mesmo quando o diálogo é possível. A primeira delas, *Um Dia*, mostra um casal refém de situações caóticas e delicadas, que são expostas de maneira muito fragmentada. A segunda, *Uma Noite*, reúne quatro

## Venha cantar com a gente!

O CoralUSP recebe inscrições para novos integrantes. Os interessados, tendo ou não experiência musical, devem acessar o site: [www.usp.br/coralusp](http://www.usp.br/coralusp) e preencher a ficha de inscrição. Para participar não é necessário ter vínculo com a USP. Além de participar das atividades de ensaios, os coralistas recebem orientação nas áreas de técnica vocal e estruturação musical. Há várias opções de horários de ensaios e aulas que acontecem no Campus da Cidade Universitária, na Faculdade de Direito no Centro, no Centro Cultural Tendal da Lapa e na Casa de Dona Yayá no Bexiga. O CoralUSP é um órgão da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária e todas as atividades são gratuitas. Período das inscrições: de 06 de janeiro a 31 de março de 2014, ou enquanto houver vagas.

Saiba mais pelo fones: (11) 3091-3930 / 3091-5071 ou pelo site: [www.usp.br/coralusp](http://www.usp.br/coralusp)

## Chamada Monica Bergamo

### **CURTO-CIRCUITO**

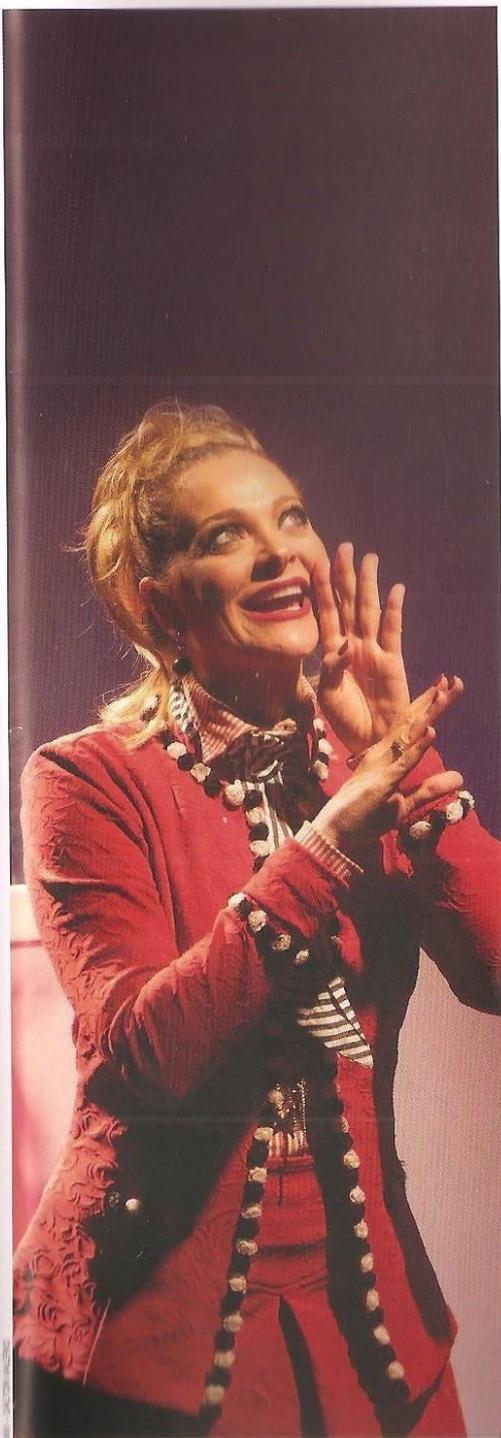
---

**Alexandra Richter** estreia a comédia "Minimanual de Qualidade de Vida", hoje, às 21h30, no Teatro Jaraguá, na Bela Vista. 12 anos.

## Chamada Sonia Racy

### **NA FRENTE**

- Começa hoje, no clube A Hebraica, a terceira etapa do Circuito Itaú de Tênis Feminino 2014.
  - **Rosa Moraes e Lilian Ring** pilotam jantar em torno da chef italiana **Maria Cicorella**. Hoje, nos Jardins.
  - **Alexandra Richter** estreia *Minimanual de Qualidade de Vida*. Hoje, no Teatro Jaraguá.
  - E **João Carlos Martins** deu sorte à Mancha Verde. A escola dedicou uma ala inteira ao maestro e subiu para o grupo de elite em SP. Em 2011, a Vai-Vai foi campeã com enredo em homenagem a JCM.
-



## MINIMANUAL DE QUALIDADE DE VIDA

**Estréia: 7 de março**  
**Teatro Jaraguá - Novotel Jaraguá**

Após temporadas de sucesso no Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Porto Alegre, entre outras capitais, a atriz Alexandra Richter (do espetáculo A História de Nós 2, e atualmente no elenco de Malhação, da TV Globo) está em cena como uma palestrante que apresenta à platéia um livro de autoajuda. Na comédia, a personagem Angelina Pimenta promete ensinar um método infalível para alcançar o equilíbrio entre corpo e mente, otimizar o tempo e tornar as pessoas mais informadas, entre outros requisitos necessários para alcançar a felicidade.

Amparada por um telão e recursos multimídia para reforçar a atmosfera de palestra motivacional, a atriz exibe vídeos, com narração de Marcelo Adnet. Os humoristas **Leandro Hassum e Marcius Melhem** também engrossam o elenco com uma participação, via telão, no papel de ex-chefes da protagonista. O texto é de Ana Paula Botelho e Daniela Ocampo, que também dirige a montagem.

### FICHA TÉCNICA

Texto: Ana Paula Botelho e Daniela Ocampo  
Direção: Daniela Ocampo  
Direção de Produção: Gustavo Nunes  
Elenco: Alexandra Richter  
Filme de abertura: Eduardo Chamon  
Patrocínio: Bradesco Seguros

### TEATRO JARAGUÁ - NOVOTEL JARAGUÁ.

Rua Martins Fontes, 71 - Bela Vista.  
Telefone (11) 3255-4380.  
Capacidade: 266 lugares.  
Classificação etária: 12 anos.  
Estacionamento (*Preço especial para público do teatro*: R\$ 18,00).  
Temporada - Estréia 7 de março até 27 de abril.  
Horários: Sextas-feiras, às 21h30, sábados, às 21h e domingos às 18h.  
Duração: 60 Minutos. Classificação: 12 anos.  
Ingressos: Sextas e domingos R\$ 50,00 (R\$ 25,00 meia-entrada) e Sábados R\$ 60,00 (R\$ 30,00 meia-entrada).  
Bilheteria: Ingressos no local e/ou Online via Ingresso Rápido: [www.ingressorapido.com.br](http://www.ingressorapido.com.br)

TEATRO NO FIM DE SEMANA

# Vida maluca

NÃO PERCA

**'Vinicius de Vida, Amor e Morte'**  
Musical exalta a obra de Vinicius de Moraes. Da Cia. Coisas Nossas.



Peça **"Minimanual de Qualidade de Vida"** traz Alexandra Richter em divertida sátira sobre a vida moderna

A atriz Alexandra Richter encarna a personagem cômica Angelina Pimenta na peça "Minimanual de Qualidade de Vida", que estreia hoje, em São Paulo. Os comediantes Marcelo Adnet, Leandro Hassum e Marcíus Melhem participam em vídeos.

No espetáculo, a protagonista é uma palestrante que dá dicas de como otimizar o dia a dia. "Ela apresenta um minimanual que não teve paciência de ler inteiro", introduz Richter. "Mas, como é intrometida, lê os enuncia-

dos dos capítulos e dá as dicas que acha pertinentes."

A peça acaba puxando a reflexão das pessoas para o próprio cotidiano. "Porque hoje o ócio não é permitido. E, se você for levar à risca as dicas para ter qualidade de vida, você acaba ficando estressado", diverte-se.

O público responde a um bem-humorado questionário, durante a peça, e concorre a brindes. "O final é uma grande catarse", instiga Alexandra. (Isabela Roseback)

**"Minimanual de Qualidade de Vida"** Estreia hoje. Sex., às 21h30; sáb., às 21h; e dom., às 18h. No Teatro Jaraguá (r. Martins Fontes, 71, Bela Vista, tel. (11) 3255-4380). R\$ 50 (sex. e dom.) e R\$ 60 (sáb.). 12 anos.

**'Vinicius de Vida, Amor e Morte'** Estreia hoje. Sex., às 20h; e sáb., dom. e feriados, às 19h. No Sesc Santo Amaro (r. Amador Bueno, 505, Santo Amaro, tel. (11) 5541-4000). De R\$ 3,20 a R\$ 16. 14 anos. Até 30/3.

**'Círculos das Baleias'**  
As aventuras de Jujuba, baleia que se perde da mãe e fica amiga de um pingüim. Da Pia Fraus.

**'Círculo das Baleias'** Estreia neste domingo, dia 9. Dom., às 11h. No Centro Cultural Banco do Brasil (r. Álvares Penteado, 112, centro, tel. 0/xx/11 3113-3651). R\$ 10. Livre. Até 27/7.

A atriz Alexandra Richter na pele de Angelina Pimenta, a protagonista da peça "Minimanual de Qualidade de Vida"

Até 16.03  
Devido ao sucesso,  
temporada prorrogada!

Ministério da Cultura e  
Bradesco Seguros apresentam

Rosi Campos e Leonardo Miggiolin

## Peça faz piada com vendedor de livros para autoajuda

● Alexandra Richter, que interpreta a Maura da novela “Malhação”, da Globo, dá vida a Angelina Pimenta em “Minimanual de Qualidade de Vida”, que estreia hoje no teatro Jaraguá, na Bela Vista.

Na peça, Angelina é uma mulher articulada que apresenta um livro para otimizar o tempo das pessoas. Durante a conversa, um telão auxilia a palestrante.

Os vídeos exibidos no projetor têm narração de Marcelo Adnet, e participação de Leandro Hassum e Marcius Melhem.

### TEATRO JARAGUÁ

Tel. 3255-4380. Sex., 21h30;  
sáb., 21h e dom., 18h.  
Até 27/4. R\$ 50 a R\$ 60

DIVULGAÇÃO



Na comédia, Alexandra Richter vive palestrante e interage com um telão

## **Alexandra Richter está em comédia no Teatro Jaraguá**

A atriz Alexandra Richter interpreta Angelina Pimenta, palestrante que apresenta à plateia livro para otimizar o tempo das pessoas, na comédia "Manual de Qualidade de Vida", que estreia hoje, às 21h30, no Teatro Jaraguá, na Rua Martins Fontes, 71 (3255-4380). As apresentações são às sextas, às 21h30 (ingressos a R\$ 50), aos sábados, às 21h (R\$ 60), e domingos, às 18h (R\$ 50).

O espetáculo tem vídeos - assinados pelos irmãos Vilarouca - com narração de Marcelo Adnet. Leandro Hassum e Marcius Melhem fazem participação por meio de animação no telão.

Na trama, Angelina Pimenta é a palestrante que apresenta um livro para tornar a plateia mais bem informada, manter corpo e mente em harmonia. Enfim, toda uma sorte de requisitos "fundamentais" para a tão almejada felicidade.

A direção é de Daniela Ocampo, responsável pela dramaturgia com Ana Paula Botelho. Alexandra Richter tem emendado trabalhos em TV e teatro. Foi assim com "A História de Nós 2" e a novela "Cheias de Charme". Agora pode ser vista em "Malhação", na TV Globo.

DMULGAÇÃO



**Recursos** - Projeções, animações e narração