

**N. ARAGÃO**Newton J. F. Aragão  
Advogado  
OAB/RJ 140.627

ADVOCACIA E ASSESSORIA JURÍDICA

**- DIREITO MÉDICO**  
Responsabilidade Civil do Médico  
Defesas e Consultoria preventiva**- DIREITO DA SAÚDE**  
Diversas ações contra operadoras de planos de saúde  
Ações contra estabelecimentos hospitalares, públicos e privados.Rua Silva Pinto, 49 - Sala 712 - Vila Isabel - RJ - CEP 20551-190  
f naragoadvogados / n.aragoadvogados@hotmail.com  
(21) 3215-4277 / (21) 3215-4310 / (21) 97689-5591

# CORREIO CARIOCA

Tijuca | Grajaú | Andaraí | Vila Isabel



correiocarioca.com.br



/correiocarioca

**ANUNCIE! 3681-5302 e 98738-5283** ATENDIMENTO [2ª a 6ª, de 9 às 19h]

Comercial: publicidade@correiocarioca.com.br | Redação: redacao@correiocarioca.com.br

Foto: Divulgação.



Problemas financeiros na federação de natação podem impedir que atleta carioca de 12 anos dispute competição internacional pela seleção brasileira. Amigos criaram campanha de arrecadação. Pág 2

Desde 2008 | Ano X | Nº 118 | novembro de 2017

**Moda** Pág. 3  
Os grandes hits  
estão voltando.**Odontologia** Pág. 3  
Como prevenir  
problemas.**Culinária** Pág. 5  
Tortas Especiais.**Sexualidade** Pág. 7  
Foi bom pra você?**Classificados** Pág. 9  
Anuncie! A partir  
de R\$ 23,90!**Teatro** Pág. 11  
Quer ser ator/atriz  
profissional?

## COMPRO TUDO ANTIGO

### D<sup>CA</sup>. VITÓRIA ANTIGUIDADES

Louças - Cristais - Marfins - Relógios  
Faqueiros - Quadros - Pratarias - Móveis  
Mármore - Lustres Bijouterias - Miudezas - Santos  
Malas - Bronzes - Moedas - Joias - Biscuit - etc.**PAGO EM DINHEIRO RETIRO NA HORA****Ligue ou mande seu e-mail:**

vitoriaantiguidades@hotmail.com

**Tels.: 2235-1578 / 99839-8384** **DESENTUPIDORA  
CAMPOS**  
Desentupimentos em Geral**24h**Pia  
Coluna de Gordura  
Águas Pluviais  
Tanque  
Lixeira  
Conduite  
Esgoto e Fossa em GeralTel. 4108-9413 | 98332-4048  
Aos domingos 2556-0898**JAPAZOLA** www.japazola.com.br

f JAPAZOLADELIVERY @ JAPAZOLA

UNIDADE ZONA NORTE:

O MELHOR DELIVERY DA REGIÃO! 3274-7813 / 3177-0004

Horário de funcionamento:  
Todos os dias, das 18h às 0h.

Baixe nosso App, disponível em:

*EDM Administração Condominial*

- Síndico Profissional
- Administração eficaz para seu condomínio
- Competência, integridade e transparência
- Compra, venda e aluguel de imóveis

edncondominios@gmail.com  
(21) 3178-1433 / 96968-6807 / 97262-2602  
Creci: 18.975/ 072.020

INTERPRISE - CONTABILIDADE E CONSULTORIA

**CONTADOR - José Cardinelli  
ADVOGADO - Leandro Goulart****CONTABILIDADE:** Legalização e baixa de Empresas, ONG,  
eSocial Doméstico, ME, **Imposto de Renda Física** - Jurídica,  
Consultoria Fiscal - Contábil - **Pendências Receita Federal.****JURÍDICO:** Direito Trabalhista, Direito Consumidor, Direito  
Civil e Direito Empresarial.**2576 2353 | 2577 4362 | Cel. 97986-1817**Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 112, sala 201, Vila Isabel - RJ  
E-mail: interprisecontab@uol.com.br  
www.interprisecontabilidade.com**Sergio José Vieira**  
Advogado - OAB / RJ 62062Pós-graduado em Direito do Consumidor,  
especialista em Direito Imobiliário com foco em  
rescisão de escrituras de imóveis em construção, com  
devolução dos valores pagos em torno de 90%.

Tels.: (21) 2210-1960 / 99315-5448

E-mail: sergiovieir@ig.com.br

**ALINNE ELIAS**  
OAB/RJ 173.925

(21) 4104-7839

(21) 98372-4480

ADVOCACIA & ASSESSORIA  
CONSULTORIA JURÍDICA

www.aejus.com.br

/alinneeliasadvocacia

alinneelias.adv@gmail.com

Rua Padre Elias Gorayeb, 15 - Sala 802 - Tijuca  
CEP 20520-140 - Rio de Janeiro  
(esquina com Rua Conde de Bonfim ao lado da Praça Saens Peña)

# CAMPEÃO LUTA PARA NADAR

Crise na federação de natação pode impedir que atleta carioca de 12 anos, convocado para seleção brasileira, dispute competição nos Estados Unidos.

Neste momento uma batalha está sendo travada para o sonho de uma criança não virar uma ilusão. Ainda com seus 12 anos de idade, João Pierre é uma criança como outra qualquer, que gosta de brincar, estudar, mas sobretudo que ama nadar. E foi esse amor pela natação, aliado a muito treino e dedicação, que transformou aquele menino comum em um dos destaques do esporte no país. Tanto, que o atleta do Fluminense foi convocado para a Seleção Brasileira para representar o Brasil na I UANA Swimming Cup, nos Estados Unidos, em janeiro de 2018.

Tudo estaria perfeito se não fosse um problema. A falta de recursos do menino para fazer a cara viagem.

Mas por que um craque mirim das piscinas teria que custear sua própria viagem pouco tempo depois de uma Olimpíada ocorrer no país? A resposta está numa crise financeira atravessada pela federação responsável. A natação no Brasil é organizada pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, a CBDA, que nos últimos anos sempre teve recursos suficientes para dar completa estrutura aos seus atletas, incluindo viagens. Com a crise, ela se disse obrigada a cancelar a participação em várias competições. O problema foi tamanho que a federação chegou a informar no final de outubro que poderia suspender até o pagamento dos salários de funcionários, de acordo com informações do canal de televisão ESPN.

O problema da CBDA atingiu em cheio todos os atletas que dependiam de seus recursos, sobretudo as crianças. Nem todos têm condições de comprar passagens aéreas, pagar deslocamentos internos, hospedagem e alimentação, sobretudo



quando é necessário levar algum responsável, o que dobra o valor da viagem. E o nosso campeão é uma dessas vítimas.

A história terminaria triste, se não fosse uma ideia que pode torná-la apenas mais emocionante. Diante desse obstáculo, pais, parentes e amigos de João Pierre se uniram e criaram uma campanha visando arrecadar fundos para transformar o sonho do atleta em realidade, e todos podem ajudar.

“Com o problema financeiro da federação, nós fomos à luta. Juntamos o que pudemos e criamos uma vaquinhas online (na internet) para que qualquer pessoa possa contribuir no custeio da viagem. Vim pedir ajuda de vocês para a gente alcançar essa conquista. Colaborem, compartilhem com seus amigos, falem para seus vizinhos ou colegas de trabalho”, apelou o pai de João Pierre, Paulo Campos. Os gastos da viagem estão avaliados em cerca de R\$ 20 mil e eles arrecadaram até agora R\$ 850,00.

O endereço do site para contribuição é o seguinte: [www.vakinha.com.br](http://www.vakinha.com.br). Lá, basta pesquisar por “João Pierre” que vai abrir a página para a doação.

Outra forma de contribuir é realizando um depósito em uma conta da Caixa Econômica Federal, que foi aberta em nome do próprio atleta: Agência: 1343 Operação: 013 Conta poupança: 9143-0 CPF: 148.645.047-41 João Pierre de Gruttola Campos.

A terceira forma de ajudar é se você trabalhar em alguma empresa que incentiva o esporte. Nesse caso, basta ligar para o telefone do pai de João, Paulo Campos: 99382-0014.

Quem sabe se você não estará patrocinando um novo Gustavo Borges, um Xuxa ou um novo César Cielo. Ou mais que isso, simplesmente ajudando uma criança a realizar seu sonho.

## Nutrideal faz sua festa mais gostosa!



### Sua festa com praticidade

**KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 125,00**

100 Salgadinhos  
2 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda pequena  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 2 - 12 PESSOAS R\$ 168,00**

150 Salgadinhos  
3 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda pequena  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 241,00**

200 Salgadinhos  
4 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda média  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 284,00**

250 Salgadinhos  
5 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda média  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 406,00**

350 Salgadinhos  
7 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda grande  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 601,00**

500 Salgadinhos  
12 Refrigerantes (2L)  
1 Torta retangular  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

### Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151  
Tijuca

# 2208-4908

**ADRIANA MARQUES DE ALMEIDA DURÁN**  
PSICÓLOGA CLÍNICA - CRP 05/22504

Atendimento a crianças, adolescentes e adultos

2258-7256 / 98896-6083  
Praça Saens Peña - próximo ao metrô

**CUIDE DO SEU BEM ESTAR!**

## PLANO DE SAÚDE

Temos Planos INDIVIDUAL / FAMILIAR / EMPRESA

**ATENÇÃO! Consulte**

Plano Empresa a partir de 2 vidas podendo ser MEI

**PROMOÇÃO**

**PLANO DENTAL** **Amil** R\$ **27,00**  
CUIDE DA SUA SAÚDE BUCAL CNPJ sem carência p/ pessoa

**SAÚDE** R\$ **160,69** **SALUTAR** R\$ **107,32**  
Planos (02 - 18 anos) p/ Estudantes Planos (00 - 18 anos) c/ CNPJ

**Amil** **Unimed** **Bradesco Saúde** **Golden Cross**

**Intermédica** **SulAmérica Saúde** **ASSIM**

**Rosane** **sanerodrigues@yahoo.com.br**

98185-3523 **FTIM**  
99739-4894 **vivo**  
4107 2738

## INFORMÁTICA

### PARA A TERCEIRA IDADE (INTERNET)

**AULAS INDIVIDUAIS COM HORA MARCADA**

EXECUTAMOS TODO E QUALQUER TRABALHO DE DIGITAÇÃO

**FAZEMOS**

## IMPOSTO DE RENDA

De 2ª a 6ª feira - 10 às 17 horas  
Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 - Vila Isabel  
Tel. 2576-7580 / 97622-2521  
nazarethwilma@gmail.com

# CURIOSIDADES...

## AS 7 MÁQUINAS SIMPLES

As máquinas simples são dispositivos que, apesar de sua absoluta simplicidade, trouxeram grandes avanços para a humanidade e se tornaram base para todas as demais máquinas (menos ou mais complexas) criadas ao longo da história.

As máquinas simples são dispositivos capazes de alterar forças, ou simplesmente de mudá-las de direção e sentido.

Comumente, o termo “máquina simples” refere-se às seis máquinas simples clássicas, conforme definidas pelos cientistas renascentistas:

1. Alavanca
2. Cunha. Exemplos: machado, prego, formão.
3. Engrenagem
4. Mola
5. Polia
6. Rodas e eixo.
7. Plano Inclinado: trata-se de uma superfície plana cujos pontos de início e fim estão a alturas diferentes. Permite uma troca força x distância que é conveniente nas suas aplicações. Exemplos: rampa, parafuso.

### ALUGO CASA MOBILIADA POR TEMPORADA EM TERESÓPOLIS - RJ

#### PERMITIDOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Toda equipada, com 06 quartos e 05 banheiros. Bairro nobre e residencial, próximo ao centro e ao comércio. Acomoda 16 a 20 pessoas. Propriedade toda murada, com piscina, churrasqueira, climatização quente e fria, em meio a natureza exuberante.

Fotos e informações: (21) 98184-7244



## PREVENÇÃO

A prevenção não é só feita contra a doença cárie, existe também a prevenção contra uma doença chamada endocardite bacteriana.

A endocardite bacteriana é provocada por bactérias que existem na boca e que durante um procedimento odontológico caem na corrente sanguínea e se alojam no coração quando este já apresenta algum problema.

Os pacientes que tem maior risco de desenvolvê-la são indivíduos acometidos de alterações cardíacas, portadores ou candidatos à cirurgia para colocação de válvula cardíaca artificial.

Antes de iniciar qualquer procedimento odontológico que provoque sangramento como extração, tratamento de canal, limpeza de tártaro, entre outros, o dentista realiza uma perfeita higienização bucal como medida preventiva para bloquear a penetração de microorganismos na corrente sanguínea.

O antibiótico deve ser receitado pelo dentista e o paciente deve tomá-lo rigorosamente para diminuir o risco de adquirir a doença.

Se por um lado o dentista tem condições para proteger seus pacientes, estes devem ter consciência de que devem avisá-lo e mantê-lo informado sobre a real condição de sua saúde: atitude que, infelizmente, não costuma ser tomada.

Comunique a ocorrência de possíveis doenças reumáticas, baixa resistência imunológica, sopros cardíacos, diabetes e se você se submete a tratamentos a base de corticosteróides, substâncias imunossupressoras e quimioterápicos.

As pessoas nessas condições devem procurar o dentista regularmente e manter os dentes e as gengivas bem tratadas.

É importante seguir as orientações do profissional, e quando o caso, fazer uso correto da medicação prescrita. O uso correto de antissépticos, a boa higienização bucal e a relação consciente entre o dentista e seu paciente são os mais fortes aliados contra a endocardite bacteriana.

Cuide-se!!!

Dra Renata Pescadinha



## VOLTA DOS GRANDES HITS

Agora é a vez dos acessórios - os grandes protagonistas dos shows. A dupla bolsa mais sapato está na sequência e serve como arremate perfeito para o look. A beleza é objeto de desejo de inspiração para recriar e adaptar do seu jeito.

Mas os acessórios merecem, com todo respeito, uma atenção! Formas, texturas e combinações ganham espaço em segmento que é tão desejado pelas mulheres - e um colar pode ser transformador quando for compor um look.

Novamente os maxi brincos surgem! São tantas opções que é difícil escolher um só! Tem de acrílico, colorido, com pedras, sem, argolas, flores e muito mais variedades. Escolha o que mais combina com você e monte looks incríveis.

“Não podemos esquecer o nada discreto Ear cuffs, aqueles brincos que envolvem toda a orelha. Eles eram usados muito nos anos 80 e voltaram com força total! Pense em acrílicos, correntes e pedras marcantes em produções nada básica, para aderir ao look”, afirma a estilista e consultora de moda Bruna Lioncio.

O bracelete aparece com força total! Mesmo com formato tradicional, combina transparência e cor no acrílico. Alguns modelos aparecem com mistura de transparência com detalhes em couro terroso.

A silhueta aparece em evidência com a marcação do cinto. Versões com fivelas grandes e franjas sugerem para sobrepor camisas e deixar o cós marcante. O outro jeito é usar no quadril em forma de “X” para valorizar as curvas.

Os óculos de sol que vão dominar este verão são os modelos gatinho, que aparecem com borda branca. O formato retangular e largo aparece em destaque.

Bons sinais de grandes hits estão de volta! Eles surgem com formas renovadas e interpretações cool!

Por Eliz França

elizfranca@yahoo.com.br e 97961-0456.

## DESENTUPIMENTOS DE ÁGUA LIMPA

AQUECEDOR NÃO LIGA?  
POUCA PRESSÃO DE ÁGUA?

NÃO QUEBRE SEU BANHEIRO  
OU COZINHA PORQUE SEUS  
CANOS ESTÃO ENTUPIDOS

MÉTODO DE LIMPEZA SEM  
PRODUTOS QUÍMICOS, SEM  
PRESSÃO E SEM QUEBRAR.  
ÁGUA QUENTE E FRIA

ORÇAMENTO **GRÁTIS**  
VOCÊ SÓ PAGA SE FICAR  
SATISFEITO  
JEFERS

3852-2330 / 99399-3744



### Dra. Andréa Pinheiro Fisioterapeuta

CREFITO2: 55827-F

ATENDIMENTO DOMICILIAR

REABILITAÇÃO MOTORA  
PILATES

CEL.: (21) 964772614

Email: andrea.ang.pin@gmail.com



## adriana couto BIJOUX



JÁ É NATAL !!!

Rua Conde de Bonfim, 346 - quiosque 3  
Galeria Vitrine da Tijuca - Praça Saens Peña  
Tel. 3185-3331

### Prof. JOSIAS FROTA ADVOGADO ESPECIALISTA em CONDOMÍNIO



21 99388-6651 /// 99405-2411

## Tupperware® nutrimetics

Quer Comprar ou Vender?  
Venha conhecer nossa Loja em Vila Isabel.

Rua Silva Pinto, 49 - Sobreloja 204 - Vila Isabel  
(Vila Center Shopping)

☎ 3173-3733

📞 98804-6454 ✉ avalanchetw@gmail.com

📱 /Luciolatupperware 📷 /Tupperware\_avalanche

**ANUNCIE!**

3681-5302 | 98738-5283  
TIRAGEM MENSAL COMPROVADA  
10 MIL EXEMPLARES

**EXPEDIENTE**

ZONA NORTE

10 MIL EXEMPLARES

(O único com distribuição de reposição).

Telefone: 3681.5302 | 98738-5283

Atendimento: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.

E-mails: publicidade@correiocarioca.com.br

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

Twitter: @correiocarioca

Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Jorn. Resp:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Comercial e Marketing:

Luiz Jardim

Diagramação:

A&amp;S Mkt Direto

Artes Gráficas:

Márcia Oliveira

Equipe de Redação e Fotografia:

Eduardo Oliveira, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Impressão: A Tribuna

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

Anuncie no Correio Carioca Zona Sul também e seja visto em 20 mil jornais. Botafogo, Humaitá e Urca.

Informes Publicitários e anúncios são de responsabilidade exclusiva de seus autores, não cabendo ao jornal nenhuma responsabilidade sobre os mesmos.

**ESTATUTO DO IDOSO**

Especialista destaca algumas garantias conferidas à população mais sênior

O Estatuto do Idoso (Lei 10.741/03) acaba de completar 14 anos e desde a criação dessa norma, foram obtidos alguns avanços na concessão de privilégios à população com mais de 60 anos em questões como: atendimento, saúde, proteção contra preconceito e abuso, direitos previdenciários, entre outros. Alguns casos levados ao judiciário por cidadãos dessa faixa etária também tiveram decisões favoráveis aos reclamantes, embasadas pela referida Lei.

Além da já reconhecida preferência no atendimento e recebimento de serviços, no pagamento de precatórios (indenizações dadas pelos municípios, estados ou União), e também na restituição do Imposto de Renda, o idoso pode contar com outros benefícios garantidos por Lei, em função de sua condição mais vulnerável.

A Resolução 115/2000 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) define os requisitos para um cidadão ser considerado idoso e poder receber créditos humanitários. "Devem ser credores naturais, sem um precatório específico, e ter 60 anos de idade, ou mais, completados até 9 de dezembro de 2009. Depois desta data, também passaram a ser considerados para o mesmo fim os credores naturais de precatórios alimentares, com 60 anos ou mais na data do pedido", resume a Dra. Tatiana Viola, especialista em Direito do Consumidor do Nakano Advogados Associados.

Com a vigência do Estatuto do Idoso, em 2004, a população acima dos 60 anos também ficou isenta da correção no valor do plano de saúde por mudança de faixa etária. Isso quer dizer que o usuário que tiver reajuste na mensalidade do convênio pode requerer a invalidação do aumento na Justiça ou até por meio do Procon. "Se a quantia do reajuste for maior que o teto estabelecido, que corresponde a 6 vezes o custo que tem a primeira faixa etária coberta pelos planos (até 18

anos), o cidadão não deve ter dúvidas em reclamar por seus direitos", declara a Dra. Tatiana Viola.

Além desses direitos, a advogada destaca abaixo outras garantias legais concedidas ao cidadão idoso:

**Direito intransferível**

A preferência para pagar precatórios é um direito personalíssimo da pessoa com mais de 60 anos que o recebe, ou seja, não é transferível a outras pessoas, sequer a herdeiros que também sejam idosos. "A norma é determinada por dispositivos da Constituição Federal, que abrange o referido direito", ressalta a especialista em Direito do Consumidor.

**BPC-LOAS**

O Benefício da Prestação Continuada (BPC) da Lei 8.742, a chamada Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), é ofertado a pessoas acima dos 65 anos e pessoas com deficiência, cuja renda por pessoa da família seja inferior a 1/4 do salário-mínimo (art. 20, parágrafo 3º). Isso sem considerar o benefício previdenciário recebido pelo idoso. "Em um processo sentenciado no STJ em 2015, foi aceito que a assistência dada pelo INSS ao cidadão sênior não deve ser considerada na renda mensal per capita da família para conceder o BPC-LOAS", fundamenta a especialista do Nakano Advogados Associados.

**Acesso à moradia**

Dispor de moradia é um dos direitos fundamentais à manutenção da vida humana, previsto na Constituição Federal Brasileira, na Declaração dos Direitos Humanos e no Estatuto do Idoso (art. 37). "Dessa forma, essa população pode requerer a moradia digna junto à família, gozando do direito de integrante desse grupo. A Lei 8.009/90, que dispõe sobre a impenhorabilidade do bem de família, reforça essas garantias", finaliza a Dra. Tatiana Viola.

**Psicoterapia**

"O homem não é outra coisa senão o que ele faz de si mesmo."  
(J. P. Sartre)

Local: Tijuca (próximo ao Metrô Saens Peña)

Contato: (21) 98705-6706

Janaína Gomes da Silva  
CRP 05/45096



Entrega gratuita em domicílio.

**Ateliê Mariolas**

Arte de transformar tecido em obras únicas.

(21) 98007-7318

ateliemariolas@yahoo.com.br

f/ateliemariolas

&gt; Mencionando esse anúncio, ganha um brinde! &lt;

Aulas de cavaco  
**ALESSANDRO VALENTE**  
Assessoria Contábil  
(21) 96521.1020  
f/alessandromusicovalente

**Curso de Luthier**

- Aprenda toda a técnica de construção de um Violão Clássico, Cavaquinho, Bandolim, etc.
- Duração: 1 ano e meio a 2 anos
- Aulas individuais

**J. M. SANTOS LUTHIER**

Maiores informações sobre o Curso, acesse  
[www.jmsantosguitars.com](http://www.jmsantosguitars.com)

Tel./Zap: 99158-1934

Av. Presidente Vargas (Metrô Uruguaiana)

**Conexão Amiga**

Para quem sempre quis estar conectado e não tinha quem te auxiliasse, temos aulas de tecnologia personalizadas.

Tenha uma vida mais colorida e conectada :-)))

Ajudamos você a usar qualquer tecnologia, Facebook, WhatsApp, Youtube, dominar seu computador, celular e o que mais você precisar. Saber usar a tecnologia a seu favor é essencial.

Liga pra gente!!!

**98676-2008**

amigaconexao@gmail.com

**GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL**

**R2**  
Assessoria  
Contábil

Empresa especializada na área contábil, fiscal e do departamento pessoal, que facilitem as tomadas de decisões dos diretores, sócios, investidores e financiadores de projetos sociais.

Venha nos conhecer, acesse no site

**www.r2assessoria.com.br**

e conheça um pouco mais da nossa missão, visão e valores ou entre em contato através dos...

...Fones: 21-2210.0859  
| 3247.4843 ou 8216.9954

**CHALÉ RESTAURANTE****COMIDA NORDESTINA****A SUA CASA NA FEIRA!**

Rua Paraíba, E1, 3, 4 e 5 - Feira de São Cristóvão

Reservas: 21 99328-9928 (Vivo) | 99388-6651 (Vivo)

21 2265-1065 (Oi)

# DELÍCIAS CASEIRAS

## TORTAS ESPECIAIS

### TORTA RÁPIDA DE SALSICHAS

Ingredientes recheio: 700 gramas de salsichas cozidas no vapor, duas cebolas, um pimentão verde e dois tomates.

Modo de fazer: refogue tudo numa panela e reserve.

Ingredientes massa do liquidificador: uma xícara (chá) de óleo, duas xícaras (chá) de leite, três colheres (sopa) de queijo ralado, uma pitada de sal e 13 colheres (sopa) de farinha de trigo.

Modo de fazer: bata tudo muito bem no liquidificador.

Ingredientes massa na batedeira: três claras em neve e duas colheres (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer: bata bem, desligue a batedeira e depois junte as duas massas mexendo delicadamente (envolvendo com uma colher). Unte um tabuleiro, despeje a metade da massa, coloque o recheio e, por cima, a outra metade da massa. Leve para assar.

### TORTA DE PRESUNTO E QUEIJO

Ingredientes massa: 15 colheres (sopa) de farinha de trigo, uma xícara (chá) e meia de leite, dois ovos, dois pacotes de queijo ralado e meia xícara (chá) de óleo.

Modo de fazer a massa: bata tudo no liquidificador e reserve.

Ingredientes recheio: 200 gramas de mussarela, 200 gramas de presunto, 300 gramas de carne moída, uma lata de milho verde, três batatas grandes, um pacote de queijo ralado, orégano e a gosto.

Modo de fazer o recheio: cozinhe a carne moída com o milho verde e reserve. Cozinhe as batatas com água e sal, faça um purê, coloque o pacote de queijo ralado e reserve. Unte um tabuleiro, despeje a metade da massa, por cima coloque a metade da carne moída e a mussarela. Depois, jogue o purê de batatas e um pouco de orégano, se quiser. Em seguida cubra com o presunto o restante da carne moída e, por cima, despeje o restante

da massa. Cubra com queijo ralado e leve ao forno para assar.

### TORTA DE CHOCOLATE

Ingredientes: Duas xícaras (chá) de açúcar, uma xícara (chá) de manteiga, três ovos, três colheres (sopa) de chocolate em pó, uma colher (café) de bicarbonato de sódio, duas xícaras (chá) de farinha de trigo, uma colher (sopa) de fermento em pó e uma xícara (chá) de leite de vaca.



**G. MARTINS REFORMAS**  
**TRABALHAMOS COM REFORMAS E CONSTRUÇÕES EM GERAL**  
 CNPJ 13.555.484/0001-87  
 Impermeabilizações em Geral | Hidráulica | Elétrica  
 Forros em PVC e Drywall | Serviços de Solda | Serralheria  
**PARCELAMOS - ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO - TEMOS NOTA FISCAL**  
**3495-7302 | 96404-2153 | 96404-2189**

Modo de fazer: bata o açúcar, a manteiga e os ovos, na batedeira, até formar um creme. Depois, vá juntando, aos poucos, os ingredientes secos e o leite. Leve para assar em tabuleiro untado. Depois de frio corte o bolo em duas partes.

Ingredientes cobertura e recheio: uma lata de leite condensado, uma lata de creme de leite, oito colheres (sopa) de chocolate em pó e um pacote de chocolate granulado.

Modo de fazer cobertura e recheio: leve ao fogo uma panela com o leite condensado, o chocolate em pó e o creme de leite, mexendo sempre até engrossar. Recheie e cubra todo o bolo com este creme e salpique chocolate granulado por cima.



**Meei Wu & Fábio Alves**  
 Consultoria, Reformas e Serviços  
 Atendimento: 21 99807-2456 / 21 96485-6061  
 Solicite orçamento!  
 Vai construir ou reformar? Nós temos a solução!  
 Alto padrão de qualidade garantido e recomendado por nossos clientes.  
 www.facebook.com/MeeiwuServicos  
 meeiwuservicos  
 wuconsultoriadeobras@gmail.com  
 Aceitamos Cartões de Crédito  
 VISA



**PSICÓLOGO**  
**Pedro Gouvêa**  
 CRP 05/39549  
 Terapia Comportamental  
 Atendimento a adolescentes, adultos e idosos  
 Praça Saens Peña - Tijuca  
 21 98877-0787 / 21 2268-3339  
 pedrow.gouvea@gmail.com  
 www.pedrogouvea.com



**Thiago's**  
 Ornamentação  

Aniversário	Coquetel
Casamento	15 Anos
Mesa de Frios	Coffee Break
Bodas de Casamento	Jantar Comemorativo

 Rua Felipe Camarão, 08 - Maracanã/RJ  
 Contato: (21) 3181-8525 / 98899-2205  
 E-mail: thiagoseventos@gmail.com  
 Site: www.thiagoseventos.com.br  
 Facebook.com/Thiagos.maracana

**SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!**

## TRANSPORTADORA IRMÃOS UNIDOS



**53 anos no mercado!**

Mudanças Comerciais e Residenciais  
 Estaduais e Inter-Estaduais  
 Guarda-Móveis  
 Içamentos

Orçamento sem compromisso e pagamento facilitado!

Rua Ana Neri, 181 - Benfica

Tels.: 2558-5000 / 3890-4392 / 3860-5673

2205-8244 / 2225-0810 / 99646-8939 / 98205-4333

www.mudancasirmaosunidos.com.br

transportadora@mudancasirmaosunidos.com.br

## POSSE REDES & TELAS MOSQUITEIRAS



VARANDAS - PORTAS - PLAYS  
 JANELAS E OUTROS...

\* Serviços com Garantia  
 \* Pagamento Facilitado  
 \* Segurança para sua Família

**ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO**

**Aproveite as nossas promoções!**

**3223-3216 / 98801-9189**

www.posseredesetelas.webnode.com.br



**Renovar PASSEIOS**  
**EXCURSÃO**  
**PASSEIO DE SAVEIRO**, em Itacuruçá, com almoço na Ilha do Bernardo  
 Dia 10 de dezembro (Domingo)  
**SÍTIO JONOSAKE**, Vamos comemorar o Novo Ano!!!  
 Dia 07 de janeiro de 2018 (Domingo)  
**TRAGA UM AMIGO E GANHE 10% DE DESCONTO!!!!!!**  
**LOCAIS DE EMBARQUE**  
 - **Tijuca** - Rua Barão de Mesquita, ao lado da Igreja Santo Afonso.  
 - **Rio Comprido** - Praça do Rio Comprido, em frente ao Posto de Saúde Salles Neto.  
 - **Centro** - Av. Henrique Valadares, ao lado do INCA, na Praça Cruz Vermelha  
 Em nossos Passeios já estão incluídos:  
 Guia de turismo  
 Transporte executivo  
 Serviço de bordo  
 Almoço  
 Ingressos  
**ACEITAMOS CARTÕES**  
**MAIS INFORMAÇÕES**  
 Sônia Cristina  
 (21) 96426-6025 Nextel  
 (21) 99251-9279 Claro  
 (21) 3970-2032 Oi  
 contato@renovarpassaios.com.br



## SÃO CRISTOVÃO: CAMPEÃO CARIOCA DE FUTEBOL

São Cristóvão, campeão carioca de 1926, muito em breve será outra vez. Esse foi o lema adotado durante muito tempo pelo simpático clube da Zona Norte do Rio.

Naqueles idos, anos 1920, o São Cri Cri, como é carinhosamente chamado, figurava no rol dos grandes clubes e conquistou o título carioca de maneira brilhante.

Tirando os chamados grandes, até hoje apenas ele e o Paysandu conquistaram o campeonato do Rio.

Antes da glória máxima, o clube já havia sido campeão, em 1918, do Torneio Início, tradicional campeonato disputado no começo do século passado.

Vale ressaltar que o São Cristóvão cedia muitos atletas para a Seleção Brasileira, realizava jogos internacionais, tinha muitos torcedores e era temido pelos outros clubes, pois sempre

revelava grandes jogadores e tinha ótimos times. Era, sim, um grande clube!

O campeonato de 1926 foi conquistado brilhantemente, com 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas. Vários grandes foram goleados. O Botafogo perdeu de 6x3, o Fluminense de 4x2 e o Flamengo duas vezes, 5x0 e 5x1. O São Cristóvão já usava seu tradicional uniforme branco. Aliás, a agremiação não possui fardamento reserva, fato único no futebol mundial.

Quem o enfrenta, caso jogue de branco, tem que usar o segundo uniforme.

Além da glória de 1926, o São Cristóvão conquistou outros torneios. Foi campeão do Torneio Início em 1918, 1928, 1933 e 1937, do Torneio Municipal, em 1943, além de ter sido vice-campeão carioca em 1934 e de ter feito o artilheiro do campeonato em 4 oportunidades.

# ANUNCIE AQUI PROMOÇÃO!

**R\$ 139,90**

p/ mês - contrato de 6 meses  
(DIREITO A 5 MIL PANFLETOS GRÁTIS!!!)

**R\$ 139,90**

p/ mês - contrato de 5 meses

**R\$ 189,90**

p/ mês - contrato de 3 meses

**Ligue 3681-5302 | 98898-5670**  
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

AUTORIZADOS  
PELO  
MEC

CONSTRUA SUA HISTÓRIA COM  
UMA PÓS-GRADUAÇÃO  
DE QUALIDADE!

**51 CURSOS**  
A DISTÂNCIA EM  
DIVERSAS ÁREAS

PÓS-GRADUAÇÃO  
A DISTÂNCIA  
mensalidades a partir de  
**R\$ 139<sup>00</sup>**

AGARRE ESTA  
OPORTUNIDADE!

LIGUE JÁ PARA:

**0800 730 0008**

POLO RIO DE JANEIRO



uniasselvipos.com.br

Você já leu o livro

**CIÊNCIA E SAÚDE com a Chave das Escrituras**

de **Mary Baker Eddy**, a descobridora e fundadora da Ciência Cristã?

Este livro fala ao coração e ao raciocínio. Abre a porta para a cura cristã da maneira como era praticada por Cristo Jesus, cujo método pode ser colocado em prática hoje como o era naquela época.

**CIÊNCIA E SAÚDE há mais de 140 anos curando em conjunto com a Bíblia.**

CONTATOS:

Sala de Leitura da Ciência Cristã

Rua Isidro de Figueiredo, 44 - Maracanã - RJ

Fone: 021 2264-4141

E-mail: [saladeleituracienciacrystalrj@hotmail.com](mailto:saladeleituracienciacrystalrj@hotmail.com)

O Arauto da Ciência Cristã:

[www.arautocienciacrista.com](http://www.arautocienciacrista.com)

Ciência e Saúde

com a Chave das Escrituras



# Sexo sem Mistério



## FOI BOM PRA VOCÊ?

Os homens desde criança são estimulados sexualmente, seja através da cultura ou pela própria anatomia, com seus genitais para fora, enquanto o feminino é interno, pra dentro. E é lá que muitas escondem a sexualidade. Apesar de tanta informação e da independência financeira, elas ainda têm dificuldade em gozar.



E lamento a decepção: isso é responsabilidade de vocês.

E se agora quiser saber sobre a saída desse túnel, acendo a luz para que possa enxergar a necessidade da intimidade a dois. Sabia que algumas mulheres só conseguem gozar depois de certo tempo de parceria? Bem, essa é

uma das minhas crenças: mesmo com uma educação repressora, se há profundidade da relação, barreiras podem cair. Só que hoje os relacionamentos não são íntimos e assim, barreiras, ao invés de caírem são construídas.

Acho lamentável mulheres que acreditam que devam reprimir o próprio desejo como forma de se adequarem às exigências masculinas. A mentalidade patriarcal as reprimiu de 2 formas: através da servidão ao buscarem a aprovação ou através da manipulação ao usarem o sexo como forma de obter algum ganho. Parem e pensem, por favor. Se essas teorias não deram certo antes, por que dariam agora?

Dra. Ana Paula Veiga



Anita Melo

ADVOCACIA | CONTABILIDADE

Faça aqui seu inventário em 30 dias.

Rua Silva Rabelo, 10/311  
Méier - RJ - Sede própria  
melinho.rlk@terra.com.br

Telefones: 3822-8466  
2594-5485  
99985-5678



INSTALAÇÃO  
E MANUTENÇÃO

VENTILADOR - PORTÃO ELETRÔNICO - MANUTENÇÃO PC  
AR CONDICIONADO - SPLIT - PAINEL SOLAR - CFTV - INTERFONE  
Aceitamos cartões de crédito.

2669-0673 / 2662-1004 / 98432-8889

meyrellesventiladores@yahoo.com.br

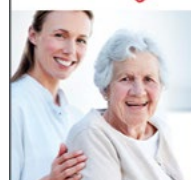
Meyrelles Instalações

**SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!**

Equipe Cuidar Vidas

Equipe Cuidar Vidas Senior Care-nurse Cuidando de Pessoas

Valores Promocionais Ligue e Confira!



A "Cuidar Vidas" atende o Cliente que necessita de cuidados de enfermagem com uma proposta flexível de atendimento. Nossa empresa atua no mercado da assistência Domiciliar e Hospitalar, com profissionalismo, transmitindo segurança ao paciente e seus familiares.

Experiência em Paciente: acamados, alzheimer, parkinson e curativos em geral.

Plantões 12x36, 24x48, 48x48 Fim de Semana, 6ª, sáb e dom

Central de Atendimento  
21 3753-8220 / 98954-7317

equipecuidarvidas2012@gmail.com

ATENDIMENTO 24H

Call Center (Fim de Semana)  
21 97567-1905

ivanildevidas12@gmail.com

Rua Doutor Naguchi, 183 - Ramos - RJ

# RPG

FISIOTERAPIA E TERAPIA  
MANUAL



Correção de postura inadequada.  
Melhora o aspecto estético e preventivo da má postura.

Alívio de dores na coluna.

Correção de desvios posturais.

Atua na prevenção e tratamento de hérnia de disco.

Correção das patologias músculo esqueléticas.

Rua Silva Pinto, 49 - Sobreloja 205  
Vila Isabel - Vila Center Shopping  
(21) 3594-0070 / 96433-1053

Atendimento domiciliar

fisioport  
pilates . estética

www.facebook.com/fisioport



Adriana Cabús

ADVOCACIA & ACESSORIA JURÍDICA

Família - Consumidor - Condomínio

INSS - Leilão - Trabalhista

Atendimento com  
hora marcada

3190-3025 / 98852-2511

Av. Treze de Maio, 23/525

adrianacabus.advocacia@gmail.com



MEMORIAL SAÚDE

Veronica

21 3681-3528  
21 97407-4349

Consulta em todas especialidades médicas

Ex: Dermatologia, cardiologia, pediatria e ortopedia.

Exames dos mais simples aos mais complexo

Ex: Exames de laboratório e ressonância magnética.

Atendimento para urgência e emergência 24hs

Aconselhamento médico por telefone

Atendimento médico de urgência em casa com ambulância e equipe médica.

Bonsucesso, Cascadura, Madureira, Rio Comprido, Rocha Miranda,  
São Cristóvão, Tijuca, Vila Isabel, Penha, Vila Valqueire etc.

PLANOS  
A PARTIR DE  
R\$ 89,95

CBJN Serviços

Residencial e Predial

Serviço de qualidade. Tudo que sua empresa, seu lar  
precisam com total segurança e rapidez.

Instalações Elétricas Aumento de Carga  
Reparo Tomadas e outros Curto Circuito  
Montagem e Reforma PC

99632-6089 / 96670-3295  
www.cbjnservicos.com.br  
orcamentoscbjn@gmail.com  
/CBJN Serviços



# TURISMO: BRUGES, BÉLGICA

A colonização alemã deixou fortes influências na arquitetura, na cultura, na culinária e nos quase impronunciáveis sobrenomes de uma das principais cidades de origem germânica do país.



O nome da cidade “ Brujas” sugiu por volta do século XV com a presença dos espanhóis Flanders quando os Países Baixos estavam sob o domínio espanhol do Rei Felipe II.

No entanto, os habitantes não simpatizavam com o nome, pois achavam que não soava bem .

Seu estilo gótico e suas obras de arte flamenga fazem de Bruges um verdadeiro museu a céu aberto. Tamanha beleza foi reconhecida em 2000, ao ser tombada como Patrimônio Histórico Mundial pela UNESCO, devido a seu esplendor medieval.

O charme e o romantismo da cidade atraem e tornam Bruges a cidade mais visitada da Bélgica, recebendo mais de 4 milhões de turistas ao ano.

O Campanário é uma imponente torre sineira medieval localizada no centro de Bruges. É considerada por todos o símbolo da cidade. A torre foi construída em 1240 e funcionava como posto de observação para detectar incêndios e proteger-se de ataques inimigos. As dependências da torre ainda possuem suas utilidades: sua base está destinada aos magistrados da cidade

e no terceiro andar funciona acervo dos arquivos de documentos oficiais.

O Santo Sangue está exposto na Basílica da cidade, e tornou-se uma relíquia depois que Cristo proferiu na Santa Ceia: “Este sangue é meu”. Segundo a lenda, o sangue de Cristo foi responsável por muitos milagres.

O Lago do Amor também é bastante visitado por turistas e nativos. Segundo a lenda, a pessoa apaixonada que parar sobre a ponte do Lago do Amor por alguns minutos e fizer um pedido, este será atendido.

Bruges também possui três interessantíssimos museus:

Museu do Chocolate, mostrando a seus visitantes como é produzido o melhor chocolate do mundo.

O Museu do Diamante, fundado em 1999, que possui um rico acervo retratando a história do diamante. É explicado como o diamantista e o lapidador exercem suas funções e quais são os métodos de mineração.

E finalmente, um dos museus mais visitados da cidade: o Museu da Cerveja, exibindo as mais de 800 marcas de cervejas diferentes da Bélgica.

**DOG HERO** "AUAÇÃO E DIVERÇÃO"

Hospede seu cãozinho comigo e viaje tranquilo!

- Ambiente familiar e espaçoso com dedicação 24h
- Passeios diários e muita diversão
- Acompanhamento da hospedagem por fotos e filmagens
- Garantia veterinária de até R\$ 5.000,00 durante a hospedagem
- Desconto de R\$ 30,00 na primeira hospedagem
- Valor diferenciado a partir da 4ª diária para cães adotados e/ou SRD (sem raça definida).

Reserve online: [www.doghero.com.br/pro/aucaohego](http://www.doghero.com.br/pro/aucaohego)  
 Informações: **Marcella** - (21) 99692-7434

**ANUNCIE AQUI**

**Só R\$ 54,90 p/ mês - contrato de 6 meses**  
 (DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

**R\$ 59,90 p/ mês - contrato de 4 meses**

**R\$ 70,00 p/ mês - contrato de 3 meses**

**Ligue agora: 3681.5302 | 98898-5670**  
 ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

**SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!**

**JS**  
**PINTURAS E REPAROS**

• Pinturas  
 • Colocação de Manta Fria  
 Laje e Telhado

CNPJ 17.421.464/0001-74

**f** /jspinturasereparos  
**oi** (21) 98816-6111  
**vivo** (21) 99901-9338  
**vivo** (21) 99892-2160

**ANUNCIE AQUI**  
**PROMOÇÃO!**

**Só R\$ 94,90**  
 p/ mês - contrato de 6 meses  
 (COM DIREITO A 5 MIL PANFLETOS!!!)

**R\$ 94,90**  
 p/ mês - contrato de 5 meses

**R\$ 100,00**  
 p/ mês - contrato de 4 meses

**R\$ 110,00**  
 p/ mês - contrato de 3 meses

A metade deste tamanho  
 por apenas **R\$ 54,90 !!!\*** \*a partir de

**Ligue 3681-5302 | 98898-5670**  
 ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

**MARCENARIA**  
**UM MÓVEL SOB MEDIDA PARA CADA CLIENTE**

- PROJETOS E ARMÁRIOS
- MÓVEIS EM GERAL
- TROCAMOS DOBRADIÇAS
- RESTAURADOR DE MÓVEL E LUSTRADOR

**1º ORÇAMENTO É GRÁTIS**

**f** Samuel Marceneiro  
[www.samuelmarceneiro.com.br](http://www.samuelmarceneiro.com.br)  
**@** samu.azevedo@hotmail.com

**3770-0346**  
**99237-1970**

**SOS** A Caritas anima as campanhas SOS da CNBB, e as ações são possíveis porque existe a sua ajuda.

**FAÇA A SUA DOAÇÃO PARA O HAITI OU ÁFRICA!!!**

**CÁRITAS BRASILEIRA**

<b>HAITI</b>	<b>ÁFRICA</b>
<b>Banco do Brasil</b> Ag. 3475-4 Conta Corrente: 23969-0 <b>Caixa Econômica Federal</b> Ag. 1041 Operação 003 Conta 1132-1.	<b>Banco do Brasil</b> Ag. 3475-4 Conta Corrente: 26116-5 <b>Caixa Econômica Federal</b> Ag. 1041 Operação: 003 Conta: 1751-6.

SUA ATITUDE SOLIDÁRIA PODE FAZER MAIS!  
 Saiba mais!  
[www.caritas.org.br](http://www.caritas.org.br)

**TIME ENGLISH** INSTITUTO DE IDIOMAS

**SUPER PROMOÇÃO**  
**CURSO INTENSIVO DE INGLÊS**

DURAÇÃO: 6 MESES  
 INÍCIO: IMEDIATO  
 CARGA HORÁRIA: 4 AULAS P/ SEMANA  
 VALOR DA MENSALIDADE: R\$350,00  
 NÍVEL: DO BÁSICO AO INTERMEDIÁRIO

- Professores experientes
- Turmas reduzidas
- Metodologia Própria
- Aulas dinâmicas
- Preço justo e acessível
- Material Didático específico para falantes de português.

**LIGUE JÁ:**  
**3486 2882**  
 E AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL

Tijuca  
 Rua Uruguai 131, sobrado - 3486 2882  
 Centro  
 Rua 7 de Setembro 209, 2º andar - 2224 0843  
[www.timenglish.com.br](http://www.timenglish.com.br)



**ANUNCIE AQUI**

Só R\$ 23,90 p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 28,90 p/ mês - contrato de 3 meses

Tel. 3681.5302 | 98898-5670 | ACEITAMOS CARTÃO

**GASTRONOMIA****PICOLÉ****ATACADO E VAREJO**A melhor sobremesa  
da sua festa,  
neste verão!

A partir de R\$ 1,00 Tel: 99483-9561

**RELIGIÃO E ESOTERISMO****LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS****ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL COM HONESTIDADE**

"A alegria de sermos Umbandistas e Candomblecistas!"

**UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO**  
COBRIMOS QUALQUER OFERTA**PROMOÇÃO**

ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA.....R\$ 2,50

ANIL.....R\$ 2,50

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

**DIREÇÃO: PAI BETO DE AIRÁ (EX SOUSA FRANCO)**  
RUA FARIAS BRITO, 8 - C - GRAJAÚ - VERDUN  
2571-4566**EDITAIS E COMUNICADOS**

"A UNIMED DE CASCAVEL COOPERATIVA DE TRABALHO MÉDICO, pessoa jurídica de direito privado inscrita no CNPJ sob o nº 81.170.003/0001-75, com sede localizada na Cidade de Cascavel - PR, junto à Rua Barão do Cerro Azul, nº 594, Centro, CEP 85.802-050, convoca a entrar em contato, pelo telefone (45) 3220-7027 ou e-mail [faleconosco@unimedcascavel.com.br](mailto:faleconosco@unimedcascavel.com.br), no prazo máximo de 10 (dez) dias, para os fins dispostos no art. 13 da Lei Federal 9.656 de 1998" os/as seguintes Beneficiários(as):

CPF 126.199.528-XX, vinculado ao contrato 6160573-0 (plano de saúde UNIMED NL - FAMILIAR MASTER - PART.) e registrado sob o código de beneficiário 0158-0000006740801.

**ESTÉTICA****TRANÇAS NAGÔ E  
APLIQUE DE CABELO**Ofereço me para frilance em  
salão de cabeleireiro.  99794-8175 (Amélia)**SOM, IMAGEM E INFO****GRAVE TUDO EM DVD**Filmes em Super 8, Filmes em 8mm,  
Fitas de Vídeo (todas), Slides.**Caminho Digital** FAZEMOS FILMAGEM EM GERAL!2537.0863 / 98829.4527  
[www.caminhodigital.com.br](http://www.caminhodigital.com.br) / [contato@caminhodigital.com.br](mailto:contato@caminhodigital.com.br)**ANUNCIE AQUI**

só R\$ 34,90

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 39,00

p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98898-5670

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

**ANUNCIE AQUI**

só R\$ 34,90

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 39,00

p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98898-5670

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

**IMÓVEIS****VENDO CASA LINEAR**

- FRENTE DE RUA
- A 10 MINUTOS DO METRÔ URUGUAI
- 2 SALAS, 2 QUARTOS, DEPENDÊNCIA, GARAGEM COM PORTÃO ELETRÔNICO.

ACEITO CARTA DE CRÉDITO | VALOR R\$ 450.000,00

TEL: (21) 98503-4052

**VESTUÁRIO****VICTOR BORDADOS****BORDADOS COMPUTADORIZADOS**BORDADOS EM GERAL  
CRIAÇÃO DE LOGOTIPOS EM BORDADOS

- Rua Barão de Mesquita, 663 Loja 4  
Tel: 2266-2143
- Rua Siqueira Campos 143  
(Shopping de Antiquários)
- Cel: 98669-2503

[victorbordados@yahoo.com.br](mailto:victorbordados@yahoo.com.br)**LIVROS E EDITORAS****PUBLIQUE SEU LIVRO**[www.livrolindoeditor.com.br](http://www.livrolindoeditor.com.br)  
Contos, biografias, poemas, etc.

Livro Lindo Editor - 3228-8918 ou 99893-2202

**ANUNCIE AQUI**

Só R\$ 23,90 p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 28,90 p/ mês - contrato de 3 meses

Tel. 3681.5302 | 98898-5670 | ACEITAMOS CARTÃO

**VENDA DE PRODUTOS****VENDO**Vendo 01 kit aro 15 novíssimo.  
Na caixa. Com nota fiscal.  
Valor R\$ 1.800,00.Vendo bolsa em lona com alça transporte.  
Viagem para cães de pequeno porte  
tipo yorkshire etc. Marca Pandora, modelo  
SF 0001 S PK. Nunca foi usada. Valor R\$180,00.

Contato: 3591-3824 | 99275-5820

**AULAS****INGLÊS  
CONVERSAÇÃO**

VIAGEM - TRABALHO - ENTREVISTA

2568-4853 | R\$ 25,00/hora-aula

**CONTABILIDADE****CONTABILIDADE E CONSUMIDOR**

Rabelo Contadores Cons. e Aud Ind. Ltda. EPP

Serviços de contabilidade, apuração de tributos pelo lucro real, presumido, SIMPLES NACIONAL e MEI. Área fiscal, IR, PIS, COFINS, folhas de pagamento de empresas e de empregados domésticos, legalização, imposto de renda de pessoa física e jurídica. Abertura e baixa de empresas, MEI etc. Planejamento tributário.

Nosso escritório é assessorado por ADVOGADOS atuantes em todas as áreas jurídicas, cível, empresarial, juizados especiais, em defesa dos nossos clientes.

LIGUE E FAÇA UMA CONSULTA INICIAL GRÁTIS!

Tel. 21-3049-8116 (Claro) e 98196-8045 (Claro)

[adm@rabelocontadores.com.br](mailto:adm@rabelocontadores.com.br) | Praça Tiradentes, 10/1405 - Centro

## LYGIA, UMA ESCRITORA BRASILEIRA CHEGA AOS CINEMAS DIA 23 DE NOVEMBRO

Realizado pela equipe da TV Cultura, com direção de Helio Goldsztejn, o filme estreia em São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Belo Horizonte, Curitiba e Porto Alegre

O que faz de uma escritora com mais de 80 anos de atividade literária, ainda contemporânea? Como suas obras estabelecem diálogo com jovens gerações de blogueiras e ativistas de causas como as do LGBT ao mesmo tempo em que mergulha numa São Paulo que já não existe mais?

Por meio de um passeio das nossas câmeras por São Paulo da década de 1940 e de hoje, o documentário LYGIA, UMA ESCRITORA BRASILEIRA faz um mergulho nos fragmentos de memória da cidade e da própria escritora. Utilizando o vasto material de arquivo disponível no acervo da TV Cultura sobre Lygia e, ao mesmo tempo, conversando com personagens que pontuaram e ainda pontuam a história da autora e sua obra, o documentário traz ao espectador facetas pouco conhecidas da escritora.

Participações de Tati Bernardi (escritora), Paulo Werneck (jornalista), Jô Soares (escritor e humorista), Maria Adelaide Amaral (dramaturga), José Renato Nalini (Secretário da Educação do Estado de São Paulo), Marcelino Freire (escritor), Jorge da Cunha Lima (escritor), Manuel da Costa Pinto (crítico literário), Paulo Bomfim (poeta), Anna Maria

Martins (escritora), Ignácio de Loyola Brandão (escritor), Anna Verônica Mautner (psicanalista), Jayme da Silva Telles (ex-cunhado de Lygia), José Fernando Martins (amigo de Lygia), Walnice Nogueira Galvão (crítica literária), Isabella Lubrano (jornalista e blogueira), Daniela Glamour Garcia (atriz), Lucia Telles (neta de Lygia), Margarida Gofrecki Zanelato (neta de Lygia).

LYGIA, UMA ESCRITORA BRASILEIRA é mais um documentário realizado pela equipe da TV Cultura, dirigido por Helio Goldsztejn com roteiro de Eneas Carlos Pereira, equipe que nos últimos anos trouxe ao público obras como Henry Sobel, Luz E Sombras De Um Rabino, Tomie Ohtake e Carta Aos Brasileiros – Goffredo Da Silva Telles Junior.

Realização: TV CULTURA  
Direção: Helio Goldsztejn  
Roteiro: Eneas Carlos Pereira  
Produção Executiva: Eneida Barbosa  
Edição e finalização: Alexandre Saji  
Sonoplastia: José Antonio Lippo  
Imagens: José Elias da Silva  
Duração: 75 minutos

**INGLÊS CONVERSACÃO**  
**ADULTO E 3ª IDADE**  
VIAGEM - TRABALHO - ENTREVISTA  
**2568-4853 | MENSAL: R\$ 200,00**

**ANUNCIE AQUI**

só **R\$ 34,90**  
p/ mês - contrato de 4 meses  
**R\$ 39,00**  
p/ mês - contrato de 3 meses

**Ligue agora: 3681.5302 | 98898-5670**  
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

## TELÃO PSI

“Como nossos pais”

O filme Brasileiro chegou às telas ganhando prêmios no Festival de Gramado nesse ano e trazendo muitos temas ricos e polêmicos para o debate. Na sua abertura a primeira cena onde aparece uma família comum reunida para um almoço, a familiaridade e simplicidade da mesma já pode causar muitas reações e reflexões. É. Talvez seja a sensação de ser a voz de muitas famílias querendo comunicar esses não ditos do dia dia. Essas nossas diferenças e semelhanças em um carrocel de possibilidades, vivas em forma de personagens tão profundos.

Rosa é a heroína do filme, mulher, mãe, filha, amiga, etc, mas está atenta ao crescimento e constante aprendizado que esses papéis podem lhe proporcionar. Corajosamente problematiza a qualidade da relação com seu marido que dura mais de dez anos. O desenrolar desta história ganha tônus quando recebe uma informação da mãe sobre sua infância, que lhe deixa impactada, porém funciona como mola propulsora para novas compreensões acerca de si mesma e novas atitudes diante da vida.

Os atores estão impecáveis, o roteiro é belíssimo, mas senti falta da música embalando cenas importantes da trama, lhe deixando às vezes com a realidade mais causticante, e assim mais dolorida.

“Minha dor é perceber, que apesar de termos feito tudo o que fizemos. Ainda somos os mesmos e vivemos como os nossos pais”. Claro que este filme não é só sobre a Rosa, mas sobre todos nós que já sabemos que podemos repetir modelos de antes, mas também podemos mudá-los se assim desejarmos.

### VOCÊ SABIA?

#### A INVENÇÃO DO TEFLON

O Teflon, usado para tornar painéis antiaderentes, na verdade é um plástico bastante resistente. Foi descoberto em 1938 pelo químico Roy Plunkett, que percebeu que o material não era afetado por solventes ou ácido corrosivo a quente e suportava altas temperaturas (500°C) sem sofrer danos, além, é claro, de ser escorregadio. Ou seja, perfeito para uma panela, o que foi feito inicialmente já nos anos 50.

### PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO DO CORREIO CARIOCA

Estes parceiros contribuem com a informação no seu bairro.

#### > EDIFÍCIO OPEN (Prédio Comercial)

Rua 28 de Setembro, 44 - Vila Isabel.

#### > CONDOMÍNIO VARANDAS DA VILA

Rua 28 de Setembro, 86 - Vila Isabel

#### > JULIO'S COIFFEUR

Av. 28 de Setembro, 134 - Vila Isabel. Tel. 2568-4995.

#### > SALÃO TOP VILA

Rua Sousa Franco, 386 A - Vila Isabel. Tel. 2577-4252.

#### > CONDOMÍNIO VILA SPACE CENTER

Rua Sousa Franco, 425 - Vila Isabel. Tel. 3879-0728

#### > PADARIA VILLAS GARDEN

Av. 28 de Setembro, 253/255 - Vila Isabel. 2234-7734

#### > VILA SHOPPING - GALERIA 226

Av. 28 de Setembro, 226- Vila Isabel.

#### > ÓTICA APOLO

Av. 28 de setembro, 258 lj D - Vila Isabel. Tel. 2576-0726.

#### > OFFICE PHOTOCOPY TRADE

R. Teodoro da Silva, 507 A - Vila Isabel. Tel. 2576-3099.

#### > VILA TRADE CENTER

Rua 28 de setembro, 389 - Vila Isabel.

#### > VILA TRADE SQUARE

R. Barão de São Francisco, 373 - Vila Isabel. 3879-5600.

#### > CENTRO EMPRESARIAL THE OFFICER.

Visconde de Santa Isabel, 20 - Vila Isabel. Tel. 3879-5570

#### > CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE

R. Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel. 2576-4624.

#### > SEBO LIVROS E REVISTA - NOVOS E USADOS

Rua Luís Barbosa, 14 - Vila Isabel. Tel. 2298-9297.

#### > LOJA EDUARDO - MERCEARIA

Rua Vega, 16, loja 02 - Tijolinho - Vila Isabel. 2578-7555

#### > GALERIA SAN REMO

Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí. Tel. 2238-3986.

#### > NUTRIDEAL TORTAS

Rua Uruguai, 151 - Andaraí. Tel. 2208-4908.

#### > CRIE FABRIK

R. Barão de Mesquita, 663, lj 18 - Andaraí. Tel. 3507-7689.

#### > ENCANTO DOS ORIXÁS

Rua Farias Brito, 8, loja C - Grajaú. Tel. 2571-4566.

#### > GRAJAÚ TÊNIS CLUBE

Av. Engenheiro Richard, 83 - Grajaú. Tel. 2577-2365.

#### > MUNDO VERDE GRAJAÚ

Rua Barão de Mesquita, 1061 - Grajaú. Tel. 2258-7065.

#### > LOTERIA DO MATHEUS

Rua Barão de Mesquita, 948 - Grajaú. Tel. 2571-9852.

#### > RENASCER LOTERIAS

Praça Edmundo Rêgo - Grajaú. Tel. 2571-3713.

#### > ANTUNES LOTERIAS

Rua Uruguai, 329 - Tijuca. Tel. 2575-9453.

#### > DISK KI-SOPA

Rua Desembargador Izidro, 49 B - Tijuca. Tel. 3684-1211.

#### > LABORATÓRIO RICHEL

Rua Pinto de Figueiredo, 55 lj A - Tijuca. Tel. 3184-3000.

#### > LIVRARIA ELDORADO

Rua Conde de Bonfim, 383, lj B - Tijuca. Tel. 2569-4747.

#### > LOTERIA CHIANELLO

Rua General Roca, 894 - Tijuca. Tel. 2568-0384.

#### > VILA CENTER SHOPPING

Rua Silva Pinto, 49.

#### > MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA

Rua Conde de Bonfim, 746 lj A - Tijuca. Tel. 2278-3809.

#### > HOSPITAL DOS ÓCULOS

R. Conde de Bonfim, 310, lojas C e D - Tijuca. 2234-0265

#### > CENTRO COMERCIAL SAENS PEÑA

R. Conde de Bonfim, 310 - Tijuca 2568-5993

#### > EDIFÍCIO SAENS PENA MEDICAL CENTER

Rua Conde de Bonfim, 255 - Tijuca. Tel. 2196-0255

#### > GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142 - lj 13 - Tijuca.

#### > ESPAÇO DAS ARTES DE A a Z

Rua Araújo Pena, 88 - Tijuca. Tel. 3872-3735

#### > DENTISTA MONIQUE

Rua Major Ávila, 455 / lj G - Tijuca. Tel. 3474-4757

#### > ESTRELUZ

Rua Santo Afonso, 153 / lj A - Tijuca. 3359-5305

#### > CRECHE E ESCOLA PEQUENO POLEGAR

Rua Carvalho Alvim, 653 - Tijuca. Tel. 3172-3003.

#### > CONSULTÓRIO DENTÁRIO DR. RAFAEL

Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca. 3904-4844.

#### > ELETRICISTA JAIR

Tv. Soledad, 32 - Maracanã. 3149-8988 / 99553-2777.

#### > AULAS PARTICULARES

R. Maxwell, 202 - Vila Isabel. Tel: 2572-7510 / 9133-0406

#### > IMANTADO DIGITAL

Rua Conde de Bonfim 831, lj D - Tijuca. Tel. 3592-2900.

#### > EMPÓRIO

Rua Almirante Còchrane, 146 - Tijuca.

#### > GRAJAÚ COUNTRY CLUB

R. Prof. Valadares, 262 - Grajaú. Tel: 2576-1996.

# COLUNA DO TEATRO

## INSCRIÇÕES ABERTAS !!

### CURSO PROFISSIONALIZANTE DE TEATRO

A Sede da Cia de Teatro Contemporâneo (CTC) abre inscrições para o curso profissionalizante de formação de ator com uma filosofia prática de teatro.

O curso da CTC é o único do Rio de Janeiro que coloca o aluno em contato direto com o fazer teatral desde o primeiro momento em que ele entra no curso, criando possibilidades de estágio em várias atividades do teatro dando assim uma visão completa de todo o fazer teatral, que sem dúvida reflete no seu trabalho de ator, com uma compreensão total da atividade, impedindo uma alienação da estrutura e formando um profissional mais completo.

O curso profissionalizante da Cia. de Teatro Contemporâneo com DRT definitivo busca desenvolver a capacidade do ator se tornar um artista empreendedor capaz de desenvolver um trabalho consistente e sólido e de abrir caminhos para a sua arte.

“Teatro: um lugar onde podemos ser felizes, nos



desenvolver intelectualmente, emotivamente e socialmente”.

Maiores informações: [www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br](http://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br). Sede da Cia de Teatro Contemporâneo: Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo. Tel: 21 2537-5204.

## BIO RITMO APOIA MOVIMENTO MUNDIAL WORKOUT FOR WATER QUE LEVA ÁGUA LIMPA A MILHARES DE PESSOAS

A Bio Ritmo, que integra o Grupo Bio Ritmo de academias, se une à UNICEF e à Les Mills pela causa mundial Workout for Water, que é proporcionar água limpa para 663 milhões de pessoas ao redor do mundo que não tem esse acesso. A empresa vai apoiar esse movimento que tem o propósito de arrecadar doações para a construção de bombas que levam água a centenas de comunidades na África Oriental, e convida alunos e não alunos para se juntar por essa causa e se exercitar em apoio à ação.

No dia 18 de novembro, a academia vai abrir as portas para receber o público que quiser se engajar no Workout for Water e oferecerá aulas ministradas pelos seus profissionais para incentivar as doações para a construção das bombas, que podem ser feitas pelo site [movetheworld.live/br/17-677?v=20171025164806&justEdited=true](http://movetheworld.live/br/17-677?v=20171025164806&justEdited=true). Para participar basta comparecer na unidade de preferência e fazer o cadastro. O evento acontecerá simultaneamente em mais de 70 países, com milhões de pessoas envolvidas que farão atividade física em conjunto.

Sobre a Bio Ritmo

Fundada em 1996, a rede de academias Bio Ritmo possui cerca de 50 mil alunos e 30 unidades localizadas nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Pará. A Bio Ritmo vem se consolidando como um verdadeiro mall fitness, oferecendo várias academias dentro da mesma academia com as microgyms Race Bootcamp, Burn, Torq, Squad e SkillMill, já inauguradas, sem que o aluno tenha que pagar a mais por isso na mensalidade. A marca faz parte do Grupo Bio Ritmo, a rede que mais cresceu nos últimos 10 anos e a 5ª maior em crescimento de receita, segundo o relatório global 2016 da IHR-SA. Mais informações em [www.bioritmo.com.br](http://www.bioritmo.com.br).

## ANUNCIE AQUI

Só R\$ 54,90 p/mês - contrato de 6 meses  
(DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

R\$ 59,90 p/mês - contrato de 4 meses

R\$ 70,00 p/mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98898-5670

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO



Engenharia

Veríssimo Monteiro

CNPJ: 08.169.665/0001-35

CONSTRUÇÕES - PROJETOS  
REFORMAS - LEGALIZAÇÕES

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

3686-6318 | 4126.5303

Diretor Responsável Técnico  
Devaldo Crea 2016200760

E-mail: [verissi.monteiro@yahoo.com.br](mailto:verissi.monteiro@yahoo.com.br)

Rua Barão do Amazonas, 288 sl 208 - Centro - Niterói

## Pilates na Terceira Idade

Alívio das Dores  
Fortalecimento Muscular  
Maior Equilíbrio  
Aumento da Flexibilidade  
Alívio do Stress  
Melhora da Auto-estima  
Maior percepção dos movimentos



Agende sua avaliação

Rua Silva Pinto, 49 - Sobreloja 205  
Vila Isabel - Vila Center Shopping  
(21) 3594-0070 / 96433-1053

Atendimento domiciliar

fisioport  
PILATES . ESTÉTICA

[www.facebook.com/fisioport](http://www.facebook.com/fisioport)

LIGUE:

2244-7441 | 4102-9913 | 96471-0979



Produtos para sua Saúde

- Palmilha
- Mobilidade
- Meias compressivas
- Cintas e Coletes
- Cuidados com os pés
- Artigos Esportivos
- Fisioterapia e Reabilitação

### Suplementos Vitaminicos

Conheça nossa linha completa

Lançamento!!  
Emagrecedor  
seca barriga  
Quitosana,  
Spirulina,  
Psyllium e  
Beringela

R\$ 39,90  
60caps

Preços especiais para o tratamento completo



ENTREGA EM DOMICÍLIO  
\*Consulte condições

Visite: [www.lojavitali.com.br](http://www.lojavitali.com.br)  
Rua Cândido Benício, 364 sala 103  
Campinho

## FISIOTERAPIA & TERAPIA

- Acupuntura
- Auriculoterapia
- Fisioterapia Geral
- Dermato Funcional
- Drenagem Linfática
- Plataforma Vibratória
- Fisioterapia Oncológica



- Parapsicologia
- Hipnoterapia



Espaço

saúde & vitalidade  
CONSULTÓRIOS ASSOCIADOS

21 2204-8091

21 98264-9845

Av. 28 de Setembro, 44 - 304 - Vila Isabel - RJ  
[www.espacosaudedevidalidade.com.br](http://www.espacosaudedevidalidade.com.br)  
ESTACIONAMENTO GRATUITO

## GASTRONOMIA SEM SEGREDOS

Cozinha sempre foi lugar de segredos. O chef americano Anthony Bourdain descreve, no livro Cozinha Confidencial, os bastidores dos restaurantes de luxo.

Para além das fofocas da porta dos fundos de restaurantes estrelados, por muito tempo também os ingredientes e a execução da própria comida estiveram envoltos numa densa cortina de fumaça.

Houve um tempo em que as receitas de família se limitavam a passar de uma geração a outra, sem nunca transcender os limites familiares. Ou em que restaurantes guardavam a sete chaves suas receitas, certos de que delas dependia o sucesso do empreendimento. Até os funcionários se comprometiam a não revelar de forma alguma as informações a que tinham acesso no exercício de suas funções.

Na era da hipermídia e da superexposição, a palavra-chave é compartilhar. Assim, basta buscar na internet a receita de um prato que nos encantou para constatar, com alguma surpresa, que ele está lá – muitas vezes, divulgado pelo próprio restaurante que o criou.

Dá até pra dizer que a receita faz parte da estratégia de marketing do estabelecimento: é uma bem-sucedida marca de brownie que estampa a receita de seu sucesso nas mídias sociais, no site da empresa e ainda a ensina em programas de TV. Ou um restaurante de luxo que não faz nenhuma questão de esconder como se faz um dos melhores pães de queijo da cidade.

O lançamento de livros que escancaram o modo de preparar tais receitas se transformou numa fonte adicional de renda, seja para os próprios estabelecimentos, seja para terceiros que se encarregam de revelar o “mapa da mina”.

Nossas avós talvez estivessem erradas. Compartilhar, trocar, é bom. Minha receita deixa de ser exclusividade minha, mas eu não perco com isso – ao contrário, me enriqueço na medida que assimilo novos conhecimentos. E não há nada melhor que a alegria de reproduzir em casa a receita de seu restaurante preferido. Nem por isso você vai deixar de frequentá-lo. Da mesma forma que escritores e cineastas disponibilizam suas obras na internet, os cozinheiros andam cada vez mais generosos. Vivemos num mundo onde há cada vez menos espaço para segredos.

Nádia Lamas  
<http://vieirasetrufas.blogspot.com/>

## SE EXPRESSE COMO VITALIDADE

Por LIS Dias.

A Energia VIDA É uma Força Infinita. E tudo o que existe no Universo é A Manifestação deste Poder Supremo que doa parte de si mesmo para permear, fluir e viver no interior de variadas formas existenciais, com o propósito de descobrir o Próprio Poder, que é A Consciência de SER Movimento, Ânimo, Saúde, Humor, Beleza, Abundância, Paz, Liberdade e tudo que gera mais e mais VIDA.

Portanto, agora você sabe qual é essa Força Interior que lhe dá Entusiasmo para realizar o que você quiser: “VOCÊ É VIDA E VIDA É VOCÊ”. E quanto mais você se conscientizar disso mais você vai vibrar com harmonia e integrar-se consigo mesmo, para se estruturar, se fortificar, viver uma existência positiva, próspera e alcançar os resultados que deseja.

Você jovem, adulto ou idoso, que quer A Consciência do Poder da Própria Vida, faça um Trabalho sobre si mesmo. Aprenda a linguagem e as variadas formas de expressar VIDA. Pense, sinta, aja e reaja como VIDA, que é a sua VERDADE, sua PRIMORDIAL NATUREZA.

Trabalhe para equilibrar a forma do seu físico. Respire fundo, hidrate-se, exercite-se e declare constantemente para as suas células que elas são Saúde e Beleza, e que você as ama.

Agradeça aos órgãos, membros, ossos, nervos, músculos e etc., que fazem parte do seu querido corpo, por serem tão úteis e eficientes e por te possibilitarem viver e se movimentar neste mundo.

Sensibilize positivamente os seus sentidos e lhes dê alimentos de qualidade, não só para o seu paladar, mas também para sua visão, audição, seu olfato e tato. Tudo o que entra em você através de seus sentidos alimenta A Energia VIDA. Então escolha bem o que você come, cheira, ouve, vê e toca.

Você é responsável por tudo que sai de você. Seu sorriso, seu olhar, tom de voz, seus gestos e palavras, são características do seu mundo interior, onde tudo acontece antes de acontecer no mundo exterior. Portanto quanto mais você se amar, mais você amará vi-



ver, que é se relacionar, que é se comunicar. “É querer para o próximo o que você quer para si”. É isso que faz a VIDA fluir e se expandir.

Exercite uma NOVA E PROVEITOSA forma de pensar sobre tudo, todos e, especialmente, sobre você mesmo. É o seu pensamento que estimula e gera o seu sentimento, que é o que te faz agir e reagir.

O fato é que você existe numa forma humana, que tem cérebro e sistema nervoso. E muitas vezes, coisas, circunstâncias e pessoas te afetam, e sua memória traz à tona sentimentos negativos, que te desequilibram e confundem com emoções que resultam em conflito. E é isso que desarmoniza a vibração de sua Energia, como se fosse um “curto circuito”. Nestas situações não tente fazer o Trabalho sobre si mesmo, pois o conflito será maior e prejudicial. Porém quando aliviar seu estado interior... TRABALHE!

Converse com você e afirme tudo o que você quer como já sendo uma realidade. E com essa forma de orar você passará a SER A Consciência do Seu Poder de Vida. Isso quer dizer que você É e dá VIDA a tudo o que você quiser ter, fazer e ser, através da sua ATENÇÃO.

Diga para si mesmo que você É tudo o que necessita a cada momento, como por exemplo: “EU SOU SAÚDE; EU SOU ALEGRIA; EU SOU LIBERDADE; EU SOU SEGURANÇA; EU SOU VIDA.”

É assim que VOCÊ É VIDA, que também se denomina como AMOR INCONDICIONAL OU DEUS, “QUE SE EXPRESSA COMO VITALIDADE”.

## PRÓPOLIS Produtos Naturais

### Comida Natural e Light congelada

Vegetarianos	R\$ 15,95
Frango	R\$ 17,95
Massa	R\$ 17,95
Peixes	R\$ 18,50
Peixe Nobre	R\$ 22,40
Sopas	R\$ 12,95
Especial	R\$ 20,60



Consulte cardápio no site:

[www.propolisprodutosnaturais.com.br](http://www.propolisprodutosnaturais.com.br)

Conde de Bonfim, 722-A - Tijuca  
Entregamos em domicílio  
3041-3100 ou 2238-9954

## ANUNCIE AQUI PROMOÇÃO!

Só R\$ 94,90

p/ mês - contrato de 6 meses  
(COM DIREITO A 5 MIL PANFLETOS!!!)

R\$ 94,90

p/ mês - contrato de 5 meses

R\$ 100,00

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 110,00

p/ mês - contrato de 3 meses

A metade deste tamanho  
por apenas R\$ 54,90 !!!\*

\*a partir de

Ligue 3681-5302 | 98898-5670

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

## VOCÊ JOVEM, ADULTO OU IDOSO

que quer A Consciência do Poder da Própria Vida e fortificar a autoconfiança para tornar sua existência positiva e próspera,  
FAÇA CONTATO, INFORME-SE E INSCREVA-SE NO

## VITALIDADE

TRABALHO INDIVIDUAL REALIZADO EM GRUPO

Ensinaamentos, Exercícios, Reflexões e Relaxamento  
Uma vez por semana, durante duas horas, R\$30,00  
Coordenação da Professora e Treinadora LIS DIAS  
Na Tijuca (Saens Peña) RJ, 2254-1182 ou 99939-5782



## ANUNCIE AQUI

Só R\$ 54,90 p/ mês - contrato de 6 meses  
(DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

R\$ 59,90 p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 70,00 p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98898-5670

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO