

CORREIO CARIOCA®

Tijuca | Grajaú | Andaraí | Vila Isabel

correiocarioca.com.br

/correiocarioca

Desde 2008 | Ano XII | Nº 135 | abril de 2019

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: Correio Carioca

Receitas Pág. 3 **Alerta!** Pág. 4

Pratos Brasileiros!

Lixo contamina o nosso solo.

Sexo Pág. 6 **Coluna** Pág. 7

Está tudo de cabeça para baixo!

O segredo (ou boa dica) para ser feliz.

Turismo Pág. 8 **Direito** Pág. 10

Qual a principal maravilha de Roma?

Lei Maria da Penha sofre mudança.

Moradia Pág. 10 **Teatro** Pág. 11

A busca por segurança e qualidade.

Um dos maiores grupos é daqui!



Diversos leitores se perguntam: o que muda com a Reforma da Previdência? Se você tem dúvidas sobre esse projeto que vai mexer com a vida da nação, essa matéria é para você. [Pág 2.](#)

ANUNCIE NA CAPA PROMOÇÃO!

Só **R\$ 114,90 p/ mês - contrato de 6 meses** (DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

R\$ 124,90 p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 135,00 p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

PLANO DE SAÚDE
INDIVIDUAL - FAMILIAR - EMPRESA
Plano empresa a partir de 2 vidas podendo ser MEI **CONSULTE!**

Planos (00 - 18 anos)

ASSIM SAÚDE de CNPJ	R\$ 127,00	Intermédica de CNPJ	R\$ 106,21	Amil de CNPJ	R\$ 99,11
---------------------	------------	---------------------	------------	--------------	-----------

Planos (02 - 18 anos)

ASSIM SAÚDE de CNPJ	R\$ 176,75	Amil de CNPJ	R\$ 144,30
---------------------	------------	--------------	------------

PLANO DENTAL
Cuide da Saúde Bucal **PROMOÇÃO**

R\$ 27,00

Amil
CNPJ sem carência

PROMOÇÃO DE DESCONTO
na contratação dos Planos de Saúde!
Ligue! Vamos até você!
saudemais@globo.com

Trabalhamos com vários planos. Confira!

COMPRO TUDO ANTIGO
DA 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

Aniversário
Casamento
Bodas de Casamento
15 Anos

Jantar Comemorativo
Coquetel
Coffee Break
Mesa de Frios

Thiagos
Ornamentação

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

SALÃO TIJUCANO
Tradição e Qualidade
Barba, Cabelo e Bigode

CORTES A PARTIR DE R\$ 25,00

Atendimento: 7h às 20h 3648-1335
Rua General Roca, 586 - Loja B - Praça Saens Peña

LEVE ESTE E GANHE 10%

ALINNE ELIAS
OAB/RJ 173.925

(21) 4104-7839
(21) 98372-4480

ADVOCACIA & ASSESSORIA
CONSULTORIA JURÍDICA

Novo horário de funcionamento: 8 às 20h

www.aejus.com.br
atendimentoaejus@gmail.com

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

A REFORMA DA PREVIDÊNCIA

Se tem dúvidas sobre esse projeto que vai mexer com a vida da nação, essa matéria é para você.

Foto: Correio Carioca



pensionistas de militares recebem pensão sem nunca ter havido nenhuma contribuição. Tudo isso tende a ser modificado.

PRINCIPAIS MUDANÇAS

Dentre tantas alterações no sistema de previdência, três são as que mais chamam a atenção. A primeira é o fim da aposentadoria por tempo de contribuição, a segunda é a mudança do sistema em que os mais novos pagam a aposentadoria dos mais velhos e por último a transição de parlamentares para o mesmo regime do restante da sociedade, seguindo novas regras e reduzindo os privilégios que arrombam os cofres públicos.

Sobre a extinção da aposentadoria por tempo de contribuição, especialistas garantem que é importante. De acordo com a revista Money Times, além do Brasil, isso só existe em outros 12 países no mundo, todos subdesenvolvidos e com sérios problemas estruturais. E realmente não faz sentido a sua existência. A previdência é um seguro, só que contra a velhice ou acidentes, para quando você não tiver condições de trabalhar. Se você não está velho e pode trabalhar, não tem sentido receber esse seguro, certo? É como um seguro de carro contra roubo. Se

CONTINUA NA PÁGINA 5

Ela é a celebridade do momento. Basta uma expectativa de que ela está chegando e até o dólar cai. Se houver desconfiança de que ela não vem mais, o dólar sobe. A reforma da previdência vai mudar o Brasil, se ela realmente for aprovada. Para muitos, isso é positivo, para a oposição, nem tanto. Mas a grande maioria dos especialistas econômicos garante que ela é extremamente necessária.

OS PROBLEMAS ATUAIS

Para eles, dois são os grandes problemas do sistema de seguridade social do Brasil. O primeiro é que o sistema está baseado numa espécie de pirâmide, onde as contribuições dos trabalhadores atuais pagam os rendimentos dos aposentados, sendo que um aposentado precisa em média da contribuição de cinco trabalhadores. Percebe-se que por si só, já é um sistema em que em determinado momento não conseguirá se pagar sozinho, ainda mais agora, com a mudança na idade da população, onde as pessoas têm menos filhos e por isso começa a ter mais idosos, e conseqüentemente mais aposentados, do que a quantidade necessária de trabalhadores contribuindo. Se nada mudar, o colapso estaria previsto para 2022.

O outro grave problema é a péssima estrutura do sistema devido aos privilégios. Políticos, por exemplo, recebem muito dinheiro com pouca contribuição, juizes e outras categorias conseguem se aposentar com 42 anos,

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 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

Mudanças



25 anos de experiência



**Temos guarda móveis.
Atendimento 24 horas.**

Tels.: 2247-2687 | 96572-4725 | 98309-0898

wilcaportuguesa@hotmail.com

**Caminhão Semanal para: Curitiba . Porto Alegre
Brasília . Nordeste . São Paulo**

FAZEMOS IMPOSTO DE RENDA



COM HORA MARCADA

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

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

CURIOSIDADES...

1º DE ABRIL: DIA DA MENTIRA

Quem pensa que o dia da mentira só existe no Brasil está muito enganado. A origem vem da França, quando o Rei Carlos IX instituiu o dia primeiro de janeiro para ser o início do ano. Antes disso, a festa de ano novo era comemorada no dia 25 de março e terminava uma semana após, justamente em 1º primeiro de abril.

Mas as pessoas mais tradicionais e menos flexíveis da época continuaram a comemoração na data antiga. Os adeptos da nova data brincavam com os tradicionais e o dia 1º de abril se tornou o dia da mentira.

DIA MUNDIAL DO COMBATE AO CÂNCER

No dia 8 de abril acontece o Dia Mundial de Combate ao Câncer, data com objetivo de chamar a atenção de líderes políticos e da sociedade para o crescimento dos índices da doença.

O câncer é um conjunto de mais de 100 doenças que se caracterizam pelo crescimento desordenado das células. Tem causas variadas, podendo surgir de fatores externos, como o ambiente e hábitos do dia a dia; ou fatores internos, na maioria das vezes geneticamente predeterminados. Os fatores externos são causa de aproximadamente 80 a 90% dos casos da doença.

Especialistas creem que alguns fatores de risco são causadores de alguns tipos de tumores malignos, sendo o principal fator o tabagismo, seguido de consumo de bebidas alcoólicas e de gorduras de origem animal, dieta pobre em fibras, vida sedentária e obesidade.

Os estudiosos afirmam que quanto mais cedo for diagnosticado o problema, maiores são as chances de cura.

DELÍCIAS CASEIRAS

PATROCINE ESTA COLUNA! UMA DAS MATÉRIAS MAIS LIDAS DO JORNAL!

PRATOS BRASILEROS

FEIJOADA

Ingredientes: um quilo de feijão preto, 600 gramas de lombo salgado (bem magro), 300 gramas de paio, 300 gramas de lingüiça de padre, 300 gramas de bacon, 300 gramas de lingüiça fina, óleo, uma cebola grande, três dentes de alho e três folhas de louro. Opcional: 300 gramas de carne seca, 300 gramas de pé, orelha e rabo de porco. (quantidade para muitas pessoas; diminua conforme for o caso)

Modo de fazer: de véspera deixe o lombo de molho numa panela grande, com bastante água. Vá trocando sempre a água. Se colocar carne seca, pé, orelha e rabo de porco também deixe-os de molho. No dia seguinte, coloque todas as carnes partidas numa panela grande, com bastante água, e leve ao fogo para dar uma escaldada rápida. Escorra bem. Cate, lave o feijão e deixe escorrer bem. Num panelão coloque óleo, a metade do bacon partidinho, a cebola partida, os dentes de alho picadinhos e deixe refogar bem. Logo depois, junte o feijão, todas as carnes partidas, as folhas de louro e cubra com bastante água. Deixe cozinhar até o caldo ficar bem grosso. Prove para ver se é preciso colocar sal. Geralmente não precisa.

Servir com arroz branco, farofa de lingüiça e bacon, couve à mineira e laranjas descascadas e partidas.

COUVE À MINEIRA

Ingredientes: 2 molhos de couve, 2 dentes de alho, sal a gosto, água quente e azeite. (quantidade para poucas pessoas)

Modo de fazer: enrole as folhas de couve juntas, bem apertadas, e corte-as em tiras bem fininhas. Coloque água para ferver e escale a couve; escorra bem. Numa frigideira alta esquite o azeite e coloque os dentes de alho bem picadinhos até ficarem dourados. Então jogue a couve picada, co-



loque sal a gosto e deixe refogar, mexendo sempre, até ficar bem cozida.

GELADO DE LARANJA

Ingredientes: 1 lata de leite condensado, 1 lata de suco de laranja, 1 vidro de leite de coco, 1 pacote de coco ralado, 1 pacote de gelatina tutti-fruti, 1 xícara (chá) de água quente e 2 claras de ovos.

Modo de fazer: bata no liquidificador o leite condensado, o suco de laranja, o leite de coco, o coco ralado e a gelatina desmanchada em uma xícara de água quente. A seguir bata as claras em neve e junte à mistura do liquidificador. Coloque num refratário e leve à geladeira de um dia para outro.

BOMBOCADO DE FUBÁ

Ingredientes: 1 lata de leite condensado, 1 pacote de coco ralado, 1 vidro de leite de coco, 1 lata com leite de vaca, 4 ovos, 2 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo, 3 colheres (sopa) bem cheias de milho, 1 colher (sopa) de fermento em pó e 1 colher (sopa) de margarina.

Modo de fazer: bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje num refratário ou tabuleiro retangular untado e leve ao forno baixo por mais ou menos quarenta e cinco minutos.

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

Vamos agendar o IMPOSTO DE RENDA!

IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA

Atendimento
a domicílio.

Preço a combinar!

☎ 3092-7201 (Sr. Rodolpho)

DOCES sob ENCOMENDA

Brigadeiros Gourmet | Pudim
Quindim | Trufas Variadas
Doces Fit | Caserinho de Bolo.



ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO E DÉBITO

☎ (21) 97005-5060 | 99278-1992
Facebook/Instagram: Delícias Água Na boca

adriana couto
BIJOUX

DIA DAS MÃES

Compre qualquer valor e
concorra a uma linda bijuteria!

☎ 3185-3331

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

Estética Global FACE E CORPO

PROMOÇÃO! 50% de desconto em 30 min. de massagem relaxante em colchão massageador. Sai por 25 reais!

Face Micropigmentação de Sobrancelhas
Aparelhos Modernos e
Cosméticos Nanotecnológicos
Esteticista Vanda
Pós Graduada em Estética Clínica
Corpo
(21) 99178-1016
Boulevard 28 Office - Sala 418 | Boulevard 28 de Setembro, 62
Vila Isabel - em frente ao Hospital Pedro Hernesto

EXPEDIENTE

ZONA SUL
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302 | 98738-5283
Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.
E-mails: publicidade@correiocaricoa.com.br
redacao@correiocaricoa.com.br
Site: www.correiocaricoa.com.br
Twitter: @correiocaricoa
Facebook: www.facebook.com/correiocaricoa

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim e Eduardo Alves

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S Editora

Equipe de Redação e Fotografia:

Eduardo Oliveira, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

ANUNCIE: 3681.5302

Anuncie no Correio Carioca Zona Norte também e seja visto em 20 mil jornais. Vila Isabel, Andaraí, Tijuca, Grajaú e Saens Peña.

POR DIA, 180 MIL TONELADAS DE LIXO CONTAMINAM O SOLO, DESTACA ESPECIALISTA

O não tratamento do chorume, gerado pelo depósito de resíduos, é um dos grandes causadores de contaminação de lençóis freáticos e de proliferação de doenças como a diarreia. Para o engenheiro civil e fundador da FRAL Consultoria, Francisco Oliveira, é possível reverter este cenário. “A questão é cultural porque conhecimento técnico existe, e o custo disso não chega a R\$ 20 por habitante ao ano. É preciso dar atenção especial e urgente a este assunto, que é básico para a sociedade. Ao melhorar as condições sanitárias, a mortalidade infantil reduz drasticamente”, ressaltou durante o seminário “Água Subterrânea: Mitos e Verdades sobre seu Uso”, realizado em abril, na sede da FIESP, em São Paulo.

Os números refletem a origem do problema. Segundo levantamento da Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), atualmente, 214,8 mil toneladas de resíduos são geradas por dia no Brasil. Porém, 41,6% do lixo coletado é destinado irregularmente e, dos aterros para os quais o restante é direcionado, somente 15% têm tratamento de chorume. “Isso quer dizer que, aproximadamente, 180 mil toneladas de lixo geram o contaminante diariamente. É uma situação grave e que já deveria ter sido extinta”, diz Francisco, ao se referir sobre a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), que previa a erradicação dos lixões em 2014 – data postergada para 2021. Atualmente, há quase 3 mil depósitos desse tipo.

De acordo com o fundador da FRAL Consultoria, a questão vai ainda além da criação de aterros sanitários, sendo preciso uma destinação adequada para o líquido tóxico resultante dos resíduos. Para isso, podem ser aplicadas uma das cinco formas de diminuir sua contaminação no solo: “Primeiramente, reduzir drasticamente as infiltrações de águas pluviais por meio de uma per-



manente cobertura dos resíduos e um bom manejo das águas; tratar os lixiviados por transferência, processos físico-químicos, biológicos, filtração por membrana e por evaporação.

“O método de tratamento está diretamente ligado ao tipo de resíduo, não havendo uma fórmula pronta e que pode ser aplicada para cada situação. Mas o que não pode ocorrer, em hipótese alguma, é o que vemos nos chamados aterros controlados, é uma simples cobertura de terra após o despejo do material, mas o solo não é impermeabilizado adequadamente e não há sistema de tratamento. Precisamos ficar atentos e cobrar soluções ao Poder Público”, conclui.

Sobre a FRAL Consultoria Ltda.

A FRAL Consultoria foi fundada em 1999 pelo Engenheiro Civil e mestre em geotecnia, Francisco José Pereira de Oliveira. Atualmente, é presidida pelo Mestre em Sustentabilidade, Rodrigo Oliveira, e atua no desenvolvimento de projetos nas áreas de Engenharia Civil e Meio Ambiente. A empresa é especializada em resíduos sólidos, recursos hídricos e geotecnia.

ANUNCIE AQUI

R\$ 44,90 p/mês - contrato de 6 meses
(DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

R\$ 49,90 p/mês - contrato de 4 meses

R\$ 55,00 p/mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!



PINHEIRO LIMA ADVOCACIA

ADVOGADO TITULAR
JOSÉ LUIZ DE OLIVEIRA PINHEIRO LIMA
OAB/RJ: 161560

Revisão de Fundo de Garantia,
Plano de Saúde, INSS, Conta de Luz
e isenção de Imposto de Renda

Av. Presidente Wilson, 231, 14º andar

Cível - Trabalhista - Previdenciário
Juizados - Inventários - Família
Empresarial - Tributário

Atendimento
com hora marcada

Tel.: 3554-6655 | 98799-0412
pinheirolimaadvocacia@gmail.com



**ADVOCACIA. CÍVEL. CONDOMINIAL
DEFESA DO CONSUMIDOR
Advogada Vera Feliciano**

E-mail: verfeli_9@hotmail.com
Tel.: 98048-9204

ANUNCIE AQUI PROMOÇÃO!

R\$ 74,90 p/mês - contrato de 6 meses
(DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

R\$ 80,00 p/mês - contrato de 4 meses

R\$ 87,90 p/mês - contrato de 3 meses

A metade deste tamanho
por apenas **R\$ 44,90 !!!** *a partir de

Ligue 3681-5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

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

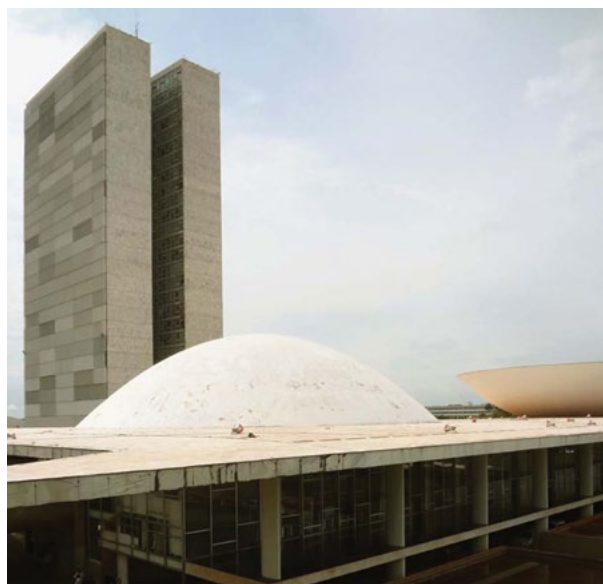
www.r2assessoria.com.br

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

CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 2

A REFORMA DA PREVIDÊNCIA


SEICHO-NO-IE

Seicho-No-Ie do Brasil

Um modo feliz de viver em Harmonia com a Natureza

NÚCLEO TIJUCA

Rua Pereira Nunes, 66/202
Rio de Janeiro/RJ
CEP 20540-132

Tel.: (21) 3173-3388

☎ (21) 98792-1983

seichonoie.ntijuca@gmail.com

**Mude a mente
e mudará
o mundo!**

Participe de nossas reuniões:
Segunda-feira - 14:30 às 16:30h
Quinta-feira - 19:30 às 21:30h
Domingo - 9:00 às 11:00h

Se você não for roubado, faz sentido a seguradora lhe pagar?

Para substituir aquele modelo onde 5 trabalhadores pagam a aposentadoria de 1 aposentado, a tendência é que cada um agora contribua para a sua própria aposentadoria, “poupando” todo mês, como já ocorre nas previdências privadas, onde o montante guardado é acrescido de juros. É como se os rendimentos mensais fossem a aposentadoria do contribuinte. Mas isso está em análise.

Há outras alterações significativas. As idades mínimas para se aposentar serão de 62 e 65 anos, respectivamente, para mulher e homem, o que só deve começar a acontecer em 2033. Já o trabalhador rural terá que pagar determinado valor para poder se aposentar. Antes, recebia mesmo sem contribuição. Militares federais continuam sem a obrigação de contribuir, mas agora terão que o fazer para deixar pensão para seus dependentes, reduzindo o rombo. E, finalmente, idosos com mais de 60 anos

e pessoas com deficiência que não contribuíam, mas que tenham condições de miserabilidade, receberão ajuda de custo do governo.

ECONOMIA

Estima-se que, com essas mudanças, em 10 anos o país economize 1 trilhão de reais. O objetivo é que haja mais dinheiro para o que realmente fará o Brasil crescer.

Hoje, o país gasta mais dinheiro público, ou seja, dinheiro dos impostos da população, com a previdência do que com segurança, saúde, educação e mobilidade urbana, tudo junto, pois a arrecadação da previdência não paga seus custos. A expectativa é de que, com a reforma, isso finalmente vá mudar.

Na Europa, onde o envelhecimento da população ocorreu bem antes, já havia ocorrido mudanças semelhantes. Agora, com o envelhecimento da nossa população, parece que não tem jeito, chegou a vez do Brasil mexer em seu sistema previdenciário de alguma forma.

APPRAS

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE PARA REABILITAÇÃO

**FISIOTERAPIA
FONOAUDIOLOGIA
PSICOLOGIA
TERAPIA OCUPACIONAL
PSICOPEDAGOGIA
ACUPUNTURA**

**50% DE DESCONTO
NOS ATENDIMENTOS MENSAIS**

**QUALIDADE QUE VOCÊ PODE PAGAR!
(21) 3496-8334**

Rua Visconde de Santa Isabel, nº 276 A
Vila Isabel (ao lado da AACCS)

MUSIC SYSTEM

CURSOS DE PIANO E TECLADO

Elimine o stress através da música!

- Cursos práticos, objetivos e individuais.
- Repertório personalizado, instrumentos modernos e ambiente climatizado.
- Condições de matrícula: 1) Estar vivo; 2) Ter entre 7 e 177 anos.

Direção: Prof. Luiz Daniel (autor de vários livros de sucesso, formado na UFRJ, pianista de vários artistas)

Quer tocar JÁ, venha para CÁ!

☎ (21) 98507-2424

✉ music.system@gmail.com

📍 /music.system/cursosdeteclado

**Convênios: PETROBRAS, BNDES,
CAIXA, BB, Justiça e outros.**

(21) 3559-1905

Rua Alcindo Guanabara, 17

Sala 614 - Cmelândia - RJ



G. MARTINS REFORMAS

**TRABALHAMOS COM REFORMAS
E CONSTRUÇÕES EM GERAL**

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**



A ERA DE OURO DO BASQUETE

Esta coluna tem a honra de lembrar a era de ouro do basquete masculino do Brasil.

As novas gerações se acostumaram a ver a seleção como coadjuvante nas competições internacionais, porém, nos anos 1950 e 60 o Brasil era uma das maiores potências mundiais do esporte.

Ausente dos jogos olímpicos desde a edição de Atlanta, em 1996, a seleção conquistou posteriormente vaga para os jogos, até mostrando significativa melhora, mas ainda está longe de deixar o Brasil como potência no esporte, como foi há muitos anos.

Em 1959, no Campeonato Mundial de Basquete realizado no Chile, o Brasil levantou o troféu deixando para trás os favoritos estadunidenses e soviéticos. Os destaques da conquista foram Wlamir Marques e Amauri Passos.

Em 1963, o Mundial foi realizado no Brasil, a base da seleção era a mesma e o país conquistou o bi em jogo realizado no Maracanãzinho. Novamente a seleção de Wlamir e Amauri desbancou os antigos favoritos e levantou novamente



o troféu.

A era de ouro do basquete masculino ainda proporcionou ao país as medalhas de bronze nos jogos olímpicos de Roma (1960) e de Tóquio (1964).

Fica nossa torcida para que em breve o Brasil possa escrever novamente uma história dourada no esporte. Voltar a ganhar títulos é um sonho, mas com organização e união dos atletas o país pode novamente se estruturar e melhorar para, quem sabe, num futuro próximo alcançar de novo os saudosos e expressivos resultados dos anos 1950 e 60, que enxeram de orgulho a torcida brasileira.

Sexo sem Mistério



TUDO AO CONTRÁRIO E NINGUÉM REPAROU

Acabo de ler uma matéria que ensinava como deixar o outro a fim. Se pensa que você deve ser romântico ou lembrar-se das datas importantes, engana-se. É preciso deixá-lo esperando ou fingir que não ouviu o que falou. A idéia é demonstrar que tem mais com o que se preocupar. Queria entender porque não podemos ser simplesmente nós mesmos. Passamos toda a nossa infância jogando jogos, será que eles são uma espécie de preparação para os jogos da vida adulta?

Lá no tempo das cavernas, sem as influências sociais, sem todos esses titi-tis, as pessoas se procuravam e se achavam de uma forma simples e sem interferências. Hoje, as necessidades são as mesmas. Mudando algumas coisas já que não precisamos de um homem que mate dinossauros, mas um que nos proteja e se prontifique a trocar a tomada que queimou. Ou nem mesmo de uma mulher que esteja esperando com a mesa posta e o sorriso no rosto, mas de uma que saiba ser feminina e dócil e que esteja pronta pra nos dar colo sem que ninguém veja. A essência continua pela busca de um alguém que nos complete, nos valorize e que admiramos. E que mal há,



no meio disso, demonstrar para a pessoa que ela é especial? Que você se importa com o bem estar dela?

É muito bom ter estratégia se você está pensando em fugir de um engarrafamento, mas se você quer entrar na vida de alguém, dividir a sua com outra pessoa, o conselho é que se possa ser você, ainda que não seja a pessoa mais interessante do mundo. Ufa! Alívio e conforto não fazem mal a ninguém. Inventar um personagem, demonstrar o que não quer fazer, é mais do que cansativo, é infantil, superficial e sem garantias. Podem acreditar, aquela estória de “coma tudo que ganha a sobremesa” perdeu a validade quando você completou uns 7 anos.

Dra. Ana Paula Veiga

PAULO JOSÉ Psicólogo Junguiano

CRP: 05/47632



www.psicologojunguiano.com.br

TEL.: (21) 9 8133-8671

E-MAIL: PAULOJOSERIO@GMAIL.COM

MARCENEIRO

MÓVEIS SOB MEDIDA PARA CADA CLIENTE

PROJETOS
QUARTOS PLANEJADOS
COZINHAS PLANEJADAS
BANHEIRO
CLOSETS



1º ORÇAMENTO É GRÁTIS

3770-0346

99237-1970

Samuel Marceneiro
www.samuelmarceneiro.com.br
samu.azevedo@hotmail.com

MONTADOR DE MÓVEIS

Montagem
Desmontagem
Manutenção
Pequenos Reparos



Alessandro - Orçamento Grátis

3979.5189 | 98225.8146 | 99165-5309



TERAPIAS E MAGIAS

TERAPIA HOLÍSTICA:

Florais de Bach e Minas | Auriculoterapia
Reikiterapia | Cromoterapia
Parapsicologia Clínica | Psicanálise

BARALHO CIGANO:

Prosperidade, Saúde e Problemas Afetivos.

Cigano Bernardo

(21) 99799-5543

CONCERTO DE MÁQUINAS DE LAVAR E GELADEIRA

10% DE DESCONTO
COMPROVADO: MENOR PREÇO DO MERCADO!
Visita Grátis
Garantia de 1 ano

30 anos de bons serviços

Especialista em Brastemp, Consul e Eletrolux

Tel. 2298-3775 / 99156-9782 / 99141-1142
Rua Souza Cruz, 109 - Andaraí.



COLUNA APRENDENDO NO MUNDO COACHING

O QUE VOCÊ ESCOLHE?

Ser feliz é realmente seu foco?

Nada mais clichê do que dizer que “a felicidade está dentro de você”, não é mesmo? Não precisamos sair correndo, fugir ou desdenhar de “frases feitas”. Vamos ver se isso é verdade?

Você sabia que a felicidade é matéria de estudos científicos? De acordo com diversas pesquisas das maiores universidades americanas você tem o poder de escolher ser feliz!

Minha intenção não é me aprofundar no assunto “Felicidade”. Isto seria muito complexo, envolve inteligência emocional, alterações hormonais, crenças, emoções, etc.. Mas preciso te dizer que você tem o poder de controlar seus pensamentos, seus comportamentos e se manter em estado de felicidade no maior tempo possível da sua vida!

Tem um ensinamento que me ajudou muito a manter o sentimento de equilíbrio emocional e me proporcionou clareza para agir sempre na busca da felicidade: Tudo que acontece pesa 10 e a maneira como você reage pesa 90.

Vou dar um exemplo, se eu saio de casa para o trabalho e no caminho esbarro em alguma coisa e sujo

a minha roupa, o que fazer? Opção 1: xingar, ficar irada, ir para o trabalho de mal humor, passar o dia todo reclamando, tornar o meu ambiente de trabalho tenso, voltar para casa irritada, dizer que sou uma azarada, e terminar meu dia me sentindo péssima. Opção 2: ficar chateada (é normal), escolher o que fazer, voltar em casa e trocar de roupa, chegar no trabalho e passar um lençinho molhado, pedir a alguém para levar uma roupa para eu trocar, comprar uma roupa no caminho, ou se nada puder ser feito, explicar o acidente para as pessoas e trabalhar um único dia com a roupa suja. Escolho a solução! Escolho dar um ponto final no problema o mais rápido possível! Escolho mudar o foco, seguir meu dia da melhor maneira! Escolho dar pouco valor ao problema e muito valor à minha paz, minha qualidade de vida, minha felicidade!!

Pense, sujar a roupa pesa 10 e como você escolhe reagir pesa 90!

Sempre, sempre, sempre, escolha focar na sua felicidade!

Aprendendo no mundo Coaching
Carol Lima
olive.carol@hotmail.com



Clínica Odontopediátrica Dente de Leite

Dra. Thayse C. de A. Brandi - CRO/RJ: 42.316
Rua Barão de São Francisco, 322
sala 504 - Vila Isabel.

2115-0878 / 98373-0878
drathaysebrandi@gmail.com
Dente de Leite (brandithayse)



A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA COM UM ODONTOPEDIATRIA

A primeira visita da criança ao dentista é muito importante e pode se tornar um grande desafio para muitos pais. Isso se deve principalmente ao fato da grande maioria dos pais já ter passado por experiências desagradáveis.

Por isso citarei algumas dicas aqui, começando pela dica mais importante antes de qualquer consulta: “NÃO ANTECIPEM OS FATOS ÀS CRIANÇAS”.

O odontopediatra tem todo um manejo para conduzir a consulta de maneira tranquila e bem sucedida. Até por isso o mais indicado é que a consulta seja feita por um Odontopediatra, pois isso fará total diferença no atendimento. Ele é o ÚNICO capacitado para atendimento de crianças em todas as idades!

Como já disse em outra coluna, vale lembrar que primeira consulta deve ser realizada antes mesmo dos primeiros dentinhos aparecerem, pois além de informações e orientações necessárias para uma boa saúde oral, será realizado um minucioso exame clínico.

Outra dica aos pais é: caso algum responsável tenha medo de Dentista, este medo deve ser só dele. Para a criança tudo é novo, e a experiência dela pode ser o oposto, como provavelmente será, gerando prazer e encanto!

Transferir o medo assim como ameaçar

a criança (“se não escovar os dentes vou te levar na dentista e ela irá enfiar uma agulha no seu dente”). De forma alguma a criança será punida! O Odontopediatra é capacitado e tem a abordagem psicológica para cada necessidade. Ameaças não só não ajudam, como atrapalham muito mais. Além disso não se deve mentir. Não dizer que não será feito nada, pois geralmente na primeira consulta o exame clínico já é realizado.

Seja sincero! Diga que ela irá ao Dentista mostrar seus dentinhos e aprender a cuidar deles.

Vale lembrar que o choro faz parte do universo infantil e nem sempre está associado à dor! Se a criança chorar na primeira consulta os pais não devem ficar desesperados, e sim manterem a calma e confiarem no profissional escolhido. Elas podem chorar, porque não querem ficar quietas na cadeira, querem descer ou preferem brincar.

Por fim, é essencial que se evite falar junto ou sobrepor o profissional. O Odontopediatra conduzirá a situação com sabedoria. Isso evita que a criança fique confusa.

Recompensas podem ser dadas pelo bom comportamento, mas não uma troca. Não se deve dizer “se você ficar quieta irá ganhar uma baby alívio”.

É surpreendente! Com a colaboração e confiança dos responsáveis, o sucesso é garantido.

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



www.facebook.com/fisioport

FISIOTERAPEUTA Maryanne Romero

Crefito 2: nº 16.8441-F

Atendimento Fisioterapêutico em crianças, jovens, adultos e idosos.

Especialidades:

- Fisioterapia Neurofuncional
- Fisioterapia Geriátrica
- Fisioterapia Ortopédica
- Fisioterapia em Pós Operatório
- Clínica da Dor
- Quiropraxia

Técnicas:

- Cinesioterapia Funcional
- Técnicas em PNF
- Liberação Miofacial
- Crochetagem
- Dryneedling
- Kinesio Taping
- Ventosoterapia
- Terapias Manuais
- Pilates Solo

Marcação via Telefone/WhatsApp: (21) 99554-7008

Praça Saens Peña, 55 - Sala 402 - Tijuca (ao lado do Shopping 45)

f /Fisioterapeuta_Maryanne @Fisioterapeuta_maryanne

PERSONAL ORGANIZER

(ORGANIZADORA DE AMBIENTES)

2019 Promete!
Vamos organizar!
Voce ganhará tempo,
economia e qualidade
de vida.



Residencial - Closet - Despensas
Recém-Casados - Office - Baby - Pré e
Pós Mudança - Acumuladores - Pós-Luto

Lurdes D'Elia

99341-7171

Instagram :lurdesdelia

ltd.delia@gmail.com

Kátia Monteiro

98143-6703

katiaprmonteiro@terra.com.br

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

MOTIVOS PARA VISITAR ROMA?

Vaticano, Capela Sistina, Basílica de São Pedro, Coliseu, Arco de Constantino, Pantheon, Praça Venezia, Fontana Di Trevi... precisa-se continuar?

Foto: Frederico Oliveira



marinhos, atrain centenas de turistas.

Fazer compras, ir à restaurantes, bares, pubs e cantinas italianas também faz parte da visita, e um bairro muito procurado é o Trastevere.

Assim como o Brasil, a Itália é um país apaixonado por futebol e não é à toa que Roma possui dois times: Roma e o Lazio.

Ambos realizam suas partidas no Estádio Olímpico de Roma, o maior complexo esportivo da cidade.

Após sua reforma em 2009 para sediar a final da Liga dos Campeões da Europa, o estádio comporta uma capacidade de cerca de 73.000 torcedores. Uma visita ao Estádio vale a pena.

Se você busca em sua próxima viagem aliar história, cultura, arte, religião, esporte e excelentes restaurantes, Roma é uma ótima opção.

servado de todos os arcos triunfais dos imperadores (são muitos na cidade). O Arco foi construído para celebrar a vitória de Constantino sobre o co-Imperador Maxêncio. Com a vitória, Constantino se tornou o único imperador do Império Romano do Ocidente, que até então era dividido em quatro imperadores.

Em frente ao Arco de Constantino encontramos o berço do Império Romano: o Coliseu de Roma.

Palco de inúmeras batalhas e espetáculos, o Coliseu funcionou por cerca de 500 anos, tendo seu último registro no Século VI da nossa era, ou seja, bem depois da queda do Império Romano que ruiu em 476.

Em 2007, o Coliseu de Roma foi eleito como uma das "Sete Maravilhas do Mundo Moderno", e atualmente, além de ser a maior atração turística de Roma, são realizadas cerimônias da Igreja Católica, como a Sexta-Feira da Paixão de Cristo.

Os Foros Imperiais Romanos também merecem uma visita. Era o antigo principal centro comercial do Império Romano.

O Pantheon, o templo de todos os deuses, é outro atrativo que vale a pena ser visitado.

A Praça Venezia, é uma das praças mais importantes da cidade e reúne traços de alguns períodos da história, da Roma Antiga à Roma dos Papas. Em frente à praça está localizado o Monumento Nacional a Vítor Emanuel II.

Já a Fontana di Trevi, é a maior fonte barroca do mundo. A magnífica estátua do deus Netuno, representado sobre um carro em forma de concha puxado por dois cavalos

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 | 98738-5283
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO



BLANCTOUR
operadora

A EXPERIÊNCIA DE
VIAJAR EM GRUPO

CONSULTE SEU
AGENTE DE VIAGENS



ANTILHAS E
O SUL DO CARIBE
À BORDO DO
PULLMANTUR MONARCH

• DE 06 À 19
DE NOVEMBRO •

PRIVILÉGIO QUE CABE
NO SEU BOLSO

Entrada de US\$ 416,00
+ 12 parcelas de US\$ 200,00

Valor por pessoa em apartamento duplo.
Condições de pagamento em promoção de
early booking e reservas até dia 31 de julho.

CONSULTE OUTRAS
OPÇÕES DE VIAGENS

www.blanctour.com.br • +55 21 2533.0306

CLASSIFICADOS - CATEGORIAS

- Advogados
- Antenista
- Artigos Religiosos
- Aulas Particulares
- Bordados
- Compra e Venda de Antiguidades
- Cópias p/ DVD e Pen Drive
- Vídeos
- Editais
- Refrigeração

ANUNCIE AQUI

só **R\$ 29,99**
p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 34,90
p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

ADVOGADOS



PACTANDO
ELABORAÇÃO E ANÁLISE DE CONTRATOS
Advocacia de Contratos e Documentos Jurídicos

CONTRATOS: Elaboração, Análise, Negociação, Revisão e Consultoria de Contratos e Instrumentos Jurídicos, de acordo com a legislação aplicável.

SOCIETÁRIO: Elaboração de Documentos Societários, Consultoria Jurídica Empresarial, Regularização de Empresas e Realização de Operações Societárias.

- Pagamento 100% Protegido pelo PagSeguro
- Parcelamentos em até 12x Sem Juros no Cartão ou Boletim

www.pactando.com.br | contato@pactando.com.br
(21) 98174-6863

AULAS PARTICULARES

PROFESSORA LENA FREITAS

Não deixe a reprovação
entrar em casa!

- Reforço Escolar (Português / Matemática)
 - Acompanhamento individual
 - Concursos
- Ensino Fundamental completo**

Tel. 2587-9076 | 99729-4353

CÓPIAS PARA DVD E PEN DRIVE VÍDEOS

GRAVE TUDO EM DVD OU PEN DRIVE

Filmes em Super 8, Filmes em 8mm,
Fitas de Vídeo (todas), Slides.

CaminhoDigital FAZEMOS FILMAGEM EM GERAL!
Produção em vídeo
2537.0863 / 98829.4527
www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

EDITAIS

Processo nº 0113196-43.2000.8.19.0001 (2000.001.107983-5) Tipo de Movimento Publicação de Edital Descrição: Com o prazo de vinte dias OMM Juiz de Direito, Dr.(a) Flavia Justus - Juiz em Exercício do Cartório da 2ª Vara Cível da Comarca da Capital, RJ, FAZ SABER aos que o presente edital com o prazo de vinte dias virem ou dele conhecimento tiverem e interessar possa, que por este Juízo, que funciona a Av. Erasmo Braga, 155 3º andar sl333D/337d CEP: 20210-030 - Centro - Rio de Janeiro - RJ Tel.: 2588-2406 e-mail: cap29vciv@tjrr.jus.br, tramitam os autos da Classe/Assunto Procedimento Sumário (CADASTRO OU CONVOLAÇÃO ATE 17.03.2016) - Adjudicação Compulsória, de nº 0113196-43.2000.8.19.0001 (2000.001.107983-5), movida por ADIL ADMINISTRADORA DE IMOVEIS E BENS LTDA em face de CONTAL PROJETOS ENGENHARIA CONSTRUCOES S/A; E FINANCIAL CIA DE CREDITO IMOBILIARIO, objetivando CITAÇÃO. Assim, pelo presente edital CITA o réu CONTAL PROJETOS ENGENHARIA CONSTRUCOES S/A; E FINANCIAL CIA DE CREDITO IMOBILIARIO, que se encontram em lugar incerto e desconhecido, para no prazo de quinze dias oferecer contestação ao pedido inicial, querendo, ficando cientes de que presumir-se-ão aceitos como verdadeiros os fatos alegados (Art. 344, CPC), caso não ofereçam contestação, e de que, permanecendo revel, será nomeado curador especial (Art. 257, IV, CPC). Dado e passado nesta cidade de Rio de Janeiro, aos dezessete dias de janeiro de dois mil e dezenove. Eu, Mario Jorge de Oliveira de Souza - Técnico de Atividade Judiciária - Matr. 01/30939, digitei. E eu, Luciane Cardoso Duarte - Responsável pelo Expediente - Matr. 01/23934, o subscrevo.

REFRIGERAÇÃO

CONSERTOS



Atendimento de 2ª a 6ª, das 8h às 17h.

Empresa há mais de 10 anos no mercado.

ACEITAMOS
CARTÕES

4106-4064 ☎ 97940-5179 ☎ 98918-7929
sit.refrigecristalina.com.br

ANTENISTA

DR. ANTENA

Instalações de antena de TV

☎ 9 8553-1998

BORDADOS

VICTOR BORDADOS

BORDADOS COMPUTADORIZADOS

BORDADOS EM GERAL
CRIAÇÃO DE LOGOTIPOS EM BORDADOS
CONSERTOS DE ROUPAS

- Rua Barão de Mesquita, 663 Loja 4
Tel: 2266-2143
- Rua Siqueira Campos 143
(Shopping de Antiquários)
Tel. 99019-1159
- Cel: 98669-2503



victorbordados@yahoo.com.br

ARTIGOS RELIGIOSOS

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS

UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO

- * ESPADINHA DE OGUM:R\$ 2,00
- * GUIA DE AÇO 7 LINHAS:R\$ 14,00

SALVE SÃO JORGE!

Participe da festa de Ogum - 28/04. Informações na loja.

FUNCIIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

COMPRAR VENDA DE ANTIGUIDADES

COMPRO

MÓVEIS - LUSTRES
CRISTAIS ANTIGOS

☎ 99456-6366 (Zeca)

ANUNCIE AQUI

Só **R\$ 19,99** p/ mês - contrato de 4 meses
R\$ 24,90 p/ mês - contrato de 3 meses

Tel. 3681.5302 | 98738-5283 | ACEITAMOS CARTÃO



ESPAÇO JURÍDICO

PROMOVIDO PELO CURSO DE DIREITO DAS FACULDADES INTEGRADAS HÉLIO ALONSO



LEI MARIA DA PENHA

Agora é crime descumprir medida protetiva de urgência.

Recentemente a Lei Maria da Penha (11.340/06) que é instrumento importante de combate a violência doméstica e familiar contra mulher no Brasil, sofreu alteração por meio da lei 13.641/18.

No tocante a esta alteração, se tornou autônomo o crime de descumprimento de medida protetiva de urgência, desde que o agressor, em total ciência do instituto ali evocado contra si, resolva desrespeitar a medida ora imposta.

O entendimento anterior à lei, do Superior Tribunal de Justiça, permeava a não incidência do crime de desobediência (art. 330do CP), pois entendia que a Lei Maria da Penha já possuía mecanismos próprios para coibir o descumprimento da medida protetiva de urgência, não prevenindo possibilidade de cumulação na aplicação do ilícito de desobediência.

Com a entrada em vigor da lei 13.641/18, coloca-se fim a indisposição jurisprudencial: inserindo na lei 11.340/06 um novo tipo penal. O crime previsto agora no art.24-A da referida lei é próprio, pois só é cometido por quem tem para

si uma medida protetiva de urgência e a descumpre.

O delito é de pequeno potencial ofensivo e é punido com pena de detenção de três meses a dois anos, conforme previsto em seu preceito secundário. O descumpridor tem lavrado o auto de prisão em flagrante, não podendo se beneficiar do termo circunstanciado de ocorrência, pois a Lei Maria da Penha não permite o uso da lei 9.099/05.

Por fim, o novo tipo penal previsto é de caráter preventivo, para que bens jurídicos mais relevantes sejam protegidos, bem como ocorra de forma integral a preservação da integridade física, psicológica, patrimonial, sexual e moral das mulheres vítimas de violência doméstica e familiar no Brasil.

Com tais medidas, o legislador vem demonstrando que está atento às fragilidades da legislação no que tange à proteção da mulher e que está criando mecanismos cada vez mais eficientes para resolver esse problema, sinalizando, assim, uma boa evolução do Direito.

Lenerson Lima de Paula

Acadêmico do 9º período do Curso de Direito da FACHA

CONDÔMINOS BUSCAM QUALIDADE E SEGURANÇA

Mais de 500 pessoas de todo o país, entre síndicos, representantes de administradoras de prédios e empresas que oferecem soluções modernas para condomínios, reuniram-se na segunda edição do Conexão SíndicoNet. O evento, viabilizado por uma parceria entre o portal SíndicoNet e a empresa MinhaPortaria.com, promove a integração e troca de experiências entre profissionais do ramo condominial, além de oferecer palestras, mentorias e apresentar as mais novas tecnologias desenvolvidas para o setor.

Segundo Júlio Paim, CEO do SíndicoNET, cerca de 25 mil visitantes acessam o portal diariamente e consomem os conteúdos disponibilizados, como informativos, plataforma de votação e cursos online. Para ele, os dados mostram a força que a comunidade tem e a vontade de se manter informada para conseguir enfrentar um mercado bastante adverso e garantir qualidade de vida dos moradores condomínios.

Ao todo, 30 palestrantes se apresentaram durante o evento e abordaram alguns dos maiores desafios atuais do setor, como a busca pelo equilíbrio entre o ecossistema condominial e os avanços tecnológicos, meios de melhorar a comunicação e o relacionamento entre as pessoas, soluções para inadimplência e planejamento orçamentário, além de questões jurídicas como brigas entre moradores e o que fazer em caso de violência doméstica.

A psicóloga e síndica Jailma Araújo, que participava do Conexão SíndicoNet pela primeira vez, afirmou ser uma dessas profissionais da área que procuram sempre estar atualizadas. De acordo com Jailma, um dos maiores desafios da vida em condomínio é a falta de conhecimento e a persistência de hábitos antigos: “eu sinto falta de inovação, de um plano mais visionário”.

Ela também acredita que quando o assunto é melhorias no condomínio, deve-se priorizar a comodidade dos moradores e, principalmente, a segurança. “Eventos como este são ótimos, porque oferecem muitas opções nesse sentido”, contou Jailma.

Diversas empresas participantes também montaram stands para expor seus serviços e soluções, como sistemas de pagamento modernos, segurança treinada e armada, auxílio com terceirização de funcionários e mecanismos eletrônicos que aumentam a segurança dos condomínios.

Segundo Walter Uvo, especialista em tecnologia da MinhaPortaria.com, patrocinadora do Conexão SíndicoNet 2019, o evento é um grande acontecimento para quem trabalha no setor: “Não existe outro evento deste porte para o mercado condominial. Aqui tem muita informação e gente do Brasil inteiro interagindo”, afirmou.

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.

> PADARIA ESTRELA DO TIJOLINHO

Rua Vega - Andaraí. 2258-7751.

> 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.

> 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 Córchrane, 146 - Tijuca.

> GRAJAÚ COUNTRY CLUB

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

> SALÃO TIJUCANO

Rua General Roca, 586 loja B - Tijuca. Tel. 3648-1335.

ANUNCIE AQUI

só R\$ 29,99

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 34,90

p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

GASTRONOMIA

ALIMENTOS QUE AFAS-
TAM O BAIXO ASTRAL

Chocolate – a ciência comprovou: graças aos antioxidantes, 30g de chocolate amargo ao dia durante duas semanas reduzem os hormônios do estresse, inclusive o cortisol.

Carboidratos – estimulam a produção de serotonina, responsável pela sensação de prazer. Pessoas que adotam uma dieta pobre em carboidratos apresentam mais depressão e ansiedade do que aquelas que ingerem mais carboidratos e poucas gorduras.

Frutas e vegetais – contêm antioxidantes. Além disso o folato, vitamina B encontrada em vegetais verdes como o espinafre, estimula os neurotransmissores do humor.

Peixes – salmão, atum, sardinha e truta contêm ômega-3, nutriente que nosso organismo não produz e que é essencial para o bom humor, pois altera a química cerebral e os níveis de dopamina e serotonina, substâncias que, quando em níveis baixos, provocam depressão e agressividade.

Açafrão – associado à redução dos efeitos da TPM, o açafrão tem ação antidepressiva comparável à de medicamentos conhecidos usados para este fim.

Coco – O simples aroma de coco é capaz de diminuir o estresse, reduzindo a frequência dos batimentos cardíacos e fazendo com que os níveis de pressão sanguínea voltem ao normal mais rapidamente após situações desgastantes.

Chá – o chá preto e o chá verde, entre outros, induzem a um estado mental de alerta. A teanina, aminoácido presente em alguns tipos de chá, além de relaxante funciona em sinergia com a cafeína para aumentar a atenção e o foco. Para isso, é recomendável beber de 5 a 6 xícaras de chá diárias.

Nádia Lamas

<http://vieirasetrufas.blogspot.com>



COLUNA DO TEATRO



A CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO

A atriz, produtora, diretora e professora da Cia de Teatro Contemporâneo Aline Bourseau conta como o teatro entra na vida das pessoas e por que essa famosa companhia é tão diferente.

Coluna: Onde o teatro entra na vida das pessoas?

R: Bom, acho que o teatro está nas pessoas no momento em que essas pessoas são seres criativos, potentes e se permitem transformar. Ou seja, é na arte que a transformação acontece, é quando você se conecta com algo no seu interior, quando você significa coisas e as torna importantes. Não é possível uma sociedade existir sem arte, para que seres humanos possam se conectar. Então, o teatro é bom para quem assiste, quem consome e para quem faz, com certeza!

Coluna: Você trabalha como diretora, professora e atriz de uma das mais importantes companhias de teatro brasileira, que é a Cia de Teatro Contemporâneo. O que você acha que é o diferencial desse lugar?

R: Acho que em primeiro lugar existe um comprometimento muito grande dos profissionais que formam a equipe da Cia de Teatro Contemporâneo. São pessoas apaixonadas pelo que fazem e isso se reflete num clima maravilhoso, de acolhimento, colaboração, respeito e admiração. Então, depois existe um incentivo muito grande para que cada um descubra sua potência criativa e enten-



da essa força quando você cuida do seu parceiro em cena, quando você trabalha junto à possibilidade de criação, poesia e confiança. O programa de formação também é muito bem estruturado e dá muitas possibilidades para os alunos evoluírem em vários sentidos. Também a Cia de Teatro Contemporâneo investe muito nos alunos dando possibilidades deles se envolverem em projetos profissionais da Cia. Isso é incrível!

Maiores informações: teatro.secretaria@gmail.com.
Tel: (21) 2537-5204.

MATERIAIS GRÁFICOS



PANFLETOS . CARTÕES . ÍMÃS . BANERS
BLOCOS DE RECEITUÁRIO . ETC

Panfletos a partir de..... R\$ 160,00

Cartões a partir de R\$ 100,00

3681-5302 | 98738-5283

SOS

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



CÁRITAS
BRASILEIRA

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

HAITI

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 23969-0
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação 003
Conta 1132-1.

ÁFRICA

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 26116-5
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação: 003
Conta: 1751-6.

SUA ATITUDE SOLIDÁRIA PODE FAZER MAIS!

Saiba mais!
www.caritas.org.br

EMPRÉSTIMO
Comparamos Sua Dívida

ESTADUAL / FEDERAL / MUNICIPAL
MARINHA / EXÉRCITO / AERONÁUTICA
APOSENTADORIA E PENSIONISTAS DO INSS
GUARDA MUNICIPAL / COMLURB

* TRABALHAMOS COM VÁRIOS BANCOS

J. Rangel - Agenciador Autorizado
Sem consulta ao SPC e SERASA
ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO

sousarangel@hotmail.com

99997-4412 / 98610-2384 / 99177-4033 / 96990-8235

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 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

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 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

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

www.facebook.com/fisioport



TRINDADE
RELOJOARIA



**CONSERTAMOS SEU RELÓGIO
COM GARANTIA!**

Todos os tipos e marcas

**Trocamos baterias,
pulseiras e vidros**

**CONCERTO E CONFECÇÃO
DE JOIAS!**

**Alianças - Anéis de Formatura
Colares - Brincos**



**Blvd. 28 de Setembro, 258 - Loja 5 - Vila Isabel
Tel.: 2578-6785**

HEL PREVI INSS CONSULTORIA PREVIDENCIÁRIA

APOSENTADORIA



A REFORMA DA PREVIDÊNCIA ESTÁ TIRANDO SEU SONO?

A Consultoria Hel Previ INSS pode representar você e ajudar resolver seus assuntos junto ao INSS. Somos especializados em:

- APOSENTADORIA POR IDADE, POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO E ESPECIAL COM RECONHECIMENTO DE INSALUBRIDADE
- MANUTENÇÃO, CONCESSÃO E RESTABELECIMENTO AUXÍLIO ACIDENTE
- MANUTENÇÃO, CONCESSÃO E RESTABELECIMENTO AUXÍLIO DOENÇA
- PENSÃO POR MORTE, AUXÍLIO RECLUSÃO E SALÁRIO MATERNIDADE
- BPC - LOAS - IDOSO, DEFICIENTE E PORTUÁRIO
- ACERTO DE CNIS, PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO E CÁLCULO DE RENDA
- ACOMPANHAMENTO PROCESSUAL, RECURSOS ADMINISTRATIVOS E REVISÃO DE BENEFÍCIO

NÃO PERCA TEMPO, FAÇA CONTATO E AGENDE O HORÁRIO DO SEU ATENDIMENTO



3900-9846 / 3463-8355 / 3040-2125



98293-0765

Atendemos no Centro do Rio, Ramos, Bangu, Realengo e Jacarepaguá



Bella Vita
Residencial

CASA DE REPOUSO PARA IDOSOS NO ANDARAÍ

NOSSOS SERVIÇOS:

- Acompanhamento geriátrico e neurológico semanal
- Equipe de Enfermagem 24h por dia
- Fonoaudiologia e Fisioterapia semanais • Acompanhamento Nutricional
- Avaliação Odontológica • 06 refeições diárias
- Serviço de lavanderia completo • Hotelaria
- Calendário de Atividades Diversificado
- Eventos Temáticos Mensais com Música ao Vivo



- AMBIENTE TOTALMENTE CLIMATIZADO
- ATENDIMENTO MÉDICO, NUTRICIONAL E COGNITIVO PERSONALIZADO PARA ATENDER AS DIFERENTES NECESSIDADES DE CADA RESIDENTE.

21 3178-3526 | 99931-8416 | 99158-4093 | contato@bellavitaresidencial.com.br
Rua Amaral, 57 – Andaraí - Rio de Janeiro/RJ | www.bellavitaresidencial.com.br