

CORREIO CARIOCA

Tijuca | Grajaú | Andaraí | Vila Isabel

correiocarioca.com.br

/correiocarioca

• DERMATOLOGIA •
PARA TODOS



MÉDICAS DERMATOLOGISTAS

BOTOX & SCULPTRA & PREENCHIMENTO
AVALIAÇÃO GRATUITA

3546-6632 • 99085-1938

RUA SÃO FRANCISCO XAVIER, 32 - SALA 607 - TIJUCA
PRÓXIMO A ESTAÇÃO DE METRÔ SÃO FRANCISCO XAVIER

Desde 2008 | Ano XII | Nº 138 | julho de 2019

ANUNCIE! 3681-5302 | 98738-5283

2ª a 6ª feira,
das 9 às 19h

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

Foto: Divulgação

Receitas Pág. 3

Pratos quentes para o inverno.

Sexo Pág. 6

Onde entra o amor na sexualidade?

Previdência Pág. 7

Urgente! Aposente-se antes da reforma!

Dentistas Pág. 7

Até o flúor pode ser vilão para seu filho.

Turismo Pág. 8

Conheça o paraíso!

Teatro Pg. 11

Novidade para quem quer ser ator.



FAZENDO ARTE NAS FÉRIAS

As colônias de férias são comuns nesta época, com diversão para as crianças e tranquilidade aos pais. Grupo de teatro carioca levou a colônia para o palco, onde as crianças brincam e viram artistas. Pág 2

PÉ & CORPO
Podlogia e esmalteria
2576-9395

VOCÊ GANHOU UM CUPOM DE R\$ 15,00
DESCONTO EM TODOS OS TRATAMENTOS

*Cupom válido até dia 10/08/19.
*Exceto manicure. * Não acumulativo

*Exclusivo unidade Boulevard Shopping - Loja 307 - 2º Piso

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

DELIVERY RÁPIDO
DE BATATAS ROSTIE



Batata do Vall

(21) 3081-0131

WWW.BATATADOVALL.COM.BR

HP Hospital das Persianas

Novas & Reparos

Qualidade,
Requinte e
Fino Acabamento

Painéis Decorativos | Persianas Horizontais | Portas Sanfonadas | Persianas Verticais | Venezianas | Box / Acrílico e Vidro Temperado

✓ Lavagem ✓ Reparos ✓ Consertos ✓ Instalações

INSULFILM

Canela | 97000-8141 / PABX: 3802-0900



ADVOCACIA & ASSESSORIA
CONSULTORIA JURÍDICA

ALINNE ELIAS
OAB/RJ 173.925

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

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)

Aniversário
Casamento
Bodas de Casamento
15 Anos

Jantar Comemorativo
Coquetel
Coffee Break
Mesa de Frios



Ornamentação

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

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



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

WhatsApp (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

**ERALDO ALVES
ANTIGUIDADES**

COMPRAMOS

- ✓ Prataria
- ✓ Quadros
- ✓ Porcelanas
- ✓ Cristais
- ✓ Esculturas
- ✓ Artes Sacras
- ✓ Tapetes
- ✓ Artigos em Geral
- ✓ Bijouterias Antigas
- ✓ Estátuas de Bronze
- ✓ Espadas
- ✓ Vidros Assinados
- ✓ Peças Antigas



*Imagens meramente ilustrativas

**ATENDEMOS TODOS OS DIAS
INCLUSIVE SÁBADOS,
DOMINGOS E FERIADOS**

☎ **96999-2567**
WhatsApp **98180-1311**
☎ **98166-4621**

CURIOSIDADES

DIA DOS PAIS

Já na Babilônia, há mais de 4 mil anos, um jovem teria moldado em argila o primeiro cartão, que desejava sorte, saúde e longa vida a seu pai. Mas a institucionalização da data é bem mais recente. Em 1909, nos Estados Unidos, Sonora Luise resolveu criar um dia dedicado aos pais, motivada pela admiração ao seu. A data, então, popularizou-se e tornou-se festa nacional. Em 1972, foi oficializado o Dia do Pai, comemorado no terceiro domingo de junho.

Em Portugal é festejado a 19 de março, seguindo a tradição da Igreja católica, quando celebra São José, marido de Maria e pai adotivo de Jesus Cristo.

No Brasil foi criada por Roberto Marinho com o objetivo de incentivar as vendas do comércio e o faturamento de seu jornal, "O Globo".

JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE

É um evento religioso católico criado pelo Papa João Paulo II, em 1984, para reunir milhões de pessoas católicas, sobretudo jovens. O evento é celebrado a cada dois ou três anos, numa cidade escolhida para celebrar a grande jornada em que participam pessoas do mundo inteiro. Para cada Jornada, o Papa sugere um tema.

Durante as JMJ, acontecem eventos como catequeses, adorações, missas, momentos de oração, palestras, partilhas e shows, em diversos idiomas. Na edição de Madrid, em 2011, reuniu cerca de três milhões de jovens e foi considerada um fenômeno. Mas em julho de 2013, no Rio de Janeiro, sob o tema "Ide e fazei discípulos entre todas as nações" (Mt 28:19), e pela primeira vez com a presença do próprio Papa, reuniu ainda mais pessoas: 3,7 milhões de jovens participaram do megaevento. Apesar de ser proposta pela Igreja Católica, é um convite a todos os jovens do mundo. Para João Paulo II, "a esperança de um mundo melhor está numa juventude sadia, com valores, responsável e, acima de tudo, voltada para Deus e para o próximo".

COLUNA DELÍCIA CARIOCA

Por Chef C. Carioca

PRATOS QUENTES PARA O INVERNO

SOPA DE ERVILHA

Ingredientes: um pacote de ervilha, um tomate, meia cebola, um pouco de pimentão, um alho, um pouco de bacon, duas colheres (sopa) de azeite e sal a gosto.

Modo de fazer: lave bem a ervilha e deixe escorrer. Numa panela coloque o azeite, o alho, a cebola partidinha e o bacon. Leve ao fogo e deixe fritar um pouco. Junte o tomate e o pimentão partidos e deixe refogar um pouco. Adicione então a ervilha, o sal e cubra com água suficiente. Deixe cozinhar em fogo baixo, adicionando mais água sempre que necessário. Quando consistência se tornar cremosa apague o fogo.

CALDO VERDE

Ingredientes: um molho de couve (tipo mineira), mais um menos um quilo de batata inglesa, um alho, um tomate, meia cebola, quatro lingüiças tipo paio ou seis lingüiças finas, sal a gosto e duas ou três colheres (sopa) de azeite.

Modo de fazer: parta a couve bem fininha e escalde-a com água quente. Deixe escorrer e reserve. Numa panela coloque o azeite, o alho, o tomate e a cebola picadinhos. Refogue bem. Junte as lingüiças e as batatas descascadas e lavadas. Coloque água o suficiente, sal a gosto e leve novamente ao fogo. Quando as batatas estiverem cozidas, amasse-as levemente com um garfo e junte a couve. Deixe cozinhar um pouco e desligue o fogo.

FONDUE DE CARNE

Ingredientes: Filé mignon partido em cubos pequenos e temperado apenas com sal, óleo para fritar.

Modo de fazer: quando o óleo estiver bem quente coloque os pedaços de carne para fritar. Sirva no prazo com farofa e molhos a gosto.

Sugestão de molhos:

Molho rose: misture uma caixa de creme de leite, maionese e ketchup até dar o tom rosado.

Molho de cebola: misture uma caixa de creme de leite, maionese e um pouco de sopa de cebola.

FONDUE DE QUEIJO

Ingredientes: uma caixa de queijo para fondue, um pouco de queijo tipo picante e um cálice de bebida a escolher (conhaque, vodka ou vinho do porto).

Modo de fazer: Se não tiver o aparelho de fondue coloque os ingredientes numa panelinha e leve em fogo baixo, em banho maria. Servir com torradas e batatas cozidas.

FONDUE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 400 gramas de chocolate ao leite, duzentos gramas de chocolate meio amargo e uma lata de creme de leite. Opcional: um pouco de licor de cacau ou menta.

Modo de fazer: Caso não possua aparelho de fondue coloque os ingredientes numa panelinha, e leve ao em fogo baixo em banho maria. Servir com frutas lavadas e partidas. Bolo de Maçã Com Canela

Ingredientes: três maçãs, quatro ovos, duas xícaras (chá) de farinha de trigo, duas xícaras (chá) de açúcar, uma xícara (chá) de óleo, uma colher (sopa) de fermento em pó e uma colher (sobremesa) de canela em pó.

Modo de fazer: bata no liquidificador: cascas das maçãs, óleo, ovos e canela. Corte em pequenos pedaços as maçãs. À parte, numa vasilha, coloque a farinha, o açúcar e junte o que foi batido no liquidificador. Por último, adicione o fermento e as maçãs. Bata tudo muito bem e leve para assar em forma untada e polvilhada de farinha ou de açúcar e canela.

VOCÊ É TUDO DE BOM



Descubra essa sua Verdade;
Desperte seu Poder Natural;
Valorize sua atual existência;
Exerça seu direito de Ser Feliz;
Tudo o que você possui... É VOCÊ!

Desenvolva sua Consciência na OFICINA DO ENTUSIASMO
ENSINAMENTOS, EXPRESSÃO CORPORAL E MEDITAÇÃO

Práticas em grupo de 03 até 05 pessoas;
Uma vez na semana, por duas horas;
Treinadora Entusiástica: LIS Leila Dias.

Informações e Inscrições:
(21) 2254-1182 ou 99939-5782 - LIS.

R. Conde de Bonfim, 289 A, sala 1006, Saens Peña, Tijuca, RJ.
- VISITA COM HORA MARCADA -



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

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
Corpo
Esteticista Vanda
Pós Graduada em Estética Clínica
(21) 99178-1016
Boulevard 28 Office - Sala 418 | Boulevard 28 de Setembro, 62
Vila Isabel - em frente ao Hospital Pedro Ernesto

adrianacouto BIJOUX

ÓTIMAS PROMOÇÕES!

☎ 3185-3331

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

EXPEDIENTEZONA SUL
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302 | 98738-5283
 Atendimento Zona Sul: 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

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.****FAZENDO ARTE NAS FÉRIAS**

Colônias de férias são comuns nesta época: diversão para as crianças e tranquilidade aos pais. Imagine uma colônia no palco do teatro!

Durante 3 semanas as crianças a partir de 4 anos poderão mergulhar no mundo da arte através dessa colônia de férias artística e ao final irão participar da montagem de um espetáculo de verdade: Chapeuzinho Vermelho.

A ideia é convocar a criançada para “fazer arte”. Teatro, dança, circo, música e artes plásticas são os ingredientes dessa novidade da Companhia de Teatro Contemporâneo. A proposta é dar uma alternativa diferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade. Com apenas 16 (dezesseis) alunos por turma, as aulas se realizarão num teatro de verdade, para proporcionar a experiência mágica de experimentar a magia das luzes da ribalta.

A Colônia de Férias “FAZENDO ARTE NAS FÉRIAS” da Cia de Teatro Contemporâneo, já é uma tradição na cidade do Rio de Janeiro, e há 13 (treze) anos acontece duas vezes por ano sempre em janeiro e julho, em que as crianças a partir de 4 anos podem mergulhar no mundo das artes cênicas (teatro, circo, dança, artes plásticas e música) através da construção de um espetáculo teatral.

A colônia propõe uma vivência em diversas áreas ligadas ao espetáculo teatral – confecção do cenário, preparação das coreografias, figurinos e interpretação. Dentro deste universo-teatro, escolhemos uma peça. Criamos uma metodologia



própria para divertir construindo, criando e explorando este tema, com momentos de pura brincadeira, e no final da colônia encerramos com uma apresentação de uma peça com tudo o que foi criado e produzido pelas crianças.

As aulas são 5 (cinco) atividades artísticas ligadas ao teatro: teatro, música, dança, circo e artes plásticas. Todas as aulas são dadas no ambiente teatral da Sede da CTC, então, as crianças conhecem bem este espaço e os termos típicos de teatro como “pernas”, “coxia”, “camarim”, “proscênio”, “rotunda”, etc...

Todas as crianças, até as mais introvertidas podem participar, pois essas atividades serão apresentadas às crianças de forma lúdica e divertida e estão interligadas ao mesmo tema. Por exemplo, na aula de artes plásticas são trabalhados elementos do tema: cenário, adereços, e as crianças montam esse cenário, constroem seus adereços, trabalhando com diversos materiais como tipos de papel, argila, tintas etc. Ao final, apresentam um espetáculo com cenário, figurino, iluminação e músicas. Nossa proposta é dar uma alternativa di-

CONTINUA NA PÁGINA 4**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

SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!

Aulas de cavaco
ALESSANDRO VALENTE
 (21)96521.1020
 /alessandromusicovalente

Uma prática transformadora de auto aprimoramento através do constante desafio físico e mental em movimentos, tipicamente superando obstáculos e se adaptando a vários terrenos, buscando desenvolver resiliência, adaptabilidade, autonomia, força de vontade e domínio de si.

PARKOUR GENERATIONS BRASIL

aulas@parkourgenerations.com | parkourgenerations.com.br

GRUPO 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



- Assistência funeral completa.
- Indenização de R\$ 5.000,00 em caso de morte acidental.
- Descontos em consultas, exames e medicamentos em rede referenciada.
- Descontos em serviços odontológicos na rede referenciada
- Compra de carência de outros planos.
- Sorteios mensais de R\$ 5.000,00 pela loteria federal.**
- Desconto de 50% no funeral no período de carência.
- Atendimento Funeral 24hs
- Funerais para não associados em até 10x sem juros nos cartões.

3279-8800

 **97005-5589**

 **96465-6800**

0800 021 3460

www.santacasacopacabana.com.br



Planos a partir
de **R\$0,92** ao dia*

**Loja Copacabana:
Rua Djalma Ulrich
183**

**Sede Própria Méier:
Rua Arquias Cordeiro
249/253/255/257**

*Valor correspondente para o titular no plano Popular 06

**Todas as coberturas de seguros, prêmios em dinheiro, são válidos para associados com idade superior a 14 anos e inferior a 80 anos. As demais assistências, inclusive funeral, são válida para todas as idades.

Foto: Designed by Freepik

Sexo sem Mistério



HÁ QUEM NÃO SAIBA AMAR?

Aprendemos que amor é um sentimento, e que por tanto, deve ser sentido, não tendo como ser racionalizado. Mas parece que o amor já foi medido e analisado como fenômeno social.

Sabemos que ele transforma um indivíduo normal em especial e único. Mas no meio disso, há as pessoas que amam demais e se submetem a relacionamentos, ainda que eles não funcionem.

Quando amar é sofrer isso quer dizer que, ou você está amando a pessoa errada ou de forma errada. Mesmo assim, a pessoa insiste, se sacrifica, anula a sua personalidade, tudo em nome do amor. Do amor? Pode-se até acreditar que sim, mas para alguns, a melhor tradução seria carência, baixa autoestima, punição ou sei-lá-mais-o-quê.

Triste e real: pessoas apegam-se a alguém para evitar a solidão. Ou seja, quem ama demais, na verdade, são pessoas que (se) amam de menos. As-

sim, o amor, que poderia ser um meio de crescimento pessoal, torna-se uma prisão. E com medo de serem infelizes fora desse relacionamento, pisam devagar, preocupando-se com os movimentos do outro e transformam-se em coadjuvante da própria história ao fugir do exercício da responsabilidade sob a própria vida. Vive a vida alheia, manipulando seus afetos e comprometendo quaisquer tipos de relacionamento que estão do "lado de fora".

São pessoas intensas querendo desesperadamente amar e se sentir acolhidas. Elas aprendem com muito sofrimento sobre a importância de ter vida própria e que um relacionamento deve vir para somar e não anular. Quando unificamos a privacidade, a intimidade, a sinceridade, o respeito e a consideração, atingimos um estado de entrega saudável.

Dra. Ana Paula Veiga.

KLESSS

by Marel S.A

Móveis Planejados



**VIDROS, ESPELHOS
E BOX**

**PISOS, VINÍLICOS
E LAMINADOS**



LIGUE AGORA E AGENDE SUA VISITA!

O MELHOR EM PISOS LAMINADOS!

Eduardo Luiz (Consultor de Vendas)
☎ 21 96464-0243 | 22 98122-4523

✉ dcastroplanejados@hotmail.com
f @Klessdcastro



CURSOS PROFISSIONALIZANTES

Cabeleireiro
Barbeiro
Maquiador
Depilação
Manicure e Pedicure
Designer de Sobrancelhas
Designer de Cílios
Depilação
Massagem

BRINDE DO MÊS!

Escolha um serviço de
beleza gratuito ou
desconto em nosso curso!
Válido até 20/07/19



INSTITUTO EMBELLEZE
Formação Profissional

FALE COM A GENTE!

☎ 21 2268-8070 | 📞 21 98162-2071

www.institutoembelleze.com/franquia/rjtijuca

Rua Pinto de Figueiredo 84 - 3º andar - Tijuca



 WWW.ARAUJOEVILLASANTI.COM.BR
 CONTATO@ARAUJOEVILLASANTI.COM.BR
 (21) 3199-1377
 (21) 999-498-498


 ARAUJO & VILLASANTI
 sociedade de advogadas

Saiba como se aposentar por tempo de contribuição antes da reforma da previdência

Com a tramitação da proposta para a Reforma da Previdência apresentada pelo atual governo e a insegurança jurídica em relação às suas modificações, o(a) segurado(a) que tiver o direito à aposentadoria por tempo de contribuição não será afetado. Para isso, deve o(a) mesmo(a) ter preenchido os requisitos para a sua concessão.

Atualmente, para a aposentadoria integral, deve o(a) segurado(a) ter o total de 35 anos (para homens) ou 30 anos (para mulheres) de contribuição. Não existe idade mínima para ter direito a este benefício e o valor a ser recebido é calculado pela média de 80% dos maiores salários de contribuição desde julho 1994 até o mês anterior ao seu pedido de aposentadoria. Após calculada a média das contribuições, é aplicado o fator previdenciário, o que, na maioria dos casos, acarreta a diminuição do valor do benefício.

Tem-se a hipótese de aposentadoria proporcional, a qual pode ser concedida a partir de 30 anos de contribuição

para homens e de 25 anos para mulheres, sendo possível pleitear o benefício, desde que, no caso dos homens, a idade seja de, no mínimo, 53 anos, e, no caso das mulheres, no mínimo, 48 anos, ambos contando com a carência de 180 meses de contribuição.

Apesar desse benefício ter sido extinto de nosso ordenamento jurídico em 1998, quem já contribuía para o INSS até esta data ainda pode se utilizar dele, desde que incida na regra de transição. Entretanto, além da aplicação do fator previdenciário, a base de cálculo sofre uma redução de 70% do valor de benefício.

Por fim, ainda dentro do mesmo contexto, existe a possibilidade da aposentadoria progressiva da regra 85/95 (que atualmente é regra 86/96), tendo como principais requisitos o tempo de contribuição de 35 anos (para homens) ou 30 anos (para mulheres), sem exigência de idade mínima e com carência de 180 meses de contribuição, com alcance da pontuação da regra.



Clínica Odontopediátrica Dente de Leite

Dra. Thayse C. de A. Brandi - CRO/RJ: 42.316 | 2115-0878 / 98373-0878
 Rua Barão de São Francisco, 322 | drathaysebrandi@gmail.co
 sala 504 - Vila Isabel. | Dente de leite (brandithay)



FLÚOR: VILÃO OU MOCINHO?

Existem muitas dúvidas dos pais quando o assunto é o USO DO FLÚOR.

Há evidências que comprovam que a pasta com flúor deve ser utilizada como medicamento, prescrito pelo Odontopediatra, a partir do irrompimento do primeiro dente (5 meses). O consumo deve ser conversado com o odontopediatra, para que as necessidades individuais sejam respeitadas (frequência e quantidade depende da idade e peso). De modo geral, concentração mínima para que exerça proteção aos dentes é de 1000 ppm de flúor, sendo sua utilização variável de acordo com cada criança dieta.

O consumo de pasta sem flúor não é de todo errado, mas seu consumo leigo ou mal orientado pode prejudicar a saúde oral, e não prevenir cáries rompantes (ou de madeira ou estabelecimento precoce).

Porém, a Associação Brasileira de Odontopediatria, Sociedade Brasileira de Pediatria, Ministério da Saúde e a Associação Americana de Odontopediatria, recomendam o uso do flúor a partir do primeiro dente na prescrição correta, como dito no início do texto. Vale ressaltar que a orientação é individual para cada um, sempre sob orientação do Odontopediatra e não baseada em selos ou a partir de indicações contidas nas embalagens comerciais.

No entanto, o consumo desordenado e descontrolado de flúor pode ocasionar a FLUOROSE.

A fluorose dentária é um defeito de

desenvolvimento do esmalte causada pela ingestão excessiva de flúor no período da formação dos dentes. A ingestão de flúor pode ser pela água fluoretada, alguns alimentos, dentífricos e exaguantos bucais, e todos estes, quando utilizados em quantidade inadequada ou concentração excessiva, podem se incorporar ao esmalte dos dentes em formação, comprometendo a estética.

Clinicamente os dentes afetados, comumente, se apresentam com linhas esbranquiçadas simétricas (semelhantes a estrias), mas às vezes, em casos extremos, apresentam manchas acastanhadas seguidas de pequenas depressões no esmalte. Há diversos graus (muito leve, leve, moderado e grave), é possível observar a "olho nu".

A consulta com o Odontopediatra é extremamente importante para que seja realizado o diagnóstico diferencial entre lesão de mancha branca ativa (cárie), mancha branca inativa (processo cariioso paralisado), opacidade e hipoplasia de esmalte. Cada alteração exige tratamento específico.

O tratamento da Fluorose está relacionado à sua gravidade, sendo realizado exclusivamente em casos que envolvem comprometimento estético.

Dentes fluoróticos DEVEM ser escovados com dentífrico fluoretado (mínimo 1000 ppm), pois, ao contrário do que pensam, o fluoreto incorporado na estrutura do esmalte não torna o dente com fluorose resistente à desmineralização.

MÓVEIS SOB MEDIDA MAIS BARATO QUE FÁBRICA!

QUARTOS PLANEJADOS
 COZINHAS PLANEJADAS
 BANHEIRO
 REFORMA EM GERAL
 MARIDO DE ALUGUEL



PAGAMENTO EM ATÉ 12 x
1º ORÇAMENTO É GRÁTIS

3770-0346
 99237-1970

www.samuelmarceneiro.com.br

PERSONAL ORGANIZER (ORGANIZADORA DE AMBIENTES)

2019 Promete!
 Vamos organizar!
 Você 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

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

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

TURISMO: SÃO MIGUEL DAS MISSÕES

Sítio arqueológico no interior Estado do Rio Grande do Sul, próximo à fronteira com a Argentina, possui valiosas ruínas jesuítas e está aberto à visitação

Foto: Marcelo Couto



Porto Alegre 524 km, sendo que a rodovia que dá acesso à cidade é a BR 285. A cidade possui uma infra-estrutura precária para receber o turista em relação a restaurantes e hotéis.

Todos os dias, ao anoitecer, acontece o bellissimo espetáculo de som e luz que conta o nascimento, desenvolvimento e o fim da civilização. No local, também se encontra uma loja de artesanato que vende lembranças com referências às ruínas históricas.

Outro ponto turístico para visitação próximo a São Miguel é a fronteira entre Brasil e a Argentina, formada pelas cidades de São Borja e Santo Tomé. Vale a pena visitar a região, já que o município brasileiro também pertence aos chamados sete povos das missões e na cidade argentina o turista poderá comprar produtos alimentícios e os famosos vinhos portenhos.

As missões jesuítas representaram uma das formas de colonização de nosso continente, tendo como principais funções a de catequizar os povos nativos, e a de garantir e povoar territórios, durante os séculos XVII e XVIII. O sistema de reduções criado pelos jesuítas foi implantado na América do Sul pela primeira vez em 1609 e durante o período das missões a Companhia de Jesus fundou diversos povoados em território brasileiro. Hoje, são belíssimas e interessantes ruínas históricas, que estão abertas à visitação para a nossa contemplação.

Em São Miguel das Missões localiza-se o local mais interessante para a visitação do turista na região, denominado Sítio Arqueológico de São Miguel Arcanjo, onde estão as ruínas jesuítas da antiga redução de mesmo nome. O sítio arqueológico é formado por igreja, sacristia, cruz missionária, colégio, quinta e cemitério, além de um museu, que abriga estátuas de imagens sacras feitas pelos índios residentes na época. Em dezembro de 1983, São Miguel foi declarada patrimônio histórico e cultural da humanidade pela UNESCO.

Um ponto característico das missões é que em todas as reduções foi erguida a cruz missioneira, que diferentemente das demais, se caracteriza por possuir dois braços. Tal característica é interpretada pelo povo como uma exteriorização de fé redobrada e foi baseada na cruz de Caravaca de origem espanhola.

O pequeno município de São Miguel das Missões detém uma população aproximada de 10 mil habitantes e dista de

CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 2 DIVERSÃO E APRENDIZADO

COLÔNIA de férias no teatro

15 DE JUL A 02 DE AGO
Todos os dias: de segunda a sexta-feira
Vagas Limitadas

A Colônia de Férias **Fazendo Arte** conta a história da **Chapeuzinho Vermelho** de forma alternativa, divertida e saudável através do **teatro, dança, circo, música e artes plásticas**. Aqui a criançada faz arte à vontade!

Período Integral de 09h às 18h
Consultar opção com lanche

Meio período de 13h às 18h
Consultar opção com lanche

SAIBA MAIS : 2537-5204 ou 3172-5206
teatro.secretaria@gmail.com

www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br

Cia. de Teatro Contemporâneo
Rua Conde de Irajá 253, em Botafogo

ferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade.

A Colônia Fazendo Arte nas férias acontece na Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo, rua Conde de Irajá 253, em Botafogo. Informações: 3172-5206.

BLANCTOUR
operadora

A EXPERIÊNCIA DE VIAJAR EM GRUPO

CONSULTE SEU AGENTE DE VIAGENS

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 arly booking e reservas até dia 31 de julho.

CONSULTE OUTRAS OPÇÕES DE VIAGENS

ANTILHAS E O SUL DO CARIBE À BORDO DO PULLMANTUR MONARCH

• DE 06 À 19 DE NOVEMBRO •

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

BE HAPPY TURISMO E EVENTOS

Rua Henrique Dias, 95 • CSSE
(21) 3689 9377 (21) 98299 8368
behappyturismoeventos

SURPREENDENTE Libano

De 18 a 25 de outubro

US\$ 190 + Entrada
12x de US\$ 115

AÉREO + HOSPEDAGEM + PASSEIOS + SEGURO

Preço por pessoa em acomodação dupla
Condições de pagamento por tempo limitado

VIAGENS EM GRUPO COM GUIA BRASILEIRO
CONFIRA NOSSA PROGRAMAÇÃO DE RÉVEILLON

ESPECTACULAR RÉVEILLON NO LÍBANO & JORDÂNIA
27/12 A 14/01

EXTRAORDINÁRIO RÉVEILLON NO HAVAI
26/12 A 10/01

RÉVEILLON NA PATAGÔNIA ARGENTINA
27/12 A 04/01

CLASSIFICADOS - CATEGORIAS

- Advogados
- Artigos Religiosos
- Aulas Particulares
- Bordados
- Compra e Venda de Antiquidades
- Curso de Massagem e Terapias
- Cópias p/ DVD e Pen Drive / Vídeos
- Refrigeração
- Venda de Lojas

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 Boleto

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!

2537.0863 / 98829.4527
www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

VENDA DE LOJAS

ARTIGOS RELIGIOSOS

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS

UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO

- * VELA LILÁS Nº 5:R\$ 0,60
- * VELA VOTIVA LILÁS 330gr:R\$ 6,50

SARAVÁ NANÃ!

VISITE O "ABASSÁ" DE OBAIRÁ - Informações na loja.

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

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

COMPRA E VENDA DE ANTIGUIDADES

COMPRO

MÓVEIS - LUSTRES
CRISTAIS ANTIGOS

☎ 99456-6366 (Zeca)

HORTIFRUTI PASSO PONTO

Excelente. Aceita Proposta.
BAIRRO MARACANÃ.
Rua São Francisco Xavier.

BAR PASSO PONTO

Excelente. Aceita Proposta.
BAIRRO: VILA ISABEL.
Rua Gonzaga Bastos,
esquina com Teodoro da Silva.

Tel. 3174-6223 ou 96533-0163 - Sérgio

TAPEÇARIA PASSO PONTO

Móveis de demolição.
Tapetes, redes, cortinas e decoração.
Excelente. Aceita proposta.

BAIRRO BOTAFOGO.

Rua Real Grandeza, perto de Furnas.
Tel. 3174-6223 ou 96533-0163 - Sérgio

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

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

JOGOS PAN-AMERICANOS 2019

ATLETA TRABALHA COMO FOTÓGRAFO

Falta pouco mais de um mês para os Jogos Pan-Americanos de Lima, no Peru. Enquanto treina para a competição, Ian Matos também corre atrás de uma grana extra: o atleta da seleção brasileira de saltos ornamentais e do Fluminense costuma fazer 'bicos' como fotógrafo.

Ian comprou sua primeira câmera em 2013. Três anos depois, adquiriu uma nova, uma DSLR. De lá para cá, o paraense já tirou fotos de três aniversários, de cachorros e de uma de suas paixões: a trilha. "A trilha para mim é sempre um aprendizado. É uma oportunidade de fazer novas conexões, com pessoas e com a natureza. Ela me ensina a respeitar os limites dos outros, respeitar o ritmo dos companheiros de trilha, ajudar quem precisa e orientar respiração. Quase sempre faço trilhas com guias e em grupo. Tenho amigos que são guias profissionais, e a gente sempre se ajuda. Daí, às vezes eu viro o fotógrafo da trilha", disse.

Com 30 anos, Ian é um dos grandes nomes do país nos saltos ornamentais. Ele já defendeu o Brasil em várias competições importantes, como Olim-



piada (2016), Mundial de esportes aquáticos (2015 e 2017), Copa do Mundo (2016), Jogos Pan-Americanos (2011 e 2015) e Jogos Sul-Americanos (2010 e 2014).

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

GASTRONOMIA

COGUMELOS



Os cogumelos são um dos alimentos mais antigos da humanidade: evidências indicam que já eram consumidos em 5000 a.C. Os faraós os consideravam um alimento divino e os romanos os usavam como fonte de energia para os soldados. Das mais de 120.000 variedades existentes, apenas 1.800 são comestíveis. Vários personagens históricos foram vítimas fatais de cogumelos venenosos: o Papa Clemente VII; o imperador romano Claudius; a czarina Natalia, mãe de Pedro, o Grande; o imperador Carlos VI, do Sacro Império Romano-Germânico.

Pertencem à família dos fungos, e não dos vegetais, pois não têm raízes, folhas nem clorofila, e se desenvolvem no solo rico em húmus das florestas. São compostos de aproximadamente 80% de água, mas têm alto teor de proteínas e vitamina B12. Na culinária, intensificam o sabor de muitos pratos devido à grande quantidade de glutamato monossódico (um conhecido realçador de sabores) que possuem.

As espécies de maior importância gastronômica são os ceps (Porcini ou boletus), setas (pleurotos), os portobello, os girolles (cantarelos), os morchellas (morilas), os enoki, os shiitake e as trufas (tuber).

Os cogumelos não devem ser guardados por muito tempo e, de preferência, não devem ser lavados, apenas esfregados com um guardanapo úmido e depois secos e imediatamente preparados. O tempo de cozimento não deve ser excedido, ou eles perderão o sabor e se tornarão duros. Os temperos devem ser usados com moderação para não mascarar o delicado sabor dos cogumelos.

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.

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.

CONCERTO DE MÁQUINAS DE LAVAR ROUPAS

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.



Mudanças

À PORTUGUESA

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**

SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!



THIERS & CASTRO PSICÓLOGOS

Elaine Thiers
 CRP-RJ 15398
 Psicanálise
 99966-0048

Sérgio Castro
 CRP-RJ 33133
 TCC
 98221-9339

Consulta social sob avaliação

ADOLESCENTES E ADULTOS

Ansiedade
 Depressão
 Pânico
 Psicomotricidade
 Timidez
 Compulsão Alimentar
 Luto
 Problemas Afetivos
 Outros

Tijuca - Próximo a Praça Saens Peña

COLUNA DO TEATRO

CURSO DE ATORES: PROFISSIONALIZANTE

A Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo localizada em Botafogo, está há 15 anos formando artistas e desenvolvendo diversos projetos culturais. O lugar se tornou a realização de um sonho de todos os membros da Cia. e um polo gerador de manifestações artístico-culturais inovadoras, impactantes e constantes, se tornando referência dentro da cidade do Rio de Janeiro.

A Cia de Teatro Contemporâneo existe há mais de 20 anos e hoje é uma das mais respeitadas companhias de teatro no Brasil e no exterior.

Já participou de festivais internacionais, tem importantes vínculos com companhias nos EUA, França, Argentina, Espanha, Peru, Colômbia, entre outros países.

A Companhia desenvolve uma pesquisa de signos e valores contemporâneos para criar um conjunto de conceitos que representem a forma do homem contemporâneo brasileiro se relacionar com a realidade. Com isso, a Companhia quer contribuir positivamente para o entendimento do homem contemporâneo, expor nossas formas de relacionamento e entendimento da realidade e criar um desenvolvimento cognitivo amplo.

A T O R
Curso profissionalizante de formação de atores

- Reconhecido pelo MEC e Conselho Estadual de Educação
- Vídeo e dublagem na grade curricular
- DRT Definitivo
- Estágio garantido
- Turnos: Manhã, Tarde e Noite

10% DE DESCONTO
 Para matrículas até o dia 01 de julho de 2019.

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O CURSO PROFISSIONALIZANTE DE FORMAÇÃO DE ATOR:
 (21) 2537-5204

Instagram: @TEATROCONTEMPORANEO_
 Site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br
 E-mail: teatro.secretaria@gmail.com

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

Monitoramento CFTV (Comercial ou Condominial)
 Câmeras Wireless HD e FULL HD - Residências
Microsoft
 Licenças MICROSOFT - Regularize a sua empresa
 Sinalização Digital para Shoppings
 Soluções em Tecnologia
DLN Soluções e Serviços
 Daniel de Assis Tel: (21) 96806-5720
 E-Mail: comercial@dlnsolucoes.net

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
fisioport
 PILATES . ESTÉTICA
 Rua Silva Pinto, 49 - Sobreloja 205
 Vila Isabel - Vila Center Shopping
 (21) 3594-0070 / 96433-1053
Atendimento domiciliar
 www.facebook.com/fisioport

PAULO JOSÉ
Psicólogo Junguiano
 CRP: 05/47632
 www.psicologojunguiano.com.br
 TEL.: (21) 9 8133-8671
 E-MAIL: PAULOJOSERIO@GMAIL.COM

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



3900-9849



96430 2988

VISITE NOSSO SITE:

www.helpreviinss.com.br

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



TRINDADE

RELOJOARIA



CONSERTAMOS SEU RELÓGIO COM GARANTIA!

Todos os tipos e marcas

Trocamos baterias,
pulseiras e vidros



CONCERTO E CONFEÇÃO DE JOIAS!

Alianças - Anéis de Formatura
Colares - Brincos

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



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