

CORREIO CARIOCA

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

Tijuca | Grajaú | Andaraí | Vila Isabel

correiocarioca.com.br /correiocarioca

ANUNCIE! 3681-5302 | 98738-5283 2ª a 6ª feira, das 9 às 19h
Comercial: publicidade@correiocarioca.com.br | Redação: redacao@correiocarioca.com.br

Desde 2008 | Ano XII | Nº 141 | outubro de 2019

Foto: divulgação

Moda Pág. 2 Dicas masculinas para o verão!

Receitas Pág. 3 3 salgadas + bolo de maçã com canela

Seu Direito Pág. 7 Seja indenizado por erros das cias aéreas!

Turismo Pág. 8 Tiradentes-MG: natureza e história!

Sexualidade Pág. 10 A misteriosa relação entre livros e sexo.

Teatro Pg. 11 Rio tem Festival de Improviso!



O QUE É REABILITAÇÃO FUNCIONAL?

Especialista da Fisioport, de Vila Isabel, explica como a reabilitação funcional aumenta a qualidade de vida ao recuperar a parte física debilitada, que pode ter várias causas, inclusive a idade. Pág 4



DESENTUPIDORA CAMPOS
Desentupimentos em Geral



Pia
Coluna de Gordura
Águas Pluviais
Tanque
Lixeira
Conduite
Esgoto e Fossa em Geral

Tel. 4108-9413 | 98332-4048
Aos domingos 2556-0898

NÃO FECHE FESTA SEM VER NOSSAS PROMOÇÕES!



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

(21) 3181-8525
(21) 98899-2205

VEJA FOTOS AQUI
www.thiagoseventos.com.br
Thiagos.maracana

Rua Felipe Camarão, 08 - Maracanã



ADVOCACIA & ASSESSORIA
CONSULTORIA JURÍDICA

Dir. de Família / Dir. Imobiliário / Gestão Condominial

www.aejus.com.br (21) 4104-7839
/alinneeliasadvocacia (21) 98372-4480

Novo horário de funcionamento: 8 às 20h OAB/RJ 173.925

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)

COMPRO TUDO ANTIGO

DR. 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

HP Hospital das Persianas

Novas & Reparos

Qualidade,
Requite 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

REFORMA EM GERAL

TEMOS REFERÊNCIAS, FOTOS, NADA CONSTA.

Rebaixamento, Elétrica,
Pintura, Pisos em geral.

Parcelamento 5x ou mais no cartão

2676-4976 / 99270-6071 / 97591-1923



PÉ & CORPO
Podologia e esmalteria

2576-9395

VOCÊ GANHOU UM CUPOM DE

R\$ 15,00

DESCONTO EM TODOS OS TRATAMENTOS

*Cupom válido até dia 15/11/19.

*Exceto manicure. * Não acumulativo

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

MODA FASHION

NUNCA SAEM DE MODA

A jaqueta ou a camisa jeans são peças que podem ganhar mais destaque em uma temporada ou outra, como a jaqueta rasgada, com detalhes em escritas destroyed vem há alguns anos figurando bem no mercado da moda.

Se você tiver uma jaqueta ou camisa jeans com lavagem tradicional usará bastante! Diversos eventos, diversos estilos, fica bem do casual ao mais alinhado.

A camisa lisa em cor neutra, como branca, preta, azul marinho ou cinza é pau para toda obra. É muito versátil, pois é usada com short, calça, bermuda, jaqueta, blazer por cima, num visual mais alinhado, ou com uma camisa aberta. Invista em quantas camisas lisas e estilos quiser!

Blazer é peça chave, sempre que precisar vai te salvar. Pode mesclar esse look com diferentes estilos, camisa ou camiseta, blusa ou calça de alfaiataria, calça de sarga, calça jeans, tênis, sapato, bota, o importante é o blazer ter um bom caimento e ter uma modelagem bacana.

O tênis casual branco é uma das opções mais usadas, pois faz tempo que virou xodó de homens e mulheres. É bem versátil, pode combinar com bastantes looks, mas muita gente ainda tem dúvidas. Quando quiser apostar naquele look seguro, aposte no tênis casual branco: ele sempre dá conta do recado. Eles são infalíveis, fáceis de combinar e cheios de atitudes. Sem falar no conforto.

O velho e bom xadrez, em uma boa padronagem, faz sucesso! Uma camisa longa xadrez junto de camiseta por baixo com uma calça jeans e um tênis fica um visual bacana. O xadrez tem muitas variações e muitas padronagens viram tendência a cada ano. O xadrez nunca sai de moda, é opção para dia a dia que pode transformar uma produção básica em um visual moderno e despojado.

*Por Eliz França
Especialista em Moda*

MEMÓRIA DO ESPORTE CAMPEÃO CARIOCA DE FUTEBOL

Esse clube fez bem mais do que apenas ter revelado Ronaldinho Fenômeno. "São Cristóvão, campeão carioca de 1926, muito em breve será outra vez". Esse foi o lema adotado durante muito tempo pelo simpático clube da Zona Norte do Rio.

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

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

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

Vale ressaltar que o São Cristóvão cedia muitos atletas para a Seleção Brasileira, realizava jogos internacionais, tinha muitos torcedores e era temido pelos outros clubes, pois sempre revelava grandes jogadores e tinha ótimos times. Era, sim, um grande clube!

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

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

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

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

ORION TAROT

- TAROT
- CONSULTAS
- PSICOGRAFIA
- TRABALHOS

☎ 97579-4816

☎ 3734-5509

OSSUÁRIO CATEDRAL S. SEBASTIÃO



fotos da Capela

*Venda de Nichos para guarda
de restos mortais na Catedral*

MAIORES INFORMAÇÕES E VENDAS

2240-2669 / 2240-2869 / 98212-7672

www.ossuariodacatedral.com.br

Av. República do Chile, 245 - Centro
Subsolo da Catedral Metropolitana

CURIOSIDADES

O MENOR PÚBLICO DAS COPAS

O dia 14 de julho de 1930, na partida entre Romênia e Peru, em jogo válido pela primeira fase, registrou o menor público da história das Copas. Apenas 300 torcedores presenciaram a vitória da Romênia pelo placar de 3x1, em partida disputada no Estádio Poci-tos, demolido em 1940.

MAIOR PÚBLICO DE COPA DO MUNDO

A quarta edição da Copa do Mundo, disputada no Brasil em 1950, registrou o maior público da história das Copas. O fato ocorreu no dia 16 de julho do Estádio do Maracanã, justamente na final do torneio contra a Seleção do Uruguai.

Por ter feito uma melhor campanha, a Seleção Brasileira se sagraria campeão com o empate. No entanto, a derrota de virada para a "Celeste Olímpica" diante de um público de 199.854 torcedores marcou o maior público da história das Copas, ironicamente marcou também uma das maiores derrotas da Seleção Brasileira em mundiais. A partida ficou conhecida como "Maracanazo".

1º PAÍS AFRICANO A VENCER EM COPA

No mundial de 1978, disputado na Argentina, a Tunísia se tornou a primeira seleção africana a vencer uma partida em Copas do Mundo, feito histórico em 2 de junho, no Estádio Nuevo Rosário, em partida válida pelo Grupo 2.

Aos 45 minutos do primeiro tempo, os mexicanos abriram o placar com o zagueiro Arturo Vásquez.

Aos 10 minutos da etapa final, Ali Kaabi empata a partida. A virada tunisiana aconteceu aos 24 minutos do segundo tempo, o gol foi marcado por Nejiib Ghommidh. Aos 42 minutos do segundo tempo, Moktar Dhoubi anota o terceiro gol tunisiano dando números finais à partida.

COLUNA DELÍCIA CARIOCA

Por Chef C. Carioca

RECEITAS PRÁTICAS E RÁPIDAS

ESCONDIDINHO DE AIPIM

Ingredientes da massa: um quilo de aipim, uma caixa ou lata de creme de leite, duas colheres de manteiga, leite a gosto e um pacote de queijo ralado.

Modo de fazer massa: descasque e cozinhe o aipim com água e sal. Depois de cozido o aipim esprema ou bata no liquidificador com o creme de leite, a manteiga e o leite. Leve ao fogo, numa panela, até virar um creme.

Recheio: à sua escolha. Camarão, carne moída, frango e outros.

Arrumação: num refratário coloque a metade do creme de aipim, o recheio e, por último, o resto do creme. Por cima coloque o queijo ralado e leve ao fogo para gratinar.

ALMÔNDEGAS À MODA ITALIANA (PORPETA)

Ingredientes: meio quilo de carne moída de primeira, dois ovos, um pouco de cheiro verde picadinho, um pacote de queijo ralado, um pão francês, uma lata ou sachê de extrato de tomate ou molho pronto de macarrão, um pouco de água filtrada e sal a gosto.

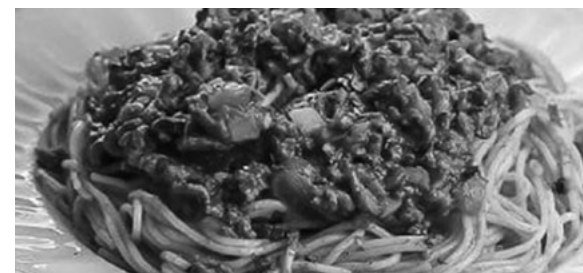
Modo de fazer: coloque o pão de molho na água filtrada. Numa bacia ponha a carne moída, os ovos, o cheiro verde, o queijo ralado e sal a gosto. Então, retire o pão da água, esprema-o bem juntando com os outros ingredientes que estão na bacia. Misture tudo muito bem com as mãos até dar a liga. Com as mãos umedecidas faça bolinhas médias e vá colocando numa panela com bastante molho de tomate (tipo molho de macarrão) e deixe cozinhar em fogo baixo.

SALPICÃO DE FRANGO

Ingredientes: três peitos de frango, uma cebola, um tomate,

meio pimentão, sal a gosto, 300 gramas de presunto partido em cubinhos, uma lata de ervilhas, meia lata de milho verde, um vidro de maionese e um pacote de batata palha. Modo de fazer: cozinhe os peitos de frango com sal e todos os temperos, até ficarem bem macios. Escorra o caldo, espere esfriar e desfie-os. Coloque o frango já desfiado num refratário e então junte todos os outros ingredientes adicionando bastante maionese, misturando-a bem. Leve à geladeira.

Opcional: enfeite com rosa de tomate e galhos de salsa.



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 as cascas das maçãs, o óleo, os ovos e a canela. Corte em pequenos pedaços as maçãs. À parte, numa vasilha, coloque a farinha, o açúcar e junte o foi batido no liquidificador e por último acrescente 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.

adrianacouto
BIJOUX

JÁ É NATAL!
Compre com descontos!!!

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

☎ 3185-3331

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

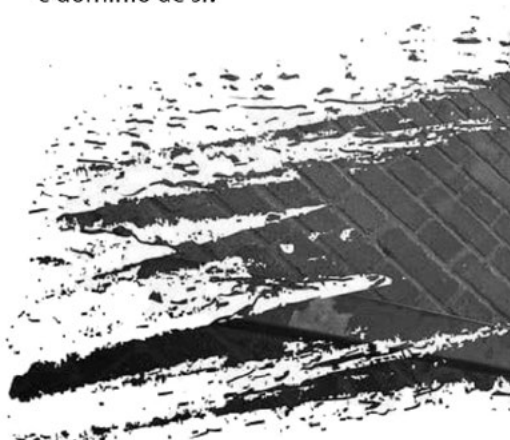
R\$ 55,00 p/mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

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

ANUNCIE!

3681-5302 | 98738-5283

TIRAGEM MENSAL COMPROVADA
10 MIL EXEMPLARES**EXPEDIENTE**

ZONA NORTE

10 MIL EXEMPLARES

(O único com distribuição de reposição).

Telefone: 3681.5302 | 98738-5283

Atendimento: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.

E-mails: publicidade@correiocarioca.com.br

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

Twitter: @correiocarioca

Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Jorn. Resp:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Comercial e Marketing:

Luiz Jardim

Diagramação:

A&S Mkt Direto

Artes Gráficas:

Márcia Oliveira

Equipe de Redação e Fotografia:

Eduardo Oliveira, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Impressão: A Tribuna

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

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

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

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

CONTECONTIGO
canal no youtube**VIVA BEM E SEJA FELIZ**

Curso de Desenvolvimento Humano onde você desperta a exerce o seu Poder de reconstruir sua existência.

Com até cinco pessoas, uma vez por semana, por duas horas, durante três meses.

INSTRUTORA DE
AUTOCONFIANÇA
LIS Dias: 99939-5782.

lisdias.contecontigo@gmail.com

SAENS PEÑA - TIJUCA - RJ.

Rua Conde de Bonfim,
Nº 289 A, SALA 1006.VISITA COM
HORA MARCADA**REABILITAÇÃO FUNCIONAL NA FISIOPORT**

Sua saúde pede mais.

A reabilitação funcional é a recuperação, através de exercícios físicos orientados por um fisioterapeuta, na busca da integridade da função muscular, prejudicada ou perdida em virtude dos fatores como: força, condicionamento ou coordenação.

Os exercícios são realizados de forma controlada nas áreas comprometidas, de tal forma que os fatores acima melhorem também o desempenho dos movimentos para que as atividades da vida diária sejam melhor capacitadas.

Um programa de reabilitação funcional inclui treinamento de força, flexibilidade e agilidade, como também atividades que foquem no controle motor entre membro superior e inferior e movimentos específicos, com objetivos de preparar o indivíduo para retornar à sua atividade plena.

Destina-se corrigir a incapacidade existente e a conservar, desenvolver ou reestabelecer as aptidões e capacidades das pessoas para o exercício, através da terapia física e estabilização dos músculos, principalmente nas pessoas com dor física.

O objetivo geral é treinar o paciente, assim que a lesão permitir, para o retorno às atividades específicas, o qual envolverá etapas progressivas do desenvolvimento da força muscular e resistência para a volta da rotina diária.

Na Fisioport, para a realização da reabilitação funcional, é feita uma avaliação de movimento específicos do dia a dia, para verificar se existe um desequilíbrio muscular ou articular que esteja levando às compensações no corpo. Todos os exercícios são



terapêuticos, planejados e sistemáticos de movimentos corporais envolvendo diversas técnicas para prevenção, reabilitação e manutenção do sistema muscular, visando buscar o máximo da funcionalidade do corpo, tornando-o mais inteligente, fazendo com que o praticante recupere as funções do seu movimento.

Pode ser realizado tanto na clínica quanto na residência. A Fisioport na residência leva ao paciente um planejamento da rotina que inclui exercícios funcionais e terapêuticos com orientação à família.

Venha sentir-se bem com a gente. Oferecemos planos do mensal ao anual.

Neste mês do Fisioterapeuta, nossos clientes ganham brinde. Apresente esta matéria ou compartilhe nas redes sociais.

#suasaudedemais#fisioport#reabilitaçãofuncional

Endereço: Rua Silva Pinto, 49, sobreloja 205 - Vila Isabel. Telefones: 21 3594-0070 / 96433-1053.

DESENTUPIMENTOS DE ÁGUA LIMPAAQUECEDOR NÃO LIGA?
POUCA PRESSÃO DE ÁGUA?NÃO QUEBRE SEU BANHEIRO
OU COZINHA PORQUE SEUS
CANOS ESTÃO ENTUPIDOSMÉTODO DE LIMPEZA SEM
PRODUTOS QUÍMICOS, SEM
PRESSÃO E SEM QUEBRAR.
ÁGUA QUENTE E FRIAORÇAMENTO **GRÁTIS**
VOCÊ SÓ PAGA SE FICAR
SATISFEITO
JEFERS**3852-2330 / 99399-3744**

A contabilidade que resolveu os problemas do Correio Carioca!

Não é 1 contador.
São vários **ESPECIALISTAS** de **TODAS** as áreas contábeis ao seu dispor.

LIGUE E RESOLVA OS SEUS

Tecnologia
Fim da burocracia
ContabilizaRIOPraça Olavo Bilac, 28
Cobertura. 01 - Centro.

2210-0859 / 99243-2984

contato@r2assessoria.com.br

www.r2assessoria.com.br



- ✓ Assistência funeral completa 24h.
- ✓ Indenização de R\$ 5.000,00 em caso de falecimento acidental.
- ✓ Indenização de R\$ 3.000,00 em caso de falecimento natural.
- ✓ Descontos em consultas, exames, medicamentos e exames odontológicos nas redes credenciadas.
- ✓ Auxílio Cesta Básica por um período de 6 meses.
- ✓ Sem limite de idade.
- ✓ Compra de carência de outros planos.
- ✓ Desconto de 50% no funeral no período de carência.
- ✓ Funerais para não associados em até 10x sem juros nos cartões.

3279-8800

 **96485-3339**

 **96465-6800**

0800 021 3460

www.santacasacopacabana.com.br



Planos a partir de
R\$ 0,85 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 02.

VENDE-SE APARTAMENTO

1 QUARTO - SALA - COZINHA - BANHEIRO
COM MÓVEIS, GELADEIRA, TV, MÁQ. DE LAVAR

VALOR: R\$ 420.000,00

AV. NOSSA SENHORA DE COPACABANA
1250 - 12º ANDAR - COPACABANA RJ
POSTO 6

TELEFONES PARA CONTATO:
21 2533-5922 | 99622-5149



BE HAPPY TURISMO E EVENTOS

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

f behappyturismoeventos

SURPREENDENTE
Libano

De 18 a 25 de outubro

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



ESPETACULAR
RÉVEILLON NO
LÍBANO & JORDÂNIA

27/12 A 14/01



EXTRAORDINÁRIO
RÉVEILLON NO
HAVAÍ

26/12 A 10/01



RÉVEILLON NA
PATAGÔNIA
ARGENTINA

27/12 A 04/01

ACREDITE NA SUA



PARA REESCREVER
O FUTURO.

FALE COM A GENTE!

☎ 21 2268-8070 | 📞 21 98162-2071

www.institutoembelleze.com/franquia/rjtijuca

Rua Pinto de Figueiredo 84 - 3º andar - Tijuca

**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!



INSTITUTO EMBELLEZE
Formação Profissional



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


 ARAUJO & VILLASANTI
 sociedade de advogadas

INDENIZAÇÕES DE CIAS. AÉREAS

Saiba como conseguir indenizações de companhias aéreas em caso de problemas no seu voo ou à sua bagagem.

Quem já passou por transtornos com companhias aéreas envolvendo problemas antes, durante e depois do voo sabe o quanto estas situações são atribuladas. Nos dias de hoje, por conta da grande quantidade de voos e empresas disponíveis no mercado, assim como a alta demanda de passageiros, inconvenientes com atrasos ou cancelamentos de voos, overbookings (excesso de reservas), e extravio ou danos à bagagem são rotineiros e altamente estressantes. Por conta de tais problemas, o passageiro tem o direito de receber, além de assistência material, indenização por danos morais pelo ocorrido, arcados pela empresa de transporte aéreo, nas seguintes condições:

- Cancelamento de voo, caso o passageiro não tenha sido avisado com 72 horas de antecedência e tenha chegado ao seu destino final com atraso;
- Atraso de voo, exceto se o mesmo foi por circunstâncias me-

teorológicas ou emergenciais;

- Overbooking, caso o passageiro tenha seu embarque negado, possui direito à indenização, a qual poderá ser majorada em caso de atraso na chegada ao destino final;
- Extravio ou danos à bagagem, caso a bagagem não seja localizada ou que a mesma tenha sido avariada.

Caso ocorra esta situação com você, fique atento à estas dicas: guarde a sua passagem, documento tudo através de fotografias e vídeos (por exemplo, tirar fotos da bagagem antes de despachar), faça reclamações escritas junto à companhia aérea no momento do ocorrido, ainda dentro do aeroporto, e não assine nenhum documento da empresa de transporte que abra mão dos seus direitos à indenização.

Caso tenha acontecido algum destes problemas com você, caro leitor, fique atento e busque os seus direitos o quanto antes!



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.co
 Dente de leite (brandithay)



A HIPOPLASIA NO DENTE DE LEITE

A hipoplasia do esmalte dental é definida como a formação deficiente ou incompleta da sua matriz orgânica no período em que o dente está sendo formado. Isso pode resultar na redução da espessura do esmalte, ou na sua quantidade.

Os dentes decíduos iniciam sua formação em quanto o bebe ainda está no útero e completam seu desenvolvimento alguns meses após o nascimento da criança (no primeiro ano).

É neste período que se formam as hipoplasias na dentição decídua, e como o esmalte não é remodelável, uma vez alterado, não será possível sua regeneração espontânea.

As causas da hipoplasia são várias: prematuridade, genética e hereditária, drogas e tabagismo na gestação, distúrbios metabólicos, falta de amamentação, entubação em UTIN, entre outros.

Ja clinicamente, os dentes com hipoplasia irão apresentar man-

chas, pontos e/ou fissuras, com depressões e perda de estrutura. A coloração varia de bege, marrom, podendo chegar a amarelo-escuro, comprometendo a estética do sorriso (principalmente se ocorrer nos incisivos).

Outras questões quando se tem hipoplasia é a sua relação com a cárie, já que existe uma predisposição, e à sensibilidade dentária. Assim como a maloclusão e problemas estéticos, o que pode gerar problemas de ordem psicológica e social, interferindo na qualidade de vida.

A odontopediatra está apta a fazer o diagnóstico diferencial entre os diversos defeitos do esmalte e dentina, através das suas diferentes características clínicas e causas, e dessa maneira, formular de forma eficaz o mais adequado plano de tratamento.

Dra. Thayse Brandi
Odontopediatra

MONTADOR DE MÓVEIS PROFISSIONAL

Montagem
 Desmontagem
 Manutenção
 Pequenos Reparos



Alessandro - Orçamento Grátis
 3979.5189 | 98225.8146 | 99165-5309




ASSISTÊNCIA PERSONALIZADA PARA SENHORAS

Já pensou em ter uma assistente pessoal para ajudar na organização das atividades diárias?




Compra de ingressos - Pesquisas na internet
 Pagamento de contas - Cotação de serviços e produtos - Elaboração de lista de compras
 Marcação de exames e consultas - Elaboração de agenda de atividades - Organização de orçamento doméstico - Solução de problemas com serviços de água, luz, gás, telefone, bancos e cartórios, dentre outros - Redação de textos - Planejamento de viagens - Organização de lanches - Elaboração de lista de presentes - Organização de documentos e retratos - Organização de closets e armários

Ao delegar essas atividades, que consomem tempo e energia, você terá mais qualidade de vida e oportunidade para se dedicar ao que realmente te faz feliz.

Peça um orçamento sem compromisso!
 96716-5256 | assistenciapersonalizada@yahoo.com

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

Psicóloga e Hipnoterapeuta

CRP 05/7510

Vera L.S. Arruda Souza

DESENVOLVIMENTO PESSOAL (TERAPIA COM HIPNOSE)

- ✓ Focar na solução
- ✓ Sonhos, Metas e Visão do futuro
- ✓ Hipnose (fibromialgia)
- ✓ Autoestima, Aceitação
- ✓ Curando memória emocional



21 97979.66.69
 @PsicologaVeraArruda

TIRADENTES

O Brasil conta com uma riqueza de belezas naturais e a cidade de Tiradentes, no estado de Minas Gerais, é uma delas.



Situada a 330 km do Rio de Janeiro, a estrada aprazível e segura faz o viajante já imaginar como será esta cidade. Para chegar, deve-se pegar a BR 240 passando por Petrópolis e Juiz de Fora até chegar à cidade de Barbacena, onde o viajante ainda pegará a BR 265 até a entrada de Tiradentes. Deste ponto são mais 53 quilômetros para se chegar ao nosso destino.

A cidade de Tiradentes faz parte de um circuito da Estrada Real que inclui várias cidades com pontos turísticos importantes que fazem parte da nossa história. São elas: São João d'el Rei, Bichinhos, Coronel Xavier Chaves, Prados, Resende Costa e Santa Cruz de Minas.

Fundada em 1702 com a descoberta do ouro, ao pé da serra São José, esta cidade teve vários nomes e teve como seu filho Joaquim Jose da Sila Xavier – Tiradentes, razão pela qual seu nome foi dado após sua morte.

Há muitos pontos turísticos nesta cidade. As Igrejas são lindas com riquezas inigualáveis como a Matriz de Santo Antonio, a Igreja Nossa Senhora do Rosário, que é tida como a mais antiga da cidade, a Capela Nossa Senhora das Mercês e a Capela de São Francisco de Paula que está situada no alto de uma colina onde se tem uma vista deslumbrante da cidade.

Há também capelas que marcam os passos da paixão de Cristo, situando bem a beleza da construção daquela época.

O turista deverá observar que algumas igrejas cobram taxa de conservação para a visita.

Esta região também é rica em belezas naturais, dando ao visitante a oportunidade de fazer caminhadas, visitar cachoeiras, fazer trilhas e muitos outros esportes de ecoturismo. Por isso, é bom que se vá preparado, com calçados leves como tênis, já que as ruas têm calçamento irregular, roupas leves e muita disposição para andar.

Há também o passeio de trem Maria Fumaça que vai de São João d'el Rei a Tiradentes que é muito interessante e atrativo. São 12 quilômetros de viagem pelos trilhos desta ferrovia

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

que atrai muitos visitantes que faz reviver a história mineira, tão importante para os brasileiros. O complexo ferroviário de São João d'el Rei foi tombado pelo patrimônio histórico em 1989 confirmando a preservação e presença da cultura brasileira.

Outro passeio muito interessante é a caminhada à Serra do Lenheiro. Lá iremos encontrar pinturas rupestres que devem ter sido pintadas por povos nômades há cerca de 6 a 9 mil anos.

O artesanato nesta cidade também é outra riqueza. Já faz parte da cultura do povo mineiro. São peças de estanho, ferro, madeira, pedra sabão e todo o tipo de trabalhos manuais. O turista ficará deslumbrado com a arte que é passada de geração a geração.

PAULO JOSÉ
Psicólogo Junguiano

CRP: 05/47632



www.psicologojunguiano.com.br

TEL.: (21) 9 8133-8671

E-MAIL: PAULOJOSERIO@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

CONSERTO 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.

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

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

CLASSIFICADOS - CATEGORIAS

- Artigos Religiosos
- Bordados
- Contabilidade
- Cópias p/ DVD, Pen Drive / Vídeos
- Imóveis
- Restauração
- Saúde
- Toldos
- Compra e Venda de Antiguidades
- Animais

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

ARTIGOS RELIGIOSOS

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS

UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO

- * INCENSOS:10 por R\$ 13,00
- * CHARUTO TITAN:R\$ 8,00
- * PERFUME DA(O) BOTA(O):R\$ 6,00

PARTICIPE DA FESTA DE ERÊ - Informações na loja.

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

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

IMÓVEIS

RESTAURAÇÃO

OFICINA DO TEMPO (no Andaraí)

- RESTAURO: Devolvo a originalidade do móvel/peça;
- REPAGINO: Customização do móvel;
- RECICLO: Transformo sua peça em outra peça;
- RECUPERO: Portas, janelas, batentes, molduras;
- REVITALIZO: Limpeza, higienização e descupinização.

"Cuide bem de suas madeiras."

Aceito Cartões

Sandra Simas - Restauradora e Artesã

Visite a página

(21) 99278-8609

Oficina do Tempo

☎ (24) 99222-7000 Pré-orçamento pelo WhatsApp

SAÚDE

PERCA PESO 3KG EM 1 SEMANA

☎ 99318-1472 AVALIAÇÃO GRATUITA



CENTRO MÉDICO
LETÍCIA

Cartão de Desconto

SEM LIMITE
DE IDADE

✓ 1 titular + 4 dependentes

✓ Promoção: R\$ 170,00 mensais (todas as idades)

☎ 21 2570-2471 | ☎ 21 96524-0244

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

VENDO GRAJAÚ
BELO E ACONCHEGANTE APTO MOBILIADO
Fino gosto, 2 qtos, coz. americana, área tipo quintal.
Mensagens p/: 96405-2521 ☎ **R\$ 478.000,00**

ANIMAIS

PASSEADOR DE CÃES
Fernando Parente
☎ (21) 99867-7088

FISIOTERAPIA
GERAL E RESPIRATÓRIO
ATEND. DOMICILIAR CREFITO.80793F
Rosália Fonseca ☎ (21) 99131-3127

CONTABILIDADE



CRC.RJ 055532
Sérgio

CONTABILIDADE

Legalização Microempresa, Empresa.
Legalização Associação, Igreja e Cooperativa.
Legalização imóvel: IPTU, iremos até você!

☎ (21) 3174-6223 / (21) 96533-0163

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

Sexo sem Mistério

RELAÇÕES SÃO COMO LIVROS?

Já repararam o quanto que as relações com os livros são tão parecidas com os relacionamentos entre homens e mulheres? Aposto que você já leu um livro que jurava que era legal, mas quando começou a ler, algo te fez desistir pelo caminho e ele ficou lá, na estante.

Mas, às vezes, solitária numa noite qualquer, sem sono e sem ter o que fazer, pega-o novamente e tenta voltar a ler. Há pessoas naturalmente descompensadas, se gostam, devoram cada página. Senão, ficam se obrigando e olham aquela capa "te olhando" como quem diz "- E aí, vai terminar não?"... como cobrança de namorada enjoada.

Agora, tem aqueles que você não dá nada por eles, mas vão te conquistando e te roubando e quando você percebe, ele está sempre contigo: seja no pensamento, seja na bolsa. E parece que o tempo para quando estão só vocês dois. Pensamos: "- Tomara que fulano fure aquele programa para eu ficar com meu livro." E mesmo quando acaba, você já não é mais o mesmo. Ele estará sempre contigo, tatuado na sua personalidade.

Às vezes, foi tão bom pra você que após ler a última página, você vira a capa na esperança de ter mais umas 100 escondidas ali. Mas nunca tem. E você fica triste quando acaba, porque foi bom, mas ao mesmo tempo, fica feliz por ter conhecido o livro e por ter crescido um pouquinho mais através dele. E muitas vezes o próximo nem é tão ruim, mas coitado, não dá pra comparar.

Tem pessoas que precisam de um tempo próprio para se cicatrizarem de relacionamentos e livros, sob pena de desperdiçar, ou não aproveitar na plenitude, as oportunidades seguintes. Tem outras que emendam um livro no outro. Lêem vários ao mesmo tempo e dependendo do estado de espírito escolhem o seu acompanhante do dia, da semana, ou mesmo do mês, vai saber qual é o tamanho do livro.

E quando as pessoas percebem que existe uma química entre elas e seus livros? Ai a noite está apenas começando, a viagem pode ser longa, os personagens interessantes e o enredo de novela.

Dra. Ana Paula Veiga | Sexóloga

CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 9 CLASSIFICADOS

COMPRA E VENDA DE ANTIGUIDADES

COMPRO

MÓVEIS - LUSTRES CRISTAIS ANTIGOS

☎ 99456-6366 (Zeca)

TOLDOS



MANUTENÇÃO
INSTALAÇÃO
CONCERTOS
REFORMAS
LAVAGEM

• Troca de lona, manutenção, lavagem e substituição de acessórios

• Atendemos também sábados e domingos **20 anos de experiência**

Rua Zizi, 27 - Lins - RJ

(21) 2218-2101 / 97389-3479 / 98739-4698 / 98009-3520 ☎

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 Cóchrane, 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

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

GASTRONOMIA

PEIXE CRU PARA
TODOS OS GOSTOS

Tem gente que ainda nem se acostumou com o sushi e o sashimi e lá vêm outras formas de se consumir peixe cru, como o ceviche, o poke... Vamos começar por este último, já que é o que representa a maior novidade.

AZO poke tem origem no Havaí, onde foi criado por pescadores, que serviam o peixe recém-pescado cortado em cubos, em pequenos potes, nos bares e restaurantes à beira-mar. O ingrediente principal do poke pode ser atum, salmão, polvo, e ele frequentemente é acompanhado por salada — legumes, algas, arroz, cogumelos e/ou frutas, como abacate e abacaxi — e temperos orientais como molho de soja e óleo de gergelim, tornando-se assim um prato leve, rápido e saudável, perfeito para climas quentes.

O poke difere do sushi (que leva arroz) e do sashimi (peixe cortado sem arroz) pela simplicidade, já que os temperos empregados são semelhantes, e pela variedade maior de acompanhamentos, como vimos acima.

O ceviche, de origem peruana, tem em comum com o poke a apresentação, uma vez que ambos são servidos em tigelas. O sabor, no entanto, é completamente diferente, pois o peixe do ceviche é marinado com sucos de frutas cítricas, como limão. O peixe muda de cor e textura, pois a acidez faz com que as proteínas se desnaturem (no peixe, isso ocorre com muita rapidez e facilidade, razão pela qual ele não deve ficar muito tempo marinando). Os acompanhamentos do ceviche são batata-doce, milho, cebola roxa, pimenta e coentro. O líquido usado para marinar se chama "leche de tigre" e é usado para curar ressecadas, pois tem fama de ser revigorante e afrodisíaco. No Peru também se consome o tiradito, que é o peixe cru cortado em fatias mais finas, e igualmente marinado em sucos ácidos.

Para qualquer dos pratos, o peixe usado deve ser sempre muito fresco e de excelente procedência.

Nádia Lamas

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



COLUNA DO TEATRO



XV FESTIVAL CARIOCA DE IMPROVISAÇÃO

Um dos mais engraçados festivais de improvisação do Brasil é diversão e criatividade, sem texto pré definido, onde os comediantes/improvisadores desenvolvem a cena criada na hora com o estímulo da plateia.

É composto pelo Campeonato Carioca de Improvisação, espetáculo de teatro esportivo ligado à comédia, usando como princípio a improvisação, onde times compostos por aproximadamente 4 (quatro) jogadores/improvisadores disputam as melhores cenas criadas na hora com títulos e informações sorteadas da plateia. Os primeiros classificados garantem vaga para o Campeonato Internacional de Improvisação quando se receberá jogadores do Chile, nos dias 24 e 25 de novembro.

É composto também pela Mostra de Long Form, sempre aos domingos, quando alguns times do Festival são convidados a mostrar seu espetáculo individual improvisado para o público.

O Festival também contém as mesas redondas a respeito de questões da Improv Contemporânea e Oficinas de Improv, com mestres da cidade do Rio de Janeiro.



Data: 13 de outubro a 25 de novembro
Sábado às 19hs e 21hs e Domingos às 20hs.
Rua Conde de Irajá, número 253, Botafogo – próximo à Cobal do Humaitá
Tels: 2537-5204 - 31725201
www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br

ANUNCIE AQUI

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

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

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

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

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

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

Reabilitação Funcional

Nos consulte sobre a Fisioport Residencial.

Exercícios terapêuticos
Controle motor
Força
Condicionamento
Potência
Coordenação
Aprendizagem

Agende sua avaliação

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



3900-9849



96430 2988

VISITE NOSSO SITE:

www.helpreviinss.com.br

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**