

PIZZARIA, BARE RESTAURANTE
ROSA DE OURO
"A melhor pizza do bairro."

Promoção em 5 Sabores: Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela e Presunto. **Só R\$ 30,00.**

Entregas*: 2527.0565 / 3647.0565
*acréscimo de R\$ 2,00

Diariamente, de 12h às 3h, servimos as mais saborosas refeições, petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!
 "O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e bcêmios."

Rua Voluntários da Pátria, nº 01 lj. 11 e 21 - Botafogo

CORREIO CARIOCA

Botafogo | Humaitá | Urca www.correiocarioca.com.br

Desde 2003 | Nº 192 | fevereiro de 2020

ANUNCIE! **3681-5302 | 98738-5283**

Foto: Divulgação.

Confira notícias e promoções



do C.R. Guanabara
Pág 7.

MUSEU DA ILUSÃO NA URCA

A diversão é garantida e a surpresa também. Novo museu tem pinturas revolucionárias que dão a impressão de se "entrar" nos cenários, da asa-delta até a boca de um tubarão! **Pág 11**

SERVIÇOS DO BAIRRO

Encontre profissionais e serviços que procura.
ÍNDICE: Pág. 5

NOTÍCIAS DO BAIRRO E REGIÃO
 Perigo em Botafogo, bombeiros do Humaitá salvando o dia e polêmica na Urca.....Pág 10

PALAVRAS CRUZADAS
 Teste os seus conhecimentos com o novo desafio exclusivo..... Pág 8

TURISMO
 Quer viajar para um lugar de natureza perfeita gastando pouco? Olha essa dica!.....Pág 9

ANSIEDADE
 Especialista garante que esse mal tem cura. Confira o artigo.....Pág. 8

Nossa satisfação é oferecer produtos de ótima qualidade que atendem desde os mimos até as necessidades mais importantes de nossos pets.

2 BICHOS PET SHOP

- ✓ RAÇÕES IMPORTADAS E NACIONAIS
- ✓ RAÇÕES A GRANEL
- ✓ ACESSÓRIOS
- ✓ MEDICAMENTOS
- ✓ ALIMENTOS P/ PÁSSAROS E ROEDORES

Compre pelo site e receba em casa, ou busque na loja!
www.2bichospetshop.com.br

☎ 2542-2538 📞 96712-8607
 📍 Rua da Passagem, 146 Lj 2C e 4C - Botafogo 📷 2_bichos_pet_shop

TREINAMENTO PERSONALIZADO
Prof. José Ronaldo

Graduado em Educação Física
Pós-graduado em Treinamento de Força
Pós-graduando em Geriatria e Gerontologia
Especialista em Prevenção de Quedas

📞 99969-6993
 ✉ joseronaldo1390@gmail.com

Prof. JOSIAS FROTA
ADVOGADO OAB RJ 76981

CAUSAS em GERAL
ESPECIALISTA em CONDOMÍNIO

Rua Bento Lisboa 184 sala 222 - Catete
 RIO - REGIÃO dos LAGOS - SAQUAREMA

Tels.: 21 99388-6651 // 2225-1168 // 99405-2411

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

MATRÍCULAS ABERTAS O ANO TODO!
MATEMÁTICA - INGLÊS - PORTUGUÊS - JAPONÊS

KUMON
www.kumon.com.br

UNIDADE BOTAFOGO - RUA DA PASSAGEM
 ☎ 3026-5211

Club Fitness
&
Pilates

FAÇA PARTE DESSE CLUB

www.clubfitnesspilates.com.br

3085-8400 99915-0567
98289-6011

Rua Vol. da Pátria, 371 / sl 208 e 209 - Botafogo

Fitness,
Pilates e
Bem Estar
em um
Único Lugar.

BEATS
CYCLE EXPERIENCE

UMA EXPERIÊNCIA INÉDITA EM
CICLISMO INDOOR.



exatafit.com.br

PRAIA DE BOTAFOGO 601, SUBSOLO
CENTRO EMPRESARIAL MOURISCO

2

Anuncie: 3681-5302 | 98738-5283

CORREIO CARIOCA



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

COMO CUIDAR DO SISO?

Os terceiros molares ou sisos, de todos os dentes são os que mais geram queixas por parte dos pacientes, seja porque estão nascendo, cariados, inflamados, fora de posição, de difícil escovação, entre outros.

Os sisos mesmo estando bem posicionados muitas vezes careiam, pois a escovação não alcança; mordem as bochechas podendo evoluir para lesões mais graves (câncer), causam desconforto devido a pressão exercida nos outros dentes. Quando mal posicionados (por falta de espaço) retêm alimentos, o que leva a cárie nele e no dente vizinho; incomoda a língua e também lesa a bochecha. E quando tem dificuldades de irruptar (nascer) ficam inclusos (dentro do osso) o que pode levar a um câncer, impedir ou até dificultar alguns movimentos ortodônticos; ou ficar impactados (entre o dente vizinho e o osso) o que pode resultar em pressão e entortar dentes até então certinhos na arcada, dor e cáries por acúmulo de restos de alimento ou pressão, ou pôr a perder anos de uso de aparelho ortodôntico



entortando dentes que já foram alinhados, ou provocar dor e inchaço por restos de alimentos entre o dente e o osso. Por isso em caso de qualquer dúvida ou incômodo procure seu dentista, pois ele saberá avaliar e solucionar ou explicar a melhor solução para o seu caso.

Até a próxima,
Dra. Renata Pescadinha
Colaborou: Dra. Ana Roseli

☎ 2244-3108

rpdontoclinicarj.com.br
rpdontoclinica@gmail.com

R. P. CLÍNICA ODONTOLÓGICA

EM NOVO ENDEREÇO: R. da Passagem, 83 | sl 205 e 206 - Botafogo

TEC LOPES REFORMAS EM GERAL

Reformas De Banheiros, Cozinhas,
Troca De Piso E Pintura Em Geral.
Reforma De Interiores, Manutenção
Completa, Elétrica, Hidráulica, Etc.
Gesso, Troca De Barrilhete.



ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

GARANTIA DE ATÉ 1 ANO NOS SERVIÇOS EXECUTADOS

Técnico responsável - Lopes

☎ 98168-7327 ☎ 98908-9498

Praia de Botafogo, 484 loja M (parte) - Botafogo

argemaqlopes@hotmail.com



TEC LOPES REFRIGERAÇÃO

CONSERTOS

Geladeiras nacionais e importadas
Arcondicionados: split e de janela
Lavadoras e Secadoras de roupas.
Freezers e Balcões Refrigerados.
Lava-Louças e Lava e Seca.



ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

GARANTIA DE ATÉ 1 ANO NOS SERVIÇOS EXECUTADOS

Técnico responsável - Lopes

☎ 98168-7327 ☎ 98908-9498

Praia de Botafogo, 484 loja M (parte) - Botafogo

argemaqlopes@hotmail.com

DROGARIAS MUNDIAL

Preservando Sua Saúde

Des. Rexona Aerosol 150ml TODOS

RS 9,99 CADA

ACIMA DE 3 UN.: RS 8,99 CADA

Des. Suave Aerosol 150ml TODOS

RS 5,99 CADA

Des. Dove Aerosol 150ml TODOS

RS 11,99 CADA

Coloração Creme Cor & Ton Exceto tons especiais

RS 8,99 CADA

Wella Soft Color Tintura Sem Amônia Exceto tons especiais

RS 17,99 CADA

Wella Koleston Tintura Creme Exceto tons especiais

RS 17,99 CADA

Kanechom Máscara 1Kg

RS 5,99 CADA

Abs. Intimus Tripla Proteção Leve 16 Pague 14

RS 4,89 CADA

Abs. Intimus Noturno Leve 36 Pague 30

RS 16,99 CADA

Plenitud Protect Plus e Active c/ 8 un. P/M

RS 18,99 CADA

Abs. Interno O.B. Original Médio e Super Leve 10 Pague 8

RS 7,99 CADA

Fralda Geriaterx

OFERTA ESPECIAL

Fralda Bigfral Confort

OFERTA IMBATÍVEL

Fralda Huggies Supreme Care Jumbo

RS 22,99 CADA

OFERTA ESPECIAL

Fralda Personal Soft & Protect Jumbo

RS 19,99 CADA

Babymed 45g Kit c/ 2 un.

OFERTA ESPECIAL

Nistatina + Óxido de Zinco Pomada 60g Neoquímica

RS 9,99 CADA

Leite Ninho 400g

RS 11,99 CADA

Aparelho Gillette Mach3 Regular c/ 1 un.

RS 16,99 CADA

Carga Gillette Mach3 Regular c/ 2 un.

RS 16,99 CADA

Aparelho Gillette Prestobarba3 c/ 2 un.

RS 10,99 CADA

Espuma de Barbear Bozzano

RS 16,99 CADA

Creme de Barbear Bozzano 65g

RS 5,99 CADA

Gel Fixador Bozzano 300g

RS 10,99 CADA

Bio Soak 480ml

RS 27,99 CADA

Apevitin-BC 240ml EMS

RS 14,99 CADA

Expec Xarope 120ml Legrand

RS 14,99 CADA

Ossotrat-D 160 comp. Delta

RS 19,99 CADA

Dorflex 36 cpr. Sanofi

RS 14,99 CADA

Cimegripe c/ 20 cáps. Cimed

RS 9,99 CADA

Neuralgex c/ 30 comp. Cimed

RS 6,99 CADA

Genéricos com Super Descontos

PRODUTO	POR R\$	PRODUTO	POR R\$
ACETILCISTEÍNA 600MG C/ 16 ENV. EMS - M.S. 1023506310048	24,99	LOSAR. POTÁSSICA 50MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023508100547	4,99
ALENDRONATO 70MG C/ 4 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 1558404150071	9,99	MEL. ENALAPRIL 10MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023504700061	5,99
ATORVASTATINA 10MG C/ 30 CPR. CIMED - M.S. 1438101730681	19,99	METFORMINA 850MG C/ 30 CPR. TEUTO - M.S. 103700560022	5,99
ATORVASTATINA 20MG C/ 30 CPR. CIMED - M.S. 1438101730681	24,99	OMEPRAZOL 20MG C/ 28 CPR. TEUTO - M.S. 1037003570041	9,99
ATORVASTATINA 40MG C/ 30 CPR. CIMED - M.S. 1438101730681	29,90	ORLISTATE 120MG C/ 42 CPR. EMS - M.S. 1023510420030	69,99
ATENOLOL 25MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023504580129	3,99	PANTOPRAZOL 20MG C/ 28 CPR. EMS - M.S. 1023510560038	16,99
ATENOLOL 50MG C/ 30 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 155840470	6,99	PANTOPRAZOL 40MG C/ 28 CPR. EMS - M.S. 1023510560070	21,99
BES. ANLODIPINO 5MG C/ 30 CPR. TEUTO - M.S. 1037003720025	6,99	PARACETAMOL 750MG C/ 20 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 155840145	6,99
BES. ANLODIPINO 10MG C/ 30 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 155840194	9,99	ROSUVASTATINA 10MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023510250038	29,99
BIS. CLOPIDOGREL 75MG C/ 28 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 1558408100034	24,99	ROSUVASTATINA 20MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023510240091	29,99
CAPTOPRIL 25MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023504540321	4,99	SILDENAFILA C/ 2 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 155840145	6,99
CARVEDILOL 3,125MG C/ 30 CPR. BIOSINTÉTICA - M.S. 1121303420061	14,99	SILDENAFILA C/ 4 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 155840145	9,99
CARVEDILOL 6,25MG C/ 30 CPR. BIOSINTÉTICA - M.S. 1121303420078	16,99	SIMETICONA GOTAS CIMED - M.S. 155840195	5,99
CIPROFIBRATO 100MG C/ 30 CPR. NEO QUÍMICA - M.S. 155840195	29,99	SIMETICONA 40MG C/ 40 CPR. MEDLEY - M.S. 1832602320016	6,99
DIPIRONA GTS. 20ML NEO QUÍMICA - M.S. 1558402800019	4,99	SIMETICONA 125MG C/ 10 CÁPS. MEDLEY - M.S. 1832602140026	9,99
ESPIRONOLACTONA 25MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023506320019	9,99	SINVASTATINA 20MG C/ 30 CPR. CIMED - M.S. 1438101690043	6,99
GLIMEPIRIDA 2MG C/ 30 CPR. CIMED - M.S. 1438101460013	12,99	TADALAFILA C/ 2 CPR. EMS - M.S. 1023511340081	14,99
GLIMEPIRIDA 4MG C/ 30 CPR. CIMED - M.S. 1438101460048	15,99	TADALAFILA C/ 4 CPR. EMS - M.S. 1023511340091	24,99
INDAPAMIDA 1,5MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 1023510400048	14,99	VALSARTANA 160MG C/ 30 CPR. EMS - M.S. 10235110120266	24,99

DROGARIAS MUNDIAL

Preservando Sua Saúde

2286-0000

2579-5000

www.drogariasmundial.com.br

Percepção da Alma

Por Regina Mello

OS MENSAGEIROS

Limites existem para serem desaprendidos.

São professores, essa é a sua função.

Existem para nos fazer meditar, para serem transcendidos,

Ensinar-nos sobre nós mesmos é a sua missão.



O inferno não são os outros, somos nós.

Em nossa angústia e ansiedade,

Em nossa própria humanidade.

Quando sofremos perdas, desilusões e ficamos sós,

Percebemos que o sofrimento é fruto da dualidade.

Ela é separação, oposição, divisão.

A paz é equilíbrio delicado entre a ansiedade

E a depressão.

A paz é unidade.

Os limites sempre aparecem através de um ser amado,

De um familiar, um filho, um marido, um irmão.

Nos choques da vida, a solidão ressurge disfarçada em rejeição,

Transformando-os em mensageiros em missão.

Só se pode viver a unidade no presente total.

Se o fizermos bom, assim será o futuro,

Já que o futuro pode ser bom ou mau.

O mensageiro traz até nós os limites, o muro.

Dando-nos a chance de superá-los, transcendendo-os afinal.

A missão do mensageiro é messiânica, atingindo o coração,

Sendo intermediário entre ignorância e sabedoria,

Sem saber que cumpre divina função.

Somos todos mensageiros uns dos outros, todo dia,

Trazendo ensinamento ao nosso próximo, nosso irmão.

Regina Mello

reginadasilvamello@ibest.com.br

Coluna Velhos Cariocas

Saúde e qualidade de vida na Melhor Idade.

APOIO: DIGNUS

IDOSOS INSERIDOS NA ARTE DE VIVER

A “Dignus – Arte de Viver”, casa de repouso localizada em Botafogo (site: <http://mcestrims.wix.com/dignus-arte-de-viver> e blog: <http://dignus-artedeviver.blogspot.com.br>), oferece as melhores condições para uma vida saudável, longa e feliz, facilitando a vida dos idosos e idosas que necessitam de maior apoio por apresentarem alguma limitação e motivando, ainda mais, aos que não apresentam nenhum problema e desejam viver bem e fazer novas amizades.

Agora a Dignus – Arte de Viver tem uma linda e significativa fachada artística, mostrando que “tudo que tem dentro, tem também no muro”, como disse uma das hóspedes da casa. Trata-se da obra do artista Odylo Falcão, que antes de produzir, faz reuniões com os interessados para captar a alma do local. Um trabalho sensível e singelo que agrada muito a todos.

Tanto na modalidade “Hospedagem”, como na modalidade “Centro-Dia”, a maioria dos idosos da Dignus apresentam melhoras significativas da saúde e da qualidade de vida. A casa tem uma ótima equipe de técnicas, auxiliares, cuidadoras, enfermeiras, assistente social, psicólogas, supervisora de campo, nutricionista, educador físico especializado e médico. Oferece muitas atividades de estimulação



física e cognitiva, que ajudam bastante as pessoas idosas.

A visita dos familiares à Dignus é livre e a hospedagem inclui seis deliciosas refeições diárias balanceadas por nutricionista. Nos dias de hoje, ter um plano de saúde é algo muito importante, porém, residir em um espaço como a Dignus, pode ser ainda mais fundamental, porque lá os idosos são visitados por médico duas vezes por semana e recebem tudo o que necessitam, sempre com bastante respeito às individualidades e com muito amor.

Prevenir e melhor do que remediar. Viver feliz, com paz no coração, pode ser mais fácil do que imaginamos. Conheça esse espaço acolhedor agendando uma visita pelo telefone (21) 2542-9299 e aproveite para colocar mais arte e sensibilidade a sua vida!

Apoio:  Arte de viver!

www.dignus.com.br | Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo.

Tel. 2542-9299

GRAVE TUDO EM DVD OU PEN DRIVE

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

FAZEMOS FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 98829.4527

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

ANUNCIE AQUI

R\$ 44,90 p/mês
*a partir de

3681.5302 | 98738-5283

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


ContabilizaRIO

Prça Olavo Bilac, 28
Cobertura. 01 – Centro.

2210-0859 / 99243-2984
contato@r2assessoria.com.br
www.r2assessoria.com.br

VENDO - LARGO DO MACHADO Conjugação - Rua Bento Lisboa 184

Sol da manhã. Cozinha americana.
Mobiliário de primeira qualidade.
Documentação perfeita. Portaria 24 horas.
EXCELENTE ESTADO.

Tratar direto com assistente da proprietária.
Tels.: 21 99388-6651 / 99405-2411

QUENTINHAS SOROCABA

R\$ 12,00, R\$ 14,00 e R\$ 16,00: 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira e 5 opções de carne no Sábado.

Mini-feijoada por R\$ 16,00 - 6ª feira.

PREÇO ESPECIAL PARA OBRAS

*Preço
sujeito a
alteração



Entrega em domicílio somente em Botafogo
Tel. 2266.7439 / 98753.3848

ÍNDICE DE PROFISSIONAIS E SERVIÇOS DO BAIRRO

Encontre no seu bairro o serviço que precisa.

- Advogados.....	Capa	- Editoras e Publicação de Livros.....	Pág. 5
- Alimentação:		- Esoterismo.....	Pág. 4
Bar e Restaurante	Capa, 11 e 12	- Farmácia (delivery - genérico mais barato).....	Pág. 3
Mercado.....	Pág. 11	- Filmagem / Digitalização de vídeose fotos.....	Pág. 4
Quentinhas.....	Pág. 4	- Fotógrafo.....	Pág. 10
Pizzaria.....	Capa e 12	- Imóveis.....	Pág. 4
- Academias.....	Pág. 2	- Limpeza de Estofados.....	Pág. 5
- Antiquidades (compra).....	Capa e 12	- Marceneiros.....	Pág. 11
- Associações.....	Pág. 10	- Mudanças e transporte.....	Pág. 11
- Aulas de Música (piano e teclado).....	Pág. 5	- Ossuário / Funerária.....	Pág. 11
- Bijouteras e Presentes.....	Pág. 5	- Passeio de Barco.....	Pág. 8
- Casa de Repouso.....	Pág. 4	- Personal Trainer.....	Capa
- Clubes.....	Pág. 7	- Pet Shop	Capa e 5
- Concerto e Manutenção de fogão e afins.....	Pág. 11	- Pisos Vinílicos e Laminados.....	Pág. 8
- Contabilidade.....	Pág. 4	- Reformas em Geral.....	Pág. 2 e 11
- Cursos:		- Saúde	
Curso de Ayurveda.....	Pág. 8	Fisioterapia, Pilates e Ortopedia.....	Pág. 2, 6 e 9
Curso de Gestão de Empresas.....	Pág. 6	Psicólogos.....	Pág. 9 e 8
Curso de Idiomas (Kumon).....	Capa	Ótica.....	Pág. 10
- Dentista.....	Pág. 2	- Refrigeração.....	Pág. 2 e 12

Encontre em nosso site muito mais: www.correiocarioca.com.br

CONDOMÍNIOS BUSCAM MAIS SEGURANÇA

Todos os dias há notícias de casos de violência em centros urbanos e nos condomínios isso passou a ser tratado como prioridade. Há casos de quadrilhas que se disfarçam de prestadores de serviços ou mesmo de moradores para praticar crimes dentro dos edifícios. Um recurso que pode trazer tranquilidade

aos condomínios é a contratação de uma consultoria de segurança. O serviço é oferecido pela CIPA, uma das maiores administradoras de condomínios do país, e conta com a parceria de profissionais e empresas especializadas.

- O trabalho começa como um diagnóstico de segurança, que mapeia os

pontos fracos e as oportunidades de melhoria - explica Marcelo Henrique de Mendonça, especialista em segurança.

Com base nesse levantamento, a empresa elabora um plano e uma vez aprovado começa o processo de implantação. - Os funcionários também passam por um treinamento. O objetivo é que eles absorvam as mudanças e se familiarizem com as novidades - acres-

centa. Muitas vezes, o síndico acredita que o condomínio está seguro, mas mantém, sem perceber, alguma fraqueza que pode comprometer toda a segurança. Um condomínio será tão seguro quanto sua capacidade de investimento. Uma casa de rua pode ser mais segura que um condomínio se ela contar com recursos compatíveis com a sua realidade e o empreendimento não o fizer.



adriana couto
BIJOUX

☎ 3185-3331

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



Village Pet
Boutique

- 🐾 Venda de Rações
- 🐾 Acessórios
- 🐾 Medicamentos
- 🐾 Banho e Tosa
- 🐾 Vacinação
- 🐾 Consultório Veterinário
- 🐾 Exames Laboratoriais
- 🐾 Ultrassonografia

Consulta a partir de R\$ 80,00

Vacina a partir de R\$ 80,00

Tosa a partir de R\$ 75,00
*6ª feira e sábado

Banho a partir de R\$ 40,00

ENTREGA EM DOMICÍLIO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
09:00 ÀS 21:00HS
SÁBADO ATÉ ÀS 20:00HS

☎ Fone: 3215-8947
Rua Gal. Polidoro, 164 - Loja C - Botafogo



AULAS DE PIANO E TECLADO

Clássico e Popular

\$\$\$ PREÇOS POPULARES

2275-8715 / 99147-5208

Professora Myriam
myriamgross2014@gmail.com

PUBLIQUE SEU LIVRO

Conto, poesia, infantil, culinária, história de vida, história em quadrinhos ou livro técnico.

Aceitamos material digitado, manuscrito ou gravado.

3228-8918 e 9.9893-2202

TRAGA ESSE ANÚNCIO E GANHE DESCONTO

ANUNCIE AQUI

R\$ 44,90 p/mês
*a partir de

☎ 3681.5302 | 98738-5283

Cursos

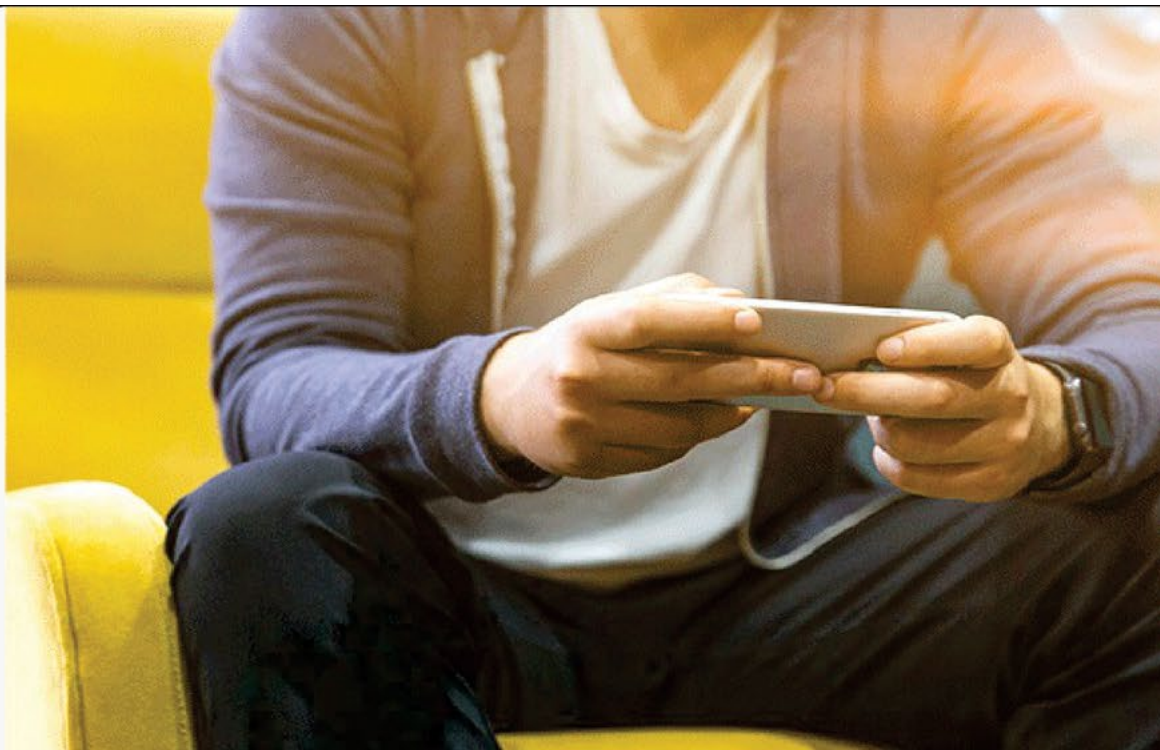
- ✓ Finanças para Empreendedores;
- ✓ Gestão de tempo para maior produtividade;
- ✓ Caminhos para vender e lucrar mais;
- ✓ Minha empresa na Web



Innovarum

Consultoria e Capacitação

(21) 99966-2743 | innovarum.com.br



O negócio da nossa empresa é cuidar bem da sua.

CONHEÇA A NOVIDADE

SEM MENSALIDADE

PARA VOCÊ QUE NÃO TEM PLANO DE SAÚDE

PAGUE QUANDO USAR E COM DESCONTOS

**CONSULTAS EM ORTOPEDIA
IMOBILIZAÇÕES • RAIOS-X
FISIOTERAPIA • RPG**

CENTRO ORTOPÉDICO BOTAFOGO
Ortopedia / Traumatologia • RAIOS -X • Fisioterapia • RPG
Consulta com hora marcada • Urgências

Rua Sorocaba, 584
Botafogo - RJ

www.cob-rio.com
sac@cob-rio.com

Ortopedia
Tel.: 2528-0303
Fisioterapia
Tel.: 2528-0311

(21) 2528-0303
Rua Sorocaba, 584 - Botafogo

**ADESÃO NO ATO DO SEU
PRIMEIRO ATENDIMENTO.
SEM CARÊNCIA, USO IMEDIATO!!!**

**DESCONTOS DE ATÉ
40% NAS CONSULTAS**

**Descontos especiais nas Imobilizações,
 Raios-X, Fisioterapia e RPG.**



Clube de Regatas GUANABARA

Sob direção do Presidente Antonio Carlos Betim Paes Leme Junior

PRONTO PARA BRILHAR EM 2020

Por Marcos José Lemos de Lima

GUANABARA PRONTO PARA BRILHAR EM 2020

Por Marcos José Lemos de Lima

REMO

A temporada 2020 do Remo, no Rio de Janeiro inicia com a Copa Rio Master de Remo. O evento vai acontecer em 15/02, a partir das 13:00 hs, no Estádio de Remo da Lagoa. A equipe de Remo master do Guanabara vai participar. Vamos torcer pelo nosso Clube.

POLO AQUÁTICO

Entre os dias 07 e 09 de fevereiro, na praia do Forno, em Arraial do Cabo, Acontecerá o Campeonato Polo no Mar. A equipe de Polo Aquático Master do Guanabara vai participar. Vamos torcer pelos nossos atletas.

VELA

Representando o Guanabara nosso Vice-Presidente de Vela, Mario Eugênio, obteve o Bronze, na categoria Snipe misto (homem e mulher) no Campeonato Brasileiro Interclubes de Vela. Que ocorreu em Salvador/BA, entre os dias 18 e 19 de janeiro. PARABÉNS.



TORNEIO DE REMO MASTER 2020



1ª ETAPA

DIA 15 DE FEVEREIRO

SÁBADO ÀS 13H

Lagoa Rodrigo de Freitas



SÓCIO TRANSITÓRIO E DEPENDENTE

ATIVIDADES OFERECIDAS

ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS

1. VELA MONOTIPO (Adulto e Infantil)
2. REMO (Idade mínima 14 anos)
3. NATAÇÃO (Adulto, Infantil, Bebê)
4. NADO SINCRONIZADO
5. PÓLO AQUÁTICO (8 a 16 anos)

OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS

7. JUDÔ (Adulto e Infantil)
8. KARATÊ (Adulto e Infantil)
9. BOXE
10. HIDROGINÁSTICA

AULAS, CURSOS E ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

11. ARTESANATO
12. DANÇA DE SALÃO
13. SAUNA SECA E A VAPOR
14. YOGA (quarta e sexta-feira)
15. PILATES: (R\$ 50,00 para sócios)

OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

- PISCINAS SOCIAL E INFANTIL
- SALÃO DE SINUCA
- PLAYGROUND
- ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

- AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM SOM E AR-CONDICIONADO.

Av. Repórter Nestor Moreira, 42

(21) 2295-7798 / 2541-2049

SAÚDE: ANSIEDADE TEM CURA!

A teoria psicanalítica nos permitiu entender porque ficamos com essa sensação desagradável de medo, como se fosse uma premonição de que algo ruim vai acontecer ou não vai dar certo.

Nascemos e nos desenvolvemos física e psiquicamente e nesse processo vivemos situações e experiências difíceis, como o desmame quando bebês, a relação com os pais e amigos, entrada na escola e todo o processo de educação, separação dos pais, bullying, puberdade, relações importantes, sexo, morte dos pais, menopausa, conflitos no trabalho e por aí vai.

Cada um lida e experiencia a vida e os acontecimentos de modo único, com suas defesas e possibilidades.

A psicossomática é um campo de estudo da medicina que concebe a doença humana como psicossomática por incidir num ser formado por soma e psique, que funcionam juntos.

Para lidarmos com as experiências e com a forma com que as vivenciamos, usamos as defesas psíquicas que têm como função a mediação das tensões intrapsíquicas e com o ambiente para evitar os conflitos ou minimizá-los e não gerar ansiedade.

Como Freud genialmente nos ensinou através de muito estudo na prática analítica, as defesas mais usadas são, a projeção, que é atribuir a outro o seu próprio conflito; a racionalização, que justifica e minimaliza o conflito; a repressão, guarda no inconsciente, não se lembra das coisas desagradáveis que ocorreram; e a nega-

ção, desvia o conflito, finge que não vê. Ele não quer ver.

Dessa forma nos defendemos e continuamos a vida com certa homeostase psíquica. Porém, o bem-estar termina quando, não damos conta ou não nos damos conta dos conflitos que nos deixam ansiosos, quais são os conflitos que estão nos fazendo sentir assim, porque são inconscientes, mesmo que parte deles seja consciente. Então, pela transferência, repetimos os comportamentos e reações a outras situações (que inconscientemente nos ligam às outras passadas) atrapalhando nossas vidas.

Com a análise (psicoterapia analítica) quebramos esse ciclo através da elaboração e associação livre, que traz à consciência o que estava escondido e nos dá a oportunidade de nos livrar-mos do que nós causava ansiedade, lidando com esses conflitos conscientemente, e aí sim, podendo fazer novas escolhas sem as dores passadas atrapalharem e nos enganarem.

As defesas voltam a serem usadas de forma saudável e eficaz. Porque a doença aparece quando as defesas falham pelo mau uso, exagero ou até o bloqueio delas, por estresse ou depressão. Pois a ansiedade inconsciente gera sintomas psicossomáticos, é o conflito se expressando no corpo.

*Valéria Sampaio Ferrão - Psicóloga,
Especialista em Psicologia Clínica
Mestre em Psicanálise, Saúde e
Sociedade*

CRUZADAS CARIOCAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3			■				■							
4			■	■	■	■	■							
5									■					
6		■	■	■	■	■	■		■	■				
7														

VERTICAL

1. Equipamento com rodas para pés. 6 letras.
2. O sentimento mais importante.
3. Uma das marchas de um veículo.
4. Fluido gasoso que forma a atmosfera.
5. Verbo ler. 1ª pessoa do singular. Pretérito perfeito.
6. Repetição natural de som em local fechado.
7. O contrário de cá.
8. O que ocorreu com um cano obstruído?
9. Conjunto de pessoas que vivem em uma nação.
10. Filho de Abraão e o pai de Jacó. 5 letras.
11. Sinônimo de pretérito.
12. Escalam, em espanhol. Tradução rara.
13. Como se chama uma médica.
14. Meio de transporte. 6 letras.

HORIZONTAL

1. Tipo de pedra usada em calçamentos de rua.
2. Cidadãos nascidos nos estados unidos. 10 letras.
3. Resposta informal afirmativa para a pergunta: Você TÁ aí?
4. Oposto de voltar.
5. Esporte praticado na água. 7 letras.
6. Que está de acordo com a constituição.

RESPOSTAS: Vertical: 1. Patins. 2. Amor. 3. Ré. 4. Ar. 5. Li. 6. Eco. 7. Lá. 8. Entupiu. 9. Povo. 10. Isaac. 11. Passado. 12. Escaman. 13. Doutora. 14. Ônibus. Horizontal: 1. Paralelepípedo. 2. Americanos. 3. To. 4. Ir. 5. Natação. 6. Constitucional.



Psicóloga Clínica

Valéria Sampaio Ferrão - CRP 05/36939

Psicóloga especialista em
Psicossomática e terapia psicanalítica

- ✓ Atendimento para melhora da qualidade psíquica do idoso, adulto, adolescente ou criança.
- ✓ Depressão, ansiedade, baixa auto-estima e dificuldade de aprendizagem

Agende uma entrevista! (21) 99497-7858

PASSEIO DE BARCO!



Lancha 30 pés, rápida e confortável; cabinada, com camas e banheiro fechado, para passeio e pesca esportiva (costeira e oceânica); super equipada; com churrasqueira.

Passeio - até 10 passageiros; Pesca - até 5 passageiros.



Tels: 99387-5051 (vivo); 96497-9510 (Nextel) - RONALDO
E-mail: ronaldokmarada@gmail.com
Saídas diurnas e noturnas | Valores à combinar
Embarque: Marina da Glória e Jurujuba;

ESTOFADOS, TAPETES E CORTINAS

Lava, limpa, higieniza e seca em até 2 horas.
Melhora até 95% a aparência!

- ✓ Serviços executados por técnicos especializados.
- ✓ Proteja sua Saúde e conserve seu patrimônio.
- ✓ Temos ótimos preços e excelentes serviços.
- ✓ 39 anos de experiência. ✓ Serviço c/ garantia.

2508-7429 | 99259-1872 | 99056-9118

cosmealmeidaandrade@gmail.com | damiaoandrade62@gmail.com

INSTALADORA MENEZES

INSTALADORA DE REVESTIMENTOS DE DECORAÇÕES

PISO LAMINADO E PISO VINÍLICO NA PROMOÇÃO

MELHOR PREÇO DO RIO! Piso Quick Steep... a partir de R\$ 99,90
Piso Durafloor..... a partir de R\$ 89,90
Piso Eucafloor..... a partir de R\$ 69,90
Piso Vinílico..... a partir de R\$ 98,90

Rodapés de MDF e polietileno todos os tamanhos
Acessórios a combinar, acabamento de porta e rodapé.

99337-3897 / 98792-8194 / 96962-3380 (Jean)

E-mail: jeanpisos2876@gmail.com
instaladoramenezes.com.br/

ANUNCIE AQUI

R\$ 54,90 p/ mês*

*a partir de

3681.5302 | 98738-5283

PARAÍSO NAS MONTANHAS

Natureza, ar puro e sossego na Serra, com excelente gastronomia e hospedagem, a preço justo.

Por Antonio da Silva

Em agradáveis vales sob as imponentes montanhas da Serra da Mantiqueira, no sul do estado, está localizado o distrito de Visconde de Mauá.

O local possui ótima infraestrutura turística com restaurantes, hotéis, lojas de artesanato e passeios pela serra.

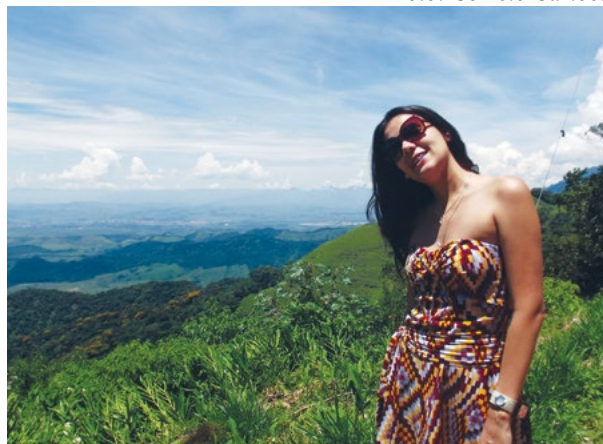
Mauá pertence ao município de Resende, porém faz divisa com Minas Gerais através do Rio Negro. Algumas pontes unem os dois estados. O local é dividido em três vilas: Mauá, Maringá e Maromba. A primeira possui mais residências e menos visitantes. Maringá é mais turística das três, pois possui grande quantidade de hotéis, pousadas, restaurantes e lojas espalhados pelo lado fluminense e pelo mineiro. Maromba, por sua vez, também oferece hospedagem, mas é mais conhecida por ter a cachoeira do Escorrega, a mais visitada do distrito.

O distrito de Visconde de Mauá no passado foi frequentado por hippies e pessoas que buscavam um estilo de vida alternativo, porém hoje é destino de casais e famílias, que buscam em suas terras o clima agradável da serra, bons restaurantes, sossego e ar puro.

Os pratos mais consumidos nos restaurantes de Mauá são com o peixe símbolo da região, a truta. Ela é preparada de várias maneiras. Porém a vasta rede gastronômica da região não se resume a isso. O distrito possui muitos restaurantes de alta gastronomia internacional. Mas quem prefere uma comida "caseira" também será atendido, pois existem muitos estabelecimentos que oferecem refeição mais simples e barata.

Em Mauá é possível alugar cavalos para realizar pas-

Foto: Correio Carioca



seios pela região. Há os mais curtos, feitos em poucas horas, e os mais longos, realizados em alguns dias.

O principal ponto de lazer da região é a cachoeira do Escorrega, na Vila de Maromba, cuja diversão é escorregar pela pedra.

Maringá possui muitas lojas de artesanato e o visitante praticamente se vê obrigado a levar alguma lembrança. Porém algumas atrações ficam mais afastadas do centro desta vila. Do lado mineiro, porém um pouco distante do centro, há a interessante Casa das Velas. O visitante se surpreende com a quantidade de produtos fabricados somente com velas. Em Mauá também fica a fábrica do Bolo Húngaro, saborosa iguaria artesanal produzida com açúcar mascavo e , passas e outros ingredientes. A delícia é encontrada em mercados e lojas da região.

CURSO DE AYURVEDA EM MÓDULOS

Mod. 01 - início em março

- 3 meses - 2 sábados por mês, das 13h às 19h.

☎ 98204-0328 (não tem caixa postal)

✉ gladysrosaayurveda@gmail.com

Fernanda Lemos
Psicóloga / Psicanalista
CRP 05/53443



Tijuca - Ilha do Governador - Copacabana
Tel.: (21) 98801-7333
E-mail: fernlemos1@globo.com
psicanalistafernandalemos.com

MUITO ALÉM DO PILATES

CONHEÇA AS NOVAS E MAIS AVANÇADAS TÉCNICAS DA FISIOTERAPIA COM OS MAIORES PROFISSIONAIS DO MERCADO.

Já ouviu falar em **Yogalates**, **Isoflex** e **Quiropraxia**?
Agende sua consulta aqui!

PARA MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR.
ATENDIMENTO PERSONALIZADO E UMA EXPERIÊNCIA COMPLETA



(21) 3902-2312
Rua Barão de Lucena, 81

NOTÍCIAS DO BAIRRO E REGIÃO

POLÊMICA: BLOCOS NA URCA

O carnaval nem começou e já virou polêmica no tradicionalíssimo bairro da Urca. Nos dias 2 e 9 de fevereiro ocorreram eventos com blocos carnavalescos e boa parte da população local reagiu de forma negativa. Boa parte deles cobrou uma postura enérgica da associação de moradores do bairro, a Amour. E a polêmica promete ter novos capítulos, já que estão previstos mais dois finais de semana com eventos do mesmo tipo.

“Absurdo. A Urca só tem uma rua de entrada e está simplesmente fechada (no dia 9, data de um dos eventos). Não tem sequer uma preparação de trânsito para abrir a Av. Portugal como opção de mão dupla. Está intransitável.”, narrou a moradora Danielle Pompilio.

Mas há também quem goste do carnaval de rua no bairro, desde que haja bom senso. “O que não pode é esse bloco ridículo e sem noção que entrou pela Marechal sem o mínimo apoio para minimizar impacto ao ir e vir do bairro”, desabafou outro morador.

BOMBEIROS DO HUMAITÁ APAGAM INCÊNDIO

Um incêndio atingiu o décimo terceiro andar do edifício da Dataprev, na rua Mena Barreto, em Botafogo, no início do mês. Segundo o Corpo de Bombeiros, houve acionamento do quartel logo pela manhã e os combatentes do fogo foram ao local. De acordo com as primeiras informações, as chamas teriam atingido a cobertura do prédio, mas foram controladas pouco tempo depois. Felizmente, graças à ação rápida dos bombeiros do quartel do Humaitá, ninguém se feriu.

De acordo com moradores de prédios vizinhos, as chamas começaram logo após a manutenção de um ar-condicionado.

ASSALTOS COM BICICLETA EM BOTAFOGO

Ultimamente tem se tornado mais frequentes relatos de assaltos praticados por jovens usando bicicletas como meio de transporte. Um dos relatos ocorreu no dia 10 de fevereiro e felizmente a vítima conseguiu escapar. “Ontem, por volta de 1h da manhã, fui seguida por um rapaz de bike (bicicleta) com mochila do Rappi (empresa de entregas por aplicativo de celular). Estava sozinha pela rua das Palmeiras e não entendi porque ele havia me chamado. Quando percebi que ele me seguia, corri até meu prédio. Meus porteiros falaram que está sendo recorrente”, contou a moradora de Botafogo Ana Menezes, que aproveitou para fazer um alerta: “Fiquem atentos(as)!! Existem vários trabalhadores nesse ramo (referindo-se a bons profissionais que usam este meio de transporte), mas durante a madrugada, estejam mais ligados!”, encerrou.

NÃO HAVERÁ O BLOCO DE CARLINHOS DE JESUS

Principal responsável e, de certa forma, garoto propaganda de um dos mais tradicionais blocos da zona sul, Carlinhos de Jesus divulgou um comunicado avisando que não haverá evento neste ano, mas não informou o

motivo, o que gerou um clima de mistério.

COMUNICADO:

Comunico a todos amigos, vizinhos, componentes e simpatizantes do Bloco Carnavalesco Dois Pra Lá Dois Pra Cá que nosso tradicional Bloco não fará seu desfile no Sábado de Carnaval como de costume, há 29 anos, e nem fará também sua festa no formato “Concentra mas não sai” como do ano passado!

Os motivos são diversos e acredito, eu Carlinhos de Jesus, que no próximo ano estaremos de volta!

Ficou inviável por o Bloco na rua!!!

Espero contar com a compreensão de todos, com a energia e participação no próximo ano, com certeza!!!

Obrigado por todo apoio. Carlinhos de Jesus

FILA DUPLA NA REAL GRANDEZA

A volta às aulas traz diversos benefícios, mas com certeza o trânsito não é um deles. Moradores e motoristas reclamam novamente que a rua Real Grandeza Botafogo vira um caos, principalmente na parte da tarde, devido à fila dupla de carros que buscam crianças em uma escola para alunos de famílias de alto poder aquisitivo. A revolta de alguns é ainda maior porque o sistema é promovido e oficializado por agentes da própria prefeitura em parceria com funcionários do colégio. “Acabei de passar na Real Grandeza e achei um absurdo a fila dupla do colégio, só me restou passar para à direita, única faixa disponível. Total falta de descaso com as pessoas, são os donos da rua. É preciso providências já”, desabafou o motorista Sérgio Fernandes.

Já a moradora Norma Vicente denuncia outro descaso: “O mesmo acontece na rua São Clemente na escola alemã e na Visconde de Caravelas. O trânsito fica insuportável, as pessoas descem dos ônibus e vão andando para não chegarem atrasadas nos empregos. É um absurdo!!!”

PASSAGEM SUBTERRÂNEA ALAGADA



Como já se tornou tradição em Botafogo, basta chover um pouco e as passagens subterrâneas na Enseada de Botafogo, que passam por baixo das pistas do aterro ficam inundadas, impossibilitando a passagem dos pedestres, causando risco para quem precisa alcançar o outro lado, já que terá que atravessar as pistas de alta velocidade.

“Basta uma chuva e isso acontece. Todo mundo sabe e nada é feito. Sem contar a falta de segurança no local”, reclama a moradora macela Breda.

MINI-GUIA DE SERVIÇOS

> ASSOCIAÇÕES

ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO
Sem fins lucrativos.

Busque uma melhor qualidade de vida em seu condomínio.
Fone: (21) 98213-4084
condominiosemviolencia@yahoo.com.br
Visite o site: www.condominioseentorno.com.br

> FOTÓGRAFO

Antonio Machado FOTOGRAFIA 

BOOKS
Família - Gestante - Infantil
Adolescente - Adulto - Modelo

EVENTOS:
Casamento - Aniversário
Formatura - Festa - Seminário
Congresso - Feira - Corporativo

PUBLICIDADE / JORNALISMO

21 99867-1965 | 99649-8713 | machadoacc@hotmail.com
https://machadoacc.wixsite.com/amtffotografia

> SAÚDE Óticas

ÓTICA HIPER VISÃO 

☎ 2554-5077
Rua Farani, 3, lj A - Botafogo.
otichipervisao1@yahoo.com.br

> IMÓVEIS

VENDO - LARGO DO MACHADO
Conjugação - Rua Bento Lisboa 184

Sol da manhã. Cozinha americana.
Mobiliário de primeira qualidade.
Documentação perfeita. Portaria 24 horas.
EXCELENTE ESTADO.

Tratar direto com assistente da proprietária.
Tels.: 21 99388-6651 / 99405-2411

ANUNCIE AQUI

R\$ 29,99 p/mês
Plano de 4 meses

 3681.5302 | 98738-5283



Natural & Sabor

2552-5595

Praia de Botafogo, 324, Botafogo

**SEJA GENTIL - AJUDE O PRÓXIMO
PERDOE - DOE SANGUE!**

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
Subosolo da Catedral Metropolitana**

NUNCA FOI TÃO BOM SE ILUDIR

Museu com pinturas revolucionárias dão a impressão de se "entrar" nos cenários.

Do Maracanã até a boca de um tubarão!

Imagine um ambiente em que você olha para um lado e tubarões famintos estão prestes a devorar visitantes, olha para o outro e vê que um monstro aprisionou uma criança dentro de um copo gigante! Pois esse lugar, que é um verdadeiro reino da fantasia, está pertinho de você.

Depois de Europa, Ásia, Estados Unidos, o internacionalmente famoso Museu de Ilusões abriu a sua primeira unidade na América Latina aqui na Urca, ao lado da entrada para o Bondinho do Pão de Açúcar.

EXPERIÊNCIA

As salas são parecidas com estúdios de cinema e possuem ambientes únicos em pintura 3D. Os cenários são desenhados à mão por uma equipe de artistas contemporâneos que utilizam a técnica de realidade aumentada, criando dezenas de desenhos incríveis, que se tornam ainda mais realísticos dependendo do ponto de visão, onde o visitante pode posar para fotos incríveis.

Passeando por diversos cenários de ilusões em 3D, os cariocas e os turistas poderão jogar futebol no Maracanã lotado, voar de asa delta pelas incríveis paisagens do Rio de Janeiro, surfar, brincar com pinguins da Patagônia, desfilar no Sambódromo em pleno Carnaval, circular pelas favelas cariocas, subir no topo do Pão de Açúcar, tirar aquela foto clássica na Escadaria Selaron, sentar no ombro do Cristo Redentor, entre outras atrações.

FOTOS INCRÍVEIS

Todas as artes foram cuidadosamente projetadas para que se consiga o melhor ângulo e a melhor experiência ao se tirar fotos. Inclusive, o visitante pode usar seu próprio celular para fotografar, podendo contar também com a ajuda dos funcionários para levar para casa uma recordação inesquecível. Aliás, para



levar não, pois quase todo mundo posta suas fotos ali mesmo, na hora, tamanha é a surpresa com o realismo do resultado.

CULTURA

Além das imagens revolucionárias, há um enriquecimento cultural para os visitantes, já que os 42 painéis presentes nas paredes, desenhados por artistas nacionais e internacionais, contam em imagens um pouco do Brasil e de outros países da América Latina.

Trata-se de um excelente passeio para todas as idades, para ir sozinho, em casal ou em família.

MUSEU DE ILUSÕES

Endereço: Av. Pasteur, 520 - Urca (ao lado da bilheteria do Bondinho do Pão de Açúcar)

Funcionamento: Diariamente (incluindo feriados)

Horário: Das 9h às 21h

Ingressos: R\$66,00 (inteira) / R\$33,00 (meia)

Vendas também pelo site: <https://rioillusions.com/>

**MÓVEIS SOB MEDIDA
MAIS BARATO QUE FÁBRICA!**

QUARTOS PLANEJADOS
COZINHAS PLANEJADAS
BANHEIRO
REFORMA EM GERAL
MARIDO DE ALUGUEL



3770-0346
99237-1970
970212857

PAGAMENTO EM ATÉ 12 x
1º ORÇAMENTO É GRÁTIS

www.samuelmarceneiro.com.br

**FOGÃO - EXAUSTOR - COIFA
MANUTENÇÃO - INSTALAÇÃO - LIMPEZA**



Prestamos serviços a domicílio

Agende uma visita! Charles Lucas "Brown"
(21) 99298-0473

**VERÍSSIMO MONTEIRO
SERVIÇOS**

Empresa Homologada pela Enel e Light
Engenheiro eletricitista: Marcelo de Chagas CREA-RJ 2006126285

REFORMA E MODERNIZAÇÃO DE PC
ACRÉSCIMO DE CARGA - PROJETO DE PC
ELÉTRICA RESIDENCIAL E INDUSTRIAL
LIGAÇÃO NOVA DO MEDIDOR
ATERRAMENTO DE PÁRA-RAIO



3686-6318 | 99467-6800
verissi.monteiro@yahoo.com.br

PARCELAMOS A SUA OBRA EM ATÉ 12 MESES

FarinhaPura
EMPÓRIO
Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000
www.farinhapura.com.br

**Mudanças
À PORTUGUESA**



25 anos de experiência



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

Tels.: 2247-2687 | 96572-4725 | 98309-0898
wilcportuguesa@hotmail.com

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

AR & Ambiente

Entre neste Clima

- ✓ Venda
- ✓ Manutenção
- ✓ Instalação
- ✓ Carga de Gás

Parcelamos
em até 10x
sem juros



ACEITAMOS BNDES

FATURAMENTO PARA EMPRESA



21 2620-5856 / 2618-0818

21 96441-7080 | 97002-7221



www.areambiente.com.br

contato@areambiente.com.br

ROSA de OURO II

GALETERIA
PIZZARIA, BAR E RESTAURANTE



"A melhor pizza do bairro."

Promoção em 5 Sabores: Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarella e Presunto. **Só R\$ 30,00.**

Entregas*: 2275-7630

*acréscimo de R\$ 2,00

Diariamente, de 12h às 3h, servimos as mais saborosas refeições, petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!

"O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e boêmios."

Rua da Passagem, 159 | Botafogo

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

COMPRO ANTIGUIDADES

Pratarías, Quadros, Porcelanas, Santos, Marfins, Móveis, Tapetes Persas, Esculturas de Bronze e Mármore, Peças de Metais, Brinquedos antigos, Moedas Antigas, Fotos do Rio Antigo, etc.

ATENDEMOS TAMBÉM NA REGIÃO SERRANA

Não venda sem antes nos consultar.

PAGO NA HORA

Tels. 2530-4979 / 3546-5279 / 99930-4265

jeffersonlaham@yahoo.com.br

JEFFERSON

Rua das Palmeiras, 10 / 101 - Botafogo