

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: [www.correiocarioca.com.br](http://www.correiocarioca.com.br)

**ANUNCIE! 3681-5302** ou 7923-5915  
2ª a 6ª, de 9 às 19h

Desde 2003 | [correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br) | Ano X | Nº 100 | junho de 2012

[comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br) - [twitter.com/correiocarioca](https://twitter.com/correiocarioca)

Foto: José Olímpio

## A 1ª não se esquece



ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Culinária

Delícias das festas juninas. **Pág. 2**

Futebol

Os cariocas no Brasileirão. **Pág. 5**

Sexualidade

1+1 = multidão. **Pág. 6**

Turismo

A inovadora Curitiba. **Pág. 12**

Agenda Cultural

Show, cinema, boates. **Pág. 14**

Gastronomia

A omelete perfeita! **Pág. 16**

C.R. Guanabara realiza a primeira regata na Baía de Guanabara do mais novo esporte carioca. **Pág. 08 e 10**

CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE



Roberta Salles Gomes  
CRP 05/41721

Rua Barata Ribeiro 774 / 507 - Copacabana  
Cel. (21) 8858-9463  
[roberta\\_slg@hotmail.com](mailto:roberta_slg@hotmail.com)

DENTISTA EM CASA

Telefones: 3970-5357 / 7176-2367

- ✓ Equipamento dentário móvel completo montado em sua residência ou em casa de repouso.
- ✓ Instrumental totalmente esterilizado (Autoclave)
- ✓ Profissional com 25 anos de experiência.

Dr. José Luiz Costa  
CRO RJ 5155

INSULFILM

PELÍCULA DE CONTROLE SOLAR E SEGURANÇA

Segurança,  
Redução de calor,  
Economia e  
Privacidade

Temos película  
anti-vandalismo para carros!

Orçamento sem compromisso. Ligue e iremos até você!

2541-5745 / 2541-5396

Rua Gal. Polidoro, 171 - Loja B - Botafogo

Acupuntura

Alergias • Tabagismo • Ansiedade  
Enxaqueca • Obesidade • Insônia • Asma  
Gastrite • TPM • Dores Musculares

Espaço Clínica  
2539.1742

Travessa Visconde de Moraes, 226 | Botafogo  
[www.espacoclinicapsicoterapia.com.br](http://www.espacoclinicapsicoterapia.com.br)

PACOTES  
PROMOCIONAIS  
de INAUGURAÇÃO

ELA RECOMENDOU E ELE APROVOU!

Faculdade a distância  
em Botafogo.

FACULDADE INTERATIVA CEC AGORA É

UNISEB  
INTERATIVO  
de longe, o melhor e mais completo.

Colégio QI - UNISEB  
Rua da Matriz, 63  
Tel: 3439-9509  
[estudeadistancia.com](http://estudeadistancia.com)  
Vide página 10



SEGURADOS DA UNIMED  
AUMENTO ABUSIVO AOS 59 ANOS

Se a sua mensalidade da UNIMED aumentou muito quando você completou 59 anos, saiba que esse aumento é abusivo e pode ser anulado em Juízo, inclusive com a devolução dos excessos pagos.

Fale conosco: Dr. Luiz Sá - Tel: 8261.9407.

# Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

## CACHORROQUENTE DE FORNO

Ingredientes massa: 600 gramas de farinha de trigo, um copo de leite morno, 50 gramas de fermento de pão, uma colher (sopa) de óleo, três ovos, dois tabletes de margarina e sal a gosto.

Ingredientes recheio: três latas de salsichas partidas em rodela, um tomate, meia cebola, meio pimentão e um pouco de cheiro verde.

Modo de fazer massa: dissolva o fermento no leite morno, junte os outros ingredientes e amasse bem com as mãos, e cubra a massa deixando descansar por meia hora.

Modo de fazer recheio: leve ao fogo todos os ingredientes para refogar.

Modo de arumar o cachorro quente: num tabuleiro untado coloque a metade da massa jogando por cima o recheio e depois cobrindo com o restante da massa. Pincele com uma gema dissolvida em óleo e leve para assar em forno médio.

## COCADA BRANCA

Ingredientes: um prato fundo de coco ralado fresco e um prato fundo com açúcar.

Modo de fazer: numa panela coloque o açúcar e o coco. Leve-a ao fogo baixo mexendo sempre até desgrudar do fundo (cuidado para não queimar). Unte a pedra mármore com margarina e jogue a cocada ainda quente. Espere esfriar e corte do ta-

manho que desejar. Se preferir, para não engordurar a pedra mármore, unte um pedaço de papel alumínio e jogue a cocada ainda quente.

## PÉDEMOLEQUE

Ingredientes: uma xícara (chá) de amendoim cru, uma colher (café) de bicarbonato em pó e uma xícara (chá) de açúcar.

Modo de fazer: numa panela coloque o amendoim e o açúcar e leve ao fogo brando. Deixe derreter o açúcar mexendo um pouco. Quando a calda estiver escura e em ponto de foi, coloque o bicarbonato, mexa um pouco e retire do fogo logo. Unte a pedra mármore ou papel alumínio com margarina e jogue o pé de moleque ainda quente. Deixe esfriar e corte do tamanho que desejar.

## BOMBOCADO DE FUBÁ

Ingredientes: um pacote de coco ralado, uma lata de leite condensado, um vidro de leite de coco, uma lata com leite de vaca, quatro ovos, duas colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo, três colheres (sopa) bem cheias de farinha, uma colher (sopa) de fermento em pó e uma colher (sopa) de margarina.

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



## ANGÚSTIAS DA TERCEIRA IDADE

O problema que mais acomete as pessoas nesta faixa etária é a doença periodontal (aquela em que os dentes vão se abalando por causa do tártaro ou outros fatores) que provoca o uso das famosas próteses (dentaduras, pererecas, ou como queiram chamá-las). É aí que começa o problema, pois prótese nunca será dente.

Muitas vezes, nesse momento, a pessoa resiste e pede para manter um trabalho que não tem mais jeito (exemplo: uma ponte fixa, que não pode ser mantida com os dentes abalados). Então, recomenda-se fazer uma prótese inteira que, às vezes, machuca sendo necessário ajustá-la. Quando são provisórias e colocadas logo após a extração do dente não ficam muito justas, já que a gengiva vai "murchando", e conseqüentemente a dentadura "afrouxando". Para

resolver este empecilho é importante aguardar algum tempo até que a prótese definitiva possa ser colocada.

Por isso tudo eu digo que é necessário ter "paciência de monge", pois perder dentes não é coisa fácil. As pessoas ficam angustiadas, deprimidas e irritadas. Mas como é preciso banir esta doença da boca deve existir o esforço de aceitar e tentar acostumar-se à mudança.

Quando está muito difícil eu indico o implante dentário, que dependendo da saúde do paciente, pode ser feito.

Espero que esta coluna ajude a esclarecer suas dúvidas e peço: tenham paciência, pois esta é uma fase difícil na vida do ser humano.

Beijos,  
Dra. Renata Pescadinha

### DISK SAÚDE DENTAL

Apoio: Dra. Renata Pescadinha  
EMERGÊNCIA 24 HORAS  
Tel. 8800.2724 / 8116.9137

### TIRE SUAS DÚVIDAS

Tel. 2244.3108  
rmpesk@hotmail.com  
www.rpodontologia.com.br  
Rua da Passagem, 172 - Botafogo

Este espaço pode ser seu por apenas

**R\$ 100,00\***

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também vão ler!

10 mil exemplares mensais.  
Público da Zona Sul  
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

## HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

Revestimento em Geral  
Papel de Parede - Paviflex  
Carpete - Decorflex  
Formi-Piso - Ambienta  
e Pintura em Geral



3183.5337 / 9326-5351

## AutoCAD® & SketchUp

Aprenda fácil com Expert  
Aulas Particulares - Treinamento em grupo - Serviços  
Diretamente em sua casa, escritório ou empresa  
O melhor e mais completo material didático  
Aulas e Exercícios com Desenho Técnico  
Método de ensino exclusivo: aprendizado 100% garantido  
Não perca tempo em cursos e métodos tradicionais

wajcad@hotmail.com 2148-5186 9764-1780

## PIZZARIA E LANCHONETE POINT DA PASSAGEM

"A melhor pizza do bairro."

### PROMOÇÃO EM 5 SABORES

Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarella e Presunto  
Só R\$ 18,00 - Não cobramos taxa de entrega.



Entregas em Domicilio

**2275.7630**

Diariamente, de meio-dia às 3h

Servimos diariamente 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, nº 153 - Botafogo

## PPanocheli

Onde até a massa tem sabor! **Pizzaria**

Entregas em Domicílio sem taxa.  
Aberta diariamente de 18h às 2h.

Tel. 2286-9823 - Rua Voluntários da Pátria, nº 1 lj. 09 - Botafogo

## QUENTINHAS

A PARTIR DE  
R\$ 7,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

**MINI QUENTINHAS  
SÓ R\$ 5,00!**

Tel. 2543.0437 / 8198.6283



## AULAS PIANO E TECLADO

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

## GRAVE TUDO EM DVD

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

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

## QUENTINHAS

SOROCABA

R\$ 9,00 - 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira.  
5 opções de carne no sábado.

Às sextas-feiras, mini-feijoada por R\$ 11,00.



Entrega em domicílio somente em Botafogo  
Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116

## CABELO QUE VOCÊ SEMPRE SONHO

CABELO • MÃO DE OBRA: R\$ 290,00.

Profissionais especializados em Mega Hair.  
Todo tipo de Implantes: Nó Italiano, Cola de Queratina e etc.  
Cabelos mais volumosos e do tamanho que preferir.

Praia de Botafogo, 484 / lj. 16 - Botafogo  
Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9582

## VHS Para DVD LP para CD

CONVERTA SUAS FITAS DE RECORDAÇÕES EM VHS OU  
FILMADORA PARA DVD. TENDO ASSIM MAIOR  
DURABILIDADE NA PRESERVAÇÃO DAS SUAS IMAGENS.  
TRANSFORMAMOS TAMBÉM SEU VHS OU FITA K7 EM CD.

CONVERTA SEU ÁLBUM DE FOTOS PARA DVD.  
PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME!

Sérgio Alves

Tel.: (21) 2535-5358 / (21) 9142.4780

## Consultório de Psicologia

Patrícia Adnet

Psicóloga | CRP 05/34198

Terapia Cognitivo-Comportamental e  
Especialista em Saúde Mental Infante-Juvenil

déficit de atenção/hiperatividade, stress, ansiedade,  
pânico, depressão, fobias, obsessivo-compulsivo,  
gagueira, arrancar pelos/cabelos, disfunções sexuais

atendimento: botafogo e barra

2527.6005 | 9968.3363 | www.patriciaadnet.com



## AGÊNCIA MATRIMONIAL EVANGÉLICA

Aproximando pessoas estabilizadas que  
buscam compromisso com fins matrimoniais.

Ligue e confira, pois ainda hoje  
alguém espera por você!

Tel. 3775-7594 ::: 9879-2108

Nosso Site: www.agenciamatrimonialame.com

## LAVANDERIA

Serviço especializado em condomínio residencial. *R.S. OLIVEIRA*  
Tingimento, tapetes e roupas finas.

Passar por peça a partir de R\$ 2,00

Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg

Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg  
(exceto roupas finas)

2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160

COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.

## CASA DO TANGO

Direção Alice Vasques & André Carvalho

- Aulas em grupo e particulares.
- Nova turma de Tango: 4ª feira, das 19h às 20h30

### AULA ABERTA DIA 28 DE MARÇO

Rua da Passagem, 172 / 3º piso  
Botafogo.  
3586-5473 / 3435-8948 / 9866-4489  
alfovasques@gmail.com

Desconto para casais  
Levando o jornal  
desconto de 50%  
na mensalidade dos  
2 primeiros meses

## Anuncie aqui apenas R\$ 45,00\*

+ Anúncio na INTERNET (grátis)

10 mil exemplares mensais. Público da Zona Sul.  
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

## ACADEMIA!



Musculação  
Ginástica - Bike Indoor  
Ergometria - Danças  
Step - Fitbal - Alongamento  
Personal - Fisioterapia  
Pilates (não incluso)  
Nutrição e muito mais...

### PACOTES PROMOCIONAIS

MENSAL = apenas R\$ 100,00 (a partir do 2º mês)  
2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média: R\$ R\$ 90,00  
3 MESES = R\$ 245,00 ( 2 x R\$ 122,50 ) Média: R\$ 81,66 ao mês  
6 MESES = R\$ 435,00 ( 3 x R\$ 145,00 ) Média: R\$ 72,50 ao mês

### PACOTES EMPRESAS

Mínimo de 10 alunos por empresa = R\$ 70,00.

Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis  
Média de R\$ 62,14 por mês  
Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis  
Média de R\$ 55,07 por mês

Matrícula Grátis - Salas Climatizadas

Tel. 2543.4931 - www.academiaaptus.com.br  
Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo  
(Dentro do Clube de Regatas Guanabara)



Phelipe  
Henriques

Aulas de Violão e Guitarra

Iniciantes  
Intermediários  
Avançados

Músico formado pelo  
Conservatório Brasileiro de Música  
(CBM)

www.myspace.com/phelipehenriques

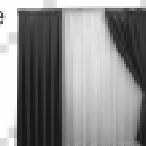
Tel.: 2238.0882

Cel.: 8505.7121

## REFORMA DE ESTOFADOS & VENDA DE CORTINAS E PERSIANAS

### GIA DESIGN

Qualidade e Pontualidade



Venda de Estofados Novos sob Medida

Venda e Instalação Persianas Verticais  
e Horizontais

Projetos de Decoração

Venda de Tecidos para Decoração  
(mostruários)

Tel. 2256-8632 / 9985-3044 / 9359-8006

jorgesouzabastos@gmail.com / ricardowagnemarques@gmail.com

## COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na  
Melhor IdadeAGORA É A VEZ DO ARRAIÁ DA  
DIGNUS - 2012!

A Dignus Arte de Viver (www.dignus.com.br), casa que oferece hospedagem e serviços especializados para a terceira idade, localizada em Botafogo, está sempre em festa e agora, é a vez do Arraiá da Dignus - 2012, que será realizado em grande estilo no início de Julho.

Ainda faltam alguns dias, mas os preparativos para as festas da Dignus começam bem cedo mesmo e contam sempre com a participação das idosas, idosos, familiares e equipe, que dão um brilho a mais a esses momentos especiais de confraternização.

Tudo isso, serve também de estimulação para os idosos, que mostram-se cada vez mais responsivos aos tratamentos.

A Dignus oferece diferentes atividades ligadas à arte e à saúde, como oficina de arte; oficina de música; piano dançante; atividades lúdicas; cineterapia; ginástica personalizada; alimentação balanceada por nutricionista; acompanhamento médico e psicológico; equipe de enfer-



magem; cuidadores de idosos; passeios e festas. Os idosos podem residir na Dignus ou frequentá-la na modalidade de Centro-Dia/Horas.

Para quem deseja ser cuidador de idosos, as inscrições para o próximo curso já estão abertas pelo tel 21 2542-9299, pelo e-mail dignusartedeviver@terra.com.br ou na Recepção da Dignus.

Entre em contato com a Dignus e tenha uma vida mais saudável e feliz. Se você for rápido ainda conseguirá juntar-se à Dignus para o Arraiá 2012. Não perca tempo!

Apoio:



Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo  
Tel. 2542-9299  
www.dignus.com.br

## COLUNA PSICANÁLISE

por Roberta Salles Gomes

## DEPRESSÃO E TRATAMENTO (CONTINUAÇÃO)

Na coluna anterior, também sobre depressão e tratamento, foi citada a diferença entre luto e melancolia, e foi lembrado que Sigmund Freud, o pai da Psicanálise, disse que o luto deve ser superado com o tempo, por mais difícil que isso possa ser. Já em relação à melancolia, o psicanalista apontou para traços bastante característicos: desânimo profundo, falta de interesse no mundo, perda da capacidade de amar, diminuição da auto-estima e comportamentos de auto-recriminação. Para diferenciar o luto da melancolia, Freud diz: "A perturbação da auto-estima está ausente no luto. Afora isso, porém, as características são as mesmas".

Considerando-se essa distinção, percebe-se que o afeto (libido) que havia sido destinado para o objeto amado, que deixou de existir, deve ser retirado dele e retomar para o próprio sujeito. "Para que esse caminho seja possível, cada lembrança que o sujeito possui, do seu objeto amado, deve ser muito investida de afeto, ou seja, as pessoas devem falar e se lembrar muito sobre o ente que se foi para que, dessa maneira, possa ir ocorrendo o desinvestimento", esclarece.

O que acontece no processo da melancolia é que o sujeito "não tem consciência do que foi perdido". Assim, como explica o psicólogo, "o melancólico perdeu um objeto e junto com ele perdeu parte de seu narcisismo. Ele se sente empobrecido, pois parte do seu ego foi perdido". É exatamente

esse fator que determina o rebaixamento da auto-estima, no melancólico.

Considerando-se todos esses aspectos levantados, não há dúvidas para os especialistas na abordagem psicanalítica de que os quadros de melancolia interferem gravemente na vida da pessoa. Como todo o material envolvido na situação possui ligações inconscientes, isso interfere diretamente na capacidade de pensar logicamente, na memória, enfim, em todo o processo de raciocínio lógico da pessoa.

Do ponto de vista psicanalítico, o tratamento deve ser feito para os casos de melancolia. Assim, o tratamento vai levar em conta todo o aspecto narcísico nela contido, dando-se escuta para todas as reclamações, os queixumes e as auto-acusações do sujeito e a própria depressão, com suas idéias suicidas. Por outro lado, como defesa frente à melancolia, podem surgir aspectos maníacos, que também fazem parte da sintomatologia. "O melancólico apresenta muita ambivalência em relação ao objeto, assim, ele ama e odeia ao mesmo tempo. Todos esses aspectos devem ser abordados no tratamento psicanalítico desses quadros".

Roberta Salles Gomes - psicanalista (CRP05/41721) - R. Barata Ribeiro 774/507 - Copacabana. Dúvidas: 8858-9463 ou roberta\_slg@hotmail.com

## LAVO E PASSO ROUPAS

Promoção Camisa R\$ 7,00

EDREDON a partir de R\$22,00  
SÓ PASSAR R\$ 18,00 por quilo

BUSCAMOS E ENTREGAMOS

2527-4375 / 3181-8165

## Paulinho Celulares

>> CONSERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL  
>> DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SAMSUNG LG T-Mobile vivo

LINHA COMPLETA DE ACESSÓRIOS

Capas, baterias, fones, frentes, carregadores, carcaças, displays, etc

TODAS AS MARCAS E MODELOS.

Rua Nelson Mandela, box 31

Entre as ruas Volunt. da Pátria e São Clemente.

Rua 13 de maio, 33 - bloco b

Quiosque 5 e 6 - Centro.

Paulo - 3287.4669 / 9382.0014

## REVISÃO DE TEXTOS

Livros, monografias, teses, dissertações,  
resenhas, periódicos, folhetos.

Frida Landsberg . 9732-6141  
frida.landsberg@gmail.com

## INFORMÁTICA

- AULAS PARA 3ª IDADE - 60,00  
- MANUTENÇÃO E CONSERTO DE COMPUTADOR - 80,00  
- INSTALAÇÃO DE REDE WIRELESS - 80,00  
- TROCA SISTEMA WINDOW-7, XP - 120,00  
EXPERIÊNCIA DE 30 ANOS. MORO NO HUMAITÁ

TEL. 2266-4004 / 8645-8536 GUILHERME.

Dra Zenaide Augusta Alves

ADVOGADA - TÊC CONTABILIDADE

Revisão de Benefícios INSS  
Família - Inventários

IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA

Direito Imobiliário - Trabalhista

Consultas: marcar com antecedência.

Tel/Fax: 2517.3355 - Mail: zenaide\_advogada@hotmail.com  
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ



"O melhor lugar de Botafogo  
para comprar!"

- PRODUTOS PARA O LAR  
- ALIMENTAÇÃO

FAÇA A SUA ENCOMENDA!

Informe Publicitário

## ENGENHARIA PARA CONDOMÍNIOS



**Beta**  
Consultoria, Projetos e Soluções

Tels: (21) 3559-1715  
8275-6066  
7751-2061 112\*90314

E-mail: eng.jrs@ig.com.br

Rua Barão de São Francisco, 322/202 - Vila Isabel

Beta Consultoria e Projetos Ltda., com sede à Rua Barão de São Francisco, nº 322, sala 202, Vila Isabel, Rio de Janeiro, vem através de sua Equipe Técnica, com mais de trinta anos de experiência no mercado da construção civil, colocar-se a disposição de V.Sas. para sanar qualquer problema relacionado ao seu condomínio, prestando serviços de engenharia civil, com elaboração de laudos técnicos, projetos arquitetônicos, orçamentos detalhados, cálculos estruturais, elevadores, instalações elétricas e hidráulicas especificações técnicas, acompanhamentos de obras etc, sempre com soluções econômicas e práticas para seus problemas. Consulte-nos sobre a modalidade de pagamento mensal, onde o condomínio paga pequena parcela durante o ano, com direito a um Laudo Total do Imóvel.

Atuamos também junto as Prefeituras Municipais elaborando projetos básicos, com larga experiência no segmento de saúde, educação, turismo e cultura, com participação comprovada em vários municípios, elaborando e acompanhando a implantação, construção e reforma de prédios escolares, hospitalares, postos de saúde, creches, teatros, anfiteatro, praças, quadras de esportes, etc.

Tel: 3559-1715/8275-6066/7751-2061 112\*90314

E-mail: eng.jrs@ig.com.br

## A FORÇA DO FUTEBOL CARIOCA

Vasco da Gama, Flamengo, Fluminense e Botafogo são fortes candidatos ao título brasileiro de 2012.

*Por Artilheiro Carioca*

O Brasileirão começou e a promessa dessa vez é de um futebol carioca forte, com sérios candidatos ao título. Se em outros anos os grandes do Rio de Janeiro eram apontados como zebra na luta pelo título, hoje não é mais assim. Dos últimos três campeonatos dois foram para a Cidade Maravilhosa, com Flamengo e Fluminense. Já a última Copa do Brasil foi vencida pelo Vasco da Gama.

Dos quatro grandes, apenas o Botafogo ficou devendo uma tacinha para a Cidade Maravilhosa, mas isso não quer dizer nada. No Campeonato Brasileiro passado o Fogão chegou perto de conquistar uma das vagas para a Libertadores (se classificou para a Sul-Americana) e chegou também a sonhar com o caneco, assim como Vasco, Flamengo e Fluminense, que também disputaram o título. No caso vascaíno, as chances foram reais até o último jogo e só não foi campeão devido aos inúmeros "erros" de arbitragem que favoreceram o Corinthians, de acordo com cálculos realizados por vários sites especializados no tema. E por falar nisso, contando a taça do ano passado já são dois Campeonatos Brasileiros que o time paulista faturou devido a "erros" de arbitragem, sem falar do estádio doado pelo Governo e da aliança política do ex-presidente corinthiano com a CBF. Não é muito estranho?!

A boa campanha do futebol carioca na edição 2011 do Brasileirão trouxe resultados muito positivos para os nossos clubes. De seis participantes brasileiros, metade foi do Rio. Vasco, Flamengo e Fluminense se classificaram para a Copa Santander Libertadores de 2012. Na competição o Flamengo não fez um bom papel, sendo eliminado na primeira fase, mas Vasco da Gama e Fluminense foram mais longe e avançaram até as quartas-de-final, chegando entre os oito melhores da América do Sul.



E quem pensa que chegar longe sem conquistar a taça não vale nada se engana. Antes da Copa Libertadores, a Federação Internacional de História e Estatísticas do Futebol (IFFHS) divulgou o ranking anual dos melhores times do mundo de 2011, baseado nos resultados e colocações obtidas naquele ano. Em 10º lugar mundial figurou o Vasco da Gama, o primeiro clube brasileiro classificado, à frente de Santos, 12º do quadro geral (devido à má campanha no Brasileirão 2011), Outro que se deu bem foi o Fluzão, 40º. Ou seja, dos três brasileiros mais bem classificados dois eram cariocas. Flamengo e Botafogo ficaram em 65º e 130º lugares respectivamente. Tudo isso garante que a cidade do Rio de Janeiro está bem representada para o Brasileirão! Resta saber se o Corinthians continuará sendo beneficiado pelos "erros" seguidos dos árbitros da CBF.



**Camisa Italo Brasileira**

Camisas com estilo, para pessoas de bom gosto.



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

camisaitalobrasil@libero.it | deabr@libero.it

Em exclusividade para a grande Rio e Belém.  
Atendimento personalizado, gratuito, sob agendamento.

Via Pistelli, 2 | Interno 2 | Gambettola (FC) | 47035 | Itália  
Fone: (39) 3467221961 | Fax: (39) 054757370 | Déa Teixeira

Av. Henrique Dodsworth, 133 | Interno 1701 | 22061-030 | Lagos  
Rio de Janeiro (RJ) | Brasil | Fone: (21) 4070.7100 | Déa Teixeira

Tax. Lauro Malchaz, 139 | Condor | 66033-410  
Belém (PA) | Brasil | Fone: (91) 9132.8714 | Dener Mendonça

**CIES**  
Centro Interativo  
Eugênia Sampaio

### AULAS PARTICULARES

NO CIES O FUTURO DO SEU FILHO JÁ CHEGOU!

Matriculas abertas

PROFESSORA ESPECIALIZADA

- Do 1º ao 9º ano do ensino fundamental
- Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)
- Agora com Ensino Médio com o Prof. Gabriel Carneiro.
- Fonoaudiologia

AGORA,  
TAMBÉM COM  
ENSINO MÉDIO!



Salas confortáveis,  
com ar condicionado.

2541.6516 / 3905.9130

Rua da Passagem, 83, sl 309 - Botafogo  
centroiesampaio@gmail.com - www.ciesrj.com.br

**ART DOS PÉS**

QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS!  
MASCULINO E FEMININO!



**Sapato DoctorPé**  
Ortopédico  
Preto ou Branco

**Bota Beira-Rio**



\*\*\*\* Lançamentos! \*\*\*\*



**Beira-Rio Confort**  
Vinho ou Preto



**Sapato Dockside**  
Marrom c/ Havana ou Marinho c/ Branco

CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS

Tel. (21) 2527.1183

R. Professor Álvaro Rodrigues, 30 A - Botafogo  
Final da Praia de Botafogo

## VOCÊ SABIA?

### PLANETA SEMELHANTE À TERRA

No final de 2011 a Agência Espacial Americana, a NASA, divulgou sua última grande descoberta até o momento, e confirmou ter encontrado um planeta onde pode existir água. O planeta fica em uma zona do universo denominada pelos cientistas de Zona Habitável.

O planeta onde há possibilidade de existência de água foi denominado de Kepler-22b, também sendo o menor planeta já encontrado orbitando em meio a Zona Habitável de uma estrela semelhante ao nosso sol, com cerca de 2,4 vezes o raio da Terra.

Esta descoberta foi considerada como um enorme passo na busca por planetas semelhantes a Terra.

Kepler-22b está bem distante, a 600 anos-luz de distância. Isso significa que se tivéssemos uma nave que pudesse se locomover na velocidade da luz, que é de 300 mil quilômetros por segundo, chegaríamos ao ponto somente daqui a 600 anos.

Outra curiosidade é que enquanto a terra demora 365 dias para dar uma volta inteira no sol, o Kepler-22b leva 290 dias para realizar o mesmo procedimento em uma estrela semelhante.

### ÁGUA EM MARTE

Também em 2011, a NASA confirmou ter grandes suspeitas da existência de água líquida na superfície de um planeta vizinho, Marte. Os cientistas analisaram imagens da sonda MRO, e estão confiantes de que existe água e que esta provavelmente deve ser salgada.

A Agência Americana já havia confirmado a presença de água congelada no planeta vermelho, mas foi a primeira vez que encontrou-se indícios da presença na forma líquida, durante a primavera e o verão.

A teoria dos cientistas é de que nas estações mais quentes a temperatura em Marte sobe o suficiente para a água descongelar e escorrer. Outras análises demonstraram a existência de salinas em vários pontos do planeta, o que levanta a suspeita de que a água estaria presente em diversas outras áreas.

## Sexo sem Mistério

### 1 + 1 = UMA MULTIDÃO

Estamos vivendo a orgasmocracia onde todos têm mais do que direitos, mas deveres em senti-los. Sim, a frase é no plural mesmo. Temos que ser multiorgâsmicos: homens e mulheres, claro. Não importa a disponibilidade fisiológica. Nesse regime ditatorial, onde tudo se transforma em desejo, as pessoas se usam para demonstrar o quanto são sexualizadas e satisfeitas. Acontece que a libido não é linear como parece ser e a sexualidade é mais do que os poucos centímetros que temos no corpo. Ela está lá, mas também impressa na realidade de cada cultura, pois somos um entrelace entre o real, o imaginário e o simbólico e cada um desses ingredientes oferecem tonalidades diferentes ao que somos e ao que levamos.

Assim, acreditando já saber a resposta, me pergunto: será possível viver uma sexualidade só com o corpo? A vivência é feita com o sujeito ou com o seu corpo? Afirmo categoricamente que o erotismo é o plus corporal mas não pode prescindir dele. A dissociação corpo e sujeito leva a um sofrimento, já que um sem o outro submete-se: é objeto que não questiona a sexualidade bastando

estar na linha de frente do espetáculo, onde o ter é parecer onde a mecanização do sexo está tornando a sexualidade um objeto de uso e satisfação pessoal. Os sentimentos são por vezes anestesiados num sexo castrado e por vezes vazio.

Percebe-se a sexualidade a serviço da auto-identidade perdida, num momento em que a satisfação é momentânea. É por isso que grande parte da sexualidade hoje é feita de amores frustrados, angústias engolidas e frustrações disfarçadas.

É preciso ampliar a sexualidade e trazer algo mais original ao que foi formatado. É preciso temperar carências e equalizar necessidades. No meio de tudo isso, desejo senso crítico aos aventureiros.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para [consultoriodepsicologia@gmail.com](mailto:consultoriodepsicologia@gmail.com) e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.  
Dr<sup>a</sup> Ana Paula Veiga - Sexóloga  
Tel: 2567-9181/7883-2059

**GOSTA DE VIAJAR?  
VEJA A PÁGINA 12!**

# SHARA LIVROS

Revendedora dos livros didáticos da REDE CATÓLICA DE EDUCAÇÃO e outras Editoras.

[sharalivros@bol.com.br](mailto:sharalivros@bol.com.br)

Tels.: (21) 2236-3224 | (21) 9725-7033



## MAVIGNIER

ADVOGADOS ASSOCIADOS

ASSESSORIA E CONSULTORIA JURÍDICA

### Direito do Consumidor

Cobranças Indevidas  
Danos materiais e morais  
Ação de Cobrança  
Inclusão Indevida no SPC/Serasa  
Corte de serviços essenciais

### Direito de Família

Divórcio Judicial e Extrajudicial  
Guarda e Reg. de Visita  
Pensão Alimentícia  
Investigação de Paternidade

### Direito das Sucessões

Inventário e Partilha  
Alvará Judicial

### Direito Previdenciário

INSS/Benefícios/Pensões  
Auxílio Doença  
Aposentadoria por Invalidez  
Revisão de Aposentadoria  
Ações na Justiça Federal

### Direito do Trabalho

Reclamação Trabalhista  
Assédio Moral  
Auxílio em Rescisões  
Cálculos Trabalhistas  
Indenização por Acidente de trabalho

Av. Nossa Senhora de Copacabana 1226/1202  
Copacabana - Rio de Janeiro - RJ (Posto 6)  
Tel.: (21) 2522-0814 / 2287-0213  
e-mail: [mavignier@mavignier.com.br](mailto:mavignier@mavignier.com.br)

Uma excelente oportunidade de Investimento.



Cursos Livres na PUC-Rio

Gestão Profissional para a Pequena e Média Empresa

Gestão de Investimentos e Valoração de Empresas

Oficina de Planos de Negócios

Unidade Barra | Unidade Centro | Unidade Centro | Unidade Green

[www.cce.puc-rio.br](http://www.cce.puc-rio.br) 0800 970 9556

# TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

## ENTREGO, CONFIO, ACEITO E AGRADEÇO

Palavras que considero mágicas, enfatizadas pelo Mestre de Yoga José Hermógenes.

De modo geral, as pessoas ocupam a maior parte de seu tempo ligadas ao passado, lamentando, se culpando pelo que fizeram ou deixaram de fazer ou, ainda, com a atenção voltada para o futuro, criando expectativas e ansiedades.

Estabelecer uma prática de estar inteiramente no presente, no aqui e agora, nos permite viver com o nosso melhor, plenamente felizes.

ENTREGO... quando entrego algo a alguém, eu divido o peso daquilo que vivo e carrego comigo, aliviando minha carga.

CONFIO... quando confio, demonstro a minha FÉ, condição fundamental para eu caminhar em segurança em todos os momentos de minha vida.

ACEITO... quando aceito, acesso a minha sabedoria superior, para reconhecer que tudo que eu "experieço" é sempre o melhor para minha vida. Saio da POLARIDADE e do JULGAMENTO.

AGRADEÇO... a gratidão promove um

poder mágico. Quando agradeço, ativo em meu coração a energia mais poderosa deste



planeta. A vibração do AMOR. Reconheço que não existe separação, pois somos o AMOR, poder energético capaz de curar e de transmutar tudo em saúde, paz e felicidade.

Adotar essas palavras em seu dia a dia, como seu MANTRA, certamente, irá gerar infinitos benefícios, enriquecendo e fortalecendo sua vida.

Namaste!

Lucilia Monteiro Ribeiro

Aulas de Yoga Integral agora no Humaitá - Comunidade Unindo Corações - Rua Maria Eugênia, 303. Reiki e Meditação. (Cursos e atendimentos).

Cursos: inscrições e informações:

Prof. Lucilia M. Ribeiro

9628.8981 luribeiro.yoga@gmail.com

www.luribeiroyoga.com.br

# SAÚDE MENTAL

## HABILIDADES SOCIAIS

Cada vez mais estudadas e desenvolvidas, as habilidades sociais são de fundamental importância para as comunicações entre as pessoas. Para que as mensagens sejam transmitidas e cheguem de acordo com a sua finalidade é necessário prestar atenção no modo em como este processo está sendo feito. As habilidades sociais são bastante amplas e promovem resolução de problemas, habilidades de comunicação, além de expressão de sentimentos negativos e defesa dos próprios direitos.

O comportamento socialmente habilidoso envolve as capacidades de iniciar e manter conversações; falar em grupo; expressar afeto e agrado; defender os próprios direitos; recusar pedidos; fazer e aceitar cumprimentos; expressar as próprias opiniões, mesmo os desacordos; expressar quando se sentir desagradado; saber se desculpar ou admitir falta de conhecimento e saber enfrentar as

críticas recebidas. As situações em que estas respostas podem ocorrer são muito diversas, como em ambientes familiares, de trabalho, de lazer, de transporte público entre outros.

Quando a pessoa não consegue expressar seus sentimentos ou seus pensamentos a outra, deixando de defender-se por medo de prejudicar sua relação é considerada não-assertiva ou passiva. Muitas vezes, ela é explorada e prejudicada sem atingir seus objetivos. Já a pessoa que consegue expressar-se, porém magoando os demais, fazendo escolhas por eles, além de os desvalorizar como pessoas, possibilitando represálias futuras é considerada agressiva. Por isso, o comportamento assertivo é o mais adequado, pois é o processo relacionado às habilidades sociais, permitindo a auto-apreciação e uma expressão honesta de sentimentos, geralmente atingindo os objetivos desejados, não prejudicando a si mesmo, nem o outro.

Psicóloga Patricia Adnet

CRP 05/34.198

Terapeuta Cognitivo-Comportamental

Leia mais em:

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

# FGT

SOLUÇÃO CERTA  
PARA INCONTINÊNCIA

## Fralda Geriátrica

IMPORTADA: PAUL HARTMANN (ALEMANHA) FRALDA MOLICARE

Camada Dry Plus -- Tecido Air Active + Tranquilidade > Conforto

NACIONAL: EVER GREEN - FRALDA NATURAL MASTER PREMIUM

Barreiras Laterais -- Indicador de Umidade -- Exclusivo Filme Respirável

QUANTO MELHOR A QUALIDADE DA FRALDA, MAIOR A TRANQUILIDADE DE QUEM CUIDA E MAIOR O CONFORTO DE QUEM USA.



TEL: 2590-4733 / 2573-0158

Show Room: Rua Nicáragua 601 A - Penha - RJ

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

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

Atendemos: Hospitais, Home care e Casas de Repouso.



ROMANA

Orçamento sem  
compromisso



PERSIANAS & CORTINAS

desde 1983



PAINEL

VERTICAL

(21) 3860-2294  
9478.7677 (claro)  
9991.0968 (vivo)

Rua Prefeito Olimpio de Melo,  
2105 loja A - Benfica  
(próximo a rua dos lustres)

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

# GUANABARA REALIZA A PRIMEIRA REGATA DE STAND UP DA BAÍA DE GUANABARA

Fotos: José Olímpio

Por Fernando "Tutubarão" Carvalho

No último dia 12 de maio, aconteceu o 1º DESAFIO DE SUP (Stand Up Padle) na Baía de Guanabara.

Os remadores das classes Race e Fun Race, largaram bem em frente ao tanque de remo do Clube de Regatas Guanabara (CRG), passaram pelo veleiro Galileu, do Cap. Alberto Kling, foram até bem perto da Marina da Glória, montaram o veleiro Roca Bruja do Cap. Lucca Feijó, retornaram até a estátua de São Pedro, na Urca e seguiram até a chegada, também no píer do Guanabara.

O percurso totalizou aproximadamente 12 km para os competidores da classe Race (pranchas até 12'6") e aproximadamente 5 km para a classe Fun Race (pranchas até 10'6") e foi visto não só pelo público do clube, mas também por quem estava curtindo a praia do Flamengo ou uma caminhada pelo aterro ou pelo calçadão da Urca.

A classe Race, foi a mais disputada e contou com a presença de feras do



esporte, como, Bezinho, Bob, Ratores e Candinho que venceu a prova na classe Race Masculino em pouco mais 1 hora e 20 minutos. A também campeã Carla Damazio na classe Fun Race Femino chegou cerca de 25 minutos depois.

O capítulo mais engraçado do evento foi protagonizado pelo jovem Yuri Santos. Um verdadeiro cavalheiro que emprestou sua prancha para a bela remadora Mariana Larqué (eu também teria emprestado a minha...) e foi para a água com uma outra prancha que acabou

deixando-o na mão, por conta de uma tampa de inspeção mal fechada. No fim das contas Yuri acabou ficando atrás do irmão mais novo, Lucas, no pódio e deve estar ouvindo piadinhas até hoje.

Já a Mariana, recebeu além da honrosa medalha de 3º lugar, também a medalha de atleta revelação, já que ela começou a remar de Sup poucos dias antes da regata.

"O esporte ainda é muito novo, estamos aprendendo a fazer regatas de SUP", disse o

**ESTA MATÉRIA CONTINUA NA PÁG. 10!**

## AULAS NO ATELIER DE PINTURA

R\$ 120,00 p/mês e sem taxa de matrícula  
( 4 horas por semana )

3ª e 4ª feira ( das 15h até 19h )  
Rua das Palmeiras, 54, Botafogo



Profª Elisabeth  
Tels : 9857-5364 / 8781-0721 e  
9941-7904 / 9732-6084 / 2535-0662

## MAR & MONTANHA

VIAGENS E TURISMO LTDA.

*Aqui você vai longe!*

### MUSEU DA VIDA – FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ 7 DE JULHO – SÁBADO

Conheça o Parque da Ciência. Tente decifrar as Civilizações no Jardim dos Códigos. Divirta-se com os Espelhos Sonoros, Tubos Musicais, Vendo o Som, Pedalando Ondas. Para encerrar, tempo livre na Feira de São Cristóvão.

Transporte, guia e serviço de bordo. R\$ 65,00.

### VISITE AS TERRAS DAS NOITES BRANCAS

\* Escandinávia \* Rússia \* Ucrânia \* Finlândia  
\* Estônia \* Letônia \* Lituânia

### EUROPA CENTRAL ESPECIAL I

\* Croácia \* Bósnia e Herzegovina \* Montenegro  
\* Eslovênia

Saídas: julho, agosto e setembro!

### INFORMAÇÕES E RESERVAS: 2266-5527

Silvia Carneiro: 8132 7532 / silvia.mmtour@gmail.com  
Eduardo Rodrigues: 7939 4201 / eduardo.mmtour@gmail.com  
Regina Cabral: 9804-0930 / regiscab@hotmail.com

## Curso de Automaquiagem

Individual ou Duplas



Iniciante | Noite | Olhos | Mineral

contém 1g

Rio Sul

Informações: 3223.8060

GANHE DESCONTO  
de 30% no curso

## Coisas de Maria presentes

"O presente certo para quem você quer bem".

Presentes para casa, pessoais, do seu time favorito, bichos de pelúcia, relógios, canetas, chaveiros, geléias e doces, essências, santos e exotéricos, chocolates nacionais e importados, bebidas e descartáveis.

Coisas de Maria R. Paulo Barreto, 25 / E - Botafogo  
Tel. 2286.8085

coisasdemariapresentes@gmail.com  
www.coisasdemariapresentes.com.br





# Clube de Regatas GUANABARA

Av. Rep. Nestor Moreira, 42 - Praia de Botafogo - Tels.: 2295-7798 / 2541-2049



## NOVIDADES QUE BATEM UM BOLÃO!



SAÍDA DO  
NOVO  
VESTIÁRIO

Finalmente se iniciaram as obras de construção dos campos de futebol no Clube. Na simulação em 3d, pode-se imaginar como ficará o clube que além dos campos terá um lounge e não vai perder nenhuma vaga no estacionamento. Porém o mais importante são os tão aguardados vestiários novos, e banheiros junto a piscina social. Um importante benefício e conforto ao sócio do clube que

se fazem mais do que necessários nesta nova fase do Guanabara. A construção dos campos é fruto da linha de passes entre o clube e o grupo francês Sô5. Além dos novos banheiros os sócios também vão poder bater uma bolinha no clube e as crianças ganharão um escolinha de futebol grátis. O pontapé inicial da primeira partida deve acontecer antes do fim deste ano. Vamos torcer!

## ... E MAIS DE 15 ATIVIDADES GRATUITAS. VENHA ENTRAR EM FORMA NO GUANABARA!

### ESCOLAS E CURSOS GRÁTIS

#### ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS:

- 1 - VELA (MONOTIPO) ADULTO / INFANTIL
- 2 - VELA (OCEANO) ADULTO
- 3 - REMO (IDADE MÍNIMA 14 ANOS)
- 4 - NATAÇÃO (ADULTO, INFANTIL E BEBÊ)
- 5 - NADO SINCRONIZADO
- 6 - PÓLO AQUÁTICO

#### OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS:

- 7 - JUDÔ (ADULTO E INFANTIL)

- 8 - KARATÊ (ADULTO E INFANTIL)

- 9 - BOXE (ADULTO)

- 10 - MUAY-THAY (ADULTO)

- 11 - HIDROGINÁSTICA

#### AULAS, CURSOS E ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

- 12 - ARTESANATO

- 13 - DANÇA DE SALÃO

- 14 - QUIZ

- 15 - SAUNA SECA E A VAPOR

#### OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

PISCINAS AQUECIDAS NO INVERNO

SALÃO DE SINUCA, PLAY-GROUND, NAVIO

PIRATA E SALA DE JOGOS INFANTIS

ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

#### ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM DATASHOW,

TELA REFRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO

CHURRASQUEIRA E SALÕES DE FESTA

#### ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPÁ - BAR E RESTAURANTE

GUANABAR - BAR E RESTAURANTE

ENSEADA BAR - BAR E RESTAURANTE

V'DA - ARTIGOS DE NATAÇÃO

BOATSPORT - ARTIGOS NÁUTICOS 2244-2740

APTUS - GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

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

**ASSOCIE-SE:**  
**SÓCIO TRANSIT. R\$ 120,00**  
**DEPENDENTE R\$ 50,- MAT. R\$ 30,00**

# AS MULHERES TAMBÉM DÃO ESPETÁCULO

Fotos: José Olímpio



organizador do evento e proprietário da Boatsport, Felipe Monsanto. “Mas com o apoio da equipe de amigos e profissionais que arregaçaram as mangas e ajudaram ficou fácil. Já estamos planejando uma prova Rio/Niterói para o segundo semestre deste ano”, completa.

A realização e organização do evento ficou por conta da Boatsport, loja especializada na fabricação e venda de pranchas e remos de SUP e que fica dentro do próprio Clube de Regatas

**GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!**

Guanabara e contou ainda com o apoio da escola de vela, Lagoa Vela, do fotógrafo e remador de SUP José Olímpio e

do fabricante de pranchas Kaneca, que além gravar o evento em vídeo ainda assessorou na parte técnica do evento. O Gemar também prestou apoio, acompanhando a prova com a sua lancha de resgate e o Cap. Flávio Ramirez cuidou da parte burocrática junto a CP. Até o presidente do Conselho Deliberativo do Guanabara, Paulo Prieto, acompanhou a prova e deu apoio com a sua lancha. O Clube além de ceder toda a sua infraestrutura e pessoal de apoio ainda ofereceu um churrasco de confraternização aos remadores e staff organizador, durante a cerimônia de premiação e o Comodoro João Henrique, ficou muito feliz com essa nova modalidade de esporte que começa a ganhar espaço no tradicional Guanabara.

E por conta do sucesso do evento, o clube já está oferecendo o serviço de guardaria de pranchas de SUP e planeja iniciar aulas do esporte em breve. Se você gostou, e quer experimentar o esporte ou guardar sua prancha bem pertinho da água, procure o Clube de Regatas Guanabara.

Mais fotos do evento podem ser vistas na página da Boatsport no Facebook: <http://www.facebook.com/felipe.monsanto#!/pages/Boatsport/>

DESCUBRA A BAIJA DE GUANABARA  
**VELEJANDO**

**ALUGUEL E PASSEIOS COM VELEJADA ORIENTADA.**

APRENDA A VELEJAR COM SEGURANÇA  
TODOS OS DIAS DA SEMANA - INDIVIDUAL OU EM DUPLA  
GRUPOS EMPRESARIAIS

INFORMAÇÕES:  
Felipe Monsanto - (21) 2503-3228  
email: felipe@boatsport.com.br  
Flávia Carvalhal - (21) 8130-3888  
email: flavia@boatsport.com.br

Lagoa Vela  
BOATSPORT

**ELA RECOMENDOU  
E ELE APROVOU!**

**Faculdade a distância é  
no UniSeb Interativo**

Faça como Ricardo Blat:  
seja aluno do UniSEB  
Interativo e escolha  
entre tablet\* e  
material impresso.

Comece já  
seus estudos!

Monica Iozzi,  
atriz e repórter

Ricardo Blat,  
ator e aluno UniSEB

Inscrições pelo site  
**estudeadistancia.com**

Utilize sua nota  
do ENEM para  
ingresso imediato\*\*

Polo em Botafogo  
Colégio Qi - UNISEB  
Rua da Matriz, 63  
Tel: 3439-9509

FACULDADE INTERATIVA CQC AGORA É  
**UNISEB**  
INTERATIVO  
De longe, o melhor e mais completo.

\*Tempo gratuito para alunos colarem seus processos seletivos a partir do primeiro semestre de 2011. \*\*A partir da nota 1 de Redação do Enem, após realizar o ingresso imediato, sem Processos Seletivos.

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA

**RP** Centro Odontológico - Renata Pescadinha

QUEM SOMOS NÓS  
A RP CENTRO ODONTOLÓGICO é um centro especializado e que está há nove anos no coração de Botafogo, com uma equipe de profissionais especializados, oferecendo acesso ao que existe de mais avançado em odontologia.



NOSSOS SERVIÇOS E DIFERENCIAIS

- Profissionais especializados nas mais diversas áreas
- Cirurgia
- Ortopedia Funcional dos Maxilares (problemas de articulações)
- Endodontia (tratamento de canal)
- Odontopediatria
- Implantodontia
- Periodontia (tratamento de gengiva)
- Odontologia estética
- Prótese (fixa e móvel)
- Ortodontia
- Clareamento a Laser
- Laboratório de prótese próprio

- Tecnologia de ponta
- Localizado no térreo facilitando o acesso para 3ª idade
- Instalações próprias para cadeirantes
- Mais de nove mil clientes satisfeitos

**Tels.: 2244-3108**

Rua da Passagem, 172 / loja - Botafogo  
**www.rpodontologia.com.br**

Sorria com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida



# ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



## MASSAGEM NOS PÉS

Por Luciano Lopes

O pé é o equilíbrio do corpo, por isso tocar os pés proporciona uma sensação imediata de alívio, bem estar e relaxamento. Muitos especialistas afirmam que massagem nos pés colabora para aliviar dores, cansaço e insônia. Existem várias técnicas para massagear os pés, dentre elas a reflexologia, uma técnica milenar praticada por chineses e egípcios que estuda a relação de pontos específicos dos pés com os órgãos vitais.

A finalidade da massagem nos pés é desbloquear e harmonizar o fluxo energético nos órgãos para poder funcionar melhor, proporcionando qualidade de vida. Diversas são as partes do corpo que podem ser massageadas, como por exemplo, a face, incluindo orelha, couro cabeludo, mãos e abdômen.

Veja abaixo o que diz o site [www.bonsfluidos.abril.com.br](http://www.bonsfluidos.abril.com.br) sobre, estresse, ansiedade, TPM e outros sintomas:

Estresse – Já que ele não é uma doença, mas um conjunto de sintomas, o ideal é massagear

os pés por inteiro, especialmente na área reflexa da coluna, que costuma doer muito quando estamos estressados. Insônia – Massageie a lateral externa dos pés, desde o calcâneo até o quinto dedo. Isso ajuda a desligar o carrossel de pensamentos que não deixa você dormir. Cansaço – Região central dos pés, relacionada ao estômago, rins e intestino e ao bom fluxo de energia. Depressão – Área correspondente aos pulmões e ao intestino grosso. Ansiedade – Se a ansiedade for do tipo coronário, que vem acompanhada de uma dificuldade de pensar e agir, massageie a região central dos pés, relacionada ao plexo solar. TPM – Dê atenção especial à região de rins, baço e pâncreas, ligada à satisfação e à alegria de viver.

Peça ao seu Terapeuta Corporal para aplicar a massagem de acordo com seus sintomas.

Informações, dúvidas e sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: [lucianoterapeuta@uol.com.br](mailto:lucianoterapeuta@uol.com.br), ou se preferir, acesse o site: [www.itlucianolopes.com.br](http://www.itlucianolopes.com.br), contato: (21) 2255-2204 / 9771-0320 – Luciano Lopes.

## Massagem

Luciano Lopes  
Terapeuta Corporal



Massagem Relaxante, Terapêutica Desportiva, Shiatsu, Drenagem, Modeladora, Cursos e Eventos.

(21) 2255-2204 / 9771-0320  
2ª a Sábado - 07 às 22h - Copacabana

Instituto Terapêutico  
**Luciano Lopes**

INSTITUTO  
**PHYSIO  
STUDIO**

Centro Integrado de Postura e Bem Estar

### PILATES – Equilíbrio e Fortalecimento Corporal.

Faça Pilates com quem ensina, em um studio amplo com equipamentos novos e super modernos.

### CORE PILATES – Pilates mais eficiente.

Utiliza os princípios do Método Pilates, e os mais modernos sistemas de trabalho corporal, onde o centro do corpo, que é nosso ponto de equilíbrio, é enfatizado o tempo todo, juntamente com exercícios funcionais que preparam os praticantes para as demandas impostas pelo dia a dia. Este sistema único trabalha a parte aeróbica e a muscular em aulas de 60 minutos.

### PST – Pilates Suspenso – Precisão e Controle.

Aula de Pilates realizada em tiras suspensas, onde você fará uma aula empolgante trabalhando o equilíbrio, a força do centro, a respiração e o fortalecimento muscular em aulas de 30 minutos.

### POWER PILATES – Eficiência do Movimento e Força.

Trabalho de Pilates, que objetiva o ganho de força muscular de Abdome, Pernas, Braços e Tronco, utilizando acessórios com carga e elásticos especialmente projetados para este sistema de aula.

### MOBILE PILATES – Power House e Controle do Movimento.

Trabalho realizado em equipamento específico, o Mobile, onde o repertório de movimentos utilizados no Pilates é estendido neste sistema, trabalhando a coordenação, a força, a flexibilidade e o centro do corpo, em aulas de 30 minutos.

### YOGALATES – Pilates + Yoga.

Perfeita integração da milenar Yoga e o Método Pilates, em uma aula onde o controle do movimento, a respiração e a ativação do centro são o tempo todo trabalhados.

### FLEX PILATES – Alongamento, Respiração e Concentração.

Aula onde a flexibilidade e a força são trabalhados em conjunto, sem deixar um momento de se praticar os princípios básicos e os movimentos utilizados no Método Pilates em sessões de 60 minutos.

### MÁ POSTURA, DORES ARTICULARES

**Instituto Nacional de Recuperação Funcional**  
Melhore sua postura e as dores musculares relacionadas a ela, com o sistema único da INRP da Physio Studio Brasil. Todos nós possuímos alterações funcionais de movimento, que são chamados de vícios posturais, e quanto mais nos movemos com estas alterações funcionais, maiores são as consequências. O Instituto Nacional de Recuperação Funcional, usa o Isoflex, juntamente com outros sistemas específicos para melhorar estes distúrbios diminuindo assim as dores articulares relacionadas a má postura.

Maior centro de Pilates Clássico e Moderno do Brasil  
Credenciados pela Associação Brasileira de Pilates Fisioterapêutico

### Outros Serviços:

FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA  
OSTEOPATIA  
QUIROPRAXIA  
BANDAGENS FUNCIONAIS  
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA  
- ACUPUNTURA, SHIATSU, YOGA  
ESCOVAÇÃO MIOFASCIAL



Faça uma sessão gratuita e veja você mesmo como este sistema funciona.

(21) 3902-2312 / 3079-8463

[clinica@phy.com.br](mailto:clinica@phy.com.br)

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

Rua 19 de Fevereiro, 151 - Botafogo

# LAZER EM CURITIBA, A CAPITAL DA ECOLOGIA

Bela capital do Estado do Paraná oferece diversas atrações culturais, ecológicas e gastronômicas para os turistas durante todas as estações do ano sem nunca deixar de lado a tradição de suas importantes inovações urbanas e as preocupações ecológicas.

Por Antonio da Silva

Pode uma metrópole do século XXI, com milhões de moradores, problemas de transportes e poluição oferecer excelente qualidade de vida a seus moradores? Muitos governantes de Curitiba, capital e maior cidade do Paraná, sempre apostaram que sim. Hoje, quando questões ecológicas são debatidas por especialistas de todo mundo, a capital paranaense possui elevada qualidade de vida e soluções inovadoras em várias frentes.

A enorme área verde metropolitana, muito superior à recomendada pela Organização das Nações Unidas, e inovações nos transportes fizeram da cidade referência mundial em soluções urbanas para o século XXI, fatos enchem seus habitantes de orgulho e atraem grande número de turistas à cidade anualmente.

Um dos cartões postais de Curitiba é seu Jardim Botânico, uma extensa área verde, muito bem preservada e que está localizada ao lado do centro da cidade. O local conta com estufas, museu e sempre recebe importantes exposições. Junto à agradável área há espaço para o visitante realizar exercícios físicos. Em seus jardins é possível caminhar por alamedas, admirando flores e árvores, e, simultaneamente, observar os edifícios do centro de uma grande cidade.

Localizada próxima ao Jardim Botânico está a estação ferroviária. Do local saem trens que fazem o percurso turístico Curitiba-Morretes. Os comboios descem a Serra do Mar, serpenteando as encostas rochosas e proporcionando aos turistas vistas belíssimas de quedas d'água (a mais famosa é a Véu de Noiva), precipícios altíssimos e maravilhosas obras de engenharia, como túneis e viadutos que foram construídos para abrir caminho à ferrovia através dos morros. Chegando a Morretes o turista poderá saborear o prato mais tradicional da culinária paranaense, o Barreado. O prato é feito com carne cozida e

tradicionalmente servido com farinha de mandioca e arroz. A carne é preparada e cozida em panela de barro por quase um dia.

Curitiba possui cerca de um 1.800.000 moradores e é considerada a 7ª maior cidade do Brasil. Após a colonização inicial de portugueses e africanos, à capital do Paraná chegaram, da 2ª metade do século XIX ao início do XX, imigrantes europeus e asiáticos, principalmente alemães, italianos, polacos, ucranianos e japoneses. Da chegada dos colonos da Itália, muitos provenientes da região norte do país, nasceu o bairro de Santa Felicidade. À época as terras do bairro, ao norte de Curitiba, foram doadas aos europeus pela portuguesa Felicidade Borges. A partir de então os imigrantes começaram a plantar e vender seus produtos, não demorando para aparecerem as primeiras cantinas. Hoje, Santa Felicidade possui cerca de 30 restaurantes, muitos mantidos por descendentes dos antigos colonos.

A área verde da capital paranaense é de cerca de 65 m². Para se ter uma ideia da importância do número, ele é cerca de três vezes superior ao recomendado pela ONU. Parques e jardins municipais são os grandes responsáveis pelo expressivo número. O Barigui é um dos maiores parques de Curitiba e o mais procurado para o lazer de seus habitantes. O local é ideal para caminhada e possui um grande e belo lago, quadras desportivas, equipamentos de ginástica, restaurante, churrasqueiras e muitas outras formas de entretenimento para seus visitantes. Além disso, é possível admirar as belezas da fauna do parque, que mantém dezenas de espécies de aves, gambás, capivaras e muitos outros animais.

Outro parque muito procurado – e que também encanta os visitantes por sua beleza – é o Tanguá. A grande área verde compreende ciclovia, pista para caminhada e corrida e dois lagos. A árvore característica de Curitiba é a Araucária.

Fotos: Antonio da Silva



Opera de arame.

Além das belezas naturais, Curitiba é nacionalmente conhecida por ser revolucionária em vários aspectos de transportes urbanos, como, por exemplo, em seus sistemas de ônibus inovadores, tidos como dos mais modernos do Brasil. O passageiro entra em um ponto “tubo” (uma espécie de aquário) e paga a passagem. A partir daí ele pode utilizar um ou mais ônibus, pegando-os nesses terminais de integração, que estão localizados em vários bairros da cidade e de sua região metropolitana.

A Ópera de Arame é um teatro da capital do Paraná. É outro importante ponto turístico e um dos cartões postais da cidade, com seu lago e cascata artificiais, localizados em sua periferia. Foi inaugurada em 1992 e conta com capacidade de cerca de 2 mil pessoas. O nome do teatro se deve à utilização de tubos de aço e estruturas metálicas em sua construção, que deixaram o aspecto de fios de arame em sua estrutura.

Curitiba será uma das sedes da Copa do Mundo do Brasil, em 2014 e, como referência nacional em soluções criativas e inovadoras, se mobiliza para isso.

**Beta**  
Consultoria, Projetos e Soluções

**Condomínios residenciais e comerciais**

- Vistoria em condomínios.
- Laudo técnico de Engenharia Civil.
- Parecer técnico visando a identificação de anomalias (estrutura, marquises, infiltrações, vícios de construção, revisão de contrato).
- Assitência técnica em ações judiciais de Engenharia Civil.
- Projeto e orçamento para reforma.
- Acompanhamento técnico.

Tels: (21) 3559-1715  
8275-6066  
7751-2061 112\*90314

E-mail: eng.jrs@ig.com.br

Rua Barão de São Francisco, 322/202 - Vila Isabel

**RONCATO**

Apresente este cupom e receba 5% de desconto na nossa loja no **BOTAFOGO PRAIA SHOPPING**

**BOTAFOGO PRAIA SHOPPING - Piso 3 - Quiosque 33**  
Tel.: (21) 2237 9042 - 2253 5138

**BEBEL EXCURSÕES E PASSEIOS**  
Reg. Ita. Turismo nº 19.810349-96-7

**FESTA JULINA EM CONSERVATÓRIA - 06 a 08/07**

Saída 6ª feira, 8h. Almoço e visita à Fazenda de Café. Hospedagem com pensão completa. Sereia, serenata e festa julina no hotel. Preço/pessoa: R\$ 750,00. (apf triplo à vista). Consulte parcelamento.

**QUEIJOS E VINHOS EM PASSA QUATRO - 05 a 08/08**

No Hotel Recanto das Hortênsias – Passa Quatro – MG. Com pensão completa. Almoço em Penedo. Saídas: Lg. Machado 8h, Copacabana 8h30 e Tijuca 9h. Preço / pessoa: R\$ 680,00 (apto. triplo à vista). Consultem-nos sobre parcelamento.

**TARITUBA, PARATY e TRINDADE - 06 a 09/09**

Hospedagem na Pousada Tarituba, c/ café da manhã, ar/ TV/ frigobar. Citytour em Paraty e passeio de escuna, almoço na praia de Trindade! Teatro de Bonecos. Preço por pessoa: R\$ 580,00 (apto. triplo-à vista). Consultem-nos sobre demais acomodações: chalés da praia, apto com ar, suite e condições de pagamento.

Informações e reservas: Bebel  
Tels. 21-25515701 / 71630931 / 7881-8427

Nossas excursões são realizadas em ônibus de turismo e guias registrados pela EMBRATUR. Mínimo de 20 passageiros. Além destes programas, montamos a viagem dos seus sonhos e vendemos roteiros de outras Operadoras. Fazemos transfers, locação de vans, docês e carros de passeio, reservas de hotéis e viagens de navio. Se você tem acesso à Internet, faça seu e-mail e enviaremos a programação completa.

# ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

## AULAS

### AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS  
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

### AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues  
Contato: 7939-4201

### AULAS PARTICULARES DE BIOLOGIA E CIÊNCIAS

Professora licenciada pela UFF - Joana Freitas



Tel. 3593.6500 / 9436.6500  
jnfreitas@hotmail.com

### AULAS PARTICULARES DE MATEMÁTICA E FÍSICA

Juliana  
Tel: 2275-6046/ 8821-3134

## PASSEIOS E VIAGENS

### TEATROS E SHOWS

Fazemos as Melhores Programações em cartaz, com transporte porta a porta. Para apenas ingressos, cobramos pequena taxa (mínimo de 5 ingressos).

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

Tel: 2551-0201 / 7163-0931 (Debel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br

## MÚSICA

### Gibson - Fender - PRS

Guitarras - Importamos dos EUA

Ligue agora, pronta entrega:

Lucas - 8811 2394

8310 9200

### IGREJA EVANGÉLICA Cruzada Mundial de Missões

Apresenta: "A palavra que transforma vida"

Peça teatral sobre vida de Lutero. Não percam!  
No dia 26/05/12, às 19:30hs - No teatro Rádio Boas Novas.  
Rua 28 de Setembro, 258 - Vila Isabel.

Rua Pinheiro Guimarães, 85 - Botafogo - RJ

Cultos na igreja: terças, quintas e sextas-feiras,  
às 19h30. Domingo, às 10h30 e 18h.

Contato: 2226-6066.

Pastora Leni Librelon

## ESOTERISMO

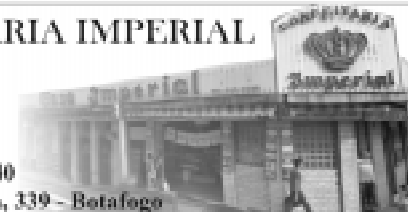
### BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ  
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

## ALIMENTAÇÃO

### CONFETARIA IMPERIAL



Telefone: 2539-1540

Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo



Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

## IMÓVEIS

### VENDO IMÓVEL EM ITAIPUAÇU

Rua 191 - quadra 611 - lote 24

Próximo ao Mercado Barroco e Estrada de Itaipuaçu.  
Esquina comercial, todo murado, c/ construção, poço,  
escritura definitiva, IPTU em dia.  
R\$ 80 mil. Cel. 21 9333-8906

## CONSULTORIA IMOBILIÁRIA - BOTAFOGO

RESIDENCIAL & COMERCIAL

Lucio Rezende  
CRECI/RJ 44.101

- \* Compra, Venda e Locação de Imóveis.
- \* Administração de Imóveis (sob consulta).
- \* Avaliação de Imóveis (Judicial e Extra-judicial).
- \* Serviços de Despachante Imobiliário.
- \* Financiamento Imobiliário (C.E.F).
- \* Consultoria Jurídica (sob consulta).

Rua Real Grandeza, 193 - sala 218 - Botafogo - RJ  
Tel (21) 3064-2862 / 2226-9161 - Cel (21) 9141-3219  
www.luciorezende.com.br :: imoveis.rezende@gmail.com

## Levantamentos e Medições Prediais

Medimos imóveis residenciais, comerciais e industriais  
Apartamentos, Casas, Hospitais, Escolas, Escritórios,  
Consultórios, Restaurantes, Galpões, Fábricas e etc.

Serviços profissionais de Arquitetura, Engenharia e Design

Elaboramos plantas e projetos dentro das normas de  
desenho específicas para legalização e reforma.

Maquete Eletrônica e Modelos Tridimensionais  
Visualize seu projeto em 3D antes do primeiro tijolo

wajdes@gmail.com 2148-5186 9764-1780

## CONTADOR

### WMA - CONTABILIDADE

CRC - RJ: 0189624

- Micro e Pequenas Empresas.
- Folha de pagamento informatizada.
- Impostos em geral (empresas e pessoa física).
- Abertura de novas empresas.

Contato: 2295.0948 / 2494.2172 / 8858.6693

## SAÚDE E ESTÉTICA

### AULAS DE YOGA CRISTÁ

Para senhoras, crianças  
e individual.



Tel. (21) 9333-8906



## Sobrancelha Definitiva

Rogéria Veloso

Valorize seu olhar.

Correção em sobrancelhas.

Sobrancelhas ralas, Sobrancelhas curtas.

Cicatrizes, etc...

Fones: 3902.4520 | 9398.1384  
Facebook: rogeriaveloso@hotmmail.com



## SORRIA!

CORREÇÕES DE:

Dentes Manchados, Tortos, Fraturados,  
Falhas, Alinhamento, Grandes ou Pequenos

RX, Cirurgia de Siso, Prótese sem aparecer metal, Porcelana,  
Clareamento, Aparelhos, Hipnose, Recolocação de dentes que  
sairam de sua posição normal.

Tudo de forma rápida e sem dor.

Material descartável.

Dra Gleonice CRD: 9479

Palestras: Venha participar você também!

2554-6814 / 2548-9806 / 9862-2181

## EQUILIBRE SUA ENERGIA, RELAXE E PREVINA-SE DE DOENÇAS!

Massoterapia Chinesa Tui-Ná-Tsu-Yá  
Fisioterapia - Adulto e Infantil

Mariana Castro - 7863.0804

Credito 2 / nº 243041 77

## WORKSHOP DE CULINÁRIA INDIANA (DESINTOXICAÇÃO)

Dia 16/06/2012, das 9h as 18h

Local: Svadharna Yoga - Largo do Machado

Inscrições até 11 de junho.

Coordenação Gladys Rosa.....Tel. 8204-0328

## Ótica Família Visão

VISUALIZE AS COISAS BOAS!

- Preço, qualidade e atendimento
- Variedade em Armações leves e modernas
- Laboratório Próprio
- Pagamento em até 10x sem juros

Descontos especiais p/:

- Funcionários de Furnas
- Aposentados e pensionistas

Rua São João Batista, 16 B - Botafogo. Tel. 2226-4078

Estação

## AGENDA CULTURAL

O Correio Carioca não se responsabiliza por mudanças nas programações.

## CASAS DE ESPETÁCULOS

## VIVO RIO

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Ana Carolina      | 29 e 30/06                 |
| Paulinho da Viola | 07/07 (cancelado do dia 6) |
| Gal Costa         | 13 e 14/07                 |

Av. Infante Dom Henrique, 85  
Parque do Flamengo Tel. 2272-2902

## CITIBANK HALL

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Fábio Junior            | 15 e 16/06 |
| Patati Patata           | 23/06      |
| Claudia Leite           | 28/06      |
| Bom Gosto               | 30/06      |
| Festival Rádio FM o Dia | 14/07      |

Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca  
Shopping Via Parque - Tel. 2156-7300

## HSBCARENA

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Pop Music Festival | 27/06 |
| Grupo Revelação    | 05/07 |

Av. Embaixador Abelardo Bueno, 3401 -  
Barra - Tel. (21) 3035-5200

## FILMES NOS CINEMAS

## CINEMARK PRAIA E RIO SUL

## Praia Shopping:

Madagascar 3; Branca de Neve e o Caçador; Os Vingadores; Paraísos Artificiais; O Corvo; Homens de Preto 3; Piratas Pirados; Battleship.

## Rio Sul:

Homens de Preto 3; Branca de Neve e o Caçador; Madagascar 3; Os Vingadores - The Avengers; Plano de Fuga.

Praia Shopping: 2237-8494.  
Rio Sul: Tel.: 2461-2461.

## ITAÚARTEPLEX RIO

À Espera de Turistas; Branca de Neve e o Caçador; Flores do Oriente; Luz nas Trevas; Madagascar 3; Os Procurados; MIB - Homens de Preto 3; Minha Felicidade; Mr. Sganzerla - Os Signos da Luz; O Exótico Hotel Marigold; Paraísos Artificiais; Raul - O Início, o Fim e o Meio; Romance de Formação; Xingu.

Rua Praia de Botafogo, 316 - Botafogo  
Tel: 2559-8750

## CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

A Delicadeza do Amor; Hasta La Vista; Slovenian Girl; Uma Longa Viagem. // As Neves do Kilimanjaro; Apenas uma Noite; Xingu; Sete Dias com Marilyn; A Dançarina e o Ladrão; Um Método Perigoso; Habemus Papam; O Que Eu Mais Desejo; O Vendedor; L'Apollonide - Os Amores da Casa de Tolerância.

Estação: R. Vol. da Pátria, 88. Tel: 2226-1988.  
Espaço: R. Vol. da Pátria 35. Tel: 2226-1986.

## CASAS NOTURNAS

## Bukowski Bar

Tel. 2244-7303  
Rua Álvaro Ramos, 270

## Pista 3

Tel. 2266-1014  
Rua São João Batista, 14

## Casa da Matriz

Tel. 2266-1014  
R. Henr. de Novais, 107

## Far Up

Tel. 2286-2614  
Cobal do Humaitá

## Saloon 79

Tel. 3239-0735  
Rua Pinheiro Guimarães

**SURPRESA  
NA ÚLTIMA  
PÁGINA.**

## LOCADORA

Estação

TOP 10 DA VÍDEO  
ESTAÇÃO:

- |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 - Precisamos falar sobre o Kevian | 6 - A Fonte das Mulheres      |
| 2 - Drive                           | 7 - O espião que Sabia Demais |
| 3 - Os Descendentes                 | 8 - Tudo Pelo poder           |
| 4 - Histórias Cruzadas              | 9 - Missão Impossível         |
| 5 - A Dama de Ferro                 | 10 - O Palhaço                |

Rua Voluntários da Pátria, 88 loja h - 2537-1112  
Seg. a sáb: 10h às 22h. Dom. e feriados: 14h às 22h.



## INVOCAÇÃO A JOYCE

“Dispersos em dispersas capitais, / solitários e muitos, / brincávamos de ser o primeiro Adão/ que nomeou todas as coisas. / Pelos vastos declives da noite/ que fazem fronteira com a aurora/ buscamos (ainda recorde) as palavras da lua, da morte, da manhã/ e dos outros hábitos do homem/

Fomos o imagismo, o cubismo, os conventículos e seitas/ que as crédulas universidades veneram,/ Inventamos a falta de

pontuação, a omissão de maiúsculas, as estrofes em forma de pomba/ dos bibliotecários de Alexandria./ Cinza, o trabalho de nossas mãos e um fogo ardente nossa fé./ Tu, enquanto isso, forjavas/ nas cidades do exílio, naquele exílio que foi/ teu aborrecido e eleito instrumento./ a arma de tua arte./ construías teus árduos labirintos, infinitesimais e infinitos, / admiravelmente mesquinhos./ mais populosos que a história./ Morremos sem ter divisado./ A fera biforme ou a rosa. / Que são o centro de teu dédalo, mas a memória tem seus talismãs./ seus ecos de Virgílio./ e assim nas ruas da noite perduram/ teus infernos esplêndidos, tantas cadências e metáforas tuas,

*Depois de lançar o “Bloomsday”, em Curitiba, em 2000, por alguns anos participei da comemoração, lendo em português, poemas de James Joyce, magistralmente traduzidos por Ivan Santana. Mestre em literatura cabia a ele discorrer sobre a obra do irlandês, autor do “Ulisses”. Os textos de Borges aqui transcritos foram lidos em 2003.*

/ os ouros de tua sombra./ Que importa nossa covardia se há na terra/ Um só homem valente./ Que importa a tristeza se houve no tempo/ alguém que se disse feliz./ que importa minha perdida geração, / esse vago espelho./ se teus livros a justificam./ Eu sou os outros./ Eu sou todos aqueles/ que teu obstinado rigor resgatou./ Sou os que conheces e os que salvas.

## JAMES JOYCE

Um dia do homem já contém os dias/ do tempo, desde aquele inconcebível/ dia inicial do tempo, / em

que um terrível/ Deus prefixou os dias e agonias/ àquele em que voltar o onipresente/ rio do tem-

po terreno aonde nasceu, / à fonte eterna, e sumam no presente/ o futuro, o passado, o que hoje é meu. / Entre a aurora e a noite está a história Universal. / À partir da noite eu/ vejo a meus pés as rotas do judeu, / Cartago aniquilada, Inferno e Glória./ Dai-me, Senhor, coragem e alegria/ para escalar o cume deste dia.”

Jorge Luiz Borges

O mundo se tornou perigoso porque os seres humanos aprenderam a dominar a natureza antes de dominar a si mesmos. (Albert Schweitzer).

Tem mais no site : [correio carioca.com.br](http://correio carioca.com.br)  
Meus blogs : <http://rubens1.wordpress.com>  
<http://escritoronline.blog.terra.com.br>  
Email : [rubens\\_n@terra.com.br](mailto:rubens_n@terra.com.br)

No Twitter:  
[@escritoronline](https://twitter.com/escritoronline) e também no Facebbok

## FRALDAS

Cuide bem do(a) seu(sua) velhinho(a).



**FGT** SOLUÇÃO CERTA  
PARA INCONTINÊNCIA

Com.de Material Hospitalar Ltda

Você sabia que usar duas fraldas ou fralda + 1,2 absorventes, pode até aumentar um pouco o tempo de troca, mas experimente colocar em você, veja se é confortável (idoso é mais sensível que criança).

Fralda com qualidade melhor, dura mais, além de propiciar muito mais conforto.

Contatos: Tel:25904733-25730158 Email: fgt@fgtbrasil.com.br  
www.fgtbrasil.com.br



### TEATRE-SE! CURSO PROFISSIONALIZANTE DE ATOR – COLÔNIA DE FÉRIAS NO TEATRO ALICE NO BURACO

A Cia de Teatro Contemporâneo vem mostrando que trabalha com seriedade, competência e brilhantismo quando se fala sobre formação de qualidade de ator.

Os novos atores que estão saindo formados pela CTC fazem a diferença no mercado quando mostram seus trabalhos criados na Cia. Isso é um fato e nos enche de alegria quando vemos bons espetáculos, atores comprometidos e uma companhia que, agregadora, abre espaço para novas cias, incentivando sua formação e realização de projetos. Isso tudo podemos ver no site da Cia.

E aproveite para informar que a CTC abre inscrições para o 2º semestre: Curso Profissionalizante de Formação de Ator, reconhecido pelo MEC e Conselho Estadual de Educação com diploma publicado em diário oficial. É o único curso do Rio de Janeiro que mistura teoria e prática, colocando o aluno em contato direto com o fazer teatral desde o primeiro momento em que ele entra no curso, criando possibilidades de estágio em diversas áreas do teatro. Se você busca essa formação então aconselho ir no site, ligue ou faça uma visita à sede da CTC.

Também outra tradição da Cia é para os pequenos: a Colônia de Férias Fazendo Arte nas Férias, onde durante 2 semanas as crianças a partir de 5 anos poderão mergulhar no mundo da arte através dessa colônia de férias artística. Ao final do período haverá a montagem da peça "AS AVENTURAS DE PEDRO MALASARTES". A idéia é convocar a criança para "fazer arte". Teatro, dan-



ça, música, circo, e artes plásticas são os ingredientes da colônia. Uma alternativa diferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade de uma maneira divertida e animada (do dia 16 a 28 de julho-de 2ª a 6ª das 13h às 18:30h - de 13 alunos por turma).

E para fechar as novidades, não deixem de assistir a peça ALICE NO BURACO, uma adaptação de Alice no País das Maravilhas (de Lewis Carroll) mas com uma atmosfera "underground". A peça é para adultos e a direção é de Regiana Antonini. Sábados, às 21h, e domingos, às 20h, no Teatro I da Sede da Cia de Teatro Contemporâneo e no elenco Juka Garibaldi, Madeleine Geremias, Malu Costa, Max Martins, Roberta Sellitti, Rubia Reis, Sidnei Vargas, Thiago Furquim, Vivian Maia, Bruno Seixas, Érico Flávio, Luiz Felipe Martins.

Informações: [www.ciadeteatro.com.br](http://www.ciadeteatro.com.br); Sede da Cia de Teatro Contemporâneo – Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo e tel: 21 2537-5204.

**PRAIA VERMELHA**  
PADARIA E CONFEITARIA

- Pão franceses quentinho e cafezinho
- Coco natural ou gelado, sorvete Kibom
- Sucos e vitaminas e sanduiches naturais
- Pizzas, pães doces e sanduiches diversos.

ACEITAMOS ENCOMENDAS. Tel. 2295.8497

**PANIFICAÇÃO INDUSTRIAL**

Tel. 2286.8848  
Rua São Clemente, 39 - Botafogo

Distribuidora **goi - goy**

- Água 20l
- Refrigerantes
- Cervejas
- Suporte p/ Água
- Gelo Filtrado
- Gelo Escama
- Descartáveis
- Carvão

ENTREGAS EM DOMICÍLIO  
2295.2147 / 2244.8238

**LANCHONETE NATURAL E SABOR**

Praia de Botafogo, 324 - lj A - Botafogo  
Fone: (21) 2552-5595

**Este espaço pode ser seu por apenas**

**R\$ 90,00 \***

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

*Se você leu, seus clientes também vão ler!*

10 mil exemplares mensais.  
Público da Zona Sul  
(Botafogo, Humaitá e Urca)

**Ligue agora: 3681.5302**

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

### EXPEDIENTE

ZONA SUL  
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302  
Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h30 às 19h.  
E-mails: [comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br)  
[redacao@correiocarioca.com.br](mailto:redacao@correiocarioca.com.br)  
Site: [www.correiocarioca.com.br](http://www.correiocarioca.com.br)  
[twitter.com/correiocarioca](https://twitter.com/correiocarioca)  
Escritório Central:  
R Barão de São Francisco, 322 / sl 401 - Vila Isabel

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Publicitário:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Consultor Jurídico:

Ricardo Silva

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Eduardo Alves, Raquel Lima, Bruno Paradas,

Fernando de Andrade.

**ANUNCIE: 3681.5302**

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

## A OMELETE PERFEITA

Em muitos restaurantes, o teste para admissão de um novo cozinheiro ou ajudante é fazer uma omelete. Embora simples, essa tarefa é capaz de revelar o talento e as habilidades do potencial novo empregado.

O nome "omelete" vem do francês "lâminelle" (pequena lâmina), e já foi "alumelle", depois "alumette", até chegar a "omelette". A omelete já era consumida na Idade Média. No século XVII, era um dos pratos preferidos do escritor e gastrônomo Brillat-Savarin.

Além da qualidade da manteiga, dos ovos e dos recheios adicionados, o tipo de frigideira é fundamental para o sucesso da omelete. A frigideira ideal tem a base grossa, antiaderente, e os lados curvos.

Os ovos devem estar em temperatura ambiente. A adição de uma colher de chá de água por ovo deixa a omelete mais leve. Em fogo médio a alto derrete-se um pequeno pedaço de manteiga e gira-se a frigideira para que a manteiga derretida cubra todo o fundo. Juntam-se então os ovos (que podem ser previamente temperados com sal e pimenta) e gira-se a frigideira por uns 10 segundos para que se espalhem por toda a superfície. Com a espátula, soltam-se os ovos desde as laterais até o centro – a omelete francesa clássica é úmida no centro (mal passada) para virá-la. Retira-se a omelete pronta da frigideira e acrescenta-se um pedaço de manteiga para dar brilho, salpicando em seguida ervas ou outro elemento decorativo.

Alguns chefs recomendam bater as claras e as gemas separadamente para obter uma omelete mais leve. Ela pode ser cozida com o recheio, ou o recheio pode ser acrescentado depois que a omelete está pronta.

Rápida de preparar, barata e nutritiva, a omelete pode ser aberta ou enrolada, servida como entrada ou sobremesa. Da próxima vez que pensar em omelete, experimente prepará-la com um pouco de açúcar e flambá-la com Grand Marnier ou outro licor – você se surpreenderá ao ver como é bom!

Nádia Lamas

<http://vieirasetruflas.blogspot.comtada>

## PROTESTO DO CIDADÃO

### Nº 232. "SOCORRO" TETO SALARIAL

Teto Salarial Nas Nuvens R\$ 26.700,00!!! O  
Então Presidente Sarney Em 1985 Deu A Ideia  
Tímida, De 30 Salários Mínimos Como Teto,  
O Contrário Aconteceu, Mordomias Que

São "Sem Pé E Cabeça", Até R\$ 170.000,00!!!  
A Escandalizarem O País E O Povão Pelos  
Legislativos/Executivos/Judiciários Omissos  
A Criarem Um Fosso Entre O Salário Mínimo  
Rasteiro R\$ 622,00 E Ganhos De R\$ 196.700,00!!!  
Inclusive Indecentes Mordomias/Maracutaias...  
Algumas Coisas Precisam Ser Feitas Já!!! E  
Limitar Em 30 SM Todos Salários No País, E  
Tudo Que Passar Deste Limite, Taxar Em 50%!!!

### Nº 244. "SOCORRO" NOVO TETO SALARIAL

No Dia 09/05/12 É Aprovado R\$ 32.147,90 Como  
O Novo Teto Salarial Do Governo Federal...  
Vergonhoso!!! 20% De Aumento Em Cascata,  
Ou Seja, Aos Senadores/Deputados/Juízes E

Também Aos Ministros/Presidente da República  
E Por Tabela Aos Governadores/Prefeitos/Câmaras...  
Tamanho Absurdo Retroativo A 01/01/2012! Mais  
O Aumento Dado de 164% Em 01/01/2011 Que

São 200% De Aumento Em 12 Meses!!! Igual  
Aos Ministros Do STF, Ao Contrário, Aos Desiguais  
Limitados Servidores Públicos, Há Anos Sem  
Aumento Salarial Digno!!! Palavras Ignoradas E  
Riscadas Pelos Governantes, Que Se Acham  
Imperadores/Deuses Acima Do Bem E Do Mal Que  
Achatam Os Salários Dos Barnabés/Trabalhadores,  
Lixam A Todos, Com O Mísero Salário Mínimo,  
Vergonhoso E Inconstitucional De R\$ 622,00!!!

**"Se gostaram, passem cópias adiante, o melhor do Brasil são os BRASILEIROS".**

Rio de Janeiro, 20/05/2012 G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

### Nº 239. "SOCORRO" COTAS RACIAIS

Com Cotas De 30% Nas Eleições, As Mulheres  
Ousam Mais, Querem Cotas De 50% Das Vagas!!!  
Tantos Anos Da Libertação Dos Negros E Que Não  
Aparecem No Dia A Dia Do País, Das Cidades...  
Somos Ignorados Há 124 Anos, Desde 13/05/1888!!!

Resgata O STF Em 2012!!! O Valor Dos Negros/Pardos  
Aprovar Cotas De 20%, Ainda É Muito Pouco!!!  
Como Somos Mais De 50% Da População, Merecemos  
Inclusive, Uma Cota De 50% Em Tudo E Em Todas  
As Profissões: Comércio/Indústria/Bancos/Shopping...  
Insistir, Insistir Em Ações Afirmativas Às Minorias...  
Sejam Negros/Índios/Carentes Multirraciais... Para  
Ser E Parecer O Brasil E, Não A Europa Branca!!!

### Nº 238. "SOCORRO" (C.P.M.I. Do) CACHOEIRA

Chega De Intermediários, Carlinhos "O Santo"!!!  
Apelidado De Cachoeira, Para Ministro/Secretário...  
Capaz De Transformar Água Em Vinho! Milagre!!!  
Hoje, R\$ 550.000,00 Cada Garrafa De 06 Litros, Fora  
Outros Truques E Presentinhos De Milhares De Reais...  
É O Homem Certo Para O Lugar Certo!!! E Também  
Indispensável Aos Governos/Políticos Omissos Que  
Resgam A Constituição E Se Lixam Aos Verdadeiros  
Anseios Que O Povão Espera... Dia De São Nunca???

### Nº 240 "SOCORRO" METRÔ IPANEMA (2º)

Menos Que 2.000 Metros Entre Duas  
Estações É Jogar Dinheiro Fora E  
Tantação Para Mais E Mais "Malfeitos"!!!  
Refazer Estações Em Uso, Por R\$ 840.000.000,00!!!  
Ou Seja, Usar Muito Mal As Verbas Públicas!!!

Isto É, O Dinheiro Dos Contribuintes!!!  
Para Obras Urgentes/Salários Decentes  
Aos Servidores, Não Há Dinheiro, Mas  
Não Falta Dinheiro Para Os "Malfeitos"!!!  
É Hora Dos Governantes Tomarem As  
Medidas Sérias E Necessárias Aos Bairros,  
Às Cidades, Aos Estados, Ao Brasil!!!

**VENHA TREINAR AQUI!**  
**ARTES MARCIAIS & FITNESS**



**MMA • LUTA-LIVRE ESPORTIVA**  
**BOXE • CARDIO MMA • JIU-JITSU**  
**MUAY THAI • WRESTLING**

TURMAS MISTAS | TODOS OS NÍVEIS  
CONSULTE COMBOS PROMOCIONAIS

RUA SÃO JOÃO BATISTA  
111 - BOBADO  
BOTAFOGO - RJ  
(21) 3836-2192/220



**RENOVAÇÃO FIGHT TEAM**

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

**FarinhaPura**

EMPÓRIO

Desde 1985

**Delivery: (21) 3239-8000**

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

Venha Conhecer

Nova Loja



Venda de Computadores  
Venda de Periféricos e Acessórios  
Manutenção e Suporte

Internet  
Low House

Recargas

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Originals  
Compatíveis  
Remanufaturados

**INFORMÁTICA PARA A MELHOR IDADE**



Construindo a sua Cidadania Digital  
Saúde para o Corpo e para a Mente  
AULAS EM DOMICÍLIO:  
INDIVIDUAL, CASAIS E PEQUENOS GRUPOS

Luis Alberto  
Psicólogo e Professor

(21) 69329445 [TIM]  
[luisufba@yahoo.com.br](mailto:luisufba@yahoo.com.br)



**Quiches sob encomenda**

**Quiches**  
**Chiques**

Abaixo seguem alguns recheios  
das quiches:

- Tomate Seco, Queijo e Azeitona Preta
- Peito de Peru e Queijo
- Queijo Provolone com Salame, etc...



PREÇOS

Mini Quiches: R\$ 7,00

Grande : De R\$ 40,00 a 60,00. (varia de acordo com o sabor)

Tel. 8867 2877 - 3435 0701 (ANTONIA) ou 9612 8817 - 3283 2114 (MARCIA)  
Email: [antonia.mujica@yahoo.com.br](mailto:antonia.mujica@yahoo.com.br)