

CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: www.correiocarioca.com.br

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

Desde 2003 | correiocarioca.com.br | Ano X | Nº 103 | setembro de 2012

comercial@correiocarioca.com.br - twitter.com/correiocarioca

Foto: R. Silva

Paulinho Mocidade

“Sonhar não Custa Nada”. Paulinho Mocidade, um dos autores do grande samba da Mocidade Independente de Padre Miguel é símbolo carioca e falou em entrevista sobre futebol e carnaval. **Pág. 08 e 10**

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Receitinhas

3ª Idade

Receitinhas.
Pág. 2

Querer é poder.
Pág. 4

Sexualidade

Turismo

Qual o seu ritmo?
Pág. 6

Floripa - SC!
Pág. 12

Música

Gastronomia

Rosannah “Deusa” faz show.
Pág. 15

Cogumelos.
Pág. 16

CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE



Roberta Salles Gomes
CRP 05/41721

Rua Barata Ribeiro 774 / 507 - Copacabana
Cel. (21) 8858-9463
roberta_slg@hotmail.com

Dr. Edison da Creatinina

Médico Nefrologista :: Professor da UERJ

“Tenho certeza que ele dará continuidade ao importante trabalho que vem desenvolvendo de prevenção à saúde e de melhoria da qualidade de vida de todos os cariocas” - MARINA SILVA

VEREDOR 43000

AGILIZO CAMARGO Prefeita 43
Via: Alameda Magalhães

www.drcreatinina3000.com.br

Equipe Sports Training Futebol e Preparação Física

VENHA MELHORAR SEU CONDICIONAMENTO FÍSICO

Aulas de Futebol e/ou Preparação Física
Seg./Qua./Sex. - 6h às 12h | Ter./Qui. - 17h às 22h

Site: equipefutebol.webnode.com
E-mail: equipefutebol@yahoo.com.br

Daniel de Sá: 7917-1177
Pedro Romão: 9105-5115
Ipanema | Final do Posto 9

Acupuntura

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

Espaço Clínica
2539.1742

Travessa Visconde de Morais, 226 | Botafogo
www.espacoclinicapsicoterapia.com.br

E VOCÊ? VAI FICAR AÍ PARADO?
GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA É NO UNISEB INTERATIVO

UNISEB INTERATIVO

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

www.estudeadistancia.com Vide página 10

Unimed

Planos empresariais e individuais.
Desconto para empresas.

Julio Cesar Ferreira
8825-8679 / 3772-7942

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

PRATOS BRASILEIROS

FEIJOADA

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

Modo de fazer: de véspera deixe o lombo de molho numa panela grande, com bastante água. Vá trocando sempre a água. Se colocar carne seca, pé, orelha e rabo de porco também deixe-os de molho. No dia seguinte, coloque todas as carnes partidas numa panela grande, com bastante água, e leve ao fogo para dar uma escaldada rápida. Escorra bem. Cate, lave o feijão e deixe escorrer bem. Num panelão coloque óleo, a metade do bacon partidinho, a cebola partida, os

dentes de alho picadinhos e deixe refogar bem. Logo depois, junte o feijão, todas as carnes partidas, as folhas de louro e cubra com bastante água. Deixe cozinhar até o caldo ficar bem grosso. Prove para ver se é preciso colocar sal. Geralmente não precisa.

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

BOMBOCADO DE FUBÁ

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

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



Dra. Renata Pescadinha

PROGRAMA CÁRIE ZERO

O que é a Cárie - A cárie dentária é uma doença infecto-contagiosa, que acomete principalmente crianças e adultos jovens, transmissível de pessoa para pessoa através do contato direto (por exemplo o beijo), que resulta na perda localizada de superfícies dentárias, causada por ação de ácidos orgânicos presentes na boca, provenientes da fermentação microbiana dos carboidratos da dieta (açúcares, doces, etc).

Como ocorre - Esta doença é normalmente crônica e para que ocorra o seu aparecimento no meio bucal temos que ter três fatores essenciais: o hospedeiro, representado pelos dentes e saliva; a microbiota (Streptococcus mutans) na região, bactéria causadora de cáries; a dieta consumida rica em carboidratos e sacarose.

Portanto, para ocorrer a manifestação da cárie estes três fatores citados acima devem estar presentes e interagir entre si. Exemplo: uma pessoa que já tenha contraído a microbiota por contágio pela saliva de outra pessoa com grande frequência de ingestão de carboidrato e que possui dentes com quantidade de placa dentária cariogênica (massa amolecida que adere ao dente quando não realizamos a higiene dentária).

Como se manifesta - a primeira manifestação clínica da doença cárie é uma mancha branca opaca, litose e rugosa na superfície do

dente. Logo após esta primeira fase a superfície dentária passa a ficar castanha de claro a escuro, neste estágio a doença cárie evolui rapidamente passando muitas vezes a atingir a segunda camada do tecido dentário que é a dentina. Quando a cárie chega neste estágio já temos a formação de cavidade cariiosa que pode levar a destruição e perda dentária.

Flúor e Prevenção - o flúor tem um papel muito importante no combate à doença cárie. O flúor presente no meio bucal aumenta a solubilidade do esmalte dentário deixando-o mais resistente perante a presença dos ácidos gerados pelas bactérias cariogênicas. Hoje, na maioria das cidades temos a presença de flúor na água potável, que atua de forma sistêmica quando a ingerimos.

Fluoterapia - sessões de aplicação de fluoretos, normalmente na forma de gel aplicado no consultório.

Emoção dos fatores retentivos de placa como restos radiculares, próteses mal adaptadas, hiperplasias gengivais, restaurações mal adaptadas.

Restaurações das cavidades cariosas, com materiais restauradores, que devolvem a estética, a cor e a forma original do dente.

Cuide-se, vá ao dentista! Participe do programa cárie zero.

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



PILATES & ESTÉTICA

Saúde e bem-estar em um só lugar

Aulas em aparelhos e solo, apenas 2 alunos por aula.

Tratamentos estéticos corporais e faciais
Bambuterapia
Drenagem Linfática
Massagem Turbinada e Modeladora
Massagem Estética e Relaxante
Massagem com Velas
Bio Flex e Hot Stones
Shiatsu
Acupuntura

Traga esse anúncio e ganhe 10% de desconto nos pacotes de massagens.

Estacionamento próprio e gratuito.

Fone: 3049-5610
Rua Jardim Botânico, 700 - Sala 409
studiofocopilates@gmail.com

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

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



3183.5337 / 9326-5351

Nutricionista

Beatriz Kriescher
CRN-01 11100791

Atendimento Nutricional Personalizado

- * Planejamento de dietas.
- * Redução alimentar.
- * Elaboração de cardápios.
- * Acompanhamento nutricional.
- * Dietas especiais.
- * Consultoria para creches, escolas, empresas e academias.
- * Palestras e treinamentos.

Blog: a-nutricionista.blogspot.com.br
E-mail: biakriescher@gmail.com
Fone: (21) 7961.9257



PIZZARIA E LANCHONETE POINT DA PASSAGEM

"A melhor pizza do bairro."

PROMOÇÃO EM 5 SABORES

Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela e Presunto
Só R\$ 18,00 - Entregas com acréscimo de R\$ 2,00.



Entregas em Domicílio

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

INFORMÁTICA PARA 3ª IDADE

ATENDIMENTO PERSONALIZADO



- Word, Excel e Outros
- Internet, Outlook
- Redes Sociais

Prof. Luiz Antonio **Tel: 7659-2812****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

**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

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.

QUENTINHASA PARTIR DE
R\$ 8,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS
SÓ R\$ 6,00!

Tel. 2543.0437 / 8198.6283

**QUENTINHAS
SOROCABA**

R\$ 7,00 e R\$ 9,00 - 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira.
5 opções de carne no Sábado.
Mini-feijoada por R\$ 11,00 - 6ª feira.

Entrega em domicílio somente em Botafogo
Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116**Consultório de Psicologia**

Patricia Adnet

Psicóloga | CRP 05/34198

Terapia Cognitivo-Comportamental e Especialista em Saúde Mental Infanto-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

VILLELA NUNES ADVOCACIA

Cível / Trabalhista / Empresarial



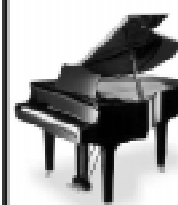
Atendimento por agendamento com hora marcada.

Rua Acre n. 55 - sala 707 - Centro - RJ.

Tel: (21) 3681.7185 / 8435.0048 / 9848.5990

Roberto V. Villela Nunes

Advogado - OAB/RJ 78.323

**AULAS
PIANO E TECLADO**

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

CABELOS QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU

CABELO - MÃO DE OBRA: a partir de R\$ 320,00.

Profissionais especializadas 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 / IJ.16 - Botafogo

Tel. 3286.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562

ARM
marcenaria

(Astriana ou Ricardo)



Cobrimos qualquer orçamento.

COZINHAS PLANEJADAS | MÓVEIS SOB MEDIDA | LOJAS COMERCIAIS
BALCÕES | RECEPÇÃO | QUARTOS | BANHEIROS | LAVANDERIAS
SALAS | ESCRITÓRIOS | HOME THEATER | PAINEL LCD

Exclusivamente projetos de arquitetura - Marcenaria moderna
Serviços Náuticos - Fins acabamentos

ORÇAMENTOS GRÁTIS 20 anos no mercado

PARCELAMOS NO CARTÃO

3710-8348 | 9669-1773 | 9723-0674

adry.marcenaria@yahoo.com.br

O MELHOR PREÇO E
QUALIDADE PARA QUEM
TEM UM GOSTO!**5000 PANFLETOS**VALOR PARA ANUNCIANTES
só R\$ 180,00

PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00!

Formato.....10cm x 15cm

Papel Couchê c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

artograficas@correiocarioca.com.br

ACADEMIA!

Musculação

Ginástica - Bike Indoor

Ergometria - Danças - Step

Alongamento - Personal

Treinamento Funcional

e muito mais...

Promoção!

12 parcelas de R\$ 69,00 (1ª à vista + 11 no cartão)

PACOTES PROMOCIONAIS

MENSAL = apenas R\$ 100,00 (a partir do 2º mês)

2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média: 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)

Paulinho Celulares

>> CONSERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL

>> DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SONY LG TIM 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

ANUNCIE AQUI!Só
R\$ 45,00 por mês!

Tel. 3681.5302

*contrato de 3 meses



Verissimo Monteiro Serviços Ltda.

✓ Construções e Reformas

Lojas, apartamentos, residências

✓ Impermeabilização em caixa d'água, piscinas e cisternas

✓ Bombeiro Casista

✓ Troca de barrilete e colunas d'água (etc)

Fones: (21) 3686-6318 / 3701-1642
Cel: 9962-5390Rua Carlos Ximenes - Lt. 02 - Qd. 05 - Coelho - São Gonçalo/RJ
CEP 24746-120 - E-mail: verissimo@verissimo.com.br

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

QUERER É PODER

Existe algo de mágico nesse antigo ditado mas, se pararmos para pensar, poderemos perceber que ele diz uma grande verdade. Quando desejamos algo com vontade, nos empenhamos nesse sentido e acabamos realizando o que queremos. Entretanto, precisamos saber o que queremos para podermos nos empenhar com vontade em sua direção.

A Dignus - Arte de Viver, casa de Botafogo que oferece serviços e hospedagem para a terceira idade, mostra-se sempre atenta em perceber o que deseja a sua clientela, idosos e idosas que na maioria das vezes sabem bem o que querem para si, mas que em alguns casos, não conseguem mais escolher e precisam de ajuda para isso. Nesses casos, são os familiares e responsáveis pelos idosos que ficam com tão importante escolha, que determina a qualidade de vida que eles poderão ter.

Existem muitas casas que oferecem serviços e hospedagem para idosos, mas a Dignus não oferece apenas isso, ela busca conhecer cada um dos idosos e oferecer exatamente o que eles necessitam. Uma boa casa para idosos



não precisa ser luxuosa, mas aconchegante, limpa e com um toque de conhecimento e amor, que faz a diferença.

A Dignus - Arte de Viver já é referência em atenção à terceira idade, seus profissionais avaliam e ajudam muito na compreensão de cada uma das situações. A casa oferece cuidados médicos; atendimentos psicológicos; serviços de enfermagem e cuidadoras; acompanhamento nutricional; atividades físicas; arteterapia; piano dançante; cineterapia; oficina de música e passeios, possibilitando aos idosos uma vida mais saudável, longa e feliz. Faça a sua escolha, mas não antes de conhecer a Dignus (Tel 21 2542-9299). Vale conferir.

Apoio:



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

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



MARCENEIRO DO BAIRRO

Fabricação, Consertos, Reformas, Montagem,
Desmontagem, Colocação de Portas, Janela,
Deck, Fôrmica, Verniz, Pintura.

Site: movelartmarcenaria.com

Tel. 3686-9397 / 9905-5829 / 9410-8202

AULAS PARTICULARES
DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

ANUNCIE AQUI!

Só

R\$ 30,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

MAIS RECEITAS ESPECIAIS

COUVE À MINEIRA

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

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

GELADO DE LARANJA

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

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

ROSBIFE

Ingredientes - uma peça de filé mignon (mais ou menos dois quilos), duas colheres de manteiga, sal, um dente de alho e um pouco de óleo.

Modo de fazer - numa panela coloque um pouco de óleo, a manteiga e o dente de alho e leve ao fogo para dourar. Ponha, então, a peça de filé temperada com o sal na panela e deixe dourar de um lado e do outro em fogo brando. Quando estiver macia pode apagar o fogo evitando que asse em demasia.

ARROZ À PIAMONTESE

Ingredientes - três medidas de arroz lavado, um dente de alho, óleo, sal, meia cebola ralada, duas caixas e creme de leite sem soro, duas colheres de manteiga, três colheres de queijo ralado ou mussarela picadinha, um pouco de requeijão e champignon a gosto.

Modo de fazer - faça o arroz a seu modo refogando-o apenas com alho. Quando estiver pronto, reserve. Numa panela à parte coloque a manteiga e a cebola e deixe refogar um pouco. Logo depois junte o arroz pronto e o champignon, e misture bem. Depois adicione o creme de leite, o requeijão, o queijo e a mussarela. Envolve bem tudo e sirva ainda quente.

ANUNCIE AQUI!

Só
R\$ 45,00 por mês!

Tel. 3681.5302

*contrato de 3 meses

5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES
só R\$ 180,00

PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00!

Formato.....10cm x 15cm
Papel Couchê c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

artigraficas@correiocarioca.com.br

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

www.zenaidealves.adv.br

GUARDAS ATLETAS

Assessoria de Comunicação Social da GM-Rio

GUARDAS PARTICIPAM DE CAMPEONATO INTERMUNICIPAL DE KICKBOXING

Atletas da Guarda Municipal do Rio de Janeiro (GM-Rio) participaram do Campeonato Intermunicipal de Kickboxing, que aconteceu em agosto, no Centro Esportivo Miécimo da Silva, em Campo Grande, na Zona Oeste do Rio.

O comandante do 1º Grupamento Especial de Trânsito (1º GET), inspetor Marco Aurélio Pereira, disputou as modalidades semi contact master 75 kg e semi contact adulto faixa preta 75Kg. O subinspetor Cláudio Faria, lotado no Grupo de Apoio ao Turista (GAT), competiu na modalidade ligh contact master até 75 Kg.

Outro participante do Campeonato, o líder Antônio Carlos, lotado na Comissão Desportiva, concorreu em três modalidades: semi contact adulto faixa preta 89 Kg, musical forms hard sem armas e semi contact master + 85 kg. Já o guarda municipal Adriano Campos Lopes, lotado no 1º GET, disputou a modalidade semi contact master 80Kg e semi contact adulto faixa preta até 79 Kg.

GUARDA MUNICIPAL PARTICIPA DE ETAPA DO CARIOCA DE BODYBOARDING

A guarda municipal Gabriela Gouvêa, do Grupamento de Operações Especiais (GOE), da Guarda Municipal do Rio de Janeiro (GM-Rio) participou da segunda etapa do Campeonato Carioca de Bodyboarding, que foi realizada também em agosto, na Praia de Itacoatiara, em Niterói.

Gaby – como é conhecida no esporte – mostrou bastante confiança. " Me preparei bastante. Treino nos dias de folga e não descuido da alimentação", afirmou a atleta.

Perfil Gaby - Gabriela Gouvêa presençou concurso para a GM-Rio em 2002 e foi contratada em 2007 junto com outros 207 guardas. A GM Gabriela já atuou nos Grupamentos de Guardas Motociclistas e também no Grupamento Especial de Trânsito (1º GET). Hoje Gabriela concilia a atuação no Grupamento de Operações Especiais (GOE) com o esporte em que foi a campeã estadual profissional de Bodyboarding de 2010, a terceira colocada no ranking carioca e estadual de 2011 e é atual 11ª colocada no ranking profissional brasileiro. A GM Gabriela atuou em escoltas de autoridades na Rio+20, como a do Presidente do Senegal.

ARTRITES, ARTROSES, DORES NA COLUNA, NO OMBRO, NOS JOELHOS: SINAIS E SINTOMAS DA VELHICE! SERÁ?

Nos últimos anos a incidência destes males tem aumentado de forma geométrica. Segundo escola nacional de saúde pública, 36% da população brasileira sofre com isso, destes, 68% buscam tratamento e, segundo a Organização Mundial de Saúde, 80% da população mundial irá sofrer ao menos um episódio de dor nas costas na vida e hoje 50% da população mundial já está com alguma dor nesta região.

No Brasil existe um tratamento inovador e diferenciado, que é o Isoflex. Este sistema parte do princípio que todos temos predominâncias funcionais e posturais que são alterações adquiridas no decorrer de nossas vidas provenientes das atividades cotidianas, profissionais, esportivas ou mesmo recreativas que provocam pequenas mudanças na organização, na força, na tensão e no tempo de contração dos músculos, causando com isso pequenas mudanças no arranjo e movimento articular, as quais não são controladas de forma consciente, impossibilitando que os tratamentos convencionais obtenham resposta eficiente.

Estas alterações funcionais, a princípio, parecem não interferir no desempenho do movimento, mas provocam com o passar do tempo patologias de origem mecânica, como artroses, tendinites, bursites, hérnias disciais, coxartrose, entre outras. O Isoflex vai trabalhar estas predominâncias funcionais, organizando o sistema músculo-esquelético localmente e globalmente.

Esse sistema tem início com um trabalho individualizado e personalizado onde o profissional habilitado, que são poucos no Brasil, inicia o processo de tratamento com uma avaliação pormenorizada onde detalhes são observados, como nível de força, padrões de movimento, características posturais entre outros, daí todo um processo de atividades é traçado de forma exata e eficiente. No RJ temos na Physio Studio este sistema em uso a mais de 10 anos, com diversos clientes submetidos a este sistema com resultados fantásticos.

Maiores informações, com o Instituto Physio Studio, pelos telefones 3902.2312 e 3079.8463.

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 Nicarágua, 601 A - Penha - RJ
www.fgtbrasil.com.br

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO
Atendemos: Hospitais, Home Care e Casas de Repouso.

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



APOIO PARA VESTIBULAR

Salas confortáveis, com ar condicionado.

ENSINO MÉDIO

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 Score
Masculino, Couro.

Sandália Ramarim
Couro, Linha Confort.

Chuteira Topper Society
Vários Modelos.

Tênis Mizuno
Vários modelos Masc. e Fem.

**** Lançamentos! ****

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?

O MISTÉRIO DA ÁREA 51 – REALIDADE OU BOATOS?

Provavelmente você já ouviu falar sobre a Área 51. Trata-se da mais famosa base militar americana, onde acredita-se ser um centro de pesquisas avançadas sobre vidas extraterrestres.

Muitos especialistas no assunto, denominados ufólogos, acreditam que ali realmente há muita informação não divulgada para a população americana e mundial. E essa crença passou a ter ainda mais força porque até então o governo dos Estados Unidos negava sua existência, o que se concluiu tratar de uma base realmente confidencial.

Para os ufólogos, há na Área 51 naves alienígenas, corpos de seres extraterrestres e, para alguns mais radicais, acreditam que existem ali até mesmo ET's vivos, os quais auxiliam os humanos em algumas experiências secretas que envolvem altíssimas tecnologias.

A TV NO BRASIL

A primeira transmissão de televisão no Brasil foi um jogo de futebol, em 1948. O responsável foi Olavo Bastos Frias. Já em 1950, a TV Tupi, de São Paulo, fez a primeira transmissão comercial, fazendo do país o quarto a possuir uma emissora. No ano seguinte foi inaugurada a TV Tupi do Rio de Janeiro. A primeira transmissão, na festa de lançamento foi uma entrevista realizada pelo jornalista Arnaldo Nogueira, de um dos maiores cantores daquela época, o francês Maurice Chévalier. Foi o primeiro programa de entrevistas da TV brasileira, de nome "Falando Francamente", do próprio Nogueira.

O principal responsável pela transmissão foi Assis Chateaubriand, dono da rede Diários Associados, que chegou a importar equipamentos dos Estados Unidos.

AINDA SOBRE A TV

A primeira telenovela brasileira foi exibida na TV Tupi de São Paulo. O nome era "Sua Vida me Pertence", de Walter Forster. A história teve cerca de 20 capítulos, cerca de 9 vezes menos do que as atuais obras, e tinha apenas 15 minutos aproximadamente cada capítulo, exibidos apenas duas vezes por semana, e ao vivo, às 20 horas. Imaginem quanta categoria era necessária.

Já a primeira telenovela com produção em cores, foi "O Bem-Amado" e também foi a primeira a ser exportada.

Sexo sem Mistério

QUAL O SEU RITMO?

Muitas pessoas ainda usam a frequência sexual como um termômetro sem saber que a cobrança pode prejudicar a relação entre os lençóis. Mas ainda que estejam transando menos isso não significa que o amor tenha chegado ao fim. E, pelo contrário, usar isso como critério é reduzir o relacionamento ao sexo. Nada por si só mais brochante.

Claro que uma falta de desejo momentânea é normal. A atração pode estar presente, mas não precisa culminar na explosão sexual de antigamente. Pode ser algo do trabalho ou até mesmo falta de espelho ou até higiene. O casal quando mora junto, esquece de cuidar da aparência, e dentro da mesma casa, ela não engana mais ninguém. Algumas hipóteses requerem diálogo, outras só autocrítica.

Claro que não é necessário haver uma frequência frenética, até porque o que conta é a qualidade. A natureza do relacionamento pode ser tranquila e, então, meu caro, nada de invejar o leão. É preciso entender que se tivermos investimento para isso, o passar do tempo não faz com que a libido abaixe.

Use a criatividade e a imaginação a seu favor, mas varie aos poucos. Nada de assustar o outro para que o tiro não saia

pela culatra. Até porque surpresas todos os dias perdem a graça e deixam de ser surpresas. E como equilibrar novidade e rotina? O bom senso deve ser o responsável por tal resposta. Use com moderação para não tornar um hábito. E relaxe: é inevitável que as repetições ocorram.

É preciso pensar além do financiamento do carro, da infiltração no banheiro ou da reunião de condomínio. Com o passar do tempo, deixar a chama acessa é um dever dos dois. Precisamos admitir que todos nós podemos fazer melhor e, assim, pensar com criatividade em formas de evitar a monotonia.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.
Drª 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
Tels.: (21) 2236-3224 | (21) 9725-7033



MAVIGNIER
ADVOGADOS ASSOCIADOS

ASSESSORIA E CONSULTORIA JURÍDICA

Direito do Consumidor Direito Previdenciário

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

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

Direito de Família

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

Direito do Trabalho

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

Direito das Sucessões

Inventário e Partilha
Alvará Judicial

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



CFTV (Com acesso via Internet)
Interfones - PABX
Automação de portões
Antenas coletivas (VHF - HDTV)
Rede (Voz - Dados)

PREDTECH

TELECOMUNICAÇÕES E SEGURANÇA ELETRÔNICA LTDA

www.predtech.com.br
7747-0541 / 112*62273

Rodrigo Carvalho 9573-1196

Instituto Cultural Brasil-Argentina



Cursos de Espanhol
Novas Turmas

Regular: 6 de agosto

Aulas de Tango

Edifício Argentina
Praia de Botafogo, 228 Sobreloja 202
Horário: 14h às 20h Tel: 2551-9446 / 2552-0443

TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

CRIANÇA SAUDÁVEL... ADULTO FELIZ!

Como adultos, reagimos quase sempre fingindo ser o que não somos, com medo de ser punidos e de não ganhar recompensas. O medo de sermos rejeitados torna-se o medo de não sermos suficientemente bons.

Foi assim que aprendemos na infância. Crianças acreditam em tudo o que os adultos dizem. Concordamos com eles e aprendemos a reagir de acordo com o sistema de crenças que nos apresentaram. Não escolhemos essas crenças e não tivemos forças suficientes para nos rebelar contra elas.

Nas oportunidades em que reagimos contra as regras, fomos punidos, mas quando aceitamos ganhamos recompensas. Por isso ficamos com receio de sofrer o castigo e também com medo de não receber a atenção de nossos pais, irmãos, professores e amigos.

O sistema de crenças que trazemos é tão forte que continuamos fazendo o que os outros querem que a gente faça, passamos a representar, temos dificuldades de nos posicionar, de dizer não e assim não somos verdadeiros o suficiente conosco e nem com o outro e, por isso, na maioria das vezes vivemos infelizes e até adoecemos, sem ter consciência desta realidade.

Para tentarmos ser bons o suficiente, formamos uma imagem do que é perfeito e

criamos um ideal de como devemos ser para que todos nos aceitem, mas não nos encaixamos nessa imagem, pois ela não é real, não somos o que desejamos ser, ou melhor, o que acreditamos que podemos ser. Não aprendemos que somos a imagem e semelhança do Criador. Somos Perfeitos!!!!!!

No dia da CRIANÇA, se dê um presente...
ILUMINANDO SUA CRIANÇA INTERIOR...

Evento especial para cura e liberação dos padrões que te aprisionam e impedem de ser plenamente feliz!!!!

Informações e reservas com Lucilia Ribeiro.....



Cursos: inscrições e informações:

Prof. Lucilia M. Ribeiro

9628.8981 luribeiro.yoga@gmail.com

www.luribeiroyoga.com.br

SAÚDE MENTAL

ENURESE

A enurese é um dos transtornos de eliminação mais comuns na infância e adolescência, caracterizada pela micção repetida involuntária na cama ou na roupa, diurna ou noturna, durante uma idade em que a criança já deveria ter obtido controle. Apesar de apresentar uma frequência expressiva, famílias sofrem com falta de informação sobre o que é este distúrbio, suas causas e tratamento.

A enurese deve ocorrer por pelo menos duas vezes na semana, por no mínimo três meses, ou então causar um sofrimento ou prejuízo significativo em áreas importantes na vida da criança, como ambiente escolar, social e familiar. Além disso, a idade cronológica tem de ser acima de 5 anos e a micção não se deve a nenhum efeito fisiológico devido ao uso de substâncias, como diuréticos, ou outros problemas médicos, como

diabetes, disfunção na bexiga ou esfíncter.

As conseqüências psicológicas da enurese são muito negativas tanto para a criança quanto para a sua família. As crianças passam a se isolar, tem medo de serem descobertas e, assim, serem ridicularizadas e humilhadas, sensação de serem imaturas, baixa auto-confiança e risco de serem agressivas, quando a família as rotula como sendo preguiçosas ou rebeldes.

O tratamento é realizado em conjunto, com a atuação de um médico psiquiatra, do psicólogo e da família. A psicoterapia atuará de forma a avaliar o caso, para que seja elaborado um plano de tratamento específico e, portanto, iniciá-lo junto à criança e seus familiares, a fim de que, não só cessem o problema, como também passem a compreendê-lo e a retomarem a qualidade de vida.

Psicóloga Patricia Adnet

CRP 05/34.198

Terapeuta Cognitivo-
Comportamental

Leia mais em:

www.patriciaadnet.com

- Academia
- Pilates
- Estética

Espaço para
mulheres

Apresentando
este anúncio
50% de desconto
na mensalidade

SERVIÇOS DE ESTÉTICA

- Para redução de medidas:
Manthus, Carbox e Plataforma Vibratória.
- Para diminuição de celulites:
Drenagem Linfática, Ultrassom e Carbox.
- Para uma pele renovada:
Peeling de Cristal, Limpeza de Pele e Fotorejuvenescimento.

Matrícula Grátis
Avaliação Estética Grátis
Aulas Personalizadas

Fones: 2537-8510
2537-8030

Rua Muniz Barreto, 554 | Botafogo



FBL FUNERÁRIA
BOTAFOGO LTDA.

Permissionária Municipal nº 24
Descontos Especiais

Capelas • Ambulâncias • Embalsamento • Tanatopraxia
Cremações • Remoções • Local, Estado e Exterior
RJ e todo o Brasil

A ÚNICA DA ZONA SUL

Ligação Gratuita: 08000 246146

PLANTÃO
24 HORAS

Convênio com CAARJ, PETROS, ADEPOL e seguradoras em geral.

Fones (21) 2542.2043 | 2542.8398 | Fax 2295.5348

funerariabotafogo@gmail.com

SONHAR NÃO CUSTA NADA, ETERNAMENTE SUCESSO

Paulinho Mocidade, um dos autores e grande intérprete do consagrado samba, é um dos maiores símbolos do carnaval da cidade do Rio de Janeiro. Dono de voz e animação reconhecidas no Brasil inteiro, tem em no bordão “chegou a hooora...” sua marca registrada.

Por Antonio da Silva

Em ano muito especial, comemorando 20 anos do samba “Sonhar Não Custa Nada”, Paulinho Mocidade concedeu entrevista ao CORREIO CARIOCA. Sempre simpático, contou-nos detalhes de sua trajetória no carnaval carioca e de outros estados, por onde já atuou.

“Sonhar Não Custa Nada”, um dos mais famosos sambas do carnaval carioca em todos os tempos, já foi regravaado por vários artistas consagrados, como Emílio Santiago e Roberta Sá, e, mesmo hoje, ainda está na ponta da língua do povo.

PESSOAL

Correio Carioca: Você é carioca de que bairro? O que mais gosta de fazer na Cidade Maravilhosa?

Paulinho Mocidade: Sou Banguense de fato e de direito... nascido e criado na famosa Rua da Chita, no centro do bairro, nome dado em razão do pano chita da fábrica Bangu, na época a maior fábrica de tecidos da América Latina. Curtir uma praia, futebol e, claro, o meu samba.

CARNAVAL

CC: Em que ano você estreou à frente de uma escola de samba puxando o samba-enredo? Em que escola foi?

PM: Sou cria da Mocidade Independente de Padre Miguel. Frequentava os ensaios da escola quando tinha 10 anos de idade. Aos 20 ingressei na ala de compositores, na época sendo o mais jovem compositor e cantor.

Em 1971... ganhei alguns sambas de terreiro e três consagrados sambas de enredo... Em 1983 - “Como era verde o meu Xingu”, em 1989 - “Elis, um trem de emoções” e em 1992 - “Sonhar não custa nada ou quase nada!!!”. Como cantor oficial, estreei em 1990 com o enredo “Vira-Virou, a Mocidade chegou”, com a escola sendo campeã e, em 1991, fomos bi-campeões com “Chuê-Chuá as águas vão rolar”.



CC: Por que você resolveu ser intérprete de sambas-enredo nos desfiles? Você se inspirou em algum puxador?

PM: O destino nos prega algumas surpresas. Final de samba enredo na Mocidade, a três dias da gravação do disco oficial da escola de samba do Rio em 1989, o intérprete oficial da escola, Ney Viana, vem a falecer em plena quadra de ensaios, com um enfarto fulminante do miocárdio, às 2h da madrugada. Dr. Castor de Andrade e Chiquinho Pastel, diretor de carnaval, mandam me pegar em casa e a partir daquele momento me tornei um intérprete de samba de enredo. Inspiração: mestre Jamelão, Neguinho da Beija-Flor, Haroldo Melodia e Carlinhos de Pílares. Embora eu tenha o meu estilo próprio.

CC: Você tem grande identificação com a Mocidade e já trabalhou em várias escolas de samba. Apesar disso, tem uma escola de coração?

PM: A escola de coração, nem preciso falar. Realmente a identidade é muito grande, o povo pede a minha volta pra

Fotos: R. Silva

escola, a imprensa também, porém, infelizmente, a política na escola... deixa prá lá... aproveitando a grande repercussão desse jornal, agradeço o carinho dos brasileiros, por onde quer que eu vá, a pergunta não quer parar: Volta pra Mocidade, porém, entretanto e todavia!!!

CC: Quantos títulos você conquistou no carnaval do Rio?
PM: São quatro.

CC: Qual foi o desfile que mais marcou você? Por quê?

PM: Foram vários, mas citarei os campeões... “Vira-Virou a Mocidade chegou, em 1990, e Chuê-Chuá as águas vão rolar, em 1991. Entramos pelo setor 13 e o povo loucamente gritava “é campeão”. Pela Imperatriz Leopoldinense, em 2000, com “Descobrimiento do Brasil” e, em 2001, com “A história da cana de açúcar que virou a cachaça”, com o mesmo setor 13 gritando tri-campeão. Não dá pra explicar essa emoção!

CC: Como você criou o tradicional grito de guerra “chegou a hora!”?

PM: Expliquei ainda pouco, surgiu para o grande público carnavalesco com a tragédia que vitimou o Ney Viana, naquela madrugada de sábado para domingo, na quadra da Mocidade e daí o “Chegou a hooora”. Realmente a todo instante de nossas vidas está e estará chegando a hooora!!!

CC: Você já trabalhou no carnaval de outros estados. As experiências foram marcantes?

PM: Além do Rio, já cantei em São Paulo, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. É realmente interessante e de muita saber, por quê? A gente aprende com eles os seus hábitos, as suas culturas, as suas virtudes e, claro, vemos de perto os seus defeitos. E com todo aprendizado que tivemos aqui na matriz (RJ) passamos pra eles com total maestria o que a

CONTINUA NA PÁG. 10!

Fisioterapia e Estética

Sequelas AVE - Alzheimer - Parkinson - Dificuldade de Locomoção
Dores Articulares - Dores na Coluna

Limpeza de Pele - Poling de Diamante - Clareamento - Revitalização
Redução de Medidas - Celulite - Estria - Flacidez
Drenagem Linfática Manual - Massagem Modeladora

TRAGA ESSE ANÚNCIO E FAÇA 10 SESSÕES DE MASSAGEM MODELADORA A R\$ 300,00

Rua Siqueira Campos, 43 | Sala 932
Fones: 3988-4300 e 3988-4500 | Cel.: 8346-1585
danielbyfisio.blogspot.com | danielbyfisio@fisio@gmail.com

LASER PRESS INFORMÁTICA

CONCERTO EM GERAL: IPHONE E IPAD

RECARGA DE TONER A PARTIR DE R\$ 40,00
RECARGA PRETA A PARTIR DE R\$ 8,00

OUTSOURCING DE IMPRESSÃO

FORNECEMOS A IMPRESSORA E VOCÊ SÓ PAGA O TONER

ALUGUEL DE IMPRESSORAS COM FORNECIMENTO DE SUPRIMENTOS
FAZENDO 4 RECARGAS A 5ª É GRÁTIS

CARTUCHO E TONER
Recarga na HORA
Originais, compatíveis e remanufaturados

CONCERTO DE NOTEBOOK E NETBOOK

ASSISTÊNCIA TÉCNICA
EM IMPRESSORAS, MICROS E CONCERTOS DE NOTEBOOK

TEL: 2226-5268 - laserpress@hotmail.com
Rua Voluntários da Pátria, 249 - sala 203 - Botafogo

VOTE

Nina FREJAT
A NOSSA VEREADORA

Siga-nos nas redes sociais

Chega de falar, é hora de AGIR!

15008

Nina Frejat há mais de 8 anos trabalhando voluntariamente para o povo do Rio de Janeiro através de Ações Sociais como:

- Atuação direta em comunidades carentes;
- Trabalho com idosos;
- Trabalhos em hospitais da rede pública de saúde e;
- Resgate de moradores de rua fornecendo-lhes CPF, RG, certidão de nascimento, moradia e emprego.

Mude, aposte no Novo! Aposte naquele que acredita no povo do Rio de Janeiro! Eu não faço nada superficial. Não tenho tempo a perder com aquilo que não é para o bem do povo ou que não tem valor para o povo do Rio!

15008

10 ml. eventuales - R\$ 90,00

ASSESSORIA E CONSULTORIA JURÍDICA

Drª Jaqueline Barbosa Mendes e Dr. Walcley de Lima Mendes

Nas áreas Cível, Trabalhista e Consumidor.

Atendimento com hora marcada

Tel. 2532-1970
Endereço: Av. Rio Branco, nº156, sl. 1.027 - Centro



Clube de Regatas GUANABARA



As obras dos novos vestiários e banheiros das piscinas estão em fase final da construção. Mais um importante benefício e conforto aos sócios do clube que se fazem mais do que necessários, nesta nova fase do Guanabara. Os novos banheiros e vestiários além de modernos aderem à justa obrigatoriedade de acessibilidade para portadores de necessidades especiais.



NOVOS BANHEIROS E VESTIÁRIOS QUASE PRONTOS.



Aproveite e faça já a reserva do seu novo armário, na administração do clube, com o Gerente Edson.

COLÔNIA DE FÉRIAS

Fique atento para não perder a vaga do seu filho. As inscrições abrem no fim de setembro.

... E MAIS DE 15 ATIVIDADES GRATUÍTAS. 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

SÓCIOS-CULTURAIS

- 12 - ARTESANATO
- 13 - DANÇA DE SALÃO
- 14 - SAUNA SECA E À VAPOR

OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

PISCINAS SOCIAL E INFANTIL AQUECIDAS NO INVERNO, SALÃO DE SINUCA, PLAYGROUND, NAVIO PIRATA E SALA DE JOGOS INFANTIS, ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM DATASHOW, TELA RETRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO CHURRASQUEIRA E SALÕES DE FESTA

ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPÁ - BAR E RESTAURANTE
GUANABAR - BAR E RESTAURANTE
V'DA - ARTIGOS DE NATAÇÃO - RAMAL 212
BOATSPORT - ARTIGOS NÁUTICOS - 2244-2740
MAR AZUL - ARTIGOS NÁUTICOS - 2275-6451
APTUS - GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

ASSOCIE-SE:
SÓCIO TRANSIT. R\$ 120,
DEPENDENTE R\$ 50, - MAT. R\$ 36,

www.crguanabara.com.br

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

OS TRABALHOS E A DIVERSÃO

Fotos: R. Silva

nossa fonte nos ensinou, mas temos que ter cuidado com eles, porque o bairrismo fala mais alto.

CC: Quais são seus planos para o carnaval de 2013. Você vai puxar o samba de qual escola?

PM: Em 2009, estava eu na Imperatriz Leopoldinense. Em 2010 fui fazer um show em Porto Alegre e me fizeram um convite interessante, acabei aceitando e participei do carnaval do Rio Grande do Sul em 2011 e em 2012. Me desliguei e estou no meu Rio de Janeiro de bobeira, louco pra soltar a voz na Sapucaí, que realmente é o meu lugar. Estou à espera de um convite.

CC: Em sua opinião, quais são as maiores diferenças dos desfiles das escolas de samba dos anos 1980 e do começo dos anos 1990 para os atuais?

PM: Na vida tudo passa, tudo muda e não poderia ser diferente com relação ao desfile das escolas de samba. O samba hoje é extremamente profissional, a estrutura a cada ano é gigantesca. O carnaval é vendido para uma centena de países. Dignidade com o samba, com o espetáculo e com o Brasil. Parabéns!!! Porém, algumas posições jamais serão aceitáveis, como por exemplo: cadê a mulata? Cadê o passista? Cadê o sambista de fato e de direito? Cadê os grandes sambas de enredo, trazendo melodias ricas, poesias, filosofias, cadê os grandes cantores e compositores? Pois é...

TRABALHOS

CC: De todas suas composições, quais são as preferidas?

PM: "Se o caminho é meu", "Como era verde o meu Xingu" e "Sonhar não custa nada ou quase nada!!!".

CC: Você já gravou quantos discos pessoais?

PM: Foram 3 LPs e 2 CDs.

CC: Você já fez parceria com outros sambistas? Fale de trabalhos marcantes com eles.

PM: Tive a honra de compor um samba com o Martinho da Vila... com Dona Ivone Lara, com Paulinho Resende, com Durval Ferreira, Wilson das Neves, com Afrânio Melo e com Jurandir Bringela. São sambas maravilhosos.

CC: Quais são seus trabalhos atuais?

PM: Estarei entrando em estúdio o mais breve possível para realizar mais um CD de carreira.

ESPORTE

CC: Você é torcedor do Vasco da Gama e sempre acompanha futebol. Você se dedica a algum projeto no esporte?

PM: Sou apaixonado pelo Vasco, fiz parte da gravação do DVD e CD do C. R. Vasco da Gama, que está nas lojas, comemorando o aniversário do clube, somente com artistas



vascaíno, e a minha participação foi cantar o hino do Vasco em ritmo de samba com a bateria da Uídos da Tijuca. Sou Bangu por tradição, joguei futebol pelo Bangu, chegando ao profissional, mas o samba falou mais alto. Queria sim fazer um projeto nas comunidades carentes para descobrir os talentos que estão no anonimato, porém o tempo não me permite.

CONTATO

CC: Como deve proceder quem desejar entrar em contato profissional com você?

PM: Contatos para show: 7736-9711, 9986-8184, shows com banda ou bateria e mulatas...

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

MENSAGEM DO PAULINHO

Obrigado pelo carinho e pela oportunidade de bater este papo com vocês. Abraços. Jesus é luz, pense sempre.

**E VOCÊ?
VAI FICAR AÍ PARADO?**

GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA É NO UNISEB INTERATIVO



Monica Izzi

FACILIDADE INTERATIVA. CQC AGORA É

UNISEB
INTERATIVO
De longo, a melhor e mais completa.

Colégio Qi - UNISEB
Rua da Matriz, 63
Tel: 3439-9509
estudeadistancia.com

PROCESSO
SELETIVO

16/SET.

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA

RP Centro Odontológico - Renata Pescadinha

QUEM SOMOS NÓS

ARP 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



Sorrir com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



REFLEXOLOGIA, QUICK E AURICULOTERAPIA.

Por Luciano Lopes

Quando o assunto é Terapia Corporal, diversas são as técnicas que contribuem para nos proporcionar qualidade de vida e bem estar. Quem nunca ouviu falar de reflexologia, quick massage ou auriculoterapia?

Para ampliar o nosso conhecimento, vamos verificar abaixo o significado dessas técnicas de uma forma simples e objetiva.

Reflexologia Podal - massagem direcionada aos pés onde vários pontos são estimulados com a finalidade de descontrair músculos e melhorar a circulação. Cada ponto específico no pé simboliza uma área / órgão do corpo. Ex. pontos para dores na cabeça, estômago, fígado, visão, rim, coluna e nervo ciático.

Quick Massage - massagem realizada em uma cadeira específica e confortável. Alivia dores nas costas em geral, proporcionando relaxamento muscular, reativando a circulação e criando uma sensação de bem-estar, contribuindo para relaxar o corpo e a mente, atuando na coluna, lombar, além de prevenir lesões por esforço

repetitivo.

Auriculoterapia - um método terapêutico que utiliza a orelha para avaliação e tratamento de disfunções orgânicas, emocionais e dores em geral. Diversos Pontos auriculares estão relacionados com várias partes do corpo, onde a sua estimulação vai atuar em órgãos correspondentes com o objetivo de manter o seu normal funcionamento. A orelha é composta por tecido cartilaginoso onde circulam numerosos nervos importantes, recebendo e emitindo informação sensorial.

Como todas as técnicas de terapias corporais, existem as indicações e contra-indicações, porém um profissional habilitado saberá orientar e conduzir a sessão da melhor forma possível, respeitando as limitações de cada um.

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou se preferir, acesse o site oficial: www.itlucianolopes.com.br - contato: (21) 2255-2204 ou 9771-0320, de segunda a sábado, das 07h as 22h – 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
www.physiostudio.com.br
Botafogo

FLORIANÓPOLIS

Foto: Joana Fernandes

Por Eduardo Alves

Um dos destinos mais procurados do Brasil, a cidade de Florianópolis, capital do Estado de Santa Catarina, atrai nativos e turistas por suas peculiaridades.

Um dos cartões postais é a imponente ponte Hercílio Luz, cujo propósito de sua construção era ligar a parte continental da capital de Florianópolis à sua parte insular.

Florianópolis, também conhecida como “Ilha da Magia” ou “Floripa” oferece uma vasta gama de atrações para todos os gostos: cinemas, teatros, esportes ao ar livre, eventos gastronômicos, culturais, partidas de futebol, bares, discotecas e claro, belíssimas praias entre outras opções.

A Praça XV de Novembro é um marco na história da cidade e o motivo de orgulho para seus habitantes: está presente em Florianópolis desde a fundação da cidade no início do Século XVIII, além de sua importância cultural e seu destaque arquitetônico.

Assim como a a Praça XV de Novembro a Catedral Metropolitana de Florianópolis também está presente desde a fundação da cidade em 1726.

Possui um acervo sacro importante: encontra-se a escultura “Fuga para o Egito” cuja obra expressa o fim da

natividade cristã. Além desta relevante obra são realizadas as principais solenidades. A Catedral passou por algumas reformas internas e em sua fachada devido a problemas estruturais e em 1975 obteve seu tombamento pelo Instituto do Patrimônio Artístico e Cultural (IPHAN).

Florianópolis é referência nacional no quesito praias.

A Praia dos Ingleses é sem dúvida a praia mais freqüentada. A beleza, a agradável temperatura da água e o charme do local tornam a Praia dos Ingleses a preferida por seus freqüentadores e turistas.

Aos amantes do surf, as fortes ondas provenientes do oceano que chegam a Praia Brava devido sua localização geográfica.

A Praia do Mole e a Praia da Joaquina também são freqüentadas por susfristas, mas os principais traços destas duas praias são os bares, hotéis, restaurantes a beira mar, a paquera e beleza e o charme das mulheres que a freqüentam.

Aos que desejam paz, tranqüilidade e águas límpidas, Cachoeira de Bom Jesus é uma excelente opção. Suas águas verdes, areias brancas, tornam ainda mais deslumbrante o pôr - do - sol desta praia.

Jureê: a tranqüilidade de suas águas, os iates e lanchas aportados, atraem ainda mais quem gosta de uma excelente



praia.

E finalmente, a vida noturna de Floripa é insuperável. Com destaque para a Pacha de Floripa que comporta 12.000 baladeiros “bombando”, principalmente nos finais de semana.

Aos que queiram visitar uma cidade deslumbrante, Floripa é uma excelente opção.

Se você gosta de viajar e sonha conhecer lugares como esse, se informe com a Mar e Montanha. Telefone para 2266-5527, 8132-7532, 7939-4201 ou 9804-0930 e solicite uma cotação. Ou envie um e-mail para silvia.mmtour@gmail.com.



FarinhaPura
EMPÓRIO
Desde 1985

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

Venha Conhecer
Nova Loja



Virtual Shop
Bate Estaca Blue • Ciber • Manutenção

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Lan House

Recargas

Originals
Compatíveis
Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Dr^a EDNA MACEDO 20191

VEREADORA



UMA MULHER CORAJOSA
FAZ UMA NOVA HISTÓRIA

PSC
PARTIDO SOCIAL CRISTÃO
Coligação PMDB - PSC

Sou advogada especializada em direito tributário e direito esportivo, cristã, 3 filhos e 1 neta.

Trabalho na CBF desde 1997 e desenvolvo desde 2001 todo trabalho junto aos agentes de jogadores (Agente FIFA).

Ingressei na política para fazer a diferença. Uma Nova História com compromisso, respeito, trabalho e dedicação.

Lutarei pela causa dos animais, idosos, funcionários públicos, incentivarei o esporte nas praças e comunidades carentes e garantirei a acessibilidade para pessoas com deficiência física.

Um Novo Tempo Chegou!
Só depende de você, do seu voto de confiança!

Dizei do Senhor: Ele é o meu Deus, o meu refugio, a minha fortaleza, e nele confiarei. (Salmos 91.2)

IMÓVEIS E REFORMAS

CONSULTORIA IMOBILIÁRIA - BOTAFOGO

RESIDENCIAL & COMERCIAL

Lucio Rezende
CRECIURJ 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.lucioresende.com.br :: imoveis.rezende@gmail.com

Manutenção & Reforma em geral

Pintura - Pedreiro - Texturo
Bombeiro Hidráulico - Eletricista

Antonio CPF 11.364.227/8001.31
antonioacariva2009@hotmail.com

1805-7430
8283-2135



AULAS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

ELETRÔNICA

ELETRÔNICA Almeida & Silva

SERVIÇO AUTORIZADO
SEMP TOSHIBA

Lennox - Amvox - Mondial - Borne

TV - SOM - DVD - PLASMA - LCD
MONITOR - MICROONDAS

Consertamos todas as marcas
Apresentando o anúncio - 10% de desconto

TEL: 2571-4999 / 2288-0334

Rua Carvalho Alvim, 360, Lj D - Tijuca - RJ
eletronicaalmeidasilva@hotmail.com

ESOTERISMO

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

Marque um encontro
com você mesmo.

TAROT

Professora Regina Ninô
34 anos de profissão

Consultas e Aulas

Cel. 9747-7078
Tel. 2275-4545

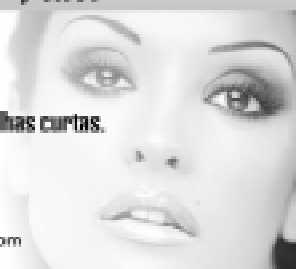
SAÚDE E ESTÉTICA

Sobrancelha Definitiva

Rogéria Veloso

Valorize seu olhar.
Correção em sobrancelhas.
Sobrancelhas ralas, Sobrancelhas curtas,
Cicatrizes, etc...

Fones: 3902.4520 | 9398.1384
Facebook: rogeriaveloso@hotmail.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 Cleonice CRD: 9479

Palestras: Venha participar você também!
2554-6814 / 2548-9606 / 9882-2181

TERAPEUTA CORPORAL

DENISE
RIVEN

Você está cansado, estressado, exausto
e com dor muscular? Acabou seu problema!
Trabalho com técnicas específicas
e muito eficientes.

Alívio imediato, Atendimento c/ hora marcada,
garante! Tel: 4105-3714 / 8066-9355

Atendendo em local e domiciliar.
Centro: Av. Presidente Vargas, nº 590 sl. 1510
Esquina da Uruguatana. De 2ª a 5ª, de 10h às 19h.

Consultório Dentário

Dr. Antonio Martinez Murillo CRD RJ 5872
Dr. Marco Antonio Martinez Monte CRD RJ 17766-4

IMPLANTES OBTURAÇÕES EM GERAL
CANAL CIRURGIA DE DENTES INCLUSOS
GENGIVA CLAREAMENTO A LASER EM SESSÃO ÚNICA

Atendemos com hora marcada.

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 195
Sala 1.204 - Copacabana - RJ
(ao lado da Praça do LIDO)
Telefax: 2542-2146

Rua Evaristo da Veiga, 16
Sala 902 - Centro - RJ
(próximo ao Teatro Municipal)
Telefax: 2220-7287



MASSOTERAPIA MARGOS

CONTATO: 9699-4197

Massagem Relaxante e Massagem Tântrica, no alívio entre
estresse, dor, coluna.

Massagem Redutora, atenua e reduz medidas - celulites

Visite meu site: www.facebook.com/massoterapeutamargos

FISIOTERAPIA GERAL - ACUPUNTURA - SHIATSU
ESTÉTICA POR ACUPUNTURA - ACUPUNTURA AURICULAR

Atendimento
Domiciliar

Dr. Roberto da Paixão
Crefito-211* 30044-F

9649-3512 | drjcarra@yahoo.com.br

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrato mínimo de 4 meses.

DIREITO



Prof. Josias Frota
ADVOGADO

OAB-RJ 76.981

- CÍVEL
- IMOBILIÁRIA
- TRABALHISTA
- ADMINISTRAÇÃO DE BENS

Rua Bento Lisboa 184 - sala 222 - Catete
Tel. 2225-1168 :: 9388-6651 :: 9405-2411
advogado@josiasfrota.adv.br

RELIGIÃO

IGREJA EVANGÉLICA
Cruzada Mundial de Missões

SINTA-SE EM ISRAEL!

Festa de Tabernáculos
7 dias de Grande adoração (de 22/07 a 27/07 - às 19h30)
Domingo 28/07 9 horas / 15 horas / 19h30

Rua Pinheiro Guimarães, 85 - Botafogo - RJ
Cultos na igreja: terças, quintas e sextas-feiras,
às 19h30. Domingo, às 10h30 e 18h.

Contato: 2226-9086

Pastora Leni Librelon

ROUPAS, COSMÉTICOS E SENSUAL

Representante Autorizada

Elaine Peoples Fashion

Desconto de 5 a 15% no pagamento a vista, em itens não promocionais.

PERFUME E MADRUGAM	BEM VESTIDA E ACESSÓRIOS	SENSUAL E PROVOCANTE
	<p>Moda Masculina, Moda Feminina, Moda Fitness, Moda Praia.</p> <p>a partir de R\$ 9,99.</p>	<p>DeMilas</p> <p>Lingerie e pronta entrega. SEX SHOP.</p> <p>a partir de R\$ 4,99.</p>
<p>Faço trabalhos artesanais - a partir de R\$ 1,99.</p> <p>Kit e Costas personalizadas - a partir de R\$ 14,99.</p> <p>elainemaria29@hotmail.com</p>		<p>Fones: 3533-9794 (021) 7616-7378 (021) 9694-6562</p>

IMÓVEIS: VENDA E ALUGUEL

3 NOVOS LANÇAMENTOS
RESIDENCIAIS EM BOTAFOGO
CRECI 047988/0

Informações e Vendas: Cel. (21) 9355.6396
gouvfer@hotmail.com

ALUGA-SE QUARTO PARA RAPAZES

Praia de Botafogo

Tel. 3285.3343 / 8279.2741

Estação

AGENDA CULTURAL

CASAS DE ESPETÁCULOS

VIVO RIO

Marisa Monte	21, 22 e 23/09
João Bosco	28/09
B.B. King	29/09
Milton Nascimento	06/10

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

CITIBANK HALL

Alexandre Pires	14/09
Victor & Léo	21/09
Morten Harket Vocalista A-HA	22/09
Liza Minnelli	29/09
Linkin Park	08/10
Snow Patrol	09/10

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

HSBCARENA

Festival Z	28 e 30/09
Evanescence	06/10
UFC 3	13/10

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

Batman: O Cavaleiro das Trevas Ressurge; Deus da Carnificina; Intocáveis; O Ditador; O Legado Bourne; O Rei Leão 3d; O Vingador Do Futuro; Os Mercenários 2; Um Divã Para Dois; Valente; Zé Colmeia - O Filme e o Festival Internacional de Cinema Infantil.

Rio Sul:

O Vingador do Futuro; Um Divã para Dois; Os Mercenários 2; A Beira do Caminho; O Ditador; Intocáveis.

Praia Shopping: 2237-8494.

Rio Sul: Tel.: 2461-2461.

ITAÚARTEPLEX RIO

360; A Rebelião; Corações Sujos; Intocáveis; Marighella; Na Estrada; O Diário de Tati; O Ditador; O Gato do Rabino; O Monge; Os Mercenários 2; Polissia; Procura-se um Amigo para o Fim do Mundo; Quebradeiras.

Rua Praia de Botafogo, 316 - Botafogo

Tel: 2559-8750

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

A Vida de Outra Mulher; Intocáveis; Um Divã Para Dois; O Monge. Para Roma, com Amor; 360°; Corações Sujos; A Tentação; Deus da Carnificina; Aqui É o Meu Lugar; Juntos para Sempre.

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

Espaço: R. Vol. da Pátria 35. Tel: 2226-1986.

CONFETARIA IMPERIAL



Telefone: 2539-1540
Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo

PRAIA VERMELHA
PADARIA E CONFETARIA

Pão francês e catanzinho, coco gelado, sorvete Kilom, sucos e vitaminas, pizzas, pães doces e sanduíches naturais e diversos.
ACEITAMOS ENCOMENDAS Tel. 2295.8497



Padaria
e Pizza Delivery
Tel. 2266-0811 / 2541

Rua Mena Barreto, 55 - Botafogo
www.armazemdopao.com

BANIFICAÇÃO
INDUSTRIAL

Tel. 2286.8848
Rua São Clemente, 39 - Botafogo

Agua 20
- Refrigerantes
- Cervejas
- Suporte p/ Água
- Gelo Filtrado
- Gelo Escuma
- Descartáveis e carvão

Distribuidora
goi - goy
2286.2147
2244.8238
ENTREGAS EM DOMICÍLIO

LANCHONETE
NATURAL E SABOR

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

O melhor lugar de Botafogo
para comprar!
- PRODUTOS PARA O LAR
- ALIMENTAÇÃO
FAÇA A SUA ENCOMENDA!
Mercadinho: 2542-8946

SHOPPING SIBORES
Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

30 +30 MESES
EM BOTAFOGO

O boteco agora é "Bar dos Amigos". Na rua Álvaro Ramos, 167, servem café da manhã, almoço, lanches e, claro, biritas e cervas geladíssimas. Mas sinto saudade do casal Carlota e Josemar, o Maguila. Dois anos e meio de moradia em Botafogo - parece que foi ontem! Quantos acontecimentos, quantos encontros e desencontros... Valorizo e guardarei para sempre os "amigos de

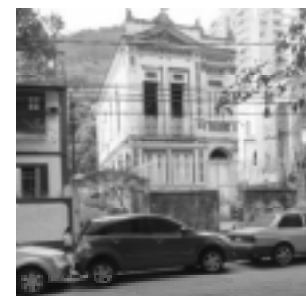
infância" aqui incorporados ao meu viver: Pessoas, de conversar ou dizer: oi! Sra. Leatrice, Ale-

O boteco agora é "Bar dos Amigos". Na rua Álvaro Ramos, 167, servem café da manhã, almoço, lanches e, claro, biritas e cervas geladíssimas.

xandre, Reginaldo e Eliete, (ele zelador do Edifício D. Marciana) Sra. Angela, Seu João da banca, seu João do ed. Donato, dona Carmem, Dulce, da Pousada, Naum, o pessoal da Comlurb, Dra Renata, Dona Sissi, Seu Miro, Ana Paula, Seu Moreira, Denise, Danielle e Marcelo, da Farmácia Cristal, Dona Antonieta, José Hilton, Lilian do Cariocão, o pessoal da padaria Puro Trigo,

Monica, e sua equipe da Flor e Arte, Valdo, Francisco e a seleta Confraria do Prost Bier, Elimar, Jacqueline e equipe do 111, Lucas, Ricardo (Maradona), Sr. Elcio Henrique Fernandes Braga, Dona Sonia, Dona Karla, Seu Nilo, e Armando da CEF, Andréia, da Lecadô, Seu Sergio Chaveiro, Luiz, do Correio Carioca, seu Pedro das flores, o Vassoureiro da travessa, Dona Laura, Dr. Sergio, da Administradora, Paulo Cesar, do Correio, seu Dimas, seu Alfredo Camisa do mercadinho Bom-Dia, Felipe e Dona Júlia, Joel das molduras, seu Hueder, seu Heider, seu Carlos Augusto, seu Borghetti, Gerente da CEF, Dra. Danielle, "and last, but not least," os studios Ábile (Pilates e RPG). A lista não está completa. O sorriso, o afeto urbano é praticado a todo momento, com respeito e carinho pelo meu próximo. Vou pelas ruas, alegre e contente mostrando os dentes, diferente do cachorrão Carrado, o educado, e da cachorrinha Mel, a charmosa da

travessa... Ganhei mais 30 meses para viver aqui. A Copa está garantida... já as Olimpíadas ...



Isto é Botafogo. Sobradinho na rua Álvaro Ramos.

Tem mais no site : correiocarioca.com.br
Meus blogs: <http://rubens1.wordpress.com>
<http://escritoronline.blog.terra.com.br>
Email : rubens_n@terra.com.br
No Twitter:
@escritoronline e também no Facebbok

CANTORA ROSANAH: "DEUSA"

Show: dias 22 e 29 no Cariocando.

A cantora Rosanah, consagrada por vários hits, sobe ao palco do Bar Cariocando para apresentar seu novo show "Divah", um projeto que reúne vários clássicos da MPB, músicas internacionais, grandes sucessos de sua carreira e músicas inéditas. "Divah" é um projeto com toda a trajetória da Rosanah no Brasil e exterior. No repertório não poderá ficar de fora "Nem Um Toque", "Direto no Olhar", "Custe o que Custar", O Amor e o Poder (como uma deusa) e outros grandes sucessos que renderam a cantora os títulos de "Deusa" e "Divah" da Música Popular Brasileira. Ao longo da carreira, Rosanah gravou mais de doze discos, dos quais oito tiveram execução fora do Brasil, contabilizando oito discos de ouro e dois de platina. Devido ao grande sucesso de público, Rosanah retorna ao Bar Cariocando para realizar mais duas apresentações. Imperdível!



INFORMAÇÕES

Local: Bar Cariocando
Endereço: Rua Silveira Martins, 139 – Catete.
Dias: 22 e 29 de setembro (duas apresentações).
Horário: 21h
Informações: (21) 2557-3646.
Serviços: Estacionamento próprio.



OUTUBRO É O MÊS DO IMPRO!

Vem Aí: VIII Campeonato Carioca de Improvisação - IV Campeonato Brasileiro de Improvisação - I Sul Americano de Improvisação.

O Campeonato Carioca de Improvisação idealizado pela Cia de Teatro Contemporâneo é realizado anualmente há oito anos sempre no segundo semestre do ano. O Campeonato é adulto e já se tornou uma tradição na cena carioca, é o evento mais esperado do ano por grupos de outros estados e formações.

Anualmente entre os meses de julho e setembro abrem as inscrições de "times" de improvisadores de todos os estados brasileiros que querem participar do Campeonato. Ao time inscrito é entregue todo o regulamento do Campeonato, com as regras, jogos e toda informação necessária para que o time possa competir. Os times são formados por adultos de diversas formações, tanto a nível artístico, ex.: atores, músicos, palhaços, improvisadores, como também profissionais de outras áreas que sentem essa vontade de participar. No entanto é importante o grupo se familiarizar com as regras do jogo e principalmente treinar muito! A quatro anos que a Cia de teatro contemporâneo realiza o BRASILEIRÃO em que jogam times do Brasil inteiro e, quando durante 4 dias o Rio de Janeiro recebe mais de 30 jogares de outros estados que vem para o Rio e para a CTC especialmente para jogar no Campeonato Brasileiro de improvisação. Assim o teatro de improviso é bem organizado e tem suas regras próprias apesar das cenas e histórias serem criadas na hora, aos olhos do público, as equipes

e times treinam o ano inteiro a técnica de criação coletiva vinda do teatro esporte e que permite o grupo criar a partir de qualquer sugestão dada pelo público histórias incríveis. As inscrições para os times que querem participar no Campeonato carioca de improvisação já estão abertas e os 2 primeiros lugares garantem a vaga no brasileiro. Esse ano a Cia de Teatro Contemporâneo pela primeira vez fará o I CAMPEONATO SUL AMERICANO ENTRE BRASIL, ARGENTIA E COLÔMBIA, os argentinos e colombianos jogarão com os vencedores do Carioca e do Brasileiro.

Local: Sede da Cia de Teatro Contemporâneo – TEATRO I

Rua Conde de Irajá, número 253, Botafogo – próximo à Cobal do humaitá

Tels: 2537-5204 - 2530-5264 - Outubro de 6 a 28 – sábados às 21h e domingos às 20h- VIII CAMPEONATO CARIOCA DE IMPROVISACÃO- Novembro – DIAS 9-10-11 – IV CAMPEONATO BRASILEIRO DE IMPROVISACÃO E I CAMPEONATO SUL AMERICANO DE IMPROVISACÃO.



ELEIÇÕES 7 de OUTUBRO

45 OTAVIO LEITE PREFEITO

UM JOVEM ENGENHEIRO PARA VEREADOR NO RIO

45.555 PSD B

MIGUEL

FERNÁNDEZ Y FERNÁNDEZ

WWW.MIGUEL45555.COM.BR

O SABOR DO GREPE

Crepes
Doces e Salgados

Delivery

PEÇA TAMBÉM PELO SITE
www.osabordocrepe.com.br

(21) 2543-1815

Rua General Polidoro, 58 - Lj. 102 A
Shopping dos Sabores - Botafogo - RJ

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
redacao@correiocarioca.com.br
Site: www.correiocarioca.com.br
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

COGUMELOS

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

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

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

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

PLANOS DE SAÚDE
SAÚDE, SEU MAIOR PATRIMÔNIO!

ASSIM Amil Unimed Golden Cross

TODAS AS OPERADORAS!

PLANOS FAMILIAR E EMPRESARIAL
Cláudio Roberto
Tel: 8209 4461 - 3022 0327

PROTESTO DO CIDADÃO

20/08/2012 G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 258. "SOCORRO" GREVE E GREVES

Greve É Boa Para Os Governantes Que Passeiam,
Riem E Zombam Dos Grevistas Do Poder
Executivo, Pois O Poder Legislativo Tem
Vencimentos Totais De 218.000,00 Mensais !!!
Entre Salários E Mordomias De 01 Senador E
São Estendidos A Todos Deputados/Vereadores...

Eo Poder Judiciário (STF) Não Fica Para Trás,

Goza Ou Busca Igualdade Salarial, Com A
Rapidez De Um Raio E Eleva Em Cascata, Nos
Estados (27) E Municípios (5564) Semi-Falidos. O
Vencimento Da Cúpula Do Poder Executivo Em 2012
É Igual Ao Do Poder Legislativo (200% Em 2 Vezes)!!!
Sobram Injustiças Salariais Para Os Barnabés Do Poder
Executivo, Ignorados Pelos Três Poderes E, Merecem
200% De Aumento Já!!! Isonomia E não Os
15,8% De Esmola Em 03 Parcelas: 2013 A 2015!!!

Nº 255. "SOCORRO" PLANOS DE SAÚDE

Para Complementar A Saúde Pública Na Claríssima
Lei Constitucional (1942): Saúde, Dever Do Governo!!!
A Contribuição Era De 8% (2% Da Saúde) E Limitada
No Teto De 20 Salários Mínimos,(Lei do Seguro Social),
Os Governos Repassariam Os Valores Cobrados Dos
Segurados, À Saúde Pública, Inclusive As Cotas

Do Patrão E Do Governo (Que Nunca Contribuiu)!!!
E Cessação De Contribuições Na Aposentadoria
(E Não Aumento De 5% Acima Da Inflação Nos Planos
De Saúde Particulares A Matar Os Associados)!!!

São Assim As Aposentadorias (INSS) Isentas De Taxas,
Além De Não Levar Em Conta A Idade Do Segurado!!!
Úma Medida Correta: Passar Parte Dos 11% Do Segurado
Do Patrão/Do Governo (20+20) = 51% À Saúde Particular
E Todos Viverão Felizes Para Sempre!!! E Bem Atendidos
Na Saúde Pública E Particular (Como No 1º Mundo)!!!

Nº 259. "SOCORRO" RODOVIAS/FERROVIAS...

Roubam (Ladrões) Nos Pedágios...(Bitribuição)!!!
Omissão Na Manutenção, Crime De Lesa-Pátria!!!
Destroem E Não Acabam A Malha Das Rodovias.
Ousam No Desvio Das Verbas Bilionárias,
Vivem A Rir Do Povão, Da Justiça, Do Bem!!!
Indignam Os Brasileiros, Ainda Honestos,
A Esperar Os Castigos Dos Céus E Punições Aos
Salteadores E Assassinos Das Rodovias...

Falência Nos Três Poderes Que Assistem
E Observam Patifarias, Com O Dinheiro Público!!!
Ratazanas/Ladravazes Da Malha Das Ferrovias,
Roubam, Prevaricam (Crime De Lesa-Pátria)!!!
Ousam No Desvio Das Verbas Bilionárias,
Vivem A Rir Do Povão, Da Justiça, Do Bem!!!
Indignam Os Brasileiros, Ainda Honestos,
A Esperar Os Castigos Dos Céus E Punições Aos
Salteadores E Assassinos Das Ferrovias, Portos,
Aeroportos E Do Ministério Dos Transportes...

Nº 253 "SOCORRO" OMISSÃO PÚBLICA

Ou Se Governa Bem Ou Se Pede Demissão!!!
Mostram Serviço??? Ignorar, Viajar, Passear...
Inclusive No Exterior (Paris...) É Gozar O Povão!
Saúde Com Fila De Dezenas De Doentes A
Ser Atendida, Sabe Lá Deus Quando????!!!
Ás Políticas Sociais: Saúde, Segurança E
Otras Como: Educação, Trabalho, Moradia...

Permanecem Um Caos, Os Governos Se Dizem
Úfanistas, Mas Atrás Do Conforto E Da Omissão!!!
Bolam Soluções Mágicas A Perder De Vista...
Lamentam Falta De Recursos!!! Mas É Só
Incapacidade/Omissão (E Os Royalties???)
Conclusão Das Providências Necessárias, Já
Anunciadas, Mas Adiadas Para Os Governos
Futuros, Mesmo Após Mandatos Seguidos...

IMPLANTES DENTÁRIOS



- Curso de Atualização seleciona pacientes para tratamento.
- Implantes - Enxertos Ósseos - Próteses.
- Serão cobrados apenas taxas e materiais utilizados.

COORDENAÇÃO
Profs. Antonio Armond Boechat Filho
Rodrigo DeFillippo Linhares

Responsável Técnico: José Ricardo R. de Souza
CRO 15.562

Atendimento: 6ª feira 8h às 18h.

AV. PASTEUR, Nº 72 / 1º ANDAR - BOTAFOGO
TEL. 25431807 - 25431819
ESTACIONAMENTO EM FRENTE

POLICLINICA LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

NA POLICLINICA DE BOTAFOGO VOCÊ PODE
CONTAR COM SERVIÇO DE LABORATÓRIO

- ATENDIMENTO 24 HORAS
- LABORATÓRIO COM PREÇOS POPULARES
- EXAMES DE EMERGÊNCIA EM 1 HORA
- COLETA DOMICILIAR COM AGENDAMENTO PRÉVIO
- COLETA PEDIÁTRICA ESPECIALIZADA
- LAUDOS PELA INTERNET

ATENDEMOS A GRANDE MAIORIA
DOS PLANOS DE SAÚDE

Tels. (21) 2543-1818

(21) 2295-2835

Av. Pasteur, 72 - Botafogo - RJ
E-mail: polilaboratorio@gmail.com

Jurema Design & Web

Apenas
R\$ **49,90**
mensal

SITE PARA SUA EMPRESA

- Desenvolvemos e Criamos Sites Personalizados, de acordo com suas necessidades;
- Conteúdo ilimitado;
- Hospedagem ilimitada, inclusa;
- 10 Contas de e-mails;
- Manutenção e Alteração do conteúdo do Site, sempre que necessário;
- Painel de Controle com muitas funcionalidades;
- Orientação em design para sua empresa e marca.

www.juremadesign.com.br
contato@juremadesign.com.br

Diretor de Arte
21 8359-0631

R. da Quitanda nº67, sala 702
Centro - Rio de Janeiro - RJ
CEP: 20011-030

Agência
21 2221-5400