

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 XI | Nº 108 | fevereiro de 2013

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

Foto: Luciana Dávila

Férias na Serra

PIZZARIA E LANCHONETE ROSA DE OURO
"A melhor pizza do bairro."
Promoção em 5 Sabores: Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarella e Presunto. **Só R\$ 23,00.**
Entregas*: 2527.0565 / 2286.3012
*acréscimo de R\$ 2,00
Diariamente, de 12h às 3h, servimos as mais saborosas refeições, petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!
"O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e boêmios."
Rua Voluntários da Pátria, nº 01 lj. 11 e 21 - Botafogo

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Receitinhas

Futebol

Delícias do Nordeste. **Pág. 2**

A importância da garotada. **Pág. 4**

Sexualidade

Turismo

Descompasso. **Pág. 6**

Estocolmo. **Pág. 12**

Agenda Cultural

Gastronomia

Cinemas e casas de show. **Pág. 14**

Os alimentos e os sentidos. **Pág. 16**

Visconde de Mauá e Teresópolis são ótimos destinos para curtir férias sem bagunça e gastando pouco. **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

O SABOR DO CREPE
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

Empresa Formal
www.empresaformal.com.br
ABERTURA E BAIXA DE EMPRESA
ALTERAÇÃO CONTRATUAL
CONTABILIDADE EM GERAL
ESCRITURAÇÃO FISCAL
NOTA FISCAL ELETRÔNICA
DECORE
DEPARTAMENTO DE PESSOAL
SERVIÇOS TRIBUTÁRIOS
IMPOSTO DE RENDA
(Pessoa Física e Jurídica)
Transforme o seu empreendimento em uma Empresa Formal.
www.empresaformal.com.br Tels.: (21) 2220-6593
www.facebook.com/empresaformal (21) 2532-1107

Eletricista

Bombeiro Hidráulico
Aumento de carga junto à Light
Troca de colunas e barriletes

Jair Baptista

(21) 9553-2777 / 8282-6722 / 2524-2085

SEU MUNDO É INTERATIVO.
SUA GRADUAÇÃO TAMBÉM.
UNISEB INTERATIVO
Colégio Qi - UNISEB
Rua da Matriz, 63
Tel: 3439-9509
Curso Superior UniSeb Interativo
estudeadistancia.com Vide página 10

ESTILISTAS INDEPENDENTES
16 e 17/03
14 às 21h
MODA, DECOR, CRAFT, MIMOS E ARTE
Liquidação com a presença de 100 marcas
Casa de Espanha Entrada gratuita
+ info: www.estilistasindependentes.com

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

PATROCÍNIO

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore
Raspagem para Cera - Descoloração
Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro
Reformas em Geral

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe
Tel. 3698-8417 / 9674-3395

DELÍCIAS DO NORDESTE

Cuscuz de coco

Ingredientes:

um quilo de coco fresco ralado em fita, um prato raso com açúcar, uma pita-da de sal, um pacote de tapioca, mais ou menos dois litros de leite e um vidro de leite de coco.

Modo de fazer:

ponha dois litros de leite para ferver. Numa bacia coloque o coco ralado (separando um pouco para cobrir o cuscuz), o sal, o açúcar e a tapioca. Misture tudo muito bem. Quando o leite ferver, vá jogando-o nesta mistura até ficar molhada e a tapioca cozida. Passe para um tabuleiro grande, cubra com um pano de prato ou toalha de mesa e deixe esfriar. Depois de frio leve o cuscuz à geladeira. Na hora de servir faça pequenos furos na par-

te de cima do cuscuz, jogue o leite de coco em toda a sua extensão e salpi-que o coco ralado reservado por cima.

Bombocado de fubá

Ingredientes:

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

Modo de fazer:

bater todos os ingredientes no liquidificador e despejar num refratário quadrangular ou tabuleiro untado e forno baixo por mais ou menos quarenta e cinco minutos.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

HIPERSENSIBILIDADE

Uma sensação dolorosa - comumente relatada por dentes sensíveis - pode ser a manifestação de um problema denominado: Hipersensibilidade Dentinária.

O dente é formado pela polpa (tecido vivo do dente), pela dentina, (tecido intermediário em que se encontram as terminações nervosas da polpa, sendo assim a dentina é um tecido sensível) e esmalte ou cimento (ambos são tecidos de proteção que protegem a dentina na coroa e na raiz do dente, respectivamente).

A dor ocorre quando o dente perde esmalte ou cimento, deixando a dentina exposta ao frio e ao quente, o que vai ocasionar uma movimentação de fluidos no interior dos túbulos dentinários (onde ficam os "pés" dos nervos dentários) desencadeando a sensação de dor na polpa.

A perda deste revestimento natural pode ser ocasionada por abrasões, erosões dentais ou atrição. Nas erosões os principais responsáveis são os ácidos. O consumo excessivo de refrigerantes, frutas ácidas e sucos cítricos, além de algumas drogas, prejudicam os dentes. Também quem sofre de bulimia ou anorexia nervosa, em que se nota o hábito de vômito, pode apresentar erosões,

devido ao ácido presente no muco gástrico que retorna à boca;

Na abrasão, o desgaste é ocasionado por ação mecânica. Neste caso é importante observar a qualidade da escova dental que precisa ser macia.

Além disso, a escovação não pode ser feita com movimentos bruscos, pois sua função é remover a placa bacteriana, não a estrutura dental.

Outro processo que causa o desgaste do esmalte na coroa do dente é a atrição. Ela acontece devido a mastigação ou por hábitos parafuncionais, como o bruxismo (esfregar durante o sono um dente no outro até desgastar) - estarei falando deste hábito mais detalhadamente na próxima edição. Se o paciente apresentar problemas oclusionais (de encaixe dos dentes) também podem ocorrer trincas no esmalte.

Esse problema de hipersensibilidade pode ser tratado por meio de polimento dos dentes, assim como bochecho com flúor, entre outras coisas, faça a limpeza dos dentes regularmente, assim como a aplicação de flúor tópico.

Até a próxima,

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



Dentistas

Tel.: (21) 3477-7074

- Clínica geral • Clareamento
- Aparelho móvel e fixo
- Endodontia (Canal)
- Periodontia (Tratamento de Gengiva)
- Próteses • Implantes
- Odontopediatria



Rua Voluntários da Pátria, 261
2º piso | Botafogo
Rio de Janeiro | RJ

odontomix261@gmail.com
www.odontomixbotafogo.com.br

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

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



3183.5337 / 9326-5351

Fisioterapia Domiciliar

Dra. Thaisy Santos

Fisioterapeuta - CREFITO-2: 155336-F

Atendimento ao seu alcance, com conforto e hora marcada.

Pré e pós operatório. Reeducação Postural Global.
Neurológica. Método Pilates.
Dores articulares e musculares.

Fone: 7258-8328
E-mail: thaisy_santos@hotmail.com



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

BIBLIOTECÁRIA

- ORGANIZO BIBLIOTECAS PARTICULARES;
- LIVROS, CD'S, DOCUMENTOS, FOTOGRAFIAS, ETC.

INFORMAÇÕES E CONTATO: (21) 8151-5963 (SANDRA)

QUENTINHAS

A PARTIR DE R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS SÓ R\$ 7,00!

Tel. 2543.0437 / 8198.6283

AULAS PIANO E TECLADO

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8899.8715

GRAVE TUDO EM DVD

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

CaminhoDigital

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

QUENTINHAS SORCUBA

R\$ 8,00, R\$ 9,00, R\$ 10,00 e R\$ 11,00: 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira e 5 opções de carne no Sábado. Mini-feijoada por R\$ 12,00 - 0ª feira.

Entrega em domicílio somente em Botafogo

Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116

CABELO QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU

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

Profissionais especializados em Mega Hair.

Todo tipo de Implantes: Nô Italiano, Cola de Queratina e etc. Cabelos mais volumosos e do tamanho que preferir.

Praia de Botafogo, 484 / J.16 - Botafogo

Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562

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 VINIL 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 Infanto-Juvenil

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

atendimento: botafogo e barra

2527.6005 | 9968.3363 | www.patriciaadnet.com

GRÁFICA E COPIADORA ALEX

Impressão e xerox em p/b e colorida

convites e adesivos em tintas e lãbranchilas

banner e placas em PVC, acrílico, alumínio

digitalização de documentos em arquivos digitais

CARTÃO DE VISITA 1000 - 40 - 250g/m²

R\$ 65,00

ENCADERNAÇÃO CAPA DURA com grampeio em espiral

R\$ 44,00

CRACHA PVC unicolor 40x40

R\$ 10,00

PANFLETOS 10.000 - 40 - 150x100

R\$ 199,00

CARIMBOS personalizados 40x40 2 unidades

R\$ 19,90

BILGÇOS 10 folhas de 100g - 10x15

R\$ 126,00

BUSCAMOS, ENTREGAMOS E FATURAMOS

Av. Rio Branco, 173 - 2ª ANDAR - Centro/RJ

2533-2650/2532-4273

www.copiadoraalex.com.br

LAVANDERIA

Serviço especializado em condomínio residencial.

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.

LDM CONFORTO E BELEZA PARA SUA CASA

SERVIÇOS E CONCERTOS

Qualidade com os melhores preços, ligue e confira!!

LAVANDERIA SECO / IMPERMEABILIZAÇÃO

ENCADERNAÇÃO - IMPRESSÃO - FOTÓTIPO - COPIADORA

PERFUMARIA - DANÇAS DE ALTO

CABELOS - DEPILAÇÃO DE BOBO

IMPREGNAÇÃO DE MADEIRA

PERFUMARIA

Natural - Horizontal - Têcido - PVC

Alumínio - Black out - Colado - Japonês

Bolha - Roseta - Perforado

orçamento grátis

colônias eforas

3686-3696 / 3683-6147 / 3013-2596

ldmservicoseconcertos@hotmail.com.br

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 45,00 por mês!

Tel. 3681.5302

*contrato de 3 meses

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\$ R\$ 90,00.

3 MESES = R\$ 255,00 (2 x R\$ 127,50) Média: R\$ 85,00 ao mês

6 MESES = R\$ 456,00 (3 x R\$ 152,00) Média: R\$ 76,00 ao mês

12 MESES = R\$ 810,00 (4 x R\$ 162,00) . Sai a R\$ 67,50.

PACOTES EMPRESAS

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

Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis.

Média de R\$ 65,14 por mês.

Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis.

Média de R\$ 57,85 por mês.

Matrícula Grátis - Salas Climatizadas

Tel. 2543.4931 - www.academilaaptus.com.br

Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo (Dentro do Clube de Regatas Guanabara)

Consultório de Psicologia

Patrícia 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 pêlos/cabelos, disfunções sexuais

atendimento: botafogo e barra

2527.6005 | 9968.3363 | www.patriciaadnet.com

REFORMAS

Verissimo Monteiro Serviços Ltda.

CONSTRUÍMOS e reformamos sua casa. Rio e Grande Rio.

Serviço de pedreiro, bombeiro hidráulico, ladrilho, pinturas e telhado colonial, impermeabilização em caixa d'água e piscina.

Tel. 9862-5500 / 3686-6318

verissi.monteiro@yahoo.com.br

LDM CONFORTO E BELEZA PARA SUA CASA

SERVIÇOS E CONCERTOS

Qualidade com os melhores preços, ligue e confira!!

LAVANDERIA SECO / IMPERMEABILIZAÇÃO

ENCADERNAÇÃO - IMPRESSÃO - FOTÓTIPO - COPIADORA

PERFUMARIA - DANÇAS DE ALTO

CABELOS - DEPILAÇÃO DE BOBO

IMPREGNAÇÃO DE MADEIRA

PERFUMARIA

Natural - Horizontal - Têcido - PVC

Alumínio - Black out - Colado - Japonês

Bolha - Roseta - Perforado

orçamento grátis

colônias eforas

3686-3696 / 3683-6147 / 3013-2596

ldmservicoseconcertos@hotmail.com.br

Annair cestas e doces

Cestas Café da Manhã

Datas Comemorativas

Aniversários

Infantis

Diet + de 50 tipos

Doces Finos

Caramelados

Fondados Simples

Bombons Recheados

Pirulitos de Chocolate

Fones: 2538-2533 | 9615-1382

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor IdadeCUIDAR REQUER RESPEITO,
CONHECIMENTO E AMOR

A Dignus - Arte de Viver (site www.dignus.com.br e blog dignus-artedeviver.blogspot.com.br), casa de Botafogo que oferece serviços e hospedagem para a terceira idade, acredita que uma boa casa para idosos não precisa ser luxuosa, mas aconchegante, limpa e com um toque de conhecimento, respeito e amor, que faz a diferença.

Essa simpática casa, oferece cuidados médicos; atendimentos psicológicos; serviços de enfermagem de nível superior todos os dias; cuidadoras de idosos; acompanhamento nutricional; "ginástica personalizada"; "caminhadas ao ar livre"; fisioterapia; "terapias corporais"; "arteterapia"; "piano dançante"; "cineterapia"; "cantoterapia"; festas e "passeios pela cidade maravilhosa", com

as opções de serviços nas modalidades de Centro-Dia/Horas ou Hospedagem de Longa Permanência, de acordo com as necessidades de cada idoso. "É preciso saber viver", já nos disse o Rei Roberto Carlos e a Dignus ensina isso muito bem.

Cuidar não é viver pelo idoso, não é deixar o idoso totalmente dependente fazendo tudo por ele, ao contrário, cuidar é auxiliá-lo com sensibilidade em suas dificuldades e limitações, em suas superações em direção à independência.

A Dignus realmente consegue isso com maestria. É o que percebemos em cada um dos rostinhos sorridentes que encontramos por lá. Vale agendar uma visita pelo telefone 21 2542-9299 e conferir. As vagas são limitadas. Tenham um bom carnaval!

Apoio:



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

FUTEBOL: IMPORTÂNCIA DA BASE

Por Artilheiro Carioca

Enquanto houver um coração infantil, o Vasco será imortal! Craque o Flamengo faz em casa! Os lemas são bonitos, verdadeiros, mas ultimamente não parecem estar sendo seguidos à risca. Investir nas categorias de base é fundamental no futebol, principalmente no futebol brasileiro. E alguns clubes parecem não estar fazendo isso da maneira correta. O resultado é a crise no caixa e no time profissional.

Parece complicado, mas é simples. Neymar e Messi, por exemplo, foram crianças, passaram por divisões de base, foram trabalhados para serem o que são hoje: craques que valem milhões.

Quem gera seus próprios craques fortalece seu time profissional quando os meninos virarem homens, sem gastar milhões para isso. Pelo contrário, ganharão os mesmos milhões quando esses forem vendidos para grandes clubes europeus. Quem não faz o trabalho de base direito não terá no futuro um time profissional com craques, mas com jogadores limitados tecnicamente, ou terá que os dispensar antes do término do contrato, gerando prejuízo.

Não é à toa que o Barcelona comanda o futebol mundial. De acordo com o ex-técnico Guardiola, o segredo foi o investimento na base no passado, que revelou ninguém menos do que Messi, o maior jogador do mundo pelo terceiro ano consecutivo. O clube tem olheiros e escolinhas espalhadas por vários países, inclusive no Brasil, que levam as principais promessas para a Espanha para testes e "lapidações" visando gerar outros Messi.

Mas o Barcelona não é o único. O Milan, da Itália, também possui núcleos espalhados pelo Brasil, pois sabe que os meninos são o futuro e, se "cultivados" e tratados, dão frutos melhores e mais baratos. Ambos estão "roubando" a garoa dos grandes que não fazem bem seu trabalho de base.

Enquanto os clubes perdem tempo e dinheiro, espertos empresários se aproveitam da lei e criam clubes onde colocam seus "produtos" para serem expostos, como numa vitrine. Ou então, usam vitrines ainda mais poderosas, que são os clubes grandes mal administrados e carentes de bons jogadores, que se submetem a ganhar pouco para exporem os atletas de terceiros. Assim, os empresários enriquecem. Não são bandidos, apenas investidores. O problema é que se os clubes fizessem um bom trabalho, não necessitariam disso e seriam seus próprios atletas que estariam expostos nessa grande vitrine, sendo clube e atleta os únicos beneficiados, sem terceiros. Assim, ficariam os clubes cada vez mais fortes tecnicamente e economicamente, afinal, se os empresários conseguem fazer um bom trabalho, se os Europeus vem aqui pegar nossos garotos, é porque é possível se fazer o trabalho direito. E cá entre nós, não é possível que em pleno século XXI, um negócio tão lucrativo como o futebol possa dar prejuízo para clubes com marcas tão fortes.

Em resumo, o investimento sério na base é fundamental e os clubes cariocas estão deixando a desejar. No futebol moderno e profissionalizado só os mais fortes e bem administrados fazem sucesso e revelar grandes atletas é parte desse processo. O investimento de hoje corresponde aos títulos de amanhã.

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

Marque um encontro
com você mesmo.

TAROT

Professora Regina Ninô
34 anos de profissãoCel. 9747-7078
Tel. 2275-4545

Previsões, Consultas e Aulas

AULAS PARTICULARES
DE INGLÊS E ESPANHOLProfessor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

Saúde - Energia - Bem Estar - Controle de Peso

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL
PERSONALIZADA

Atendimento de 12h às 14h30

Rua Paulino Fernandes 9 / Quarteirão Metrô Botafogo
Entrega imediata de produtos! Tel. (21) 8208-7825

ADVOGADA - TÉC CONTABILIDADE

Dra Zenaide Augusta Alves



INSS - Família - Inventários
IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA
Direito Imobiliário - Trabalhista - Defesa do Consumidor

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

Farinha Pura
EMPÓRIO
Desde 1985

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

Venha Conhecer
Nova Loja

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Tan House

Recargas

Canon Originals
Compatíveis
Leaves Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

A IMPORTÂNCIA DE SE TER UM SITE NA INTERNET

Empresas que querem sobreviver em um mercado cada vez mais agressivo usam seus Sites.

Um site na internet não é mais um luxo para poucos, e sim uma regra geral para empresas que querem sobreviver em um mercado cada vez mais agressivo em um mundo globalizado.

O Brasil é o país que apresenta maior crescimento, atualmente, no que toca a usuários de Internet. Relativamente, este crescimento é maior até mesmo que o dos Estados Unidos. Com o aumento da interatividade, segurança e velocidade, aliado a redução dos preços cobrados pelo acesso à rede, a Internet deixou de ser um mero instrumento de pesquisa para tornar-se uma ferramenta de marketing e vendas muito poderosa.

Ter uma página na internet se tornou indispensável para empresas de todos os tamanhos: grande, médio ou pequeno porte. Esta ferramenta possibilita comunicação junto ao seu cliente sobre os seus produtos e serviços, apresentando seus diferenciais. Mas não basta ter um site "bonitinho" e esperar que chova clientes! Pelo contrário, ter um site na internet é apenas o primeiro passo para a empresa que está "engatinhando" no mundo virtual, é o começo de muito trabalho para que essa ferramenta seja utilizada de forma inteligente, que possa corresponder positivamente ao tempo e dinheiro investidos.

Não é mais possível pedir ao "sozinho de seu amigo que entende de computador" para fazer um site para sua empresa. Um site é a imagem de sua empresa na internet e, assim como você não compareceria à uma reunião de bermuda e camiseta, seu site deve ser o mais bem elaborado possível.

Cerca de 95% das empresas que atualmente estão na internet não obtêm o sucesso esperado. Por quê? Simples: quem o produziu não pensou no público alvo do site, pensou apenas no "design" da página.

Pessoas ligadas à área de comunicação afirmam, hoje, que as empresas que não aderirem logo a esta nova mídia tendem a perder mercado e, no futuro, podem vir a ter seus negócios seriamente prejudicados.

Antes de começar a desenvolver um projeto web, é necessário saber o que seus clientes querem quando entram em seu site, é necessário satisfazê-los, cativá-los para que se sintam seguros em relação a sua empresa, e percebam os valores que a destacam no mercado!

Prof. André Wander Bastos
Diretor de Arte –
Jurema Design e Web.
Contatos: 21 8359-0631 e
wander@juramadesign.com.br

ART DOS PÉS!



Quem não gosta de um calçado como presente? Quanto aos homens, pode ser um atleta que deseja uma chuteira, um tênis de corrida ou caminhada ou simplesmente um trabalhador que necessita de um belo sapato social. E as mulheres? Não há nada que uma mulher goste mais do que um belo par de sapatos. Sandálias, botas e, por que não, tênis para as mais esportivas, tudo isso faz parte dos objetos de consumo feminino.

Seja homem, mulher ou até criança, é aí que entra a Art dos Pés, de Botafogo. Uma loja de rua, com preços imbatíveis, superdescontos incomparáveis e uma enorme variedade de produtos.

Há sete anos no bairro, a loja trabalha com excelência em calçados masculinos e femininos, e vem crescendo sua oferta de artigos. Sempre há uma promoção!

Além dos calçados, a loja oferece ampla linha esportiva. São chuteiras de campo, tênis de futsal, society, corrida e caminhada, materiais para natação, voleibol e futebol. Nike, Puma, Mizuno, Penalty, Umbro, Topper, Wilson, as grandes marcas estão na Art dos Pés.

Além disso, a loja disponibiliza bolas de

basquete, futsal, futebol de campo, society e bonés. Também merecem destaque os óculos de natação, os bonés da Nike e da Adidas e as joelheiras para voleibol. Além destes, há outros artigos esportivos na loja. Basta ligar ou fazer uma visita para encontrar o que se procura.

A parte de sapataria atende o público masculino, feminino e infantil, e trabalha com tamanhos especiais para tênis ou sapatos, sem dúvida um diferencial. A numeração de calçados femininos compreende entre 33 a 43 e a masculina entre 33 a 48.

Visite e descubra mais! Produtos de alta qualidade, já que a empresa só trabalha com as principais marcas, com preços para todos os bolsos.

A loja facilita a forma de pagamento: as compras podem ser pagas à vista ou em até seis vezes no cartão de crédito, sem juros! O parcelamento é feito a partir de R\$50,00.

A Art dos Pés fica na rua Professor Álvaro Rodrigues, 30 – loja A, em Botafogo, em frente ao posto de gasolina BR. Entre em contato pelo telefone 2527-1183 e saiba dos detalhes das promoções.

ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NUMEROS ESPECIAIS!
MASCULINO E FEMININO!

PROMOÇÃO! Colegial Bafafá
Tam. 23 a 36.
R\$ 29,90



Dakotinha Colegial
Tam. 25 a 36,
Couro.
Preço:
consulte.



****** Lançamentos! ******

Ortopé Colegial de Couro
Tam. 20 a 27 e 28 a 36. Preço: consulte.




CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS
Tel. (21) 2527.1183
R. Professor Álvaro Rodrigues, 30 A - Botafogo
Final da Praia de Botafogo

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

CASA DO TANGO

Alice Vasques &
André Carvalho

NOVA TURMA DE TANGO *Iniciante*

Aula aberta dia 5 de Março.
Terças e Quintas das 20h às 21h.
Desconto de 40% para quem trazer seu par.
Desconto de 40% nos meses de março e abril.

Informações:
9665-4489 | 7159-6220 | alicevasques@gmail.com
Rua da Passagem, 172/3 piso | Botafogo

VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

ORIGEM DO CARNAVAL

Ao contrário do que muita gente acredita, o carnaval não é comemorado somente no Brasil, mas em boa parte do planeta. Acredita-se que por volta dos anos 600 a 520 a.C. o Carnaval tenha tido a sua origem, na Grécia. Já no Brasil, as festividades de carnaval se iniciaram em meados do século XVII, influenciadas pelas festas carnavalescas que aconteciam na Europa. Veja a seguir as principais comemorações pelo mundo.

CARNAVAL NO REINO UNIDO

Na mesma época que o carnaval brasileiro ocorre, lá no Reino Unido, também há uma grande festa, o Shroveitide. O termo significa aproximadamente confessar 'pecados'. É o do carnaval britânico.

CARNAVAL NOS ESTADOS UNIDOS

Na terra do Tio Sam, vários estados celebram a Terça-Feira Gorda (Mardi Grass), que é o carnaval americano. A festa mais tradicional acontece em New Orleans, onde desfilam nas ruas dezenas de grupos. O mais conhecido é um bem parecido com nossas escolas de samba, o Bacchus, o qual também desfila com carros alegóricos.

CARNAVAL NA ALEMANHA

O carnaval alemão acontece na Floresta Negra, em Alpes e até nos centros das cidades. A mais conhecida ocorre na cidade de Bonn. Há desfiles e as pessoas usam máscaras para esconder os rostos.

CARNAVAL EM VENEZA

Outro carnaval bastante conhecido é o de Veneza, na Itália. Ou pode-se dizer que foi. Isso porque com o passar dos anos foi diminuindo até quase acabar. Por muito tempo foi um dos mais badalados e divertidos do mundo, quando havia diversos bailes e festas espalhados pela cidade.

Sexo sem Mistério

DESCOMPASSO

Se no início tudo o que vocês buscavam era um canto para fazer de cama, com o passar do tempo ela pode deixar de ser um atrativo sexual e voltar a ser o lugar de dormir e só. É quando as relações ficam rarefeitas e servem somente para saciar o desejo. O que aconteceu se antes vocês não eram assim? Pode parecer um paradoxo, mas quanto mais tempo se tem com o outro, menos se gasta com o sexo.

Lá no início, vive-se um tempo de descobertas, de carinho, de conhecimento. Os parceiros buscam ser atraentes para o outro, fica mais fácil acender o fogo. Mas quando a conquista está garantida e entende-se que já se conhece as preferências alheias, o casal entra numa sexualidade puramente mecânica. É inevitável que a rotina chegue mas ela não precisa ser uma visita negativa tendo a decadência sexual o único caminho. Até porque, ainda que mais serena, as relações sexuais podem ser divertidas e prazerosas. Acontece que muitos ainda usam a frequência sexual como um termômetro. Então saiba que a cobrança pode prejudicar a relação entre os lençóis. Ainda que estejam transando menos isso não significa que o amor tenha chegado ao fim. E usar isso como critério é reduzir o relacionamento ao sexo.

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, pode estar presente mas não precisa culminar na explosão sexual de antigamente. Estamos entendidos?

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. 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.

Abrimos espaço para tirar dúvidas.

Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.

Dr^a Ana Paula Veiga - Sexóloga
Tel: 2567-9181/7883-2059

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

VESTIBULAR e ENEM

(Preparatório)

CIES

Centro Interativo
Eugênia Sampaio

Para você que procura melhores resultados junto ao ENEM ou Vestibular. O Centro Interativo oferece o 2º Grau com professores especializados.

NÃO PERCA ESSA CHANCE!

Fones: 2541-6516 / 3905-9130

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



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis



ENTREGA IMEDIATA

www.armarioseciamodulado.com.br

2435-0557 / 2674-1854

Ângela Paiva

Designer de Unhas



- Acrigel / Gel
- Decorações
- Francesinha Permanente
- Francesinha Inteligente (Inovação)

(21) 9794-6930

e-mail: ag_paiva@hotmail.com



Dra. Nathalia Paiva

Fisioterapeuta

Credito: 25309 - LTF

Fisioterapia - Pilates - Auriculoterapia
Drenagem Linfática Manual

Atendimento em domicilio

(21) 2571-8656 | 7293-9072 nathaliag.paiva@gmail.com

DEPOIS DA ÚLTIMA ESCADA

Orientada por Gustavo Rocha, diretor convidado para este segundo trabalho, a Quesquecê Companhia de Teatro começa 2013 com novo espetáculo que trata dos questionamentos de quatro personagens que vagam por um espaço cuja única saída é uma escada. 'Depois da última escada' nos mostra que a comédia de estar vivo aparece nos momentos de maior angústia individual. Sua criação se baseia na exacerbação da forma dos personagens para evidenciar seu patético estar no mundo e contar suas histórias.

Uma mulher vestida de noiva, em seu vestido já amarelado, obcecada por sua própria beleza, procura de forma esperançosa e incessante o homem que a fará feliz e preencherá o seu desejo de se casar. Uma mulher que, na tentativa de ser alguém, acaba se desencontrando de si própria e perde a própria identidade, passando a perambular nesse espaço, à procura de si mesma e carregando consigo tudo que possui: suas malas. Uma mulher que vive, enterrada em um vaso de plantas, a esperança manca de um dia ir embora desse lugar, levada por alguém que virá movê-la, esperança essa que é mantida pelas flores que recebe diariamente de um remetente desconhecido.

Essas três personagens têm suas buscas e seus vazios alimentados por um Zelador que tem o domínio sobre esse espaço e que



se diverte com os conflitos e angústias dessas mulheres, que se tornam o objeto que ele tem para alimentar seu próprio vazio e sua ficção.

SINOPSE

Depois da Última Escada.

O vazio e os sonhos movem quatro personagens a perambularem em um espaço onde existe apenas uma escada que poderia levá-los a outro lugar. Pateticamente nenhum deles se atreve a subir.

SERVIÇO

Depois da última escada

Temporada: até 07 de abril. Horários: sextas e sábados, 21h30, domingos, 20h30.

Local: Teatro Candido Mendes. Rua Joana Angélica, 63, Ipanema. Telefone: (21) 2267-7295. Preços: R\$40. Lotação: 133 lugares.

Duração: 80 minutos. Gênero: Comédia cáustica. Classificação: Não recomendado para menores de 12 anos

**Da Alfabetização
ao Pré-Vestibular**

**E VENHA PARA O
Colégio Qi**

Botafogo • Rua da Matriz, 63 – Tel: 2527-1779

ODONTOLOGIA

Responsável Técnico: José R. de Souza
CRO 15.582



Convênios
**FURNAS
CABERJ**

CLÍNICA GERAL
ORTODONTIA - PRÓTESE
CIRURGIA ORAL
RESTAURAÇÕES ESTÉTICAS
IMPLANTODONTIA
PERIODONTIA
ENDODONTIA - EMERGÊNCIAS

Atendimento:
2 a 6ª feira 8h às 18h30

AV. PASTEUR, Nº 72 / 1º ANDAR - BOTAFOGO

TEL. 2543.1807 - 2543.1819

ESTACIONAMENTO EM FRENTE

LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

NA POLICLÍNICA 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

Polimagem

Diagnósticos

POLICLÍNICA
DE BOTAFOGO



Aceitamos Diversos Convênios e Particulares

Tomografia Computadorizada Helicoidal

- Reconstruções Multi-Planares

24 horas

Ultrassonografia

- Geral
- Medicina Fetal e 4D
- Músculo Esquelético
- Doppler (Geral e Arterial/Venoso)

Raio X Geral

- Radiologia Digital

Laudo de USG em 24 horas
Facilidade de agendamento

Tel.: 21 2543-1858

www.polimagediag.com.br

www.botafogo.com.br/polimagediag

Policlínica de Botafogo - Av. Pasteur, 72 - Botafogo - RJ

LAR DA CBF E DE BELEZAS NATURAIS

Teresópolis, na Serra dos Órgãos, é famosa por ter vista magnífica do pico Dedo de Deus, lindas cachoeiras e a Granja Comary, sede da Seleção Brasileira de Futebol.

Fotos: Luciana Dávila

Por Antonio da Silva

A beleza impressiona qualquer turista. Teresópolis, na região serrana, é uma das cidades mais visitadas do estado, graças à Serra dos Órgãos, ao seu clima frio e por abrigar a Granja Comary, local de concentração e treinamentos da seleção.

O Pico Dedo de Deus é seu maior símbolo, mas as cachoeiras, os mirantes, as demais montanhas da Serra dos Órgãos e as constantes visitas dos astros do futebol brasileiro também atraem muitos turistas à cidade.

Seu nome é uma homenagem à imperatriz Teresa Cristina, esposa de D. Pedro II. A origem de Teresópolis está intimamente ligada à presença da família imperial brasileira na região serrana do estado no século XIX. Hoje, porém, o moderno centro da cidade de 165 mil habitantes oferece diversas opções de serviços e negócios, além de ótimas opções de restaurantes e hotéis.

Com quase 1.700 metros o Dedo de Deus, um dos picos mais altos do estado, é conhecido no Brasil inteiro como o símbolo da cidade, porém poucas pessoas sabem que ele está localizado em Guapimirim, município vizinho. A linda montanha pode ser apreciada em todo seu esplendor de Teresópolis e está localizada no Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

Em área nobre da cidade está localizada a Granja Comary, que é a "casa" da seleção brasileira de futebol. Em meio à agradável área verde, com enorme lago e com vista privilegiada do Dedo de Deus os canarinhos sempre se concentram e treinam às vésperas das grandes competições. Além disso, o local funciona como centro de treinamento de seleções brasileiras de base.

Antes da escolha de Teresópolis a seleção se concentrava na Toca da Raposa, em Belo Horizonte.

À entrada da cidade está localizado o



A tradicional fonte no centro da cidade.

Mirante do Soberbo. A vista do lugar faz com que o visitante que suba ou desça a serra obrigatoriamente tenha que parar. A Baía de Guanabara, pequenina, lá embaixo, o pico Dedo de Deus, bem



Não faltam fontes, cachoeiras, córregos e corredeiras.

próximo, e o horizonte que parece infinito fazem do Mirante um dos pontos de maior interesse em Teresópolis. O único empecilho é a neblina, que é frequente na região e pode atrapalhar a visão.

O município possui muitas cachoeiras e fontes. As quedas d'água atraem muitos visitantes, porém ao mesmo tempo em que são lindas e atraentes, podem ser perigosas. Chuvas podem cair longe dali e mesmo assim fazer o nível das águas subir depressa, pegando os banhistas desprevenidos.

Além de picos e cachoeiras e da Granja Comary, o clima frio, até mesmo ameno no verão, faz a cidade ser procurada por cariocas em todas as épocas do ano.

Teresópolis está 910 metros acima do nível do mar e dista 95 km do Rio de Janeiro.

Um evento da cidade atrai grande quantidade de turistas. É a tradicional Feirarte, uma feirinha de artesanato e guloseimas, localizada no bairro Alto. Quem entra na cidade e ruma ao centro passa pela feira. No local, é possível adquirir excelentes produtos, como roupas femininas, masculinas e infantis e delícias gastronômicas brasileiras e europeias.

**CONTINUA NA
PÁG. 10!**

Venha conosco desfrutar das belíssimas paisagens das ilhas e praias de **Ilha Grande**, de 01 a 04/03/2013.

Saídas do Largo do Machado e a combinar, em ônibus de turismo até Conceição de Jacareí. Traslado de escuna até a praia do Abraão. Hospedagem em pousada com café da manhã; passeio de saveiro com música a bordo. No retorno, almoço na praia de Japariz.

Pagamento parcelado a partir de Janeiro ou à vista com desconto.

bel.cunha@terra.com.br Min. Turismo: 19.010349.96-7
https://www.facebook.com/gibeltur
Reservas: 2551-0201 / 9657-6427 (Bebel)

LASER PRESS
INFORMÁTICA

CONSERTO 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

CONSERTO DE NOTEBOOK E NETBOOK

ASSISTÊNCIA TÉCNICA
EM IMPRESSORAS, MICROS E CONSERTOS DE NOTEBOOK

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

HIDRÁULICAS
RIO

Colunas embutidas ou aéreas.
Montagem de barrilete.
Troca de coluna de água.
Troca de tubulação de incêndio.
Troca de barbara.
Consertos de vazamentos em cozinhas, banheiros, etc.
Troca de coluna de esgoto.
Impermeabilização de, caixas d'água, cisternas, piscinas, etc.

Temos preços especiais para condomínios e administradora.

Não feche negócio com outros antes de conhecer nossos preços e condições.

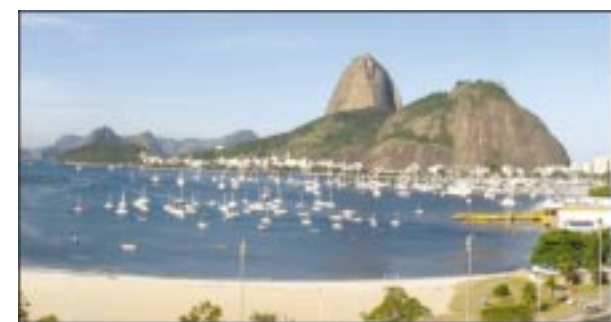
Parcamos nesses serviços.
23 anos de experiência no ramo.
Profissionais capacitados.

Pingou? Vazou? Furou? É só chamar!

Nossos serviços tem qualidade, preço e satisfação garantida.

Mais informações nos telefones:
(21) 7745-1162 | ID 112-80059
(21) 9283-7251 Jefferson

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com



Clube de Regatas
GUANABARA

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA A ESCOLA DE OPTIMIST. TRAGA SEU FILHO PARA FAZER UMA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA.



A partir dos 8 anos de idade, seu filho já pode começar no latismo. Além de ser um dos esportes olímpicos que mais medalhas deu ao Brasil, ainda propicia muito às crianças: contato com a natureza, respeito ao mar, aprendizado com as competições, responsabilidade e muito mais. Para fazer parte da escolinha basta ser sócio do clube e começar a velejar. Temos também escola de vela para jovens e adultos. Estamos esperando por você e seus filhos.

1ª REMADA DA LUA CHEIA

STAND-UP, CAIAQUES E CANOAS
BAÍA DE GUANABARA, RJ - 23/FEV. - 19:00H

CRG/URCA/CRG

Preço por
pessoa R\$ 30,00

Inscrições até
15/FEV.

Consulte os itens de segurança obrigatórios ao passeio

Barco de apoio com hidratação e segurança.
Confraternização no clube após o evento.
(bebidas não incluídas)

Mais informações:
carladamazio1@gmail.com

APOIO



... 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

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
FISIO & CORPO - 2275-9498 / 8363-8187

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

www.crguanabara.com.br

Av. Rep. Nestor Moreira, 42
Praia de Botafogo
(21) 2295.7798 / 2541.2049

PARAÍSO NA SERRA

Visconde de Mauá é sinônimo de descanso, sossego, ar puro e gastronomia na montanha.

Por Antonio da Silva

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

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

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

O distrito de Visconde de Mauá no passado foi frequentado por hippies e pessoas que buscavam um estilo de vida alternativo, porém hoje é destino de casais e

famílias, que buscam em suas terras o clima agradável da serra, bons restaurantes, sossego e ar puro.

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

Em Mauá é possível alugar cavalos para realizar passeios pela região. Há os mais curtos, feitos em poucas horas, e os mais longos, realizados em alguns dias e que proporcionam ao visitante conhecer municípios vizinhos.

O principal ponto de lazer da região de Mauá é a cachoeira do Escorrega, localizada na Vila de Maromba. O nome da queda d'água é muito apropriado, pois a diversão dos visitantes é escorregar pela pedra. Porém, como em todo banho de cachoeira, é recomendada prudência. O turista deve ficar



Foto: Luciana Dávila

atento à possível subida no nível da água do rio e também aos riscos de bater com a cabeça nas rochas.

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

ingredientes. A delícia é encontrada em mercados e lojas da região.

Como chegar:

Saindo do Rio de Janeiro siga pela Via Dutra. Depois de Resende há uma saída à direita para Penedo e Visconde de Mauá. Todo trajeto até Mauá é asfaltado, porém a estrada é sinuosa e perigosa, principalmente em dias chuvosos e à noite. O centro de Mauá está a cerca de 200km da capital do estado.

Entre as três vilas (Mauá, Maringá e Maromba) as estradas são de terra e com muitos buracos.

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PAG. 12!

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

Sorrir com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida

A NOVA MARCA DA FACULDADE INTERATIVA CEC

UNISEB
INTERATIVO

SEU MUNDO
É INTERATIVO.
SUA GRADUAÇÃO
TAMBÉM.

PESQUISA NACIONAL
TOP 10
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE ESTUDANTES DE EAD

NOTA DE EXCELÊNCIA
MEC
EM FUNDOLOJAS DE EAD
DE UNIVERSIDADES

ACESSO IMEDIATO
ENEM
POSSUI NOTAS
MÉDIA 11,00/10,00

**Curso Superior
UniSeb Interativo**

Encontros presenciais uma vez por semana, com a credibilidade de uma das maiores instituições de ensino do Brasil, escolhida entre as 10 melhores pela Associação Brasileira de Estudantes de EaD e com nota de excelência no MEC.

PROCESSO
SELETIVO
17/MAR.

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



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



MASSAGEM FACIAL

Por Luciano Lopes

A massagem tem inúmeros benefícios, dentre eles o de aliviar a tensão do corpo como um todo, pois quando estamos nervosos, os músculos ficam tensos, inclusive os músculos da face. Tanto o rosto quanto o resto do corpo acumula pontos de tensão que comprometem a circulação sanguínea local. Qual é o resultado? A pele acaba sofrendo muito, apresentando vários sinais, como por exemplo, sinais de cansaço e envelhecimento precoce.

Hoje o mercado oferece inúmeros tratamentos com objetivos estéticos, além da massagem facial que é indicada para amenizar / prevenir sinais de cansaço e outros benefícios, melhorando o tônus muscular e reativando a circulação do rosto. Alguns profissionais usam esse tipo de massagem desde o colo até o couro cabeludo, outros preferem fazer o trabalho completo, massageando todo o corpo, desfazendo pontos de tensão para depois realizar o trabalho facial, deixando o cliente mais leve, com a sensação de bem estar. Quando o cliente apre-

senta olheiras ou bolsas, a massagem é feita com mais ênfase na região dos olhos, podendo ser utilizada também a técnica de drenagem linfática manual, com o objetivo de eliminar o inchaço causado pela retenção de líquido, má circulação ou cansaço. No entanto existem movimentos diferentes para as áreas do rosto, para o colo, pescoço, queixo, maçã do rosto e testa, a pedida é tonificação.

Já para os maxilares, a questão é trabalhar a área com mais intensidade, pois trata-se de um ponto de grande acúmulo de tensão. E, por último, vem o couro cabeludo que além de massagem, recebe também puxadas leves do cabelo que servem para eliminar a eletricidade estática presente nos fios, além de reativar a circulação capilar.

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br ou se preferir acesse o site: 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

Venha treinar no maior centro de Pilates Clássico e Moderno do Brasil

Credenciados pela Associação Brasileira de Pilates Fisioterapêutico

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.

A necessidade de se trabalhar força, flexibilidade, equilíbrio e postura é de conhecimento de todos e a forma mais eficiente de se trabalhar estas falências é através do treinamento funcional. O Core Pilates trabalha a funcionalidade do corpo de forma equilibrada e global, onde você consegue ganhos de força, equilíbrio, flexibilidade e diminuição da gordura corporal em aulas de 60 minutos ministradas por profissionais com formação específica. Nas aulas de Core Pilates você fará: plataforma vibratória, PST (Pilates Suspensão), Gravity Pilates, trabalhando ergométrico em esteira e bicicleta, entre outros.

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.

Força,
Resistência
Flexibilidade



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.

ISOFLEX – RPG – Reeducação funcional do movimento.

Melhore sua postura e as dores articulares relacionadas a ela, com o sistema único da INRP da Physio Studio Brasil. Todos nós possuímos alterações funcionais de movimento, que são chamados 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.



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

www.PhysioStudio.com.br
clinica@PhysioStudio.com.br
Rua 19 de Fevereiro, 151 - Botafogo
Rua Barão de Lucena, 81 B - Botafogo
(21) 3902-2312 / 3079-8463

ESTOCOLMO: MODERNA E COSMOPOLITA

Por Eduardo Alves

A cidade de Estocolmo está estrategicamente localizada entre o Mar Báltico e o Lago Mälaren.

Situada sobre 14 ilhas, interligadas por 57 pontes, a capital da Suécia ostenta, ainda, 38 parques, 70 museus, mais de 100 galerias de artes e inúmeros cafés, bares, pubs, restaurantes e casas noturnas. Tais combinações contemplaram Estocolmo com alguns apelidos carinhosos como: “Veneza do Norte” e “Cidade entre Pontes”, conquistando seus turistas.

O nome Stockholm nasce da junção de “stock”, que significa “tronco de madeira” e “holm”, que significa “ilha”. Portanto, seria “ilha sobre troncos”. A cidade foi fundada por Birger Jarl, com o intuito de proteger a Suécia das invasões marítimas e também evitar as pilhagens de cidades como Sigtuna, também situada às margens do lago Mälaren.

Um ponto de visita importante é a Gamla Stan, que significa “Cidade Antiga”. É a parte medieval da cidade de Estocolmo, edificada entre 1300 e 1500. A cidade original obteve alguma importância através da Liga Hanseática, a poderosa corporação de mercadores que dominou o comércio no Mar Báltico durante 2 séculos.

A praça principal de Gamla Stan chama-se Stortorget, onde restaurantes, cafés e lojas de souvenirs estão sempre repletos de visitantes.

Um dos atrativos mais visitados da “Cidade Antiga” é o Palácio Real, que dispõe de 608 cômodos, sendo considerado o maior palácio do mundo. É usado pelo Chefe de Estado sueco, o Rei Carl XVI Gustav como local de trabalho e recepções oficiais. O palácio abriga os Apartamentos Reais, o Salão de Estado, os Apartamentos das Ordens de Cavalaria, o Tesouro, as fundações



da antiga fortaleza medieval Tre Kronor (Três Coroas), a Armaria e o Museu de Antiguidades de Gustav III. Uma peculiaridade do palácio é a cerimônia de mudança da guarda, que ocorre pontualmente às quartas e sábados, ao meio-dia e aos domingos e feriados públicos, às 13 horas.

Vale também visita à Catedral de Estocolmo, mencionada pela primeira vez, em 1237. Sua fachada é barroca, mas o interior é em estilo gótico, onde se destaca uma imagem de madeira de São Jorge e do dragão, presumivelmente do século XV. Na igreja, encontra-se a pintura mais antiga da cidade, de 1520.

A Prefeitura de Estocolmo, de tijolos aparentes, foi inaugurada em 1923. No Salão Azul é realizado o banquete em homenagem aos contemplados com o Prêmio Nobel. O Salão Dourado encanta os visitantes pelo requinte da decoração com 18 milhões em vidro e ouro.

Um dos cartões postais da cidade é a Ilha de Djurgården, cenário ideal para passear ao ar livre e desfrutar de uma belíssima

Fotos cedidas pela empresa Mar e Montanha



vista panorâmica. Dentre os atrativos, o Museu Vasa, um navio de guerra que deixou o porto de Estocolmo em 1628, em sua viagem inaugural e afundou cerca de 10 minutos após sua partida. Submerso durante trezentos e trinta e três anos, foi resgatado em 1961. Os trabalhos de restauração demoraram dezoito anos e atualmente pode ser visitado.

Em frente ao Museu Vasa, ergue-se o imponente Museu Nórdico dedicado à história e tradições do povo sueco e um pouco mais adiante o Skansen, museu ao ar livre que mostra o estilo de vida da Suécia.

Estocolmo é excelente local para compras com lojas de departamentos de alta qualidade. Se for visitar realmente a cidade, mais uma dica: não deixe de visitar o Absolut Ice Bar.

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.mmtdour@gmail.com.



Conheça um novo conceito em locação de espaços individuais onde, tanto negócios, quanto atendimentos clínicos são integrados de maneira prática e flexível.

Tudo sem os custos fixos que uma empresa gera, como: IPTU, luz, gás, água, internet de alta velocidade, limpeza, etc., oferecendo adicionalmente uma infraestrutura de comunicação e de Secretária, proporcionando agilidade e eficiência ao seu negócio.

O Espaço Integrado Dezenove é um empreendimento onde você pode dispor de modernos ambientes, com tamanhos diferenciados e apropriados para a sua necessidade.

Ideal para profissionais liberais e pequenas empresas. Com uma localização privilegiada, o Espaço Integral Dezenove é a solução perfeita para montar o seu negócio ou consultório, com um custo médio 40% inferior ao que você teria se tivesse uma sala própria. São diversas configurações e planos de locação. Uma delas combina exatamente com o seu perfil.

Antecipe-se ao lançamento e tenha seu espaço de trabalho garantido, com um custo que você pode pagar.

Mais informações:
3902.2312 | 9946.7170 | Andreas



CONSERTAMOS SUA CASA OU EMPRESA.

- Instalações em Geral: elétricas, hidráulicas, fogão a gás, sistemas de segurança, prateleiras, varal, chuveiro, ventilador de teto, quadros, suportes para TV.
- Reparos em Geral: vazamento de torneiras, chuveiros, telhados, calhas, caixa d'água, sistema elétrico, portão eletrônico, sistemas de segurança.
- Limpeza de caixa d'água, ar condicionado, calhas.
- Ajuda em caso de mudança de residência ou escritório.
- Pintura: em paredes, tetos, grades de ferro, bancos.

Damos garantia de nossos serviços.
Trabalhamos para empresas e residências.
Temos planos de manutenção.

9946.7170 - Andreas

REFORMA, CASA E DECORAÇÃO

Gilmar Obras Rápidas**CONSTRUÇÃO**

Menor preço!

Tel. 7177-9231

Ladrilho, Piso, Pintura, Bombelno hidráulico, Eletricista, Consertos Telhado.

Tel. 7542-2599 / 6823-3239

HOSPITAL DAS**Persianas**

Verticais e Horizontais

- Novas • Reparos
- Lavagens • Box (todos)
- Troca de Acrílicos
- Portas Sanfonadas

PABX: 2238-6614
9978-0824

Rio e Grande Rio

AULAS

AULAS PARTICULARESMATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 9788.0041 / 2537.6751

ADVOGADO

**Prof. Josias Frota**
ADVOGADO

OAB-RJ 76.991

- CÍVEL
- IMOBILIÁRIA
- TRABALHISTA
- ADMINISTRAÇÃO DE BENS

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

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: 2494.2172 / 8858.6693

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrato mínimo de 4 meses.

Tel. 3681-5302

SAÚDE E ESTÉTICA

Sobrancelha Definitiva*Rogéria Veloso*

Tenha sobrancelhas perfeitas, reconstruídas naturalmente. Mesmo para quem não possui pelos. Falhada, fina, curta, temos a técnica de suspensão do olho.

A sua sobrancelha expressa sua aparência e seu Olhar!

Fones: 3902.4520 / 8570.3756

facebook: rogeriaveloso@hotmail.com

Consultório Dentário

Dr. Antonio Martínez Murillo CRO RJ 5872

Dr. Marco Antonio Martínez Osonte CRO RJ 17766-d

IMPLANTES
CANAL
GENGIVAOBTURAÇÕES EM GERAL
CIRURGIA DE DENTES INCLUSOS
CLAREAMENTO A LASER EM SESSÃO ÚNICAAv. Nossa Senhora de Copacabana, 195
Sala 1.204 - Copacabana - RJ
(ao lado da Praça do LIDO)
Telefax: 2542-2146Rua Evaristo da Veiga, 16
Sala 905 - Centro - RJ
(próximo ao Teatro Municipal)
Telefax: 2220-7287**INFORMATIZE SEU
CONSULTÓRIO MÉDICO**

Sistema feito sob medida. Agendamento, prontuário e controle financeiro. Utilização fácil e simplificada. Sujeito a alterações conforme necessidade.

Alexandre López

**SOLICITE UMA VISITA
SEM COMPROMISSO**

Tel: 2542-2670 / 9737-2766

E-mail: alexandrelopez@bol.com.br

MASSOTERAPEUTA MARCOS

Massagem Relaxante - Terapêutica
Estética - Alívio Dor - Estrasse - Coluna
Reduz Gorduras - Celulites



Meu cel: 9699-4197 :: Site: www.facebook.com/massoterapeutamarcos

Ótica Família Visão
VISUALIZE AS COISAS BOAS!**PROMOÇÃO! ARMAÇÕES A PARTIR DE R\$ 99,90!**

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



Descontos especiais p/:

- Funcionários de Fumas
- Aposentados e pensionistas

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

FILMAGEM E DERIVADOS

VOLTE A ASSISTIR SUAS ANTIGAS RECORDAÇÕES

DIGITALIZAÇÃO DE FITAS ANTIGAS



para

DVD
VIDEO**VHS****SUAS FITAS ESTÃO
MOTADAS?**Tratamento especial para
fitas motadas, já incluso e
mais um box de proteção.

*file com o SALLE

3048-1976
2295-5658

RUA ANDRÉ - BOTAFOGO

TRAZENDO LEMBRANÇAS DE VOLTA

sallescomp@ig.com.br

PASSEIOS

**VAMOS AO TEATRO?**Com a comodidade de transporte porta a porta, você
curte as melhores peças em cartaz. Entre em contato.

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

Tel: 2551-0201 / 9657-6427 (Bebel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br
Reg. Min Turismo no. 19.910349.96-7

ESPIRITUALIDADE

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT**EDUARDO DE YASSESSU**
Orientador Espiritual*NÃO PROMETO MILAGRES* 2638.2166/9724.5254

IMÓVEIS

**LANÇAMENTOS RESIDENCIAIS
EM BOTAFOGO**Apartamentos de 3 e 4 quartos, a partir de 90 m² (na
planta e em construção)Vendas: Cel. (21) 9355.6396
gouvfer@hotmail.com :: CRECI 047965**PERITO AVALIADOR**

AVALIAÇÃO JUDICIAL e EXTRAJUDICIAL

Lucio Rezende
CRM: 1988
CRC/RJ: 44.101Ações Renovatórias e Revisionais - Avaliações de Patrimônio (inventário)
Perito Judicial e Assistente Técnico - Consultoria e Assessoria Imobiliária
Avaliações ParticularesTel: 3064-2862
Claro: 9144-7370 / Tim: 8227-3561 / Oi: 8773-7894 / Vivo: 7219-9101
R. Real Grandeza, 193, sl. 218 - Botafogo :: imeveis.rezende@gmail.com**ANUNCIE AQUI:**
só R\$ 30,00
por mês

*contrato mínimo de 4 meses.

Ligue 3681-5302.

Estação

AGENDA CULTURAL

CASAS DE ESPETÁCULOS

CITIBANK HALL

Thriller 22, 23 e
24/02
Jonas Brothers 12/03

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

VIVO RIO

Grande Baile de Máscaras 09/02
Royal White Carnival 2013 10/02
Favela Chique 4 Anos 12/02
A Família Addams 14, 15, 16, 17, 21,
22, 23 e 24/02 e 01,
02, 03/03.

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

HSBCARENA

Fernandinho 16/03
André Rieu 12, 13 e 14/04

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

A Viagem; De Pernas Pro Ar 2; Detona Ralph; Django Livre; João e Maria; Caçadores de Bruxas; Lincoln; Minha Irmã; O Lado Bom da Vida; O Mestre; Os Miseráveis; Royal Opera House: La Boheme.

Rio Sul:

Lincoln; João e Maria - Caçadores de Bruxas; O Lado Bom da Vida; Os Miseráveis.

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

ITAÚARTEPLEX RIO

Amor; Django Livre; João e Maria - Caçadores de Bruxas; O Amante da Rainha; O Lado Bom da Vida; O Mestre; O Som ao Redor; Os Miseráveis; Tainá - A Origem.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

O Lado Bom da Vida; O Amante da Rainha; Qual é o Nome do Bebê?; O Mestre; Jorge Mautner - O Filho do Holocausto.
Amor; Argo; As Vantagens de Ser Invisível; Paris-Manhattan; A Negociação; As Aventuras de Pi; Bárbara.

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

PARCEIROS DO JORNAL

LANCHONETE
NATURAL E SABOR

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

PRAIA VERMELHA
PADARIA E CONFEITARIA

Pão francês e catuzinho, coco gelado,
sorvete Kibom, 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

DANIFICAÇÃO
INDUSTRIAL

Tel. 2286.8848
Rua São Clemente, 39 - Botafogo



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



SHOPPING
INFO MIX

Rua Voluntários da Pátria, 261 - Botafogo



Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

Rubens Nogueira - *escritor on line*

isto é, amigos, amigos. (Ricardo e Kaká) meus netos e o bisneto Henrique – que fui conhecer – agora com seis meses de idade, transcorreu com precisão, emoção, risos, muita alegria.

Começou a poucos quilômetros do aeroporto internacional em São José dos Pinhais, na casa da família Ribas – Cleide, Juliana, Dona Maria, Gabriel (Rubia estava em Matinhos, mas nos vimos dias depois – ela é uma filha, para mim).

Na quinta-feira, dia 03, o sarau aconteceu no Bacacheri, na casa de Cleia Alberti, com a presença do seu amigo Wagner, dos filhos Luiza e Gabriel, e ainda Cilene. Ela e Cleia são parceiras de projetos fotográficos que estão fazendo sucesso.

Foram momentos de boas trocas, de saudosas lembranças e também de trabalho. Como sabem alguns, meu projeto literário é

publicar um livro ano que vem – um livro que reúna tudo, ou quase tudo que tenho escrito desde os meus verdes anos.

Essas amigas e amigos – Vilma de Fátima

****O que acontece...**

...No final de Março inauguração da Casa Daros, instituição dedicada a difundir a arte sul americana. Está pronto o casarão, na esquina das ruas General Severiano com a Lauro Sodré. Já a Escola de Culinária...

ma Nogueira, Viviane Bussato e sua irmã Marilize, os colegas da Itaipu Binacional – minha gente – são personagens.

Matei a saudade de bares e restaurantes – Bar Mignon, Sanngra Grill, Yu, e especialmente o Hora Extra, na rua Holanda, no

Bacacheri, que é um lugar de ótimo astral.

Finalmente uma palavra de agradecimento ao gentleman João Carlos de Souza Lambach e sua queridíssima cara-metade Marlina Boesel Lambach. No dia em que nos reunimos, em torno de uma farta mesa, menu especial, da lavra da cozinheira Antonia, tivemos o privilégio de compartilhar com os dois irmãos de Lambach, Carlos Eduardo e Carlos Norberto, e dos sobrinhos Claudia e Kadú, filhos de Carlos Eduardo. Ela mora em Paris e estuda na Sorbonne e Kadú, músico, foi guitarrista da banda Legião Urbana.

Em Março, o Uruguai...

Email : rubens_n@terra.com.br
http: escritoronline.blog.terra.com.br
Meus blogs : http: rubens1.wordpress.com

MINHA
GENTE I - ETC

Foi uma viagem sentimental em todos os sentidos. Avec esposa nova em um país muito querido – Uruguai – e em Curitiba, et pour cause. Em Curitiba, dia 02 de janeiro, dei-me conta: morei na cidade, de 1992 a 2006. Cheguei a considerar-me bicho do Paraná. O périplo dos encontros com a minha gente,

ANUNCIE NO CORREIO CARIOCA ZONA SUL E TENHA

- Anúncio no jornal impresso.
- Anúncio grátis na internet em pdf.
- Criação da arte incluída, que será sua.
- 20% de desconto no jornal da zona norte.
- Desconto na confecção de panfletos, cartões e banners.

Ligue: 3681.5302!

Se liga, tá na hora!



Vestibulares Rio - Módulo UERJ/ ENEM

INSCRIÇÕES ABERTAS!

Público Alvo: Jovens que desejam uma colocação nas melhores universidades do Rio de Janeiro
Inscrições até dia 20/02. Incluída a Orientação Profissional

Aulas focadas em questões de concursos anteriores com professores especializados.

DIFERENCIAL
Técnicas de Memorização e Relaxamento

Local: Colégio da Imaculada Conceição
Praia de Botafogo, 266 - Botafogo - RJ

Informações: 9455-6275/ 9617-5586

E-mail: projetoestibularescic@bol.com.br

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

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, Antonio da Silva

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



TEATRO – UMA ESCOLHA

Helena Waldstroguel

É fascinante ver um trabalho bem feito quando se propõe a tal e importante reconhecê-lo também. E esse reconhecimento vem através do tempo da história da constatação dos fatos.

Cia de Teatro Contemporâneo vem sendo uma prova viva deste trabalho bem feito e desse reconhecimento. Desde que se propôs a ser uma escola profissionalizante de formação de atores, se propôs a ser a melhor do Rio de Janeiro e por isso uma escola de excelência onde os atores adquirem um “know how” de cia, de produção de técnica e mercado. As turmas vão caminhando e progredindo dentro do curso e quando chegam no terceiro período elas formam um grupo através da aula de produção cultural que dá oportunidade aos alunos de produzirem com um nível de qualidade máxima exigido pela escola sempre orientado e supervisionado pelo diretor e professor de produção cultural Dinho Valladares.

“(…)Assim os alunos adquirem essa experiência de mercado que dá a independência e o diferencial na vida artística de cada um. E desta forma a Cia de Teatro Contemporâneo fomenta a geração de novos grupos e cias com trabalhos impor-



tantes na cena carioca. Já podemos falar das seguintes cias que saíram da Cia de Teatro Contemporâneo: CIA BODE ANIL, TRUPE INTÁCTA RETINA, GRUPO ARTEAR, CIA DE TEATRO DO BORO GODO, PROFANA TRUPE, CIA BOCA ABERTA, GRUPO G.A.S, GRUPO ATO FEITO CENA POSTA, GRUPO PANDORA entre outros... Todos com trabalhos importantes e bem realizados”, disse Aline Bourseau – Produtora da CTC.

Mas segundo a direção da escola da CTC as turmas não são muito cheias e isso entre outros fatores garante a qualidade da proposta do programa de formação profissional e cada turma tem apenas 20 vagas. As inscrições abrem 2 vezes por ano e para quem quiser mais informações sobre o curso profissionalizante de formação de ator basta ligar para: 21 2537-5204 ou entrar no site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br

**ATENÇÃO MORADORES DO HUMAITÁ, BOTAFOGO E URCA:
CHEGOU A MAIS NOVA OPÇÃO DE LOJA DE BRINQUEDOS EDUCATIVOS**

Alakhazan

Brinquedos Educativos

Aprender brincando é muito mais divertido



**RUA GENERAL POLIDORO 58 LOJA 102, BOTAFOGO - Tel.: 3579-5152
(SHOPPING DOS SABORES), DENTRO DO HORTIFRUTTI, AO LADO DO METRÔ
www.alakhazan.com.br | www.facebook.com/alakhazan**

Dra. Márcia Miranda

Dermatologista
CRM 52-475365 RJ

Tratamento Estético
Facial e Corporal

Toxina Botulínica - Laser
(manchas, pêlos, cicatrizes,
gordura localizada, acne e
estrias)

Preenchimento com ácido
hialurônico - Peeling

Avaliação Médica
a R\$ 50,00

Tel.: (21) 2541-1221
Av. Princesa Isabel, 232
Sala 1007 - Copacabana

Horário de Atendimento:
das 14h às 20h.



OS ALIMENTOS E OS SENTIDOS

Pesquisas revelam: a cor do recipiente em que é servido muda a percepção do sabor do alimento. Embalagens de certas cores fazem as bebidas parecerem mais refrescantes ou mais doces. Nos EUA existe um bolo de chocolate ao qual se adiciona corante vermelho, confundindo assim o cérebro, que não está programado para associar vermelho e chocolate.

A qualidade sensorial de um alimento está relacionada não apenas com as suas características, mas com as condições fisiológicas, psicológicas e sociológicas de quem que o aprecia, sendo resultado da interação entre o alimento e o homem.

A visão desperta fortes sensações, predispondo o indivíduo a uma avaliação positiva ou negativa: a aparência do alimento é essencial para sua aceitação. Com a visão definimos cor, tamanho, forma e textura, o grau de maturação ou a inadequação para o consumo, a presença de impurezas e a qualidade do produto. A combinação de cores, a montagem de uma preparação e até a iluminação do ambiente têm o objetivo de estimular o apetite.

Pelo olfato identificamos o aroma e o odor dos produtos. Muitas vezes, sentir o odor de determinado alimento estimula mais o apetite do que simplesmente visualizá-lo. Não existe degustação completa sem a participação do olfato. O olfato e o gosto formam um único sentido.

O paladar seleciona os alimentos aptos para o consumo. As preferências alimentares estão diretamente ligadas ao paladar. Com a língua se pode, além de sentir sabor, ter sensações táteis e distinguir entre quente e frio, viscoso, gelatinoso, áspero e liso.

A audição define se o alimento é crocante, se a bebida tem gás, se o biscoito é arenoso. Os sons provocados pela mordida ou pela mastigação completam a percepção da textura e fazem parte da satisfação de comer. A experiência sensorial vivenciada pela pessoa permite que ela estabeleça expectativas entre os alimentos a consumir.

Nádia Lamas

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

PROTESTO DO CIDADÃO 20/01/2013

G.U.I.D.O. <http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 277. "SOCORRO" CAXIAS E XERÉM...

*C idades Castigadas De Novo!!! Por Tragédias...
A nunciadas (Chuvas/Lixos/Desabamentos) E Os
X avectos Das Autoridades?! Omissas, Como Sempre,
I nclusive Secretários /Prefeitos/Vereadores...
A ssm Como Os Governos/Estadual/Federal!!!
S ão Também Omissos Os Poderes Legislativos*

E Os Poderes Judiciários, Que Devem Prender No

*X ilindró E Cobrar Multas Pesadas Das Pessoas
E nvolvidas Nestes E Em Outros Crimes Ambientais
R ecentes (Crimes Hediondos)!!! Onde, Até Quando?
É Visível A Certeza De Impunidades/Penalidades!!!
M inistro Joaquim Barbosa (STF) "Socorro"...*

Nº 278. "SOCORRO" BANCOS SEGUROS

*B anqueiros Devem Zelar Pelos Clientes Nos
A ssaltos Frequentes Aos Bancos/Arredores!!!
N umerários Altos Serão Pagos Pelo Gerente, Os
C lientes Serão Protegidos Pelo Segredo E Dos
O lheiros! Observados Nas Agências Bancárias Pelos
S eguranças Do Banco A Evitar "As Saidinhas" Que*

*S ão Cada Vez Mais Comuns Nos Bairros/Cidades,
É Necessário Também Fazer Varreduras Diárias E
G arantir A Segurança Dos Equipamentos. Ladrões
U sam O "Chupa-Cabra" E Outras Armadilhas E, Até
R oubam/Explodem Os Caixas Eletrônicos/Matam
O s Clientes Desprotegidos Nas Mãos Dos Gatunos,
S equestradores E Gangues De Moto Que Desafiam
Os Governantes/Políciais/Vigilantes/Câmeras...*

Nº242. "SOCORRO" PALMADAS

*P almadas Não Matam, Mas Educam E Muito!!!
A s Câmaras Têm A Constituição De 1988 Para
L egislar Importantes Artigos Que, Ainda, Não
M ereceram Regulamentação Em 24 Anos!!!
A final, Que Fazem Os Deputados/Senadores???
D ar A Vida/Criar Muito Bem Os Filhos Com
A mor, Disciplina, Dignidade, Sustento...
S ão Tarefas Dos País E Não Dos Políticos!!!*

Nº 279. "SOCORRO" JUDICIÁRIO – STE

*J á É Hora Do Superior Tribunal Eleitoral (STE)
U rgir Reformas Nas Eleições Ultrapassadas E
D iante Do Desinteresse Do Legislativo Obrar E
I ncapaz De Concluir A Constituição De 1988!
C abe, Então Ao STE Fazer Novas Regras, Muito
I mportantes Ao Brasil E Acabar Com Os Eternos
Á proveitadores/Incapazes Nos Governos, As
R eeleições: Acabarem Todas Nos Três Poderes!
I nício No Poder Legislativo: Vereador Com 1º Grau,
O Mesmo No Poder Executivo: Prefeito Com 2º Grau,*

*S ão Assim Iniciados No Judiciário, Os Advogados!
T ribunais Superiores: Serem Eleitos Pelos Juizes!
E stender As Leis Trabalhistas A Todos Eleitos E
L icenciar Pelo Teto Do INSS E Dar Ajuda De Custo
M ensal De 10/06/04 Salários Mínimos Aos Com
(3º/2º/1º Graus) E Acabar Todas Mordomias
Absurdas: Casa/Comida/Roupa Lavada...*

Nº 280. "SOCORRO" JORNAIS/REVISTAS/TVS

*J ornalistas Não São Policiais/Juizes/Carrascos!!!
O Papel Principal Da Imprensa É Dar Notícias E
R edigir Com Imparcialidade Total! Mas Alguns
N úcleos De Notícias Não Aceitam, Até Hoje!!!
A Subida Do PT Ao Poder (Lula/Dilma/Haddad...),
I nsistem Em Noticiar Com Parcialidade,
S ó Meias Verdades Para Tentar Descreditar O*

*R eal Valor Do Partido (PT), Eleito Pelo Povão!!!
É Dever Da Imprensa, Cobrar Sem Parar... As
V árias Promessas Dos Candidatos (Re)Eleitos,
I nclusive, Saúde/Educação/Moradia/Salários/
S eurança/Reformas Da Constituição Que, Ainda,
T ambém, Continua Inacabada (1988) Com Muitos
A rtigos A Serem Votados Pelo Congresso!!! E Os
S alários/Mordomias Absurdas Nos Três Poderes!!!*

*T ambém Merecem Cobranças, A Inexplicável
V agareza Do Congresso/STF A Trabalharem???
S ó 03 Dias Na Semana! Imprensa Em Cima Deles!!!*

A BOTAFOGO SERVIÇOS EM REFRIGERAÇÃO

Conserto e Instalação Nacional e Importado

CONCERTOS

• Ar condicionado • Conserto e instalação de ar condicionado Split • Geladeira • Fogão • Eletrodomésticos • Aquecedor • Motores • Máquina de lavar • Bombas d'água • Micro-ondas • Etc.

APLICAÇÃO

De resina em tubulação de gás.

KDT

• Eletricista • Bombeiro • Gasista • Reforma • Pinturas de apartamentos • Troca de coluna.

Agora temos chaveiro.

Técnico Adriano

2527-7681 | 2527-7959 | 9425-7219

Praia de Botafogo, 484 | Loja 03 | Botafogo
adriano@abotafogoserVICIOSemRefrigeracao.com.br
www.abotafogoserVICIOSemRefrigeracao.com.br



SERRALHERIA DE FERRO E ALUMÍNIO

• Consertos e manutenções.
• Fabricação de portas, janelas, grades, box e blindex.

Venha conosco desfrutar das belíssimas paisagens das ilhas e praias de Ilha Grande, de 01 a 04/03/2013.



Saídas do Largo do Machado e a combinar, em ônibus de turismo até Conceição de Jacareí. Traslado de escuna até a praia do Abraão. Hospedagem em pousada com café da manhã; passeio de saveiro com música a bordo. No retorno, almoço na praia de Japariz.

Pagamento parcelado a partir de Janeiro ou à vista com desconto.

bel.cunha@terra.com.br

<https://www.facebook.com/gibelltur>

Reservas: 2551-0201 / 9657-6427 (Bebel)

Min. Turismo: 19.010349.96-7

Jurema Design & Web

Apenas R\$
SITE PARA SUA EMPRESA
49,90 mensal

- 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