

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

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

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

Desde 2003 | [correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br) | Ano XI | Nº 109 | março de 2013

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

**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**

Foto: Street Runners

## Fenômeno



## urbano

Saiba por que a corrida de rua cresce a cada dia e é o segundo esporte mais praticado no Brasil. [Pág. 08 e 10](#)

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Receitinhas

Direito Fácil

Delícias Geladas.  
[Pág. 2](#)

Nova coluna. Efeitos da Lei Seca. [Pág. 4](#)

Sexualidade

Turismo

Mais uma dose!  
[Pág. 6](#)

Magia infantil.  
[Pág. 12](#)

Futebol

Música

A Copa é logo ali!  
[Pág. 14](#)

Aprenda a dançar tango. [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](mailto:roberta_slg@hotmail.com)

**O SABOR DO CREPE**  
Crepes Doces e Salgados  
**Delivery**  
PEÇA TAMBÉM PELO SITE [www.osabordocrepe.com.br](http://www.osabordocrepe.com.br)  
**(21) 2543-1815**  
Rua General Polidoro, 58 - Lj. 102 A  
Shopping dos Sabores - Botafogo - RJ

**Empresa Formal**  
Contabilidade  
IMPOSTO DE RENDA (Pessoa Física)  
ABERTURA E BAIXA DE EMPRESA  
ALTERAÇÃO CONTRATUAL  
NOTA FISCAL ELETRÔNICA  
DECORE  
DEPARTAMENTO DE PESSOAL  
Transforme o seu empreendimento em uma Empresa Formal.  
[www.empresaformal.com.br](http://www.empresaformal.com.br) Tels.: (21) 2220-6593  
[www.facebook.com/empresaformal](https://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.  
Curso Superior UniSeb Interativo  
estudeadistancia.com  
Vide página 10  
UNISEB INTERATIVO  
Colégio Qi - UNISEB  
Rua da Matriz, 63  
Tel: 3439-9509

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](http://www.estilistasindependentes.com)

# Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

## DELÍCIAS GELADAS

### MOUSSE DE CHOCOLATE

#### Ingredientes:

250 gramas de chocolate meio amargo (tablete), seis ovos, seis colheres (sopa) de açúcar e uma colher (sopa) de margarina.

#### Modo de fazer:

Derreta o tablete de chocolate em banho maria. Quando retirar a panela do fogo, coloque logo a margarina e misture bem. Na batedeira elétrica bata as gemas (sem pele) com o açúcar, até o creme ficar bem esbranquiçado. Junte o açúcar derretido com a margarina, mexa bem, envolvendo tudo sem bater. Separadamente, bata as claras em ponto de neve firme e junte ao outro creme misturando até ficar bem escuro. Leve à geladeira num refratário num dia para o outro.

### COQUETEL DE FRUTAS SEM ÁLCOOL

#### Ingredientes:

Uma lata de leite condensado, uma lata de creme de leite, a mesma lata para medir: suco de abacaxi, suco de uva, suco de caju, suco de maracujá, suco de goiaba e meia lata com groselha. Se achar que é muita quantidade de

sucos, coloque mais quantidade de leite condensado e de leite.

#### Modo de fazer:

Bata tudo no liquidificador (se quiser com pedras de gelo) e sirva em taças enfeitadas.

### PAPOS DE ANJO

#### Ingredientes:

Doze gemas, dois copos grandes de açúcar, um copo grande de água e essência de baunilha.

#### Modo de fazer:

Retire as peles das gemas e coloque-as na batedeira deixando bater por vinte minutos. Unte forminhas de empada, coloque a massa das gemas batidas e ponha as forminhas num tabuleiro e leve para assar no forno pré-aquecido. Leve ao fogo uma panela com o açúcar e a água e deixe ferver em fogo brando, até formar uma calda rala. Apague o fogo e junte à calda um pouco de essência de baunilha. Retire os papos de anjo das forminhas e mergulhe-os nesta calda. Coma ajuda de um escumadeira retire-os da calda e coloque-os numa compoteira de vidro ou em forminhas de papel alumínio. Levar à geladeira até a hora de servir.



## Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

### ODONTOLOGIA MODERNA

A odontologia começou pelas extrações, evoluiu para os tratamentos curativos e chegou a sua plenitude através da prevenção.

Ela vem passando por importantes modificações nestes últimos anos. A descoberta das bactérias como causadoras da cárie dental e da doença periodontal trouxe uma mudança radical na filosofia do tratamento odontológico. Prevenir é a ordem!!!

O aumento da preocupação das pessoas com a saúde em geral tem produzido um grande estímulo para a introdução da prevenção na odontologia, que já passou por diversos estágios. Primeiramente tiravam-se os dentes, pois a preocupação principal era a eliminação da dor. Posteriormente veio a odontologia curativa, em que obturar dentes era o tratamento principal. O ciclo repetitivo das restaurações já demonstrou que não traz soluções, pois trata-se a consequência e não a causa do problema, pois a doença cárie não é apenas uma cavidade, ela é caracterizada pela presença de bactérias cariogênicas,

má higiene bucal, dieta com consumo de açúcar freqüente e doenças gerais que desequilibram o meio bucal.

Com a valorização da saúde, nós priorizamos o tratamento da causa da doença cárie, que só é possível com um tratamento global que envolva mudanças de hábitos alimentares e de higiene, tratamento das doenças gerais, bem como o contato com o flúor. A decisão de apenas restaurar dentes nunca é a solução se essa decisão não vier acompanhada de procedimentos preventivos.

Sempre que restaurar um dente pergunte ao profissional quais as formas de conservar a restauração, eliminando ou controlando a doença cárie. Só assim você estará dando um passo para o futuro e usufruindo da odontologia do século XXI.

A saúde dental de sua família merece atenção especial e manter dentes bonitos e gengivas saudáveis deve ser uma preocupação constante.

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



### CONCERTO DE IMPRESSORAS



Outsourcing de impressão.  
Fornecemos a impressora e você só paga o toner.  
Aluguel de impressoras com fornecimento de suprimentos.

### CARTUCHO E TONER

Recarga na hora.  
Originais, compatíveis e remanufaturados.

### CONCERTO DE NOTEBOOK E NETBOOK



ASSISTÊNCIA TÉCNICA  
IMPRESSORA, MICRO E NOTEBOOK

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

## 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, Mussarella 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. 3173-0043 / 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  
SOROCABA**

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 - 6ª feira.



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

**ANUNCIE AQUI!**

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

**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 05/94198

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

**ANUNCIE AQUI!**

Só  
R\$ 45,00 por mês!

Tel. 3681.5302

\*contrato de 3 meses

**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.

**GRÁFICA & COPIADORA ALEX**

- Impressão e xerox p/b e colorida
- convites e adesivos
- brinde e lembranças
- PANFLETOS 10.000 - 400 - 100x140mm R\$ 199,00
- CALIBROS automáticos R\$ 19,90
- BLOCOS 1000x1000 - 10 - 45 R\$ 126,00
- BUSCAJOS, ENTREGAMOS E FATURAMOS
- Av. Rio Branco, 173 - 2º ANDAR - Centro/RJ
- 2533-2650/2532-4273
- www.copiadoraalex.com.br

banner e placas pvc, acrílico, alumínio

digitalização processos jurídicos

CARTÃO DE VISITA 1.000 - 40 - tamanho 15x9mm R\$ 65,00

ENCADERNAÇÃO CAPA DURA com gravação em dourado R\$ 44,00

GRAMAÇA PVC unidades - 40 R\$ 10,00

ANUNCIANDO NO JORNAL,  
O SEU ANÚNCIO  
SAI GRÁTIS  
NA INTERNET

www.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\$ 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 ( 5 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)

**Paulinho Celulares**

>> CONSERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL

>> DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SAMSUNG 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

**REFORMAS**  
Verissimo Monteiros 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

**OUTROS SERVIÇOS**

- Montagem e Manutenção de Pc

- Instalação Elétrica em Geral

**OBRAS RÁPIDAS**

Tel. 7914-2491 | Gilmar

De confiança.

Pintura | Ladrilheiro | Piso  
Telhado | Consertos | Bombeiro  
Troca coluna de água / esgoto

Tel. 7177-9231 / 7542-2599

## COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na  
Melhor IdadeUM ESPAÇO ACOLHEDOR QUE  
FAZ A DIFERENÇA

A Dignus - Arte de Viver (site [www.dignus.com.br](http://www.dignus.com.br) e blog [dignus-artedeviver.blogspot.com.br](http://dignus-artedeviver.blogspot.com.br)), casa de Botafogo que oferece serviços e hospedagem para a terceira idade, é um espaço bem acolhedor, que oferece um ritmo de vida com melhor qualidade para os idosos.

Essa casa que mistura a arte com o tratamento, também 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"; "encontros intergeracionais"; "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.

Com tudo isso, a Dignus acaba por melhorar os relacionamentos entre os idosos e seus familiares, porque os familiares ficam junto aos seus entes queridos pelo tempo que desejam, porém sem o desgaste acarretado pelo trabalho de cuidar de um idoso, ou seja, o tempo que eles ficam juntos, ganha muito em qualidade. A Dignus realmente consegue isso com maestria. É o que percebemos em cada um dos rostinhos sorridentes na atividade musical desenvolvida na foto acima, que contou com a participação do médico assistente da instituição na percussão, da psicóloga no acompanhamento ao violão e do violonista e cantor, Fabio Roliz.

Vale agendar uma visita pelo telefone 21 2542-9299 e conferir. As vagas são limitadas. Garanta agora o seu lugar para uma vida melhor, com mais novidades, saúde e alegria.

Apoio:



Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo  
Tel. 2542-9299  
[www.dignus.com.br](http://www.dignus.com.br)



## DIREITO FÁCIL

Carlos Roberto Pereira das Neves | 107.070 OAB RJ  
crpneves@gmail.com

## EFEITOS COLATERAIS DA "LEI SECA"

Prezados leitores,  
a coluna que hoje se inicia pretende abordar diversas questões ligadas ao Direito destacando os pontos mais importantes e que possam interferir no dia a dia dos leitores.

Para que este empreendimento tenha êxito é necessária a sua participação através de sugestões, críticas ou dúvidas que poderão ser enviadas por e-mail e que terei prazer em responder.

\* \* \*

Um tema com grande repercussão refere-se à "Lei Seca". A Lei nº 12.760, de 20 de dezembro de 2012, foi promulgada com o fim de reduzir drasticamente os acidentes de trânsito, que anualmente vitimam cerca de 46.000 brasileiros. Combina a repressão ao uso de bebidas e drogas ao volante com a aplicação de penas severas e multas rigorosas.

Por outro lado, a desobediência à lei, cujo dever de punir é do estado, pode gerar outras consequências, como se pode observar no episódio a seguir descrito.

Notícia veiculada no site Seguro &

Bastidores ([seguroebastidores.com](http://seguroebastidores.com)) narra, que ao sair de um restaurante em Belo Horizonte a contadora S. V. esbarrou seu carro em outro veículo, danificando-o. A polícia foi chamada ao local e a contadora aceitou se submeter ao exame de sangue exigido pela Lei Seca. O resultado do exame apontou que a concentração de álcool no organismo estava acima do limite permitido pela lei. Com a prova positiva, a seguradora não pagou pelo conserto do automóvel e o prejuízo foi integralmente para a conta da transgressora.

E não para por aí. Se o infrator se recusar a indenizar os estragos causados a terceiros poderá ser processado, e, se condenado, arcar integralmente com os danos e com as despesas judiciais decorrentes do processo.

Por isso, todo o cuidado é pouco. Se beber não dirija, pois na hipótese de se envolver em acidente a conta poderá ser salgada.

Até a próxima.

Praça Floriano 55/808 - Centro  
CEP: 20031-050 - Rio de Janeiro - RJ  
21 35531764 - 35531765 - 78315728

## 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 profissão

Cel. 9747-7078  
Tel. 2275-4545

Previsões, Consultas e Aulas

AULAS PARTICULARES  
DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor 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](mailto:zenaide_advogada@hotmail.com)  
Rua Senador Dantas, 117 sala 711 - Centro - RJ  
[www.zenaidealves.adv.br](http://www.zenaidealves.adv.br)

Este espaço pode  
ser seu por apenas  
R\$ 75,00\*

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também podem ler!

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

Ligue agora: 3681.5302

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Informe Publicitário

# MANIA DE BAZAR

# MALHAR DE VERDADE É AQUI!



*Mania de Bazar*

A Mania de Bazar tem como finalidade organizar e realizar eventos, tendo como escopo principal produzir bazares em condomínios, clubes e escolas.

O objetivo é levar um novo conceito para um público específico como conforto, comodidade e preços acessíveis sem sair do seu habitat.

Para atendê-los, selecionamos um grupo de expositores com diversidade de produtos: moda praia, lingerie, bijuterias, sapatos, bolsas, moda infantil, importados entre outros.

Saiba onde expor em 2013!

Este conceito vai pegar.

Contato: contato@maniadebazar.com.br

Tel.: 7765-1831.


**Empresa Formal**  
 www.empresaformal.com.br

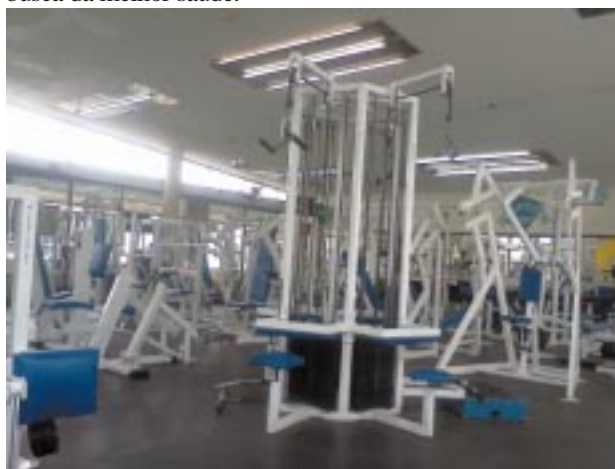
APOIO:

A ciência e a medicina já avisaram: malhar não é mera vaidade, mas uma necessidade. Você pode até não querer ficar bonito, com aquele corpo malhado que viu na televisão, o que praticamente só a musculação pode proporcionar em conjunto com outras atitudes diárias, mas definitivamente precisa cuidar da sua saúde. E a prática de uma atividade física é fundamental.

E não há melhor lugar para praticar uma atividade do que em uma academia, mas não basta ser em qualquer uma.

A Academia Aptus, em Botafogo, é um exemplo. São quase 20 anos nesse ramo, sempre fazendo o melhor para seus alunos, em um ambiente diferente de qualquer outra academia e onde preço não é problema. Localizada entre o Pão de Açúcar e o Cristo Redentor, funcionando dentro do tradicional Clube de Regatas Guanabara, numa área de 500m, distribuídos em salas amplas e climatizadas com ar condicionado e com vista panorâmica da Piscina Olímpica do clube e o Mirante do Pasmado. Malhar em um ambiente assim não tem igual.

Mas não é somente a imagem e a experiência que motivam. A Aptus possui uma equipe de profissionais qualificados e treinados. São todos os professores registrados pelo Conselho Regional de Educação Física, dentro das normas da legislação e capazes de atender a todas as idades, desde o jovem que busca perder peso ou ficar com um belo corpo até a terceira idade em busca da melhor saúde.



Os equipamentos da academia são exatamente o que um praticante necessita e têm manutenção constante. Bicicletário, bike indoor e aparelhos de musculação completíssimos. A academia oferece, já incluído na mensalidade, tudo isso e ainda mais: spinning, ginástica, step e alongamento, sem falar em novas atividades que podem ser incorporadas a qualquer momento. Já para quem busca um personal trainer, basta se informar na recepção, porque também existe essa opção.

A comodidade também é fundamental para quem quer malhar realmente. Além de excelentes equipamentos, ótimos professores e ar condicionado, os alunos contam com vestiários feminino e masculino com chuveiros aquecidos e armários rotativos. Além disso há estacionamento e salas para avaliação funcional, para que você possa acompanhar o seu resultado, pagos à parte.

E por falar em pagamento, como foi citado, isso não é problema na Aptus. O valor que já não é caro em comparação às concorrentes, mesmo oferecendo muito mais, ainda pode ser mais barato de acordo com os planos escolhidos, e há diversas formas de pagamento. Quem quer realmente malhar, faz na Aptus!

A melhor academia de Botafogo fica na Av. Repórter Nestor Moreira, nº 42, em Botafogo, mais precisamente dentro do Clube de Regatas Guanabara. Informações podem ser obtidas pelo telefone 2543-4931. Site: www.academiaaptus.com.br.

## ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS!  
MASCULINO E FEMININO!

**Dakotinha Colegial**

Tam. 25 a 36.  
Couro.  
Preço: consulte.

**PROMOÇÃO! Colegial**

**Bafafá**  
Tam. 23 a 36.  
R\$ 29,90



\*\*\*\* 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 Fernandes Guimarães, 32 - casa - Botafogo.  
centrolesampaio@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

### ERRO NO MILÉSIMO GOL DE PELÉ

Um recém lançado Almanaque do Santos, que começou há mais de 40 anos, descobriu mais de dez jogos que não eram computados pelo Peixe e em um deles Pelé teria feito um gol, o que altera o jogo de seu milésimo gol, contra o Vasco da Gama.

Em 1966, o Rei do Futebol participou de um jogo-treino entre Santos e Costa do Marfim, em Abdjan. Pelé reforçou o time local no segundo tempo e marcou um gol contra seu clube.

Essa partida não consta na biografia de Pelé. Se o gol contra fosse computado, o famoso milésimo gol de Pelé teria sido na vitória do Santos por 3 a 0 contra o Botafogo-PB. NO entanto, o autor do Almanaque não quer polemizar.

### O MARACANÃ NA COPA DO MUNDO DE 1950

Com sua reforma voando, o Maracanã é assunto em todos os cantos do planeta. E por falar nisso, não se pode esquecer de sua inauguração, na Copa do Mundo de 1950. Oito jogos da competição foram disputados no Maraca. O primeiro jogo oficial foi em 24 de junho, com vitória do Brasil sobre o México por 4 a 0, com dois gols de Ademir, um de Baltasar e outro de Jair Rosa Pinto.

O Brasil jogou cinco partidas ali naquela copa, das seis disputadas. No final, o ponto triste, a derrota para o Uruguai por 2 a 1. Mas isso talvez só tenha aumentado ainda mais a fama do estádio. Ao fracasso brasileiro foi dado o nome de Maracanazo, o que aumentou ainda mais a paixão e a fama pelo estádio. O público daquele jogo é o recorde, com nada menos do que 199.854 torcedores presentes e 173.850 pagantes.

### A PRIMEIRA COPA DO MUNDO

O francês Jules Rimet criou a primeira Copa do Mundo, em 1928, quando assumiu o comando da FIFA. A competição foi realizada em 1930, no Uruguai. Foram eleitas treze seleções para participar do evento: Uruguai, Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Paraguai, Peru, Bélgica, França, Iugoslávia, Romênia, México e Estados Unidos. A escolha de uma sede na América era temerosa ao sucesso da criação, devido à longa viagem de navio. O Uruguai foi campeão.

## Sexo sem Mistério

### MAIS UMA DOSE, POR FAVOR.

Uma matéria (site BBC) diz que um estudo publicado nos EUA afirma que a chave para os casamentos felizes é o sofrimento. Diz que a criação atual das histórias de amor revela uma ilusão de que se pode construir um relacionamento perfeito. Para isso bastaria que nos esforçássemos o suficiente já que um tanto de esforço merece um tanto de gratificação. Tal fato contribui para a criação de uma barreira para lidar com os problemas do dia-a-dia. Ou seja, para um relacionamento saudável, entre de cabeça entendendo que perfeição não existe. Começando por você e passando pelo seu relacionamento. Assim, ao invés de não querer ver as diferenças, perceba desde cedo onde é que o bicho pega e o que se pode fazer para usarem a diferença a favor. A idéia não é eliminar o sofrimento, algo impossível, mas buscar entender as aflições de uma forma pacífica e compreensiva. É preciso que cada um se afaste da busca pela perfeição e aceite a existência das crises dentro de uma relação. Fazendo isso, você estaria perto do que eles chamaram de aceitação atenta. Nada mais do que a compreensão de que enquanto alguma dor é inevitável, o sofrimento de lutar contra o que não podemos mudar não é.

Os relacionamentos confundem e criam

imagens falsas. Por isso que é preciso desmontar os cenários construídos para que se possa descobrir as distorções. Só não vale ficar 'guardando caixão', convencido de que a infelicidade deve ser preservada a qualquer custo. Muitos os que perdem os objetivos desde que não percam seus hábitos, bastando-se no sofrimento para que não sejam surpreendidos pelo prazer.

É preciso desconstruir a crença da metade da laranja e construir cada um a sua própria e os dois juntos uma terceira. Juntos, com as dificuldades presentes e não achando que cada mal estar revela que o relacionamento não dará mais certo, que há alguém na medida dos seus sonhos te esperando. Mas antes de sair à caça, pare e pense um pouquinho: O que você quer encontrar e porque de fato não consegue?

Abrimos espaço para tirar dúvidas.

Caso tenha alguma, envie email para [consultoriodepsicologia@gmail.com](mailto:consultoriodepsicologia@gmail.com) e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.

Dr<sup>a</sup> Ana Paula Veiga - Sexóloga

Tel: 2567-9181/7883-2059

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

## 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 Fernandes Guimarães, 32 - casa - Botafogo.  
[centroiesampaio@gmail.com](mailto:centroiesampaio@gmail.com) - [www.ciesrj.com.br](http://www.ciesrj.com.br)



**Armários & Cia**  
Soluções Inteligentes

100% MDF  
Entrega 15 dias úteis



**ENTREGA IMEDIATA**

[www.armarioseciamodulado.com.br](http://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](mailto: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](mailto:nathaliag.paiva@gmail.com)

Informe Publicitário

# INFOMIX BOTAFOGO



e informática, suprimentos de informática, assistência técnica para celulares e Iphone – Flah I Mac. Também há serviço de manutenção de computadores e uma lan house com cyber café e lanchonete.

Mas como citado, as opções vão além da informática. Dentre o mix de ofertas estão artigos importados, a renomada marca Vitória Secret's, bolsas, cintos e acessórios, sapatos, roupas femininas e lingerie, serviço de manicure especializada, unhas decoradas e muito mais.

O shopping também oferece peças para celulares, serviços gráficos e de papelaria e uma clínica dentária.

Não fique sem conhecer o Shopping Infomix! Basta fazer uma visita para encontrar o que procura. Visite e descubra mais!

A maioria das lojas facilita a forma de pagamento, permitindo compras à vista ou no cartão.

Se você quer ser um lojista, o Shopping, que foi reformado recentemente, possui ótimas instalações e segurança, e está localizado na principal rua de Botafogo.

O Infomix fica na Rua Voluntários da Pátria 261, em Botafogo, em frente aos Correios. Entre em contato pelo telefone 2135-2973 ou pelo e-mail infomixadm@gmail.com.

Imagine um novo conceito de shopping! Esse é o Infomix, em Botafogo. Um espaço que mescla tudo o que você precisa para seu computador, já que hoje em dia um computador pode ser a porta para quase tudo, mas que não deixa de oferecer outros produtos e serviços indispensáveis para o cotidiano. E sem precisar andar muito para ver tudo isso.

Trata-se de um shopping em plena rua Voluntários da Pátria, com várias lojas de informática e produtos em geral, com ótimos preços, descontos e uma grande variedade de ofertas.

O Shopping Infomix Botafogo possui uma infinidade de lojas. Para a parte da informática, encontram-se peças, manutenção e venda de computadores e também manutenção e recuperação de redes. Encontram-se também cartuchos, toners e carimbos, games, acessórios e receptores digitais, cabos, cctv

Da Alfabetização ao Pré-Vestibular

**COLÉGIO Qi**

**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

## POLICLÍNICA 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

Diagnosticos

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.polimagendiag.com.br

www.botafogo.com.br/polimagem/diagnostico

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

# O FENÔMENO DA CORRIDA DE RUA

Esporte barato, prático e extremamente eficiente para a saúde e qualidade de vida. É a redescoberta da corrida.

Fotos: Street Runners

Hoje em dia a corrida de rua está tendo grande destaque no cenário nacional sendo o segundo esporte mais praticado no Brasil. A corrida e caminhada é a forma de exercício mais comum tornando-se uma atividade física regular para indivíduos das mais variadas idades e de ambos os sexos que buscam promoção da saúde, pela estética, pela integração social e pela busca de atividade física prazerosa.

## ORIGEM

A corrida de rua surgiu na Inglaterra no século XVIII onde tornou-se bastante popular. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o resto da

Europa e Estados Unidos. Após a primeira Maratona Olímpica em 1896 a corrida popularizou-se, expandindo para todo o mundo. Em 1970 depois do Jogging boom baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper que difundiu o teste de Cooper, a prática cresceu bastante.

## A EXPLOSÃO

Hoje as corridas de rua são bem populares em todo o mundo. São praticadas em sua grande maioria por atletas amadores que buscam melhorar e aumentar sua qualidade de vida através da prática esportiva. Na última década, houve um aumento significativo



Mulheres treinam no calçadão.

do número de praticantes, tanto no mundo como no Brasil.

## CUIDADOS

Com o aumento de praticantes temos que ter o cuidado para saber de que forma está sendo realizado esse treinamento. É importante ter um trabalho multidisciplinar de profissionais da área da saúde, como o médico e o

educador físico. O médico irá auxiliar na realização de exames para que o indivíduo possa estar apto a praticar essa atividade, pois é uma atividade que sobrecarrega o coração. O Educador

**CONTINUA NA  
PÁG. 10!**



A "família" Street Runners reunida na Praia do Leme.

## A BOYAFOGO SERVIÇOS EM REFRIGERAÇÃO

Conserto e instalação Nacional e importado

### CONSERTOS

• 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 | Laja 03 | Botafogo  
adriano@abservicosrefrigeracao.com.br  
www.abservicosrefrigeracao.com.br

## SERRALHERIA DE FERRO E ALUMÍNIO

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

Se liga, tá na hora!

**VestRio**

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: projetovestibularescic@bol.com.br

*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, 323  
Sala 1007 - Copacabana

Horário de Atendimento:  
das 14h às 20h.





Clube de Regatas  
**GUANABARA**

# REMADA DA LUA CHEIA NO CRG É SUCESSO TOTAL.

MAIS 70 REMADORES, DE PRANCHA E CAIAQUE,  
FIZERAM UMA VERDADEIRA FESTA NO MAR.



**O PRIMEIRO ÔNIBUS-  
ANFÍBIO DO BRASIL JÁ  
COMEÇOU A FUNCIONAR.  
E O SEU ACESSO AO MAR  
É PELO CRG.**



Por volta da 19 horas do sábado (23/2) pouco mais de 70 remadores, a maioria em sua pranchas de Stand-up saíram do CRG em direção à Urca. Algumas pranchas com led, remadores com luzes de cabeça e todos com um único objetivo: Curtir a Lua Cheia! O céu estava limpo, pouquíssimo vento e o clube botou 4 barcos de apoio e hidratação para os remadores. A festa foi linda! Logo depois o Clube ofereceu um grande churrasco de confraternização aos remadores que vieram prestigiar o clube e as belezas da Baía de Guanabara. Em breve tem mais!

Além de ter sua sede dentro do Clube, a Duck Tour, empresa que está trazendo a novidade para o Rio, vai usar a rampa do Guanabara para ter acesso ao mar. Venham conhecer!

## ... 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  
FISIO & CORPO - 2275-9498 / 8363-8187

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

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

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

# ASSESSORIAS ESPORTIVAS

A assessoria Street Runners possui um núcleo na Praia do Leme. Beleza e saúde em um só lugar.

Fotos: Street Runners

Físico tem papel primordial na prescrição e programação dos treinamentos, além de auxiliar na técnica do movimento, evitando assim futuras lesões.

## AS ASSESSORIAS

Hoje em dia é muito comum nas áreas de lazer da cidade do Rio de Janeiro, como na orla da Praia, Aterro do Flamengo, Lagoa Rodrigo de Freitas encontrar as Assessorias Esportivas. As Assessorias esportivas têm como objetivo prescrever o treinamento e dar todo o auxílio durante o treinamento. Com esse objetivo, a Assessoria Esportiva Street Runners realiza seus treinos na Praia do Leme, diariamente, na parte da manhã e a noite.

A Street Runners, no mercado desde 2008, realiza serviços como programa de treinamento individualizado de acordo com a aptidão física e disponibilidade dos alunos, alongamento antes e depois da atividade, massagem relaxante, exercícios complementares e circuito na areia.

## OS BENEFÍCIOS

A atividade física bem orientada por profissionais capacitados trás benefícios como fortalecimento do coração com aumento da sua eficiência, controle do peso corporal reduzindo a gordura armazenada, prevenção de doenças como hipertensão, diabetes, acidentes vasculares cerebrais, obesidade e depressão, melhora na execução das atividades da vida diária diminuindo o cansaço, entre outros.

Para saber mais ou para iniciar uma atividade física de corrida ou caminhada, busque por profissionais responsáveis. Contate, por exemplo, a equipe Street Runners. Pedro Gonçalves de Mesquita, Diretor Técnico da equipe do Leme, pode ajudar bastante: cel. 7945-4445. O site da equipe é [www.streerunners.com.br](http://www.streerunners.com.br). O Correio Carioca deseja uma ótima corrida ou caminhada a todos!

**GOSTA DE VIAJAR?  
LEIA A PÁG. 12!**



Base da assessoria, pertinho da areia.

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](http://www.rpodontologia.com.br)



Sorria com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida

A NOVA MARCA DA FACULDADE INTERATIVA COC

**UNISEB**  
INTERATIVO

SEU MUNDO  
É INTERATIVO.  
SUA GRADUAÇÃO  
TAMBÉM.

PESQUISA NACIONAL  
**TOP 10**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA  
DE ESTUDANTES DE LEM

NOTA DE EXCELÊNCIA  
**MEC**  
EM TODOS OS CURSOS  
DE GRADUAÇÃO

ACESSO IMEDIATO  
**ENEM**  
POSSIBILIDADE  
DE INSCRIÇÃO

**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](http://estudeadistancia.com)



# ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



## MASSAGEM PARA BEBÊS

Por Luciano Lopes

A Shantala é uma massagem milenar oriunda da Índia que traduz um momento especial, é uma oportunidade para que os pais tenham um contato mais prolongado com o bebê. Esse contato é através do toque carinhoso pelas mãos e pode ter certeza que permitirá conhecer o corpo do seu bebê, será um elo, uma comunicação. Na Índia, essa prática não tem um nome específico, pois trata-se de uma atividade que faz parte da rotina de cuidados com o bebê.

Essa prática vem sendo cada vez mais popular em todo o mundo e cresce a cada dia o número de pesquisas científicas que objetivam comprovar seus benefícios, além de ser uma forma dos pais aprofundarem o vínculo afetivo com seus bebês. Os movimentos do corpo da mãe, bem como as contrações uterinas ainda na gestação são as primeiras massagens que se intensificam no trabalho de parto, provocando uma grande preparação para a primeira inspiração do bebê. A massagem pode ser diária, a partir de um mês de idade, tem uma

sequência, uma direção a serem seguidas que dão a base da intenção para a qual ela existe. Como a massagem pode ser feita diariamente é importante manter um ritmo.

Atua sobre todo o sistema neurológico, equilibrando-o. Desenvolve a coordenação motora, atua ainda sobre a musculatura, articulações, alonga e promove eliminação de tensões e bloqueios. Previne e alivia as cólicas intestinais. Facilita um sono tranquilo e profundo. Enfim, transforma o bebê num bebê saudável em todos os aspectos. Já o ambiente deve estar aquecido e agradável, pode ter uma música suave de fundo, que facilitará a interação. Respeitar a vontade e a disponibilidade do bebê é que é o grande segredo. Nada de imposição! A criança que recebe amor na infância será um adulto que transmitirá sentimentos altamente elevados para com os seres humanos e toda a natureza.

Mais informações sobre esta coluna, envie seu e-mail para: [lucianoterapeuta@uol.com.br](mailto:lucianoterapeuta@uol.com.br) / (21) 2255-2204 / 9771-0320.

## 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](http://www.PhysioStudio.com.br)  
[clinica@PhysioStudio.com.br](mailto:clinica@PhysioStudio.com.br)  
Rua Barão de Lucena, 81 | fundos | Botafogo  
(21) 3902-2312 / 3079-8463

# MAGIA INFANTIL

Casa de Monteiro Lobato, em Taubaté, interior de São Paulo, é museu que abriga obras do mais famoso escritor de literatura juvenil do país.

Foto: Luciana Dávila

Por Antonio da Silva

Um casarão do século XIX situado em uma enorme área verde, quase uma pequena chácara, viu nascer José Bento Monteiro Lobato, conceituado escritor e ícone da cultura nacional. A outrora residência fora transformada em museu e atualmente abriga obras do autor, além de esculturas de seus famosos personagens.

Quase toda a magia que envolve a literatura infantil e que nos é apresentada vem da Europa. Porém, como toda regra tem sua exceção, no caso do mágico universo de personagens e histórias que povoam as mentes infantis o brasileiro Monteiro Lobato se destacou.

Seus personagens e seu Sítio do Pica Pau Amarelo ainda hoje, quase setenta anos após sua morte, povoam a imaginação de todos. Sua épica obra do sítio de Narizinho, Pedrinho, Dona Benta e Tia Anastácia mostra um Brasil que não existe mais, rural e bucólico.

Apesar de sua fama orbitar o universo infantil, Lobato também escreveu diversas outras obras, de cunho adulto, inclusive defendendo o petróleo nacional.

O Museu Monteiro Lobato possui valioso arquivo com objetos e biblioteca com várias obras do escritor e de outros autores. A área que cerca o casarão é ornada com várias estátuas de personagens conhecidos de todos: Saci, Cuca, Narizinho, Pedrinho, Tia Nastácia e a boneca Emília.

Há no instrutivo museu apresentações de teatro com os imortais personagens do sítio. A experiência de vivenciar uma peça teatral, com as figuras marcantes de Lobato, em sua própria residência, certamente será única e emocionante para as crianças e também para os adultos.

Maiores informações sobre as atrações e sobre o funcionamento do local podem ser obtidas na página na Internet do museu: [www.museumonteirolobato.com.br](http://www.museumonteirolobato.com.br).

Conhecida como a Capital da Literatura Infantil, Taubaté está estrategicamente localizada às margens da Via Dutra. Sua privilegiada posição faz com que todos que vão do Rio para São Paulo e vice-versa passem pelo município.

Além disso, a cidade está a poucos



Casa de Monteiro Lobato.

quilômetros de Campos do Jordão, na serra, e do litoral paulista. Além de Lobato, na cidade também se destacou outro talentoso artista, o

cinasta Mazzaroppi, autor de dezenas de filmes sobre a vida rural. Com tantos atrativos, a cidade merece sempre ser visitada.



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.
- Pintamos onde for necessário.

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

**9946.7170 - Andreas**

## SERVIÇO SOCIAL

O ALCOOLISMO PODE  
DESTRUIR UMA FAMÍLIA

Al-anon e Alateen - Um Recurso para  
Familiares e Amigos de Alcoólicos

Tel. 2220-5065 :: Site: [www.alanonrj.org.br](http://www.alanonrj.org.br)

## REFORMA, CASA E DECORAÇÃO

**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 PARTICULARES

MATEMÁTICA - 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](http://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\$ 22,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

Tel. 3681-5302

## SAÚDE E ESTÉTICA

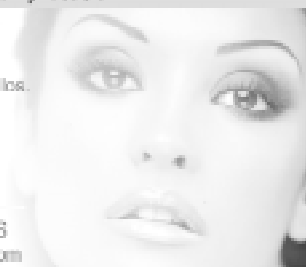
## Sobrancelha Definitiva

Rúgeria Veloso

Tenho sobrancelhas perfeitas,  
reconstruídas naturalmente.  
Mesmo para quem não possui pelos.  
Fulhas, finas, curtas,  
tomo a técnica de suspensão  
do olho.  
A sua sobrancelha expressa sua  
aparência e seu Olhar!

Fones: 3902.4520 / 8570.3756

Facebook: [rugeriaveloso@hotmail.com](https://www.facebook.com/rugeriaveloso@hotmail.com)



## Consultório Dentário

Dr. Antonio Martinez Murillo CRO RJ 5872

Dr. Marco Antonio Martinez Omonte CRO RJ 17706-4

IMPLANTES  
CANAL  
GENGIVA

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

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 905 - Centro - RJ  
(próximo ao Teatro Municipal)  
Telefax: 2220-7287



## 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

## IMÓVEIS

LANÇAMENTOS RESIDENCIAIS  
EM BOTAFOGO

Apartamentos de 3 e 4 quartos, a partir de 90 m<sup>2</sup> (na  
planta e em construção)

Vendas: Cel. (21) 9355.6396  
[gouvfer@hotmail.com](mailto:gouvfer@hotmail.com) :: CRECI 047985

## PERITO AVALIADOR

AVALIAÇÃO JUDICIAL e EXTRAJUDICIAL

Lucio Rezende  
CNPJ: 7940  
CRECI/RJ: 44.101

Ações Renovatórias e Revisionais - Avaliações de Patrimônio (inventário)  
Perito Judicial e Assistente Técnico - Consultoria e Assessoria Imobiliária  
Avaliações Particulares

Tel: 3064-2862

Claro: 0144-7370 / Tim: 8227-3661 / Oi: 8773-7994 / Vivo: 7219-9101  
R. Real Grandeza, 193, sl. 210 - Botafogo :: [imoveis.rezende@gmail.com](mailto:imoveis.rezende@gmail.com)

## LITERATURA

## PUBLIQUE SEU LIVRO

Contos, técnico ou biográfico.  
Revisão ortográfica, gramatical, formatação, capa.

Pedro - 9893-2202 ou 3285-2927

## GASTRONOMIA

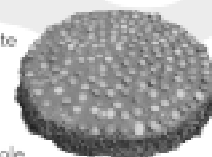
## BOLOS E SOBREMESAS

## BOLOS:

laranja, limão, milho, cenoura c/ chocolate  
e chocolate.

## SOBREMESAS:

torta alemã, torta alemã c/ nozes, pavê de  
abacaxi c/ coco, pavê de bombom, rocambolo  
de nozes c/ damasco, rocambolo de morango c/  
chantilly, rocambolo de chocolate c/ doce de leite e chocolate trufado.



Veja também as tortas no site: [www.docestiamarta.com](http://www.docestiamarta.com)

Encomendas!!! 2535-7915 ou 9851-9283

QUENTINHAS  
SOROCADA

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-fritada por R\$ 12,00 - 6ª feira.



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

## QUENTINHAS

A PARTIR DE  
R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicilio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS  
SÓ R\$ 7,00!

Tel. 3173-0043 / 2543.0437 / 0196.6283

## ESPIRITUALIDADE

## BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ  
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

ANUNCIE AQUI:  
só R\$ 35,00

por mês

\*contrato mínimo de 4 meses.

Ligue 3681-5302.

Estação

## AGENDA CULTURAL

## CASAS DE ESPETÁCULOS

## CITIBANK HALL

Jonas Brothers	12/03
Alejandro Sanz	19/03
Regina Spektor	11/04
Revelação	12 e 13/04

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

## VIVO RIO

A Família Addams	01, 02, 03, 07, 08, 09, 10, 14, 15, 16 e 17/03.
Daniel Boaventura	13/03
Maria Bethânia	13 e 14/04

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

## HSBCARENA

Fernandinho	16/03
The Cure	04/04
André Rieu	11, 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:

Cirque du Soleil; Duro de Matar; O Vôo; A hora mais escura; As Aventuras de Tadeo 3D; Caça aos Gângsteres; Lincoln; Os Miseráveis; Tainá 3 - A Origem; João e Maria - Caçadores de Bruxas.

## Rio Sul:

Duro de Matar: Um Bom Dia para Morrer; 3d O Reino Gelado; Lincoln; O Voo; Indomável Sonhadora; Tainá - A Origem; O Lado Bom da Vida; Os Miseráveis.

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

## ITAÚARTEPLEX RIO

A Luz do Tom; Amor; Caverna dos Sonhos Esquecidos; Colegas; Django Livre; O Dobro ou Nada; O Lado Bom da Vida; O Som ao Redor; O Voo; Os Miseráveis; Segredos da Tribo; Tainá - A Origem.

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

## CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Indomável Sonhadora; De Coração Aberto; O Amante da Rainha. As Aventuras de Pi; O Lado Bom da Vida; Argo; Lincoln; Jorge Mautner - O Filho do Holocausto; Qual é o Nome do Bebê?; O Mestre; Nota de Rodapé; Bárbara; Amor.

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 CONFITARIA

Pão francês e cafezinho, 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.amazemdoao.com

PANIFICAÇÃO  
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

info  
SHOPPING  
INFO MIX  
Rua Voluntários da Pátria, 261 - Botafogo

SHOPPING  
SABORES  
Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

## Rubens Nogueira - escritor on line

MINHA GENTE  
II

Você quer saber o que fui fazer em Montevideu e Curitiba. Agradeço o mote e respondo:

- Fui rever minha gente
- Fui atualizar a memória - sobre Curitiba escrevi na edição de Fevereiro, deste querido jornal.
- Fui...



No Uruguai por uma semana, encontrei-me com Analia, mui amiga, que conheci no Rio, que regressou a penates faz anos e com quem dialogo, desde sempre, via internet. Continua a mesma criatura - bonita, elegante, solidária - foi uma excelente cicerone pelas ramblas, do Leme ao Pontal de lá, com incursões aos ricos condomínios, pela praça da Catedral, pelo Porto - sempre cercados pela massa líquida do Rio de La Plata, des-

lumbrante, de cores cambiantes, incrivelmente extenso e volumoso, em eterno confronto com o oceano.

Guardava desse país tão pequeno, terra

*Antes do outono...*

*...quando as folhas caem, Monica Assumpção deu um "up" na Flor & Arte. A loja no Shopping dos Sabores está um deslumbramento de cores. Ela, Monica, mais do que nunca, é, a dama das flores...*

de gente educada e acolhedora, conhecido outrora como a "Suíça da América Latina" a lembrança de um cartão postal com afetuosas palavras, que uma amiga enviou-me em 1949. A ilustração era o monumento "La carreta" que visitei emocionado.

Os passeios turísticos são muitos. Elegi

Punta de Leste, a 160 quilômetros de Montevideu e acho que foi uma boa escolha. Não somente pela cidade rica e famosa, mas por uma parada na exótica "Casa del Pueblo", no meio do caminho, onde Gaudi e Picasso pontificam.

No Banco Nacional do Uruguai, em Montevideu, cidadão muy falante me diz: "Sabe como aprendi o idioma português? - Ouvindo Roberto Carlos..."

Foi uma viagem inesquecível - Lucia mais eu - que nos fez lembrar de uma frase de Helio Pelegrino: "Você só se conhece conhecendo o mundo".

\*Em abril: "90 anos do romance Ulysses".

Email: rubens\_n@terra.com.br  
http: escritoronline.blog.terra.com.br  
Meus blogs: http: rubens1.wordpress.com

## A COPA É LOGO ALI!

Por *Artilheiro Carioca*

Eu gosto de falar sobre os clubes cariocas, afinal, Vasco, Flamengo, Fluminense e Botafogo são o próprio futebol do Rio de Janeiro. É interessante, emocionante, polêmico e não importa quanto você fale bem de um time, pois o torcedor ainda achará pouco. E aí daquele que criticar o seu time de coração! É gostoso, mas não se pode deixar de falar sobre o maior evento esportivo para quem realmente ama o futebol, a Copa do Mundo, que realmente está logo ali na frente.

Ouse perguntar a 10 pessoas qual o evento que para ela é mais importante, Copa ou Olimpíadas. E não estranhe se a grande maioria responder Copa do Mundo. Se isso é bom ou mal não sei, mas que essa é a verdade, não há dúvida.

Se o evento já impõe respeito quando é realizado do outro lado do Atlântico, por exemplo, com funcionários saindo mais cedo de seus trabalhos, festas e reuniões sendo programadas para a hora dos jogos, mesmo que seja em uma segunda-feira ao meio dia, o que diremos de um evento assim em nosso quintal?!

Em primeiro lugar o orgulho por sediar uma Copa existe. É a vontade do brasileiro de fazer parte de algo de que gosta, afinal, é o país do futebol! Quer ser o anfitrião em uma das coisas que é conhecido no mundo todo, sem falar que o brasileiro gosta de uma boa festa. E deverá ser realmente uma baita festa!

E, além disso, há mais um motivo para

o povo querer a Copa. Dentro do coração de cada apaixonado parece que há uma voz dizendo que está na hora de o Brasil conquistar uma competição em casa, algo engasgado desde 1950. E é isso que o brasileiro quer! Qualquer resultado diferente desse será tratado como fiasco. O Brasil parece que só tem duas opções: ou ganha ou vence!

Inclusive, a título de informação, vale dizer que muitos que viveram na época da Copa de 50 dizem que aquela foi uma das melhores seleções que o país já teve, mas que foi esquecida por ter jogado em uma época sem imagens para eternizar as sensacionais jogadas. Sem dúvida deveria ser algo de excepcional aquela equipe, pois em 1940 a cidade do Rio de Janeiro tinha pouco mais de 2 milhões de habitantes e mesmo assim levou mais de 200 mil pessoas ao Maracanã. Ou seja, cerca de 10% do povo estava lá. Fato inédito e único até hoje.

Mas Copa do Mundo não é apenas sonho e paixão. Será que o país está preparado para receber o mundo? Há hospitais para todos, aeroportos sem filas e controle aéreo de qualidade para controlar muito mais voos? Há transporte público de qualidade?! E segurança nos estados brasileiros?

A Copa do Mundo está logo ali. O povo está preparado: não fala muitos idiomas, mas é receptivo e gosta de fazer uma boa festa. Mas será que nossos dirigentes não estão se esquecendo de alguma coisa?! A Copa é logo ali, e falta mais do que estádios para receber nada menos que meio mundo!

## Coluna do Teatro

### ANITA, A MENINA E O CIRCO

O universo infantil é cada vez mais prestigiado pela Cia de Teatro Contemporâneo que agora está prestes a estrear sua mais nova produção infantil: ANITA A MENINA E O CIRCO - um texto delicado e ao mesmo tempo alegre que retrata o afeto que existe nas relações familiares e a importância da compreensão entre pais e filhos.

É esse mote que inspirou os autores Dinho Valladares, Aline Bourseau e Rebeca Bourseau Valladares, que só por coincidência são uma família de verdade. A diferença é que enquanto a personagem Anita é a caçula da família, Rebeca é a filha mais velha do casal, que tem 9 anos, e já começa a dar seus primeiros passos da dramaturgia.

A peça aborda principalmente a superação e união de todos em prol de um bem comum. Aos poucos os personagens mostram suas fraquezas e Anita vai se dando conta da sua importância dentro daquela "família" e se deparando também com a sua força e alegria de viver seus sonhos. Percebe que a sua realidade pode ser tão divertida quanto uma verdadeira trupe de circo. Na história, Anita (Claudia Castelo Branco), uma menina de 8 anos que vive numa cidadezinha do interior junto com sua família formada por seu pai Bento (Daniel Delgado), sua mãe Mariquinhas (Stephany Giardini) e seus três irmãos: Pépe (Bianca

Fonseca), Luca (Victor Soares) e Neco (Matheus Martinely). Por estar entediada com a sua vida pacata Anita sonha em conhecer o mundo e a cidade e resolve fugir de casa. No caminho ela encontra



uma trupe de circo que passa por dificuldades e aventuras e através dessa experiência mágica e de muita amizade, Anita acaba por ajudar os artistas do circo a fazerem o melhor espetáculo de todos os tempos. Com isso o Circo consegue pagar suas dívidas e continuar seu espetáculo. Anita descobre seus sentimentos e percebe a felicidade que é estar com a sua família. "O espetáculo é lindo, bem acabado e os atores estão dando um Show! Vale à pena conferir", disse Aline Bourseau.

Serviço: ANITA, A MENINA E O CIRCO. Local: SEDE DA CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO. Rua Conde de Irajá 253 - Botafogo (estacionamento próximo). Tels: 2537-5204 / Classificação: livre.

Sábados e domingos às 17:00. De 2 de março à 30 de junho. Ingresso: R\$ 30,00 (criança paga meia entrada: R\$ 15,00).

**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**

### EXPEDIENTE

ZONA SUL  
10 MIL EXEMPLARES  
(O único com três distribuições ao mês).

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  
e 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

## CASA DO TANGO

Um pedaço de Buenos Aires no Rio.



A CASA DO TANGO é um espaço em Botafogo, situado no coração do Rio de Janeiro, especializada nesse ritmo apaixonante, que conquistou o mundo e ganhou o título de "Patrimônio da humanidade". O TANGO é hoje um dos ritmos mais bailados pelo planeta, tendo adeptos em todos os continentes.

A CASA DO TANGO foi fundada e é dirigida pelos dançarinos e professores Alice Vasques e André Carvalho. Há mais de 10 anos ensinam esse baile social, com variadas técnicas que possibilitam o aprendizado a qualquer um que se interesse por essa dança elegante e envolvente. O espaço oferece aulas em grupo e particulares todos os dias e práticas semanais, num ambiente aconchegante e característico.

André Sampaio de Carvalho é bacharel em filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro UFRJ, bacharelando em psicologia, na PUC- Rio e bailarino contemporâneo pela Angel Vianna.

Alice Vasques é graduada em Educação Física pela Universidade Gama Filho. Iniciou-se no mundo da dança com 10 anos de idade, estudando balé clássico e jazz na escola de dança da renomada bailarina e coreógrafa Dalal Asthar, também ex-diretora do Teatro Municipal. Aos 18 anos, Alice passou a dar aulas de jazz na escola de dança de Carlota Portella, com quem trabalhou durante 20 anos, inclusive participando do grupo "Vacilou, dançou".

Endereço: Rua da Passagem 172, 3º piso. Botafogo. Tel. 9665-4489.

PROTESTO DO CIDADÃO 20/02/2013

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

### Nº 281 "SOCORRO" SETE PECADOS SOCIAIS

S ímbolo Político Da Índia (Ásia), *Mahatma Gandhi*  
E xemplo A Ser Seguido Por Todos Nós Brasileiros,  
T anto Que, Sem Violência À Inglaterra, *Gandhi*  
E stabeleceu A Independência Da Índia Em 1947!

*P* articipar (Riqueza Sem Trabalho)!  
*E* Dar (Conhecimento Sem Sabedoria)!  
*C* onseguir (Prazer Sem Escrúpulo)!  
*A* Firmar (Comércio Sem Moral)!  
*D* ar (Ciência Sem Humanismo)!  
*O* perar (Política Sem Idealismo)!  
*S* eguir (Religião Sem Austeridade/Sacrifício)!

S ão Erros A Serem Combatidos *Sempre/Sempre!!!*  
*O* Brasil, *Para Ser Do 1º Mundo*, Precisa Mudar,  
*C* rescer Em Todos Setores/Mercados Mundiais E  
*I* niciar *De Verdade Um Novo País Social E Justo!*  
A Começar Pelas Reformas Políticas Adiadas...  
*I* nclusive, *A Real Distribuição De Renda Justa E*  
*S* alários Limitados *A 30 Salários Mínimos, Fim De*  
*Todas Mordomias, E Dar 10/06/04/02 SM Aos*  
*Com Instrução De 3º/2º/1º Graus E Elementar.*

### Nº 282. "SOCORRO" SANTA CATARINA...

S ão Os Estados: Santa Catarina/SP/RJ/MG/RS...  
A cuados Pelos "Governos Paralelos" Impostos  
N as Cidades "Ao Deus Dará"! É Preciso A Re-  
T omada Do Controle E Ordem No Brasil!  
A través Das *Forças Armadas* Unidas Às

C ombativas Polícias Estaduais..., Tanto Nas  
Á reas Urbanas E *Nas Divisas Municipais* Em  
T odo País E Também, *Nas Fronteiras*, A Evitar  
A Entrada *De Armas/Drogas Ilegais...* "Só  
R alar" Com A *Força Nacional De Segurança*,  
*I* nútil É: 100 Soldados! *Milhares É O Ideal!!!*  
N a Luta De Verdade, Como É Nas Ditaduras!  
A ssm Como Está, É Como "Enxugar Gelo"...

"Leiam Com A Alma, Passem Adiante...  
O Melhor Do Brasil, São Os Brasileiros"!!!

### N 283. "SOCORRO" PREVIDÊNCIA SOCIAL

*P* arece Filme De Terror! *A Fórmula 95/105 Anos!*  
*R* eapresentada Pelo Governo Federal (*Previdência!*)!  
*É Falta De Sensibilidade/Juízo/Administração...*  
*V* ive-se Em 2013, Cerca De *80 Anos De Vida!*  
*I* mpor *95/105 Anos*, Ao Homem Que Comece Aos  
*D* ezoito Anos O Trabalho, O Mesmo Terá Que  
*É* stabelecer *105-18= 87 Anos De Trabalho!!!* Já  
*N* o Caso Da Mulher *95-18= 77 Anos De Trabalho!*  
*C* asos Há De Início Aos *14 Anos*, Como Aprendiz.  
*I* rracional *O Tratamento* Aos Racionais Peões!  
A umentar O Tempo De *30/35 Para 40/45 Anos* Aos

*S* exos *É Mais Justo/Racional/Humano/Coerente!!!*  
*O* utra Furada Do Governo: *Criação Da Previdência*  
*C* omplementar. Se O Governo É O Maior Devedor/  
*I* nadimplente *Nas Contribuições De Lei*, Como  
A s Do INSS/Imposto De Renda... Como!!!!???  
*L* ogará Recolher Mais 8,5% À *Nova/Fraca Previ-*  
*dência Complementar?* "Só *Jesus Nas Causas*"!!!

### Nº 284. "SOCORRO" SEGURANÇA EM GERAL

*S* eurança! *Segurança!! Segurança!!!*... A Todos,  
*É* Dever Dos Governos Federal/Estadual/Municipal  
*G* arantir Reais Condições *De Segurança Em Geral!!!*  
*U* ma Boa Notícia! *A Queda Da Luz* Em 20/18% E,  
*R* eduzida No Dia Seguinte, Pelo Banco Central,  
A *Simplex 11% Ou Talvez A Nada (-0,06%)*, Pois  
*N* o Mês 10/2012 *Teve A Luz, Aumento De 12%!!!*  
*A* ções Do Governo *São Inseguras/Motivos De Piadas!*  
*A Falta De Segurança* Nos Setores Produtivos E Até

*E* m *Segurança No País*: Fronteiras/Divisas... Deixam  
*M* uito A Desejar, Pela Falta De Gente Capaz/Fiscais!

*G* overnos (Os Três Poderes) São Omissos/Incapazes!  
*E* mpurram Com As Barrigas *As Seguranças* Que  
*R* etificariam E Ratificariam As Promessas Feitas  
A os Bobos Eleitores/Brasileiros Em Todos Setores E  
*L* ugares: Ruas/Prédios/Casas De Diversão (234 Mor-  
tes!) E Também As Boas Notícias: *Luz -0,06%!!!*

## 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

Anuncie aqui  
só R\$ 60,00\*

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Ligue agora! 3681.5302

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.



## Jurema Design & Web

**SITE PARA  
SUA EMPRESA**

Apenas  
R\$  
**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**



## Farinha Pura

EMPÓRIO  
Desde 1985

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

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

Venha Conhecer  
*Nova Loja*



Venda de Computadores  
Venda de Periféricos e Acessórios  
Manutenção e Suporte

**Recargas**  
Originals  
Compatíveis  
Remanufaturados

**2286-8910 / 2537-4963**

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo