

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 113 | julho de 2013

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

Foto: Luciana Dávila



SAÚDE É O QUE INTERESSA!

Issaaaaa! Cheio de energia! Confira entrevista exclusiva com o energizado Paulo Cintura. [Pág. 08 e 10](#)

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 Pág. 2 **Direito Fácil** Pág. 4

Pratos quentes para o inverno. Corretor de imóveis e sua comissão.

Sexualidade Pág. 6 **Turismo** Pág. 12

Ciúmes. Salvador. Belezas e miscigenação.

Futebol Pág. 15 **Gastronomia** Pág. 16

O Resgate do país do futebol! Os segredinhos da pimenta!

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

BRINQUEDOS EDUCATIVOS?

ALAKHAZAN
RUA GENERAL POLIDORO, 58 / LOJA 102
BOTAFOGO (Hortifrutti - Porto Metrô) **3579-5152**
www.alakhasan.com.br

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



UNISEB INTERATIVO

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

estudeadistancia.com

Vide página 10

ESTILISTAS INDEPENDENTES
08 e 09/06
14 as 21h
MODA, DECOR, CRAFT, MIMOS e ARTE
Presentes para todos os amores com + de 100 marcas
Casa de Espanha Entrada Gratuita
Info: www.estilistasindependentes.com

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

PRATOS QUENTES PARA O INVERNO

SOPA DE ERVILHA

Ingredientes:

um pacote de ervilha, um tomate, meia cebola, um pouco de pimentão, um alho, um pouco de bacon, duas colheres (sopa) de azeite e sal a gosto.

Modo de fazer:

lave bem a ervilha e deixe escorrer. Numa panela coloque o azeite, o alho, a cebola partidinha e o bacon. Leve ao fogo e deixe fritar um pouco. Junte o tomate e o pimentão partidos e deixe refogar um pouco. Adicione então a ervilha, o sal e cubra com água suficiente. Deixe cozinhar em fogo baixo, adicionando mais água sempre que necessário. Quando consistência se tornar cremosa apague o fogo.

CALDO VERDE

Ingredientes:

um molho de couve (tipo mineira), mais um menos um quilo de batata inglesa, um alho, um tomate, meia cebola, quatro linguiças tipo paio ou seis linguiças finas, sal a gosto e duas ou três colheres (sopa) de azeite.

Modo de fazer:

parta a couve bem fininha e escale-a com água quente. Deixe escorrer e reserve. Numa panela coloque o azeite, o alho, o tomate e a cebola picadinhos. Refogue bem. Junte as linguiças e as batatas descascadas e lavadas. Coloque água o suficiente, sal a

gosto e leve novamente ao fogo. Quando as batatas estiverem cozidas, amasse-as levemente com um garfo e junte a couve. Deixe cozinhar um pouco e desligue o fogo.

FONDUE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

400 gramas de chocolate ao leite, duzentos gramas de chocolate meio amargo e uma lata de creme de leite. Opcional: um pouco de licor de cacau ou menta.

Modo de fazer:

Caso não possua aparelho de fondue coloque os ingredientes numa panelinha, e leve ao em fogo baixo em banho maria. Servir com frutas lavadas e partidas.

BOLO EMAÇÃ COM CANELA:

Ingredientes:

três maçãs, quatro ovos, duas xícaras (chá) de farinha de trigo, duas xícaras (chá) de açúcar, uma xícara (chá) de óleo, uma colher (sopa) de fermento em pó e uma colher (sobremesa) de canela em pó.

Modo de fazer:

bata no liquidificador as cascas das maçãs, o óleo, os ovos e a canela. Corte em pequenos pedaços as maçãs. À parte, numa vasilha, coloque a farinha, o açúcar e junte o foi batido no liquidificador e por último acrescente o fermento e as maçãs. Bata bem tudo e asse em forma untada e polvilhada de farinha ou de açúcar e canela.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

ANGÚSTIAS DA TERCEIRA IDADE

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

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

importante aguardar algum tempo até que a prótese definitiva possa ser colocada.

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

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

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

Beijos,

Dra. Renata Pescadinha

DISK SAÚDE DENTAL

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

TIRE SUAS DÚVIDAS

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



ASSISTÊNCIA TÉCNICA 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.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA DE NOTEBOOK E NETBOOK



ASSISTÊNCIA TÉCNICA IMPRESSORA, MICRO E NOTEBOOK

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

DÊ MAIS VIDA À SUA ROUPA.



Rua General Polidoro, 174 | Loja A
Botafogo | Rio de Janeiro-RJ | (21) 2295-0753

restaura restauração
A SOLUÇÃO PARA SUA ROUPA.



ESTOFADOR

PRONTO SOCORRO DOS ESTOFADOS
REFORMAS E DECORAÇÕES

Estofamento em geral / Capas Modeladas
Empalhador / Pátina / Verniz
Restauração de Móveis Antigos / Cromagem

Orçamentos Grátis e Pagamento Facilitado

Cartões Aceitamos:
Tel: 2581-8584
www.prontosocorrodosestofados.com.br
Rua Barão do Bom Retiro, 253

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) 8151-5983 (SANDRA)

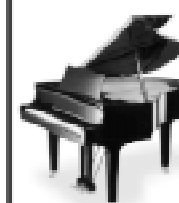
QUENTINHAS

A PARTIR DE
R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS
SÔ 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.

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

**QUENTINHAS
SOROCABA**

R\$ 8,00, R\$ 10,00 e R\$ 12,00: 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

CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA

Alessandra Azevedo Lima
CRP 0535916

Aconselhamento psicológico e psicoterapia

Tel: 8405-2040 :: aleazlima@ig.com.br
Rua Visconde de Pirajá, 550 / 1912 - Ipanema

**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

REFORMAS
VERÍSSIMO MONTEIRO SERVIÇOS LTDA.

Reforma de PC | Luz e Força Projetos
Requerimentos | Montagens | Aumento de Carga
e Ligação nova do medidor

BOMBEIRO HIDRÁULICO | INSTALAÇÕES ELÉTRICAS EM GERAL

Troca de barrillete, colunas, barbas e tubulações em geral.

Fone: 3686.6318 | 9862.5500 | 9353.1165
verissimo.monteiro@yahoo.com.br

Marketing em Eventos

Sheila Ladany

Formaturas • 15 anos • Empresarial

8470-1400 | sheilaladany@hotmail.com

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.

**PINTE OS RODAPÉS
DE SUA CASA**

Resina invisível, não cheira, poderoso REPELENTE
contra INSETOS.

NOVIDADE

Pintura de qualidade e higiene! Você não vai acreditar
no extraordinário efeito!

Lançamento! Salve mais ligando para 2527-0386 / 9445-9189
Serviço com absoluta eficácia! Qualidade sem igual!
LIGUE!

**RODOLPHO VAZ
Studio**

10%
desconto
levando esse
anúncio

• Cortes personalizados • Restaurações capilares
• Colorações • Penteados para festas
• Escovas • Manicure
• Reflexos • Pedicure

De Terça a Sábado das 9h às 20h

Tel.: (21) 2226-0411

Rua Macedo Sobrinho, 04 | Loja B | Humaitá

ACADEMIA!

Musculação
Ginástica - Bike Indoor
Ergometria - Danças - Step
Alongamento - Personal
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

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 45,00 por mês!*

*contrato de 3 meses

Tel. 3681.5302

GILMAR OBRAS

PINTURA | REFORMA

Tel. 7914-2491

Cozinha | Banheiro | Ladrilho
Bombeiro | Consertos | Telhado
Eletricidade | Gesso

Tel. 7542-2599 / 7177-9231

De confiança.

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

IDOSOS EM ALTO ASTRAL

A Dignus – Arte de Viver, casa para idosos de Botafogo, desenvolve um trabalho que está sempre antenado com o que há de mais eficaz para os problemas mais frequentes em idosos.

Oferece cuidados médicos; atendimentos psicológicos; estimulação cognitiva; serviços de enfermagem de nível superior; equipe técnica de enfermagem; cuidadoras de idosos; acompanhamento nutricional; “ginástica personalizada” (agora de 2ª à 6ª); “caminhadas ao ar livre” (agora de 2ª à 6ª); fisioterapia; “terapias corporais”; “arteterapia”; “piano dançante”; “encontros intergeracionais”; “cineterapia”; “oficina de música”; 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.

O pessoal dessa casa tão simpática já está preparando a maravilhosa Festa Julina, que já é uma tradição da casa há nove anos. A Dignus está sempre de braços abertos para ajudar as pessoas a introduzirem um melhor rit-



mo às suas vidas e esses momentos festivos são bastante terapêuticos porque melhoram o humor, a motivação, a socialização e a autoestima desses idosos, que transbordam alegria e alto astral por meio de muitos sorrisos, danças, arte e cantorias.

Agende logo uma visita pelo telefone 21 2542-9299 (Com a Sra. Katia) e mude para melhor.

A Dignus irá inaugurar antes de agosto um novo quarto triplo, recém reformado e com uma ótima área exclusiva para sol. Vale a pena conferir de perto.

Apoio:



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



DIREITO FÁCIL

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

O CORRETOR DE IMÓVEIS E O DIREITO À COMISSÃO DE CORRETAGEM

Prezados leitores, neste mês, o Direito Fácil irá tratar da atuação do corretor e da comissão de corretagem na compra e venda de imóveis.

Há muito o sonho dos brasileiros é ser possuidor de sua casa própria.

No Brasil, somente o corretor de imóveis é autorizado a intermediar transações imobiliárias, como estabelece a legislação que regulamentou a profissão (Lei 6.530/78 e Decreto 81.871/78), sendo absolutamente necessário que o profissional escolhido tenha registro de inscrição no CRECI.

Caracteriza-se a corretagem como obrigação de resultado segundo o critério extraído da redação do artigo 725 do Código Civil, que expressamente dispõe: “a remuneração é devida ao corretor uma vez que tenha conseguido o resultado previsto no contrato de mediação, ou ainda que este não se efetive em virtude de arrependimento das partes”.

Torna-se, então, evidente, que no contrato de corretagem uma pessoa se obriga a obter para outra um ou mais negócios, conforme as instruções recebidas, cabendo ao corretor prestar

seus serviços com diligência e prudência, lhe sendo devida a remuneração, uma vez atingido o resultado previsto no contrato de mediação, nos termos do que dispõem os artigos 722, 723 e 725 do Código Civil.

Porém, se uma das partes resolver desistir do negócio após o acordo firmado, ainda assim, é devida a comissão de corretagem já que o arrependimento do comprador ou do vendedor não afasta o direito do corretor de receber a remuneração pelo serviço prestado. Nesse sentido, são inúmeras as decisões do Tribunal de Justiça de nosso estado.

Portanto, antes de contratar os serviços do corretor de imóveis, vendedor e comprador devem ter plena certeza de que dispõem de todas as condições para realizar o negócio imobiliário, pena de terem de arcar com os custos de uma decisão mal avaliada.

E lembre-se: na dúvida, pergunte ao advogado do Direito Fácil.

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

CABELOS 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 / lj.16 - Botafogo

Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

PSICOTERAPIA INFANTIL

Atendimento especializado a crianças autistas e com outros transtornos de desenvolvimento.

Gilberto Bruzzi Desiderio
Mestre em Psicologia Clínica pela PUC - Rio
CRP: 0542081

Fone: (021) 3253-6921 - Humaitá

GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL



Empresa especializada na área contábil, fiscal e do departamento pessoal, que facilitem

as tomadas de decisões dos diretores, sócios, investidores e financiadores de projetos sociais.

Venha nos conhecer, acesse no site

www.r2assessoria.com.br

e conheça um pouco mais da nossa missão, visão e valores ou entre em contato através dos...

...Fones: 21-2210.0859
| 3247.4843 ou 8216.9954

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

Informe Publicitário

INFOMÁTICA É AQUI!

O que você procura está na Virtual Shop.

A vida está conectada ao computador. Trabalho, estudo, contas, compras, lazer, de alguma forma há um computador no meio do caminho. Mas de vez em quando surge algum probleminha ou



você precisa se atualizar. Para esses momentos você já tem um lugar de confiança para comprar aquela peça que faltava ou consertar o seu equipamento? Pois agora você tem: a Virtual Shop, uma loja especializada em tudo para informática, pertinho de você.

Na Virtual Shop você encontra um serviço profissionalizado de qualidade, com técnicos com anos de experiência em manutenção e conserto de computadores de mesa e portáteis, notebooks, netbooks, impressoras e demais equipamentos. Você vai deixar qualquer um cuidar do seu precioso instrumento de lazer ou trabalho? Boas máquinas custam caro, então, valorize a sua e não deixe nas mãos de curiosos. A Virtual Shop oferece todo o suporte necessário com garantia.

Mas não é somente no serviço que a Virtual Shop se destaca. A loja tem à venda todo o tipo de computadores e uma infinidade lista de acessórios indispensáveis para o seu contato diário com as novas tecnologias. Qualquer dúvida os profissionais da Virtual Shop podem tirar e indicam qual o melhor equipamento para o que você precisa. O que quiser em informática consulte antes na Virtual Shop.

Lá você também encontra materiais e serviços para sua impressora, recargas e cartuchos originais, compatíveis e remanufaturados, além de uma lan house para aquele momento em que seu computador estiver em manutenção.

A Virtual Shop fica na Rua São João Batista, 16 A, em Botafogo. Os telefones são o 2286-8910 e 2537-4963.

CURSO: ÁFRICA, A FÉ E O ANIMISMO

Uma reflexão acerca do fenômeno religioso entre ritos e conflitos. De 06 a 27 de agosto de 2013 (terças-feiras), em Botafogo, 19h às 21h.

O Centro Loyola de Fé e Cultura / PUC-Rio promove no segundo semestre de 2013 um curso com o objetivo de proporcionar um diálogo inter-religioso, aprofundando questões da fé e do próprio fenômeno religioso.

Na perspectiva da antropologia da religião, vamos mergulhar na cosmologia africana para entender o fenômeno religioso naquele continente. Para tanto, aprofundaremos no livro de Yvonne Maggie sobre os orixás africanos. Rubem Alves será um valioso referencial teórico para entender a questão da fé. Para o autor, os homens se recusam a servir de maneira submissa ao seu passado, por isso eles se tornaram inventores de mundos, construíram tambores, transformaram seus corpos e enterraram seus mortos.

No melhor sentido da teoria interpretativa de Geertz – de alargar o discurso humano acerca do outro, aquele que parece tão distante, mas que num segundo olhar está mais perto de nós do que podemos imaginar.

O curso será realizado no período de 06 a 27 de agosto de 2013 (encontros às terças-feiras); e será realizado em Botafogo, na Rua Professor Alfredo Gomes, 32, no horário de 19h às 21h. O valor é de R\$ 95,00 (pagamento através de boleto bancário a ser enviado por email). Serão conferidos certificados ao final do curso. Professora: Patrícia Loyola Amaral Alvim (Mestre em História).

SOMENTE 20 VAGAS: Inscrições:

http://www.clfc.puc-rio.br/contato_cursos_africa.html



CENTURY 21 EM BOTAFOGO

A maior franquia imobiliária do mundo agora no Mourisco.



Você abriria as portas de seu imóvel para estranhos? Não. Por isso os corretores da Century 21 Max Imóveis oferecem um padrão ouro na hora da avaliação do comprador/locador de imóveis, garantindo segurança e excelência em serviço. Tendo uma presença global e atuação local, a Century21 Max Imóveis atende de forma personalizada as necessidades de todos os clientes, colocando a disposição uma gama de serviços executados por uma equipe altamente qualificada: venda, compra, financiamento bancário e administração de imóveis. Nosso inventário de imóveis é visto por compradores ou locadores em potencial do mundo inteiro, sendo anunciado no site internacional e de alto padrão da Century21.

Deixe seu imóvel com a Century 21 Max Imóveis em Botafogo. Praia de Botafogo nº 501 2º andar sala 268ª. T.55 21 2546-9858 | contato@c21max.com.br | www.c21max.com.br

CIES Centro Interativo Eugênia Sampaio
Oportunidade Única!

REFORÇO ESCOLAR

NO CIES O FUTURO DO SEU FILHO JÁ CHEGOU!

MATRÍCULAS ABERTAS
PROFESSORA ESPECIALIZADA

- Artes
- Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)
- Primeiro Seguimento (antigo C.A. e 1ª à 4ª série)

Salas confortáveis, com ar condicionado.

- Faça sua inscrição.
- Vagas limitadas.
- Material didático gratuito.

QUEM TRAZ UM AMIGO NÃO PAGA MATRÍCULA!

2541.6516 / 3905.9130
Rua Fernandes Guimarães, 32 - casa - Botafogo.
centroiesampaio@gmail.com - www.ciesrj.com.br

ACADEMIA CLÍNICA para Terceira idade

Se você pensa em melhorar sua condição física aumentando sua:

- Flexibilidade
- Equilíbrio
- Fortalecimento Muscular
- Condição Aeróbica

Venha fazer parte do nosso grupo!

A Academia Forma Total oferece serviços de atividades físicas para o público da terceira idade, tudo com a supervisão e orientação de Fisioterapeuta.

Faça-nos uma visita e agende sua avaliação!

Rua Humaitá, 258 / Sobreloja
Tel. 25391348 / 22868590

CASA do TANGO

Alice Vasques & André Carvalho

NOVA TURMA DE TANGO

Desconto para casais.
Desconto de 50% em julho e agosto para os 20 primeiros que se matricularem!
Aula aberta durante todo o mês de julho.

Início Julho de 2013
Terça-feira, das 21 às 22:30h.

Informações: 9665-4435 / 7159-6220
alicevasques@gmail.com - www.facebook.com/aliceandretango
Rua da Passagem, 172 - 3º piso - Botafogo.

VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE

É um evento religioso católico criado pelo Papa João Paulo II, em 1984, para reunir milhões de pessoas católicas, sobretudo jovens. O evento é celebrado a cada dois ou três anos, numa cidade escolhida para celebrar a grande jornada em que participam pessoas do mundo inteiro. Para cada Jornada, o Papa sugere um tema.

Durante as JMJ, acontecem eventos como catequeses, adorações, missas, momentos de oração, palestras, partilhas e shows, em diversos idiomas. Em sua última edição, em Madrid, em 2011, reuniu cerca de três milhões de jovens. Apesar de ser proposta pela Igreja Católica, é um convite a todos os jovens do mundo. Para João Paulo II, "a esperança de um mundo melhor está numa juventude sadia, com valores, responsável e, acima de tudo, voltada para Deus e para o próximo".

Neste mês de julho será sediada no Rio de Janeiro sob o tema "Ide e fazei discípulos entre todas as nações"! (Mt 28:19). A JMJ retorna à América do Sul depois de mais de duas décadas.

DIA DOS PAIS

Já na Babilônia, há mais de 4 mil anos, um jovem teria moldado em argila o primeiro cartão, que desejava sorte, saúde e longa vida a seu pai. Mas a institucionalização da data é bem mais recente. Em 1909, nos Estados Unidos, Sonora Luise resolveu criar um dia dedicado aos pais, motivada pela admiração ao seu. A data, então, popularizou-se e tornou-se festa nacional. Em 1972, foi oficializado o Dia do Pai, comemorado no terceiro domingo de junho.

Em Portugal é festejado a 19 de março, seguindo a tradição da Igreja Católica, quando celebra São José, marido de Maria e pai adotivo de Jesus Cristo.

No Brasil foi criada por Roberto Marinho com o objetivo de incentivar as vendas do comércio e o faturamento de seu jornal, "O Globo".

Sexo sem Mistério

CIÚMES

Ignorado por poucos, há quem acredite que o ciúme evoluiu como um sistema precoce para a detecção de infidelidade. Mas essa emoção poderosa, universal e antiga que molda as paixões e que já foi chamada por vários nomes como infantilidade, baixa autoestima, imaturidade, insegurança – ou mesmo prova de afeto, não é o que mantém a fidelidade em dia. E se antes as investigações atrás de prova de traição ocorriam nas camisas, cuecas ou bolsas, hoje as invenções tecnológicas – emails e celulares – são os aliados para os ciumentos de plantão. Roubando a rotina, desgastando a relação, o ciúme colore com cores próprias o imaginário e deságua a realidade.

Mas, apesar disso, será que podemos falar de um ciúme ruim e outro bom? O ruim, claro, corrompe a relação. É o castrador que reprime e não permite trocas. Tem medo do crescimento do outro já que isso pode significar crescer pra lados opostos, ou seja, é um sentimento mesquinho. Já o bom funciona como tempero. É um combustível para os parceiros que não tem a ver com posse, mas com amor e

cuidado. Para isso, é importante se valorizar e aprender a confiar em si. E a recíproca é verdadeira: é importante valorizar e confiar no outro. Apenas com o equilíbrio saudável entre ciúme e confiança é que podemos nos relacionar com o compromisso e o amor que o outro nos deposita.

Vale lembrar que mesmo que ele não seja esquecido, o ciúme pode ser contido quando se escolhe deixar de sofrer por coisas que não se tem o controle. Claro que é preciso separar o que é seu e o que vem da sua relação. Para isso, é preciso descobrir os motivos que nos levam até ele. Informe-se sobre tal sentimento, pois o conhecimento sempre é capaz de gerar segurança.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.
Drª Ana Paula Veiga - Sexóloga
Tel: 2567-9181/7883-2059

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

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 - www.ciesrj.com.br



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis



ENTREGA IMEDIATA

www.armarioseciamodulado.com.br

2435-0557 / 2674-1854

CRIS TICA
CENTRO DE ADAPTAÇÃO DE LENTES DE CONTATO

Armações a preços populares.
Laboratório computadorizado.
Exames de vista.

Rua da Passagem, 146 - Loja 23
Botafogo - Tel: 3178-1231
www.crisatica.com.br / crislentes@gmail.com

10% DE DESCONTO
COM ESTE ANÚNCIO

Convênios: GI - Claro - Tim - Vivo - Nextel - DAB - Farnas - Petróbras - Banco do Brasil
Data Prev - Privi - GEAP - Sindicato dos Professores / Músicos e outros.

DELÍCIAS CARIOCA
DOCES E SALGADOS

Pronta entrega ou sob encomendas
a partir de R\$ 20,00 cento congelado

COXINHA KIBE QUEIJO RISÓLIS CAMARÃO	CROQUETE DE CARNE QUEIJO C/ PRESUNTO PIZZA CALABRESA BOL. DE BACALHAU (KG)	TEMOS KIT FESTA A PARTIR DE R\$90,00 COM: SALGADINHOS, DOCINHOS, TORTA, REFRIGERANTE E DESCARTÁVEIS
--	---	---

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO. ENTREGAMOS EM DOMÍLIO. CONSULTE-NOS
PREÇO ESPECIAL PARA DOMÍLIO

3073-3941 / 3971-8340 / 3971-4729 / 2293-7537 / 8115-6859

ALUNOS DO SUL VÃO AO EXTERIOR

Acadêmicos da Unesc participam do Ciência sem Fronteiras e são exemplos para jovens de outros estados.

Estudantes da Unesc (Universidade do Extremo Sul Catarinense), em Criciúma, embarcarão em agosto e setembro em uma nova experiência. Celso Carneiro Carvalho Júnior, do curso de Medicina, Allan Serra Braga Bugyi, aluno de Ciência da Computação, João Carlos Christovam Teixeira, de Arquitetura e Urbanismo e Bruno Saccon Frezza e Guilherme Meneghel, estudantes de Engenharia Civil, irão fazer parte do curso em instituições de ensino no exterior. Os cinco foram aprovados no Programa Ciência Sem Fronteiras, do Governo Federal, que concede bolsas de estudo para que acadêmicos realizem parte da graduação ou pós-graduação em outros países. No mesmo programa, a Universidade já possui alunos que estão no exterior.

No final do mês passado, os alunos, acompanhados pelo coordenador da Coordenadoria de Relações Internacionais da Unesc, Alexandre Possamai, conversaram com o reitor Gildo Volpato sobre as suas expectativas nesta nova

fase da jornada acadêmica. “Estou indo para ampliar meus estudos e quero representar bem a Unesc lá fora”, afirmou Celso. Para Guilherme, além do conhecimento acadêmico, cada um irá aprender mais sobre a cultura de outros países.

Celso e Allan vão para os Estados Unidos e João Carlos, para o Canadá. Os três passarão seis meses aperfeiçoando a língua inglesa e um ano estudando em universidades. Já Bruno e Guilherme, ficarão um ano na Itália. As viagens ocorrerão em agosto e setembro.

“Poucas pessoas têm todas as condições para ir estudar fora e vocês estão vencendo obstáculos em busca de algo mais para a formação profissional e pessoal. Esta experiência vai agregar muito na vida de vocês. Novas culturas, novas pessoas, novos conhecimentos. Que vocês tenham uma excelente viagem e que representem bem o Brasil, o estado, a cidade e a Universidade de vocês”, afirmou o reitor.

ANUNCIE AQUI

Apenas **R\$ 170,00**
*Contrato de 3 meses. por edição

ou **R\$ 120,00**
*Contrato de 6 meses. por edição

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302



CCPD
BOTAFOGO

Clínica de Cirurgia Plástica & Dermatologia

Unimed 

Luz Pulsada

Botox

Depilação a Laser

Laser CO2

Preenchimento

Peeling

Dra. Anna Carolina Braga

CRM 5279498-8

Dermatologia Clínica e Cosmiatria

Rua Álvaro Ramos, 68 . Botafogo . Rio de Janeiro . RJ
Tels.: 21 2295.4215 | 21 2295.4688

Tudesco
móveis & decorações



Persianas e Cortinas
Vidros e Espelhos
Molduras
Esquadrias de Alumínio
Box para Banheiro
Móveis Modulados

Fones: (21) 3495-3951 / 3496-5058

Rua da Passagem, 71B - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ
tudescorj@ig.com.br

Tudesco

ISSAAAAA! CHEIO DE ENERGIA!

Confira entrevista exclusiva com Paulo Cintura, ícone da saúde na televisão com marcante presença em programas humorísticos.

Fotos: Luciana Dávila

Por Antonio da Silva

Com muita alegria, Paulo sempre apresentava mensagens de cuidados com a saúde em programas humorísticos.

CC: Você é professor de educação física?

PC: Não, essa é uma dúvida que muitos têm. Na realidade sou fisioterapeuta, especializado em cinesioterapia assistida.

CC: Você já trabalhou em academias de ginástica?

PC: Sim, trabalhei em academias durante toda minha vida profissional.

CC: O que você acha da educação física nas escolas?

PC: Sou a favor, tem que ter sempre. O esporte e a malhação dão outro impulso ao ser humano.

CC: O que você recomenda para uma saúde perfeita?

PC: Não comer açúcar, sal e farinha branca. Não ter vícios, não ingerir álcool. Rir muito, namorar bastante, mas nunca se casar (risos).

CC: Como você começou na televisão?

PC: Eu já participava de programas de ginástica no rádio e depois fui para a TV para também apresentar programas de ginástica. Posteriormente participei de outros trabalhos na televisão.

CC: Como o personagem Paulo Cintura foi criado?

PC: Aos 13 anos eu já tinha praticava exercícios e tinha muitos músculos, mas a minha cintura era fina. O apelido acabou pegando e virou minha marca.

CC: Como foi criado o popular jargão “saúde é o que interessa, o resto não tem pressa”?

PC: Saiu naturalmente, eu trabalhava na ABBR e fazia faculdade. Ficava esperando abrir o sol para poder pegar onda e dizia para os colegas: “saúde é o que interessa, o resto não tem pressa”.

CC: Em quais programas você atuou além das escolinhas?

PC: Na novela “O Outro” (Globo), “Vídeo Clipe” (Record), em programa de ginástica e na novela “Tudo em Cima” (Manchete), além de programas de ginástica no rádio, gravação de disco de ginástica e disco cantando a Melô da Saúde. Também sou detentor do prêmio internacional de ecologia e energia atômica pela Eletro Nuclear.

CC: Como era a Escolinha do Professor Raimundo?

PC: Atuei na Escolinha durante quatro anos dos cinco de sua existência. Em razão de só



**CONTINUA NA
PÁG. 10!**

INSCRIÇÕES ABERTAS!

PESQUISA COM SUPLEMENTO ALIMENTAR
CLAREADOR DE MANCHAS DE SOL

Procuramos pessoas com todas
as seguintes características:

- Mulheres **asiáticas** acima de 18 anos.
- Pele branca.
- Presença de, pelo menos, duas manchas de sol nas **mãos**. (fotoenvelhecimento, vide foto)
- Pele das costas uniforme, sem muitas manchas e sem bronzeamento.

AJUDA DE CUSTO ATRAENTE!



Ligue para

2222 0480

CDP
BIOTECH - BRASIL

Rua dos Inválidos, 212 - 4º Andar
Lapa - Rio de Janeiro

comunicacao@cidp-cro.com

www.cidp-cro.com/cidp-brasil-volunteers

www.facebook.com/CIDPBrasil

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore
Raspagem para Cera - Descoloração
Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro
Colocação de tábua corrida - Rodapés
Serviços de Marcenaria - Reformas em Geral

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

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

AGRESTA

comunicação & design

(21) 8067-3043

(21) 3174-1608

www.adrianaagresta.com

Soluções em comunicação visual, design, webdesign, ilustração, animação, criação e edição de vídeo, design de ambientação, scrapbook digital.

Criação de logotipo e identidade visual, cartões de visita, folders, convites, papelaria personalizada, revistas, etc. Desenvolvimento e gerenciamento de sites, blogs, e-mail marketing e interfaces.

Faça um orçamento gratuito!

adriana.agresta@gmail.com

ACUPUNTURA SHIATSU QI GONG



Dores reumáticas, musculares,
enxaquecas entre outras.
Problemas digestivos, intestinais,
respiratórios e circulatórios.
Instabilidade emocional, irritabilidade,
ansiedade, depressão, insônia.

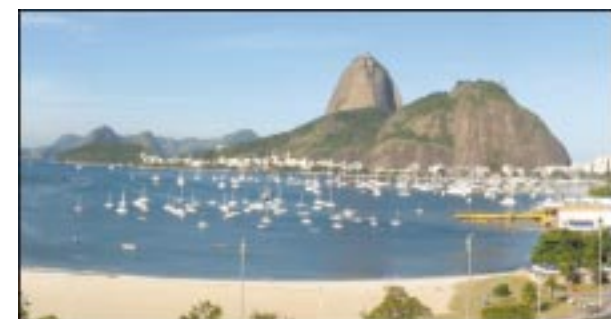
Eloisa Maia

Acupunturista e Shiatsu terapeuta
formada pela ABACO -

Academia Brasileira de Arte e Ciência Oriental

Telefones: 2245-6042 / 8860-0322 / 3185-0393

Largo do Machado - perto do Metrô



Clube de Regatas
GUANABARA



114º ANIVERSÁRIO DO NOSSO GUANABARA.

Dia 05 de julho (sexta-feira):

- 8:00 horas - Alvorada com hasteamento da bandeira;
- 8:30 horas - Missa;
- 9:00 horas - Café e tradicional chocolate quente.
- 19:30 horas - Sessão Solene do 114º Aniversário de Fundação do Clube Salão Náutico (Espaço Rampa)
- 19:45 horas - Doação oficial da baleeira "Sutile" feita pelo associado Manoel Alves e batismo de 3 embarcações adquiridas.
- 20:00 horas - Baile de Aniversário (com coquetel)
Animação: Sexteto Guanabara Show - Traje: Esporte-fino (obrigatório)

Dia 13 de julho (sábado):

- 11:00 horas - Regata de Aniversário - Regata a Vela - válida pela Copa-Interclubes - Classes Monotipo
- Homenagem da FEVERJ ao 114º aniversário de Fundação do CRG.
- Local: Baía de Guanabara (Participantes atenção ao AR)

Dia 14 de julho (domingo):

- Regata de Aniversário
- 9:00 horas - Stand Up Paddle, Canoa Havaiana e Canoagem
- 11:00 horas - Classe Cabinados Sub 24 e Windsurf
- Local: Saída Enseada Botafogo (Atenção ao AR)

Dia 21 de julho (domingo):

- Regata de Aniversário
- 9:00 horas - Torneio Remo do Futuro
- Homenagem da FRERJ ao 114º aniv. de Fundação do CRG
- Local: Estádio de Remo da Lagoa - (Atenção ao AR)

Dia 22 de julho (segunda-feira):

- Solenidade de Premiação
- 19:00 horas - (Todos os esportes)

Dia 03 de agosto (sábado):

- Arraial do Guanabara
- 9:00 horas - "Pelada Comemorativa" (Adultos)
- 11:00 horas - Festa na Roça com brinquedos, atividades infantis, música, comidas tradicionais, etc.
- 14:00 horas - Torneio infantil de futebol



PARA ASSOCIADOS

... 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 - MUAYTHAY (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

*exclusivo para associados.

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**

ALTO ASTRAL E GRANDE EXEMPLO!

Fotos: Luciana Dávila

ter grandes comediantes, havia muito improviso. Era um paraíso.

CC: Seu personagem na Escolinha do Gugu era semelhante ao que era apresentado na do Professor Raimundo?

PC: Era igualzinho. Na verdade eu não sou personagem, sou o próprio Paulo Cintura.

CC: Com quais colegas você mais gostava de atuar nas escolinhas?

PC: Eliezer Motta (Batista), Iran Lima (Cândido Manso), Orlando Drummond (Seu Peru), Brandão Filho (Sandoval Quaresma), Cida Mendes (Concessa), Mary Alexandre (Marilyn Brasil), Pedro Manso e muitos que já morreram.

CC: Deixe uma mensagem para o leitor.

PC: Não fume, não beba álcool nem mesmo cerveja, ria bastante, faça muito exercício, namore bastante, tenha muitos amigos e principalmente tenha um bom coração, seja generoso e nunca se esqueça das necessidades do próximo.



**GOSTA DE
VIAJAR?
LEIA A PÁG. 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



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 EAD

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



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



LOMBALGIA

Por Luciano Lopes

Dor é algo que incomoda, principalmente quando ocorre na região lombar. Essa manifestação dolorosa que acontece nessa região decorrente de alguma anormalidade denomina-se como lombalgia, conhecida popularmente como dor nas costas.

De acordo com vários estudos, 65% a 90% dos adultos poderão sofrer em algum momento de lombalgia ao longo da vida, com incidência entre 40 e 80% da maioria das populações estudadas.

A lombalgia é uma dor que pode ser aguda ou crônica, uma lombalgia aguda pode ser causada por evento traumático, como acidente de carro ou queda, ela aparece subitamente e a pessoa geralmente é capaz de identificar o que aconteceu. Nos casos de lombalgia aguda as estruturas danificadas geralmente são os tecidos moles como músculos, ligamentos e tendões. Já a lombalgia crônica ocorre por um longo período de tempo e tem como causas mais comuns: osteoartrite, artrite reumatóide, tumores (inclu-

indo câncer), degeneração dos discos entre a vértebra ou hérnia no disco lombar.

Geralmente é complexo obter um diagnóstico das causas por trás da lombalgia e seus sintomas relacionados como ciática. Um diagnóstico completo geralmente é feito através da combinação do histórico médico do cliente / paciente, exame físico e, quando necessário, testes diagnósticos como raio-x e ressonância magnética. Um fator muito importante é procurar um médico para obter informações caso você leitor sofra com os sintomas causados pela lombalgia.

Principais cuidados: não podemos esquecer também que um Terapeuta Corporal / Massoterapeuta não está capacitado para indicar remédios farmacêuticos para alívios de dores ou similar, pois essa não é a sua função.

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna, envie 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 Barão de Lucena, 81 | fundos | Botafogo
(21) 3902-2312 / 3079-8463

SALVE SALVADOR!

Belezas naturais e grande mistura de tradições fazem capital baiana ser um dos principais destinos turísticos brasileiros.

Por Antonio da Silva

Fotos: Antonio da Silva

Com cerca de 2,7 milhões de habitantes, Salvador é a terceira maior cidade do país, só ficando atrás de São Paulo e Rio.

A agitada metrópole esconde em cada esquina tradições e rituais, legado de seu singular passado.

A culinária apimentada, a arquitetura singular, com destaque para os templos religiosos, prédios coloniais e o Pelourinho, a prática de várias religiões, a música... enfim, a secular mescla das culturas portuguesa, africana e indígena deixou a cidade com características únicas. Entretanto, apesar de toda essa mistura de raças e cores, Salvador é a cidade brasileira com maior influência africana. As crenças e as tradições dos antigos escravos, que aportaram na região do recôncavo baiano durante séculos, permanecem vivas em cada esquina da capital baiana.

Um dos grandes destaques de toda Salvador é o Pelourinho. O local de triste passado, pois servia para que os escravos fossem punidos, hoje é centro de visitação e grande atração turística. No local, o visitante pode admirar o belíssimo casario típico da época da colonização portuguesa. Os templos religiosos também têm grande destaque na arquitetura da primeira capital do Brasil. A igreja mais conhecida de Salvador é a de Nosso Senhor do Bonfim, local da famosa festa da lavagem da escadaria. É uma celebração católica com ingredientes do candomblé.

O Mercado Modelo é outro destaque da capital baiana. Construído no século XIX, está localizado na Cidade Baixa e próximo à Baía de Todos os



Santos. Atualmente, o local possui restaurantes, bares e grande quantidade de lojas que vendem produtos típicos. Perto do Mercado está localizado o Elevador Lacerda. Inaugurado em 1873, foi projetado para transportar os passageiros da Cidade Alta à Cidade Baixa e vice-versa. Está em funcionamento até hoje. Outro cartão postal da cidade é o Farol da Barra, localizado na junção da Baía de Todos os Santos com o Oceano Atlântico.

As praias da capital baiana e o carnaval são os

principais responsáveis pela grande quantidade de turistas que Salvador recebe anualmente. Na festa de Momo as principais ruas da capital baiana são tomadas por centenas de milhares de pessoas, brasileiras e estrangeiras. O litoral reserva ao turista praias agitadas e também sossegadas. Tem para todos os gostos. As mais conhecidas são: Itapuã, Amaralina, Ondina, Farol da Barra e Rio Vermelho. A maior cidade do Nordeste oferece inúmeras opções de lazer. Descubra seus encantos.

Century 21
MAX IMÓVEIS

Venda ou Alugue seu imóvel com a maior franquia imobiliária do mundo Century 21 Max Imóveis.

Presente em 73 países com 8.000 agências, seu imóvel será visto por compradores em potencial do mundo inteiro.

Mantemos um padrão de atendimento garantindo segurança e muita qualidade na administração do seu imóvel.

Praia de Botafogo 501, segundo andar, Sl. 268 - 22250-040 - Botafogo
Tel.: 2546-9890/-9858 | www.c21max.com.br | CRECI 124457

 **FBL FUNERÁRIA BOTAFOGO LTDA.**

Permissionária Municipal nº 24
Descontos Especiais

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

A ÚNICA DA ZONA SUL

Ligação Gratuita: 08000 246146

PLANTÃO 24 HORAS

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

Fones (21) 2542.2043 | 2542.8398 | Fax 2295.5348

Rua da Passagem, 146 loja A - Botafogo
funerariabotafogo@gmail.com

Venha passear com a Bebel!

19 a 21/07

CONSERVATÓRIA - Hospedagem Pousada Sol Maior II - pensão completa - Festival Vale do Café - Recital pianista Eudóxia na Fazenda Florença e Contraste de Violões - Turibio Santos na Fazenda Cananéia. Matinata na Pousada e Serestas e Serenatas na Praça. Transporte em micro ônibus de turismo, com guia Embratur e serviço de bordo.

27 a 29/09

INHOTIM-BH - Saída 6ª feira - Aeroporto Santos Dumont. Voo das 19h40. Hospedagem Pousada em Brumadinho - Visitas a Inhotim com mediador no sábado e Domingo.

Reservas Bebel ou Gisele
Tels.: 2551-0201 / 9657-6427 / 9693-6430

Curta nossa página: <https://www.facebook.com/gibeltur>

Central de Aulas VIP

∞ = CAVIP

Matemática, Física, Química, Biologia, História, Geografia, Português, Inglês, Cálculo, Geometria Descritiva, Álgebra Linear, Estatística e Matemática Financeira.

Ensino Fundamental, Médio e Nível Superior

www.centraldeaulasvip.com 7540-3405
www.centraldeaulasvip.blogspot.com 6946-6041
centraldeaulasvip 9842-6994

SAÚDE E ESTÉTICA

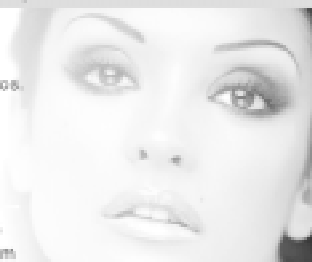
Sobrancelha Definitiva

Rogéria Veloso

Tenha sobrancelhas perfeitas, reconstruídas naturalmente. Mesmo para quem não possui pelos. Folhadas, finas, curtas, temos a técnica de suspensão do cílios.

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 5072
Dr. Marco Antonio Martínez Omonte - CRO RJ 17766-4

IMPLANTES
CANAL
GENGIVA

ORTURAÇÕES 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 Furnas
- Aposentados e pensionistas

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



MAKEUP & Hair

LEILA GABRIEL

Maquiagem e Penteados - Dia da Noiva
Marque sua prévia!

Dia da Noiva - Mães - Damas
Madrinhas - Debutantes
Formaturas
Eventos em Geral

Atendimento em Hotel, Residência, Casa de festa, etc.

2543-9421 / 8895-9420
lbg@terra.com.br

TÉC. DE ENFERMAGEM

Daniele

Serviços de: Acompanhante e Cuidadora de Idosos
(com cadastro no COREN)

PACIENTES DE BAIXA, MÉDIA E ALTA COMPLEXIDADE

Fone: (21) 9141-5201 | 9553-2817

PSICÓLOGA | PSICANALISTA

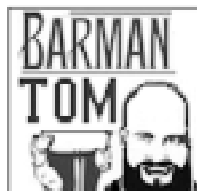
Barbara Zenicola / CRP: 05/35.003

ATENDIMENTO CLÍNICO
Adulto | Adolescente | Criança.



Tel: 21 9619-2192 | Largo do Machado

GASTRONOMIA



Serviço de Open Bar e Barman para festas!

Pague em até 12 x

Tel: 2222-4126 / 8198-6574
www.BarmanTom.com



Garçons • Garçonete • Barman • Copelira
Fritadeira • Cozinheira • Churrasqueiro
naljara.nsj@ovi.com

CASA

CONFORTELAS

Telas Mosquiteiras

Não deixe a dengue entrar na sua casa!

A Tela Mosquiteira Confortelas, é feita em fibra de PVC, lavável e atóxica, proporcionando maior conforto e proteção para toda sua família.

VANTAGENS do produto:

- Lavável e não cria mofo
- Resistente
- Não é tóxica
- Ecológica e correta
- Não propaga fogo
- Circulação de ar

Compre direto da fábrica!

Tels: 4063-4334 / 7805-5692
www.confortelas.com.br

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

por mês

O DOBRO DESTA CUSTA APENAS R\$ 35,00

*contrato mínimo de 4 meses.

Tel. 3681-5302

AULAS

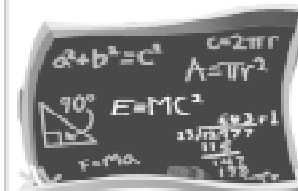
AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 9788.0041 / 2537.6751

Aulas Particulares

Wilma Soares



tel: (21) 2535-6700

e-mail: wilma-soares@ig.com.br

Física | Química | Matemática

ADVOGADO



Prof. Josias Frota
ADVOGADO

OAB-RJ 76.981

- CÍVEL
- IMOBILIÁRIA
- TRABALHISTA
- ESPECIALIZADO em CONDOMÍNIO

Rua Bento Lisboa 184 - sala 222 - Catete
Tel. 2225-1168 :: 9388-6651 :: 9405-2411
(22) 8172-3043 :: josiasfrota.adv.br

SERVIÇO SOCIAL

ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLENCIA

NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO

VISITE O SITE:

www.condominioseentorno.com.br

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

ANUNCIE AQUI:

só R\$ 35,00

por mês

*contrato mínimo de 4 meses.

Ligue 3681-5302.

Estação

AGENDA CULTURAL

CASAS DE ESPETÁCULOS

CITIBANK HALL

Hanson	20/07
A Banca	27/07
Imaginasamba	03/08
Morrissey	04/08
Zeca Pagodinho	09 e 10/08

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

VIVO RIO

Diogo Nogueira	12 e 13/07
All You Need Is Love	20/07
Zé Ramalho	03/08
Papa Roach	08/08
Gal Costa	10/08

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

HSBCARENA

Paramore	25/07
UFC 163	03/08

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

Guerra Mundial Z; Todo Mundo em Pânico 5; Além da Escuridão - Star Trek; Depois da Terra; Minha Mãe é uma Peça; Se Beber Não Case III; Universidade Monstros.

Rio Sul:

Minha Mãe É Uma Peça; Guerra Mundial Z; Universidade Monstros; Todo Mundo Em Pânico 5.

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

ITAÚARTEPLEX RIO

Faroeste Caboclo; Guerra Mundial Z; Jards; Minha Mãe É Uma Peça; Noites de Reis; O Futuro; O Grande Gatsby; O Lugar Onde Tudo Termina; Os Amantes Passageiros; Raça; Tabu; Uma Noite; Universidade Monstros.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Antes da Meia Noite; Os Amantes Passageiros; A Memória que me Contam; Ferrugem e Osso; Uma Dama Em Paris.

A Espuma Dos Dias; O Que Traz Boas Novas; Qual é o Nome do Bebê?; Uma Garrafa no Mar de Gaza; Querida, Vou Comprar Cigarros e Já Volto; Terapia De Risco; A Datilógrafa; Paz, Amor e Muito Mais; Adeus, Minha Rainha; Segredos De Sangue; A Caça.

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

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

LANCHONETE
NATURAL E SABOR

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

PRAIA VERMELHA
PADARIA E CONFEITARIA

Pão francês e cafezinho, coco gelado, sorvete Kibom, sucos e vitaminas, pizzas, pães doces e sanduíches naturais e diversos.

ACEITAMOS ENCOMENDAS Tel. 2295.8497

ARMAZÉM DO PÃO

Padaria e Pizza Delivery
Tel. 2266-0811 / 2541

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

DANIFICAÇÃO INDUSTRIAL

Tel. 2266.6846
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 SABORES

Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

UMA LIÇÃO
DE VIDA

Em um dos nossos infalíveis cordiais telefonemas da nossa domingueira confraria, na qual aprendo muito até hoje, perguntei ao Rubens Nogueira como ele se auto definiria.

Ele respondeu: um lutador. Ora, se um homem, no auge dos seus bem vividos oitenta e poucos anos, tem o privilégio de se auto definir como um lutador, é porque jamais se deixou derrotar e nunca abandonou seus sonhos. Então, poderia eu, com ousadia, dizer que Rubens Nogueira é um vitorioso?

“Sonhos, ilusões, alguns esforços frustrados não faltaram. Trabalhar no jornal Diário de Notícias já foi uma grande vitória. A lei que criou o jornalismo permitiu que este caipira de Sorocaba fosse matriculado na Faculdade Nacional de Filosofia, que freqüentei por vários

anos, sem conseguir me diplomar. Mas valeu à pena” diz o jornalista, relações públicas e escritor Rubens Nogueira, em um dos seus inúmeros textos editados pela realidade de sua própria vida.

Foram professores deste meu nobre amigo: Hélio Vianna, Josué de Castro, Manuel Bandeira, Danton Jobim, Austregésilo de Athayde, Celso Cunha, Djacyr Menezes.

“Algo deve ter ficado na minha cachola. Impossível não absorver alguma coisa, tantos eram os conhecimentos daquelas grandes inteligências. De 1948 a 1981 – anos dourados – 33 anos de Rio, onde vi notáveis personalidades – quando o Rio ainda era um grande centro cultural. De Jean Paul Sartre, que com sua mulher Simone de Beauvoir tornou-se figurinha carimbada entre os intelectuais cariocas, a Rubem Braga, Joel Silveira, Tom Jobim”, - recordou Rubens, em depoimento na Sessão Convivência, presidida por Fernandino Caldeira de Andrada, no dia 18 de

junho de 1996, no auditório do Centro de Letras do Paraná.

Nesta mesma ocasião, ele confessa sua dificuldade em falar de si e, citando Charles Morgan, no romance, “Sparkenbroke”, disse que a autobiografia é a mais difícil das artes”.

Será que foi por este motivo que você me elegeru sua biógrafa, Rubens? Foi uma honra ter a história de um homem determinado, apaixonado pela cultura, e personagens do seu rico cotidiano em minhas mãos, mas me vi sem condições de assumir tamanha responsabilidade. Peço perdão, agradecendo a confiança e amizade de sempre.

Para minha admiração e felicidade, 16 anos depois do depoimento mencionado acima - que o mesmo intitula como “Depoimento de um Marginal”, Rubens planeja lançar, no dia 30 de junho de 2014, quando completa 86 anos, o livro “Diário de uma vida”, obra com seleção de

crônicas, cartas e poesias editadas em seus livros e milhares de textos do seu Blog – “Escritor On Line”, que nada mais são que sua autobiografia.

Parabéns, Rubens!

Para Morgan pode ser a mais difícil das artes, mas você acabou encontrando uma maneira suave e diferente de deixar a herança literária de uma alma singular.

No entanto, para esta humilde escriba, você, de fato, em sua persistente e sábia batalha da vida, é um vitorioso.

Obrigada por esta lição de vida!

PS : Dôra é uma amiga fiel.

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

Rubens Nogueira - *escritor on line*

O RESGATE DO PAÍS DO FUTEBOL

Por Artilheiro Carioca

Junho foi um mês marcante para o país. Em campo, a nossa seleção goleou a Espanha, campeã de tudo, primeira do ranking, repleta de recordes e dona do mais bonito futebol, até enfrentar o Brasil na final da Copa das Confederações, é claro. Já nas ruas, o povo mostrou querer ser bem mais do que o país do futebol.

Na verdade não é necessário optar entre ser torcedor e cidadão. A maioria dos países desenvolvidos tem um esporte preferido: os Estados Unidos, por exemplo, têm o Basquete, e tantos outros como Alemanha, Inglaterra e França, o próprio futebol. O importante é priorizar e saber quando um cede lugar ao outro. E o povo mostrou essa compreensão dentro dos estádios durante a competição, onde governantes foram vaiados e gritos de cidadania foram ouvidos. Sem deixar a emoção de lado.

O povo despertou e o mesmo aconteceu com a seleção. O mundo viu o renascimento de um mito. O time há três meses não ganhava de ninguém. Já a Espanha não perdia um jogo há três anos, não sofria dois gols em uma partida desde 2010 e estava há 29 jogos invicta. É a atual Campeã do Mundo, da Europa e era considerada imbatível, ao ponto de muitos acreditarem numa vitória por goleada sobre o Brasil.

A vitória contra a nossa seleção era o único "título" que faltava ao espanhol, assim considerado por eles próprios. Queriam vencer o adormecido criador do futebol, que eles copiaram e praticam. Uma espécie de teste final para medir o quanto realmente são bons. Mas inesperadamente o Brasil, vencedor de cinco Copas do Mundo, disputou a Copa das Confederações como tal, e jogou a final como Brasil, e a goleada por 3 a 0, por merecimento, com direito a olé, decretou sua volta por cima e resgatou seu respeito definitivamente.

E isso não ocorreu repentinamente. O time, que tecnicamente é muito bom, em que todos os jogadores são craques de seus times, a cada amistoso e durante a própria competição ganhou entrosamento e evoluiu bastante. E um time de craques, entrosado e motivado a resgatar o respeito é um problema para o adversário. Ou seja, não foi uma vitória por acaso.

Essa seleção ainda deve evoluir mais. Neymar jogará na Europa, deve adquirir mais experiência, e outros seguirão o mesmo caminho. Assim, a Copa do Mundo, tão distante, já promete emoção!

Mas como o Brasil não é mais apenas o país do futebol, fica um recado. Que a força da virada da seleção impulse o torcedor-cidadão no resgate dessa nação!



COLÔNIA DE FÉRIAS – FAZENDO ARTE NAS FÉRIAS

Durante 3 semanas as crianças a partir de 5 anos poderão mergulhar no mundo da arte através dessa colônia de férias artística. Ao final da Colônia as crianças irão participar da montagem do espetáculo PETER PAN E A TERRA DO NUNCA. A ideia é convocar a criançada para "fazer arte".

Teatro, dança, circo, música e artes plásticas são os ingredientes dessa colônia da Companhia de Teatro Contemporâneo. Nossa proposta é dar uma alternativa diferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade. São duas turmas de 5 a 9 anos e de 10 a 13 anos. Com apenas 14 alunos por turma, as aulas se realizarão num teatro de verdade, para proporcionar a experiência mágica de experimentar a magia das luzes da ribalta. As aulas são 5 (cinco) atividades artísticas ligadas ao teatro: interpretação, música, dança, circo e artes plásticas.



E como já citado, para esta Colônia será trabalhado o espetáculo PETER PAN E A TERRA DO NUNCA com todos os seus inesquecíveis personagens, com a ideia de convocar a criançada para "fazer arte".

A Colônia Fazendo Arte nas férias acontece na Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo - Rua Conde de Irajá 253, em Botafogo. Período: de 15 de julho a 02 de agosto de 2013 (todos os dias de segunda à sexta-feira). Horário: das 13h às 18h.

Informações: 2537-5204 e 31725206. E-mail: cenaecia@gmail.com ou cia@ciadeteatrocontemporaneo.com.br. Site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br.

FarinhaPura
EMPÓRIO
Desde 1985

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

Venha Conhecer
Nova Loja

Virtual Shop
Sua Loja Online - Cursos - Manutenção

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Lan House

Recargas
Originals
Compatíveis
Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963
Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Este espaço pode ser seu por apenas R\$ 99,00
valor mensal.*

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

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

Ligue agora: 3681.5302

*Mínimo de 3 edições.

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

OS BENEFÍCIOS DA PIMENTA

As propriedades analgésicas, expectorantes e vitamínicas da pimenta são conhecidas pelos povos primitivos há milhares de anos.

A piperina da pimenta-do-reino e a capsaicina da pimenta vermelha, responsáveis pelo sabor ardido, provocam a liberação de endorfinas - analgésicos naturais extremamente potentes que o cérebro fabrica.

Quando você ingere um alimento apimentado, a capsaicina ou a piperina ativam os receptores sensíveis ao ardor na língua e na boca. Esses receptores transmitem ao cérebro uma mensagem de alerta e o cérebro responde fazendo você se refrescar, salivando e suando mais. A resposta do cérebro também consiste em fabricar endorfinas que, além do efeito analgésico, provocam uma sensação de bem-estar que beira a euforia. Quanto mais ardida a pimenta, mais endorfina.

Estudos também comprovam que as pimentas têm potente ação antioxidante e são ricas em vitaminas A, E e C, ácido fólico, zinco, potássio e pigmentos vegetais como os bioflavonóides, que previnem o câncer. Hoje as pimentas são classificadas como alimentos funcionais, o que significa que, além de nutrientes, possui componentes que promovem e preservam a saúde.

Usadas como matéria-prima em remédios que aliviam dores musculares, reumatismo, desordens gastrintestinais e previnem arteriosclerose e hipertensão, estuda-se ainda a ação das pimentas na inibição do crescimento de tumores, na estimulação do sistema imunológico e no combate à depressão, além da prevenção de gripes. A pimenta também ajuda a diminuir o apetite e aumenta a temperatura corporal, aumentando o gasto calórico e auxiliando no tratamento da obesidade.

Nádia Lamas

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

PROTESTO DO CIDADÃO

20/06/2013

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 302. "SOCORRO" (IN)SEGURANÇA PÚBLICA

*I r E Vir, Direitos Garantidos Na Constituição!!!
N ão São Respeitados Nas Cidades/Ruas/Casas...
S ão Ignorados Pelos Vários Poderes Paralelos Que
E spalham O Terror, A Cobrar Pedágios E Uma
G ama De Maldades: Assaltos/Furtos/Roubos E
U ltrajes: Lutos/Estupros/Sequestros E Até Mortes!!!
R iem De Tudo E Das Pessoas/Polícias/Leis/Governos...
A s UPPs - Unidades De Polícia Pacificadora Que
N ão Passam De Miragens, Só "Para Inglês Ver"! A-
Ç ões Repetidas Com As Forças Armadas, Talvez
A judem, Mas Com A Retirada/Remoção Total Destas*

*P essoas (1.200.000!!!) Dos Morros/Comunidades
Ú tilizadas E Reféns Dos Vários Poderes Paralelos...
B rincar De Urbanizar/Pacificar!!! É Inútil E Não
L ibertarão Tais Pessoas, Dos Poderes Paralelos
I nvadidos De Marginais!!! É Urgente Mesmo O
C aso De Botar Os Tanques/Canhões/Exércitos... E
A celerar A Remoção E Fazer Casas Decentes...*

Nº 299. "SOCORRO" PODERES JUDICIÁRIOS

*P oderes Independentes E Harmônicos Entre Si, São
O s Poderes Executivos/Legislativos/Judiciários!!!
D iscutir Decisões Jurídicas Dos Poderes Judiciários
É Ferir De Morte A Constituição Capenga De 1988!
R elapsos Poderes Legislativos/Executivos Querem
E xpor Os Poderes Judiciários Ao Ridículo, Ao Não
S aberem Acatar As Decisões Judiciárias/Jurídicas.*

*J ustiça Justa! Mas Que Não Permita Ofensas À Voz
U níssona, Em Defesa Da Democracia Plena No País!
D ada A Sentença Na Causa Apreciada, Cumpra-Se!!!
I ndiferentes, Membros Dos Executivos/Legislativos
C rêm Superiores, Pintam/Bordam A Lesar O País!
I ndependentes Em Suas Áreas Os Judiciários, Até
Á tuam Nas Áreas Executivas/Legislativas, Pois O
R eme-Reme É Assustador, No Executivo, Medidas
I ndevidas Provisórias (MPs) Vexam/Emperram
O s Legislativos Que Só Querem Vantagens Pessoais!
S ó A Ação Enérgica Do Judiciário É A Esperança!!!*

Nº 300. "SOCORRO" PODERES EXECUTIVOS

*P rincipais Poderes No Brasil, Pois Tudo Se Inicia
O u Parece Iniciar-se Nos Poderes Executivos,
D e Independentes Não Têm Nada, Vivem A
E squecer Serem Os Centros Dos Poderes, Mas
R ecorrem Sempre Ao "Toma Lá, Dá Cá" Que
E noja Os Cidadãos Que Acreditam Em Fadas E
S ão Massas De Manobras, Úteis Somente Nas*

*E leições Inúteis De 02/02 Anos, Com Reeleições
X aroposas, Onde A Meta É Continuar No Poder...
E Subornam Ou Se Deixam Subornar Sempre Pelo
C anto Do Poder Legislativo, Com Fome De Mais
U ltrajante Poder, Ser Ministro/Secretario/Diretor E
T er Poderes Extras No Poder Executivo, A Trair Os
I ndignados Eleitores, Enganados Pelos (Re)Eleitos!
V alorizar Os Poderes Executivos E Sem Membros
O riginários Dos Poderes Legislativos/Judiciários!
S ão Medidas Independentes/Certas/Saudáveis...!!!*

Nº 301. "SOCORRO" PODERES LEGISLATIVOS

*P oderes Que Fiscalizam Os Executivos/Põem
O rdem E Votam As Leis/Os Vetos Dos Executivos...
D ar A Feitura Das Leis A Doutores, Os Advogados,
E Aprovar Ou Não, Nas Câmaras Legislativas/Senado.
R ecorrer Aos Leigos Em Leis, Deputados/Senadores
É Perda De Tempo E Permitem Tramoias/Trapaças E
S ão Vítimas Fáceis Dos Lobistas E Corruptores Que*

*L otam O Senado E As Câmaras, Em Todo O Brasil...
É Preciso Ações Dos Poderes Executivo/Judiciário A
G arantir O Trabalho Completo Dos Legislativos Nas
I mportantes Votações Das Leis E Fiscalizações!!!
S uas Principais Metas A Cumprir De 2as A Sábados,
L oteiam Os Estados Com Centenas De Povoados E
A fundam As Finanças Do País Com Gastos Inúteis...
T al Loteamento Final, Ser Da Justiça Eleitoral, Após
I ntensamente Estudado E Votado Pelos Legislativos.
V antagens Salariais, Ser Função Do Executivo, Pois
O s Demais Poderes, Não Têm Dinheiro Próprio E
S ó Alguns Judiciários Inventam Taxas Absurdas...*



Jurema Design & Web

Apenas
R\$
49,90
mensal

SITE PARA SUA EMPRESA

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

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

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

Diretor de Arte
21 8359-0631

Agência
21 2221-5400

Que tipo de Educação você quer para seu filho?

Matemática • Português • Inglês • Japonês

Botafogo Rua da Passagem - Tel.: 3026-5211



Instituto de Melhorias

Construindo e Reformando

Casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc...
Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas,
porcelanatos, parte elétrica, impermeabilização,
Serralheria: galpões, grades, portões e etc.

Ligue Já:
(21) 7745.1162 id: 112*80059 / (21) 9283.7261
Jefferson
www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com
Cnpj: 15.123.804/0001-55



REFORMAS JÁ

Anuncie aqui apenas R\$ 60,00*

+ Anúncio na INTERNET (grátis)

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

Ligue agora: 3681.5302

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.



CORPO TÉCNICO: Eng.º Civil
Eng.º Ambiental
Eng.º de Segurança
Arquiteta
Urbanista

PERÍCIA TÉCNICA / AVALIAÇÃO / VISTORIA PREDIAL / LAUDO TÉCNICO PROJETOS / RECUPERAÇÃO ESTRUTURAL

Caro(a) Síndico(a), deve a VISTORIA TÉCNICA PREDIAL de sua edificação para profissionais habilitados e experientes, a responsabilidade é toda sua!
Evite surpresas desagradáveis e/ou punições. Já estão em vigor as leis 6400/13, Estadual e 126/13, Municipal.

Solicite visita gratuita através de nosso e-mail: gortec@gortec.com.br www.gortec.com.br

Tel./Fax: 0(55)(21)4103-4790