

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 114 | agosto de 2013

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

Foto: Luciana Dávila

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

No mês deles, os pratos dos papais.

Viver em condomínio.

Sexualidade Pág. 6

Turismo Pág. 12

Expectativa.

O Pantanal mato-grossense.

Futebol Pág. 15

Gastronomia Pág. 16

A vez e a virada do profissionalismo.

Suflê: parece simples, mas tem segredos.

ENCONTRO COM A NATUREZA

Área de proteção ambiental na Barra, que tem até jacaré, é rica opção de lazer no fim de semana. **Pág. 08 e 10**

CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE



Roberta Salles Gomes
CRP 05/41721

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

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

CONVITE
VENHA CONHECER A NOVA
ALAKHAZAN
BRINQUEDOS EDUCATIVOS
RUA GENERAL POLIDORO, 58 / LOJA 102
BOTAFOGO (HORTIFRUTTI - PERTO METRÔ) **3579-5152**
WWW.ALAKHAZAN.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
jbdias@gmail.com

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

ESTRÉLHAS INDEPENDENTES
Ei! **O Mercado**
07 e 08/09
19h às 21h
CASA DE ESTARÁ
MOLHO - CARTE - DESHIRE - BANFF - PRODENTES
MÁS - RAPP - SARA - EN - YLIS - TAT - S - IN - D - U - C - H - I - T - O - S - C - O - M

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

O MÊS É DOS PAIS

TORTA DE CAMARÃO À MODA DEALCÂNTARA

INGREDIENTES

1 kg de camarões grandes fresco descascados, uma cebola, sal a gosto, meio quilo de batatas, 3 tomates, 3 ovos, 2 maços de cheiro verde, limão, óleo, azeite e farinha d'água.

MODO DE FAZER

Lave os camarões e afervente (sem água) numa panela com casca e tudo. Quando estiverem bem rosados, retire-os do fogo, deixando-os esfriar, descasque-os e retire as tripas. Numa panela, coloque todos os temperos bem picados e regue-os com suco do limão. Leve ao fogo para refogar e depois junte os camarões. Deixe-os cozinhar sem água, no molho do próprio cozimento em fogo baixo até que fiquem macios. À parte cozinhe as batatas inteiras, deixe-as esfriar, descasque-as e as corte em pedaços pequenos. Unte um refratário com óleo, coloque os camarões misturados com as batatas cortadas e os ovos batidos. Cubra com a farinha d'água, regue com azeite e leve ao fogo para assar. Quando a farinha estiver dourada está pronta a torta.

SALPICÃO DE FRANGO

INGREDIENTES

3 peitos de frango, 1 tomate, 1 cebola, um pedaço de pimentão verde, sal, 300 gramas de presunto partido em cubos, uma lata de ervilhas, uma lata de milho, 1 pacote de batata palha, 1 caixa de creme de leite e 1 vidro de maionese.

MODO DE FAZER

Cozinhe os peitos de frango com o sal e os temperos, deixe esfriar, desfie-os, coloque num refratário redondo grande, adicione todos os outros ingredientes, misture bem e leve à geladeira.

SALADA RUSSA

INGREDIENTES

3 peitos de frango, sal, 1 cebola, 1 tomate, 1 pedaço de pimentão verde, 1 vidro de maionese, 1 vidro de palmito picado, 3 maçãs picadas, azeite virgem e um pouco de cheiro verde.

MODO DE FAZER

Cozinhe os peitos de frango com o sal e os temperos, deixe esfriar, desfie-os, coloque num refratário grande, regue com bastante azeite virgem e adicione todos os outros ingredientes, misturando-os bem, principalmente a maionese. Sugestão: se desejar decorar o prato, coloque em cima um ramo de cheiro verde com uma flor de tomate.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

O QUE É O TEMIDO TRATAMENTO DE CANAL?

Canal do dente é a parte de dentro da coroa e da raiz do dente (a polpa) aonde se localiza o nervo dental. Protegendo este canal existem a dentina e o esmalte dentário. Quando estes são atingidos pela lesão cáries a polpa fica desprotegida e é atingida também causando uma dor aguda e insuportável ou uma dor leve e moderada, porém constante (necrose lenta).

A polpa pode até ser atingida por trauma dentário ou abrasão. Em todos esses casos o canal deverá ser tratado. Em que consiste o tratamento de canal? O tratamento nada mais é do que retirar

a polpa do dente, desinfetar o canal e colocar um material obturador dentro dele. O paciente não precisa ter medo de tratar o canal, pois hoje em dia já há técnicas avançadas de anestesia (não passa por dor) e de tratamento propriamente dito com o canal já podendo ser tratado em apenas uma sessão!!!

Por isso pode deixar de ter medo do tratamento de canal. Não arranque dentes à toa, trate-os.

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



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

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: 9192-2626 Claro
8383-8318 Tim
9933-3382 Vivo
8888-8958 Oi

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

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

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



3183.5337 / 9326-5351

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
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.

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

RECRUTAMENTO & SELEÇÃO DE SUPERVISORES

para distribuição de Produtos de Nutrição

Contatos: 8208.7825

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

BARATAS INSETOS

PRODUTO NUNCA VISTO. COMO PODE SER ISSO!

Pois é, eficácia comprovada. Garantia absoluta.
Técnica descoberta por acaso.
Depois de instalado, é seguramente mortal aos insetos.

Atenção, mortal somente aos insetos.
Você não vai acreditar no que vai ver quando
instalado em seu ambiente.

LANÇAMENTO!

LIGUE: 2527-0386 / 9445-9189

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.

5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES
só R\$ 165,00

PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 185,00!

Formato.....10cm x 14cm
Papel Couchê c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 7923-5915

artograficas@correiocarioca.com.br

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 45,00 por mês!

*contrato de 3 meses

Tel. 3681.5302

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

SOS

A Caritas anima as campanhas
SOS da CNBB, e as ações são
possíveis porque existe a sua ajuda.



CÁRITAS
BRASILEIRA

FAÇA A SUA DOAÇÃO PARA O HAITI OU ÁFRICA!!!

HAITI

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 23969-0
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação 003
Conta 1132-1.

ÁFRICA

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 28116-5
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação 003
Conta: 1751-6.

SUA ATITUDE SOLIDÁRIA PODE FAZER MAIS!

Saiba mais!
www.caritas.org.br

GILMAR OBRAS

PINTURA | REFORMA

Tel. 7914-2491

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

Tel. 7542-2599 / 7177-9231

De confiança.

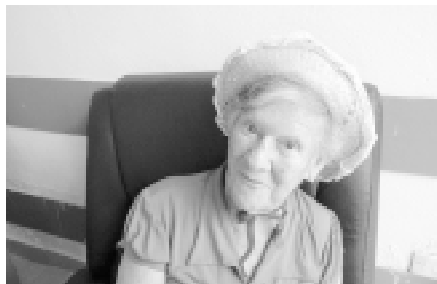
COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor IdadeAS FESTAS JULINAS SÃO SEMPRE
SENSACIONAIS!

As Festas Julinas são sempre muito animadas, talvez seja porque já estamos no final do período das comemorações... A festa da Dignus – Arte de Viver, casa para idosos de Botafogo, não poderia ter sido diferente.

Idosos, familiares e equipe aproveitaram bastante. A festa teve comidas típicas, música ao vivo, com o fabuloso pianista Zé Pitê e jogos, com prendas para todos.

A Dignus desenvolve um trabalho que está sempre antenado com o que há de mais eficaz para os problemas mais frequentes em idosos, oferecendo 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.

A Dignus colabora para que as pessoas consigam introduzir um melhor ritmo 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.

Vale a pena conhecer essa casa tão simpática. Agende logo uma visita pelo telefone 21 2542-9299 (com a Sra. Katia) e mude para melhor.

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

VIVER EM CONDOMÍNIO

Neste mês, o Direito Fácil irá tratar da vida em condomínio. O que fazer em relação à perturbação do sossego, barulho excessivo ou poluição sonora provocada por vizinhos?

É comum, principalmente em condomínios de apartamentos, ter vizinhos que não respeitam a convenção e aos demais moradores ao realizar festas com som e vozerio altos, após as 22 horas, ou fazer barulhos depois do horário permitido com o arrastar de móveis ou pregando objetos nas paredes com o uso de martelos ou furadeiras.

O convívio em sociedade é regulado por legislação diversa, dentre as quais se destacam o Código Civil, a Lei 4.591/64 e a Lei Estadual 126/77.

Nesses casos, duas providências podem ser tomadas pelos prejudicados pela conduta antissocial do condômino: a primeira, registrando no livro de ocorrências do condomínio a descrição minuciosa dos fatos, para que este possa aplicar a multa prevista no artigo 1.337, do Código Civil; a segunda, ingressando com ação judicial para fazer cessar a conduta imprópria que pode ser cumulada com pedido condenação em danos morais e materiais, se for o caso.

Lógico, que a imputação feita ao condômino ou possuidor do imóvel a qualquer título deve ser amparada por farto conteúdo probatório, como, por exemplo, testemunhas e fotos, sem o que a denúncia pode cair no vazio e a ação ser julgada improcedente, com a condenação do autor nas custas processuais e nos honorários de sucumbência – aqueles que são devidos aos advogados do vencedor da ação –, além das despesas com a contratação do patrono encarregado de ingressar com a demanda.

Há hipóteses em que o barulho incomoda tanto que não se pode esperar pelas providências administrativas e judiciais. Nesses casos, esgotados os meios amigáveis de fazer cessar o comportamento antissocial, deve o prejudicado recorrer à força policial, que certamente adotará as medidas necessárias ao cumprimento da lei.

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\$ 10,00

EDREDON a partir de R\$ 25,00
SÓ PASSAR R\$ 18,00 por quilo

BUSCAMOS E ENTREGAMOS

2527-4375 / 3181-8165

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

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 - 0542051

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

DESIGN, QUALIDADE E PRATICIDADE

Os dormitórios são verdadeiros refúgios dentro de casa, principalmente quando buscamos privacidade ou momen-



tos de descanso a sós. As propostas de quartos planejados levam em conta o perfil do "dono" que impõe ali suas preferências, tornando a

rotina prática e aconchegante.

As apostas da A&C podem aperfeiçoar a adequação dos guarda-roupas, com espaços distribuídos de acordo com a quantidade de gavetas, cabideiros e sapateiras. Prateleiras, espelhos, materiais e cores também dão um toque pessoal e aparência diferente aos quartos planejados.

ARMÁRIOS & CIA MODULADO
Estrada do Rio Grande, 1101 Loja B - Taquara - RJ
Telefone: (21)2435-0557 / (21)7594-1690
E-mail: armarioecia@bol.com.br / contato@armarioseciamodulado.com.br

ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Central de Aulas VIP
 $\sqrt{\infty} = \text{CAVIP}$
 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

Somos um grupo de professores formados pelas mais renomadas instituições de ensino do Brasil, (ITA, IME, EN, UFRJ, PUC-Rio, UERJ e UFF), especializados nas áreas de concursos públicos, militares e vestibulares. Dentre muitas de nossas metas, destaca-se um grande fator diferencial que é a "consultoria escolar/acadêmica" que prestamos a nossos alunos, de forma efetiva e integral fazendo com que consigam lograr êxitos nos mais difíceis concursos e provas que se submetem.

Além de possuímos um banco de questões de provas anteriores e professores que fazem parte do corpo docente de vários colégios tais como: Alfacem, Bahiense, CAP-UERJ, CAP-UFRJ, Cel. CMRJ, Colégio Naval, CPII, Cruzeiro, Escola Alemã Corcovado, EARJ, Escola Parque, Intellectus, Liessin, Miguel Couto, Notre Dame, PENSI, Ph, Recanto, Santo Agostinho, Santo Inácio, São Bento, Sistema Elite de Ensino e Tamandaré; fazemos uso de peças fundamentais para a aprovação do aluno em provas, sejam estas de colégio/universidade ou de concursos militares/vestibulares. Oferecemos pacotes especiais (individual/grupo) e atendemos em domicílio.

Contatos: (21) 7540-3405, (21) 6946-6041, (21) 9842-6994. E-mail: centraldeaulasvip@live.com.

Site: www.centraldeaulasvip.blogspot.com.

CURSOS A DISTÂNCIA

Com a qualidade de cursos presenciais, nova modalidade oferecida pela Anhanguera proporciona maior praticidade aos alunos

A partir deste semestre, moradores de Niterói e região terão uma nova oportunidade de acesso ao Ensino Superior. Com o mesmo conteúdo dos cursos presenciais, a Anhanguera Unipli está oferecendo cursos de graduação EAD no modelo online, no qual os alunos só precisam ir à unidade duas vezes por semestre para fazer provas. Os primeiros cursos ofertados neste modelo são: Administração, Ciências Contábeis, Letras, Serviço Social, Tecnologia em Gestão Hospitalar, Tecnologia em Recursos Humanos, Marketing, RH, logística e gestão pública.

De acordo com o professor e diretor da unidade, Ricardo Moreira, a proposta da Instituição é democratizar o acesso à educação em todo o país. "Muitas pessoas desistem de estudar por falta de tempo e disposição para se locomover até uma faculdade, e o ensino a distância acaba se tornando uma alternativa eficaz por conta da praticidade e da economia gerada, já que elas podem estudar de suas casas ou trabalho, evitando custos com transportes", defende.

A matriz curricular do modelo online é a mesma das modalidades presencial e semipresencial, permitindo mobilidade ao aluno sem perda de conteúdo acadêmico. As disciplinas são oferecidas em blocos e têm duração bimestral. Como as aulas são gravadas e disponibilizadas num ambiente virtual, o estudante pode acessá-las a qualquer momento, de qualquer computador conectado à internet. Esclarecimentos de dúvidas e orientações são dados aos alunos por tutores a distância por meio de fóruns e chats em horários previamente agendados.

O ensino a distância no Brasil

Atualmente, mais de 3,5 milhões de brasileiros estudam em cursos a distância. O número representa aumento de 58% no total de matriculados em cursos de EaD em todo Brasil no comparativo dos anos de 2011 e 2009, quando o número de alunos era próximo a meio milhão. Hoje, 14,1% dos cursos de Ensino Superior oferecidos no País são realizados em formato a distância, segundo dados do último Censo EaD BR, divulgado em 2012.

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

INDEPENDÊNCIA DO BRASIL E DIA DO FICO

A independência é um dos fatos mais importantes do país, pois marca o fim do domínio português e a autonomia da nação. Ocorreram muitas tentativas e muitos morreram nessa luta, inclusive Tiradentes, que foi executado pela coroa por defender a liberdade do país.

Em 9 de janeiro de 1822, D. Pedro I recebeu uma carta das cortes de Lisboa, exigindo seu retorno para Portugal. Há tempos os portugueses insistiam nesta ideia, pois pretendiam recolonizar o Brasil e a presença de D. Pedro impedia este ideal. Porém, D. Pedro respondeu negativamente aos chamados de Portugal e proclamou a famosa frase: "Se é para o bem de todos e felicidade geral da nação, diga ao povo que fico".

E DEPOIS DE DESAFIAR A COROA?

Após o Dia do Fico, D. Pedro tomou uma série de medidas para a independência de fato: convocou uma assembleia para criar uma constituição, organizou a Marinha de Guerra, obrigou as tropas de Portugal a voltarem para o reino e chamou o povo a lutar pela independência.

Ele viajou, então, a Minas Gerais e a São Paulo para acalmar setores da sociedade que estavam preocupados com possível desestabilização do país. Durante a viagem, D. Pedro soube que Portugal anulava a constituição e exigia sua volta. E quando estava em indo de Santos para São Paulo, próximo ao riacho do Ipiranga, no dia 7 de setembro de 1822, levantou a espada e gritou: "Independência ou Morte!". Este fato marcou a Independência do Brasil e no mês de dezembro D. Pedro, que era príncipe, foi declarado imperador.

O QUE OCORREU APÓS A INDEPENDÊNCIA?

Os primeiros países que reconheceram a independência do Brasil foram os Estados Unidos e o México. Já Portugal exigiu do Brasil o pagamento de 2 milhões de libras esterlinas para reconhecer a independência de sua ex-colônia. Sem este dinheiro, D. Pedro recorreu a um empréstimo da Inglaterra.

Embora tenha sido de grande valor, este fato histórico não provocou rupturas sociais. Os mais pobres sequer acompanharam ou entenderam a independência. A estrutura agrária continuou a mesma, a escravidão se manteve e a distribuição de renda continuou desigual. A elite agrária, que deu suporte D. Pedro I, foi a camada que mais se beneficiou.

Sexo sem Mistério

EXPECTATIVA

Sabemos que a expectativa é um bichinho que alimentamos dentro de nós e que fica bem decepcionado quando o comportamento da outra pessoa sai diferente daquilo que nós imaginávamos. Vizinha da decepção, prima do remorso, a expectativa azeda relações e desfaz laços fortes.

Tudo porque você espera que a pessoa se lembre do aniversário do seu cachorro, que te ligue no dia seguinte para te pedir em casamento ou que durante o primeiro encontro, ao menos, te adicione no facebook. Pode ser também que lá no fundo - porque não? - você espere que ele te procure depois de uma discussão (ainda quando você estiver errado), que ela seja simpática, que ele goste das suas amigas ou que ela ame futebol. É o outro que tem a responsabilidade de nos fazer feliz, de dar sentido às nossas escolhas, de nos paparicar.

É preciso aprender a deixar de pensar no que o outro deveria fazer

nos 5 minutos seguintes pois viver o hoje ainda é mais fácil do que pensar no amanhã. Fora isso, é mais confortável e saudável. Você aproveita mais o momento, pode conhecer melhor a pessoa e, assim, sabendo quem ela é de verdade, se decepcionar menos.

Ter alguém para contar é algo muito bacana, mas contar com os seus sonhos e incluir um outro nessa história a qualquer custo é caminho curto pro fracasso. Libere o outro do seu roteiro e se libere para escrever a sua vida dia após dia.

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 ABERTURA DE LENTES DE CONTATO

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

10% DE DESCONTO
COM ESTE ANÚNCIO

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

Convênios: Oi - Claro - Tim - Vivo - Nextel - DMB - Farnas - Petrobras - Banco do Brasil
Data Press - Previ - GEAP - Sindicato dos Profissionais / Músicos e outros.

DELÍCIAS CARIOCA
DOCES E SALGADOS

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

COXINHA KIBE QUEIJO RESÓLIS 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
--	--	---

Atendemos cartões de crédito e débito. Entregamos em sorveteria, consulte nos
DISK SALGADINHOS

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

RECINE 2013

Já estão abertas as inscrições para a Mostra Competitiva e a Oficina de Vídeo do REcine 2013

Criada com o objetivo de incentivar a realização de filmes e vídeos que reaproveitem imagens de arquivo, a Mostra Competitiva do REcine aceita produções de curta, média e longa-metragem finalizadas entre 2010 e 2013, de temática livre, e que utilizem, no mínimo, 40% de imagens (fotos, filmes, cartas, mapas etc.) e sons de acervos públicos e/ou privados. As inscrições estão abertas de 10 de julho a 30 de setembro, nos sites www.recine.com.br e www.arquivonacional.gov.br.

O REcine recebe também inscrições para a sua oficina de vídeo, que acontece de 9 a 13 de setembro, das 10 às 18 horas, no Arquivo Nacional (Praça da República, 173, Centro, Rio de Janeiro – RJ).

Os 30 alunos selecionados vão produzir vídeos de curta metragem, com tema livre e utilizando imagens de acervos audiovisuais de domínio público, e ainda concorrem na Mostra Competitiva do REcine, na categoria Melhor Vídeo Realizado pela Oficina.

As inscrições para a oficina de vídeo vão de 10 de julho até o dia 20 de agosto, e podem ser feitas nos sites www.recine.com.br

e www.arquivonacional.gov.br.

REcine se rende aos encantos do Rio de Janeiro e mostra a importância da cidade para o cinema mundial

De 25 a 29 de novembro, na sede carioca do Arquivo Nacional, o público tem um encontro marcado com o fascinante mundo do cinema produzido na cidade maravilhosa. O REcine 2013, 12º Festival Internacional de Cinema de Arquivo apresenta em sua mostra informativa filmes de ficção e documentários que trazem a cidade do Rio de Janeiro como cenário ou personagem principal.

RECINE 2013

12º Festival Internacional de Cinema de Arquivo. Tema: A cidade do Rio de Janeiro. De 25 a 29 de novembro, no Arquivo Nacional (Praça da República, 173, Centro). Entrada franca. Informações: E-mails: recine@arquivonacional.gov.br e recine.rio@gmail.com. Telefones: (21) 2179-1273 | 2220-9800 | 9730 2581.

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



CCPCD
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

LAZER E CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL

Bosque da Barra é área de proteção ecológica e também serve para famílias fazerem piquenique e até para atletas praticarem suas atividades desportivas.

Fotos: Luciana Dávila

Por Antonio da Silva

Mesmo com a vida corrida do dia a dia ainda é possível ter aquele momento de sossego e paz admirando a natureza no coração da cidade grande. O Bosque da Barra, importante parque de conservação do meio ambiente, oferece isso e muito mais.

Animais e plantas em extinção são cuidadosamente abrigados e recebem importantes cuidados no mesmo parque que acolhe visitantes em busca de lazer. Fauna, flora e seres humanos convivem harmoniosamente no mesmo espaço.

Entretanto, como em qualquer área de conservação ambiental, os frequentadores devem sempre respeitar algumas regrinhas: não retirar nada do local, colocar o lixo sempre nas lixeiras, não alimentar os animais nem os perturbar, não fazer barulho, não retirar flores nem frutas, não subir nas árvores nem danificá-las, evitar fumar durante a estadia no parque e não levar animais domésticos, pois a entrada deles é proibida. O visitante pode e deve sempre apreciar a natureza, mas sem prejudicá-la.

A fauna do parque é riquíssima e abriga diversos animais, como: cutias, capivaras, jacarés, cobras, saguis, quero-queros, borboletas-da-praia, espécie em extinção que é o símbolo do parque, e muitos outros. Cerca de 2/3 do Bosque é fechado ao público e muitos animais costumam ficar apenas nessa área protegida. Por essa razão, é muito difícil avistar cobras e jacarés, com exceção de um pequeno filhote de jacaré-de-papo-amarelo que costuma ficar no lago do parque, sendo sua grande atração.

Outra riqueza natural do Bosque da Barra é sua flora. Algumas espécies são raras e ameaçadas de extinção, como: a quaresminha, o araçá-da-praia, o cacto coroa-de-frade e



a jarrinha, entre muitas outras. Há também orquídeas e árvores frutíferas no parque.

Uma dica para quem vai visitar o parque pela primeira vez é levar água, pois há apenas um ponto de venda de bebidas e alimentos industrializados (a venda de outros tipos

é proibida) no Bosque e mesmo assim só funciona nos finais de semana e nos feriados, dias de maior movimento.

As atividades mais frequentes no parque são: andar de

CONTINUA NA PÁG. 10!

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

SUPER SINTEKO

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

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

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

Problemas com **MATEMÁTICA e FÍSICA?**
AULAS PARTICULARES

Elisa Lessa - UFRJ Teoria Fundamental / Teoria Médio / Otimistas

- Matemática
- Física
- Raciocínio Lógico

Perto do metrô!

Contato:
9869-8748 (res) | lisalessa@hotmail.com



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

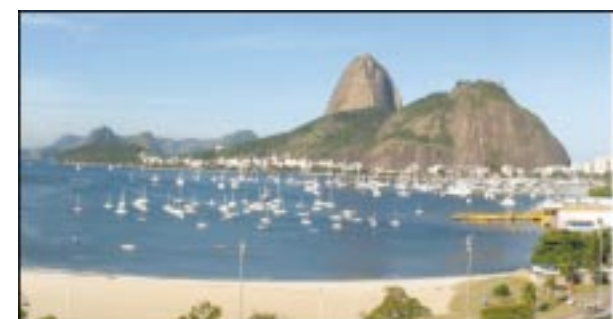
**ACUPUNTURA
SHIATSU
QI GONG**



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

Elisa 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



NOVIDADES PARA REMAR NO GUANABARA: **CANOAGEM E SUP**

- AULAS - PASSEIOS - GUARDARIA

**VENHA
EXPERIMENTAR!**



A pedido dos associados, as aulas de canoagem retornam à lista de atividades gratuitas oferecidas. E para completar a lista, o clube passa também a oferecer aulas de Stand-up paddle e Canoagem havaiana em uma canoa Wa'apa 665 (OC 3).

INÍCIO EM JULHO. Faça já sua inscrição, vagas limitadas.



APOIO

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

ESCOLAS E CURSOS GRÁTIS

ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS:

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

OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS:

- 7 - JUDÔ (ADULTO E INFANTIL)
- 8 - KARATÊ (ADULTO E INFANTIL)
- 9 - BOXE (ADULTO)
- 10 - 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

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

RICA FAUNA, QUE POSSUI ATÉ JACARÉ

Fotos: Luciana Dávila

bicicleta, fazer caminhada e correr, inclusive alguns atletas procuram aprimorar seu condicionamento nas áreas do Bosque da Barra. Além disso, muitas famílias buscam nos agradáveis refúgios naturais do parque locais ideais para fazer piquenique e para deixar a criançada se divertir brincando nos playgrounds.

O Bosque da Barra conta com guardas

municipais e vigias especializados em meio ambiente. Além dos sempre atentos guardas e vigias, o parque conta com a presença de biólogos, que atuam na proteção da fauna e da flora e ajudam no trabalho de conscientização ambiental que todo frequentador do bosque deve ter. Fauna inclusive, que conta até com jacarés, que às vezes vão parar no meio do lago.



Frequentemente o parque recebe exposições, oficinas e jogos em seu Núcleo de Educação Ambiental e esses profissionais atuam diretamente envolvendo o público nas atividades. O e-mail do Núcleo é nea.bosquedabarra@hotmail.com.

O Bosque da Barra está localizado na

Avenida das Américas, 6000, Barra da Tijuca, e funciona de terça a domingo, das 8 às 17h. O estacionamento do parque, gratuito, possui cerca de 80 vagas e costuma ficar cheio nos finais de semana.

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.



**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



ESTÉTICA MASCULINA

Por Luciano Lopes

Seguindo as tendências do mercado, cada vez mais homens procuram cuidados especiais para o corpo. Nada melhor do que um local especializado e direcionado para o público masculino com tratamentos realizados com hora marcada, prestando pelo conforto, qualidade, atendimento individualizado, proporcionando bem estar e qualidade de vida.

Esse é conceito do Instituto Terapêutico Luciano Lopes que atua há 08 anos em Copacabana e que a partir da segunda quinzena de agosto agrega em sua proposta serviços direcionados ao público masculino, oferecendo serviços de depilação, esfoliação corporal e facial, banho de argila, Day SPA e as conceituadas massagens que não poderão ficar de fora.

Hoje no RJ muitos locais atendem ambos os sexos e nem sempre um homem se sente à vontade na hora de escolher seu tratamento com segurança e liberdade por estar em um local de fato direcionado.

DEPILAÇÃO MASCULINA: Realizada por

profissionais masculinos e com produtos de qualidade e tecnologia Italiana, uma cera com excelente elasticidade e aderência removendo os pelos pela raiz, proporcionando uma depilação perfeita, econômica e higiênica com material descartável.

ESFOLIAÇÃO CORPORAL: Colabora para restaurar a pele, removendo as células mortas, deixando a pele macia e hidratada e com uma melhor aparência, prevenindo pelos encravados, cravos e espinhas.

MASSAGENS: diferentes tipos de massagens para o bem estar: relaxante, terapêutica, desportiva, tântrica, além do;

BANHO DE ARGILA que possui inúmeras propriedades benéficas para o corpo, inclusive para ajudar a controlar o excesso de oleosidade, revitalizando os tecidos e na desintoxicação metabólica da pele. A argila tem poder: cicatrizante, revigorante, rejuvenescedor, hidratante, dentre outros benefícios.

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna: lucianoterapeuta@uol.com.br / 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

PARAÍSO ECOLÓGICO

Pantanal mato-grossense, presente da natureza, reúne fauna e flora singulares.

Por Antonio da Silva

No coração do Brasil, abrangendo grande parte dos extensos estados do Mato Grosso e do Mato Grosso do Sul, está localizado um dos principais biomas do planeta, o Pantanal.

A rica fauna e a exuberante flora do Pantanal atraem anualmente milhares de turistas à região.

Muitas cidades são consideradas “portais de entrada” para o Pantanal: Cáceres, no Mato Grosso, e Aquidauana e Miranda, no estado vizinho. Além dessas, Corumbá (MS), na divisa com a Bolívia, também é muito importante na região pantaneira.

A água das chuvas deixa o Pantanal com duas paisagens bem diferentes. Na estação seca os rios correm normalmente em seus leitos, aparecem as pequenas ilhas e o terreno fica completamente exposto. Na chuvosa toda a região fica completamente alagada.

Os principais rios do Pantanal são: Paraguai, Paraná, Cuiabá, Aquidauana, Miranda, Apa e São Lourenço, além de muitos outros. Todos eles são abastecidos por inúmeros afluentes. Essa importante rede fluvial representa o coração do Pantanal, motivando a vida de animais e plantas. O barco típico dos rios da região é a chalana.

A bebida “oficial” do Pantanal é o tereré, água fria com erva-mate, uma espécie de chimarrão gelado. De origem indígena, é servido tradicionalmente em uma cuia. Como também fazem os gaúchos, a bebida é consumida várias vezes ao dia, de preferência em uma roda de



Fotos: Antonio da Silva

conversa com familiares e amigos.

A onça-pintada e o jacaré são os animais mais impressionantes de todo o Pantanal, entretanto, seu maior símbolo é a ave Tuiuiú. Dentre os mamíferos, os grandes destaques são a Capivara (principal presa da onça), o tamanduá, a anta, o lobo-guará, o macaco-prego, o bicho-preguiça e o veado-campeiro. Além dos tuiuiús, tucanos, papagaios, garças e as aves de rapina podem ser considerados destaques entre as mais de 600 espécies de aves

que habitam a região. Jacarés e inúmeros gêneros de cobras são os principais répteis do Pantanal e, dentre os mais de 200 tipos de peixes, dourados, pintados, pacus e a temida piranha são os mais conhecidos.

A rica fauna pantaneira sofre com caça e pesca predatórias. Entretanto, o trabalho de conscientização ecológica aliado ao grande controle ambiental são medidas salutares que visam a preservação desse magnífico santuário natural.

{ Central de Aulas VIP }
 $\infty = \text{CAVIP}$
 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

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.


FBL FUNERÁRIA BOTAFOGO LTDA.
 Permissão 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 - Turbio 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>

SAÚDE E ESTÉTICA

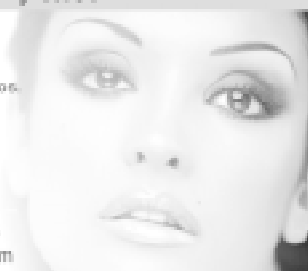
Sobrancelha Definitiva

Rogéria Veloso

Tenha sobrancelhas perfeitas, reconstruídas naturalmente. Mesmo para quem não possui pelos. Falhas, finas, curtas, temos a técnica da suspensão do oilar.

A sua sobrancelha expressa sua aparência e seu Olhar!

Fones: 3902.4520 / 8570.3756
Facebook: rogeriaveloso@hotmail.com



Consultório Dentário

Dr. Antonio Martinez Muriilo - CRO RJ 5872
Dr. Marco Antonio Martinez Omondi - 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



MAKEUP & HAIR
Lara Garcia

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.

2543-8421 / 8895-8420
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: 05/25.903

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 - Copelra
Fritadeira - Cozinheira - Churrasqueiro
naljara.nsjs@ovi.com

CASA E DECORAÇÃO

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:

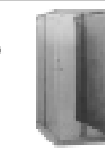
- Lavável e não cria mofo
- Resistente
- Não é tóxica
- Ecologicamente correta
- Não propaga fogo
- Circulação de ar

Compre direto da fábrica! Tel: 4063-4334 / 7805-3692
www.confortelas.com.br

VIDRAÇARIA

Espelhos de 4mm A 8mm cristal | Vidros coloridos
Box padrão | Box engenharia com prazo
Manutenção de temperados

Rua 24 de outubro, 6 E - Vidigal - Lapa.
André e Sandra: 2235-0293 | 9982-2938 | 9680-5305
E-mails: sanddelima@hotmail.com e andretemi@yahoo.com.br



ORÇAMENTO SEM
COMPROMISSO

MARIDO DE ALUGUEL

Reformando em geral.

Faço o que o seu marido não sabe,
não tem tempo ou não quer fazer.

Tel. 7745-1162 ID 112*80059. Jefferson

SERVIÇO SOCIAL

ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA
NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO

VISITE O SITE:

www.condominioseentorno.com.br

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 35,00

*contrato mínimo de 4 meses.

Tel. 3681-5302

AULAS

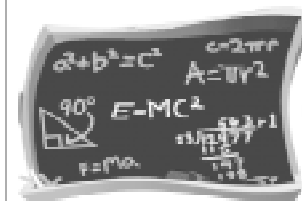
AULAS PARTICULARES

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

DIREITO E CONTABILIDADE



Prof. Josias Frota
ADVOGADO

OAB-RJ 78.081

- 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

CONTABILIDADE

Legalização de micro empresa, empresa, baixa de empresa.
Decore, avaliamos e vendemos pontos comerciais (fundo do
comércio). Temos um bar que está passando o ponto na
Av. Mem de Sá (próximo a Cruz Vermelha).
Fazemos visitas - comercial / residencial.
3174-6223 - 9465-5652 - 9230-2263 Sérgio

IMÓVEIS

SÓIMÓVEIS
ADMINISTRADORA

Avalia | Aluga | Administra

Tels: 4103-9541 | 8829-7553 | 7749-2036



FILMAGEM

DFV DIGITALIZANDO FOTOS E VÍDEOS

Restauração de Fotos Antigas | Batizados | Casamentos | Aniversários
Formaturas | Viagens | Eventos em Geral

TAMBÉM PASSAMOS

Fitas K7 para CD | Fitas VHS para DVD | Vinil para CD

Fone: 21 3373-0084 | Cel: 21 8489-2081 | milton3453@yahoo.com.br

Estação

AGENDA CULTURAL

CASAS DE ESPETÁCULOS

CITIBANK HALL

Marisa Monte 16 e 17/08
Thiaguinho 23/08
Herbie Hancock 24/08
José Augusto 07/09
Belo 13/09

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

VIVO RIO

Joe Bonamassa 11/08
Caetano Veloso 16 e 16/08
Djavan 23 e 24/08
Fagner 31/08
Emblem3 + Boyce Avenue 1/09
Daniel Boaventura 5/09
Take 6 6/09

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

HSBCARENA

Mundo Show Festival 24/08
NBA Global Games 12/10

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

Homem de Aço; Meu Malvado Favorito 2; Minha Mãe é Uma Peça; O Concurso; Os Smurfs 2; Red 2 - Aposentados e Ainda Mais Perigosos; Turbo; Wolverine - Imortal.

Rio Sul:

Os Smurfs 2; Wolverine - Imortal; Red 2 - Aposentados e Ainda Mais Perigosos; Meu Malvado Favorito 2; Minha Mãe é Uma Peça.

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

ITAÚARTEPLEX RIO

Amor Pleno; Apenas o Vento; Dossiê Jango; Na Quadrada das Águas Perdidas; Os Smurfs 2; Red 2 - Aposentados e Ainda Mais Perigosos; Tabu; Tese Sobre um Homicídio; Uma Noite; Wolverine - Imortal.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Estação, 35 - Augustine; Antes da Meia Noite; Hannah Arendt; Uma Dama Em Paris; Deixe A Luz Acesa.

Estação, 88 - Os Amantes Passageiros; A Espuma Dos Dias; Querida, Vou Comprar Cigarros e Já Volto; Como na Canção dos Beatles - Norwegian Wood; A Caça; Ferrugem e Osso; Zarafa; A Datilógrafa; A Bela Que Dorme; O Grande Gatsby.

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 caixinha, 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. 2266.6848
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

O ÊXTASE INTERNÁUTICO E A DESTITUIÇÃO DO PENSAMENTO

Um livro atualíssimo – tal como intuí na notícia do lançamento ocorrido em 9 de julho no Shopping dos Sabores.

O dr. Mário Jorge Pereira Reis é um craque!

Leia o texto da contracapa:

HÁ ALGUNS POUCOS ANOS, para ser mais preciso, desde 2007, muitos trabalhos estão sendo produzidos no mundo a respeito dos malefícios que a tecnologia

cibernética efetivamente produz no pensamento humano. O que há de inédito nesta produção é o vértice de abordagem.

Nada ainda foi publicado abordando a subjetividade dos internautas. A imaterialidade da mente, seus aspectos emocionais, volitivos e desejantes, impalpáveis na realidade concreta do mundo, estão sendo estudados nessa obra, que tem o potencial de interessar uma vasta e abrangente população de leitores: pais, professores, pedagogos, psicólogos e os próprios internautas.

Filósofos como Adorno e Heidegger, dentre outros, abordaram amplamente o tema da tecnocracia alienante, desconstrutor dos caminhos do pensar, desde os meados do século passado.

Esta obra aborda o aparelho da linguagem, da relacionalidade e da racionalidade

Rubens Nogueira - escritor on line



humanas em seus aspectos mentais e não cerebrais, avança na reflexão sobre um mundo moderno culturalmente tão complexo,

para não dizer incoerente.

O espaço cibernético está nos deixando burros? A internet é um moderno ovo de serpente? Os jovens, no século XXI, vivendo a era da informatização, correm riscos psicológicos? Eis algumas indagações que o texto nos ajuda a conjecturar e esclarecer.

Certamente o leitor vai encontrar nessas reflexões algo que diga respeito ao seu dia a dia.

Novo Ser
Editora

www.novosereditora.com.br

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

FUTEBOL: A VEZ E A VIRADA DO PROFISSIONALISMO

Por Artilheiro Carioca

E quando todos apontavam Flamengo e Vasco da Gama candidatos ao rebaixamento, eis que surgiu uma luz no fim do túnel: reforços chegam, há melhoras em campo e surge a esperança de campanhas honrosas, devido sobretudo ao profissionalismo administrativo.

Antes de mais nada, é bom lembrar que em coluna anterior eu disse não acreditar em nenhum momento no rebaixamento do Mais Querido, porque na minha humilde opinião não tinha um time ruim. Talvez não fosse o time dos sonhos da nação, mas não era um time fraco para cair de divisão. Já sobre o Gigante deixei claro que também não acredito em seu rebaixamento, mas ao contrário do seu rival, o time era limitadíssimo sim, mas acreditei no trabalho de pessoas que estão conseguindo reestruturá-lo antes do que eu imaginava.

O Flamengo passa por uma fase de reestruturação também. No futebol, se para mim o time não era tão fraco e já não cairia, com Mano Menezes e algumas contratações em posições carentes ainda tenho mais confiança. A equipe ganhou entrosamento, uma base e faz boas partidas, até mesmo quando perde. Melhorias frutos da reestruturação de um clube acostumado a nadar em dívidas absurdas e a ter péssimas administrações. A nova direção tenta profissionalizar e arrumar uma bagunça de décadas. Esse é o principal

jogo do Flamengo este ano.

E a palavra profissionalismo está mesmo em evidência, pois o Vasco da Gama trilha o mesmo caminho. O administrador Cristiano Khoeler, diretor geral, e o competentíssimo Ricardo Gomes, diretor de futebol, ambos remunerados, são as principais figuras de um novo clube que tenta o profissionalismo como solução definitiva para uma crise que já completa cerca de 10 anos. E é por isso que sempre acreditei que o Vasco daria a volta por cima. Quando soube que estes homens e suas equipes, com vasta experiência em suas áreas, estariam à frente da situação e que não seriam manipulados por amadores, como de costume, percebi que o negócio era sério. Em pouco tempo patrocínios foram conquistados, um sistema administrativo foi desenvolvido, dívidas milionárias foram parceladas e contratações vieram como consequência.

Para finalizar, quando toco no tema profissionalismo não falo em vão: nada menos do que todos os clubes e federações que ganham títulos e são ricos no futebol moderno são profissionalizados. Os amadores estão ficando pelo caminho. Na próxima coluna falaremos de Fluminense e Botafogo. Não perca!

Coluna do Teatro

“ANITA, A MENINA E O CIRCO” ESTÁ DE VOLTA!!!

O espetáculo reestrea neste sábado, dia 10 de agosto, com um novo elenco! Numa cidade pacata do interior vive uma família formada por pelo pai, Sr. Bento, a mãe D.

Mariquinhas, e seus 4 filhos: Pepe, Luca, Neco e Anita a mais nova da família, uma menina de 9 anos muito sonhadora que sonha em conhecer o mundo e a cidade. Anita, entediada com a vida pacata que levava, resolve fugir de casa. No caminho ela encontra uma trupe de circo que passa por dificuldades e aventuras e no meio dessa experiência mágica e de muita amizade, Anita acaba por ajudar os artistas do circo a fazerem o melhor espetáculo de todos os tempos. Assim o Circo consegue pagar suas dívidas e continuar seu espetáculo e Anita descobre os sentimentos dela, pois aquela trupe de circo é na verdade a sua família e assim ela percebe a felicidade que é estar com a sua família.

Pensando no afeto que existe nas relações familiares e na importância da compreensão entre pais e filhos é que surgiu a história de Anita, uma história que aborda principalmente a superação e união entre 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” se deparando também com a sua força e alegria de viver seus sonhos e percebe que a sua realidade pode ser tão divertida quanto uma verdadeira trupe de circo.

O textofoi escrito em família em 6 mãos: Aline Bourseau, Dinho Valladares e Rebeca Bourseau, a direção é de Dinho Valladares e conta com um elenco de primeira: Gisela Plombom, Flavia Rosella, Carlos Augusto

Stehling, Leonardo Jacques, João de Carvalho, Natália Fernandes, Angela Maurity, André Phellype Charret.

Se você quer conferir está em cartaz aqui mesmo em Botafogo, na SEDE DA CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO. Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo (estacionamento próximo). Tels: 2537-5204. Sábados e domingos às 17:00.



SOS A Caritas anima as campanhas SOS da CNBB, e as ações são possíveis porque existe a sua ajuda.

FAÇA A SUA DOAÇÃO PARA O HAITI OU ÁFRICA!!!

PRESTAÇÃO DE CONTAS

AÇÕES INTERNACIONAIS DA REDE CARITAS BRASILEIRA

HAITI: Construção de mais de 100 casas com sistemas; novo ambulatório para 200 atendimentos/dia; construção de cozinhas comunitárias com produção de alimentos; criação de pequenos animais e hortifrutigranjeiros; 2.500 alunos beneficiados por novas escolas.

ÁFRICA: 1,3 milhões de reais imediatamente arrecadados junto ao povo brasileiro; 12.360 beneficiados com a construção de tanques d'água; formação de 96 promotores de saúde; 935 famílias atendidas pela construção de latrinas.

SUA ATITUDE SOLIDÁRIA PODE FAZER MAIS!

HAITI	ÁFRICA
Banco do Brasil Ag. 3475-4 Conta Corrente: 23069-0	Banco do Brasil Ag. 3475-4 Conta Corrente: 26116-5
Caixa Econômica Federal Ag. 1041 Operação 003 Conta: 1132-1.	Caixa Econômica Federal Ag. 1041 Operação: 003 Conta: 1751-8.

SAIBA MAIS! WWW.CARITAS.ORG.BR

FarinhaPura
EMPÓRIO
Desde 1985

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

Venha Conhecer
Nova Loja

Virtual Shop
Tudo Entre Bem - Qualidade e Personalidade

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

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

SUFLÊ

Poucas coisas são tão reconfortantes no inverno quanto um suflê. Leve e delicado, desmancha na boca a cada mordida. Embora simples, o suflê requer atenção a alguns detalhes.

O suflê pode ser doce - um purê de frutas misturado a um merengue - ou salgado - molho bechamel com um elemento de sabor (queijo, legume) e claras.

Para fazer o molho bechamel, derreta manteiga numa panela. Junte a farinha e mexa, deixando dourar por um ou dois minutos. Junte o leite aos poucos, mexendo bem após cada adição. Não junte todo o leite de uma vez para não empelotar. Caso o seu molho branco já esteja empelotado, a solução é passá-lo pela peneira.

Depois de juntar todo o leite, continue mexendo em fogo baixo até a mistura ferver e engrossar - uns 5 a 10 minutos. Isso evitará que o molho fique com sabor de farinha crua.

Feito isso, apague o fogo e deixe a mistura esfriar um pouco. Enquanto ela esfria, quebre os ovos e separe claras e gemas: as gemas serão juntadas à mistura já morna, minutos depois, as claras serão batidas em neve e adicionadas à mistura com muito cuidado. Claras em neve nada mais são do que claras batidas a ponto de aprisionar o ar. Se usar um batedor elétrico, cuidado para não bater demais: as claras devem formar picos, mas permanecer úmidas.

À mistura de farinha, manteiga e leite morna acrescentamos gemas de ovos e o elemento de sabor. Por último, o elemento responsável pelo crescimento e leveza, as claras em neve.

Tudo deve ser feito sem deixar a mistura esfriar totalmente: o suflê deve estar morno ao ir para o forno - que é pré-aquecido a uma temperatura de 200°C.

Outro detalhe importante: o recipiente com o suflê deve assar bem no meio do forno. O suflê ideal tem uma crosta dourada com um interior cremoso. O ar aprisionado expande-se com o calor, fazendo o suflê crescer, mas não resiste muito e o suflê tende a murchar depois que sai do forno - daí a necessidade de servi-lo logo, enquanto ainda está quente.

Nádia Lamas

<http://vieirasetruflas.blogspot.com>

PROTESTO DO CIDADÃO 20/07/2013

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

Nº 304. "SOCORRO" PASSEATAS/PROTESTOS

P arar O Brasil Sem Violências/Protestos! Mas A penas Com Rosas Nas Mãos??? Os Três Poderes São Cegos/Surdos/Mudos E Indiferentes, Além De S acanas E Adiam/Adiam... As Promessas Nas E leições, Para "O Dia De São Nunca" , Ou Seja, A Data De 31 De Fevereiro Do Ano (2)171!!! T ratar Passeatas Com Mais Promessas/Pactos... A dianta Pouco! Queremos Igualdade/Fraternidade/ S oluções De Legalidade Já!!! Para Todos Nós...

Nº 305. "SOCORRO" JUÍZES/JUDICIÁRIOS

J uram Seguir A Inacabada Constituição De 1988, U fanam Justiça! São Cegos/Surdos/Mudos E Í ndiferentes Ao Povão/As Passeatas/À Justiça!!! Z elam Sim, Por Salários De R\$ 224.000,00/Mês! E Ignoram O Salário Mínimo Constitucional! Pois S ão E.Ts, Com 02 Férias/02 Recessos Anuais...

Nº 303 "SOCORRO" POLÍTICOS/LEGISLATIVOS

P arece Mentira/Não Acreditamos! Nossos Políticos O missos, Ignoram As Passeatas E Vozes Das Ruas! L ixam Para O Povo E Continuam Com As Várias E Í ndevidas Regalias: Casa/Comida/Roupa Lavada/ T urismo Semanal Nas Câmaras, 3as Às 5as Feiras/ I nchaço De Assessores, Bastam 02 Das Câmaras! C rime De Lesa-Pátria: Salários Mensais Absurdos, O u Seja, R\$ 224.000,00 Frente a R\$ 678,00 (SM)! S ó 30 Salários Mínimos (R\$ 20.340,00) Chegamos!!!

Nº 308. "SOCORRO" VILAREJOS/CIDADES

V aiar A Presidente Da República É Muito Feio... I números Vilarejos Sem Renda Própria, L iderados Por "Prefeitos" Que Nos Ofenderam... A o Vaiarem A Presidente Dilma Recentemente! R eursos Próprios, São Necessários Às Cidades, E Caso Contrário, Que Voltem A Ser Distritos J á! Para Que Os Estados Cresçam Como Devem! O s Vilarejos Que Se Juntem A Outros Parecidos!!! S ão Medidas Que Ajudarão A Melhorar O Brasil!

Nº 307. "SOCORRO" MÉDICOS NO INTERIOR

M édicos Devem Ser Os Responsáveis Direto Pelos É ventos Nos Hospitais, Clínicas E Centros De Saúde! D ar A Outros Profissionais O Examinar, O Receitar, I ncluso Diagnóstico, Anula O Ato Medico Legal!!! C ontador Não É Músico, Mas Médico É Médico!!! O Enfermeiro/Psicólogo... Compõem A Equipe Ao S ocorro Dos Pacientes E O Médico É O Cabeça!!!

N osso Salário Digno Está Anos Parado Em Brasília!!! O utros Profissionais Com 3º Grau, Merecem Salários

I niciais De 10 Salários Mínimos, R\$ 6.780,00! A N ecessidade De Profissionais Da Saúde No Interior É T amanha E Possível Já!!! Todos Que Concluírem Os E studos Em Faculdades Públicas, Deverão E Poderão R etribuir Com 02 Anos De Serviços Ao SUS Do I nterior Do Brasil, Carente De Profissionais De O utras E Importantes Áreas, Mas Para Já (2013)!!! R etardar A Retribuição É Atrasar/Adiar O Bem!!!

Nº 309. "SOCORRO" PACTOS/PA(C)TOS

P atos/Palhaços, Como Nos Veem, Os Políticos!!! A diam... A Conclusão Da Constituição De 1988! C açoam Do Povo/Das Passeatas/Dos Protestos... T olos Policiais/Médicos: Com PECs Engavetadas! O s Três Poderes Empurram Com As Barrigas, As M il S oluções Para 31/02/(2)171, Dia De São Nunca!!!

Nº 306 "SOCORRO" GOVERNANTES/EXECUTIVOS

G overnantes São Cegos/Surdos/Mudos E Incapazes??? O Povo Protesta, Faz Passeatas E Anos Após Anos V ive À Espera Das Promessas Feitas Nas Eleições... E Nada De As Ver Cumpridas! Nos Palácios, Os Reis... R iem/Çaçoam Dos Brasileiros E Brasileiras Iludidos, N egam As Mínimas Condições De Vida (Constituição)! A Renúncia, Seria O Melhor Caminho, Pois Os Eleitos N ão Têm Preparo/Competência Para Governar Bem E T ocar Os Governos, Só Pensam Nas (Re)Eleições! Até E legem "Postes" Sem Experiência De Governos, Para S ubirem Pouco A Pouco, Como Políticos Sérios...

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 Diretor de Arte
contato@juremadesign.com.br 21 8359-0631

R. da Quitanda nº67, sala 702 Agência
Centro - Rio de Janeiro - RJ 21 2221-5400
CEP: 20011-030

GORTEC Engenharia e Arquitetura

Corpo Técnico: Eng. Civil
Eng. Ambiental
Eng. de Segurança
Arquiteta
Urbanista

**VISTORIA TÉCNICA PREDIAL / LAUDO TÉCNICO
PROJETOS / RECUPERAÇÃO ESTRUTURAL**

Previna sua edificação de acidentes, deixe 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.

GORTEC ENGENHARIA E ARQUITETURA LTDA. gortec@gortec.com.br www.gortec.com.br **AGENDE SUA VISITA TÉCNICA POR E-MAIL**

50% de desconto na matrícula 01/08 a 20/09/13

Matemática · Português · Japonês

Botafogo Rua da Passagem
(21) 3026-5211
www.kumon.com.br

KUMON

SERVIÇOS DE LIMPEZA PARA SUA EMPRESA, RESIDÊNCIA OU OBRA COM QUALIDADE E ECONOMIA.

- Limpeza Pós - Obra
- Limpeza de vidros
- Limpeza de telhados
- Limpeza de pedras
- Impermeabilização
- Aplicação de antiderrapante
- Revitalização de pisos

Mr. Limp

2295-6725 / 9305-5402
Rua Oliveira Fausto • 31 loja A
Unidade - Botafogo
botafogo@mrlimp.com
www.mrlimp.com