

CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: www.correiocarioca.com.br

ANUNCIE! 3681-5302 ou 97923-5915
2ª a 6ª, de 9 às 19h

Desde 2003 | correiocarioca.com.br | Ano XI | Nº 117 | novembro de 2013

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: Berg Silva.

SEGREDOS, EM IPANEMA

O espetáculo Segredos, que acontece em Ipanema, é um mosaico de situações reais em cena **Pág. 8 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 **Moda** Pág. 4

Almoço completo com sobremesa! A famosa cigarette.

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

Quantidade ou qualidade? A misteriosa Machu Picchu.

Esporte Pág. 15 **Gastronomia** Pág. 16

Memória: São Cristóvão campeão! Os segredos das batatas.

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

Ótica Família Visão
VISUALIZE AS COISAS BOAS!
Armações com até 50% de desconto (Loja Botafogo)
- Descontos especiais para FURNAS, aposentados e pensionistas
- Cartão próprio em até 10x sem juros
- Cartões de crédito em até 6x sem juros
- Temos todas as tipos de lentes
Rua São João Batista, 16 B - Botafogo - Tel. 2226-4078
Capacabana 2549-0423 / 3208-2198 | Centro 2262-6162 | Tijuca 2567-6392 | Itaboraí 3439-1657

Eletricista

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

Jair Baptista

(21) 3149-8988 | 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

ESTILISTAS INDEPENDENTES
14 e 15/12
14 as 21h
MODA, DECOR, CRAFT, MIMOS e ARTE
Casa de Espanha Entrada Gratuita
Info: www.estilistasindependentes.com

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

ALMOÇO E SOBREMESA

ESTROGONOFEDA VOVÓTETÊ

Ingredientes:

um quilo de carne de primeira (filé mignon ou alcatra), picada em cubos, sal, duas colheres (sopa) de manteiga, óleo, uma colher (sopa) de farinha de trigo, uma cebola ralada ou processada, catchup, uma lata de creme de leite, molho pronto de tomate, uma cálice de conhaque (a gosto) e um pouco de champignon (a gosto).

Modo de fazer:

numa panela coloque um pouco de óleo e a manteiga e leve ao fogo para esquentar. Depois coloque a cebola para dourar e junte a farinha de trigo, mexendo, até ficar também dourada. Acrescente a carne picada e o sal a gosto; mexa bem e deixe cozinhar um pouco, em fogo baixo. Depois coloque o molho de tomate e o catchup (não muito). Deixe apurar um pouco e então adicione o conhaque, risque um fósforo com cuidado e deixe flambar. Desligue o fogo e retire o fósforo. Na hora de servir coloque o creme de leite gelado e sem soro e deixe esquentar um pouco (não deixe ferver). Observação: a quantidade de creme de leite deve ser igual à de carne. Servir com arroz branco ou à piamontese e batatas fritas (tipo palha).

ARROZ À PIAMONTESE

Ingredientes:

três medidas de arroz lavado, um dente de

alho, óleo, sal, meia cebola ralada, duas caixas de creme de leite sem soro, duas colheres (sopa) de manteiga, três colheres (sopa) de queijo ralado ou mussarela picadinha e champignon (a gosto).

Modo de fazer:

faça o arroz a seu modo somente com alho. Quando ficar pronto reserve. Numa panela à parte coloque a manteiga e a cebola e refogue um pouco. Junte o arroz pronto, ponha o champignon e mexa bem. Por último adicione o creme de leite e o queijo ou mussarela, misturando tudo muito bem. Sirva quente.

SORVETE CREMOSO

Ingredientes:

duas latas de leite condensado, três caixas de creme de leite com soro e quatro colheres (sopa) bem cheias de chocolate em pó.

Modo de fazer:

coloque todos os ingredientes dentro de um pote de dois litros destinado a sorvete, vazio e limpo, e bate bem com a batedeira até ficar cremoso. Tampe bem e leve ao congelador.

Observação:

se quiser de coco substitua o chocolate por um coco fresco ralado ou dois pacotes de coco em fita. Se quiser de frutas substitua o chocolate por frutas batidas e acrescente alguns pedaços da fruta.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

CLAREAMENTO DENTAL: O QUE É?

Os dentes normalmente são de cor amarela, porém com a idade eles vão ficando mais amarelados devido a pigmentos dos alimentos como café, mate, refrigerante e outros. Estes pigmentos costumam entrar nos prismas de esmalte (buraquinhos que existem no esmalte dentário) e vão tornando o dente cada vez mais escuro. O clareamento vai justamente agir entrando nestes prismas e quebrando estes pigmentos fazendo com que eles se soltem e, conseqüentemente, o dente fique mais branco.

O clareamento não faz o dente ficar mais "fraco" pois não há o desgaste dentário como quando se usava bicarbonato para deixar os dentes mais claros.

Toda e qualquer pessoa com mais de 16 anos pode clarear os dentes, in-

clusive o clareamento é uma arma poderosa nos casos de estética, pois rejuvenesce!!!

Os dentes podem ser clareados no consultório em uma única sessão com o laser; no consultório em mais ou menos três sessões com o fotopolimerizador (aquele aparelho que emite uma luz azul) ou em casa com gel, mas mesmo este último só deve ser feito sob supervisão do dentista para controle de eventuais problemas que possam vir a surgir, como a sensibilidade. Tente!!! Fique mais bonito!!! Seu sorriso agradece.

Abraços

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

Carros: 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, Mussarela e Presunto
Só R\$ 18,00 - Entregas com acréscimo de R\$ 2,00.

Entregas em Domicílio
2275.7630

Diariamente, de meio-dia às 3h
Servimos diariamente as mais saborosas refeições, petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!!
"O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e boêmios."
Rua da Passagem, nº 153 - Botafogo

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

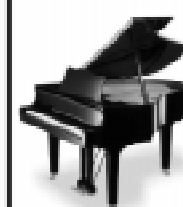
Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

QUENTINHASA 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 DVDFilmes 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**ANUNCIE AQUI!**

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

**VHS Para DVD
LP para CD**CONVERTA SUAS FITAS DE RECORDAÇÕES EM VHS OU
FILMADORA PARA DVD. TENDO ASSIM MAIOR
DURABILIDADE NA PRESERVAÇÃO DAS SUAS IMAGENS.
TRANSFORMAMOS TAMBÉM SEU VHS OU FITA K7 EM CD.CONVERTA SEU ÁLBUM DE FOTOS PARA DVD.
PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME:

Sérgio Alves

Tel.: (21) 2535-5358 / (21) 9142.4780

**INSTITUTO DE BELEZA
Bella & Chic**

2275-0809

3178-2394

- Salão de Beleza
- Depilação
- Manicure e Pedicure
- Estética Corporal e Facial
- Pacotes Especiais para Redução de Medidas.

PROMOÇÕES
IMPERDÍVEIS
3ª e 4ª feirasPROMOÇÕES 10 sessões de Drenagem Linfática R\$ 300,00
Escola Turmalina R\$ 100,00

Rua da Passagem, 146 | Loja 8C | Botafogo | RJ

**ATENÇÃO!
ESTE ESPAÇO PODE
SER SEU POR APENAS
R\$ 75,00**

+ Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também podem ler!

10 mil exemplares mensais.
Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)**LIGUE AGORA: 3681.5302**

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

LAVANDERIAServiço 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.**PRAIA VERMELHA**Nós, da Padaria Praia Vermelha,
nos despedimos e agradecemos
a todos amigos e clientes que
estiveram conosco ao longo
desses quase 60 anos!Fundada pelo sr. Antonio Nazareno Coelho e sra. Arxima, da
panificação, em 1954. De 1995 a 13/10/2013, administrada pela
sra. Alcina Maria Nazareno e sra. Arxima.**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 PROMOCIONAISMENSAL = 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

**Espaço
Saúde e
Vitalidade**Disponibilizamos atendimentos
terapêuticos e clínicos
oferecemos um serviço
altamente qualificado e
personalizado em um ambiente
agradável e acolhedor.**Atendimentos Terapêuticos:**

- Parapsicologia/Psicoterapia
- Hipnoterapia
- Floral
- Psicanálise (adulto e criança)

Indicações: depressão, ansiedade, dificuldades de
relacionamento, fobias, medo de se apresentar em
público, estresse, decepções, luto.**Atendimentos clínicos:**

- Fisioterapia

Geral, Oncológica, Respiratória, Auriculoterapia,
Acupuntura, Plataforma vibratória

Avaliação em Fisioterapia Geral Grátis!

Av. 28 de Setembro, 44/304

Vila Isabel, RJ/RJ

Tels: (21) 2204-8091, 8264-9845

Estacionamento Gratuito

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

COMO TER UMA VIDA LONGA E MELHOR?

Vocês já perceberam como acordamos mais dispostos em determinados dias? A nossa motivação não é estática, mas oscila de acordo com a nossa saúde e os estímulos que nos cercam. Mesmo quem está doente pode perceber que há dias em que está melhor e mais animado. Quando acordarem bem dispostos, parem para pensar no dia anterior e acabarão descobrindo por que sentem-se melhor. Quando nos alimentamos melhor, com alimentos mais leves e saudáveis, quando dormimos bem durante a noite, quando nos exercitamos e fazemos coisas que gostamos, amanhecemos melhor. Entretanto, é necessário fazermos tudo isso sempre.

Na Dignus – Arte de Viver, casa de Botafogo que desenvolve um trabalho especializado com pessoas idosas, muitas coisas são feitas nesse sentido. A alimentação balanceada por Nutricionista; os exercícios físicos estimulados por um ótimo Professor de Educação Física Especializado; a Oficina de Música com a Psicóloga Marina Cetrin de Siqueira (CRP 05/15170) que trabalha a autoestima, a motivação, o humor, a memória, a afetividade, a saúde



pulmonar, vocal e a cognição dos idosos; o Piano Dançante com o fabuloso Pianista Zé Pitê; a Recreação com Estimulação Cognitiva (Oficina de Biju e etc); a atenção e cuidados de uma Equipe de Saúde Especializada; os Passeios; as Festas e os “Encontros Intergeracionais” com algumas escolas interessadas, fazem toda a diferença e ajudam muitos idosos a conquistarem mais saúde e alegria de viver.

Além disso, a Dignus oferece todos esses serviços nas modalidades de Centro-Dia/Horas ou Hospedagem de Longa Permanência, de acordo com as necessidades de cada idoso. Agende uma visita à Dignus pelo telefone 21 2542-9299 (com a Sra. Katia Cetrin) e imprima um novo estilo à sua vida.

Apoio:



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

MODA

FASHION

A FAMOSA CIGARRETE

Por Eliz França

É uma cigarrate! Embora cumpra a mesma função da skinny, de afinar o corpo com modelagem justa e boca estreita, esta é feita de tafetá e lycra. Já a skinny tem que ser necessariamente jeans, com uma pequena porcentagem de lycra na sua composição.

A cigarrate é tendência para este ano, em qualquer estação. Ela ajuda as mulheres a compor visuais modernos, bonitos, elegantes e despojados para os mais diversos momentos.

A calça cigarrate surgiu na década de 50 para os homens. Mas ganhou fama entre as mulheres nos anos 60. Perfeita para usar com sapatos de salto alto, sapatilhas, scarpins, sapatos Oxford e com botas nos dias mais frios. A peça alonga a silhueta da mulher e cria um look sofisticado até mesmo para ocasiões casuais. Cai bem com tudo: blusinha, camisa, coletes e principalmente blazers!

Mas cuidado: se repuxar no calvado e marcar a calcinha peça um número maior e mande fazer a barra um pouco abaixo do tornozelo. Quadris largos e coxas grossas pedem camisetas ou malhas soltas e compridas.

Para as baixinhas ou com pernas grossas, uma dica: peep toes, sandálias e escares de salto grosso alongam. E faça sempre o jogo da compensação. Ajustou-se embaixo, dê uma folga para a parte de cima! Ou seja: como a cigarrate marca as pernas, evite o visual popozuda e escolha blusas ou camisetas folgadas. Se você não consegue se livrar do top justinho, então que ele seja mais comprido e cubra, pelo menos, boa parte do bumbum.

Você tem alguma dúvida? Gostaria de comentar esta coluna? Quer conhecer o trabalho desta colunista?

Contato: 7961-0456. E-mail: elisfranca@yahoo.com.br.

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

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

TENHA UM BANER NO SITE DO CORREIO CARIOCA!

Página principal + outras. Bom destaque.

Tel. 3681.5302 A partir de R\$ 40,00 ao mês + criação

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

COPACABANA TAMBÉM É PALCO DAS MULHERES

Meninas ganham espaço na praia mais famosa do Brasil, mostrando talento e categoria no Beach Soccer.



Copacabana, cartão postal da cidade maravilhosa e reduto dos principais hotéis da cidade. Um local com uma vista maravilhosa e conhecida mundialmente por beleza rara que encanta os olhos de quem vê. A conhecida “princesinha do mar” palco de encontros, eventos e grandes shows e descrita em diversas canções de autores como Braguinha e Tom Jobim, ganhou mais um atrativo para quem passa pelo mais famoso calçadão do nosso país.

Somos o país do futebol e como a praia tem em sua história a democracia e ser reduto de todas as tribos, cores e classes sociais, mais um tabu vem sendo derrubado na mesma: que futebol não é coisa de mulher. As areias mais conhecidas do Brasil têm sido local de vários jogos e campeonatos de futebol de areia, além de ter diversas escolinhas funcionando no local, com meninas de todas as idades e regiões da cidade. Nesse mês recebeu um animado torneio de futebol de areia, que reuniu oito equipes para uma disputada competição. Times conhecidos do torcedor carioca, como o Fluminense, disputaram a competição.

O jogo de abertura foi entre Criciúma Futebol Feminino e Caxias, que apresentaram um futebol bonito e que atraiu a atenção do público que passava no local. “Foi um bom jogo e é importante ter esse tipo de evento acontecendo na praia para mostrar para a sociedade que também sabemos jogar e bem” disse a boleira Tais Fidélis, boleira, atacante do Criciúma, moradora de Copacabana e autora de um belo gol de falta no torneio.

CLIMA NATALINO TOMA CONTA DA 17ª EDIÇÃO D'O MERCADO

Opções criativas e preços atraentes fazem do evento um dos locais preferidos dos cariocas para compras de presentes.

Diversão garantida, música boa, conforto e milhares de opções para a compra de presente direto de quem faz e sem pagar a mais por isso. Esses são alguns dos muitos atrativos do evento de moda “O Mercado”, que prepara sua nova edição para os dias 14 e 15 de dezembro na Casa de Espanha, de 14 às 21h.

Com a presença confirmada de mais de 100 marcas independentes, o local é reconhecido por sua grande diversidade de estilos e opções para quem deseja um presente realmente diferente, um look para as festas de final de ano ou mesmo renovar a decoração da casa.

Além das compras, os visitantes poderão desfrutar das oficinas gratuitas de decoração e presentes natalinos oferecidas pelo atelier Craftart e aproveitar os descontos oferecidos através da tradicional “Árvore de Descontos”.

Maiores informações, acesse o site: www.estilistasindependentes.com



HIPNOSE / HIPNOTERAPIA

Ouvir o termo hipnose remete aos programas de televisão, cujo hipnotizador pode com algum objeto (o relógio é um clássico), “enfeitiçar” alguém e, fazer com que esse alguém fique inteiramente sob seu domínio, obedecendo a qualquer ordem dada, mesmo que esta ordem seja contrária aos valores morais do indivíduo. Tudo isso não passa de um mito.

Difere absolutamente do mito, pois, o indivíduo permanece consciente e acordado durante o transe, fala e age de acordo com sua vontade, podendo sair dele quando sentir vontade.

Hipnose é um termo que vem do Grego, (hipnos = sono). Pelo termo, “um estado de sono”, mas seu significado difere do sono, sendo um estado alterado de consciência. Hipnoterapia é quando se usa a hipnose com propósito terapêutico, produz um estado de relaxamento, que permite abrir uma janela do inconsciente, comunicando-o com o consciente, trazendo à tona, a origem do problema e possibilitando ao terapeuta, ressignificá-lo, ou seja, eliminar os condicionamentos negativos que limitam e impedem a evolução da vida do cliente, implantando positividade para melhorar a saúde mental.

Introduzida na medicina por Charcot, psiquiatra francês, teve Sigmund Freud como seu discípulo, utilizada como tratamento para várias alterações psíquicas e também para tratamento da dor. Tem como benefícios: relaxamento muscular; alívio da dor; autoconhecimento; alívio do estresse, do pânico e da ansiedade; melhora da imunidade e da memória; podendo ser aplicada em qualquer indivíduo que se proponha a recebê-la. Pela legislação atual, os profissionais que podem utilizá-la são os médicos, os psicólogos, os odontólogos e os fisioterapeutas.

Disponibilizamos atendimentos terapêuticos e clínicos, oferecemos um serviço altamente qualificado e personalizado em um ambiente agradável e acolhedor.

Atendimentos Terapêuticos: Parapsicologia/Psicoterapia - Hipnoterapia - Floral - Psicanálise (adulto e criança).

Indicações: depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, fobias, medo de se apresentar em público, estresse, decepções, luto.

Atendimentos Clínicos: Fisioterapia Geral, Oncológica, Respiratória, Auriculoterapia, Acupuntura, Plataforma vibratória e Estética. Avaliação em Fisioterapia Geral grátis!

Espaço Saúde e Vitalidade: Av. 28 de Setembro 44/304 - Vila Isabel. Tel: (21) 2204-8091, 98272-1570, 98264-9845. Estacionamento gratuito.

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

RPK PARAFINAS

Representante EXCLUSIVO QUÍMICA no Rio de Janeiro

- Parafinas Especiais (varejo e atacado)
- Pavios
- Corantes / Anilinas
- Essências
- Formas de alumínio e de silicone
- Vidros
- Utensílios para fabricação de velas
- Máquinas

Com representação exclusiva da GeQuímica (maior distribuidora de parafinas produzidas pela Petrobras), a REPACKING é a pioneira no mercado de materiais para fabricação de velas no Rio de Janeiro. Há mais de 10 anos trabalhando com a melhor parafina do Brasil.

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE 10% DE DESCONTO!

www.rpkparafinas.com.br Tel: (21) 2281-0535
repacking@uol.com.br (21) 2281-1842
facebook.com/rpkparafinas Skype: Repacking
Rua Peçanha da Silva, 05 - Jacaré

ART DOS PÉS
QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS! MASCULINO E FEMININO!

Sandália Vizzana Sandália Vizzana

**** Lançamentos!

Tênis Rainha System Tênis Pakar

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

VOCÊ SABIA?

MOTIVO DA FUNDAÇÃO DO RIO

Não tendo sido colonizada pelos portugueses, em virtude da hostilidade dos indígenas tupinambás (tamoios) e goitacás estabelecidos neste litoral, entre 1555 e 1567, a baía de Guanabara foi ocupada por um grupo de colonos franceses, sob o comando de Nicolas Durand de Villegagnon, que aqui pretendiam instalar uma colônia de povoamento, a chamada "França Antártica".

Visando a evitar esta ocupação e a assegurar a posse do território para a Coroa Portuguesa, em 1º de março de 1565, foi fundada a cidade do Rio de Janeiro, por Estácio de Sá, vindo a constituir-se, por conquista, a Capitania Real do Rio de Janeiro.

POR QUE O RIO FOI CAPITAL?

No século XVIII, a capital do Brasil era Salvador, devido à cana de açúcar, mas foi transferida para a cidade do Rio de Janeiro, devido à consequência da nova realidade econômica a partir daquele mesmo século. Nos fins do século XVII, apareceram as primeiras notícias sobre a existência de metais preciosos no interior do território brasileiro, especialmente o ouro. Para lucrar com a extração aurífera, os portugueses criaram uma série de impostos e exigências na exploração das minas, com as vias de acesso sendo duramente fiscalizadas. Nesse conjunto de novas ações, a mudança da capital para o Rio de Janeiro foi uma importante ação para que os lucros da mineração fossem regulados.

A MODERNIZAÇÃO DO RIO

No século XIX, a capital do Brasil continuou no Rio de Janeiro. Nessa época, mais especificamente em 1808, a chegada da Família Real Portuguesa em nossas terras promoveu grandes transformações na cidade. Tendo antigas construções e condições muito precárias, o Rio de Janeiro se transformou para que pudesse ser uma capital suficientemente capaz de abrigar o rei de Portugal e os seus vários súditos. Foi aí que a cidade passou a ser tomada por construções e reformas que modernizaram sua arquitetura.

O SURGIMENTO DAS FAVELAS

Durante os anos de 1800, o Rio foi palco de grandes acontecimentos políticos. Em 1889 uma mobilização militar foi responsável por derrubar a ordem imperial e instalar o regime republicano. Apesar da mudança de governo, o Rio de Janeiro continuou como capital do Brasil.

Reformas aconteceram no governo do presidente Rodrigues Alves, de 1902 a 1906. Os antigos cortiços da região central, então ocupados por pessoas de baixa condição econômica, foram tomados pelas autoridades. Os que tiveram suas casas tomadas foram obrigados a improvisar novas moradias em regiões próximas aos morros cariocas. Foi nesse momento que se formavam as primeiras favelas do Rio de Janeiro.

Na década de 1920, as várias agitações e revoltas que marcaram a administração do presidente Arthur Bernardes reascendeu um antigo projeto: a mudança da capital brasileira para o interior do território brasileiro, em Brasília.

Sexo sem Mistério

SEXO = QUALIDADE OU QUANTIDADE?

Sabemos que a frequência sexual é um tema que mexe com a imaginação. Preocupação e insegurança estimulam a comparação com outros casais: Como anda a minha vida sexual?

Mas qual a frequência sexual ideal?

Esse é um número que pertence ao próprio casal ou às estatísticas? Tentar atingir uma meta pré-estabelecida é algo que vai ecoar negativamente e gerar um mal estar completamente desnecessário. Assim, não se pergunte o quanto que é normal, mas se você está satisfeito com o que tem. Pra responder essa pergunta, leve sempre em conta a sua idade, o momento da sua relação e sua vida como um todo. Saiba que a sexualidade está bem pouco interessada com o que se faz, mas com o fato de estar à vontade com aquilo que se faz, ou seja, com a disponibilidade de cada um entregar-se ao prazer ou a satisfação. Isso porque a nossa sexualidade precisa de

convicção e desejo para andar e não números ou dados populacionais.

Fazer sexo não desmerece, nem enaltece ninguém. Não divide pessoas entre as melhores e os piores. É uma possibilidade de trazer bem estar a si e à relação se, assim, ambos quiserem. É preciso sair de trás dos discursos banhados pela nóia que dita que sexualidade saudável é aquela medida pela sua frequência. Que possamos deixar o machismo, as contas matemáticas ou a insegurança para trás e nos relacionarmos com o que de verdadeiro a sexualidade tem a nos mostrar.

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: 2567-9181/7949-7233.

**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

Michael Kahn

RÁDIOS

Reparos e Restaurações

55 anos de qualidade!

Tel.: 2205-6815

E-mail: mkrestraura@gmail.com



O ALCOOLISMO PODE DESTRUIR UMA FAMÍLIA



Al-Anon / Alateen:
um recurso para
familiares e amigos
de alccólicos.

Tel: 2220-5065
www.alanonrj.org.br

ANS Nº 343876

ASSISTÊNCIA MÉDICA
SAMOC

Saúde

Carência ZERO Para Consultas e Exames simples.

Planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

Planos sem co-participação atendimento de emergência e/ou urgência domiciliar

10% de Desconto

nas 6 primeiras mensalidades Bancárias

Televendas: **2224-2404 / 2232-8818**

Telemédico 24h

A PARTIR DE:
R\$ 74,75

Tabelas por Faixa etária para planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

Faixa Etária	Valores (R\$) Sem Desconto
00 - 18	R\$ 74,75
19 - 23	R\$ 82,25
24 - 28	R\$ 86,70
29 - 33	R\$ 97,20
34 - 38	R\$ 112,12
39 - 43	R\$ 134,55
44 - 48	R\$ 183,90
49 - 53	R\$ 207,00
54 - 58	R\$ 269,10
59 ou mais	R\$ 448,50



UMA NOVA LOJA PARA VOCÊ!

Quer fazer um natal diferente?
Então, venha nos visitar!

DELICIOSOS SABONETES 100% VEGETAIS EM DIVERSOS FORMATOS



HUMM...DÁ ÁGUA NA BOCA!
AROMAS E CORES MARCANTES!

PRA SUA CASA

- Muito artesanato
- Difusor e aromatizador de ambiente
- Água perfumada para roupas e lençóis
- Velas perfumadas
- Necessaires
- Panos de prato
- Arranjos florais
- Lindas caixas decoradas etc

PRA VOCÊ

- Maquiagens
- Escalda pés
- Esmaltes DNA
- Óleo pós banho
- Creme hidratante com ureia - corpo - pés
- Esfoliante corporal
- Sabonetes em barras
- Kit «eu me amo» e muito mais...

Confeccionamos brindes para aniversários, eventos, empresas (Dia da mulher, secretária, natal e etc)

Rua General severiano, nº 66 A (atrás do Hosp. Rocha Maia)

2ª a 6ª das 9:30h às 18:30h e sábado das 10 às 14h



www.maristelasimoes.com.br - 21-2244-7592 / 8872-9059

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



ENGEPROX ENGENHARIA

SUA GARANTIA DE BONS SERVIÇOS

FAZEMOS PARCELAMENTOS PARA CONDOMÍNIOS

- Reforma de Fachadas
- Impermeabilizações
- Obras e Reformas
- Obras Industriais
- Construção
- Marcenaria
- Climatização
- Isolamento Térmico de Telhados
- Instalação Elétrica
- Instalação de Esgoto, Hidráulica e Lógica
- Instalações Hospitalares
- Recuperação Estrutural

REGISTRO CAU: 11080-4
REGISTRO CREA: 2008207367

Tels.: (21) 2581-2607 / 2501-4174

engeprox@engeproxengenharia.com.br | www.engeproxengenharia.com.br

Vamos nos enveredar
no mundo fantástico
da **MATEMÁTICA**



Prof. **Jurandir Brasil**
Tel: 98577-4420 | jurandir.brasil@ig.com.br

Segredos, da companhia Teatro do Nada, é um espetáculo de dramaturgia espontânea, ou seja, tudo é criado na hora pelos atores: os personagens, o texto, a ação dramática, a marcação, entre outros. A inspiração para a construção de cenas, monólogos e diálogos vêm de segredos verdadeiros, escritos anonimamente pelo público antes da apresentação e guardados em uma urna a ser usada em cena. Confissões como "Penso em outro homem quando transo com meu marido", "Já joguei veneno para o cachorro da vizinha" e "Finjo que estou dormindo no metrô para não ceder o lugar a idosos" ganham vida nos palcos como argumento para a criação cênica.

Tudo começa com os atores tirando segredos da urna e lendo em voz alta. A partir daí, o público acompanha como eles irão se inspirar nessas confidências para criar cenas longas, monólogos e personagens que se entrelaçam no decorrer do espetáculo, criando ao final um mosaico de relações e situações extremamente humanas e realistas. Ao longo da apresentação novos segredos são retirados da urna e utilizados nas performances individuais ou em grupo, totalizando 15 confissões por noite.

"O prazer pessoal e único de ter seu segredo lido e usado pelos atores é ao mesmo tempo libertador e empolgante, pois a cada vez que um dos atores retira um segredo da urna, todos na platéia pensam: "Será que agora

SEGREDOS

Um mosaico de situações reais em cena.

Foto: Berg Silva



CONTINUA NA PÁG. 10!

Problemas com **MATEMÁTICA e FÍSICA?**

AULAS PARTICULARES

Elisa Lessa - UFRJ Ensino Fundamental / Ensino Médio / Concursos

- Matemática
- Física
- Raciocínio Lógico

Perto do metrô!

Contato:
(11) 9869-8748 (vivo) | lisalessa@hotmail.com



{ Central de Aulas VIP }

$\sqrt{\infty} = \text{CAVIP}$

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

Ensino Fundamental, Médio e Nível Superior

www.centraldeaulasvip.com

www.centraldeaulasvip.blogspot.com

centraldeaulasvip

7540-3405

6946-6041

9842-6994

7705-8486

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
Decorações em Gesso - Gesso Acartonado - Dual
Divisórias - Paredes - Sancas

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe Tel. 3698-8417 / 9674-3395
Rádio: 7806-8710 / ID: 654*20744

CRIS TICA
CENTRO DE APRENDIZAGEM DE USUÁRIOS DE COMPUTADOR

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: Oi - Claro - Tim - Vivo - Nextel - DAB - Farnas - Petrobras - Banco do Brasil
Data Prev - Previ - GEAP - Sindicato dos Professores / Músicos e outros.

ARTE AFRICANA E MODA ÉTNICA
ÁFRICA BRASIL + BRASIL ÁFRICA
*Tecidos*Objetos de Arte*Bijoux*Roupas Exclusivas*

TERÇA a SEXTA de 12h às 19h
Rua Vicente de Souza, nº94 - Tel.:22263601
www.africauniversal.com.br



Clube de Regatas
GUANABARA



COLÔNIA DE FÉRIAS DO CRG

INSCRIÇÕES ABERTAS



ATIVIDADES ESPORTIVAS: REMO, VELA, CANOAGEM, WIND SURF, STAND-UP, FUTEBOL, JUDÔ, KARATÊ, NATAÇÃO, PÓLO AQUÁTICO, NADO SINCRONIZADO E VOLEI. **ATIVIDADES RECREATIVAS:** DANÇA, OFICINAS DE DESENHO (ARTES), PESCARIA, JOGOS ESPORTIVOS, JOGOS PEDAGÓGICOS, RECREAÇÃO NA PISCINA E NA PRAIA E OFICINA DE MÁGICA. **PASSEIOS:** CINEMA, TEATRO, COCA-COLA, CENTRO CULTURAL E HOTEL FAZENDA.

DE 13 DE JANEIRO A 1 DE FEVEREIRO DE 2014, DAS - 8:30H ÀS 17:00H - INSCRIÇÕES A PARTIR DE 01/10/2013 A 10/01/2014



TODOS OS RESPONSÁVEIS DEVERÃO PARTICIPAR DA REUNIÃO QUE SERÁ REALIZADA NO DIA 11/JANEIRO/DE 2014, NO AUDITÓRIO DO CLUBE AS 9:00 H PARA:

- ENTREGA DO MATERIAL (MOCHILA, CAMISA E BONÉ)
- AUTORIZAÇÃO DO RESPONSÁVEL PARA OS PASSEIOS
- ENTREGA DO MAPA COM OS HORÁRIOS DAS ATIVIDADES
- ASSUNTOS GERAIS, PARA TIRAR DÚVIDAS.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES ENTRAR EM CONTATO COM A SECRETÁRIA DO CLUBE.

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

ESCOLAS E CURSOS GRÁTIS

ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS:

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

OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS:

- 7 - JUDÔ (ADULTO E INFANTIL)
- 8 - KARATÊ (ADULTO E INFANTIL)
- 9 - BOXE (ADULTO)
- 10 - MUAY THAY (ADULTO)
- 11 - HIDROGINÁSTICA

AULAS, CURSOS E ATIVIDADES

SÓCIOS-CULTURAIS

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

OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

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

ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

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

ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPA - 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

DETALHES DO ESPETÁCULO

é o meu?" E se for, só ele, o autor, saberá disso. Só ele saberá o que os outros pensam da sua confissão"- afirma o ator e um dos diretores da companhia Claudio Amado.

O cenário é composto apenas por cubos de madeira que se transformam, a partir do uso dos atores, em cadeiras, camas, mesas, entre outros. Além disso, os atores se utilizam da mímica de objetos imaginários, tornando viável o surgimento de qualquer cenário. A trilha sonora e a iluminação também são criadas por técnicos improvisadores, que usam as possibilidades de que dispõem, de músicas, efeitos sonoros e de luz, para acompanhar ou mesmo propor aos atores os cenários, climas e acontecimentos das cenas.

Desde 2003, a Cia. Teatro do Nada pesquisa a Dramaturgia Espontânea e produz espetáculos nesta categoria teatral, que se caracteriza pela escrita colaborativa simultânea à encenação; pela criação ao vivo de cenas e narrativas teatrais a partir de sugestões da platéia, sendo a única companhia carioca a apresentar

Fotos: Berg Silva



essa modalidade em formato longo, com ênfase na dramaturgia, diferente dos habituais jogos de cenas rápidas e curtas que muitas vezes são associadas ao teatro de improvisação.

SEGREDOS, inspirado no formato "Secrets", criado pela diretora norte-americana Bobbi Block e seu grupo Tongue & Groove da Filadélfia, está em cartaz no Teatro Ipanema, às quartas-feiras, às 20h30. Até 11/12.

SERVIÇO

Local: Teatro Ipanema

Endereço: Rua Prudente de Moraes, 824 - Ipanema.

Temporada: 06/11 a 11/12 (Não haverá apresentação no

dia

Dias: quartas-feiras

Hora: 20h30

Valor: R\$30

Telefone: 2267-3750

Capacidade: 260 lugares

FICHA TÉCNICA

Dramaturgia: Criação coletiva

Direção: Claudio Amado e Ana Paula Novellino.

Elenco: Ana Paula Novellino, Cecília Vaz, Claudio Amado,

Ivan Fernandes, Lola Borges, Luca de Castro, Tuila Jost,

Pedro Figueiredo e Vinicius Messias

Produção - Cia Teatro do Nada

Operador de som: Taiyo Omura

Operadores de luz - Cristiano Gonçalves

Fotos: Berg Silva

Programação visual: André Lins

Assessoria de Comunicação: Lyvia Rodrigues

Realização: Cia Teatro do Nada.



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



Sorriso com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida

A NOVA MARCA DA FACILIDADE INTERATIVA CQC

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

PADRE SERTANEJO, É A NOVA REVELAÇÃO MUSICAL DA IGREJA CATÓLICA

Criado no interior de SP e fã de música sertaneja, Padre Alessandro Campos uniu o ritmo e a fé.

Alessandro Correa de Campos nasceu no dia 17 de fevereiro de 1982, em Guaratinguetá - SP. Aos 7 anos já brincava de celebrar missas com bolacha Maria e suco de groselha. Sua vocação foi consolidada quando entrou ainda nessa idade pela primeira vez em uma igreja e se apaixonou imediatamente pelo Cristo crucificado que ornava o altar. Aos 13 anos ingressou no seminário e aos 23 foi ordenado - um dos mais jovens Padres do Brasil.

Hoje com 31 anos, Padre Alessandro Campos faz um grande sucesso pelo Brasil levando a palavra de Deus. Foi ainda jovem que começou a cantar moda de viola e apreciar as canções que seu avô e tios tanto ouviam. Dono de uma voz afinada, o jovem uniu a fé e a música sertaneja em sua evangelização e percebeu que substituir os cantos tradicionais das missas por clássicos sertanejos foi atrativo, hoje evangeliza com a linguagem sertaneja através de shows.

As versões de cunho católico que fez para os clássicos sertanejos, como "Telefone Mudo", "Moreninha Linda" e "Sonhei com você", viraram explosão de fé contagiando a todos, independentemente da idade e do credo.

Em sua trajetória musical, gravou seu primeiro CD "O Homem decepçiona, Jesus Cristo jamais!", distribuído pela Universal Music, traz músicas inéditas e algumas regravações que levam sua forte espiritualidade e sua alegria constante de ser sertanejo, para todo país, através de letras de fé e esperança.

Padre Alessandro já concedeu entrevistas a grandes revistas do Brasil, como O Globo, Veja, Trip, Isto é, entre outros, em grandes rádios e jornais, também em programas de TV como De Frente com Gabi, Amaury Jr, Almoço de Estrelas, Manhã Maior, Mulheres, TV Futura, em várias matérias nos Jornais da Globo e SBT.

Em veículos católicos, participou da Canção Nova Sertaneja, transmitido por toda a rede de rádio e TV CN em Cachoeira Paulista. E hoje faz parte da programação da TV Aparecida - Santuário Nacional de Aparecida em Aparecida do Norte, com o programa Aparecida Sertaneja, que é transmitido às terças a partir das 20h30.

Padre Alessandro Campos também teve a participação especial no DVD da dupla Edson e Hudson com a canção inédita "Amor ao Próximo" e hoje realiza shows de evangelização através da música sertaneja em diversos estados do Brasil.

Com naturalidade, o padre caminha como autêntico peão, com chapéu, cinto, botas, interpretando os clássicos sertanejos que trazem mensagens de fé, superação, família e natureza. Essa mistura transformou suas celebrações em shows, levando momentos inesquecíveis de alegria, louvor e renovação. Com palavras de ordem como "Seguuuuura, Cristão" e "O que é que eu sou sem Jesus?", Padre Alessandro Campos evoca a doutrina católica com o pé na roça. Leve a voz de Padre Alessandro Campos à sua cidade!

ALUNOS CRIAM BOLSAS SUSTENTÁVEIS

Resultado dos protótipos ficou em exposição em Universidade do Paraná.



Os alunos dos cursos de Design da Unesc, de Santa Catarina, no Paraná, utilizaram da criatividade e desenvolveram 19 propostas de bolsas sustentáveis femininas. O resultado ficou em exposição no hall da Universidade. A mostra, que teve como tema a Amazônia, ocorreu do dia 31 de outubro a 6 de novembro.

"Os protótipos foram produzidos por alunos da quarta fase e foram divididos em cinco coleções. A 1ª Exposição de Projeto de Produtos incluiu a produção dos próprios expositores das bolsas, executados com resíduos de MDF. O material foi doado pela empresa Pierini Móveis", explicou o coordenador do curso de Design da Unesc João Rieth.

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

CIDADE PERDIDA NAS NUUVENS

Machu Picchu: quatro séculos escondida sob a vegetação.

No coração do Peru, situada a 2400 metros acima do nível do mar e a pouco mais de 100 km de Cuzco, encontra-se Machu Picchu, considerada por muitos o principal achado arqueológico do século XX.

Descoberta há 100 anos a cidade hoje atrai centenas de milhares de turistas anualmente e é geradora de boa parte da receita de turismo do Peru. Seu nome quer dizer montanha velha em Quéchua, o idioma dos incas.

A cidade tem uma grande área agrícola, com vários terraços. Essa região de Machu Picchu possui centenas de metros de profundidade.

Além de admirar os belíssimos monumentos, como o templo do sol, as enormes pedras, como a rocha sagrada, e a maravilhosa arquitetura inca, o visitante ficará deslumbrado com a vista do alto da cidade. O conjunto de montanhas que cerca Machu Picchu e o Rio Urubamba que corre na parte baixa do vale formam um cenário magnífico. Também é muito interessante notar e admirar o sistema hidráulico, pois até hoje a água flui pelos dutos e jorra nas fontes. Na cidade percebe-se claramente a admiração dos incas pelos elementos naturais. Há uma representação em pedra de uma montanha localizada a vários km de distância. Há também uma rocha no solo com um condor esculpido. As janelas e portas das casas da

cidade têm a forma clássica da arquitetura inca, o trapézio. Esse tipo de construção ajuda a dar mais segurança aos edifícios em casos de terremotos.

O turista poderá encontrar lhamas circulando pela cidade. É interessante notar que elas são enfeitadas com adornos variados.

O turista que vá visitar Machu Picchu a partir de Cuzco deverá comprar o bilhete (passaporte) em alguma agência de turismo. O visitante encontrará muitas no centro da cidade, na Praça de Armas. Não é recomendável comprar esses bilhetes com vendedores ambulantes. A mais usual forma de viagem é realizada em três etapas. A primeira parte é feita de ônibus até a localidade de Ollantaytambo. Posteriormente o turista embarcará no trem que o deixará na cidadezinha de Águas Calientes, às margens do Rio Urubamba. Nesse ponto ônibus circulares fazem o transporte até Machu Picchu. Esse último trajeto dura 20 minutos. É importante observar o horário da última saída para descer.

Em Águas Calientes o turista encontrará muitos hotéis, restaurantes e até mesmo uma feirinha de artesanato local.

Os mais aventureiros podem chegar a Machu Picchu através de uma trilha chamada de Caminho Inca. Esse percurso é feito em quatro dias de caminhada através de



montanhas.

A cidade de Machu Picchu é considerada patrimônio mundial pela UNESCO e foi escolhida uma das sete maravilhas do mundo moderno em eleição realizada em 2007.

Dentro da cidade de Machu Picchu não há restaurantes ou lanchonetes. O ideal é que o turista leve alimentos e bastante água, pois o estabelecimento que funciona na entrada da cidadela inca possui preços não muito acessíveis ao bolso do visitante. Durante o dia costuma fazer muito calor no local e é recomendável o uso de chapéu e de repelente, em razão dos mosquitos.

Um pouco de história

O propósito pelo qual a cidade de Machu Picchu foi erguida ainda é um grande mistério. Muitos acreditam que ela tenha sido erguida pelo primeiro imperador inca Pachacuti com a finalidade de ser um refúgio real. Outros acham

que esse local tinha propósitos religioso e astronômico, pois a cidade está no meio de uma região formada por montanhas nevadas e fica bem no meio de quatro outros picos, formando linhas imaginárias dos pontos cardeais. O povo inca venerava os componentes naturais e isso é um indício para a formação dessa teoria.

O explorador estadunidense Hiram Bingham chegou a Machu Picchu em 1911. Bingham procurava ruínas incas e, sendo alertado por moradores locais de que havia uma cidade bem preservada no topo de um morro, chegou lá com uma equipe, provisões e máquina fotográfica, registrando assim o maior achado arqueológico do século XX.

A cidade de Machu Picchu, segundo estudos atuais procuram provar, já havia sido visitada por um explorador alemão cerca de quatro décadas antes, mas como essa expedição não foi documentada, coube então a Bingham a glória da descoberta.

CELÇÃO BIKE

**Bicicletas Novas e Usadas
Motos
Automóveis**

**Compra • Vende • Troca
Financia • Aluga
(Bicicletas)**

Sr. Síndico!

Isto é de seu interesse:

Tem problemas com bicicletas abandonadas em seu condomínio?
CELÇÃO BIKE tem a solução!
Ligue e confira!



BIKE HELP

**Consertos
Peças e
Acessórios**

Rua Assunção, 361 | Botafogo | Rio de Janeiro
Tels.: 2537-1793 / 9113-0094

Tudesco
vidros & decorações



Persianas e Cortinas
Vidros e Espelhos
Esquadrias de Alumínio
Box para Banheiro;
Toda Linha Elegance:
Encanto (Box Elegance
p/ Canto), Flex (Articulado),
Luna (Box Curvo),
Due (Elegance Frontal)

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

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

Tudesco

SAÚDE E ESTÉTICA

Consultório Dentário



Dr. Antonio Martinez Murillo - CRO RJ 5872
Dr. Marco Antonio Martinez Omonte - CRO RJ 17766-4

IMPLANTES
CANAL
GENGIVA

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

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

Rua Evaristo da Veiga, 16
Sala 905 - Centro - RJ
(próximo ao Teatro Municipal)
Telefax: 2220-7287

PSICÓLOGA | PSICANALISTA

Barbara Zenicola | CRP: 05/35.003

ATENDIMENTO CLÍNICO
Adulto | Adolescente | Criança.



Tel: 21 9619-2192 | Largo do Machado

TERAPIAS CORPORAIS

DRENAGEM LINFÁTICA R\$ 300,00
10 sessões

SHIATSU
Preço
Especial!

DESINTOXI-REDUÇÃO

Massagem estética e Arpila medicinal
10 sessões R\$ 380,00

AURICULOTERAPIA
cada sessão R\$ 15,00

Atendimento com hora marcada. Praça Saens Peña.
9242-0895 (dani) | 8395-2015 (sim) | 3741-2130
mgterapeutacorporal@gmail.com

ANIMAIS

MODA PET



Para todas ocasiões: lazer, festa, datas comemorativas.

Contato: Márcia 8417-1858 ou Zezé 9602-7478

SERVIÇO SOCIAL

ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA
NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO

Busque uma melhor qualidade de vida em seu condomínio.

Fone: (21) 7386-0017

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

GASTRONOMIA E EVENTOS

SEJA COROADA COM CHUVA DE PRATA SUPER MODERNA!

Equipamento de última geração, girando 360° em todo o salão.
O único no Rio de Janeiro!

CHARME EM SEU EVENTO

Você e seus convidados ficarão encantados com o espetáculo.
Preço de lançamento para locação de equipamento.

Peça maiores informações: LIGUE: 2527-0396 / 9445-9189

IMÓVEIS

SÓIMÓVEIS
ADMINISTRADORA

Avalia | Aluga | Administra

Seu melhor imóvel



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

AULAS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 9788.0041 / 2537.6751

DIREITO E CONTABILIDADE

MONTEIRO BORGES ADVOGADOS ASSOCIADOS

GÍVEL, TRIBUTÁRIO, TRABALHISTA E
CONSUMIDOR

Av. Rio Branco, 185, sl. 210 - Centro | Tels: 2220-2789 | 8591-7789
monteiroborgesadv@gmail.com

CASA E DECORAÇÃO

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 - Leblon.
André e Sandra: 2235-0293 | 9882-2938 | 9680-5305
E-mail: sandrelima@hotmail.com e andreneri@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

INFORMÁTICA

Manutenção - Remoção de Virus
Trovamento - Formatação
Internet - Redes - Roteamento

Rodrigo

(21) 7755-7020 | 98279-7898 | rinformatica.suporte@gmail.com

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 35,00

*contrato mínimo de 4 meses.

Tel. 3681-5302

MODA E ACESSÓRIOS

ARMARINHO

e VR Bijuterias



Sua loja de fitas, produtos
para costura e confecção. Agora em Botafogo!

- Artesanato - Botões - Fitas
- Tesouras
- Crochê - Tricô - Lã
- Alfinetes
- Toalhas e Decoração
- Zipper
- Linhas
- e muito mais!

Tudo com os
melhores preços
e maior variedade
do bairro.
VENHA COMPRAR!

Rua São Clemente, 172-D | Loja 14 | Botafogo | Tel.: 7600-8113

ESCRITORA

Oficinas de Escrita Criativa

• Criação de textos técnicos (palestrantes,
universitários) Criação de textos literários
(aspirantes a escritores) • Redação para
adolescentes • Exercícios para déficit de atenção
e organização do pensamento.

Qualifique-se para criar um bom texto.
Aguardo você!...

Ministradas pela escritora Maria Cláudia Siqueira Garcia, pós-graduada em Arteterapia na Educação e Saúde. Autora do livro infantil: Em Busca Da Floresta Azul (Ed. RHJ), e da trilogia juvenil: A Menina, O Mango E O Relógio (Ed. Dubalsinho), cujo primeiro volume foi adotado como bibliografia obrigatória nas unidades do Colégio Santa Mônica, RJ. Autora do método de arte educação. Livros lançados no Brasil e Portugal.

CONFIRA PROGRAMA DAS OFICINAS:
www.miclaudiagarcia.com.br

INF: 2547 0034 ou 9666 6838
Tijuca - Copacabana - Leblon

ANUNCIE AQUI:

só R\$ 35,00

por mês

*contrato mínimo de 4 meses.

Ligue 3681-5302.

Estação

AGENDA CULTURAL

SHOWS

CITIBANK HALL

Lana Del Rey	10/11
Grupo Bom Gosto	14/11
Natiruts	19/11
Yusuf / Cat Stevens	20/11
Lulu Santos	22 e 23/11
Bruno e Marrone	30/11
Sarah Brightman	01/11
Zezé di C. & Luciano	06 e 07/11

VIVO RIO

90 e Poucos	14/11
Let It Glow	01/11
Roupa Nova	15/11
O Teatro Mágico	22/11
Maria Bethânia	23 e 24/11
Dado Villa-Lobos, João Barone, Leoni e Toni Platão	29/11
Zeca Baleiro	30/11
Maria Gadú	01/12
Nelson Freitas E Vocês	08/12

HSBC ARENA

CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping: FICI - Festival Internacional de Cinema Infantil; Capitão Phillips; Gravidade; Mato Sem Cachorro; Meu Passado Me Condena; Os Suspeitos; Serra Pelada; Tá Chovendo Hamburguer 2; The Bling Ring - A Gangue De Hollywood.

Rio Sul: Meu Passado Me Condena; Gravidade; Serra Pelada; Os Suspeitos; O Conselheiro do Crime.

ITAÚ ARTEPLEX RIO

Aviões; Capitão Phillips; Corda Bamba; Gravidade; Meu Passado Me Condena; O Capital; O Conselheiro do Crime; O Estranho Caso de Angélica; Os Suspeitos; Preenchendo o Vazio; Serra Pelada; Serra Pelada, A Lenda da Montanha de Ouro.

ESTAÇÃO RIO E BOTAFOGO

Estação Rio: Um Castelo na Itália; Amor Bandido; O Verão da Minha Vida; Mar ao Amanhecer.

Estação Botafogo: Bastardos; Eu, Anna; Apenas o Vento; Contos da Noite; Aconteceu em Saint-Tropez; Os Amantes Passageiros; Tanta Água; Lore; Os Belos Dias; Frances Ha; Terra Firme; Hannah Arendt.

PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

Pegue seu exemplar nestes pontos e consuma seus serviços. Valorize quem contribui com você e o bairro!

MUHANDESS SUCOSE LANCHES

Rua Farani, 42 lj A – Botafogo. 2554-5407.

EDIFÍCIO COMERCIAL ÂNCORA

Praia de Botafogo, 210 – Botafogo.

CONDOMÍNIO COMERCIAL CORAL

Praia de Botafogo, 316 – Botafogo.

NATURAL E SABOR

Praia de Botafogo, 324 – Botafogo. 2552-5595.

TUDESCO

R. Passagem, 71 B – Botafogo. 3495-3951.

EDIFÍCIO COMERCIAL VINHA NOVA

Rua da Passagem, 83 - Botafogo.

EDIFÍCIO COMERCIAL BOTAFOGO

Rua da Passagem, 123.

RP ODONTOLOGIA

Rua da Passagem, 172 – Botafogo. 2244-3108.

MERCADINHO

R. Gal. Góis Monteiro, 8 – Botafogo. 2542-8946.

SHOPPING DOS SABORES

Rua General Polidoro, 58 - Botafogo.

C.R. GUANABARA

Av. repórter Nestor Moreira, 42- Botafogo.

POLICLÍNICA BOTAFOGO

Av. Pasteur, 72 – Botafogo. 2543-1804.

ART DOS PÉS

R. Prof. Álvaro Rodrigues, 30 – Botaf. 2527-1183.

CELÇÃO BIKE

Rua Assunção, 361 – Botafogo. 2537-1793.

PHYSIO STUDIO

Rua Barão de Lucena, 81 - Botafogo. 3902-2312.

CASA PLENS

R. São Clemente, 237 – Botafogo. 2539-2026.

ARMAZÉM DO PÃO

R. Mena Barreto, 55 – Botafogo. 2266-0811 / 2541.

CLARO

Rua Mena Barreto, 42 – Botafogo.

ESTAÇÃO RIO

Rua Vol. da Pátria 35 - Botafogo. 2266-9952.

ESTAÇÃO BOTAFOGO

Rua Vol. da Pátria, 88 - Botafogo. 2226-1988.

CONFEITARIA IMPERIAL

Rua Vol. da Pátria, 339 – Botafogo. 2539-1540.

PLAY TIME LOTERIAS-Correspondente Caixa

R. Vol. da Pátria, 151 lj A e B - Botafogo.

CONDOMÍNIO 114

Rua Voluntários da Pátria, 114 – Botafogo.

PANIFICAÇÃO UNIÃO

Rua Humaitá, 146 – Humaitá. Fone: 2538-1791.

MERCADO FARINHA PURA (RUA HUMAITÁ)

R. Vol. da Pátria, 44 – lj 1 – Humaitá. 3239-8000.

MERCADO FARINHA PURA (INTERNO COBAL)

R. Vol. da Pátria, 44 – lj 1 – Humaitá. 3239-8000.

CENTRO MÉDICO GUILHERME ROMANO

Rua Voluntários da Pátria, 445 – Humaitá.

URCA GRILL

R. Marechal Cantuária, 10 A – Urca. 3209-1623.

PANIFICAÇÃO URCA

R. Marechal Cantuária, 16 – Urca. 2295-7546.

BANCA DE JORNAL

Av. João Luiz Alves (ao lado Garota da Urca).

BANCA DE JORNAL

Avenida Portugal (em frente ao Zona Sul).

FORTE SÃO JOÃO

Av. João Luiz Alves, s/nº – Urca. 2586-2203

FEZ-SE JUSTIÇA!

Ensaio biográfico sobre Homero Homem!!!
Canguleiro!

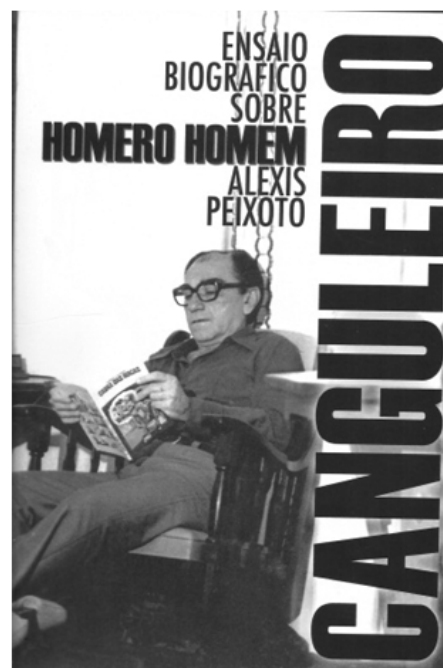
Com 276 páginas, publicado no Rio Grande do Norte, o livro é fiel à vida e a obra do escritor e poeta, autor de inúmeros livros de prosa e poesia, falecido há mais de vinte anos.

Biografia mais do que autorizada, excelente trabalho de pesquisa feito pelo jornalista Alexis Peixoto, conterrâneo de Homero. Escreve

ele: “Mergulhar na vida e na obra de Homero Homem, um escritor canguleiro que saiu das Rocas natalenses para sobreviver no Rio de Janeiro, foi um pouco como reviver aqueles dias de leitor novato, encantado com as braçadas do Menino de Asas.

Alexis fez um trabalho belíssimo – o livro revela o essencial de Homero, como pai, marido, amigo, profissional das letras – homem do seu tempo, atento e atuante.

Fez-se justiça sim, por que Homero, no auge da carreira foi discriminado por seus pares de ideologia esquerdista. O que provocou o banimento do seu nome nos jornais



foi sua atitude corajosa, ao reconhecer mérito em projetos que fizeram o país dar um salto para o futuro.

O livro de Alexis Peixoto esclarece esse episódio que causou tanto sofrimento a Homero e sua família.

PS: A discórdia sobre biografias com autorização ou não é bem diferente da casa onde falta pão: no caso que está na mídia, todo mundo fala e todos têm razão.

Rubens Nogueira
escritoronline
Autor do livro
“Diário de uma Vida”



SÃO CRISTOVÃO: CAMPEÃO CARIOCA

São Cristóvão, campeão carioca de 1926, muito em breve será outra vez. Esse foi o lema adotado durante muito tempo pelo simpático clube da Zona Norte do Rio.

Naqueles idos, anos 1920, o São Cri Cri, como é carinhosamente chamado, figurava no rol dos grandes clubes e conquistou o título carioca de maneira brilhante.

Tirando os chamados grandes, até hoje apenas ele e o Paysandu conquistaram o campeonato do Rio.

Antes da glória máxima, o clube já havia sido campeão, em 1918, do Torneio Início, tradicional campeonato disputado no começo do século passado.

Vale ressaltar que o São Cristóvão cedia muitos atletas para a Seleção Brasileira, realizava jogos internacionais, tinha muitos torcedores e era temido pelos outros clubes, pois sempre revelava grandes jogadores e tinha

ótimos times. Era, sim, um grande clube!

O campeonato de 1926 foi conquistado brilhantemente, com 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas. Vários grandes foram goleados.

O Botafogo perdeu de 6x3, o Fluminense de

4x2 e o Flamengo duas vezes, 5x0 e 5x1. O São Cristóvão já usava seu tradicional uniforme branco. Aliás, a agremiação não possuía

fardamento reserva, fato único no futebol mundial.

Quem o enfrenta, caso jogue de branco, tem que usar o segundo uniforme.

Além da glória de 1926, o São Cristóvão conquistou outros torneios. Foi campeão do Torneio Início em 1918, 1928, 1933 e 1937, do Torneio Municipal, em 1943, além de ter sido vice-campeão carioca em 1934 e de ter feito o artilheiro do campeonato em 4 oportunidades.

PSICOTERAPIA REICHIANA

Botafogo e Méier

Vanda Barretos Lopes

Psicóloga CRP 05/1054 - Psicoterapeuta Reichiana
Pós-Graduação em Sociologia Urbana e Psicopedagogia

(21) 2527-2200 | 98831-2117
www.vanda.psc.br - vanda@vanda.psc.br

INSCRIÇÕES ABERTAS !! – CURSO PROFISSIONALIZANTE DE TEATRO

E por falar em teatro: hoje e sempre o teatro faz parte das nossas vidas. É quando nos faz sair do marasmo, nos faz diferente, entender as razões humanas e muito mais do que isso, nos divertimos, seja quem quer experimentar essa arte tão viva e inquietante, seja para quem assiste um espetáculo, que vive também essa experiência única e transformadora, geradora de opiniões, de pensamentos e vivências estéticas.

A Sede da Cia de Teatro Contemporâneo abre inscrições para o curso profissionalizante de formação de ator. Com uma filosofia prática de teatro o curso da CTC é o único curso do Rio que coloca o aluno em contato direto com o fazer teatral desde o primeiro momento em que ele entra no curso. Criando possibilidades de estágio em várias atividades do teatro dando assim uma visão completa de todo o fazer teatral, que sem dúvida reflete no seu trabalho de ator com uma compreensão total da atividade, impedindo uma alienação da



estrutura e formando um profissional mais completo. O curso profissionalizante da Cia. de Teatro Contemporâneo com DRT definitivo busca desenvolver a capacidade do ator se tornar um artista empreendedor capaz de desenvolver um trabalho consistente e sólido e de abrir caminhos para a sua arte.

“Teatro: um lugar onde podemos ser felizes, nos desenvolver intelectualmente, emotivamente e socialmente”. Maiores informações no site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br - Sede da Cia de Teatro Contemporâneo – Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo. Tels: 21 2537-5204.

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

Farinha Pura
EMPÓRIO
Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000

www.farinhapura.com.br

Venha Conhecer
Nova Loja

Virtual Shop

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Lan House

Recargas

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Originals
Compatíveis
Remanufaturados

EXPEDIENTE

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

Telefone: 3681.5302
Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.
E-mails: comercial@correiocarioca.com.br
redacao@correiocarioca.com.br
Site: www.correiocarioca.com.br
Twitter: @correiocarioca
Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Hom. Resp.:
Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing
Luiz Jardim e Eduardo Alves

Diagramação e Editoração Terceirizada:
A&S Editora

Equipe de Redação e Fotografia:
Eduardo Oliveira, Raquel Lima,
Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

ANUNCIE: 3681.5302

Anuncie no Correio Carioca Zona Norte também e seja visto em 20 mil jornais. Vila Isabel, Andaraí, Tijuca, Grajaú e Saens Peña.

PROTESTO DO CIDADÃO

20/10/2013

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>**Nº 320. MENOS PARTIDOS POLÍTICOS**

Mais Partidos Políticos??? 32!!! São Escandalosos...
Existem Orientações De Esquerda/Centro/Direita
Na Política, Só 02 Partidos De Cada Perfil Bastam!
O Tribunal Superior Eleitoral-TSE Limite Em 06, Que
São Suficientes, Com Um Mínimo De 11% De Eleitos

Políticos Nos Partidos, Por Votos Populares De 04/04
A nos Em Eleições Gerais: Edil/Prefeito/Deputado
Regional/Governador, Deputado Federal/Senador E
Também, Presidente Da República, Sem Reeleições
Infinitas, Onde O Candidato Só Pensa Em Ficar E
Desfrutar Das 1001 Mordomias Indecentes E Sem
Obrar Pelo Povo Que O Elege, Até De Carona Nas
Sobras Eleitorais (Os Candidatos Com Mais Votos,

Populares São Os Que Devem Assumir Em Ordem
Ordinal E Serem Suplentes Naturais). Candidatos só
Letradados, Com Formação Em Adm. Pública I/II/III E
Ínclusas Provas/Títulos Para Todos Os Cargos! Nos
Três Poderes: Exigir Dos Presidentes, Curso Atual E
Integral Na Escola Superior De Guerra – ESG,
Como Complemento Essencial De Saber, Para Bem
Oferecerem Patriotismo/Progresso... E Poderem
Solucionar, De Verdade, Os Problemas Do Brasil!!!

Nº 326. “SOCORRO” RIO DE JANEIRO/CIDADE

Raras, Raríssimas Benfeitorias No Estado/Na Cidade,
Inclusas Nos 02 Mandatos De (Des) Governos, Pois
O Poder Paralelo Cresce Dia A Dia E Ignora As Quase

Dividuosas UPPs, Incapazes De Combater, À Vera, A
Escancarada Bandidagem Nas (1.200) Favelas E,

Já No Asfalto E Em Órgãos Estaduais/Municipais...
A Segurança/Saúde/Instrução...Cada Dia Piores!!!
Nega-se Salários Dignos Aos Professores/Policiais/
Enfermeiros/Médicos... Cansados De Esperar Os
Investimentos Reais/Contínuos Das Verbas E Dos
Royalties Do Petróleo, Que Escorrem Pelos Dedos...
Ou Estão Em Contas Secretas, Fora Do Brasil!!!

Nº 324. “SOCORRO” MAIS PROFESSORES

Mais Professores, Mas Com Salários Mais Dignos!!!
A Instrução É Dada A Todos Nós, Pelos Professores,
Inclusive Aos Analfabetos Funcionais Que, Às Dúzias,
São Encontrados Em Vários Governos!!! Colocar A

Polícia Para Agredir Aos Mestres, Que Lutam Por
Remunerações Justas Há Anos, É O “Fim Da Picada”!
O Maior Salário Do País Deve Ser O Do Professor, A
Fazer Justiça À Categoria, Que Tem 3º Grau E Até
Especializações, Mas Não Recebe O Merecido Valor!!!
Sai Ano, Entra Ano E Os Governantes Esquecem Da
Sofrida Categoria Com Salários Mixurucas E Sempre
Obrigada A Mais Greves... Para Obter, Às Vezes, Um
Ridículo Aumento Nos Salários, Que É Piada Obscena
E Não Retribui, O Valor Merecido E Devido À Classe,
Sem Os Mestres, Todos Ficarão Mais Burros!!!

Nº 327. “SOCORRO” MAIS MUNICÍPIOS

Mais 410 Municípios!!! Mais Corrupções/Desvios...
A Criação De Centenas De Novas E Inúteis Cidades,
Interessa Apenas Aos Péssimos/Maus Políticos!!! O
Superior, Tribunal Eleitoral - TSE Deve E Precisa

Modificar A Simples Multiplicação De Centenas De
Useiros Municípios Sem Condições Econômicas,
Nem Estruturas Reais Para Serem Novas Cidades, O
Criar Legislativo Não Pode/Nem Deve Continuar A
Criar Municípios Inviáveis E Cidades Dormitórias...
Incapazes De Autossuficiência (Trabalho/Saúde...) A
Piorar A Vida Dos Moradores Das Falsas Cidades!!!
Inventar Novas Despesas Impagáveis É Grave
Ofensa À Inacabada Constituição De 1988, Ainda,
Sem Ter Artigos Votados Há 25 Anos, Tudo Imoral!!!

“Leiam Com A Alma, Se Gostarem Passem
 Cópias Adiante, O Melhor Do Brasil
 São Os Brasileiros”!!!



Personal Organizer
 Simone Nunes / Monalisa Braga
 Consultoria na área de organização Residencial e Empresarial.
 Tel: (21) 98295-5109 / 98065-4444

Estilo simples e organizado
 Meu espaço organizado

ssoutornunes@bol.com.br
 mobquarte@me.com

BATATAS

Devemos comprar as de casca lisa e sem manchas, sem brotos e rachaduras. Aquelas com manchas esverdeadas contêm solanina, que tem gosto ruim e pode causar diarreia e dor de cabeça. As batatas previamente lavadas são mais propensas a bactérias e devem ser evitadas.

O ideal é guardar as batatas em sacos plásticos ou de papel pardo, em local fresco, escuro e seco. Devemos verificá-las de tempos em tempos e descartar as que se estirerem moles, murchas ou com brotos.

A água do cozimento das batatas é altamente nutritiva e deve, sempre que possível, ser aproveitada, assim como a casca da batata. Versátil, a batata agrada atodos, uma vez que se presta a vários tipos de preparações.

A batata-inglesa tem alto índice glicêmico (índice glicêmico é o potencial que o carboidrato tem de elevar o açúcar no sangue. Quanto mais rápido o carboidrato se converte em glicose, maior o seu índice glicêmico, e mais rápido voltamos a sentir fome depois de ingeri-lo). A batata-baroa, apesar de também ter índice glicêmico alto, é de fácil digestão, sendo indicada para crianças e idosos.

Apesar do nome, a batata doce tem baixo índice glicêmico e é hoje um dos alimentos preferidos dos atletas, já que aumenta o desempenho nos exercícios físicos.

A batata yacon, composta por 90% de água, ajuda no controle da glicemia e é indicada não só para pacientes diabéticos, mas para a população em geral, por ser um alimento de baixa caloria que dá sensação de saciedade, aumento da imunidade, regulação do intestino, redução do colesterol e dos ácidos graxos no sangue.

As batatas possuem, ainda, componentes antioxidantes (anulam a ação dos radicais livres e podem até inibir o crescimento de tumores), triptofano e lítio, que aumentam a serotonina e combatem a depressão.

Nádia Lamas | <http://vieirasetrufas.blogspot.com/>



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



Corpo Técnico: Engº. Civil
 Engº. Ambiental
 Engº. 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



Planejar RIO
 Diferenciado Como você.

Equipe de arquitetas prontas para melhor atender com atendimento personalizado e projetos exclusivos.

Preço diferenciado com produto de qualidade, o seu projeto vai direto da fábrica para sua casa!

www.planejar-rio.com
planejar-rio@planejar-rio.com Rosângela (21) 8834-3665 ou Rafael (21) 8819-1743



OLHA QUEM ESTÁ CHEGANDO!

Videoport
 Pertinho de você

- CIRCUITO FECHADO DE TV
- MONITORAMENTO À DISTÂNCIA
- ALARME
- CENTRAL DE TELEFONES
- ANTENAS COLETIVAS

SISTEMAS DE SEGURANÇA
 a partir de R\$ **277,00**

VENDAS • INSTALAÇÕES • PROJETOS

CONTRATOS DE MANUTENÇÃO: a partir de R\$ 77,00

3286-5652 / 3286-8443
 Rua da Lapa, 120 - Centro - RJ
www.videoport.com.br