

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 XII | Nº 121 | março de 2014

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: arquivo Elfostur

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Delícias

Pág. 2

Receitas para o verão.

Moda

Pág. 4

A obsessão do corpo perfeito.

Sexualidade

Pág. 6

“Muito mais do que ficar duro!”

Turismo

Pág. 12

São Luís, a única “francesinha” do país.

Yoga

Pág. 15

Nova coluna: Saúde e Qualidade de Vida.

Gastronomia

Pág.16

O café e o mundo.

CIDADE DAS ÁGUAS

Excursão a São Lourenço é grande oportunidade para quem ainda não conhece a cidade. **Pág. 08 e 10**

PREVIDÊNCIA SOCIAL

INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL

- Aposentadoria Especial
- Aposentadoria por Idade
- Aposentadoria por Invalidez
- Aposentadoria Rural
- Aposentadoria por Tempo de Contribuição
- Aposentadoria Urbana
- Auxílio Doença
- Pensão por Morte
- Desapensação
- Acordos de Recolhimento
- Contagem de Tempo Comum
- Contagem de Tempo Especial
- Recursos
- Revisão de Benefício Aposentadoria
- Revisão de Benefício Auxílio Doença
- Revisão de Benefício Pensão por Morte
- Justiça Federal
- Revisão Aposentadoria Anistado
- Deliciente Físico

Wagner

Consultar Previdência - Consulta e Atendimento
98520-3722 | 07935-6967 | wagnermatos@gmail.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

Susepi: 10.200.1714-6

LMarinho
Corretagem de Seguros

• Automóvel • Residencial • Condomínio
• Empresarial • Fiança • Vida
• Previdência

lmarinho.corseg.com.br | lmarinhoseguros@yahoo.com.br
Tels.: 2451-9322 / 7860-6146 ID 116*67771

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

**Compro
CD's e DVD's**

RETIRO NO LOCAL.
PAGO EM DINHEIRO.
Acima de 70 unidades.

Sr. Cabral
cabralvivos@uol.com.br
Tels.: 2507-6644 | 99947-8740 (celular) | 7774-7470 (fixa)

SONHANDO COM UM FUTURO
BRILHANTE PARA SEUS FILHOS?

MATRÍCULA GRÁTIS
de 1/2/14 até 20/3/14

Matemática • Português • Japonês

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

KUMON

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

RECEITAS PARA O VERÃO

SALADA ITALIANA

Ingredientes:

tomates tipo cereja, bolinhas de mussarela de búfala, folhas de manjericão, azeite, sal, pão francês ou torradas e orégano.

Modo de fazer:

num refratário coloque os tomates cereja, as bolinhas de mussarela e as folhas de manjericão. Regue com bastante azeite e coloque um pouco de sal. Por cima espalhe pedaços de pão francês cortados em cubos ou torradas também cortadas em cubos. Opcional: se desejar adicione um pouco de orégano.

MAIONESE DE BACALHAU

Ingredientes:

meio quilo de bacalhau, um quilo de batatas cozidas, 150 gramas de presunto, 150 gramas de azeitonas sem caroço, um vidro de maionese, azeite e 250 gramas de pickles (opcional).

Modo de fazer:

coloque o bacalhau de molho de um dia para o outro, trocando a água várias vezes. No dia seguinte, coloque-o no fogo, afervente-o e retire as peles e espinhas, desfiando-o. Cozinhe as batatas cortadas em cubos com água e sal, escorra-as e junte-as ao bacalhau. Adicione então os outros ingredientes, regue com muito azei-

te e misture bastante maionese até formar uma massa homogênea. Coloque num refratário, enfeite a gosto e leve à geladeira.

MONTANHA DE NEVE

Ingredientes massa:

uma xícara (chá) de margarina, duas xícaras (chá) de açúcar, quatro gemas, duas xícaras (chá) de farinha de trigo, um pacote de fécula de batata, duas xícaras (chá) de leite e uma colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer massa:

bata o açúcar com a margarina, junte as gemas e continue batendo até ficar esbranquiçado. Adicione então o leite, a farinha, a fécula e o fermento. Bata bem e leve para assar num tabuleiro untado e enfarinhado.

Ingredientes glacê:

quatro claras e açúcar.

Modo de fazer glacê:

bata as quatro claras em neve e vá juntando o açúcar até dar o ponto. Cubra o bolo frio com este glacê e coco ralado.

Ingredientes recheio:

uma lata de leite condensado cozido e coco ralado.

Aplicação do recheio: corte o bolo ao meio espalhando o recheio na primeira metade. Cubra com a outra metade, colocando o glacê por cima.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

O QUE É HIPERSENSIBILIDADE?

Uma sensação dolorosa - comumente relatada por dentes sensíveis - pode ser a manifestação de um problema denominado hipersensibilidade dentinária.

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

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

A perda deste revestimento natural pode ser ocasionada por abrasões, erosões dentais ou atrição. Nas erosões os principais responsáveis são os ácidos. O consumo excessivo de refrigerantes, frutas ácidas e sucos cítricos, além de algumas drogas, prejudicam os dentes. Também quem sofre de bulimia ou anorexia nervosa, em que se nota o hábito de vômito, pode apresentar erosões, devido ao ácido presente no muco gástrico que retorna

à boca.

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

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

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

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

Até a próxima,

Dra. Renata Pescadinha

DISK SAÚDE DENTAL

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

TIRE SUAS DÚVIDAS

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

Sonhando com seus filhos nas melhores escolas do Rio?

Preparatório para o 6º ano

Português e Matemática

Professores formados pela UFRJ

Pedro II / CAP-UERJ / CAP-UFRJ
Escolas Particulares

Trabalhamos com pequenos grupos.

- Técnicas de Redação
- Raciocínio Lógico
- Técnicas de Concentração

Perto do metrô!

Contato:
(21) 99869-8748 (Vivo)
(21) 98686-5214 (00)



CRIS TICA
CENTRO DE REABILITAÇÃO 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 - DAB - Farnas - Petróbras - Banco do Brasil
Data Prev - Previ - GEAP - Sindicato dos Profissionais / Músicos e outros.

ATELIER DE ARTE
Enisa Marinho

Profª. Vânia
Patchwork com e sem costura em MDF ou cartão-gigante.

Profª. Enisa
Pintura a óleo, aquarela, desenho artístico e mosaico.

Profª. Fátima Cunha
Pintura em tecido (inclusive para tênis idade).

Profª. Cecília
Técnicas especiais: pátina, texturas diversas, decoupage, gravê, cerâmica, craquelê, etc.

Aceitamos Encomendas!

Henriqueta Casini (Arteterapeuta)
Artriterapia para crianças.

Largo de Machado, 29 | Sala 620 | Tel: 2557-3734
www.atelierdearteensismarinho.com.br
Atelier De Arte Enisa Marinho

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

SOLUÇÕES IMEDIATAS OBRAS

Gilmar (Esse é de confiança!)

Pintura | Bombeiro
Gesseiro | Telhado
Piso | Consertos

Fone: 97914-2491
97177-9231

QUENTINHASA PARTIR DE
R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicilio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS
SÓ R\$ 7,00!

Tel. 3173-0043 / 2543.0437 / 8198.6283

PROGRAMA PARA DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS E PROCESSOS ORGANIZACIONAIS

Melhore a produtividade de seus colaboradores e rentabilidade de sua empresa, usando eficientes ferramentas de gestão. Contate-nos e ganhe um teste free!

www.academiadapessoa.com.br Cel. 98269.9902

GRAVE TUDO EM DVD

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

Caminho Digital

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

QUENTINHAS SOROCABA

R\$ 9,00, R\$ 11,00 e R\$ 12,00: 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira e 5 opções de carne no Sábado. Mini-feijoada por R\$ 13,00 - 6ª feira.



Entrega em domicilio 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

AVELINO & SOUZA SERVIÇOS DE REFORMAS

Hidráulica
Elétrica
Gastista
Pintura
Reformas em Geral

Telefones:

2295-0209 | 98174-4040

98440-0209 | 98805-7765

avelino_2012.souza@hotmail.com

Aulas de Escrita e Redação Criativa

Para adultos, aspirantes a escritor, crianças e adolescentes com déficit de atenção e organização do pensamento ao redigir um texto.

Ministradas pela escritora Mª Cláudia S. Garcia, pós-graduada em Arteterapia na Educação e Saúde. Autora do livro infantil: "Em Busca da Floresta Azul", (Ed RHJ) e da trilogia infantojuvenil: "A Menina O Monge E O Relógio", Ed. Dubolsinho, cujo primeiro volume foi adotado em 2013 como livro paradidático em todas as unidades do Colégio Santa Mônica. Em 2014 foi adotado no Colégio Salesiano, Niterói, Colégio Notre Dame, Ipanema, RJ, entre outros. Autora de método de arte educação lançado em livros e CDs (Ed Revinter).

Livros lançados no Brasil e Portugal.

www.mclaudiagarcia.com.br

INF: 2547 0034 ou 99666 6838

- Copacabana e Leblon -

LAVANDERIA

Serviço especializado em condomínio residencial.

R.S. OLIVEIRA

Tingimento, tapetes e roupas finas.

Passar por peça a partir de R\$ 2,00

Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg

Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg

(exceto roupas finas)

2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160

COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.

Annair

cestas e doces



Lindas Cestas para Café da Manhã e todas as ocasiões com qualidade e requintes.

Doces variados, caramelados, fondados simples.



NOVIDADE!

Bombom e pirulito de chocolate.

Fones: 2538-2533 | 99615-1382

ACADEMIA!

Musculação
Ginástica - Bike Indoor
Ergometria - Danças - Step
Alongamento - Personal
e muito mais...

PROMOÇÕES!

12 parcelas de R\$ 69,00 (1ª à vista + 11 no cartão)

MENSAL = apenas R\$ 100,00 (a partir do 2º mês)

2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média R\$ 90,00.

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

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

12 MESES = R\$ 810,00 (5 x R\$ 162,00) . Sai a R\$ 67,50.

* ao mês

PACOTE EMPRESA Mínimo: 10 alunos p/ 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.academilapetus.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

DESENTUPIMENTOS DE ÁGUA LIMPA

AQUECEDOR NÃO LIGA?
POUCA PRESSÃO DE ÁGUA?

NÃO QUEBRE SEU BANHEIRO
OU COZINHA PORQUE SEUS
CANOS ESTÃO ENTUPIDOS

MÉTODO DE LIMPEZA SEM
PRODUTOS QUÍMICOS, SEM
PRESSÃO E SEM QUEBRAR.
ÁGUA QUENTE E FRIA

ORÇAMENTO **GRÁTIS**
VOCÊ SÓ PAGA SE FICAR
SATISFEITO
JEFERS

3852-2330 / 99399-3744

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

IDOSOS QUE CANTAM, OS MALES ESPANTAM



Os idosos da Dignus – Arte de Viver (site: www.dignus.com.br e blog: <http://dignus-artedeviver.blogspot.com.br>) adoram cantar. Essa simpática hospedagem para idosos localizada no coração de Botafogo, realiza interessantes atividades com música.

Todas as sextas-feiras, Zé Pitê, excelente pianista, comanda o sensacional Piano Dançante, onde todos cantam e dançam muito e, nas quartas-feiras, a psicóloga Marina Cetrim, desenvolve uma interessante Oficina de Música e Canto, que trabalha a autoestima, a autoconfiança e a aceitação das limitações.

As atividades são muito prazerosas e realmente funcionam. Há muitos idosos que conseguiram sair da depressão com a ajuda desse recurso e de outros tantos utilizados na Dignus. Com uma boa alimentação balanceada, muita hidratação, principalmente nesse calor, exercícios ou caminhadas, muita ati-

vidade mental, diversão e convivência com pessoas agradáveis e que amamos, os idosos da Dignus vão longe e muito mais bem dispostos.

A casa oferece atividades de segunda à sexta-feira, como: Cantoterapia; Piano Dançante; Cineterapia; Ginástica Personalizada; Caminhadas; Recreação; Passeios; Atividades Culturais; Atividades que favorecem os relacionamentos intergeracionais e com as famílias e muito mais. Os familiares e amigos dos idosos da Dignus conseguem estar ao lado deles sempre que desejam (visitas livres) e participam de tudo, mas com a importante diferença de não terem mais a preocupação com os cuidados diários deles.

Agende uma visita na Dignus pelo telefone 21 2542-9299 (com a Sra. Katia Cetrim) e junte-se a essa turma animada que conhece a arte de viver mais e melhor.

Apoio:



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

MODA

FASHION

A OBSESSÃO DO
CORPO PERFEITO

A nova mania que está rolando em busca do corpo perfeito é destruir de uma vez por toda a barriga negativa. O objetivo é sumir com o abdômen, afundando, e deixando os ossos do quadril e das coxas mais proeminentes. Como se, empurrando os ombros para trás e a barriga para dentro.

Porém, para conseguir este efeito, gata, depende muito da estrutura óssea de cada um, da genética. Se seu corpinho não tiver essa propensão, será extremamente difícil de ser atingido. Vai exigir muita malhação com o acompanhamento de um personal trainer ou outros métodos perigosos para sua saúde.

Muitas mulheres admitem que acham bonito a nova moda e já começam a exibir uma certa concavidade no seu abdômen. Mas tenha muito cuidado, pois se sua estrutura não for magra e mesmo

você, cara leitora, emagrecer muito, jamais vai ficar com o corpo da modelo Candice Swanepoel, que tem uma silhueta de muitos elogios.

O importante é que qualquer mudança no seu corpo não é a curto prazo, tem que ter muita dedicação e força de vontade, e principalmente, uma educação alimentar à base de poucos carboidratos e sal, além de muita fibra.

Não esqueça: para sentir-se bem, pouco importa o seu tipo físico, altura, cor, cabelo ou o que quer que seja, o que vale mesmo é estar bem consigo mesma.

Por Eliz França

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

SWEET HOME



Organizamos sua casa e seu escritório. Armários, closets, arquivos, fotos, supermercados e consertos.

Isabella 99655-7981 | Roberta 97491-6283

AULAS PARTICULARES
DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302

*contrato de 3 meses

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

O INTERCÂMBIO BRASIL-ÁFRICA EM BOTAFOGO

Foto: Fabio Cancela

Há mais de seis anos a designer e estilista Anna Assis foi convidada para participar de uma exposição de jóias e peças de arte, com base na cultura africana e descobriu que este nicho de negócios era muito pouco explorado em nosso país, e em especial na cidade do Rio de Janeiro.

Com sua experiência e com o sucesso de suas peças de prata na exposição, Anna foi convidada pelo Consulado de Angola a elaborar e produzir uma pulseira que simbolizaria então a união Brasil /Angola. Esta pulseira, de design arrojado e cores fortes, abriu-lhe ainda mais as portas e ela foi premiada recebendo entre outros prêmios uma viagem para a Angola, capital Luanda, onde ampliou e reforçou sua crença que este era um caminho com ramificações artísticas e culturais, em todos os níveis para fortalecer

Foto: arquivo Arte Africana

a formação de um elo definitivo de intercâmbio cultural e comercial entre os povos.

Depois de muitas idas e vindas ao continente irmão, Anna Assis criou definitivamente a África Universal, onde se pode encontrar todos estes sonhos concretizados em forma de peças de arte, jóias, bijuterias, roupas e tecidos, inspirados nesta integração Brasil/Angola, bem como toda forma de expressão cultural em canto, dança, música, fé e tudo que diz respeito à africanidade e brasilidade.

Falar do sucesso da África Universal é uma redundância. Com dois anos de inauguração na Rua Vicente de Souza, 4, em Botafogo, e com uma representação na cidade de Luanda, o movimento de pessoas para simplesmente ver ou adquirir objetos de arte, tecidos exclusivos, acessórios, jóias étnicas, roupas ou ter a oportunidade de participar de cursos e levar um aprendizado eterno de integração de nações irmãs é muito grande.

Recentemente Anna Assis está contando com a ajuda colaborativa e artística de Julia Vidal, Ligia Pereira e Nil Macedo que estão apresentando novos tecidos e vão mais um vez revolucionar o mercado dentro do estilo Brasoangolano.

O espaço África Universal também prima pela opção gastronômica. Às quartas e sextas-feiras, a culinária Afro Brasileira é apresentada. Todos podem degustar um acarajé e outras iguarias da linha africana.

Tem sido cada vez maior o número de pessoas que já frequentam o local. Com a intenção de consolidar ainda mais o espaço, após o carnaval Anna já está garantindo que irá promover um sarau com artistas brasileiros e africanos cantando, recitando e exibindo toda forma de arte, para empolgar todos os que já tem o hábito de passar por lá e curtir o apresentado.

Desde já, faz um convite aos que ainda não conhecem a comparecerem para apreciar e comprar as obras de arte. Anna Assis é a responsável pelo espaço e pela criação de noventa por cento das peças existentes nele.

Raízes será o nome do encontro e muito em breve ela estará divulgando os nomes já confirmados e a data da estreia de mais esse sucesso promovido no espaço África Universal.

Tel 2226-3601 / 99992-1481. | Rua Vicente de Souza, 04. | anna.assis@ig.com.br



CIES Centro Interativo Eugênia Sampaio

Oportunidade Única!

REFORÇO ESCOLAR
NO CIES O FUTURO DO SEU FILHO JÁ CHEGOU!

MATRÍCULAS ABERTAS
PROFESSORA ESPECIALIZADA

- Artes
- Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)
- Primeiro Seguimento (antigo C.A. e 1ª à 4ª série)
- Agora Psicologia: Adultos, Crianças e adolescentes. (Dra. Waleska e Dra. Aurea)

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

Prepare seu inglês para a **Copa do Mundo**

Inglês em seu Negócio
Treinamento para atender o público estrangeiro
Prepare sua equipe com a linguagem adequada direcionada ao seu negócio e ganhe o mundo

Bom entendimento
Comunicação clara e efetiva
Otimização do seu tempo e do seu cliente
Aumento do lucro e da credibilidade da sua empresa

Existem técnicas e linguagens muito simples que podem transformar o destino do seu negócio.

- *Treinamento de Equipe
- *Criação de conteúdo, papelaria e site
- *Tradução e Interpretação
- *Aulas de Inglês

Vamos preparar sua equipe?

iello
comunicação & pesquisa

Tel: +55 (21) 982 591 439
contato@iellocomunicaoepesquisa.com
http://iellocomunicaoepesquisa.com

Doce Momento
Fone: 3486-7554
Rua Domingos Ferreira, 178-A
(entre as avenidas Santa Clara e Gonzaga Ramos, ao lado do Hotel SBC)

Deliciosa Torta de Limão
(com exclusiva camada crocante de biscoito integral)
Sucos a qualquer hora. Experimente.
(Tamanho: 12 fatias)
Consumo no local ou por ENCOMENDA.
(pode com 24 horas de antecedência)
Entregamos em domicílio.

www.cafedocemomento.com.br
cafedocemomento@gmail.com

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: 7806-7818 / ID: 654º-20744
jpdlassis.89@gmail.com | www.jcreformasesynteko.com.br

VOCÊ SABIA?

1º DE ABRIL: DIADAMENTIRA

Quem pensa que o dia da mentira só existe no Brasil está muito enganado. A origem vem da França, quando o rei Carlos IX instituiu o dia primeiro de janeiro para ser o início do ano. Antes disso, a festa de ano novo era comemorada no dia 25 de março e terminava uma semana após, justamente em 1º de abril.

Mas as pessoas mais tradicionais e menos flexíveis da época continuaram a comemoração na data antiga. Os adeptos da nova data brincavam com os tradicionais e o dia 1º de abril se tornou o dia da mentira.

22 DE ABRIL: O BRASIL FOI DESCOBERTO POR ACASO?

22 de abril é uma data marcada oficialmente como o dia em que a Coroa Portuguesa anunciou o descobrimento das terras brasileiras. Esse evento de dimensões históricas foi interpretado como o resultado de uma aventura que se lançaram ao desconhecido e encontraram uma nova terra. Mas parece que não foi bem assim. Os portugueses já haviam descoberto anteriormente as terras brasileiras, o que em algum momento exigiu bravura de portugueses da mesma forma, e até já tinham tomado ações burocráticas para preservar sua descoberta, ainda não divulgada por prováveis questões de segurança da nova e rica colônia.

No entanto, nada disso não tira os méritos de coragem dos tripulantes. Uma viagem desse porte durava mais do que um mês de navegação, fora as frágeis embarcações, o enfrentamento dos mares, as más condições de higiene e até a falta de água e alimentos.

DIAMUNDIAL DO COMBATE AO CÂNCER

No dia 8 de abril acontece o Dia Mundial de Combate ao Câncer, data com objetivo de chamar a atenção de líderes políticos e da sociedade para o crescimento dos índices da doença. O câncer é um conjunto de mais de 100 doenças que se caracterizam pelo crescimento desordenado das células. Tem causas variadas, podendo surgir de fatores externos, como o ambiente e hábitos do dia a dia; ou fatores internos, na maioria das vezes geneticamente predeterminados. Os fatores externos são causa de aproximadamente 80 a 90% dos casos da doença.

Especialistas creem que alguns fatores de risco são causadores de alguns tipos de tumores malignos, sendo o principal fator o tabagismo, seguido de consumo de bebidas alcoólicas e de gorduras de origem animal, dieta pobre em fibras, vida sedentária e obesidade.

Os estudiosos afirmam que quanto mais cedo for diagnosticado o problema, maiores são as chances de cura.

Sexo sem Mistério

MUITO MAIS DO QUE FICAR DURO

Parece que os brasileiros estão acordando para os preços das coisas que nos cobram. Afinal de contas, ninguém quer que o dinheiro termine enquanto o mês continua. Quem quer ficar duro?

Em termos sexuais todos os homens. Eles (e elas) colocaram no pênis o mérito de ator principal da relação. Ele me dirá se eu sou bom de cama, ele me dirá se eu sou desejável. Acreditaram tão fortemente que é o pênis que dará prazer para ambos que a penetração vaginal ocupa a posição principal quando falamos de sexo. Afinal se acreditamos que sexo é um percurso pênis e vagina, faremos de tudo para que ele aconteça. E o anterior ao momento fatal que graça tem? O ator principal é a penetração e é desse momento que ambos devem extrair o único e maior de todos os prazeres.

O mais engraçado disso é que para se ter uma boa ereção não se pode estar dependente dela. Colocando toda a atenção do momento ali, lamento informar, nada irá funcionar.

Assim, por que não pensar e se permitir aproveitar as preliminares, não como se fosse um pratinho de sobremesa,

ou melhor, um prato com uma carinha de aperitivo sem graça? Aproveitando o esquentar que a preliminar proporciona, a tensão sexual, que é conseguida através desses jogos aumenta e consequentemente a resposta erética é melhorada.

Assim, fica um apelo para o povo brasileiro: temos que mudar a forma como vemos e orquestramos as relações sexuais. O padrão, a ordem e o script de atuação nos fala do que é cômodo e que tenho decorado de cabeça, mas não necessariamente daquilo que funciona.

E aqui sim: o pênis é mais do que somente algumas graminhas de carne. Dê a ele mais prazer e menos cobrança. A economia sai ganhando.

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

REFORMANDO E CONSERTANDO...

...casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc...
Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas, porcelanatos,
parte elétrica, impermeabilização com manta asfáltica e pigmentos.
Executo grandes e pequenos serviços.
Preços populares.

ESTUDAMOS PARCELAMENTOS NOS CARTÕES DE CRÉDITO.

Ligue e marque uma visita!

(22) 2622.3169 / (22) 8812.3169 / (21) 7745.1162 (Jefferson)

Arraial do Cabo, Cabo Frio e Adjacências

Acesse para conhecer meus serviços:

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com



Venha passear com a Bebel!
Inhotim-BH
Data de 23 a 25/5

Hospedagem em Brumadinho, com café da manhã.
Ingressos para sábado e domingo - Vantagens e almoço em Inhotim (domingo).
Saídas: Meier / Tijara / Lgo. da Machado.
Preço por pessoa parcelado em 4 vezes, sem juros.
Demais formas de pagamento sob consulta.

Registro de Turismo: 1631049/96-7

Informações / Reservas: Bebel ou Giselle
Tels.: 2551-0201 / 99657-4427 / 99693-6430
Curta nossa página:
www.facebook.com/gibeltur

*Lançado em 2012 pela Ed. Dubolsinho. Adotado em 2013 como livro paradidático em todas as unidades do Colégio Santa Mônica, e em 2014 pelo Colégio Salesiano, Colégio Notre Dame, entre outros *

Primeiro volume de uma trilogia infantojuvenil, o livro narra a fantástica aventura de Tunica na Cidade dos Relógios, mundo paralelo ao nosso, mas em outra dimensão. A menina é levada mais longe no tempo e espaço do que ela poderia imaginar. Quer apostar que você nunca leu nada parecido?



Maria Cláudia é escritora pós-graduada em Arteterapia na Educação e Saúde.

Ministra aulas de Escrita Criativa para profissionais e estudantes que dependem da escrita para a realização de suas funções, e assessoria literária para aspirantes a escritor.

Autora de método de arte educação lançado em livros e CDs pela Ed. Revinter no Brasil e Portugal.

Autora do infantil: Em Busca Da Floresta Azul (Ed RHJ).

Contatos:

(21) 2547 0034 ou

(21) 99666 6838

klaugark@hotmail.com

www.mclaudiaagarcia.com.br



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: 11088-4
REGISTRO CREA: 2008207367

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

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



R\$ 21,90
Pacote contém 1 Kg
(De 36 a 40 unidades)

Bolinhos de Bacalhau Rio

www.bolinhosdebacalhaurio.com.br **CONGELADO**

Tel: 3248-7210 / 3242-6178

7804-7981 ID: 703*12496



Na compra de 5 pacotes

A ENTREGA É GRÁTIS

bolinhosdebacalhau@hotmail.com

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

VIAJE A SÃO LOURENÇO

Famosa estância hidromineral, calma e com vários atrativos é o destino de milhares de turistas. Empresa de turismo fará viagem de 21 a 23 de março.

Foto: arquivo Elfostur.

A linda estância hidromineral do Sul de Minas Gerais atrai jovens turistas, muitos casais e bastantes pessoas da 3ª idade. E não é para menos. São Lourenço é uma tranquila cidade aconchegante e só isso já seria motivo suficiente bom para conhecê-la. Mas suas famosas águas minerais e a hospitalidade mineira, tornam o lugar irresistível.

A cidade de São Lourenço está localizada a cerca de 260 km do Rio de Janeiro. Sem dúvida alguma o principal destaque do local é o Parque das Águas, com suas oito fontes de águas minerais. Lago com pedalinhos, pista de cooper, lojas, restaurante, quadras desportivas e a natureza também são apreciados pelos visitantes no mesmo parque. Bem ao lado deste há uma tradicional feirinha que oferece ao turista diversas opções de compras, principalmente roupas de lã e artesanato local.

Embora seja sua maior atração, o parque não é o único atrativo da cidade. Passeios de charrete, lojas de artesanato, teleférico, o calçadão, "point" noturno da cidade, e lojas



de doces são outros locais procurados pelos turistas. Aliás, as lojas de guloseimas se multiplicam em São Lourenço. O visitante facilmente encontra as delícias locais, destacando-se o doce de leite, as geleias, o churrisco e o tradicional queijo Minas.

Outra atração é a viagem de trem até a vizinha Soledade de Minas. A locomotiva maria-fumaça, com seu inconfundível apito, é movida a vapor e data de 1925. Sem dúvida, uma grande atração para a criançada, que pode curtir durante todo o percurso.

E coincidentemente você pode conhecer São

CONTINUA NA PÁG. 10!



Programação Visual
Logotipos - Cartões - Folders
Embalagens - Cardápios
Plantas Humanizadas e 3D
Fotos e Recuperação de fotos
Virgílio: 7515-1067.

EMPRÉSTIMO
BMG

TABELA	INSS 60x	ESTADO 58x	FEDERAL 60x
1.000,00	30,70	29,28	31,81
2.000,00	61,40	58,56	63,62
3.000,00	92,10	87,84	95,43
4.000,00	122,80	117,21	127,24
5.000,00	153,50	146,40	159,05
10.000,00	307,00	292,80	318,10

CONSULTE PRAZOS EM 24, 36, 48 MESES
 TRABALHAMOS COM OUTROS BANCOS
SEM CONSULTA AO SPC/SERASA

Atendimento de Segunda à Sexta das 09:00 às 17:00 hs
HÁ 10 ANOS NO BAIRRO - TRADIÇÃO E CONFIANÇA

BOTAFOGO - Rua Voluntários da Pátria, 329
 Loja C (ao lado do Supermercado EXTRA)
 E-mail: bmgbotafogo@uol.com.br

2539-0655
2535-3638

*Taxita e aprovação mediante consulta de margem.
 **Tabela sujeita a alteração sem prévio aviso.

CAMPOS
AUTO PEÇAS



Peças originais e genéricas para veículos
 Nacionais e Importados.

ENTREGA EM TODA ZONA SUL

Rua General Polidoro, 61 - Botafogo - RJ
 camposautopecas@globocom
 (21) 2542-0095 / 2295-9049 / ID 23*15354

MEYRELLES
INSTALAÇÕES LTDA.
 Assistência Técnica



Instalação e Manutenção de Ventiladores
 de Teto e Ar Condicionado (com garantia).

2669-0673 / 3091-5760 / 2662-1004



Clube de Regatas GUANABARA



REMO INDOOR

O atleta do CRG **Frederich Mallrich**, de 34 anos, obteve **PRATA** no **Campeonato Mundial de Remo Indoor**, em Boston/EUA, no dia 16 de fevereiro.

A categoria foi LTA (pernas, tronco e braços), com o tempo de 3m09s4, a menos de 3s do vencedor.

Fonte: remobrasil.com

**O Clube de Regatas Guanabara
volta aos velhos tempos!**

*Baile
Pré-Carnavalesco*

Fotos: Marcelo Moreira



ATIVIDADES OFERECIDAS*

* Todos os esportes oferecidos serão gratuitos para sócios pelo período de 6 meses.

ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS

1. VELA MONOTIPO (Adulto e Infantil)
2. VELA OCEANO ADULTO
3. REMO (Idade mínima 14 anos)
4. NATAÇÃO (Adulto, Infantil, Bebê)
5. NADO SINCRONIZADO
6. PÓLO AQUÁTICO (8 a 16 anos)

OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS

7. JUDÔ (Adulto e Infantil)
8. KARATÊ (Adulto e Infantil)
9. BOXE
10. MUAYTHAI
11. HIDROGINÁSTICA

AULAS, CURSOS E ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

12. ARTESANATO
13. DANÇA DE SALÃO
14. SAUNA SECA À VAPOR

OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

- PISCINAS SOCIAL E INFANTIL
- SALÃO DE SINUCA
- PLAYGROUND
- ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

- AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM DATASHOW, TELA RETRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO.

VENHA SER SÓCIO!

- TITULAR:** R\$ 120,00 mensalidade
R\$ 36,00 matrícula
- DEPENDENTE:** R\$ 50,00 mensalidade
R\$ 6,00 matrícula

* Os Títulos não são vendidos.
* Os Sócios são mensalistas.

Av. Rep. Nestor Moreira, 42
Praia de Botafogo
(21) 2295-7798 / 2541-2049

CIDADE DAS ÁGUAS

Foto: arquivo Elfostur.

Lourenço por um preço que você pode pagar. Até o dia 17 de março a empresa de turismo Elfostur estará fazendo reserva para o pacote da viagem que ocorrerá de 21 a 23 de março (sexta, sábado e domingo).

Você poderá saborear a deliciosa culinária mineira com dois cafés da manhã, dois almoços e dois jantares incluídos. Além disso, estão incluídas duas festas noturnas realizadas pelo hotel. Você ainda receberá um ingresso para o Parque das Águas. O ônibus é de luxo, com toilette, ar condicionado e som, seguro viagem e guia. Tudo incluído.

Segurança, conforto e comodidade por preço e condições acessíveis. O contato com a Elfostur pode ser feito pelo telefone 3529-3865 ou na sede localizada na Rua Barão de São Francisco, 322/ 401, Vila Isabel. O pagamento pode ser feito em duas vezes sem juros no cartão de crédito. Garanta o seu lugar até 17 de março.

Saída da Tijuca, às 7h do dia 21 de março (sexta-feira), nas proximidades da Praça Saens Peña. Chegada prevista para 19h do dia 23 de março no mesmo local.

Elfostur, cadastur n°
19.060253-10.0001-0.

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



Sorriso com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida

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

MEMÓRIA: JOGO DE BOTÃO

Ao longo das décadas
existiram muitos estilos e
jogos diferentes
envolvendo botões.

Constru Art
Decoração de Interiores

Seu ambiente com muito
mais requinte e conforto!

- Obras e Reformas
- Móveis Planejados
- Pisos Vinílicos e Laminados
- Telas de Proteção
- Blindex (Box) e Insuflim
- Cortinas e Persianas sob medida
- Venezianas

Profissionais especializados.
Solicite-nos uma visita!

Tel.: (11) 3176-6123 / 7783-7587 ID: 112°98335
(11) 9790-6123 / 7783-4128 ID: 112°98336
saconstruart@gmail.com



deslizar suavemente pela mesa de jogo. Muitos optavam pela “bola” dadinho, que realmente era um dado numérico. Apesar de quadrado, servia perfeitamente para o jogo de botão.

Os modelos mais procurados tinham enormes bainhas, podendo ser de galalite ou de madreperla. Os lindos botões de galalite tinham uma infinidade de modelos, podendo ser de clubes ou somente com bolas ao centro, chamadas à época de bolas de ouro. Atualmente, esses botões de galalite e de madreperla são raros, muito valorizados e valem um bom dinheiro.

Hoje, alguns saudosistas ainda mantêm viva a chama do botonismo clássico dos anos 1970 e 80.

EXTRA
EDIÇÃO ESPECIAL

BARBEARIA
Rio de Janeiro, ano MMXIII

Clube do Bolinha

coisa de macho

Com estilo Retrô, antigas peças decorativas, o velho e bom costume de cortar o cabelo, fazer a barba na navalha com toalha quente, ver sua revista com conteúdo educativo, mas caso prefira, temos também a dos últimos lançamentos automotivos (cada um tem seu gosto...), bater um bom papo, dar risadas, esse é o clube.

E para melhorar, acompanhado de um Chopp geladíssimo, um guaraná ou até mesmo um cafezinho expresso.

Quer Mais?

Seja bem vindo de volta aos bons tempos...

02 coisas que o Barbeiro não admite.
Toalha Gelada e Chopp Quente.



Rua Rodrigo de Brito nº 01 loja A (esquina com Rua Arnaldo Quinteia) / Botafogo
TELEPHONE: (21) 3197-0257 Um pouco de modernidade: facebook.com.br/barbeariaclubdobolinha

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

SÃO LUÍS

Dentre todas as cidades brasileiras, São Luis foi a única fundada por franceses, em 8 de novembro de 1612.

Por Antonio da Silva

A capital maranhense atrai nativos e turistas de todas as partes do mundo. São Luis, também conhecida como “Cidade dos Azulejos”, “Ilha do Amor” e “Jamaica Brasileira” transborda história, folclore, cultura, belezas naturais e atende oferece os mais diversos pontos turísticos atendendo todos os gostos e faixas etárias.

O centro histórico de São Luís, retrata a história, costumes e tradições da cidade, sendo parada obrigatória para os turistas.

A Casa do Maranhão é um museu histórico que funcionava no antigo Prédio da Alfândega. No acervo do museu reúne instrumentos musicais e trajes utilizados nas festas do Bumba Meu Boi, que ocorre anualmente entre os meses de junho e julho. Vale a pena visita-lo.

Erguida pelos franceses em 1612, e tomada pelos portugueses que a transformaram em um suntuoso palácio neoclássico que exibem obras de artes e gravuras dos Séculos XVIII e XIX.

A Casa de Nhozinho é um dos prédios mais importantes do período colonial do Centro Histórico de São Luís.

O nome do museu é uma homenagem ao artesanato maranhense que criava miniaturas do Bumba - Meu - Boi, artigos para artesanato, pesca e figuras do folclore buriú.

O museu se destaca por sua arquitetura: sua fachada é revestida por azulejos.

O luxo e o estilo neoclássico são traços marcantes do Teatro

Arthur Azevedo.

Após três décadas o museu foi restaurado e desde 2006 foi reaberta ao público para visita guiada e espetáculos.

Aos que admiram as artes o Museu de Arte Sacra é um excelente programa.

O Acervo do museu abriga imagens sacras do Século XIX nos estilos barroco, rococó e neoclássico.

O Convento das Mercês era um antigo convento e atualmente é um centro cultural que abriga objetos do ex presidente José Sarney, personalidade mais ilustre da cidade de São Luís e até mesmo do Estado do Maranhão.

Os meses de junho e julho a cidade de São Luís é tomada pelas apresentações do Bumba – Meu – Boi, que reúne danças, apresentações teatrais, as tradições da maranhense scultura maranhense que lotam o Centro Histórico da Cidade. Os instrumentos de percussão ditam o ritmo da festa levando o público ao delírio. A festividade ocorre entre os 13 e 30 de junho. Apesar de não ser um dos principais atrativos da cidade, São Luís possui praias agradáveis.

As dunas e as águas calmas da Praia do Calhau são alguns dos pontos fortes da praia., mas o traço mais marcante deste agradável praia são os quiosques.

A Praia de São Marcos é a preferida por jovens e surfistas. Os barzinhos e quiosques à beira mar garantem animação durante o dia e principalmente à noite.

Apesar de não ser adequada para o banho a Praia Ponta d’ Areia atrai um grande número de banhistas das mais diversas tribos. O principal atrativo desta praia são os restaurantes e os clubes de reggae.

A vida noturna de São Luís é bastante movimentada e seu ritmo predominante é um só: o reggae.

Os salões da Praia do Pontal e os quiosques da Avenida Litorânea são os mais procurados.

Para quem aprecia uma boa mesa, se deliciará com a

gastronomia maranhense. Um dos pratos mais saborosos da região é o arroz – de cuxá. Tal iguaria é feita com camarões secos, verduras, gergelim e farinha de mandioca, e é servida em restaurantes especializados.

A enorme variedade gastronômica maranhense deve-se devido sua influência indígena, portuguesa e africana, atendendo



os mais exigentes paladares.

São Luís é um excelente lugar para compras. Peças de renda, bijuterias, artefatos artesanais, doces, licores, cachaças, camisetas e outros tipos de souvenirs são encontrados no Mercado das Tulhas.

Para quem quiser ouvir um bom reggae, curtir agradáveis praias, comer deliciosos frutos do mar, fazer compras e gostar de história e de dançar São Luís, a “ Ilha do Amor” é o cenário perfeito.

DIPLAN Pisos e Divisórias

PRODUTOS

- Pisos Laminados Eucalfloor e Durafloor
- Formos Mineral e PVC
- Divisórias Eucatex
- Carpetes e Persianas
- Box Blindex
- Vidraçaria
- Paredes Drywall

SERVIÇOS

- Serralheria Ferro e Alumínio
- Pinturas e Reformas
- Gesso Acartonado

DURA FLOOR **Floor** **eucatex**

Rua Ricardo Machado, 229 sala 201 - São Cristóvão | Tels.: 2580-3034 / 3860-4345
E-mail: diplan2007@gmail.com | www.diplandivisorias.com.br

Persianas & Cortinas

- SOB MEDIDA, DIRETO DA FÁBRICA
- REFORMAS

ROMANA

VERTICAL

PAINEL

PISOS LAMINADOS

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

(21) 3860-2294 / 99478-7677
e-mail: cetres@gic.com.br

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

Promoção de fim de ano! por mês

*contrato mínimo de 3 meses.

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00 Tel. 3681-5302

SAÚDE E ESTÉTICA**Consultório Dentário**Dr. Antonio Martinez Murillo CRO RJ 5872
Dr. Marco Antonio Martinez Omante CRO RJ 17746-4

IMPLANTES	OBTURAÇÕES EM GERAL
CANAL	CIRURGIA DE DENTES INCLUIDOS
GENGIVA	CLAREAMENTO A LASER EM SESSÃO ÚNICA

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 193
Sala 1.204 - Copacabana - RJ
(ao lado da Praça do LIDO)
Telefax: 2542-2146Rua Evaristo da Veiga, 16
Sala 905 - Centro - RJ
(próximo ao Teatro Municipal)
Telefax: 2220-7287**Consultório de Cuidados**

Seguimento:
Injeção, Curativos, PA, Glicose,
Procedimentos de Enfermagem 24h.
Programa específico para sua necessidade.
Visita e avaliação gratuita para idosos.

Enfermeira Responsável: Cristiane de Oliveira Severino (COREN 170835)
Tel: (21) 3025-5091 | Cel: (21) 7887-6798 ID 125°8431
Rua Carde de Borlim, 289 A - Sala 403 - Tijuca (próximo ao UFRJ)
Inscrição Municipal: 0597846-7**ACOMPANHAMENTO
PARA PESSOA IDOSA**Consultas, exames, salão de beleza, caminhadas,
companhia domiciliar, controle de medicamentos, etcCuidadora especializada | Botafogo
Informações ligue: 98689-9012 (OI)**SAUDART CUIDA+**...é a empresa que veio para cuidar dos idosos
e pacientes com necessidades especiais...
...com muito amor.Temos profissionais treinados
para acompanhar 24 horas.

Fone: 2535-3824 | 991702929 | saudart245@gmail.com

TENHA MAIS SAÚDE

- Ganhe saúde e condicionamento físico com treinamento funcional e adequação postural na bola suíça.
- Diminua sua celulite com a tecnologia do ultra-som.
- Relaxa seu dia com a massoterapia chinesa.

Ligue e marque seu horário!!! Fone: 7863-0804
Mariana Castro - Fisioterapeuta**IMÓVEIS****SÓIMÓVEIS
ADMINISTRADORA**

Avalia | Aluga | Administra

Seu melhor imóvel



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

VENDO APARTAMENTO em Copacabana.

Mobiliado. Rua Prado Junior, 281, a duas quadras da praia, de frente, sala, 1 quarto, ar-condicionado, cozinha. Só entrar e morar. Valor R\$ 550.000,00. Aceito financiamento. Não aceito corretor, direto c/ proprietário.

Tel: 4108-4967 | 9753-74970(clare)

VENDO

Apartamento em Copacabana, quarto e sala, vazio, frente, andar alto, 3ª quadra da praia. Aceito financiamento R\$ 550.000,00. Condomínio de R\$ 280,00.

Srº Dagoberto. Tel: 7851-6204.

E-mail dagoberto7@hotmail.com | Greci 24081

ALUGO

Apartamento em Botafogo, conjugado, fundos, composto de quarto, cozinha e banheiro. Praia de botafogo nº 356 - Edifício Solymer. R\$ 900,00 + R\$300,00 taxas (Condomínio e IPTU).

Tel: 4103-9541 | (Tim) 7749-2036 (Nextel) | 988-297-553 (OI)

ENGENHARIA**ANDRÉ DIAS PROJETOS**Elaboramos projetos no Ramo de Engenharia Civil e Arquitetura.
Projetos Arquitetônicos - Projetos Estruturais - Instalações Elétricas e Hidráulicas.

Legalizações - Reformas

Orçamento e Levantamento de Material
3507-5952 | 98475-0464 andrediasprojetos.blogspot.com.br | andre.dias@hotmail.com**CONTABILIDADE****WMA - CONTABILIDADE**

CRC - RJ: 0189024

Micro e Pequenas Empresas - Folha de pagamento informatizada.
Impostos em geral (empresas e pessoa física).
Abertura de novas empresas.

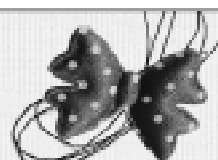
Contato: 2494.2172 / 8858.6693

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.condominiosentorno.com.br

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 CONFERIR!

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

CASA E REFORMAS**REFORMAS EM GERAL**Pintura | Pedreiro | Eletricista | Bombeiro | Gasista
Projetos | Marceneira | Engenheiro

Tel. 98304-7701 :: Catia Vital Mascarenhas

**vidraçaria
ALMARQ**Trabalhamos com todo tipo de vidro, Serroalheria de ferro e alumínio,
Box, Espelhos, Tampas de mesa e prateleiras em vidro temperado,
Manutenção de portarias e molas hidráulicas...BOX FRONTAL
1,00 x 1,80 m R\$ 350,00
Vidro em vidro temperado e 40 mm esp. Vidro até 04/2014Tel/Fax: 3681-5889 | Cel: 97169-1903
Nextel: 7855-8830 / id 83°30927
Site: almarq.comunidades.net**TURISMO E PASSEIO GUIADO****VAMOS AO TEATRO?**

Com a comodidade de transporte porta a porta, você curte as melhores peças em cartaz. Entre em contato.

INFORMAÇÕES E RESERVAS:

Tel: 2551-0201 / 89667-6427 (Bebel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br
Reg. Min Turismo no. 19.010349.99-7**RELIGIOSOS E ESOTÉRICOS****Cigano Nonô de Aquim**Feltigos, Proteção e Perfumes Atrativos para
Amor, Dinheiro, Saúde e Trabalho.Se você sofre com vícios, filhos problemáticos,
doenças inexplicáveis, relacionamento e outros,
Marque uma Consulta Médica de Leitura.

Ligue 3197-0502



Tudo em conformidade com a legislação. SE PREFERIR AVISAR ANTES

Respeito Cigano e Mãe.

Estação

AGENDA CULTURAL

SHOWS

CITIBANK HALL

Victor & Léo	15 e 16/03
Hugh Laurie	20/03
Imagine Dragons	03/04
Arcade Fire	04/04
Nine Inch Nails	06/04

VIVO RIO

Fábio Jr.	21/03
Mariene de Castro	22/03
All You Need Is Love e Orquestra	23/03
Yanni	27/03
Fagner (Beneficente)	28/03
Sandy	29/03
Alan Parsons Live Project	30/03
Zeca Pagodinho	05/04

HSBC ARENA

Jack Johnson	13/03
Avenged Sevenfold	14/03
Guns N` Roses	20/03

CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping: 12 Anos De Escravidão; A Menina Que Roubava Livros; Caçadores De Obras-Primas; Ninfomaníaca; O Lobo De Wall Street; Philomena; Pompeia 3d; Robocop; Trapaça; Uma Aventura Lego;
Rio Sul: Robocop; Pompéia; Uma Aventura Lego; Caçadores De Obras Primas; Trapaça; Um Conto Do Destino.

ITAÚ ARTEPLEX RIO

12 Anos de Escravidão; A Gaiola Dourada; A Música Nunca Parou; Caçadores de Obras-primas; Clube de Compras Dallas; Insônia; Inside Llewyn Davis: Balada de Um Homem Comum; Nebraska; O Lobo de Wall Street; O Menino E O Mundo; Philomena; Robocop; Trapaça; Vidas ao Vento.

ESTAÇÃO RIO E BOTAFOGO

Estação Rio: Ela; Philomena; Blue Jasmine; Vidas Ao Vento; A Menina que Roubava Livros; A Grande Beleza.

Estação Botafogo: Inside Llewyn Davis: Balada de um Homem Comum; A Imagem que Falta; Todos os Dias; Pelos Olhos de Maisie; Fruitvale Station - A Última Parada; Era Uma Vez Em Tóquio; Uma Família Em Tóquio; Ela Vai; Ninfomaníaca - Volume I; Álbum de Família.

PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

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

IMÓVEIS REZENDE

Real Grandeza, 193, loja 8 - Botafogo. 2226-9161

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.

VIDRAÇARIA POPULAR

Tel. 2539-0045 / 2286-0540
Rua São Clemente, 35 - Botafogo.

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.

NOVA PLAST

Rua Voluntários da Pátria, 269 - Botafogo.
2537-5405 / 2535-7599

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 (COBAL)

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

CENTRO MÉDICO GUILHERME ROMANO

Rua Voluntários da Pátria, 445 - Humaitá.

LAVA ISSO E A KILO

R. Marechal Cantuária, 70 A - Urca. 2295-8592.

PANIFICAÇÃO URCA

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

BANCA DE JORNAL

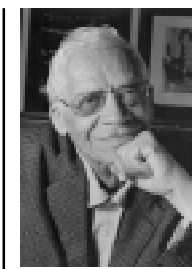
Av. João Luiz Alves (ao lado Garota da Urca).

BANCA DE JORNAL

Avenida Portugal (em frente ao Zona Sul).

FORTE SÃO JOÃO

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



“DIÁRIO DE UMA VIDA”

Eu ainda chego lá

Fico abismado, pasmo, aturdi-do, ao ler que fulano ou sicrano tem milhões de seguidores no Facebook. Mantenho ali uma página há algum tempo. Abasteço-a regularmente. Em 2013, cravei 1102 posts.

14.684 foram visualizados e 221 comentados.

É muito? É pouco? Sei lá... Como se dizia, antigamente, e bota antigamente nisso – “prá quem é bacalhau basta!”.

Há cem anos perguntei a Agripino Grieco o que eu deveria fazer para tornar-me escritor. Ele me respondeu: “escrever é fácil, basta lápis e papel. Escreva o que lhe ocorrer”. E acrescentou zombeteiro: “difícil é ocorrer alguma coisa...”

Escrevo desde a adolescência. Publiquei, ao longo da vida, por minha conta e risco seis livros. Nunca foi fácil. Leio muito, e sempre que alguma coisa me ocorre, registro. Agora cisme de reunir o conteúdo desses volumes, acrescentar escritos na rede e, Deo volente, publicar um livro que fique em pé, com bom design gráfico, capa dura, 1.000 exemplares que não serão vendidos, mas sim distribuídos para bibliotecas do Paraná e Rio de



Janeiro.

O projeto, aprovado pelo MinC, me autoriza a buscar patrocinadores, para realizar esse sonho. Já fui agraciado, por uma meia-dúzia de mecenas. Falta muito. Tenho até o final do ano para conseguir os recursos, pela Lei Rouanet. Se você que me lê puder contribuir, como patrocinador, fico imensamente agradecido. E prometo enviar-lhe um recibo, citar seu nome e enviar-lhe um exemplar autografado. Seu patrocínio é dedutível do seu imposto de renda até 6% do imposto a pagar em 2015. A conta corrente do projeto é: Banco do Brasil, agência 3519-x,

conta corrente 19.561-8. Uma alternativa é fazer uma doação, depositando na Caixa Econômica, agência 3106, conta corrente 01020581-0. Em qualquer dos casos mande-me o comprovante e lhe darei o recibo para desconto no Imposto de Renda.

PS: Crowd-funding is the name of the game. Entendeu?

Reflexão: “Eu segurei muitas coisas em minhas mãos, e eu perdi tudo; mas tudo que eu coloquei nas mãos de Deus eu ainda possuo”.

Martin Luther King



Rubens Nogueira
escritoronline



CENTRO DE YOGA
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
por Marcelo Baladeva
Contato: 2295-2362 | 99115-5756 | marcelobaladeva@gmail.com

YOGA: UMA PRÁTICA, UMA FILOSOFIA DE VIDA.

Seu significado vem do sânscrito, a língua falada no mundo antigo, mãe do grego e latim. A palavra yoga deriva da raiz YUJ que quer dizer, dentre outras coisas, unir, conectar.

Milenarmente, a filosofia e a prática de Yoga vem sendo experimentada e realizada por pessoas de todos os níveis, seja social, intelectual ou mesmo religioso. Aliado com o Ayurveda, traz ao praticante o equilíbrio necessário para se realizar as atividades com total desenvoltura sem se deixar levar pelo aspecto negativo, relacionado ao medo, ansiedade, estresse, etc..

A prática de Hatha Yoga (que significa força) trabalha força, flexibilidade, auto-conhecimento, não só no plano físico, mas também no campo emocional e mental, fortalecendo a mente para que tenhamos coragem para agir e maleabilidade para entendermos e

aceitarmos a diferença, seja nos relacionamentos, ou mesmo nos resultados de nossas atividades. Desenvolve a percepção através do controle da respiração (prana), que, aliado com os ásanas (posturas psicofísicas) trazem bem-estar e alegria, além de relaxar e combater o stress, proporcionando o equilíbrio e qualidade de vida tão ideais aos dias agitados de hoje.

Venha experimentar esta milenar arte de auto-conhecimento e bem-estar. O bom de se praticar yoga é que os benefícios são sentidos de imediato, ou seja, a prática é tão profunda que há benefícios de curto, médio e longo prazos. Seja mais um adepto dentre os milhões de pessoas em todo o mundo.

Contato: 2295-2362 | 99115-5756 | marcelobaladeva@gmail.com



Coluna do Teatro

É NO TEATRO QUE A GENTE SE RECONHECE!

Enquanto tudo parece estar em ritmo de festa pré-carnaval nada mais parece fazer jus a esse espírito do que a galera da Cia de Teatro Contemporâneo. Uma turma que vive as várias facetas que o teatro tem, além do trabalho contínuo de pesquisa que realiza desde os primórdios da sua existência e isso data 1998.

Promove a formação de grupos, diretores e atores, todos comprometidos com a arte teatral que onde permite o desenvolvimento artístico e humano do indivíduo, é no teatro que crescemos com ética, respeito e companherismo, é no teatro onde conhecemos nossas capacidades, onde nos desafiamos, onde descobrimos caminhos e refletimos sobre escolhas.

É no teatro onde o sentido de troca realmente existe, conhecemos o outro, e vivemos emoções verdadeiras e raras. Assim, a Cia de Teatro, reconhecida publicamente como entidade de utilidade pública e reconhecida com mérito pelo MEC como escola de formação profissional de atores, abre inscrições para interessados nessa formação.



É a primeira companhia do Rio de Janeiro com uma escola verdadeiramente profissionalizante, privilegiando a prática do ator e artista. É a única escola que oferece estágio aos alunos dentro da Cia, onde os alunos tenham interesse em conhecimento.

Sede da Cia de Teatro Contemporâneo – Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo tels.: 21 25375204 – site.: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br



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
Tudo Entre Bem, Certo e Manufaturado

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Lax House

Recargas
Originals Compatíveis
Remanufaturados

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



Michael Kahn
RÁDIOS
Reparos e Restaurações
55 anos de qualidade!

Tel.: 2205-6815
E-mail: mkrestaura@gmail.com

EXPEDIENTE
ZONA SUL | 10 MIL EXEMPLARES

Fone: 3681.5302 | 2º a 6º, das 9h às 19h.
E-mails: comercial@correiocarioca.com.br
redacao@correiocarioca.com.br
Site: www.correiocarioca.com.br
Twitter: @correiocarioca | Facebook: correiocarioca

João Resp: Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ
Comercial e Mkt: Luiz Jardim e Eduardo Alves
Diagramação e Editoração: A&S Mkt Direto
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.

Personal Organizer

Monalisa Braga e Simone Nunes

- Organização de residências e outros ambientes.
- Treinamento e reciclagem de donas de casa e empregadas domésticas.

Monalisa Braga
98065-4444 / 3495-3915
Simone Nunes
98295-5109 / 3518-2649



O CAFÉ

Originário da África, mas cultivado também na Ásia, o café difundiu-se pela Europa no século XVI. "Café" em árabe significa "vinho", indicando a importância da bebida para aqueles povos.

As tribos africanas conheciam o café desde a Antiguidade – seus grãos eram moídos e com eles preparava-se uma pasta que servia para aumentar a vivacidade e a força.

Em meados do século XIX as plantações de café africanas foram contaminadas por uma praga, e a planta passou a ser maciçamente cultivada na América do Sul – a ponto de muitos pensarem que o café é originário do Brasil ou da Colômbia.

Os europeus tornaram-se grandes apreciadores da bebida e frequentadores assíduos dos estabelecimentos onde ela era servida - em 1675, Carlos II da Inglaterra chegou a proibir as casas de cafés, proibição essa que não durou mais que 15 dias.

Outros povos contribuíram para ser do jeito que conhecemos – os franceses, por terem inventado o filtro de café, os italianos, inventores do café expresso, e os americanos, que, extraindo a umidade por meio de liofilização, criaram o café instantâneo.

A maioria dos componentes que dão sabor ao café é muito volátil, e os grãos inteiros se conservam melhor que o café já moído, principalmente se forem guardados em recipiente bem fechado na geladeira ou no freezer. A torrefação realça o sabor.

O alcaloide cafeína, mesmo em doses baixas, tem efeitos notáveis sobre o cérebro, melhorando a concentração e o estado de alerta. A cafeína também está presente no cacau, em refrigerantes e no chá – dependendo de como é preparado, este pode conter mais cafeína que o próprio café.

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

PROTESTO DO CIDADÃO

20/02/2014

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 339. "SOCORRO" IMPÉRIO DO BRASIL

Inconstitucional É A República Do Brasil!!!
Morar Em Palácios... Às Custas Do Povo!
Papas Finas, Lagostas... Às Custas Do Povo!
Émpregados Domésticos Às Custas Do Povo!!!
Reis (Governadores/Prefeitos/Juizes...),
Imperadores (Presidentes Dos Três Poderes),
Outros Nobres (Ministros/Secretários/Diretores...)

Dão Rombo De R\$ 20.360.000.000,00 Mensais!!!
Ou Se Restabelece A República, De Verdade, No

Brasil, Ilha Da Fantasia! Do Faz De Conta...!!!
Rabeira Dos Países Em Desenvolvimento!!!
Aralé (95 Milhões De Operários/Aposentados...
São As "Ricas" Classes "C", "D", "E"... Que,
Ilegalmente Sustentam As Classes "A"/"B" E,
Locupam/Enriquecem Imperadores/Reis...!!!

Nº 220. "SOCORRO" GABINETE DE CRISE

Governantes Despreparados, Vaidosos...
Apresentam Passes De Mágica A Iludir A
Boba Plateia (O Povão) Quando Fatores,
Impreparados, Mas Repetitivos/Previsíveis,
No Brasil, Nas Cidades (Chuvas, Desastres...)
Exterminam Famílias, Com Soluções Mágicas,
Tardias /Do Faz De Conta Dos Governos. Saem
Entram Anos: "As Crises" São Esquecidas...

Derrubam Casas/Cidades E Vidas Humanas,
E Desviam-se Verbas, (Os Políticos),

Com A Certeza De Que Não Serão Punidos E
Receberão Perdão Dos "Malfeitos" Atuais,
Interesses E Futuros E Ganharão Medalhas... Para
Salvar O Povão Das Crises, Basta Serem:
Élitos/Honrados/Políticos Com "P" Maiúsculo...
E As Verbas Liberadas Cheguem Ao Destino!!!

Leiam com a alma, e passem adiante...

O melhor do Brasil, são "Os Brasileiros"!!!

Nº 340. "SOCORRO" DISTRIBUIÇÃO DE RENDA

Dar Aos Trabalhadores Salários Decentes. Já Aos
Incontáveis Marajás Federais, Estaduais, Municipais...
Seus Vencimentos/Mordomias Limitar em 30 SM!!! São
Três A 04 Milhões Nos 3 Poderes E 01 Milhão Privados,
Restam 95 Milhões Com Média De 04 Salários Mínimos,
Incclusive, Aposentados Do INSS E Inativos Públicos,
Basta Dar Bolsas Salários De Acordo Com A Instrução,
Um SM Ao Analfabeto, 02 SM Ao Com O Elementar, Com
Instruções De 1º/2º/3º Graus: 04 SM/06 SM/10 SM!
Ações Afirmativas Aos Trabalhadores/Aposentados Para
Ágora!!! Tudo Pago Acima de 30 SM Aos Marajás Dos
Órgãos Públicos E Até De Empresas Particulares Serem

Divididos Com Os Trabalhadores/Aposentados/Pensionistas
E Acabará, Com Certeza, A Banditagem E Crimes Diários:

Roubos, Assaltos, Sequestros, Mortes, Desvios, Malfeitos...
É Vergonhoso O Nosso Dia A Dia Nas Cidades/No Brasil!!!
Não Sabemos Se Continuaremos Vivos No Ir E Vir; Livres
Dos Bandidos, Que Querem Ser Iguais "Como Reizinhos"
Aos Marajás Com Vencimentos De R\$ 226.000,00 Mensais,
(Se Somados Salários E Mordomias De 01 Senador...!!!

Nº 325. "SOCORRO" MENOS SINDICATOS

Menos Sindicatos, Um Por Categoria De Trabalhadores
É O Bastante! Em Cada Esquina Cria-se Mais E Mais
Novas "Bocas Ricas", Com Eternos Dirigentes, Sem
Obrigações Reais Aos Associados, Que Só Pagam Aos
Sindicatos Nas Mãos Dos Governos E, Que Ignoram

Seus Associados Que Ficam Órfãos, Sem Pai E Mãe E
Injustiçados, Pois Os Governos Mandam E Desmandam
Nos Falsos Sindicatos, Que Não Lutam Pelos Interesses
Da Classe Operária, Pelo Contrário, Se Eternizam No Poder,
Indevidamente, Como Presidentes Vitalícios, E As Várias
Categorias, Que Se Virem Nas Greves Anuais Repetidas,
Anos Após Anos E, Até Perdem Direitos Conquistados,
Tais Como: Anuênios/Quinquênios/Salário Profissional...
Outros Órgãos (Federações/Centrais...) Se Duplicam... A
Servirem Aos Governos E Prejudicarem Os Operários!!!

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

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

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

Previna sua edificação de acidentes, deve a VISTORIA TÉCNICA PREDIAL de sua edificação para profissionais habilitados e experientes, a responsabilidade é toda sua!

Evite surpresas desagradáveis e /ou punições. Já estão em vigor as leis 6400/13, Estadual e 126/13 Municipal.

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

VERÍSSIMO MONTEIRO SERVIÇOS LTDA.

Reforma de PC, Luz e Força Projetos

CONSTRUÇÃO E REFORMAS

PINTURA PREDIAL (Interna e Externa)

Requerimentos - Montagens - Aumento de carga e Ligação nova do medidor

Bombeiro hidráulico e Instalação de Springer (Incendio)

Troca de barrilhete, colunas, barbará e tubulações em geral

Tel.: 3686-6318 / 7603-2724 Laudo Técnico
verissi.monteiro@yahoo.com.br CAU-RJ A27793-2

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