

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 122 | abril de 2014

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: Antonio da Silva

PIZZARIA E LANCHONETE
ROSA DE OURO
"A melhor pizza do bairro."
Promoção em 5 Sabores: Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela 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

Delícias

Pág. 2

Moda

Pág. 4

Dica completa, com almoço e sobremesa

É a vez deles...

Sexualidade

Pág. 6

Turismo

Pág. 12

Abrir ou fechar, eis a questão.

São Miguel das Missões.

Dinacharya

Pág. 15

Gastronomia

Pág.16

O que é? Confira na coluna de saúde.

Livros de gastronomia.

FLORESTA ENCANTADA

Pulmão da cidade e situada entre as zonas sul, norte e oeste, ela vale uma visita. Quem é ela? **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
 - Acertos de Recolhimento
 - Contagem de Tempo Common
 - Contagem de Tempo Especial
- Recargos
 - Revisão de Benefício Aposentadoria
 - Revisão de Benefício Auxílio Doença
 - Revisão de Benefício Pensão por Morte
 - Justiça Federal
 - Revisão Aposentadoria Anistia
 - Deficiente Físico

Wagner

Presidência: 0800-150500 - Brasília - DF
0800-150500 - Brasília - DF
www.psu.gov.br

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

Susep: 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
cabrallivros@uol.com.br
Tels.: 2507-6644 | 99947-8740 (cel.) | 7774-7470 (fixo)

SONHANDO COM UM FUTURO
BRILHANTE PARA SEUS FILHOS?
MATRÍCULAS O ANO TODO
Matemática • Português • Japonês
Botafogo Rua da Passagem
(21) 3026-5211
www.kumon.com.br
KUMON

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

COMPLETO: ALMOÇO E SOBREMESA

ARROZ À GREGA

Ingredientes: tres xícaras (chá) de arroz, óleo, sal a gosto, um pimentão verde, duas caixas de passas sem caroço, 100 gramas de presunto e uma lata de ervilhas.

Modo de fazer: prepare o arroz a seu modo. Depois de pronto, retire da panela e coloque numa travessa, soltando-o bem. Adicione o pimentão lavado e partidinho, as passas, o presunto picadinho e as ervilhas, misturando tudo muito bem.

MAIONESE DE BACALHAU

Ingredientes: 1/2 de bacalhau, 1 quilo de batatas, 150 gramas de presunto, 150 gramas de azeitonas (verdes ou pretas) sem caroço, azeite, um vidro de maionese 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 em água e sal (partidas para maionese), escorra a água e junte as batatas ao bacalhau. Então adicione os outros ingredientes, regue com muito azeite e coloque bastante maionese até uma formar uma massa homogênea. Coloque num refratário, enfeite a gosto e leve à geladeira.

BOLO DE AIPIM COM COCO

Ingredientes: 1kg de aipim fresco, 1 coco grande, 3 colheres (sopa) de margarina derretida (que já serve para untar o tabuleiro ou

forma) 1 colher (sopa) de fermento em pó, 10 ovos inteiros, açúcar a gosto (mais ou menos 2 xícaras de chá).

Modo de fazer: descasque o aipim, lave bem e escorra. Então, rale-o. Quebre o coco, descasque e rale-o. Reserve. Aqueça o fogo. Coloque a margarina no tabuleiro ou forma e leve ao forno para derreter. Deixe esfriar. Enquanto isso bata o restante dos ingredientes. Por último coloque a margarina já derretida e misture bem. Ponha a massa no tabuleiro ou forma e leve para assar. Quando o bolo estiver corado em cima, estará pronto.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 250 gramas de chocolate meio amargo (barra), 6 ovos, 6 colheres (sopa) de açúcar e 1 colher (sopa) de margarina.

Modo de fazer: coloque o chocolate partido em pequenos pedaços em uma pequena panela levando ao fogo para derretê-lo em banho-maria. Quando o chocolate estiver todo derretido, apagar o fogo e colocar rapidamente a margarina, mexendo bem. Numa vasilha à parte bata as gemas (sem pele) com o açúcar, usando uma batedeira até que esta massa fique bem esbranquiçada. Junte o chocolate derretido com a margarina. Mexa bem, envolvendo tudo sem bater. Separadamente bata as claras em neve firme e adicione ao outro creme, misturando bem até ficar bem escuro. Finalmente coloque a mistura num refratário e leve à geladeira de um dia para o outro.

Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

A ODONTOLOGIA DO SÉCULO XXI

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

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

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

bucal.

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

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

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

Até a próxima;
Dra. Renata Pescadinha.

DISK SAÚDE DENTAL

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

TIRE SUAS DÚVIDAS

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

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 (fixo)
(21) 98686-5214 (cel)



CRISÁTICA
CENTRO DE ADAPTAÇÃO DE MATERIAIS 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: GI - Claro - Tim - Vivo - Nextel - DAB - Farnis - Petrobras - Banco do Brasil
Data Plan - Previ - GEAP - Sindicato dos Professores / Músicas e outros.

ATELIER DE ARTE
Enisia Marinho

Profª. Vânia
Pinturas com e sem costura em MDF ou cartolina.

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

Profª. Fátima Cunha
Pintura em tecido (incluindo para lençóis e toalhas).

Aceitamos Encomendas!

Largo do Machado, 29 | Sala 620 | Tel.: 2557-3734
www.ateliendoarteecriatividade.com.br
Atelier De Arte Enisia 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 DE CONFIANÇA

Pintura - Gesso - Telhado - Piso
Ladrilho - Bombeiro - Consertos

GILMAR

Fone: 97177-9231 | 97542-2599 | 97914-2491

QUENTINHAS

A PARTIR DE
R\$ 9,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS
SÓ R\$ 7,00!

Tel. 3173-0043 / 2543.0437 / 8198.6283

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 domicílio somente em Botafogo
Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116

ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

VHS Para DVD LP para CD

CONVERTA SUAS FITAS DE RECORDAÇÕES EM VHS OU
FILMADORA PARA DVD. TENDO ASSIM MAIOR
DURABILIDADE NA PRESERVAÇÃO DAS SUAS IMAGENS.
TRANSFORMAMOS TAMBÉM SEU VINIL OU FITA K7 EM CD.

CONVERTA SEU ÁLBUM DE FOTOS PARA DVD.
PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME:

Sérgio Alves

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

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

TERAPIAS PARA CORPO E ALMA

AURICULOTERAPIA - MOXA - REIKI
DRENAGEM LINFÁTICA - MASSOTERAPIA (TUINA,
MSSAGEM TERAPÊUTICA E RELAXANTE) - VENTOSA

EMOCIONAL:

tratamento da depressão, stress, ansiedade, insônia,
falta de concentração, desânimo, memória fraca, cansaço
e falta de energia, baixa imunidade - reequilíbrio do campo
energético - relaxamento, bem-estar e revitalização.

FÍSICO:

tratamentos de dores em geral (traumatismos, artrose,
reumatismo, dores crônicas), problemas do aparelho
digestivo, respiratório, reprodutor, urinário, circulatório,
distúrbios hormonais e metabólicos (diabetes, obesidade,
hiper/hipotireoidismo), ciática, tendinite, alergias.

Tratamentos não invasivos:
sem dor e sem efeitos colaterais

ATENDIMENTOS NO FLAMENGO, BOTAFOGO E A DOMICÍLIO

Gabriela Santos - 99965-3371
gabrielasantos@medicinaholisticabrasil.com
www.medicinaholisticabrasil.com

LAVANDERIA

Serviço especializado em condomínio residencial.
Tingimento, tapetes e roupas finas.

Passar por peça a partir de R\$ 2,00
Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg
Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg
(exceto roupas finas)

2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160
COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.

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.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

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

NUNCA É TARDE PARA SER FELIZ



A Dignus – Arte de Viver (site: www.dignus.com.br e blog: <http://dignus-artedeviver.blogspot.com.br>) desenvolve um bonito trabalho com pessoas idosas.

Essa simpática hospedagem para idosos localizada no coração de Botafogo, realiza interessantes atividades de estimulação e de lazer. Toda 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 Cetrin, 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. Com uma boa alimentação balanceada, muita hidratação, principalmente nesse calor, exercícios, caminhadas, muita atividade mental, cuidados com a saúde, diversão e convivência com pessoas agra-

dáveis, a Dignus consegue transformar as rotinas diárias dos idosos em momentos agradáveis.

A casa oferece atividades de segunda à sexta-feira, como Cantoterapia; Piano Dançante; Cineterapia; Ginástica Personalizada; Caminhadas; Recreação; Passeios; Atividades Culturais; Atividades Intergeracionais 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 Cetrin) e junte-se a essa turma animada que conhece a arte de viver mais e melhor. Nunca é tarde para ser feliz.

Apoio:

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

MODA

FASHION

AGORA É A VEZ DOS HOMENS

A make é um cosmético unissex para corrigir imperfeições faciais. Além de trazer benefícios ao público feminino, faz o mesmo ao masculino.

Em algumas décadas a maquiagem tinha sua referência somente entre as mulheres, que usavam para ressaltar sua aparência e conseqüentemente sua autoestima. E com o passar dos anos, na década de 70, a influência do cantor David Bowie foi marcante para um estilo venerado até os dias de hoje: o Andrógino.

O estilo Andrógino está conceituado devido à sua mesclagem e ambiguidade entre o sexo masculino e feminino. É uma mistura de essências, que vai além do superficial. Está presente nos cortes de cabelos, muitas vezes curto e com franjas, nas roupas muitas vezes colada ao corpo e com o estilo 'pop-rock-indie'. O que sobressai na make são os olhos bem marcados e delineados.

Além da Androginia, a maquiagem está presente em diversas classes sociais, interagindo com o público masculino, e causando impacto nos setores financeiros, pois com a procura de cosméticos que atendam a demanda mas-

culina é grande, diversas empresas estão especializando-se nessa categoria. Além da criação de empresas do segmento de beleza masculina, como é o caso dos salões de beleza para homens, que por sinal está em ascensão.

Com o preconceito cada vez menor e os benefícios da estética masculina valorizados, o uso da maquiagem está cada vez mais frequente entre os homens.

Entre os benefícios visuais, a pele ganha notoriedade, sem agredir a masculinidade, a maquiagem elimina sua oleosidade natural e ilumina alguns pontos estratégicos, como a Zona T (testa, nariz e queixo), assim valorizando a aparência do homem moderno, aumentando a sua autoestima.

O homem do século XXI, além de cuidar de sua saúde, faz de si mesmo um cartão de visita, e ganha notoriedade por onde passa. O que era preconceito, agora é conceito de beleza.

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



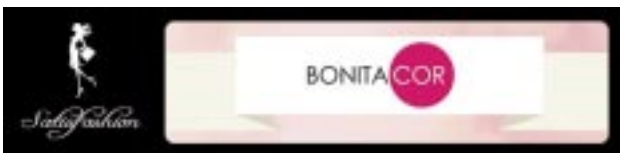
INSS - Família - Inventários
IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA
Direito Imobiliário - Trabalhista - Defesa do Consumidor

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

SATISFASHION FAZ PARCERIA COM MARCA BONITA COR

A parceria promoverá sorteios e transformação da leitora do mês do site.



O site de moda Satisfashion, das sócias Roberta Valadão e Babi Bernardo, está promovendo mensalmente em parceria com a marca Bonita Cor, da estilista Márcia Braga, uma transformação da leitora do mês.

O quadro faz parte da coluna da Consultora de Moda, Larissa Arouck e da Make Up Artist, Kamila Frutuoso, e tem como objetivo auxiliar as leitoras na escolha de looks que valorizem ainda mais o seu perfil, mas sempre de acordo com o seu biotipo, estilo de vida e preferências pessoais.

A Bonita Cor concederá peças para as fotos e gravação da transformação e um presente para a candidata escolhida.

Para participar, as leitoras interessadas tem que enviar fotos de frente, costas e lateral para contato@satisfashionbrazil.com, sempre até o dia 10 de cada mês. A escolhida será informada por e-mail.

A transformação é gravada em Copacabana e abrangerá, por enquanto, apenas as leitoras cariocas.

As leitoras que não conseguirem participar da coluna de transformação, não devem se preocupar! O Satisfashion também fará, em breve, sorteios com peças da Bonita Cor!

APARECIMENTO DE JACARÉS JÁ É ROTINA

Guardas municipais do Grupamento de Defesa Ambiental (GDA) resgataram mais um filhote de jacaré de papo-amarelo, no final de março, em canteiro de obras da Transcarioca, em Jacarepaguá. Os guardas integram a equipe da Patrulha Ambiental – que também é formada por fiscais da secretaria municipal de Meio Ambiente – e foram acionados por meio da Central 1746, da Prefeitura do Rio. Este já é o quinto resgate de jacarés realizado neste ano pelos guardas na região.

O resgate aconteceu na Av. Canal Arroio Pavuna. Segundo funcionários da obra, o animal foi encontrado no meio dos materiais utilizados na construção. Assim que a equipe da Patrulha Ambiental chegou ao local, retiraram o animal de um tonel e fizeram avaliações iniciais. O jacaré resgatado mede aproximadamente 90cm e como estava em boas condições físicas, foi encaminhado para o Parque Natural Municipal do Marapendi, onde foi realizada a soltura.



VIZINHOS INUSITADOS

Já são cinco o número de jacarés resgatados pelos guardas municipais na Zona Oeste, desde fevereiro. Os guardas observam o crescimento no aparecimento desse tipo de animal na região. No ano passado, foram realizados dez resgates de animais dessa espécie em toda a cidade.



Dos resgates desse ano, três aconteceram dentro de um condomínio, localizado no Recreio dos Bandeirantes. O primeiro vizinho inusitado apareceu no dia 19 de fevereiro e foi resgatado dentro de um chafariz. Em março, o condomínio acionou novamente a Guarda Municipal para resgatar mais dois jacarés. A ação foi realizada em conjunto com o Corpo de Bombeiros. O quarto resgate aconteceu na semana do mais recente, na Vila Militar.

Na maioria dos casos, os guardas foram acionados pela Central 1746. A população também pode acionar a Patrulha Ambiental, por meio da central, ao flagrar animais silvestres em área urbana ou em qualquer situação de risco fora do seu habitat. O manuseio não é aconselhável, pois pode agravar qualquer lesão que os animais apresentarem.

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)

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

Salas confortáveis, com ar condicionado.

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@iellocomunicaocepesquisa.com
http://iellocomunicaocepesquisa.com

Doce Momento
Fone: 3486-7554
Rua Domingos Ferreira, 178-A
(entre a Concessionária Santa Clara e o Sincro, próximo ao Sincro)
www.cafedocemomento.com.br
cafedocemomento@gmail.com

Deliciosa Torta de Limão
(com exclusiva camada crocante de biscoito integral)
Sucesso a qualquer hora. Experimente.
(Tamanho 12 fôrmas)
Consuma no local ou por ENTREGA, (pedir com 24 horas de antecedência)
Entregamos em domicílio.

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore - Raspagem para Cera - Descoloração - Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro - Colocação de tábuas corridas - Rodapés - Serviços de Marcenaria - Reformas em Geral - 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
jplassis.89@gmail.com | www.jcreformasevnteko.com.br

VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

A SEMANA SANTA E O DOMINGO DE RAMOS

A Semana Santa é uma tradição religiosa católica que celebra a Paixão, a Morte e a ressurreição de Jesus Cristo. Se inicia no Domingo de Ramos, com a entrada triunfal de Jesus em Jerusalém, que é recebido como um rei e ramos de palmeiras, o que originou o nome da celebração, mas sentado num jumentinho - o símbolo da humildade.

Foi aclamado pela população como o Messias, o rei de Israel, que aclamava: "Hosana ao Filho de Davi!" Mas os mesmos que o receberam com festa o condenaram à morte.

QUINTA-FEIRASANTA

Pela manhã, bispos se reúnem com o seu clero para a Celebração do Crisma. Abençoam os óleos que serão usados nos Batismos, Crismas e Unções dos Enfermos, encerrando-se a Quaresma. À noite, são lembrados os três gestos de Jesus durante a Última Ceia: a Instituição da Eucaristia, o exemplo do Lava-pés, e a instituição do sacerdócio.

É neste momento que Judas Iscariotes sai para entregar Jesus e é nesta noite em que Jesus é preso, interrogado e, no amanhecer da sexta-feira, açoitado e condenado.

A igreja fica em vigília ao Santíssimo, relembra os sofrimentos de Jesus, que tiveram início nesta noite, e se reveste de luto e tristeza, desnudando os altares (quando são retirados os enfeites, toalhas, flores e velas), para simbolizar que Jesus já está preso e consciente do que vai acontecer. Também cobrem-se todas as imagens existentes no templo.

6ª FEIRASANTA, SÁBADO SANTO E DOMINGO DE PÁSCOA

Na Sexta-Feira Santa é quando a Igreja recorda a morte de Jesus. É celebrada a Solene Ação Litúrgica, Paixão e a Adoração da Cruz.

Já o Sábado Santo é dia da espera. Os cristãos junto ao sepulcro de Jesus aguardam sua ressurreição. No final deste dia é celebrada a Solene Vigília Pascal, a mãe de todas as vigílias, como disse Santo Agostinho, que se inicia com a Bênção do Fogo Novo e também do Círio Pascal. Proclama-se a Páscoa e percorre-se a história da salvação, desde Adão até o relato dos primeiros cristãos. Entoa-se o Glória e o Aleluia, que omitidos durante a quaresma.

O Domingo de Páscoa é o dia mais importante para a fé cristã, pois Jesus vence a morte para mostrar o valor da vida. Esse dia é estendido por mais cinquenta dias até o Domingo de Pentecostes.

Sexo sem Mistério



ABRIR OU FECHAR, EIS A QUESTÃO

Se a monogamia é nosso estado natural porque é alta a porcentagem de homens e mulheres com relacionamentos extraconjugais? A atração e o desejo além do parceiro é um inegável instinto entre os animais, o que nos inclui, claro. Como humanos, temos o ideal da monogamia e nos esforçamos para atingi-lo. Mas, para algumas pessoas, se relacionar fora do relacionamento é uma opção e chamar isso de traição também. Talvez as mais conservadoras, entendam monogamia e moralidade como palavras sem variações, trazendo culpa aos desejos além das paredes, ainda que não saiam da fantasia.

Se somos seres desejantes, uma pessoa não invalida necessariamente o desejo por outras, mas o que faremos com ele é outra história. Os que escolhem dar ouvidos, se admitirem tal peripécia, pagarão um alto preço, pois para muitos, numa relação, a fidelidade é mais importante do que o companheirismo. Quem não ouviu dizer que toleraria tudo menos traição? É o amor romântico falando mais alto.

Desde sempre, a tentativa é que amemos ao próximo. Mas o sucesso não é alcançado facilmente. Olhar o outro cara

a cara é deixar a idealização de lado. É ter vontade de esquentar a cadeira e perceber que o outro tem lacunas e saber o que pretende-se fazer com a insatisfação e a frustração. Explicar as razões de tais sentimentos, pra si e pro outro, pode não ser agradável, demanda tempo e paciência. Mais fácil encontrar um novo amor ou ao menos acreditar que se está amando novamente, mesmo que esse seja um sentimento aparente. Enquanto a saída for pular de galho em galho, pode-se não saber a origem de tal angústia ou o que se procura. É somente a partir do momento do encontro consigo, de saber respeitar-se, que pode haver um relacionamento com o outro e não com suas carências e/ou expectativas.

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

Visite nossa loja e conheça uma ótima relação de custo e benefício. Sem abrir mão de qualidade, praticidade e bom gosto.

100% MDF Entrega 15 dias úteis.



- * Projeto e orçamento sem compromisso.
- * Conheça outras formas de pagamento.

Agende sua visita pelo site

www.armarioseciamodulado.com.br

CONSTRUCARD
CAIXA

Tel.: 2435-0557 | SAC: 2674-1854

Estr. do Rio Grande, 2011 | Jacarepaguá | RJ
E-mail: contato@armarioseciamodulado.com.br

A MENINA, O MONGE E O RELÓGIO.

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 as aventuras de Tunica na Cidade dos Relógios, mundo paralelo ao nosso, mas em outra dimensão. Uma fantástica aventura que leva a menina mais longe no tempo e no espaço do que ela poderia imaginar. Quer apostar que você nunca leu nada parecido?

MARIA CLÁUDIA SIQUEIRA GARCIA
Ilustrações de Sebastião Nuvens

**A MENINA, O MONGE
E O RELÓGIO**

EDUÇÃ
DUVIDAD

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

Autora de método que utiliza a música e a literatura como recurso educador e terapêutico lançado nos livros e CDs: FonoArteTerapia e Mantras Fonéticos (Ed. Revinter).

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

Ministra cursos e palestras sobre seu método e sobre Escrita Criativa.

Livros lançados no Brasil e Portugal.

Contatos:

(21) 2547 0034 ou

(21) 99666 6838

klaugark@hotmail.com

www.mclaudiagarcia.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: 11085-4
REGISTRO CREA: 2008207907

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

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

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

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

FLORESTA “ENCANTADA” DA TIJUCA

No coração da cidade do Rio de Janeiro, Floresta da Tijuca apresenta opções de lazer, churrasqueiras, trilhas e áreas para recreação infantil. O “pulmão” da região é fundamental ponto de equilíbrio climático do município.

Por Antonio da Silva

Fotos: Antonio da Silva

Quem procura um local para fazer caminhadas, subir trilhas, respirar ar puro, gozar um pouco da natureza e desfrutar de belas paisagens naturais, encontrará na Floresta da Tijuca, que é integrante do Parque Nacional da Tijuca, todas essas maravilhas reunidas em um só lugar.

AÇUDE DA SOLIDÃO

O nome Tijuca é originário do idioma indígena e significa caminho ruim, mas hoje em dia a Floresta é cortada por estradas pavimentadas, possui vários estacionamentos para automóveis e também boa sinalização visando a orientação de seus inúmeros visitantes.

A Floresta da Tijuca, pela sua grande extensão, é considerada uma das maiores áreas verdes urbanas do nosso planeta. É dito que, após a queda econômica do café, o primeiro administrador da Floresta, Major Archer, iniciou seu reflorestamento com a participação de seis escravos, por volta dos anos de 1860. Foram plantadas então mudas de plantas nativas da mata Atlântica. A floresta é muito importante na preservação do equilíbrio climático da cidade



do Rio de Janeiro. Dentre as principais atrações do local o visitante encontrará várias cascatas, sendo a principal a exuberante cascatinha Taunay. Poderão ser visitados também outros pontos encantadores como o Lago das Fadas, o Açude da Solidão que possui em suas águas grande quantidade de peixes, o Mirante do Excelsior, além das diversas trilhas existentes para serem percorridas.

Dificilmente o visitante encontrará os animais silvestres que habitam a floresta, isto porque eles se refugiam e se protegem de qualquer contato com seres humanos. Mesmo assim, quatis, micos e outros mamíferos podem ocasionalmente ser vistos. Também animais notívagos residem na floresta, mas, como está fechada à noite para

visitação, não poderão ser apreciados.

O Pico da Tijuca, com seus 1.022 metros de altitude, é o ponto mais alto do parque e é bastante procurado por quem gosta de caminhadas e aventura, e reserva para o visitante uma grande surpresa, que se constitui em uma vista panorâmica indescritível.

É interessante também fazer uma pausa para conhecer a pitoresca capelinha cor de rosa, que surge logo à frente de quem sobe a floresta, passagem obrigatória para seus visitantes. Trata-se da famosa, pitoresca e histórica Capela Mayrink, bem preservada em razão de sua ótima conservação.

CONTINUA NA PÁG. 10!



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

Hospedagem em Arumadinho, com café da manhã
 ingressos para sábado e domingo - Visitas guiadas e almoço
 em Inhotim (domingo)

Saídas: Meier / Tijuca / Lgo. do Machado
 Preço por pessoa parcelado em 4 vezes, sem juros.
 Demais formas de pagamento sob consulta.

Inform. / Reservas: Bebel ou Giselle Curta nossa página:
 2551-0201 / 99657-6427 / 99693-6430 facebook.com/gibeltur

Registro Min. Turismo: 19.010849-06-7

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

*Tabela a aprovação mediante consulta de margens.
 *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

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 Insulfilm
- :: Cortinas e Persianas sob medida
- :: Venezianas

Profissionais
 especializados.
 Solicite uma visita!

Tels.: (21) 3176-6123 / 7783-7507 ID: 112*90335
 (21) 9790-6123 / 7783-4128 ID: 112*90336

saconstruart@gmail.com



Clube de Regatas GUANABARA

DOBRADINHA DO CRG NA VELA

Maria Carolina Cruz (à direita) e Juliana Aguiar, atletas do CRG, foram campeã e vice campeã da Copa da Juventude em Florianópolis - SC, na classe RS: X. Carol será a representante brasileira da classe no Mundial da Juventude em Tavira (Portugal). Parabéns a nossas atletas e a seu técnico Gustavo Carilo, que também é nosso Vice Presidente de Vela.



EVENTOS

12/04: 2º Bazar Guanabara, a partir das 10h. Entrada gratuita com várias atividades.

25/04: Festa Do You Remember, a partir das 21h. DJ Eloy nas carpetas tocando flash back dos anos 60, 70, 80 e 90. Informações e ingressos à venda na secretaria.



VOCÊ SABIA?

- Sócios do clube podem jogar futebol nas quadras do Só 5, basta subir às quadras com a sua carteira do clube e marcar os horários determinados para os sócios.
- O Guanabara possui um salão de sinuca com mesas oficiais. E também salão de jogos com totô, ping pong e mesa de jogo de botão.
- O clube tem aulas de dança de salão.

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
- 50% DE DESCONTO PARA SÓCIOS NA ACADEMIA APTUS

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

VERDE, CACHOEIRA, AÇUDE E AR PURO

Fotos: Antonio da Silva



Grutas como a Paulo e Virgínia, furnas, córregos de águas límpidas e transparentes, além de muita vegetação, são belezas naturais que também deverão merecer a atenção e a apreciação de todos.

CASCATINHA

Mas a Floresta também oferece para quem a procura muitas opções de lazer e prática de esporte. Uma ciclovía bem cuidada, brinquedos para a criançada, espaços com churrasqueiras e mesas com

bancos de cimento, estão à disposição de todos.

Há ainda um bem equipado Centro de Visitantes onde a atenção e a cortesia são características de seus funcionários. Lá, o interessado obterá todas as informações que desejar, além de conhecer uma exposição permanente que apresenta o parque com sua trajetória histórica. Contará também o visitante com uma biblioteca especializada em meio ambiente, além de um

aconchegante auditório, sala de vídeo, sanitários e bebedouros.

O Centro de Visitantes localizado no interior da floresta, funciona diariamente das 9 às 17 horas.

Para preservação e proteção da flora e da fauna dessa dádiva da natureza, que é a Floresta da Tijuca, alguns cuidados deverão ser adotados e cumpridos pelos visitantes, como não fazer fogueiras, não atirar pontas de cigarro, não soltar balões ainda que fora

da Floresta, evitando o risco deles caírem em sua vegetação, não retirar plantas, pedras, não molestar os animais nem alimentar os bichos silvestres, não levar à floresta animais domésticos, não banhar-se em locais proibidos e evitar beber água dos rios e córregos e, finalmente, não se utilizar nem construir atalhos, percorrendo somente as trilhas existentes com sinalização.

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

Sorrir 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

INSCRIÇÕES ABERTAS!

PESQUISA COM CREME FACIAL COM EFEITO DE PEELING

BUSCAMOS PESSOAS COM AS SEGUINTE CARACTERÍSTICAS:

- Mulheres de 30 a 60 anos
- Que tenham realizado dois tratamentos estéticos faciais (peeling, laser ou dermoabrasão) nos últimos dois anos
- Que não tenham glaucoma ou apresentado conjuntivite nos últimos seis meses



INFORMAÇÕES DO ESTUDO

2 visitas. Ajuda de custo total: R\$ 100,00

CIDP
BIOTECH - BRASIL

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

Cadastre-se pelo telefone ou e-mail

2222 0480

comunicacao@cidp-cro.com
www.cidp-cro.com/cidp-brasil-volunteers
www.facebook.com/CIDPBrasil

EXTRA! EXTRA! COISA DE MACHO!
BARBA, CABELO, BIGODE EEE CHOPP

CLUBE DO BOLINHA
Barba, Cabelo e Bigode

TELEPHONE: (21) 3197-0257

RUA RODRIGO DE BRITO, Nº 01-LJ. A / BOTAFOGO

FACEBOOK/BARBEARIACLUBEDOBOLINHA

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 MIGUEL DAS MISSÕES

Sítio arqueológico no interior do Estado do Rio Grande do Sul, próximo à fronteira com a Argentina, possui valiosas ruínas jesuítas e está aberto à visitação.

Por Antonio da Silva

As missões jesuítas representaram uma das formas de colonização de nosso continente, tendo como principais funções a de catequizar os povos nativos, e a de garantir e povoar territórios, durante os séculos XVII e XVIII. O sistema de reduções criado pelos jesuítas foi implantado na América do Sul pela primeira vez em 1609 e durante o período das missões a Companhia de Jesus fundou diversos povoados em território brasileiro. Hoje, são belíssimas e interessantes ruínas históricas, que estão abertas à visitação para a nossa contemplação.

Em São Miguel das Missões localiza-se o local mais interessante para a visitação do turista na região, denominado Sítio Arqueológico de São Miguel Arcanjo, onde estão as ruínas jesuítas da antiga redução de mesmo nome. O sítio arqueológico é formado por igreja, sacristia, cruz missionária, colégio, quinta e cemitério, além de um museu, que abriga estátuas de imagens sacras feitas pelos índios residentes na época. Em dezembro de 1983, São Miguel foi declarada patrimônio histórico e cultural da humanidade pela UNESCO.

Um ponto característico das missões é que em todas as reduções foi erguida a cruz missioneira, que diferentemente das demais, se caracteriza por possuir dois braços. Tal característica é interpretada pelo povo como uma exteriorização de fé redobrada e foi baseada na cruz de Caravaca de origem espanhola.

Foto: Marcus A. de Oliveira



O pequeno município de São Miguel das Missões detém uma população aproximada de 10 mil habitantes e dista de Porto Alegre 524 km, sendo que a rodovia que dá acesso à cidade é a BR 285. A cidade possui uma infra-estrutura precária para receber o turista em relação a restaurantes e hotéis.

Todos os dias, ao anoitecer, acontece o belíssimo espetáculo de som e luz que conta o nascimento, desenvolvimento e o fim da civilização. No local, também

Nuances Decor

Pintura & Decoração

- Pinturas em Geral
- Pinturas Decorativas
- Imitação de Tijolinho, Madeira, etc.
- Stucco Veneziano
- Afrescos Decorativos para Quarto Infantil

Além do trabalho especializado em Pintura, também oferecemos consultoria para projetos de interiores.

Solicite seu orçamento sem compromisso!

aurelien@nuancesdecor.com.br
(21) 98049-1140 / (21) 3486-2378

www.nuancesdecor.com.br

se encontra uma loja de artesanato que vende lembranças com referências às ruínas históricas.

Outro ponto turístico para visitação próximo a São Miguel é a fronteira entre Brasil e a Argentina, formada pelas cidades de São Borja e Santo Tomé. Vale à pena visitar a região, já que o município brasileiro também pertence aos chamados sete povos das missões e na cidade argentina o turista poderá comprar produtos alimentícios e os famosos vinhos portenhos.

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

FLOOR DURA **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 Omonte - CRO RJ 17746-4

IMPLANTES
 CANAL
 GENGIVA

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

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 193 Sala 1.204 - Copacabana - RJ
 (ao lado da Praça do LIDO) Telef: 2542-2146

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

Consultório de Cuidados

Seguimento:
 Injeção, Curativos, PA, Glicose,
 Procedimentos de Enfermagem 24h.
 Programas específicos para sua necessidade.
 Visita e avaliação gratuita para clientes.



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, etc

Cuidadora 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

Tels: 4103-9541 (Tim) | 98829-7553 (OI) | 7749-2036 (Nextel)

Sua melhor opção!



REFRIGERAÇÃO

Micro Tech

REFRIGERAÇÃO - PEÇAS - SERVIÇOS



Lava-Louça
 Secadora
 Máquina de Lavar
 Ar Condicionado
 Microondas
 Geladeira Split

Visita e Orçamento GRÁTIS
 GARANTIA DE ATÉ 1 ANO

Nextel: 7835-8744 | ID: 917*32844 | 2541-5710 | 2275-7681
 Rua da Passagem, 146 Loja 11 - Botafogo

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

3607-6062 | 98475-0464
 andrediasprojetos.blogspot.com.br | andro.ldsd@hotmail.com

CONTABILIDADE

WMA - CONTABILIDADE

CRC - RJ: 0189624

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

Contato: 2494.2172 / 8858.6693

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

AULAS

Aulas Particulares

Wilma Soares



Física | Química | Matemática

Tel: 96983-7457 e-mail: wilma-soares@ig.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
- Zipers
- 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, Tampos de mesa e prateleiras em vidro temperado, Manutenção de portarias e molas hidráulicas...

BOX FRONTAL
 1,00 x 1,00 m R\$ 350,00
 Vidro Incolor temperado e 100 natural
 Válido até 04/2014

Tel/Fax: 3681-5889 | Cel: 97189-1903
 Nextel: 7855-8830 / id 83*50927
 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 / 99667-6427 (Bebel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br
 Reg. Min Turismo no. 19.010349.99-7

RELIGIOSOS E ESOTÉRICOS

Cigano Nonô de Aquim

Feltços, 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



TERE DE CONTATO VIA FONE & CARTÃO. SE PREFERIR AGIR ALGUMA. Trabalho Cigano e Mais.

Estação

AGENDA CULTURAL

SHOWS

CITIBANK HALL

Djavan	12/04
Demi Lovato	27 e 28/04
Grupo Clareou	30/04
Avril Lavigne	02/05
Leonardo	10/05

VIVO RIO

Festa Ploc 10 Anos	12/04
Cazuza - O Musical	18, 19 e 20/04
Turnê Saulo	30/04
Humberto Gessinger	01/05
Cauby Peixoto e Ângela Maria	08/05
O Teatro Mágico	09/05
Marillion	10/05

HSBC ARENA

Disney On Ice	01/05
---------------	-------

ORRO" PRES.

O Máximo De

CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SULPraia Shopping:

300: A Ascensão Do Império; Alemão; Ninfomaníaca: Volume 2; O Grande Herói; Rio 2; SOS Mulheres Ao Mar.

Rio Sul:

Alemão; Namoro Ou Liberdade; Rio 2; 300 - A Ascensão Do Império; S.O.S. Mulheres Ao Mar.

ITAÚ ARTEPLEX RIO

Alemão; Belém: Zona de Conflito; Clube de Compras Dallas; Congresso Futurista; Em Busca de Iara; Entre Nós; Jovem Aloucada; Lunchbox; Minutos Atrás; Ninfomaníaca - Volume II; O Gebo e a Sombra; Os Pássaros; Rio 2; Tudo Por Justiça.

ESTAÇÃO RIO E BOTAFOGO

Estação Rio: Ela; A Grande Beleza; Até o Fim; Philomena; O Lobo de Wall Street; Prenda-me; Crônica do Fim do Mundo.

Estação Botafogo: Um Episódio na Vida de um Catador de Ferro Velho; Os Filhos do Padre; Mataram Meu Irmão; Eles Voltam; Vidas Ao Vento; Inside Llewyn Davis; Uma Família Em Tóquio; Blue Jasmine; Ela Vai; Gravidade; Ninfomaníaca - Volume I; Ninfomaníaca - Volume II.

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

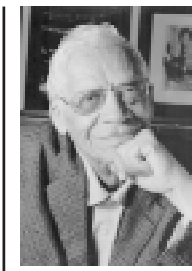
Av. João Luiz Alves (ao lado Garota da Urca).

BANCA DE JORNAL

Avenida Portugal (em frente ao Zona Sul).

FORTE SÃO JOÃO

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



1964 – A CONQUISTA DO ESTADO

Faz meio século, mas parece que foi “hontem”. Na

zona sul do Rio de Janeiro, precisamente no Posto 2, em Copacabana, o povo dura militar. As janelas dos edifícios da classe média carioca exibiam bandeiras e faixas de apoio à Revolução Patriótica iniciada em Minas Gerais, sob o comando do governador Magalhães Pinto, de profissão banqueiro. Lembro-me bem: eram cinco horas da tarde de 31 de março de 1964.

A democracia, restaurada em 1945, com a deposição do ditador Getúlio Vargas durou pouco. Em 1964, 19 anos depois, o presidente

João Goulart era deposto. Os anos de chumbo duraram 20 anos.

Os políticos da oposição dizem que após doze anos no poder o modelo petista está esgotado. Será? Não sou petista nem opositorista. Acho que tem que haver renovação. Mas essa mudança tem que ser para melhor, não com a volta aos anos de terror que só quem os viveu pode avaliar.

PS: Quem me lê sabe que estou buscando apoio financeiro para publicar um livro. Preciso de R\$ 20 mil

e só consegui até agora pouco mais de quatro mil reais. Se você paga Imposto de Renda pode ser um patrocinador e receber um exemplar com dedicatória e menção do seu nome no texto. Saiba mais pelo e-mail rubens_n@terra.com.br e facebook: rubens nogueira.

Obrigado!

Rubens Nogueira
escritoronline



DINACHARYA

Dinacharya é a palavra em sânscrito para rotina diária, "Din" significa o dia e 'acharya' significa seguir ou perto. A rotina diária recomenda uma boa higiene, exercício moderado, dieta saudável, a eliminação eficiente dos resíduos e uma perspectiva positiva mental e espiritual. Ayurveda diz que esses estados, para sermos plenamente saudáveis, devem ser ajustados – corpo, mente e espírito - de acordo com o ciclo da natureza inerente. Todos os dias há dois ciclos de mudança:

Das 6h às 18h e de 18h às 6h.

Dentro de cada ciclo há quatro períodos de uma hora, que são dominados por energias vata, pitta ou kapha, que nada mais são do que a influência dos elementos da natureza (terra, água, fogo, ar e éter). Nós também temos as energias de vata, pitta e kapha dentro de nossos corpos e em diferentes

dosagens e combinações, por isso é bom se pudermos evitar atividades que agravam o ciclo de vata, pitta, kapha em seus horários predominantes.

O Ayurveda vê cada indivíduo como um organismo único, que interage com o Universo, por sua vez, também de uma maneira única e particular. A consulta ayurvédica é a ferramenta usada para que se consiga fazer os ajustes necessários para que o indivíduo atinja sua plenitude, seu equilíbrio, proporcionando um estado de paz interior e felicidade.

Entre em contato e agende sua consulta e descubra quais hábitos, alimentos e atividades são mais benéficos para lhe proporcionar mais saúde e qualidade de vida.

Até a próxima!

Contatos: 99115-5756
marcelobaladeva@gmail.com



A CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO ESTÁ DE MALAS PRONTAS PARA CHICAGO!

A Cia. de Teatro Contemporâneo é uma das maiores cias de teatro do Rio de Janeiro, e foi convidada a participar do CHICAGO IMPROV FESTIVAL – o maior festival de improvisação do mundo - com o seu último espetáculo de improvisação: “CABARET IMPROTEMPO” que esteve em cartaz no ano passado por 3 meses no teatro Cândido Mendes em Ipanema, fez uma temporada na Sede da CTC e fará uma curtíssima temporada em São Paulo antes da trupe ir para os EUA.

“O convite foi recebido com muita alegria e entusiasmo por todos da Cia, pois trata-se do mais importante festival de improvisação cênica do mundo onde diversos grupos do mundo inteiro participam, e para nós da CTC vai ao encontro de toda uma filosofia que acreditamos e promovemos, que é de intercâmbio e troca de conhecimento”, disse Aline Bourseau.

Para quem não sabe, a Cia de Teatro Contemporâneo é a idealizadora e realizadora do Campeonato Sul Americano de Improvisação, do Campeonato Brasileiro de Improvisação, que este ano será realizado pela UMA CIA, em Minas Gerais, e do Campeonato Carioca de Improvisação, que este ano estará na sua décima edi-



ção. E estes campeonatos vem proporcionando uma troca muito rica e produtiva entre diversos grupos que trabalham com esta técnica teatral. Quanto ao espetáculo CABARET IMPROTEMPO (com direção de Dinho Valladares e que tem no elenco José Guilherme Vasconcelos, Rodrigo Amém, Flavio Lobo, Aline Bourseau, Julie Chaves, Ursula Ribeiro, Natália Fernandes, Sofia Kern), poderá ser visto no período de 31 de março a 6 de abril, em Chicago, no CHICAGO IMPROV FESTIVAL!

Curtinha.: para quem quer ficar por dentro e não perder tempo, as inscrições para o curso profissionalizante de formação de ator da Cia de Teatro estão abertas e as vagas são limitadas. Ligue para 2537-5204 ou entre no site www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br



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



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

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

Venha Conhecer
Nova Loja

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Lan House

Recargas
Originals
Compatíveis
Remanufaturados

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

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-mail: comercial@correiocarioca.com.br
redacao@correiocarioca.com.br
Site: www.correiocarioca.com.br
Twitter: @correiocarioca | Facebook: correiocarioca

Jorn. 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



LIVROS DE GASTRONOMIA

Seja você um entusiasta da boa mesa ou cozinheiro de fim de semana ou alguém que está pensando em se profissionalizar de verdade, existem vários livros que podem ajudá-lo:

“Cartas a um jovem chef – caminhos no mundo da cozinha” – o chef Laurant Suaudeau, do alto de seus mais de 30 anos de experiência, dá conselhos a quem estiver pensando em trilhar o caminho das panelas. Não pense que os conselhos são apenas filosóficos: o chef oferece dicas práticas sobre ingredientes e mostra as diferenças entre europeus e brasileiros na cozinha;

“Chef Profissional” – este é, para mim, o melhor dos livros do CIA, famosa escola dos EUA que formou alguns dos melhores chefs do mundo. Praticamente equivale a um curso completo de gastronomia, já que aborda aspectos como medidas, ingredientes, técnicas, equipamentos, terminologia, cozinhas regionais pelo mundo... além de muitas receitas em suas mais de 1.000 páginas;

“Técnicas de Cozinha”, da Companhia Editora Nacional – é quase um resumo do tijolão acima – mais de 300 receitas, além de técnicas e fundamentos de culinária com muitas ilustrações e informações sobre os ingredientes – alguns bem brasileiros, como açaí, bananas (faz uma detalhada distinção entre os vários tipos), caju, carambola, jenipapo, jambo;

“Gastronomia no Brasil e no Mundo” – editado pelo SENAC em 2008, este livro é fruto do trabalho de uma jornalista gastronômica e de uma historiadora. O resultado é uma coletânea de curtas histórias divertidas e ilustradas que mostram a evolução dos alimentos desde a pré-história até a cozinha de vanguarda. Agrada tanto a profissionais quanto a amadores;

“Alquimia dos Alimentos”, do SENAC – se o seu negócio é conhecer as transformações por que passam os alimentos quando submetidos às técnicas culinárias, este livro é para você. Moléculas, ligações químicas, reações químicas, interações... além de uma detalhada análise dos alimentos, os autores também descrevem os órgãos sensoriais e seu funcionamento.

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

PROTESTO DO CIDADÃO

20/03/2014

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 341. “SOCORRO” BRASIL BRASILEIRO

Brasilidade/*Amor Verdadeiro Ao Brasil/Brio!!!*
Raras Qualidades *Em Nossos Governantes!* Que
Atuam Sem Responsabilidade, Querem, Quase
Sempre, *A Permanência Eterna No Poder;* Mas
Incapazes, Sem Preparo Para Os Cargos, Sem
Lideranças Fortes, Presos *Ao Toma Lá, Dá Cá!*

Basta *O Tribunal Superior Eleitoral* Organizar
Reais Eleições *De 04/04 Anos,* Sem Reeleições...
A Carreira Política É Bonita, Mas Os Candidatos
São “Um Balaio De Gatos” Sem Experiência E
Incapacidade Política *Anos A Fio* Nos Poderes
Legislativo/Executivo/Judiciário *Como Parasitas!*
É Como Pegar *Um Aluno* Do Curso Fundamental,
Incluí-lo Na Faculdade, *Será Um Fracasso!* O
Roteiro Do Poder Deve Ter *Candidatos Ótimos,*
Onde Se Comece Como *Vereador* Até Chegar À
Presidência, Com Preparo Para os Cargos!!!

Nº 346. “SOCORRO” CRIMINALIDADE

Criar *38 Unidades De Polícia Pacificadora-UPPs* E
Recuperar *1.200 Favelas* No Rio De Janeiro???
Impossível! *O Quê Fazer Então?* Liberar As Drogas,
Manter Medidas Socioeducativas, Penas Leves,
Inclusive, Direitos Humanos/Tratamentos Médicos,
Nada Adianta... *É Apenas “Chover No Molhado”!!!*
Arranjar Moradias Boas de Verdade, Financiadas E
Ligadas Às Secretarias *Dos Governos Presentes,*
Inclusive, Educadores/Juízes/ Delegacias Ao Vivo!
Dar Instrução Integral Aos Estudantes O Ano Todo E
A Instalação de Indústrias/Comércios/Bancos... Para
Dar Trabalhos E Salários Decentes Aos *Moradores*
Especiais Que vivem, Ao Redor Das E Nas Cidades!
Os Crimes Atuais Cairão Para Menos De 10%!!!

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

Nº 342. “SOCORRO” FISCALIZAÇÕES

Fiscalizar É Tomar Cuidados Verdadeiros/Reais Em
Isto/Aquilo... Tudo! Mas, Não Se Leva À Serio!!!
Só Depois “Da Porta Arrombada” E Danos Graves,
Cada Vez Maiores/Mortes, Que Se Vê E Se Sente
A Falta De Fiscalizações Próprias, Seja Dos Poderes
Legislativos E Tribunais De Conta... Nas
Indústrias/Comércios/Bancos/Serviços... Nas
Zonas De Fronteiras Terrestres/Marítimas E Nas
Aéreas, Com Apenas *½ Dúzia De Fiscais!!!* Na Falsa
AÇão De Fiscalizar A Alimentação, Cheia De
HÔrmônios E Agrotóxicos Proibidos, As Florestas... A
Entrada De Armas E Drogas Por Terra/Mar E
Superfícies Aéreas *Com Fiscalizações de Araque...!!!*

Nº 343. “SOCORRO” COMUNIDADES

Caso Urgente De Segurança Nacional!!! *Nas Cidades,*
Onde O Poder Público *Não Manda Nada,* Pois Os
Marginais Cobram Taxas/Fechem O Comércio/*Matam...*
Uma Inversão Da Lei/Da Ordem E Do Progresso!
Nada Adianta: Favelas Bairros/Urbanizações... Mas
Investir Nas 1.200 Comunidades É “*Enxugar Gelo*”!!!
Dar A Preço Acessível, Casas Boas De Verdade, Em
Áreas Com Saneamento E Serviços Públicos Reais E
Demais Condições: Indústrias/Comércios/Bancos...
Eradicar/Acabar Todas Comunidades Insalubres, Que
São Sem Controle E Crescem Dia A Dia...!!!

Nº 345. “SOCORRO” PRESIDENTES

Presidente É O Máximo De Um Cargo No País!
Ruim É Que Qualquer *Borra-Botas* Chega lá,
Elevado A Tal Função *Importantíssima!!!*
Sejam Na Indústria/Comércio/Banco/Política...
Injusto O Título, Que Tal Apenas Diretor...???
Denominar *Presidente Do País,* Aos Que Preparados E
Estudarem Na *Escola Superior De Guerra - ESG,*
No Sentido De *Saber E Sentir,* À Vera, Na Carne,
Tudo Sobre *Nosso Grande Brasil,* De Norte A Sul
E Melhorar *Seu Preparo* Qualificado E Real, Aí
Sim, Merecer *O Título De Presidente!!!*



Jurema Design & Web

Apenas
R\$
49,90
mensal

SITE PARA SUA EMPRESA

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

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

Diretor de Arte
21 8359-0631

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

Agência
21 2221-5400

ESTRELUZ

PERFUMARIA

A sua mais nova opção em Perfumaria na Tijuca!



Rua Santo Afonso, 153 Lj A - Tijuca
estreluzperfumaria@ig.com.br

Faça-nos uma visita!

= 3359-5305
= 2595-3293



Videoport

Pertinho de você

Tudo ao seu alcance!

VOCÊ PODE!

- Monitoramento via internet e celular.
- Circuito fechado de TV.
- Centrais telefônicas.
- Antenas digitais e coletivas.
- Cerca elétrica e alarmes.



VENDAS • ASSISTÊNCIA TÉCNICA • CONTRATOS DE MANUTENÇÃO

www.videoport.com.br

Plantão

3286-5652 / 3286-8443

Rua da Lapa, 120 - 507 - Centro - RJ