

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

**BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA**

Novo site: [www.correiocarioca.com.br](http://www.correiocarioca.com.br)

ATENÇÃO! O JORNAL CORREIO CARIOCA NÃO POSSUI VENDEDORES EXTERNOS.

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

Desde 2003 | [correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br) | Ano XII | Nº 123 | maio de 2014

[comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br)

Foto: Fernando de Andrade

**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

**Receitas** Pág. 2 **Moda** Pág. 4  
E viva o nordeste! Plus Size

**Sexualidade** Pág. 6 **Turismo** Pág. 12  
Vale à pena ver de novo. O inverno combina com Teresópolis.

**Saúde** Pág. 15 **Encontre...** Pág.13  
Respirando melhor. ...tudo no Guia de Produtos e Serviços.



# NATUREZA E ARTE

Parque Lage. Ampla espaço com muito verde, fauna, arte e história. De graça e no coração da cidade. **Pág 8 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
- Desaposentação
- Acertos de Recolhimento
- Contagem de Tempo Comum
- Contagem de Tempo Especial

- Recargos
- Revisão de Benefício Aposentadoria
- Revisão de Benefício Auxílio Doença
- Revisão de Benefício Pensão por Morte
- Justiça Federal
- Revisão Aposentadoria Anistado
- Deficiente Físico

Wagner

Wagner - Previdenciário - Cidadão e Cidadã  
3681-5302 / 97923-5915 | [www.praquaribora.com.br](http://www.praquaribora.com.br)

**O SABOR DO CREPE**

Crepes  
Doces e Salgados  
**Delivery**

PEÇA TAMBÉM PELO SITE  
[www.osabordocrepe.com.br](http://www.osabordocrepe.com.br)

(21) 2543-1815

Rua General Polidoro, 58 - Lj. 102 A  
Shopping dos Sabores - Botafogo - RJ

**GRANAQUER**  
ARTES & YOGA

Rua da Passagem, 83 - Sala 207  
Botafogo - Rio de Janeiro - RJ  
(Perto do metrô Botafogo)

(21) 2541-4594 | 98797-1333

[www.granaquer.com.br](http://www.granaquer.com.br)

- \* Pintura \* Desenho \* Aquarela
- \* Yoga Adulto e Infantil
- \* Canto e Violão
- \* Dança Circular Sagrada
- \* Teatro Adulto e Infantil
- \* Massagem Ayurvedica
- \* Massagem Pedras Quentes
- \* Bambuterapia
- \* Terapia Ayurveda e Holísticas

[www.facebook.com/granaquer](http://www.facebook.com/granaquer)  
[www.facebook.com/granaquerartesyoga](http://www.facebook.com/granaquerartesyoga)  
[twitter.com/br/granaquer](https://twitter.com/br/granaquer)

[contato@granaquer.com.br](mailto:contato@granaquer.com.br)

# Eletricista

Bombeiro Hidráulico  
Aumento de carga junto à Light  
Desentupimento rotorápido e limpeza de caixa d'água.  
Montagem de quadro de bombas e Painel de comando.

Jair Baptista

(21) 3149-8988 | 9553-2777 | 8282-6722 | 3256-1372  
[jbdias@gmail.com](mailto: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](mailto: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](http://www.kumon.com.br)

**KUMON**

# Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

## E VIVA O NORDESTE!

### ACAÇÁ (para acompanhar peixes)

#### Ingredientes:

meia lata de creme de leite, uma xícara (chá) de água, 100 vidro de leite de coco, sal a gosto e 150 gramas de creme de arroz.

#### Modo de fazer:

coloque todos os ingredientes numa panela, misture tudo e leve ao fogo brando mexendo com uma colher de pau até engrossar.

### MUQUECA BAIANA DE PEIXE

#### Ingredientes:

seis postas de peixe da melhor qualidade (bem grossas) temperadas com sal e limão, um kg. de camarões frescos limpos e temperados com sal e limão, três cebolas raladas, um kg. de tomates vermelhos, dois pimentões vermelhos bem picadinhos, um como pequeno de azeite de oliva, um coco grande ralado, uma colher (sopa) de azeite de dendê, um vidro de leite de coco, um molho de coentro e um molho de cheiro verde.

#### Modo de fazer:

jogue um copo de água fervente sobre o coco ralado e retire todo o leite fino; reserve. Leve ao fogo uma panela de barro com a metade do azeite de oliva, a metade das cebolas raladas, a metade dos pimen-

tões e dos tomates. um pouco e acrescente as postas de peixe e um amarrado de cheiro verde e coentro. Deixe cozinhar em fogo baixo; depois de ferver por alguns minutos junte o leite fino retirado do coco. Em outra panela de barro coloque o restante do azeite de oliva, das cebolas, dos pimentões e dos tomates. Leve ao fogo, refogue tudo muito bem e junte os camarões e um amarrado com o coentro e cheiro verde. Mexa rapidamente e então acrescente o leite de coco do vidro, tampe a panela e deixe cozinhar um pouco. Na hora de servir, retire os amarrados com cheiro verde e coentro e adicione o azeite de dendê. Numa travessa funda arrume as postas de peixe e coloque o molho de camarões acrescido do coco ralado. Sirva com arroz branco ou açaçá.

### COCADA BRANCA

#### Ingredientes:

um coco fresco ralado em fitas e um prato fundo de açúcar.

#### Modo de fazer:

numa panela coloque juntos o coco e o açúcar. Leve a panela ao fogo brando mexendo sempre com uma colher de pau, até soltar do fundo da panela. Unte a pedra mármore com margarina e jogue a cocada ainda quente. Espere esfriar e corte do tamanho que desejar.



## PERDA E DESLOCAMENTO DOS DENTES

A posição que os dentes ocupam na boca interfere diretamente na mastigação que é a primeira fase do processo digestivo. Portanto, a mastigação só será eficiente se cada dente estiver em seu lugar correto e em condições de exercer sua função. Nossos dentes dividem-se em molares, pré-molares, caninos e incisivos, sendo que os molares e pré-molares têm a função de amassar os alimentos e os caninos e incisivos de cortá-los. Os dentes sustentam-se na sua posição na arcada dentária pelo osso e gengiva. A perda de qualquer um destes elementos compromete a posição e a estabilidade dos dentes, causando problemas gengivais e anatômicos.

A perda de dentes pode ser ocasionada por cárie ou doença periodontal (da gengiva) ambas causadas pela placa bacteriana (película fina de bactéria e "sujeira", que se gruda ao dente). Se não houver tratamento adequado, no caso da cárie ocorrerá possível dor de dente e posterior tratamento de canal ou extração (tirar o dente). Já no caso da doença periodontal ocorrerá a reabsorção do osso, presença de pus, mau

hálito, mobilidade dentária e posterior perda dos dentes.

Na falta de um dente, os outros tendem a preencher o espaço vago, deslocando-se de sua posição. Com isso a estrutura inicial é modificada, afetando os movimentos normais da mandíbula (único osso móvel da face). É o osso da abertura e fechamento da boca, isso pode ocasionar dor de cabeça, estalo e zumbido no ouvido, dor no estômago devido à má digestão, fora que os dentes inflamados podem ocasionar dor nas articulações do corpo (odontologia sistêmica). Não deixe que isso ocorra com você, trate-se!!! Coloque prótese nos lugares com falta de dente; trate os outros dentes doentes, se tem "medo de dentista", use os novos tratamentos disponíveis no mercado como a anestesia sem agulha, mas não deixe que seu dente se perca. Tem dificuldade de mastigar, a oclusão não está correta? Faça uma avaliação ortodôntica e ortopédica, não prejudique seu organismo todo pela falta de dentes!!! Afinal, a saúde começa pela boca.

Até mês que vem,  
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 USUÁRIOS 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 - Petrobras - Banco do Brasil  
Data Prev - Previ - GEAP - Sindicato dos Profissionais / Músicos e outras.

**ATELIER DE ARTE**  
Enista Marinho

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

Profª. Cecília  
Técnicas especiais: pátina, texturas diversas, decoupage, encaixe, cerâmica, croquel, etc.

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

Profª. Fátima Cunha  
Pintura em tecido (inclusive para crianças).

Aceitamos Encomendas!

Largo do Machado, 29 | Sala 620 | Tel.: 2557-3734  
www.atelierdearteenistamarinho.com.br  
Atelier De Arte Enista 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\$ 10,00!

- Trabalhamos Sábado  
- Entrega em domicílio  
- Pratos variados  
- Aceitamos todos tickets  
alimentação.

Tel. 3173-0043 / 2543.0437 / 8198.6283

MINI QUENTINHAS  
SÓ R\$ 8,00!

## SOS



DOE AO HAITI  
OU AFRICANI!

As ações de Caritativas são  
possíveis porque existe  
a sua ajuda.

Salva.mais@caritativas.org.br

ÁFRICA

Banco do Brasil  
Ag. 3475-4 / Conta Corrente: 26116-5  
Caixa Econômica Federal  
Ag. 1041 Operação: 003 / Conta: 1751-6.

HAITI

Banco do Brasil  
Ag. 3475-4 / Conta Corrente: 23989-0  
Caixa Econômica Federal  
Ag. 1041 Operação: 003 / Conta: 1132-1.

## GRAVE TUDO EM DVD

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

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527  
www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

## QUENTINHAS SOROCABA

R\$ 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 / 8753.3648 / 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. SENDO 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 TERAPÉUTICA 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 DOMICILIO

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.

## ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 45,00 por mês!\*

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

## 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\$ 105,00 (a partir do 2º mês)  
2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média R\$ 90,00.  
3 MESES = R\$ 260,00 ( 2 x R\$ 130,00 ) Média: R\$ 86,66\*  
6 MESES = R\$ 462,00 ( 3 x R\$ 154,00 ) Média: R\$ 77,00\*  
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\$ 75,00.

Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis.  
Média de R\$ 70,00 por mês.  
Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis.  
Média de R\$ 60,00 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

>> CONCERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL  
>> DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SAMSUNG LG T-Mobile 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 8 - 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

## APRENDENDO SEMPRE MAIS

A Dignus – Arte de Viver (site: [www.dignus.com.br](http://www.dignus.com.br) e blog: <http://dignus-artedeviver.blogspot.com.br>) é uma simpática casa para idosos localizada no coração de Botafogo, que busca sempre aprender mais sobre essa fase tão delicada e bonita da vida.

Oferece aos idosos interessantes atividades de estimulação e lazer. Todas as Sextas-Feiras,

o Zé Pitê, excelente pianista, realiza um 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, minimizando sintomas de depressão e exercitando a memória dos idosos. Com uma boa alimentação balanceada, hidratação, exercícios físicos, caminhadas, muita atividade mental, cuidados com a saúde, diversão e convivência com pessoas agradáveis, a Equi-



pe Dignus consegue transformar as rotinas diárias dos idosos e reduzir a necessidade dos remédios. A casa oferece atividades de Segunda à Sexta-Feira, como: Cantoterapia; Piano Dançante; Cineterapia; Ginástica Personalizada; Caminhadas; Passeios; Atividades Culturais; Atividades Intergeracionais e etc.

Os familiares e amigos dos idosos da Dignus podem visitá-los sempre que desejarem, porque a visitação é livre.

Marque uma visita à Dignus pelo telefone 21 2542-9299 (com a Sra. Katia Cetrim) e venha fazer parte dessa casa que acredita e busca melhorar cada vez mais a qualidade de vida na terceira idade.

Apoio:



Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo  
Tel. 2542-9299  
[www.dignus.com.br](http://www.dignus.com.br)

MODA  
FASHIONAGORA FICOU MAIS PRAZEROSO SER  
CHEINHA NO MUNDO DOS LOOK

Está aberta a temporada de vestidos! Quem abriu este leque foi o fashion Weekend Plus Size, que aconteceu em São Paulo. Entre novas tendências não faltam cores vivas, texturas e estampas bem-trabalhadas e o couro que está em alta nesta temporada. Para distribuir uma cartela de informações, modelagens adequadas e recortes estratégicos, capazes de favorecer qualquer silhueta. Modelos acinturados, com recortes e em cores fortes ou nude que variam entre o pastel, bege, pêssego e o rosa são apostas para a coleção do inverno para as plus size. Os tons fortes como o preto e o laranja disputa a atenção.

Aposte em modelos acinturados e com cortes verticais com renda. Não podemos esquecer-nos das estampas de animais como cobra, onça, zebra e leopardo. Ademais as estampas de oncinha dividem o espaço com a girafa, destaque em roupas e acessórios.

A manga curta ajuda a disfarçar a parte mais gordinha dos braços. Já o branco, com um tecido e modelagem adequada, levando sofisticação e um caimento perfeito no corpo, pois costuras verticais, decotes lindo e com alças largas permitem o uso do bom e velho amigo sutiã.

Quando você quer causar aquele efeito deslumbrante use tecidos trabalhados com renda em cor preta, que valoriza as curvinhas

de uma modelo plus size. Porém, contraste com as tonalidades fortes, o inverno promete ser carregado de cores pastel. Aposte no verde, laranja, rosa, e amarelo em versões bem suaves e açucaradas. Para a leitora mais moderna, vale adotar a cartela de tons em modelos mullet, ou cortes transpassados e vestidos acinturados são as melhores opções. Vale uma dica qualquer roupa que tenha um comprimento mais curto, para deixar a barriga à mostra, fica a dica da estilista e consultora de moda Bruna Lioncio, com a combinação de saia ou calça de cintura alta, deixando apenas uma faixa de pele aparecendo. Caso seu corpo esteja em forma, use a camiseta curtinha por cima de uma regata ou recorra ao comprimento apenas em jaquetas e calças.

Não podemos deixar de falar que o estilo rock vai ficar perfeito em modelos plus size, no melhor gênero motoqueiro, além de lindos vestidos do material. O couro aparece também em saias e até nos detalhes, das mangas suéter colado ao lado do preto e da novidade do vinho.

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](mailto: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](http://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](mailto:zenaide_advogada@hotmail.com)  
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ  
[www.zenaidealves.adv.br](http://www.zenaidealves.adv.br)

## SHOPPING DOS SABORES



Gastronomia de qualidade, ambiente refrigerado, limpo, com banheiros para o cliente e até estacionamento. Assim é o Shopping dos Sabores, na Rua General Polidoro, perto do metrô, e do outro lado do Supermercado Hortifruti.

Mas se engana quem pensa que lá existe apenas boa comida. Há outros tipos de lojas que também são atração, sem falar da boa música nos happy hours.

O Shopping dos Sabores é parada obrigatória para quem busca várias opções, sempre primando pela qualidade e preço justo. O Shopping foi inaugurado em dezembro de 1995 e desde então é um sucesso entre os moradores das redondezas.

Atualmente está no shopping dos sabores, além das casas especializadas em alimentação e bebidas, uma ótica, loja de presentes, de produtos infantis, sapataria, costureira, lojas de roupas, de informática, loja especializada em prata, uma mercearia e até um pet shop.

Além de tudo isso, vale ressaltar o ambiente familiar do local, que conta também com segurança própria. O Shopping dos Sabores funciona de 2ª a sábado, de 8 às 20h e aos domingos de 8 às 14h.



## EMERSON FITTIPALDI

Bicampeão de Fórmula 1 e campeão da Fórmula Indy. Com esse currículo, Emerson Fittipaldi é um dos maiores nomes do automobilismo mundial e o primeiro brasileiro a conquistar um campeonato importante no esporte.

O paulista Emerson estreou na Fórmula 1 em 1970 e dois anos depois tornou-se campeão mundial da categoria, conquistando cinco vitórias na temporada. No ano seguinte Fittipaldi perdeu o título para outro grande piloto, o escocês Jackie Stewart.

O ano de 1974 reservou grandes vitórias para Emerson. Além de sagrar-se bicampeão mundial, Fittipaldi conquistou o GP Brasil.

Já consagrado como um dos grandes nomes do esporte, Emerson fundou em 1975, numa atitude inovadora e pioneira, uma equipe totalmente brasileira, a Copersucar. Durante o resto da década de 1970 Emerson competiu em sua nova equipe, porém apesar de alguns pódios, não conseguiu repetir as conquistas de antes.

Terminava, assim, a carreira de um dos maiores pilotos na Fórmula 1. Fittipaldi conquistou 14 vitórias e 2 títulos mundiais.

Entretanto, anos mais tarde, o experiente Emerson voltou a disputar corridas, mas na estadunidense Fórmula Indy. Em 1989, Fittipaldi, novamente sendo pioneiro, conquistou o campeonato, tornando-se o primeiro brasileiro a triunfar na categoria. A mais expressiva conquista de prova nesse ano foi a da lendária 500 Milhas de Indianápolis. Em 1993 Emerson repetiu a dose na prova, mas não conquistou o título. Em 1996 Fittipaldi encerrou sua brilhante carreira.

## EX-PRESIDENTE DA VARIG É O NOVO SUB-SECRETÁRIO DE TURISMO DO ESTADO

A nomeação de Martins, assinada pelo Governador Luis Fernando Pezão, foi publicada no Diário Oficial do Estado. "Ter o comandante Carlos Luiz Martins como Subsecretário reforça a nossa estratégia de ampliar a atuação da Setur-RJ em duas áreas prioritárias: atrair novos vôos internacionais para o Galeão e fomentar a promoção do estado neste período pré-olímpico", afirma Cláudio Magnavita que complementa "como ex-presidente da Varig que conseguiu trazer de volta o lucro para a empresa durante a sua gestão ele conhece profundamente o mercado de aviação e trabalhará para atrair novos vôos para o Galeão. Como responsável pela operação da campanha Rio 2016 ele reúne condições de reforçar o nosso trabalho. Quando houver o apito final da Copa deixamos de ser uma das doze cidades sede da Copa e passamos a ser a única cidade Olímpica. Reforçamos a nossa equipe com alguém que conhece os bastidores da conquista dos jogos de 2016, o que nos dará uma grande vantagem. O Galeão, agora privatizado, será o grande hub da aviação internacional e o papel do Governo é ajudar na atração de novos vôos internacionais para o Rio."

Carlos Luiz Martins o novo Subsecretário de Estado de Turismo do Rio de Janeiro, foi responsável pelas operações do Comitê de Candidatura para os Jogos Olímpicos de 2016, tendo liderado a equipe organizadora do dossiê que levou a escolha do Rio de Janeiro como sede dos Jogos Olímpicos de 2016. Posteriormente, ocupou o cargo de Diretor Corporativo e Diretor Executivo de Estratégia e Planejamento do Comitê Organizador para os Jogos Olímpicos do Rio 2016. Também dirigiu a Confederação Brasileira de Vela e Motor. Graduado em Engenharia Mecânica, com Pós-Graduação em Administração (MBA) pelo COPPEAD (UFRJ) e extensão pela Escola Superior de Guerra (Curso de Altos Estudos de Política e Estratégia), Luiz Martins foi Diretor Presidente da Varig entre 2003 e 2005.

**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, papeleria e site
- \*Tradução e Interpretação
- \*Aulas de Inglês

Vamos preparar sua equipe?

**ello**  
COMUNICAÇÃO & PESQUISA  
Tel.: +55 (21) 982 591 439  
contato@ellocomunicacaoepesquisa.com  
http://ellocomunicacaoepesquisa.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  
jpdassiss.89@gmail.com | www.jcreformasesynteko.com.br

Cível - Família - Trabalhista  
Consumidor - Empresarial  
Administração de Bens

**WAGNER GONZAGA DA SILVA**  
Assessoria Jurídica | Advogado

Praça Mahatma Gandhi, 02  
Grupo 416-417 - Centro - CEP 20.031-100  
E-mail: wgsa@globocom

Tels: 2262-5031  
98393-0066  
98393-0101

## VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

### 13 DE MAIO, DIA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO DE FÁTIMA

Três crianças, Lúcia (10 anos), Francisco (9 anos) e Jacinta (7 anos), afirmaram ter visto Nossa Senhora no dia 13 de Maio de 1917, quando apascentavam um pequeno rebanho na Cova da Iria, em Portugal. Por volta do meio dia, depois de rezarem o terço, as crianças viram uma luz brilhante; julgando ser um relâmpago. Mas em cima de uma pequena azinheira (onde agora se encontra a Capelinha das Aparições), viram uma "Senhora mais brilhante que o sol".

Convidou-as a voltarem ao mesmo luar no dia 13 dos próximos cinco meses. E assim foi feito, tendo sido feitos pedidos de oração e revelações. A exceção foi em agosto, que ocorreu no dia 19, a uns 500 metros do lugar, porque as crianças foram presas pelo administrador do Concelho no dia 13.

A 13 de outubro, milhares de fiéis afirmaram ter observado o chamado milagre do sol, prometido às três crianças em julho e setembro. Coincidentemente, em 1883, Santa Teresa de Lisieux relatou que neste dia começou a se recuperar da doença de tremores nervosos após ter recebido uma visão da Virgem Maria.

### MÊS DAS MÃES

A idealizadora do Dia das Mães na sua forma atual é a metodista Anna Jarvis, filha de Ann Maria Reeves Jarvis (ativista que fez as primeiras sugestões em prol da criação de uma data para a celebração das mães), que em 12 de maio de 1907, dois anos após a morte de sua mãe, criou um memorial à sua mãe e iniciou uma campanha para que o Dia das Mães fosse um feriado reconhecido. Em 8 de maio de 1914 o feriado foi aprovado pelo Congresso dos Estados Unidos, instalando o segundo domingo do mês de maio como Dia das Mães.

No Brasil, em 1932, o então presidente Getúlio Vargas oficializou a data no segundo domingo de maio.

### POR QUE MAIO É O MÊS DAS NOIVAS?

De acordo com estudiosos, maio ficou famoso por ser o mês das noivas devido a uma tradição de países do hemisfério norte, onde maio é um mês muito importante para os costumes locais. Segundo os historiadores, nesta parte do mundo, a chegada desse mês é comemorada com muitas flores. É período em que a natureza refloresce e a primavera atinge o ápice. Com o passar dos anos esses elementos foram associados à celebração do amor no casamento.

## Sexo sem Mistério

### VALE À PENA VER DE NOVO

Sexo um assunto comum e que iguala todos. Mas e o amor? Sei que é sentido e ao tentar (d)escrivê-lo é difícil achar palavras. Uma equação que pode ser possível e impossível, compreendido ou incompreensível. A vida não traz provas de que seja justo, muitas vezes é inadequado ou banguenheiro. E estamos vivendo numa era de analfabetismo afetivo, preparados para trabalharmos de forma eficiente, mas, incapazes de amar. Tecnologias têm nos distanciado. O amor se tornou a arte das ciências. Laboratórios querem medi-lo e em meio aos números e fórmulas o individualismo tem imperado. Há cada vez mais superficialidade. É difícil descobrir quem são as pessoas por elas mesmas. Na verdade, muitas nem sabem quem realmente são, embalados pelos hábitos de defender as próprias verdades como únicas, como se houvesse uma guerra do lado de fora do seu padrão de ver o mundo.

Há um medo de conhecer o outro pois antes disso é preciso conhecer a si e isso custa muito. Deixar alguém entrar na sua vida é permitir um mundo todo novo em contato com o seu, por vezes, todo velho. É permitir curiosidade, é nutrir um desejo indiscreto por saber sobre o que não é seu. Mas o hábito é

uma catarata que faz com que se perca aos poucos a visão. Aí, saem às ruas, como os homens (e mulheres) das cavernas, na caça para acalmar seu maior instinto natural, o sexual. O sexo dissociado do amor, sacia o instinto biológico e, ao mesmo tempo, arranca a condição humana. Essa mutilação gera uma demanda na psique conhecida por alguns: o vazio pós sexo. Acontece que com o tempo e frequentes relações-açougues, o coração é cauterizado e no seu lugar há racionalizações, proteções e defesas.

Tudo bem que sexo não tem nada a ver com sentimento. É um ato fisiológico. Mas comer também é e nem por isso comemos a ração do cachorro. Vamos buscar e entender nossos sentimentos e respeitá-los. Afinal, não precisamos virar bichos para demonstrar o quanto que ficamos inteligentes.

Abrimos espaço para tirar dúvidas.

Caso tenha alguma, envie email para [consultoriodepsicologia@gmail.com](mailto:consultoriodepsicologia@gmail.com) e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.

Dr<sup>a</sup> 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](mailto:centroiesampaio@gmail.com) - [www.ciesrj.com.br](http://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](http://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](mailto:contato@armarioseciamodulado.com.br)

## Escrita e Redação Criativa

Para candidatos a vaga em concursos, aspirantes a escritor e estudantes com déficit de atenção e organização do pensamento ao redigir um texto.

Ministradas pela escritora **Maria Cláudia Siqueira Garcia**, pós-graduada em Arteterapia na Educação e Saúde. Autora de método que utiliza a literatura e a música como recurso educador e terapêutico lançado nos livros e CDs: FonoArteTerapia e Mantras Fonéticos (Ed Reviver). Autora do livro infantil Em Busca da Floresta Azul (Ed RFI). Ministra cursos e palestras sobre seu método e sobre Escrita Criativa. Livros lançados no Brasil e Portugal.



Autora da trilogia **A MENINA, O MONGE E O RELÓGIO**, Ed Dubolsinbo, cujo primeiro volume lançado em 2012 foi 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?

Contato com a escritora:  
(21) 2547-0034 ou 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: 11088-4  
REGISTRO CREA: 2008207367

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)



**BIKE HELP**  
Consertos  
Peças e  
Acessórios

Sr. Síndico!  
Isto é de seu interesse:

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

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

AMS N° 343676

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

Televentas: **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

# PARQUE LAGE É SÓ DIVERSÃO

Muito verde, animais silvestres, cachoeira, espaço para piqueniques, gruta, aquário, exposições, história e tudo isso... de graça!

Fotos: Fernando de Andrade

Situado em ponto nobre da cidade, entre o morro do Corcovado e a rua Jardim Botânico, próximo à Lagoa Rodrigo de Freitas, está um dos maiores e principais espaços de culto à natureza e turísticos da cidade do Rio de Janeiro, o Parque Henrique Lage, popularmente chamado de Parque Lage.

Quem transita diariamente pela rua Jardim Botânico, especialmente no verão intenso, sabe que a passagem em frente ao parque significa um resfriamento do calor, como se ali fosse na verdade um corredor equipado com um enorme ar-refrigerado natural. E não é para exagero algum, pois são aproximadamente 93,5 mil metros quadrados de puro verde, com incontáveis árvores e plantas de diversos tamanhos e espécies, à exceção dos monumentos históricos, lagos artificiais, cachoeiras e uma fauna diversificada.

O termo que resume bem a importância do local foi dito por um frequentador, o ambientalista aposentado Manoel Bueno. “É o pulmão da zona sul. Neste trecho entre o Humaitá e o Jóquei, para cá da Lagoa, parece que estamos em outra cidade. Acho que nem o Jardim Botânico é mais



Acima, vasta área usada para piqueniques. À direita, o verde exuberante do parque.



gostoso”, afirma, fazendo questão de citar que visita o Parque há mais de 30 anos. “Eu venho aqui desde 1972, sabe o que é isso? Conheço muito isso aqui. Quando era mais novo, me embrenhava nestas matas pelas trilhas. Hoje venho mais sossegado, para trazer meu neto e aproveitar essa paz”, encerra.

O Parque Lage tem características florestais. A entrada principal leva o visitante direto a uma construção que serviu de moradia para os antigos proprietários, em estilo eclético. Logo à direita há um espaço com cadeiras e mesas em pedra, onde famílias se reúnem para fazer piqueniques. Dentre os principais atrativos estão o aquário em forma de gruta, construído artisticamente em argamassa, que imita rochas e

troncos, assim como os bancos e as pontes em volta. Seguindo os caminhos do parque, chega-se ao alto, no famoso Lago dos Patos, um recanto lindíssimo com mirante, abastecido pela água de uma cachoeira que pode ser vista mais de perto subindo as escadas ou as trilhas que a margeiam.

As crianças também se divertem, existem brinquedos como escorregas e balanços para brincarem enquanto os casais namoram junto ao belo chafariz. O Parque conta com um estacionamento para 60 automóveis e pequeno bicicletário.



Os aquários ficam numa gruta artificial.

**CONTINUA NA PÁG. 10!**

**Venha passear com a BEBEL - EXCURSÕES**

De 27 a 29/06 - Visita Fazenda de Café - com almoço, Hospedagem com pernoite completa no Hotel Santa Amália.

De 30/06 a 02/07 - Inocim: BH - Rodoviária - Hospedagem em Brumadinho, com café da manhã. Ingressos para Sábado e Domingo - Visitas guiadas e almoço em Inhotim (Domingo). Saídas: Méier/Tijuca/Lgo. do Machado.

Preço p/ pessoa parcelado: 4 vezes, s/ juros.

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

**ConstruArt** Seu ambiente com muito mais requinte e conforto!

**Decoração de Interiores**

- :: Obras e Reformas
- :: Móveis Planejados
- :: Pisos Vinílicos e Laminados
- :: Telas de Proteção
- :: Blindex (Box) e Insulfilim
- :: 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

**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 margem.  
\*Tabela sujeita a alteração sem prévio aviso.

**ANA FRANCO PILATES**

ENTRE EM CONTATO E MARQUE UMA AULA EXPERIMENTAL

ANA FRANCO  
CREF 052466-G/RJ  
RUA VOLUNTÁRIOS DA PÁTRIA, 445 SL 607 | (21) 2266-5313





# Clube de Regatas GUANABARA

O Remo Guanabara foi 4º lugar geral no Torneio do Futuro, realizado na Lagoa Rodrigo de Freitas em 13/04/2014.



## DESTAQUES:

Cauã Guimarães, Ouro no Canoe 27.

Carlos Monteiro, Prata no Canoe 50.

Kátia Soares, Prata no Canoe 50.

E as equipes Yoles à 8, Prata no feminino e masculino.

**Parabéns aos  
nossos atletas!**

## O SOCIAL BOMBANDO OS EVENTOS DO CLUBE



Torneio de Natação - Evento dentro do Bazar Guanabara - 12/04/2014.



Festa do Flash Back - Dou You Remember 25/04/2014.

## 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.

Para receber notícias do Clube e Eventos, cadastre-se no grupo do Facebook - Clube de Regatas Guanabara - CRG, e fique por dentro de tudo que está acontecendo.

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

# A HISTÓRIA DO PARQUE LAGE

Fotos: Fernando de Andrade



Bebês, Crianças e Adolescentes

**ECG - Ecocardiograma - Eco Fetal**

Visite o nosso Site e veja mais informações sobre nossa Equipe e Serviços

[www.ckids.com.br](http://www.ckids.com.br)

Atendimento às Principais Convênios

BOTAFOGO - 21 3128-0751 | 3449-8358 | 3449-8361

## SABER VIVER

### CICLO DE CONFERÊNCIAS AUTOCONHECIMENTO



Como equilibrar a mente e compreender as emoções, através do **AUTOCONHECIMENTO** e da **MEDITAÇÃO**, para **VIVER MELHOR**.

Dias: 27, 28 e 29 / Maio  
Horário: 19h30

Rua Eng.º. Marques Porto, 51  
Humaitá - RJ  
Fone: 2246-2123

**GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!**

Se falasse, o Parque Lage teria muitas histórias para contar. Desde 1849, data de sua construção, já recebeu três grandes reformas para modernizar e manter o patrimônio que representa, nas décadas de 20 e 30 e recentemente no ano de 2002, quando estava literalmente abandonado pelos governos municipais.

A importância é tamanha que seu tombamento foi realizado já em 1957, antes de sua desapropriação, e reiterado 19 anos depois. E não é à toa, além do lazer que proporciona e da imensidão do arvoredo, o projeto da antiga residência foi elaborado inicialmente pelo famoso paisagista inglês John Tyndale, que buscou a incrementação de jardins. Depois, Henrique Lage substituiu esta casa por imponente mansão possuidora de pátio com piscina, pórtico saliente na fachada principal e revestimento de cantaria, a qual até hoje se mantém de pé. A Fundação Parques e Jardins é atualmente a responsável pela manutenção.

O levantamento do parque foi elaborado para servir de residência a Rodrigo de Freitas Melo, seu primeiro dono e que tem nome eternizado devido à Lagoa, a menos de 50 metros do local. Dez anos mais tarde, Rodrigo vendeu o terreno a Antônio Martins Lage, que o deixou de herança a seu filho Henrique Lage, hoje, nome completo do parque. Mais tarde, o patrimônio foi desapropriado por decreto.

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](http://www.rpodontologia.com.br)

Sorria 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](mailto:tudescorj@ig.com.br)

**Tudesco**

# Venha testar cosméticos de marca !

Maquiagens, perfumes, cremes hidratantes, redutores, anti-rugas, produtos de higiene pessoal, shampoo, condicionadores, etc...

**Inscrevam-se e venham fazer parte do nosso quadro de voluntários.**

Ajuda de custo incluída.

Cadastre-se pelo telefone ou site

**(+ 55 21) 2222-0480**

[www.cidp-cro.com/cidp-brasil-volunteers](http://www.cidp-cro.com/cidp-brasil-volunteers)

[www.facebook.com/CIDPBrasil](https://www.facebook.com/CIDPBrasil)

**CIDP**  
BIOTECH - BRASIL

Rua dos Inválidos, 212 - 4º andar, 20231-040 Centro  
Rio de Janeiro - RJ

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

BARBEARIA

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](http://www.PhysioStudio.com.br)  
[clinica@PhysioStudio.com.br](mailto:clinica@PhysioStudio.com.br)  
Rua Barão de Lucena, 81 | fundos | Botafogo  
(21) 3902-2312 / 3079-8463

# TERESÓPOLIS

Cachoeiras, sede da CBF, Dedo de Deus, Serra dos Órgãos e aquele friozinho.

Por Antonio da Silva

A beleza impressiona qualquer turista. Teresópolis, na região serrana, é uma das cidades mais visitadas do estado, graças à Serra dos Órgãos, ao seu clima frio e por abrigar a Granja Comary, local de concentração e treinamentos da seleção.

O Pico Dedo de Deus é seu maior símbolo, mas as cachoeiras, os mirantes, as demais montanhas da Serra dos Órgãos e as constantes visitas dos astros do futebol brasileiro também atraem muitos turistas à cidade.

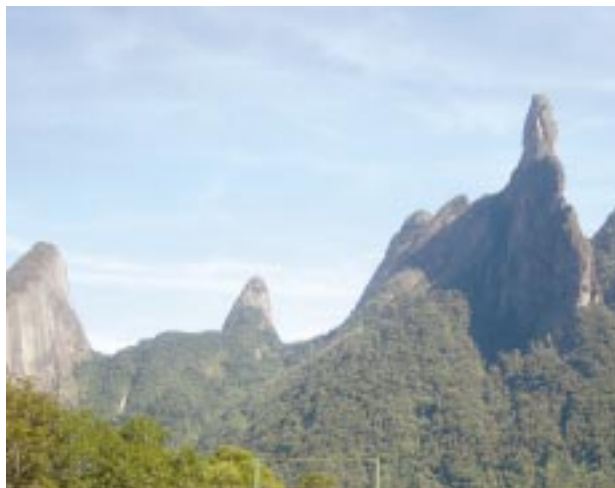
Seu nome é uma homenagem à imperatriz Teresa Cristina, esposa de D. Pedro II. A origem de Teresópolis está intimamente ligada à presença da família imperial brasileira na região serrana do estado no século XIX. Hoje, porém, o moderno centro da cidade de 165 mil habitantes oferece diversas opções de serviços e negócios, além de ótimas opções de restaurantes e hotéis.

Com quase 1.700 metros o Dedo de Deus, um dos picos mais altos do estado, é conhecido no Brasil inteiro como o símbolo da cidade, porém poucas pessoas sabem que ele está localizado em Guapimirim, município vizinho. A linda montanha pode ser apreciada em todo seu esplendor de Teresópolis e está localizada no Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

Em área nobre da cidade está localizada a Granja Comary, que é a "casa" da seleção brasileira de futebol. Em meio à agradável área verde, com enorme lago e com vista privilegiada do Dedo de Deus os canarinhos sempre se concentram e treinam às vésperas das grandes competições. Além disso, o local funciona como centro de treinamento de seleções brasileiras de base.

Antes da escolha de Teresópolis a seleção se concentrava na Toca da Raposa, em Belo Horizonte.

Foto: Luciana Dávila



À entrada da cidade está localizado o Mirante do Soberbo. A vista do lugar faz com que o visitante que suba ou desça a serra obrigatoriamente tenha que parar. A Baía de Guanabara, pequenina, lá embaixo, o pico Dedo de Deus, bem próximo, e o horizonte que parece infinito fazem do Mirante um dos pontos de maior interesse em Teresópolis. O único empecilho é a neblina, que é frequente na região e pode atrapalhar a visão.

O município possui muitas cachoeiras e fontes. As quedas d'água atraem muitos visitantes, porém ao mesmo tempo em que são lindas e atraentes, podem ser perigosas. Chuvas podem cair longe dali e mesmo assim fazer o nível das águas subir depressa, pegando os banhistas desprevenidos.

Além de picos e cachoeiras e da Granja Comary, o clima frio,

*Nuances Decor*  
Pintura & Decoração

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

*Atenção: 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

até mesmo ameno no verão, faz a cidade ser procurada por cariocas em todas as épocas do ano. Teresópolis está 910 metros acima do nível do mar e dista 95 km do Rio de Janeiro.

Um evento da cidade atrai grande quantidade de turistas. É a tradicional Feirarte, uma feirinha de artesanato e guloseimas, localizada no bairro Alto. Quem entra na cidade e ruma ao centro passa pela feira. No local, é possível adquirir excelentes produtos, como roupas femininas, masculinas e infantis e delícias gastronômicas brasileiras e europeias.

**DIPLAN** Pisos e Divisórias

**PRODUTOS**

- Pisos Laminados Eucalfloor e Durafloor
- Forros 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@ig.com.br

**ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00**

Promoção de fim de ano! por mês

\*contrato mínimo de 3 meses.

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

**SAÚDE E ESTÉTICA****Consultório Dentário**Dr. Antonio Martinez Murillo - CRD RJ 5872  
Dr. Marco Antonio Martinez Omondi - CRD RJ 177664

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

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 195  
Sala 1.204 - Copacabana - RJ  
(ao lado da Praça do LIDO)  
Telefax: 2542-2146Rua Evaristo da Veiga, 16  
Sala 905 - Centro - RJ  
(próximo ao Teatro Municipal)  
Telefax: 2220-7287**ACOMPANHAMENTO  
PARA PESSOA IDOSA**Consultas, exames, salão de beleza, caminhadas,  
companhia domiciliar, controle de medicamentos, etcCuidadora especializada | Botafogo  
Informações ligue: 98689-9012 (Oi)**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.
- Relaxe seu dia com a massoterapia chinesa.

Ligue e marque seu horário!!! Fone: 7863-0804  
Mariana Castro - Fisioterapeuta**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 / 99657-6427 (Bebel) E-mail: bel.cunha@terra.com.br  
Reg. Min Turismo no. 19.010349.90-7**ANUNCIE AQUI!****SÓ R\$ 30,00**

por mês\*

\*contrato mínimo de 3 meses. Tel. 3681-5302

**IMÓVEIS****SÓIMÓVEIS  
ADMINISTRADORA**

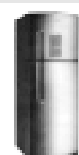
Avalia | Aluga | Administra

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

Seu melhor imóvel!

**REFRIGERAÇÃO****Micro Tech**

REFRIGERAÇÃO - PEÇAS - SERVIÇOS

Lava-Louça  
Secadora  
Máquina de Lavar  
Ar Condicionado  
Microondas  
Geladeira  
SplitVisita e Orçamento GRÁTIS  
GARANTIA DE ATÉ 1 ANONextel: 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

3507-6952 | 98475-0464 Orçamento e Levantamento de Material  
andrediasprojetos.blogspot.com.br | andre.ldad@hotmail.com**AUTOVISTORIA PREDIAL**Autovistoria segundo a Lei Estadual nº 6400. Laudo técnico de  
vistoria predial conforme decreto municipal 37426. Adequação  
do prédio junto à Prefeitura do RJ.ENGENHEIRO CIVIL - Reg. 1901103095 - CREA-49332-D/RJ  
Ponto Judicial APJERJ 0053 - Almir Gaiogurgel do Amaral.

Telefax 2548-6380 Cel 99606-6335 | www.engenheiroperitoalmircaio.com

**SERVIÇO SOCIAL****ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA  
NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO**

Busque uma melhor qualidade de vida em seu condomínio.

Fone: (21) 98213-4082

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 BijuteriasSua 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 as  
melhores peças  
e maior variedade  
da barra.  
VENHA CONFERIR!

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

**CASA E REFORMAS****vidraçaria  
ALMARQ**Trabalhamos com todo tipo de vidro, Serralheira de ferro e alumínio,  
Box, Espelhos, Tampo de mesa e gradeiras em vidro temperado,  
Manutenção de portas e malas hidráulicas...**BOX FRONTAL**

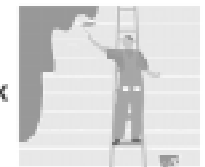
1,00 x 1,80 m R\$ 350,00

Vidro Isolador temperado e Nit natural  
Vidrosol 04/2014

Tel./Fax: 3881-5889 | Cel.: 97189-1903

Nextel: 7855-8810 / id 83\*10027

Site: almarq.comunidades.net

**HEITOR MOTTA  
DECORAÇÕES**Revestimento em Geral  
Papel de Parede e Piso  
Paviflex - Carpete - Decorflex  
Formi-Piso - Ambianta  
Essence - Pintura em Geral

3183.5337 / 9326-5351

**RELIGIOSOS E ESOTÉRICOS****Cigano Nonô de Aquim**Felticos, 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: 397-0602



TEMPO HORÁRIO VOLTAR À CARRINHA, SE PUDER AJUDAR ALGUÉM.

Dorivaldo Cigano e Mats.

**ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00**

Promoção de fim de ano! por mês

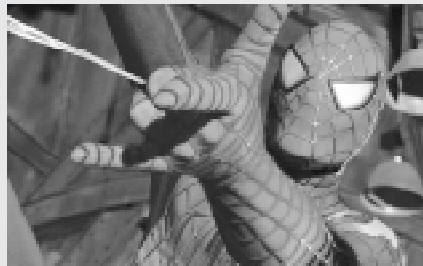
\*contrato mínimo de 3 meses.

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

Estação

## AGENDA CULTURAL

## CINEMAS

**CINEMARK PRAIA E RIO SUL****Praia Shopping:**

Capitão America 2: O Soldado Invernal; Divergente; Getúlio; Inatividade Paranormal 2; Jackie; Noé; O Espetacular Homem Aranha 2: A Ameaça De Electro 3d; Rio 2.

**Rio Sul:**

Copa De Elite; Divergente; O Espetacular Homem Aranha 2 - A Ameaça De Electro; Amante A Domicílio; Capitão América 2 - O Soldado Invernal.

**ITAÚ ARTEPLEX RIO**

7 Caixas; Amante a Domicílio; Capitão América 2: O Soldado Invernal; Em Busca de Iara; Eu, Mamãe e os Meninos; Getúlio; Jovem Aloucada; Lunchbox; Marina; O Espetacular Homem-Aranha 2: A Ameaça de Electro; O Palácio Francês.

**ESTAÇÃO RIO E BOTAFOGO**

**Estação Rio:** Estação Rio: Amante a Domicílio; A Grande Beleza; Ela; Ninfomaníaca - Volume I; Ninfomaníaca - Volume II; Hoje Eu Quero Voltar Sozinho.

**Estação Botafogo:** Yves Saint Laurent; Pelo Malo; O Grande Mestre; Blue Jasmine; Os Dias Com Ele; Cortinas Fechadas; Prendame; Os Filhos do Padre; Ela Vai; Philomena; Até o Fim.

## SHOWS

**CITIBANK HALL**

Leonardo	10/05
Sorriso Maroto	16/05
Eddie Vedder	11 e 12/05
Maria Rita	30 e 31/05

**VIVO RIO**

Marillion	10/05
Diogo Nogueira	16 e 17/05
Nós Na Fita	22/05
Daniel Boaventura	23/05
Erasmus Carlos	24/05
Margareth Menezes	27/05
Bmw Jazz Festival	30 e 31/05 e 01/06

**HSBC ARENA**

Herdeira	17/05
Music Bank Brasil	07/06

## PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

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

**ÓTICAS CALOI**

Rua Farani, 3, lj B - Botafogo. 2553-0616.

**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

LEOPOLD  
BLOOM IN  
BOTAFOGO

Você quer saber quem é Leopold Bloom? Ele foi inventado pelo romancista irlandês James Joyce, que fez dele o personagem principal do livro "Ulisses". Que livro é esse? Foi considerado o mais importante romance

do século XX.

Um alentado volume, quase novecentas páginas, e Joyce reconstitui nele, usando a cidade de Dublin como cenário, a Odisseia, uma história atribuída a Homero, poeta épico na qual se descrevem as aventuras de um homem, um semi-deus nos mares e nas ilhas do mediterrâneo, uma espécie de saga do Homem e seu Destino, sempre em busca da realização, enfrentando com coragem as problemáticas da existência. Ou, pelo menos, foi o que entendi. Como a mente é livre, imagino Leopoldo Bloom saindo de sua casa na Álvaro Ramos e percorrendo as ruas Fernandes Guimarães, Arnaldo Quintela, Rodrigo de Brito, a rua da Band, da Passagem, do Cemitério São João Batista, até a Voluntários da Pátria. Um quadrilátero razoável para um passeio de três ou quatro horas, parando aqui e ali, simulando a geografia urbana de Bloom.

No romance Joyce transmuda, da antiguidade para o dia 16 de junho de 1904, em

Dublin, os episódios da lenda, os enfrentamentos de Ulisses. Nesta historinha as coisas são mais amenas e inocentes: uma parada no bar do Maguila para ouvir um som, beber uma batida de gengibre e ouvir o Arruda contar como conseguiu fazer um Royal Straight Flush na mesa de Pôquer, um olhar discreto para o bumbum da mulher que passa a caminho do Shopping dos Sabores, uma reflexão Cristã sobre Laura, a mulher que toda digna varre a rua, e lava os carros, sem que lhe peçam e sem nada pedir, um afago no Carrado, um cão super educado, um dedo de prosa com o antiquário Naum, umas comprinhas no seu Miro, um cafezinho no Bar Orquídea, uma passada de olhos nas manchetes dos jornais, na Banca do José Hilton. E pra não dizer que não falei de flores, passear os olhos e sentir o aroma, as cores e as formas, na Flor & Arte, e ainda ganhar uma rosa, com Amor. A brincadeira pode dar samba. Botafogo é um bairro nobre. Guarda ainda traços da arquitetura eu-

ropéia do século dezenove. Joyce gostaria de saber que no bairro mora um profundo conhecedor de sua obra, o psiquiatra Mário Jorge Pereira Reis, que também escreve muito bem e pontifica no PROST BIER, nas manhãs de domingo. No dia 16 de junho, no mundo inteiro, incluindo Oropa, França e Bahia, grupos de apaixonados por James Joyce vão celebrar o Bloomsday - O Dia de Bloom, com palestras, recitações, filmes, leituras do "Ulisses", danças com música celta, etc, etc.

Rubens Nogueira - autor do livro: "Diário de uma Vida"

PS 1: Republicar esta crônica é voltar no tempo, sem sair dele.

PS 2: "O livro é uma extensão da memória e da imaginação". *Jorge Luis Borges*

Rubens Nogueira - escritoronline

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

## RESPIRANDO MELHOR

A prática de yoga é conhecida por trazer mais paz, tranquilidade e plenitude para as nossas vidas. Um dos 'responsáveis', no bom sentido para isso, são os exercícios de respiração ou como são chamados em sânscrito, Pranayama.

A palavra Prana designa a energia vital, divina a que tudo permeia. Yama designa controle. De acordo com a sabedoria milenar oriental do yoga, a mente é ligada intimamente à respiração, ou seja, o fluxo de pensamentos que desenvolvemos está ligado ao ritmo da nossa respiração, e vice e versa.

Com uma rotina de vida baseada no excesso de informação e na correria do dia a dia, saber como respirar adequadamente, de forma controlada, ajuda a manter a mente calma, pacífica e equilibrada. Existem muitos exercícios específicos de respiração que o yoga trabalha, mas o mais simples talvez seja o mais eficaz para os problemas que atormentam mais as pessoas atualmente. A respiração profunda, usan-

do as três fases, a saber, abdominal, torácica e ombros, quando praticada com regularidade, ajuda a colocar nossos pensamentos em um ritmo pausado e profundo, o que favorecerá a desenvolvermos questionamentos mais ligados à nossa essência, ao auto conhecimento, além de dinamizar nossa energia e alimentar todas nossas células, nos dando mais disposição e entusiasmo nas nossas atividades diárias, e combatendo sintomas tais como estresse, ansiedade e depressão.

Os exercícios de respiração do yoga trazem muitos benefícios, mas também podem trazer malefícios quando executados erroneamente. Procure um profissional competente e habilitado.

Grande abraço e até à próxima!  
 Marcelo Baladeva

Contatos: 99115-5756  
 marcelobaladeva@gmail.com

**Coluna do Teatro**

“A VIDA COMEÇA QUANDO A GENTE COMPREENDE QUE NÃO DURA MUITO!” (Millor Fernandes)

## FAÇA TEATRO!

Escolhi começar esta coluna com uma frase do meu querido e admirado Millor Fernandes que com simplicidade toca nos cantinhos mais escondidos do meu ser e sempre me impulsiona a agir, a pensar que a vida é agora e é nas pequenas coisas que fazemos no dia a dia, nas escolhas que fazemos, e é por isso que o teatro se torna tão importante na vida das pessoas porque mexe com essas zonas de conforto que sempre nos estaciona. E então, nos coloca em ação, refletindo sobre a vida, sobre as escolhas que os personagens fazem em suas trajetórias e como aquela história se desdobrou aos olhos de um autor, de um diretor e de um ator que dá vida e de como o leitor ou o público lê aquela história, uma obra de arte dentro de um contexto, e com isso nos faz uma pessoa melhor na vida e consigo mesmo.

O teatro é onde a gente se encontra, faz, realiza e se surpreende com possibilidades de entendimento, de vidas, de reflexão, de criação. É no teatro onde a gente consegue muitas vezes concretizar ideias e sentimentos não possíveis apenas pela escrita ou palavras, e requer a comunhão com os gestos e ação. É como disse um dia Jean-Paul Sartre: “Cada homem deve inventar o seu caminho.” É isso, gente! A hora é agora de criar, neste ano de 2014. Então, para aqueles que querem se reinventar, ou que escolheram o teatro



como uma profissão e buscam uma formação de qualidade e comprometida, a Cia de Teatro Contemporâneo está com inscrições abertas para o curso profissionalizante de formação de ator, com reconhecimento do MEC (Conselho Estadual de Educação). Informe-se no site [www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br](http://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br), pois são apenas 20 vagas por turma para as turmas que vão começar neste 2º semestre. O curso oferece estágio prático aos alunos e o seu diploma dá direito ao DRT definitivo. Agora, se o seu caso é outro, então saiba mais sobre os cursos LIVRES da Cia de Teatro Contemporâneo que acontecem o ano inteiro.

E termino com uma célebre frase do nosso grande dramaturgo Nelson Rodrigues, que dizia “Todo amor é eterno, e se acaba não era amor”, Nelson Rodrigues.

Sede da Cia de Teatro Contemporâneo – Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo.  
 Tel: 21 2537-5204.



Permissão Municipal nº 24  
 Descontos Especiais

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

A ÚNICA DA ZONA SUL

Ligação Gratuita: 08000 246146



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

**FarinhaPura**  
 EMPÓRIO  
 Desde 1985

**Delivery: (21) 3239-8000**  
[www.farinhapura.com.br](http://www.farinhapura.com.br)

Venha Conhecer  
 Nova Loja

**Virtual Shop**  
 Venda de Computadores  
 Venda de Periféricos e Acessórios  
 Manutenção e Suporte

Internet  
 Luz Home

**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: [mkr restaura@gmail.com](mailto:mkr restaura@gmail.com)

**EXPEDIENTE**  
 ZONA SUL | 10 MIL EXEMPLARES  
 Fone: 3681.5302 | 2ª a 6ª, das 9h às 19h.  
 E-mail: [comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br)  
[redacao@correiocarioca.com.br](mailto:redacao@correiocarioca.com.br)  
 Site: [www.correiocarioca.com.br](http://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 Edição: A&S Mkt Direto  
 Redação e Fotografia: Eduardo Oliveira, Raquel Lima,  
 Amorim 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



# NOVAPLAST

Comércio de Plásticos Ltda.-ME

Sua nova loja  
de Plásticos  
de Botafogo!



Trabalhamos com Plásticos,  
Utilidades Domésticas, Tecidos,  
Espumas, Colchões etc.

Horário de Funcionamento:  
2ª a 6ª feira - 9h às 18h. | Sábados - 9h às 13h.

Rua Voluntários da Pátria, 269 - Botafogo | 2537-5405  
novaplast2013@hotmail.com | 2535-7599

Dengue: o mosquito se reproduz em água parada e para prevenir não podemos deixar água acumular.

## PROTESTO DO CIDADÃO 20/04/2014

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

### Nº 350. "SOCORRO" NEGRITUDE(NEGROS)

N ascemos Livres, Somos 51% Da População, Mas E negrecemos Nas Favelas/Nas Ruas E Prisões... G overnos E Particulares Não Veem/Enxergam A R aça Negra, Principalmente, Como Capacitada E I gnoram Seus Valores, Como Se Não Existissem!!! T oda Mídia/Imprensa/TVs, Quase Sempre, Omitem U ma Raça Abandonada Desde 1888 (126 Anos)! A D ar A Vida Nas Guerras Internas/Externas E Ir Parar Nas Favelas... Mesmo A Pagar Impos- tos Sobre Todos Os Produtos Do Dia A Dia...!!!

### Nº 347. "SOCORRO" TORTURA ATUAL

T orturas Físicas/Mortes Eram Sempre Usadas, O ntem E São No Presente, Pelos Infelizes E Até R isonhos Dita(Dores) Que, Geralmente, Só T ramam A Dominação Total Das Pessoas, U ns Mais, Outros Menos, Mas Com Maldade/ R ancior/Tortura/Violência/Sequestros/Mortes... A Tortura Atual, Inclui Condições Sub-Humanas

A té De Sobrevivência Saudável Nas Cidades: T ransportes Ruins/Atrasados/Lotados/Caros... U sados Para Levar O Gado Ao Matadouro... A limentação Pobre, Só Arroz/Feijão; Casas Em L ocais Insalubres/Favelas; Salário Mixuruca!!!

### Nº 295. "SOCORRO" PAIS/AVÔS/TIOS...

P ivetes Até 11 Anos Merecem Ser Protegidos, Mas A Partir Dos 12 Anos, Os "Dimenor" Devem Pagar As I legais Práticas (Roubos/Estupros/Mortes...) E Até S erem Julgados E Cumprirem Prisões Especiais. Por

A s Mães... Em Licença Pelo INSS (01 SM) Até Os V acilões Completarem 11 Anos Em Escolas Integrais! Ó s Pais/Avôs/Tios... Serem Julgados Pelos Crimes E S ujeitos À Prisão, Pelos Crimes Dos "Dimenor",

T ambém Pagarem Multas Por Abandono Do Menor, I nclusive, Às Vítimas, A Evitar Crimes Praticados E O s "Dimenor" Serão Melhor Corrigidos E Talvez S alvos De Futuro Ruim: Bandidos/Assassinos...!!!

### Nº 349. "SOCORRO" PRISÕES BRASILEIRAS

P raticar Injustiças Com Os Bandidos Presos E Que R olam Nas Celas Superlotadas Das Cadeias/Prisões I nsalubres, Em 30 Vagas Põem 300 Presos, O Que S ó Pioram A Recuperação, Pois São Tratados Como Ô Negro Era Tratado Nas Senzalas Da Escravidão!!! E ra E Continua, Pois A (In)Justiça Ignora Todos Os S eus Presos, O Ministro Da Justiça Sabe Bem Das

B árbaras Condições Das Prisões E Nada Faz, Que R enuncie Ao Cargo, Pela Total Incompetência!!! A Constituição (O Código Penal) Prevê Condições S atisfatórias De Prisão Aos Presos Primários, I nfratores De 1ª Vez, Separados Dos Que Useiros, L esam A Lei Várias Vezes; Os Assassinos, Dos E nvolvidos Em Crimes Menos Graves... Mas As I nstituições Dos Governos Ignoram A Lei Maior! R iem Das Leis E Dão Aos Presos, Cursos Para A umentar O Perigo/Ócio Do Preso E Também S ua Vontade De Continuar Bandido/Assassino...!!!

### Nº 348. "SOCORRO" IMPOSTOS IMP(Ô)STOS

I nventam Impostos/Tributos/Taxas/Pedágios... Que M atam E Arruinam Em 40% O Salário/A Vida P obre Dos Cidadãos (IR/ICMS/IPI...) Que Vivem O u Pior, Sobrevivem Com Apenas 60% De S eus Injustos Salários Mensais, Que Junto Ao De T odos Marajás/Políticos Se Transformam Em O culta Média De 3 Salários Mínimos Mensais!!! S ão Mentiras Repetidas, Que Não Viram Verdades!

I nconstitucionais, Pois Os Vários Índices São M ascarados Sem Dó, Ao Gosto Dos Governos De P lantão! Iludem A População Com Promoção De Ô utras Classes Pobres "C"/"D"/"E"... No S entido De Serem Novas Classes Médias Felizes!!! T otal Engano, Pois A Média Salarial Mensal Entre O Salario Do Senador R\$ 226.000,00 E Do Infeliz/ S ofrido Trabalhador R\$ 724,00 Resulta Em Grande Mentira!!! R\$ 2.162,00 (3 SM), Vãos!!!

"Leiam Com A Alma E Passem Adiante"

## 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  
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!

estreluzperfumaria@ig.com.br | 3359-5305 | 2595-3293  
Rua Santo Afonso, 153 | A - Tijuca

FAÇA-NOS UMA VISITA! PREÇOS ESPECIAIS!



\*Promoções válidas até 30/05/2014 ou enquanto durarem os estoques!

## 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