

CORREIO CARIOCA

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: www.correiocarioca.com.br

ATENÇÃO! O JORNAL NÃO TEM VENDEDOR EXTERNO!

ANUNCIE! 3681-5302 ou 97923-5915

2ª a 6ª, de 9 às 19h

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 boêmicos."

Rua Voluntários da Pátria, nº 01 lj. 11 e 21 - Botafogo

Desde 2003 | correiocarioca.com.br | Ano XII | Nº 126 | agosto de 2014

comercial@correiocarioca.com.br

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Foto: divulgação

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

Quem é o lobo mau? Trindade: paraíso perto de Paraty



IMPROVISO TEATRAL

X campeonato de improvisação de teatro sob coordenação da Cia. de Teatro Contemporâneo **Pág 8 e 10**

PERSIANAS NETY LTDA.

Persianas Vertical Black-Out (Tecido nacional, importado e PVC) | Persianas Horizontal 16,25, 35 e 50 mm (Em alumínio, PVC e madeira) | Painéis em Lona Dupla | Porta Sanfonada | Venezianas - Novas e conserto | Tela de Proteção | Sinteko | Cortina Japonesa | Esquadrias de Alumínio | Box em Alumínio e Vidro Temperado | Pisos (Durafloor, Novo Piso, Eucalfloor) | Espelho sob medida

PAGAMENTO FACILITADO. GARANTIMOS O MENOR PREÇO.

ACEITAMOS:

ENTREGA DE 5 A 8 DIAS ÚTEIS

Rua Machado de Assis, 31 A | Loja 44 | Flamengo | RJ
Tel.: 2225-1448 / Telefax: 2245-6774 | persianas-nety@bol.com.br

Susep: 10.200.1714-6

LMarinho
Corretagem de Seguros

- Automóvel • Residencial • Condomínio
- Empresarial • Fiança • Vida
- Previdência • Saúde • Consórcio

lmarinho.corseg.com.br | lmarinhoseguros@yahoo.com.br
Tels: 2451-9322 / 9641-88679

O SABOR DO CREPE

Crepes Doces e Salgados Delivery

PEÇA TAMBÉM PELO SITE www.osabordocrepe.com.br (21) 2543-1815

Rua Gal. Polidoro, 58 | lj 102 A | Shopping dos Sabores | Botafogo

VISITE NOSSA NOVA LOJA NO CENTRO
Av 13 de maio, 33 sobreloja 412 | Centro | Delivery Centro: 2532-2240. Até 19h.

GRANAQUER
ARTES & YOGA

- * 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

Rua da Passagem, 83 - Sala 207
Botafogo - Rio de Janeiro - RJ
(Pertinho do metrô Botafogo)
(21) 2541-4594 | 98797-1333

www.granaquer.com.br contato@granaquer.com.br

www.facebook.com/granaquer
www.facebook.com/granaquesartesyoga
twitter.com/lbr/granaquer

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

Mãe Valéria de Oxóssi

Um trabalho feito com muito amor e fé.

Especialista em amor, casamentos espirituais e abertura de caminho.

Mãe Valéria dá consultas de Segunda a Sábado, das 9h às 20h, em Ipanema.

Você não deve deixar aquele que ama escorregar das suas mãos!

Rua Maria Quitéria, 32 | Apto. 101 | Ipanema (21) 2513-4899
www.maevaleriadeoxossi.com.br

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

ATENÇÃO! O JORNAL NÃO TEM VENDEDOR EXTERNO!

RECEITINHAS

Por Terezinha Coelho

DELÍCIAS PRÁTICAS E RÁPIDAS

ESCONDIDINHO DE AIPIM

Ingredientes da massa: um quilo de aipim, uma caixa ou lata de creme de leite, duas colheres de manteiga, leite a gosto e um pacote de queijo ralado.

Modo de fazer massa: descasque e cozinhe o aipim com água e sal. Depois de cozido o aipim esprema ou bata no liquidificador com o creme de leite, a manteiga e o leite. Leve ao fogo, numa panela, até virar um creme.

Recheio: à sua escolha. Camarão, carne moída, frango e outros.

Arrumação: num refratário coloque a metade do creme de aipim, o recheio e, por ultimo, o resto do creme. Por cima coloque o queijo ralado e leve ao fogo para gratinar.

ALMÔNDEGAS À MODA ITALIANA (PORPETA)

Ingredientes: meio quilo de carne moída de primeira, dois ovos, um pouco de cheiro verde picadinho, um pacote de queijo ralado, um pão francês, uma lata ou sachê de extrato de tomate ou molho pronto de macarrão, um pouco de água filtrada e sal a gosto.

Modo de fazer: coloque o pão de molho

na água filtrada. Numa bacia ponha a carne moída, os ovos, o cheiro verde, o queijo ralado e sal a gosto. Então, retire o pão da água, esprema-o muito bem juntando com os outros ingredientes que estão na bacia. Misture tudo muito bem com as mãos até dar a liga. Com as mãos umedecidas faça bolinhas médias e vá colocando numa panela com bastante molho de tomate (tipo molho de macarrão) e deixe cozinhar em fogo baixo.

BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

Ingredientes: três maçãs, quatro ovos, duas xícaras (chá) de farinha de trigo, duas xícaras (chá) de açúcar, uma xícara (chá) de óleo, uma colher (sopa) de fermento em pó e uma colher (sobremesa) de canela em pó.

Modo de fazer: bata no liquidificador as cascas das maçãs, o óleo, os ovos e a canela. Corte em pequenos pedaços as maçãs. À parte, numa vasilha, coloque a farinha, o açúcar e junte o foi batido no liquidificador e por último acrescente o fermento e as maçãs. Bata tudo muito bem e leve para assar em forma untada e polvilhada de farinha ou de açúcar e canela.

PSICANÁLISE

Psicanálise é um recurso psicoterapêutico idealizado por Sigmund Freud, médico austríaco, que tem como ponto principal tornar consciente o inconsciente.

Freud era médico e não se contentava com a origem das doenças de uma forma exclusivamente biológica, acreditava que na doença havia um componente psicológico, que muitas vezes não era percebido pelo paciente e nem tão pouco pela medicina tradicional. Iniciou seus estudos com a histeria, inicialmente utilizando a hipnose como recurso terapêutico, e, em seguida, desenvolvendo a associação livre de ideias.

Muitos outros terapeutas seguiram seu método, alguns discordando, outros complementando. Inicialmente utilizada para tratar a histeria, e, atualmente, para cuidar das neuroses, fobias, traumas, doenças psicossomáticas ou simplesmente para o autoconhecimento.

A Psicanálise busca trazer ao indivíduo a compreensão do seu próprio eu, um conhecer-se a si mes-

mo, um esvaziar-se de si. Através das sessões que duram aproximadamente 45 minutos, o terapeuta através de sua técnica, busca trazer ao consciente, informações que estão aprisionadas no inconsciente humano, e a partir delas, o analisando é capaz de encontrar uma nova elaboração e opção de solucionar ou melhor conviver consigo mesmo.

Agende uma sessão!

Espaço Saúde e Vitalidade

Av. 28 de setembro 44/304
Vila Isabel, RJ/RJ

Tels: (21) 2204-8091, 98264-9845

Estacionamento Gratuito



MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
www.orbitalrj.com.br
Melhores preços no mercado.

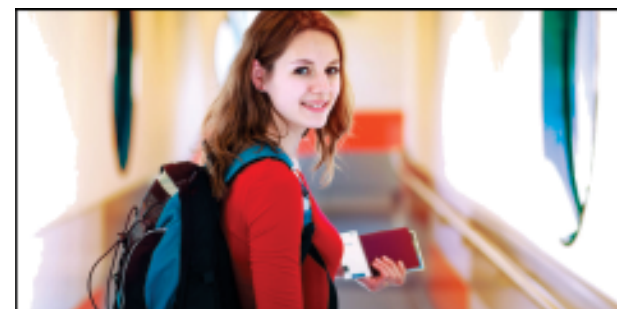
PRODUTOS



Aceitamos Cartão

e mais ...

VERÍSSIMO MONTEIRO SERVIÇOS LTDA.
Reforma de PC, Luz e Força Projetos
CONSTRUÇÃO E REFORMAS
PINTURA PREDIAL (Interna e Externa)
Requerimentos - Montagens - Aumento de carga e Ligação nova do medidor
Bombeiro hidráulico e Instalação de Springer (Incendio)
Troca de barrilhete, colunas, barbará e tubulações em geral
Tel.: 3686-6318 / 7603-2724 Laudo Técnico CAU-RJ A27793-2
verissi.monteiro@yahoo.com.br



O MUNDO JÁ TEM BARREIRAS DEMAIS.
Aprender inglês não precisa ser uma delas.

- Cursos de acordo com o padrão internacional de qualidade.*
- Acompanhamento pedagógico desde o primeiro dia de aula.
- 90% de satisfação entre os alunos de inglês e espanhol.**

FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA.
INGLÊS - ESPANHOL - FRANCÊS
INTERCÂMBIO

Yázigi

VOCE CEGANDO NO MUNDO.

YÁZIGI BOTAFOGO
Rua: Visconde de Silva, 64 - Botafogo
(Continuação da Mena Barreto)
Tel.: 21 2527-1017

www.yazigi.com.br
botafogo@yazigimail.com.br

*Todas as níveis seguem o quadro europeu comum de referência para idiomas.
** De acordo com pesquisa interna realizada entre unidades e alunos Yázigi.

ESTOFADOR
PRONTO SOCORRO DOS ESTOFADOS
REFORMAS E DECORAÇÕES

Estofamento em geral / Capas Modeladas
Empalhador / Pátina / Verniz
Restauração de Móveis Antigos / Cromagem

Orçamentos Grátis e Pagamento Facilitado

Cartões: 9192-2626 Claro
Tel: 2581-8584 8383-8318 Tim
www.prontosocorrodosestofados.com.br 9933-3382 Vivo
Rua Barão do Bom Retiro, 253 8888-8958 Oi

CRIS TICA
CENTRO DE ABERTURA DE OLHOS DE CORREÇÃO

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

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

10% DE DESCONTO COM ESTE ANÚNCIO

Convênios: Oi - Claro - Tim - Vivo - Nextel - DAB - Fumas - Petrobras - Banco do Brasil
Data Prex - Previ - GAP - Sindicato das Profissões / Músicas e outros.

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!

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:

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

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 / 8753.3848 / 7104.9116

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

SOS

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



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

CÁRITAS
BRASILEIRA

HAITI

ÁFRICA

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

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

SUA ATITUDE SOLIDÁRIA PODE FAZER MAIS!

Saiba mais!
www.caritas.org.br

AVELINO & SOUZA

- Instalações elétricas e hidráulicas
- Instalação e revisão de aquecedor
- Instalação e revisão de fogão
- Limpeza de boiler

Telefones: 98174-4040 | 98805-7765 | 3777-3573 | 2295-0209
avelino_2012.souza@hotmail.com

COMPRO TUDO ANTIGO

DA VITÓRIA ANTIGUIDADES

Louças - Cristais - Marfins - Relógios
Faqueiros - Quadros - Pratarias
Móveis - Mármore - Lustres
Bijouterias - Miudezas - Santos
Malas - Bronzes - Moedas - Joias
Biscuit - etc.

PAGO EM DINHEIRO RETIRO NA HORA

Ligue ou mande seu e-mail:
antiguidadesvitoria@hotmail.com

Tels.: 3042-4221 / 99839-8384

LAVANDERIA

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

R.S. OLIVEIRA

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.

CONSULTORIA EM SEGUROS



Dúvidas sobre Seguros de Vida e
Acidentes Pessoais, Automóveis e Dano.

Ligue para (21) 2524-7545
e fale conosco.

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 R\$ 100,00)
2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média R\$ 90,00.
3 MESES = R\$ 280,00 (2 x R\$ 130,00) Média: R\$ 96,66*
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 - R\$ 420,00.
Média de R\$ 70,00 por mês.
Pacote 12 meses à vista - R\$ 720,00
Média de R\$ 60,00 por mês.

Matrícula Grátis - Salas Climatizadas

Tel. 2543.4931 - www.academiaaptus.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 e qualidade de vida na Melhor Idade.

APOIO: DIGNUS

QUALIDADE DE VIDA

O termo "Qualidade de Vida" vem sendo muito utilizado mas, muitos ainda não pararam para pensar sobre ele. Ter uma vida de qualidade significa cuidar do bem estar físico, mental, psicológico, emocional, dos relacionamentos sociais, como família e amigos e também da saúde, da educação e etc. "Qualidade de Vida" foi um conceito criado pelo economista J.K. Galbraith, em 1958. De acordo com este conceito, as metas político-econômicas e sociais não deveriam ser perspectivadas tanto em termos de crescimento econômico quantitativo e de crescimento material do nível de vida, mas sim de melhoria em termos qualitativos das condições de vida. A Dignus - Arte de Viver (site: www.dignus.com.br e blog: <http://dignus-artedeviver.blogspot.com.br>), casa para idosos localizada em Botafogo, tem uma proposta que busca, fundamentalmente, uma melhor qualidade de vida. Na Dignus, os idosos e idosas são respeitados em suas diferenças e são "escutados". A demanda parte sempre deles. O Pacote da Dignus inclui exercícios físicos personalizados; seis refeições diárias balanceadas; atividades de estimulação cognitiva, atividades de lazer; acompanhamento médi-



co, psicológico, nutricional e social; apoio de uma Equipe de Enfermagem/Cuidadoras de Idosos durante todas as atividades da vida diária e organização de festas e passeios incríveis. Nas sextas-feiras, o fantástico pianista Zé Pitê realiza um sensacional Piano Dançante e nas quartas-feiras, a Psicóloga Marina realiza uma interessante Oficina de Música e Canto. Se você está buscando por qualidade de vida, segurança, saúde, acolhimento, arte de viver e respeito à terceira idade, já encontrou. Marque uma visita pelo telefone 21 2542-9299, com a Sra. Katia Cetrim e viva melhor.

TECNOLOGIA EM PROL DA ÁGUA

Que a água é essencial, todos sabem, mas só valorizamos esse líquido poderoso quando sentimos na pele a falta que ele nos faz. A pouca incidência de chuvas nos últimos meses e o intenso calor em alguns municípios brasileiros têm piorado cada vez mais a situação dos reservatórios de água. E mesmo sendo dono do maior potencial hídrico do mundo, o Brasil corre grandes riscos de chegar ao próximo ano com problemas de abastecimento. Segundo levantamento realizado pela Agência

Nacional de Águas (ANA), o governo deverá investir R\$ 22 bilhões para evitar a escassez no futuro.

A demanda de água no Brasil é direcionada, basicamente, para quatro finalidades: agricultura, produção de energia, usos industriais e consumo humano. Porém, a agricultura é a atividade que faz uso intensivo desse recurso natural, o que corresponde a 70%. De acordo com o relatório mundial das nações unidas sobre o desenvolvimento dos recursos hídricos - documento principal da ONU água - as estimativas de consumo mundial de água para a agricultura são de 19% até 2050, o que poderia crescer ainda mais caso não ocorra uma melhoria no rendimento dos cultivos e a eficiência da produção agrícola. Além disso, a maior parte desse aumento de uso da água para irrigação

ocorrerá em regiões já afetadas pela escassez de recursos hídricos. A gestão com responsabilidade da água para fins agrícolas contribuirá fortemente para a segurança desses recursos do planeta.

Diante desse cenário e no que diz respeito à melhoria da qualidade de vida mundial, além de, consequentemente,

economia de água, algumas tecnologias estão sendo aplicadas na busca de soluções sustentáveis. Um bom exemplo é a área da agricultura, cuja finalidade da inserção

de equipamentos tecnológicos é possibilitar que o agricultor realize irrigações no campo, reduzindo energia e, ao mesmo tempo, potencializando a produção sem perder qualidade na colheita.

A tecnologia empregada no campo é, sem dúvida, um caminho sem volta não só para economizar água, mas também para monitorar o clima, diminuir o uso de agrotóxicos e prevenir contra doenças e pragas, que a cada ano, a cada safra, trazem para os agricultores prejuízos incalculáveis.

Isso significa que as culturas que vão sofrer menos serão aquelas que utilizarem tecnologia avançada, rompendo com paradigmas de hábitos e costumes passados de geração em geração. A percepção do "novo empresário rural" terá que ser alinhada ao que há de melhor em termos de tecnologia que possa ser agregada ao dia a dia do campo.

Enfim, a real eminência da escassez de água será, sem trocadilhos, um divisor de águas não só para o setor agrícola, mas para toda a sociedade e cadeia de produção dos mais variados segmentos. E a tecnologia certamente se apresenta como uma das principais aliadas na busca de soluções efetivas.

Por Marcos Balbi - engenheiro agrônomo, especialista em gestão estratégica em serviço pela FGV e consultor a Olearys S/A.

Apoio:  *Arte de viver!*
Tel. 2542-9299
www.dignus.com.br | Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo.

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

Veja aqui imagens do seu imóvel 

www.casaazulrjmoveis.com.br

CASA AZUL - RJ Imóveis

Lançamentos residenciais e comerciais.

Corretor: Luiz Bandeira - CRECI 48085

E-mail: luizbandeira10@gmail.com

Tel.: (21) 98865-9769 

ADVOGADA - TÊC 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

Manutenção de Box Temperado
Conserto em Box Blindex
Troca de peças e acessórios
Manutenção de portas e janelas

Atendimento comercial e em domicílio.
Profissionais especializados.

Cássio: 97971-9540
Rafael: 98173-2417
99141-5341

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

Informe Publicitário

A FRAGILIDADE AMOROSA NA SOCIEDADE NARCÍSICA

Atualmente você sabe como estão os relacionamentos amorosos? O mito de Narciso ilustrará o que quero dizer sobre fragilidade amorosa. Conta o mito que Narciso era dotado de grande beleza e teria vida longa desde que não visse a sua própria imagem (Brandão, 2005). Sua beleza seduzia os jovens de toda a Grécia. Ele rejeitava todos os apaixonados. Quando foi se refrescar no lago viu um belo jovem refletido no espelho d'água. Apaixonou-se e pensou ser recíproco o sentimento, quando sorriu, o rapaz sorriu também. Mas ao tentar tocá-lo, a água ondulou e a imagem desapareceu. Frustrado ficou onde estava até o esgotamento. Caiu no lago em busca da imagem e morreu. Do mito associamos o arquétipo de Narciso à vaidade, superficialidade, arrogância, com anseio não realizado e frustração amorosa. Vemos homens e mulheres inseguros, incertos de seu lugar no mundo e sob os efeitos de suas próprias ações. São atingidos a ponto de estarem cada vez mais infelizes, insatisfeitos, frágeis e solitários. Apesar do desejo pelo outro as pessoas se mantêm isoladas. Estamos num tempo de artificialidade, o indivíduo é bombardeado por imagens, formas e conteúdos que mudam rapidamente sem permitir decidir o que é importante. Na sociedade narcísica surgem as relações cibernéticas - amor virtual - o outro pode ser o que se deseja - tudo é imaginário e idealizado - exacerbação do individualismo. Não há tolerância na conjugalidade. "Busca-se uma rosa sem espinhos". Ninguém quer ter o trabalho de tirar os "espinhos" - dialogar, trocar, transformar a si próprio e/ou aceitar conviver pacificamente com as diferenças. Retirar os espinhos dá muito trabalho. Para isso, tem que haver permissão de ambos para um fazer parte da vida do outro. A relação tem mais chance de crescer quando é construída com o compromisso de cumplicidade, respeito, verdade e amor. A terapia de casal de auxiliar.

No caso de dúvidas ou busca por informações sobre consultas, contato pelos telefones 3496-7014 / 98860-5090 ou pelo e-mail sandrucha@gmail.com. Consultório no Largo do Machado e no Andaraí.

Acesse também o site <http://sansanpsi.wix.com/psicologa>

Informe Publicitário

INFORMÁTICA NA TERCEIRA IDADE

O computador tem grande utilidade e pode trazer mudanças significativas para as pessoas da TERCEIRA IDADE, além dos benefícios como melhorar as condições de interação social e auxiliar na prevenção do envelhecimento cerebral, mantendo o cérebro sempre ativo e dinâmico. Assim a aprendizagem sobre o computador pode gerar para uma pessoa da TERCEIRA IDADE, maior confiança e manejo com a informatização de um modo geral, tornando-o mais presente e atuante na sociedade. Assim sendo, para que ele possa se inserir na sociedade tecnológica, é preciso ter acesso à linguagem da informática, dispondo dela para libertar-se do fardo de ser visto como uma pessoa ultrapassada e desligada do mundo atual. É de suma importância que a TERCEIRA IDADE utilize e desfrute dos recursos tecnológicos que os computadores podem oferecer, auxiliando-os a se tornarem indivíduos ativos e participantes. O resultado disso tudo é altamente positivo. A partir do momento em que eles entram em contato com a INTERNET, as facilidades de acesso ao conhecimento on-line com pessoas de diferentes regiões, parece que se abre um novo universo e o preconceito simplesmente desaparece diante da vontade de aprender e conhecer cada vez mais esta ferramenta maravilhosa.

O meu objetivo é fazer com que a TERCEIRA IDADE conheça o mundo fantástico da tecnologia, realizando sonhos de muitos idosos com medo das Escolas de Informática, lotadas de jovens. Para eles será uma alegria e satisfação aprender algo novo, com aulas individuais, com dia e hora marcados de acordo com a disponibilidade de cada um.

Programe suas aulas:

Profª Nazareth – aulas individuais com dia e hora marcados.

Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 – Vila Isabel
Tel. 2576-7580 / 997622-2521

Informe Publicitário

PERFIL EMPRESARIAL NA CONSTRUÇÃO DE PROJETOS METÁLICOS

Empresa idealizada pelo Engenheiro Heribelto Paulo dos Santos Júnior, foi fundada em novembro de 2007. Nestes 7 anos de estrada tem se destacado pela qualidade e rapidez dos serviços, buscando sempre as melhores soluções para seus clientes e parceiros.

Tendo em sua cartela de clientes várias empresas e Condomínios, seus serviços oferecidos vem desde cálculo de projeto estrutural, criando a seus clientes a estruturas dos seus sonhos e sua obra prima em estrutura metálica instalada de acordo com as expectativas de seus clientes.

Buscando atender a demanda na área da construção civil, cada vez mais a Construção em estrutura metálica está atingindo todas as classes sociais, devido aos seguintes benefícios: economia, rapidez e fácil construção.

Sendo H. Júnior Estruturas Metálicas uma empresa jovem composta de profissionais habilitados, qualificados, capacitados e com experiência em metal Mecânica, Projetista, Técnicos e outros.

Engenheiro Civil Heribelto Júnior como é conhecido por todos em seu ramo, possui idéias inovadoras, pontualidade, honra e honestidade, com longa experiência profissional, sua capacidade vem do seu início, como Montador industrial, Técnico, outras qualificações profissionais e Engenheiro Civil Projetista e Cálculista na nobre H. Júnior.

Seus serviços oferecidos são: Obras de Engenharia, Serviço de Projeto Metálico, Cálculos Estruturais, Reforço Estrutural, Montagem Industrial de Galpão, Mezanino, Telhados com Telhas Isotérmicas, Simples e em todos modelos e tamanhos, Treliças, Vigas, Escoramentos Metálicos, Corrimãos, Escada Metálicas de todos os Tipos e Modelos, Guarda Corpo, Portões de Garagem, Edifício Metálicos, Perfis Steel Deck.

Realizando também autovistoria predial, segundo a lei estadual nº 6400, laudo técnico de vistoria predial conforme decreto municipal 37426.

Atendem a todo Brasil: shopping, supermercado, centros de distribuição, concessionárias, condomínios, clubes, indústrias em geral. Pensou em estruturas metálicas: H. Júnior. Solicite o seu orçamento, contato: (21) 3275-2033 / 98836-4886 / 7780-4289 / 9643-4729.

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

ESPAÇO MUSICAL URCA

O Espaço Musical da Urca oferece aulas de violão, guitarra, canto, piano e teclado para crianças e adultos, de todos os níveis.

Aulas particulares e/ou em grupo, com músicos profissionais.

Não espere mais para despertar a sua musicalidade e começar a tocar! Ensaio e shows de alunos ao final de cada semestre.

Agende já a sua aula experimental sem compromisso pelos telefones (21) 3435-2200 ou (21) 99905-5412

E-mail: rodzaidan@gmail.com

Curta nossa página no facebook:
www.facebook.com/espacomusical.daurca



ANUNCIE AQUI

SÓ R\$ 99,00
por edição/mês

E a metade deste tamanho por apenas R\$ 60,00!!!

*contrato mínimo de 3 edições.

**contrato de 4 meses por 89,00 e R\$ 55,00 respectivamente

Ligue 3681-5302

VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

O Bicho mais forte do Mundo

Às vezes temos a curiosidade em saber qual é o bicho mais forte do mundo mas por algum motivo não pesquisamos.

O bicho mais forte do mundo é o besouro - rinoceronte suportando até 850 vezes o peso de seu corpo. Para termos uma idéia, se comparássemos ao ser humano um homem de 70 kilos seria capaz de levantar 60 toneladas.

A Primeira Missa do Brasil

A primeira missa realizada no Brasil ocorreu em 26 de abril de 1500 e foi celebrada pelo Frei Dom Henrique de Coimbra, na praia de Coroa Vermelha, em Santa Cruz de Cabrália, localizada no litoral sul da Bahia. Este acontecimento marcou o início da História do Brasil.

Pero Vaz de Caminha escreveu uma carta ao Rei de Portugal, Dom Manuel I, comunicando a chegada à Ilha de Vera Cruz, nome dado pelos portugueses à nova terra. Em um dos trechos da carta, constava que o navegador português Pedro Álvares Cabral dirigia-se à Índia.

Criação do Prêmio Nobel da Paz

Em seu testamento, Alfred Nobel determinou que os prêmios científicos e literários fossem conferidos pelas instituições suecas, mas caberia a um comi-

tê nomeado pela Assembléia Nacional norueguesa, a tarefa de escolher o prêmio da paz. As razões da decisão de Nobel são desconhecidas, mas o Instituto Nobel acompanha os acontecimentos internacionais e notadamente os esforços que levam a uma solução pacífica de conflitos, a fim de assessorar o Comitê de Seleção do Prêmio da Paz, na escolha de um candidato. O montante do prêmio é calculado com base no balanço da Fundação Nobel no ano anterior. A cerimônia de entrega dos prêmios, tanto em Estocolmo, assim como em Oslo, é realizada no dia 10 de dezembro, data da morte de Alfred Nobel. Desde 1901, em 19 ocasiões o prêmio não foi atribuído, como durante as duas Guerras Mundiais e também quando o comitê não encontrou um candidato que fizesse jus à honraria.

Vikings enterravam seus mortos dentro dos barcos

O apogeu da era viking durou do ano 800 até 1050 D.C. Os chefes vikings colocavam seus mortos junto com suas roupas, jóias, utensílios domésticos e até mesmo animais, dentro de embarcações e as enterravam. Esta tradição era também praticada pelos egípcios que, milhares de anos antes de Cristo, colocavam os faraós mortos em sarcófagos, em tumbas dentro das pirâmides, acompanhados de seus pertences.

Sexo sem Mistério

QUEM É O LOBO MAU?

O abuso sexual é uma conduta mantida por uma pessoa mais velha. Por vezes sutil visando o prazer sexual através de ameaça ou convencimento. É preciso tomar cuidado com o reducionismo em achar que todos que foram abusados serão abusadores. Mas certo seria dizer que elas terão problemas relacionados com a sexualidade.

Os estudiosos afirmam que as crianças abusadas têm a sexualidade despertada num momento em que não estão preparadas para isso, ou seja são estímulos inadequados a sua idade e desenvolvimento psicossocial onde não há capacidade emocional e nem mesmo cognitiva para o julgamento.

Às vezes, há um medo de denunciar o fato às autoridades. Mas o silêncio tampona não só isso como a vergonha. Quando se consegue falar, sussura-se a alguém de confiança que por sua vez não sabe o que fazer. Além disso, o abusador pode estar de tal forma entrelaçado naquela família que muitas optam em reajustar o seu funcionamento.

Os responsáveis devem prestar atenção em mudanças bruscas de comportamento, no sono e no apetite. Deve-se ensinar as crianças a zelarem pela sua

segurança e deixar claro que respeitar os mais velhos não significa concordar com iniciativas de manter contato físico, ainda que sejam amigos ou parentes.

Somado a isso, nem sempre reconhecer o abuso é fácil já que por vezes não há sinais que evidenciem o fato. As marcas podem ser mais psicológicas do que físicas. Por isso, um profissional pode ser indiciado para ajudar na superação. O trauma do abuso tem consequências que precisam ser levadas a sério e na terapia tem-se um espaço onde as lembranças se tornam passíveis de transformações, percebendo a vivência traumática como algo que faz parte do passado, não precisando assim, ser revivenciado em seus relacionamentos atuais, podendo, dessa forma, reconquistar a confiança um dia perdida.

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



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 CAVB: 11088-4
 REGISTRO CREA: 2006287367

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

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

ASSISTÊNCIA MÉDICA

SAMOC

Carência **ZERO**

Para Consultas e Exames simples.

Planos: Individual, Ambulatorial Hospitalar e Plano Empresa

Atendimento de emergência e/ou urgência domiciliar já incluído

PLANO AMBULATORIAL HOSPITALAR

FAIXA ETÁRIA	INDIVIDUAL		EMPRESA
	Com Obstetria	Sem Obstetria	Com Obstetria
00 - 18	R\$ 115,00	R\$ 106,00	R\$ 92,00
19 - 23	R\$ 149,00	R\$ 106,00	R\$ 100,00
24 - 28	R\$ 149,00	R\$ 106,00	R\$ 105,00
29 - 33	R\$ 149,00	R\$ 106,00	R\$ 119,20
34 - 38	R\$ 149,00	R\$ 123,00	R\$ 119,20
39 - 43	R\$ 149,00	R\$ 149,00	R\$ 119,20
44 - 48	R\$ 202,00	R\$ 202,00	R\$ 161,60
49 - 53	R\$ 227,00	R\$ 227,00	R\$ 200,00
54 - 58	R\$ 300,00	R\$ 300,00	R\$ 225,00
59 ou mais	R\$ 500,00	R\$ 500,00	R\$ 450,00

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

AULAS DE YOGA

Rejuvenescimento - Longevidade
Vigor - Desintoxicação
Auto Controle

Modalidades:

- Ashtanga Vinyasa Yoga
- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yoga para Gestante
- Yoga para 3ª idade



Prof. Atre Fabres
 Cel: 99774-8754



Prof. Hari Darshana Dasa
 Cel: 99161-9438



Prof. Iuri - Cel: 98870-7727



Prof. Dafne
 Cel: 99163-4885.

PACOTES PROMOCIONAIS DE MASSAGEM AYURVEDA



Inscrições e informações:

(21) 2541-4594 e (21) 98797-1333

Rua da Passagem, 83 - Sala 207 - Botafogo - RJ

(Pertinho do Metrô Botafogo e estacionamentos próximos)

contato@granaquer.com.br

granaquer
 granaquerartesyoga

www.granaquer.com.br

IMPROVISO! UM BEM IMATERIAL BRASILEIRO!!!

X Campeonato carioca de improvisação

Foto: Divulgação



Improvisar esta na alma do brasileiro. Muito ligado ao jeitinho brasileiro, a improvisação é a maneira que o brasileiro encontrou de suprir a falta de recurso. Assim surgiram coisas maravilhosas e outras nem tanto, na culinária, na moda, na política, no teatro, no dia a dia, etc. Essa capacidade do brasileiro de se adequar de transformar uma impossibilidade numa ponte é o material de trabalho desses improvisadores. Entre eles temos Otorrinos, advogados, sociólogos, vendedores e até atores. Todos preparados para mostrar esse “bem” brasileiro no X CAMPEONATO CARIOCA DE IMPROVISAÇÃO

Serviço:

X CAMPEONATO CARIOCA DE IMPROVISAÇÃO
– Coordenação: Cia. de Teatro Contemporâneo Curadoria: Dinho Valladares. Com os grupos Cachorrada, Armacena, Imprudentes, Improssauros, Improvento, Impronautas, Baby Pedra e o Alicate, Os Tiranossauros Não Sabem Enterrar, Cai e Pira, Cia. LIATT, Inconsequentes Impro Clube, Bendita Fruta, Os Quitutes da Mama, Tuiutinha, Ilimitada e Ornitompros. Todos os grupos se apresentam disputando a melhor cena sugerida pela platéia. (60 min) Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo – Teatro I Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo - Tel.: (21) 25375204 Sáb. as 21hs; dom 20hs. R\$ 40, 16 anos. De 09 agosto a 14 de setembro.

Apresentação do projeto:

O Campeonato Carioca de Improvisação idealizado pela Cia de Teatro Contemporâneo é realizado anualmente à DEZ anos sempre no segundo semestre do ano. Já participaram do Campeonato jogadores como Marcio Ballas do Grupo Jogando no Quintal/SP que apresentou o programa TUDO É IMPROVISO na TV Bandeirantes, assim como a atriz e improvisadora Talita Werneck que esteve no elenco da novela AMOR A VIDA. Este ano teremos a participação de 17 (dezesete) equipes do Rio de Janeiro: Cachorrada, Armacena, Imprudentes, Improssauros, Improvento, Impronautas, Baby Pedra e o Alicate, Os Tira-

nossauros Não Sabem Enterrar, Cai e Pira, Cia. LIATT, Inconsequentes Impro Clube, Bendita Fruta, Os Quitutes da Mama, Tuiutinha, Ilimitada e Ornitompros. Nesses dez anos o Campeonato tem “lapidado” muito dos atores comediantes que estão hoje no cenário artístico carioca.

O Campeonato é um espetáculo de teatro esportivo ligado a comédia, usando como princípio a improvisação, onde times compostos por 4 a 5 jogadores/improvisadores disputam as melhores cenas criadas na hora com títulos e informações sorteadas da platéia. Com uma estrutura de jogo, com times, regras, árbitros e placar, onde os improvisadores fazem as melhores histórias, as cenas inesquecíveis e impossível de se repetir! E claro os pontos que são

decisivos para a classificação do times para a final. Os primeiros classificados no Campeonato Carioca de Improvisação, garantem vaga para o Campeonato Brasileiro de Improvisação (que esse ano acontecerá em BELO HORIZONTE/MG) quando teremos times de diversos estados brasileiros.

O Campeonato é adulto e ao time inscrito é entregue todo o regulamento do Campeonato, com as regras, jogos e toda informação necessária para que o time possa competir.

CONTINUA NA PÁG. 10!

Venha passear com a BEBEL - EXCURSÕES

14/09 - Concerto de Cravo do Maestro Roberto de Regina - Pedra de Guaratiba - seguido de almoço.
19 a 21/09 - Conservatória - Noites de Choro.
28/09 - Fazenda União - Rio das Flores - Almoço (bebidas a parte) e visita guiada à Fazenda do Século XIX.
24 a 26/10 - Festa Portuguesa - Hotel Santa Amália - Vassouras - Pensão completa.

Inform./Reservas:
Bebel ou Giselle
2551-0201
99657-6427

Registro Rbs. Turismo:
18.010149.36-7

Carta nessa página:
facebook.com/gibettel

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

BMG **Itaú**

*Sujeito a aprovação mediante consulta de crédito.
*Tabela sujeita a alteração sem prévio aviso.

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore - Raspagem para Cera - Descoloração - Sinteko Fosco - Sinteko sem Chéiro - 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: 654º20744
jjdlassis.sp@gmail.com | www.jcreformasensinteko.com.br

ANUNCIE AQUI
SÓ R\$ 99,00
por edição/mês

E a metade deste tamanho por apenas R\$ 60,00!!!

*contrato mínimo de 3 edições.

**contrato de 4 meses por 89,00 e R\$ 55,00 respectivamente

Ligue 3681-5302



Clube de Regatas GUANABARA

05 de Julho Aniversário do Clube

O Clube completou 115 anos de fundação!

No dia **13 de julho** foi realizada uma **Regata de Vela na Baía de Guanabara**, como comemoração ao aniversário do Clube e, no dia **20 de julho**, uma **Regata de Remo do Futuro na Lagoa**, tendo um troféu comemorativo.



Foto: Regata de Remo

Festa do **FLASH BACK**

22 de Agosto
sexta-feira
21 horas

Ingressos:
R\$ 20,00 damas
R\$ 25,00 cavalheiros
R\$ 40,00 casais

4º EVENTO C. R. GUANABARA ENTRE AMIGOS

**Bazar, Rifa, Bingo, Dança,
Aulão de Hidro, Pula-Pula.**

ESTAREMOS SERVINDO PETISCOS E BEBIDAS.

Mais informações e doações para o bazar: 99994-0665 (Marinete)

Dia: 30/08/2014
Horário: a partir das 10h00
Local: Hall Social

Rifa de uma
TV LED 32"
R\$ 10,00



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.

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 E A 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.

SÓCIO TRANSITÓRIO

Mensalidade: R\$ 130,00

Matrícula: R\$ 45,00

DEPENDENTE

Mensalidade: R\$ 50,00

Matrícula: R\$ 15,00

Av. Repórter Nestor Moreira, 42
(21) 2295-7798 / 2541-2049

TEATRO: IMPROVISO

Existem várias técnicas e estilos de improvisação, com regras específicas e treinamento regular como o teatro esporte (criado nos anos 60 por Keith Johnstone no Canadá) e o Match de improvisação (criado em finais de 70 por Robert Gravel e Yvon Leduc na Espanha). Muitos grupos e companhias de teatro se formaram para se dedicar exclusivamente à improvisação, seja como fonte de aprendizado, como exercício, ou mesmo como espetáculo teatral, em que o público tem a participação ativa e direta no que acontece no palco.

Revelando-se uma tendência mundial dentro da cena teatral, o Improviso é uma linguagem cada vez mais organizada em ligas e federações profissionais e amadoras de improvisação. O projeto idealizado e produzido pela Cia de Teatro Contemporâneo começou experimentando regras de teatro esporte, até chegar na sua terceira edição e ter o Campeonato completamente sob as regras do Match, porém a partir da quarta edição o projeto começou a desenvolver uma linguagem própria chegando a um modelo mais aperfeiçoado nesta décima edição.

A Cia de Teatro Contemporâneo que já trabalha dez anos com a técnica de improvisação, começou a desenvolver relações com outras companhias e grupos de vários países ligados a tal, como a Liga profissional de improvisación Argentina, com a qual temos uma forte amizade e troca de influências.

Primeiramente com o objetivo desenvolver esse intercâmbio cultural entre companhias e grupos de teatro. Tem como outros objetivos, mostrar ao grande público que ele (o público) é fundamental, necessário e cheio de potencial para o teatro. Além de provocar as idéias, propor o “de-

sconhecido” na arte, o risco, além de uma interação com o público.

Ficha Técnica:

Coordenação Geral: Cia. de Teatro Contemporâneo

Curadoria: Dinho Valladares

Produtora: Aline Bourseau

Grupos participantes:

Cachorrada, Armazena, Imprudentes, Improssauros, Improvento, Impronautas, Baby Pedra e o Alicate, Os Tiranosauros Não Sabem Enterrar, Cai e Pira, Cia. LIATT, Inconsequentes Impro Clube, Bendita Fruta, Os Quitutes da Mama, Tuiutinha, Ilimitada e Ornitoimpros.

Local: Sede da Cia de Teatro Contemporâneo – TEATRO I Rua Conde de Irajá, número 253, Botafogo – próximo à Cobal do humaitá

Tels: 2537-5204 - 31725201

Classificação etária: 16 anos

Duração: 70 minutos;

HTTP://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br

Cia@ciadeteatrocontemporaneo.com.br

Ingresso: R\$ 40,00 (estudante paga meia entrada)

Compra pela Internet no site: www.ingresso.com.br

Capacidade: 100 lugares / Ar Condicionado / Lanchonete.

Pagamento em dinheiro ou cheque

Estacionamento pago próximo ao teatro na esquina da R.

Voluntários da Pátria esquina com a R. Conde de Irajá ou na Cobal (um quarteirão de distância)

Site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br



GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

ESTRELUZ PERFUMARIA

A sua mais nova opção em Perfumaria na Tijuca!

FAÇA-NOS UMA VISITA! PREÇOS ESPECIAIS!



* Com este recorte ganhe 5% de desconto por compra. Não cumulativo.

Rua Santo Afonso, 153 | Lj. A - Tijuca

estreluzperfumaria@ig.com.br | 3359-5305 | 2595-3293



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 PROTETOR SOLAR PARA PELE COM MANCHAS

BUSCAMOS PESSOAS COM AS SEGUINTE CARACTERÍSTICAS:

- Homens e Mulheres de 18 a 65 anos
- Fototipo I a IV (pele branca a morena clara)
 - Que tenham pele seca
- Que tenham manchas de sol nas mãos (lentigo) ou no rosto (melasma)



INFORMAÇÕES DO ESTUDO

2 visitas. Ajuda de custo total: R\$ 80,00



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

Cadastre-se pelo telefone ou site

2222 0480

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

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 170,00
*Contrato de 3 meses. por edição

ou R\$ 120,00
*Contrato de 6 meses. por edição

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)

LIGUE AGORA: 3681.5302



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 Suspense), 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

UM PARAÍSO PERTO DE PARATY

Trindade, charmosa vila de Pescadores, fica só a 30 km de Paraty e possui praias paradisíacas

Foto: Fernando de Andrade



um bom banho de água doce. A praia também conta com grandes árvores fazendo assim, sombras. A saída de barco é da Praia do Meio com hora a marcar. Com saída de barco da Praia do Meio, a Praia da Galetinha fica no condomínio Laranjeiras. Com acesso só de barco e com uma geografia privilegiada, onde não entra ondulação, a praia é perfeita para snoker e para passar um ótimo dia com a família ou namorar. Levar água, repelente, alimentos e não esquecer um saco de lixo. Mais informações no site www.paraty.com.br/trindade/.

05 pessoas em cada barco. O nome já diz tudo: Brava, com uma forte influência das ondulações que vêm do sul. Muitas vezes está sempre mais agitada, por isso a saída de barco depende das condições do mar.

O restaurante do Teteco (nativo) faz a diferença na beira da praia e dá uma certa estrutura para quem a visita. A saída do barco é da Praia do Meio, com saída na hora marcada e retorno também marcado. Ponta Negra também tem opção de hospedagem. Uma mistura de índios, negros, chineses e europeus que habitavam ou passaram por uma parte do litoral brasileiro. Esta é a origem do povo caiçara. Um povo que divide com o turismo a subsistência na pesca e agricultura. A Praia do Sono conta com monitores ambientais formados e capacitados para proporcionar ao eco turistas dias inesquecíveis de caminhadas e contato com a natureza. Acredita-se que o nome Sono venha das montanhas que cercam a praia, fazendo o Sol nascer mais tarde e se pôr mais cedo. Ainda não há luz elétrica no Sono. Por isso, quando há sobra de peixe, muitos fazem o peixe seco. Os peixes são limpos e pendurados em varais, por aproximadamente 3 dias. Conversar com os moradores mais antigos do Sono pode levar à descoberta de histórias interessantes. Roteiro para Antigos e Antiguinhos. Duas praias desertas, localizadas entre a Praia do Sono e Ponta Negra.

Ótima para prática de snoker, para meditar ou simplesmente passar o dia em meio à mata e o mar. Uma corredeira que deságua na praia forma vários poços para tomar

Persianas & Cortinas

- SOB MEDIDA DIRETO DA FÁBRICA
- REFORMAS



ROMANA



VERTICAL

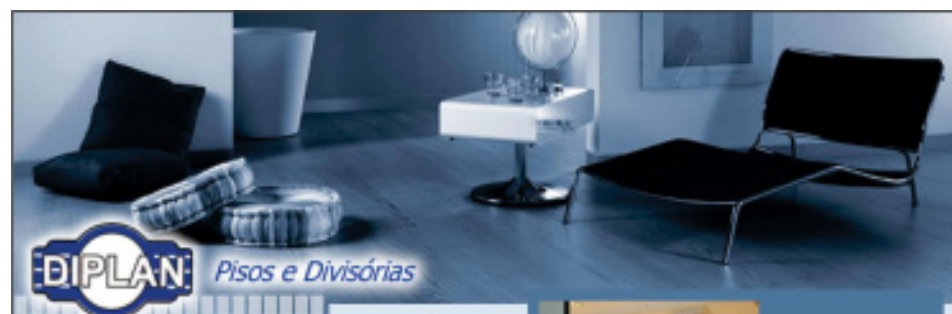


PAINEL

PISOS LAMINADOS

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

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



DIPLAN Pisos e Divisórias

PRODUTOS

- Pisos Laminados Eucafloor 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



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

SAÚDE E ESTÉTICA

Camila Kushnir
 Psicóloga Clínica | CRP: 05/42515



Atendimento Psicológico a adolescentes, adultos e idosos.

Botafogo - Próximo ao metrô.
 Tel.: 98477-4648 / 99772-8149

Sobrancelha Definitiva
Rogéria Veloso



Tenha sobrancelhas perfeitas, reconstruídas naturalmente. Mesmo para quem não possui pelos. Falhadas, finas, curtas, temos a técnica de suspensão do oíhar. A sua sobrancelha expressa sua aparência e seu Oíhar!

Fones: 3902.4520 / 98570.3756
 Facebook: rogeriaveloso@hotmail.com

Consultório Dentário



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

IMPLANTES
 CANAL
 GENGIVA

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

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

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

TURISMO E PASSEIO

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. Mh Turismo no. 19.010349-98-7

AULAS PARTICULARES

Aulas Particulares
Wilma Soares



Física | Química | Matemática

Tel: 96983-7457 e-mail: wilma-soares@ig.com.br

PROFESSORA HELENA Recuperação Rápida

- Explico matérias escolares para 1ª e 2ª graus.
- Preparo para provas, testes, concursos em geral.
- Também alfabetizo crianças e adultos.
- Aulas individuais em minha ou na sua residência.
- Aula de Braille grátis.

Tels.: 2572-7510
 99133-0406

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.condominioseentorno.com.br

MUDANÇAS

MUDANÇAS À PORTUGUESA
 21 anos de experiência

Temos GUARDA-MÓVEIS

Tels.: 2247-2687 / 99104-4357 / 7757-1844
 E-mail: wilcaportuguesa@hotmail.com

Caminhão Semanal:
 São Paulo - Porto Alegre - Brasília - Nordeste

CASA

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES



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

3183.5337 / 99326-5351

Seu condomínio está seguro? Sua equipe está qualificada?

A RSP oferece um vasto conteúdo em segurança e gestão de condomínios para capacitação de seus colaboradores:

- Reciclagem para porteiro
- Formação / Reciclagem de chefe de portaria
- Análise de risco patrimonial

Marque uma visita com um dos nossos consultores de segurança: (21) 3549-3838 / 7863-3503 / ID: 119*18308
 www.rspreinamento.com



ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00
 por mês

O DOBRO DESTA CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrato mínimo de 4 meses. Tel. 3681-5302

IMÓVEIS

SÓIMÓVEIS ADMINISTRADORA



Avalia | Aluga | Administra *Sua mulher opção!*

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

ALUGO APARTAMENTO

Rua Riachuelo, 176, conjugado, andar alto, muito claro e ventilado, parte hidráulica nova.
 R\$ 1.000,00 + taxas. Fiador.
 Tratar com proprietário.

Tel. 99158-1644.

RELIGIOSOS E ESOTÉRICOS

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
 Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166 / 99724.5254

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

ANUNCIE AQUI:
só R\$ 30,00
 por mês

*contrato mínimo de 4 meses.

Ligue 3681-5302.

Estação

AGENDA CULTURAL

CINEMAS



SHOWS

CITIBANK HALL

Fábio Júnior: Dias 08 e 09 às 22:15h
Thiaguinho: 30/08 às 23h

VIVO RIO

Poderoso Castiga: 15/08 às 22h
Chá da Anita: 16/08 às 22h
Alcione: 22/08 às 22h
Dia 23/08:
Roberta Miranda às 22h;
Na Varanda - Festa Modinha às 23h
Ultraje a Rigor: 30/08 às 22h

CINEMARK PRAIA SHOPPING

Zona de Perigo; Império do Sol; O Homem Mais Procurado; Vestido Para Casar; O Menino no Espelho; As Tartarugas Ninja; Chef; Não pare na pista; O que será de nozes? Os Mercenários 3

KINOPLEX RIO SUL

A Pelada; O Mercado de Notícias; Paraíso; The Rover – A Caçada; Uma lição de vida; Vestido para casar;
Amantes eternos; As tartarugas ninja; Chef; Estação Liberdade; Não pare na pista- a melhor história de Paulo Coelho; O Casamento de May; O Homem mais procurado; O que será de nozes?

ITAÚ ARTEPLEX RIO

Amar, beber e cantar; Guardiões da Galáxia; Hélio Oiticica; Juntos e Misturados; Monty Python: O Sentido da Vida; O Último amor de Mr. Morgan; O Grande Hotel Budapeste; O Homem das multidões; Paraíso; Planeta dos Macacos: O Confronto; Tarja Branca: A Revolução que faltava.

ESTAÇÃO RIO E BOTAFOGO

Verdi; Aos ventos que virão; O Amor é um crime perfeito; Filha distante; O lobo atrás da Porta; Praia do Futuro; O Grande Hotel Budapeste; Sem evidências; Bistrô Romantique; Apenas uma chance; O Estudante

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

A MAGIA DE MIRÓ NA CAIXA CULTURAL RIO

Após temporada de sucesso em SP e Curitiba, exposição chega ao Rio

A CAIXA Cultural Rio de Janeiro apresenta, de 29/07 a 28/09, a exposição “A Magia de Miró, desenhos e gravuras”, que reúne 69 obras do artista espanhol e 23 fotografias em preto e branco de Joan Miró registradas pelo curador Alfredo Melgar, fotógrafo galerista em Paris e Conde de Villamonte. A mostra já passou por São Paulo e Curitiba, e por prestigiadas galerias e museus da Europa, América e Oceania. A “Magia de Miró” revela um plano mais íntimo e pessoal do mundo do artista catalão ao exibir esboços ou notas, além de obras produzidas sobre papel, com lápis e giz de cera ao longo dos seus últimos cinco anos de vida. As ilustrações correspondem a diferentes épocas da sua produção, entre 1962 e 1983, e remetem ao universo do processo criativo do artista, que pintou e desenhou sobre qualquer superfície que permitisse exibir sua enorme criatividade e conhecimento.

Melgar conheceu Miró quando começou a fotografar profissionalmente, durante uma

vernissage no mítico Moulin de La Galette, em Paris. “Vestido como um dândi, de porte e maneiras aristocráticas, seus olhos azuis, penetrantes e sonhadores traziam o ar do mar Mediterrâneo. Ao seu lado, sempre discreta e elegante, Pilar Juncosa completava o quadro do perfeito matrimônio catalão, exalando correção, sobriedade, ordem, trabalho e disciplina. Eu tinha na época menos de 30 anos, minha obra fotográfica era escassa”, declara.

SERVIÇO:

EXPOSIÇÃO “A MAGIA DE MIRÓ, DESENHOS E GRAVURAS”

VISITAÇÃO: 29/07 a 28/09 (3ª a domingo)

HORÁRIO: das 10h às 21h

LOCAL: CAIXA Cultural Rio de Janeiro - Galeria 3. ACESSO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA. ENTRADA FRANCA.

ENDEREÇO: Av. Almirante Barroso, 25 - Centro (Metrô: Estação Carioca)

TELEFONE: (21) 3980-3815

LANÇAMENTO DE LIVRO
HOMENAGEANDO ORGANISTA

Será lançado em setembro o livro “Antonio Silva, Sua Vida, Obra e Arte”.

Trata-se de biografia ilustrada do organista que foi recitalista em vários estados do Brasil. Também foi professor catedrático de órgão da Universidade do Brasil e do Conservatório Brasileiro de Música.

O biografado, falecido em 1960, foi também compositor de inúmeras peças para órgão, piano, violino, dentre outros instrumentos musicais.

Foi também organista titular das igrejas Santa Cruz dos Militares e São Francisco de Paula, ambas no Rio de Janeiro.

Após seu falecimento, o município do Rio de Janeiro, antigo estado da Guanabara, o homenageou dando seu nome a uma de suas ruas.





SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

por Marcelo Baladeva

Contato: 99115-5756 | marcelobaladeva@gmail.com

PRANA E YOGA

A prática de yoga está intimamente ligada e profundamente relacionada à respiração. A forma como respiramos e a consciência que colocamos vai ditar nosso avanço rumo ao bem estar e a felicidade que já reside dentro de nós.

O prana é a energia da vida, que permeia tudo, todos os seres, todo o planeta. Conseguimos absorver esse prana quando, conscientes, observamos a nós mesmo e sentimos essa energia, que, como eu disse, está dentro de nós. Cada situação acontece no seu tempo certo, por mais que queiramos que as coisas se desenrolem no tempo em que achamos mais cômodo.

Um dos benefícios da prática de yoga é justamente poder entrar em harmonia com esse prana que tudo permeia, fazendo com que entendamos e aceitemos o tempo de cada situação, de cada pessoa, atingindo aí um estado de paz interior e bem aventurança, que proporcionará um estilo de vida mais

saudável, pleno e feliz!

Se você ainda não conhece, agende uma aula experimental sem compromisso.

Abraços e até a próxima.

Marcelo Baladeva.



Contatos: 99115-5756
marcelobaladeva@gmail.com



DEZ ANOS DA SEDE DA CIA. DE TEATRO CONTEMPORÂNEO

A Cia. de Teatro Contemporâneo tem o prazer neste mês de agosto de comemorar 10 anos da sua Sede. Nesse período foram mais de 100 peças adultas em cartaz, 5 (cinco) concursos de dramaturgia que serviram de base para outros centros culturais, 10 (dez) campeonatos de improviso, 3 (três) festivais, 15 peças infantis em cartaz, além de cursos de teatro, oficinas internacionais como a de Amy Roder (EUA), Jorge Rueda (ESP), Ricardo Berehns (ARG), Shawn Kinley (Canadá), Bobbi Block (EUA), Omar Galván Argentino (ESP), entre outros. Tudo isso sem nenhum patrocínio. Um feito que poucas Cias de teatro do Brasil podem se orgulhar. Também tivemos o prazer de nossa Sede ser reconhecida como Entidade de Utilidade Pública em 2009.

Localizada no Brasil, cidade do Rio de Janeiro, no bairro de Botafogo, na Rua Conde de Irajá 253, entre as ruas Voluntários da Pátria e São Clemente, perto da COBAL do Humaitá, um velho casarão de 1890 que tem sua fachada preservada, e encontra-se sob a tutela do INEPAC, é a Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo.

Composto de 2 (duas) salas para apresentações: O Teatro I com 100 lugares



dotada de frisas e balcão, a sala possui as estruturas antigas do casarão); O Teatro II com 50 lugares e uma estrutura com cadeiras soltas para serem dispostas conforme a proposta do encenador). Possui ainda um bar com área a céu aberto que serve os melhores salgados da cidade, além de camarins, banheiros e administração. O local permite que a Cia. desenvolva suas atividades de pesquisa de linguagem, além de aulas de teatro (teatro para iniciantes Rio de Janeiro, profissionais, não-atores, crianças, adultos e especiais), dança, canto e demais atividades artísticas para suas peças em cartaz RJ, concentrando em um único espaço todas as atividades. A Sede nesses dez anos de atividade se tornou um pólo gerador de manifestações artístico-culturais inovadoras, impactantes e constantes, se tornando referência dentro da cidade do Rio de Janeiro.

FarinhaPura

EMPÓRIO
Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000

www.farinhapura.com.br

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 60,00
por edição

LIGUE AGORA: 3681.5302

*Contrato de 3 edições/meses.



FBL FUNERÁRIA BOTAFOGO LTDA.

Permissionária Municipal nº 24
Descontos Especiais

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

A ÚNICA DA ZONA SUL

Ligação Gratuita: 08000 246146

PLANTÃO
24 HORAS

Convênio com CAARJ, PETROS, ADEPOL e seguradoras em geral.

Fones (21) 2542.2043 | 2542.8398 | Fax 2295.5348

Rua da Passagem, 146 loja A - Botafogo
funerariabotafogo@gmail.com

EXPEDIENTE

ZONA SUL
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302

Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.

E-mails: comercial@correiocarioca.com.br

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

Twitter: @correiocarioca

Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Jon. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim e Eduardo Alves

Diagramação e Edição: Terceirizada:

A&S Editores

Equipe de Redação e Fotografia:

Eduardo Oliveira, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

ANUNCIE: 3681.5302

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

GASTRONOMIA

Cumarú

Dentre as muitas riquezas que nossas matas oferecem aos apaixonados pela cozinha mundo afora está o cumarú. Usado há tempos em outras indústrias, graças a seu intenso aroma, o cumarú vem sendo descoberto para uso também na culinária, já que suas sementes são ricas em cumarina, a proteína que dá à baunilha seu sabor característico tão apreciado.

A cumarina apresenta-se na forma de uma substância branca, cristalizável em prismas acinaciformes, de sabor levemente amargo no começo e depois agradável (assemelhando-se um pouco ao sabor das amêndoas), solúvel em água fervente.

Quando aberto no sentido longitudinal, o fruto apresenta sementes que eram usadas pelos índios para a confecção de colares e outros adornos. O perfume da fava é tão forte que é usado para perfumar cigarros, rapé, chocolates e bebidas, sendo um substituto da baunilha e tendo grande emprego em finalidades diversas.

Pudins, receitas à base de leite, caldas, tudo adquire sabor intenso e perfumado com as sementes. Entretanto, é bom não exagerar: a Embrapa adverte que, como os dados toxicológicos da substância ainda não são conhecidos, a orientação é para que não se consuma mais que 1g de cumarina (um limite bastante razoável, considerando-se que, devido ao sabor intenso, utilizam-se apenas em pequenas quantidades como raspas ou mesmo infusões da semente).

O extrato do cumarú age sobre o sistema nervoso central, com efeito anestésico, sobre a respiração e também sobre o coração. Da semente se obtém ainda um óleo que serve para curar ferimentos e tem ação tônica do couro capilar, efeitos estes conhecidos pelos índios desde longa data. O cumarú tem origem em todo o Brasil, principalmente no Amazonas e em Mato Grosso, e ainda na Colômbia, Guiana Francesa, Guiana, Peru, Ilhas Seychelles e Suriname.

Nádia Lamas

<http://vieirasetrufas.blogspot.com/>

PROTESTO DO CIDADÃO 20/07/2014 G.U.I.D.O. <http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº362. "SOCORRO" MAIS MENTIRAS DOS GOVERNOS

Mentiras Cabeludas/Carecas, De Todos Os Gêneros E Tipos...
A Punição Se Faz Necessária Urgentemente A Tais Crimes!!!
I ludir O Povo Sempre/Sempre Com Falsas Promessas E
S eduzir Com O Paraíso/Céu É Crime De Lesa-Pátria!!!

Ministérios Em Excesso (39), A Metade Basta E É Suficiente!
E nganosas Propagandas Na Mídia/Tv/Jornais/Revistas...
N ada Sérias, Tudo Marcado Para O Dia 31/02/2(171) A
T arde De São Nunca, Padroeiro Dos Péssimos Políticos!
I nflação Sem Incluir Dados Muito/Muito Importantes E
R ealmente Necessários Aos Verdadeiros E Reais Índices!
A Economia Vai Mal, Cada Vez Pior, O Brasil Também, Mas
S ão Dados Números Mentirosos/Sem Bases Firmes. Pois Se

D esviam Recursos Financeiros E Deixam Até Obras E Mais
O bras Inacabadas Ou Malfeitas, Onde Superfaturam E Até
S ão Usados Materiais De Péssima E Duvidosa Qualidades!

G overnam Para Si E Seus Umbigos, Só Visam Reeleições,
O utra Praga Que Precisa Acabar Logo, De Imediato, É
V ergonha, Só Pensar "Naquilo" Sempre, A Decepcionar E
E nvergonhar O Eleitorado Com Falsos E Mais Falsos
R esultados Nas Políticas Sociais E Econômicas A
N egar Melhores Condições De Vida Aos Sempre
O tários Eleitores Que Vivem Nas Cidades/Favelas/Ruas,
S itiadas Por Marginais, Donos Dos Pedacos...!!!

Nº353. "SOCORRO" GAMA FILHO (UNIVERSIDADE)

G overnantes Federais /Municipais/Estaduais
A onde E Onde Estão?! Veem A Queda Fatal Do Ensino.
M as Nada Fazem!!! Estruturas Universitárias Prontas
A Serem Utilizadas De Imediato, No Aumento Da Qualidade

F uncional Das Universidades Públicas, Carentes De
I nstalações Adequadas/Modernas E Profissionais. Aptos!
L avam As Mãos, Como Pôncio Pilatos, Na Utilização Boa/
H onesta Da Falida Universidade Gama Filho, Será Que É
O utro Complexo De Favelas Permitido Pelos Governos???

Nº 358. "SOCORRO" FORÇAS ARMADAS

F azer Frente À Polícia E Levar A Melhor,
O casiona A Desordem Pública/O Medo E A
R eal Falta De Segurança No Ir E Vir Diário, A-
Ç ões Mais Eficientes São Necessárias!!!
A Queima De Ônibus/Carros, Assassínatos...
S ão Sinais De Subversão Da Ordem Pública!

A s Forças Armadas Precisam Urgentemente,
R estabelecer Condições Mínimas De Segurança:
M arginais Ditam Ordens/Fechamento Das Escolas,
A té Do Comércio, Uma Inversão Dos Valores E
D eixa A População Apavorada/Insegura...
A Ação Das Forças Armadas E Demais Polícias
S e Faz Urgente/Urgentíssima, Antes Do Caos!!!

Nº364. "SOCORRO" RECESSOS BRANCOS

R ecesso Significa Não Trabalhar No Mês/Ganhar
E Na Moleza, Sem Ir À Brasília, R\$ 220.000,00!!!
C erca De 100 Senadores/550 Deputados Federais
E Outros Espertos Têm Recessos, À Beça, Durante
S eus Mandatos, Verdadeiros Escândalos!!!
S eus Suplentes Devem Exercer Tais Mandatos E
O s Titulares Em Licença Não Remunerada, Pois
S ão Gastos Com Impostos/Taxas/Pedágios... Dos

B obos Eleitores, Vistos Como Malucos, Pois
R aramente Reagem Ao Mau Comportamento Dos
A usentes Políticos Que Fazem O Que Querem Até
N os Parlamentos E, Ainda Riem Dos Eleitores.
C om Eles É Primeiro Meu Pirão, A Farinha Acaba,
O s Deveres Com O Brasil E O Povo Ficam Para
S ão Nunca, Dia 31/02/2(171), Santo Dos Políticos!

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



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

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
novaplast2013@hotmail.com

2537-5405
2535-7599



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