

CORREIO CARIOCA

entretenimento na medida certa

VILA ISABEL - TIJUCA - SAENS PEÑA - GRAJAÚ - ANDARAÍ

CUIDADOS NO VERÃO

Época é a mais propícia ao lazer, mas é preciso atenção aos problemas causados pelo calor excessivo

>>> Pág. 03

Foto: Lúcia Dávila

CULINÁRIA pág. 05

Cinco saborosas receitas para o verão

TURISMO pág. 06

Maravilhas da histórica cidade do Porto, em Portugal



Foto: Frederico Oliveira

CINEMA pág. 09

Coluna com ótimos filmes com finais surpreendentes

FEIRA de MODA & ARTESANATO

RUA MAXWELL, 300 - VILA ISABEL
Dentro do supermercado Extra Boulevard,
local fechado com ar condicionado.
Todas as sextas e sábados das 9 às 20h.

Lá você encontra tudo que precisa: moda feminina e infantil, lingerie, moda praia, bijouteria, bolsas e acessórios, cosméticos e perfumaria, artesanatos, arranjos de flores e decoração.

Esperamos sua visita!!!



Atenção expositor, venha fazer parte da nossa feira!!!
trabalhamos com sistema de diária ou pacote mensal!!!

Para maiores informações,
Cel: 9993-7525 (Cláudia)

CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Christian Kalil - CRM: 52.82303-1

Cirurgião Plástico Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica

Cirurgias de lipoaspiração, abdome, mamas (aumento, redução, reconstrução), face, nariz, pálpebras, glúteos, orelha em abano, toxina botulínica, preenchimentos, entre outras.

R. Conde de Bonfim 344 BL. 2 Salas 1007/1008

Telefone: 2565-8134

E-mail: ckcabello@hotmail.com

CONTADOR - José Cardinelli & ADVOGADO - Leandro Goulart

CONTABILIDADE: Registro e baixa de Empresas, ONG, OS, ME, Imposto de Renda PF - PJ, Consultoria Fiscal - Contábil e Pendências RFB.
JURÍDICO: Direito Trabalhista, Direito Consumidor, Direito Civil e Direito Empresarial.

(21) 2576 2353 / (21) 2577 4362

(21) 7730 2862 / (21) 7895 0554

Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 112, sala 201, Vila Isabel - RJ

www.interprisecontabilidade.com

e-mail: interprisecontab@uol.com.br

ANUNCIE POR APENAS R\$ 100,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

Eletricista

Bombeiro Hidráulico
Refrigeração
Rede p/ computadores
Circuito de TV

Jair Baptista

(21) 9553-2777 / 8282-6722 / 2524-2085

ANUNCIE! 3529-3865

**TIRAGEM MENSAL COMPROVADA
10 MIL EXEMPLARES**

Anuncie também no Correio Carioca Zona Sul e seja visto em 20 mil jornais. Botafogo, Humaitá e Urca

EXPEDIENTE - JANEIRO 2013

ZONA NORTE

(Vila Isabel - Tijuca - Grajaú - Andaraí)

Telefone: (21) 3529-3865

Atendimento: Segunda a Sexta,
das 9 às 12h e das 13h30 às 17h.

Endereço:

R. Barão de São Francisco, 322/401 - Vila Isabel

O Correio Carioca na Internet:

Site: www.correiocarioca.com.br

E-mail Comercial: comercialzonanorte@correiocarioca.com.br

E-mail da Redação: redacaozonanorte@correiocarioca.com.br

Twitter: @correiocarioca

Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Redação - Jornalista Responsável:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Dep. Comercial:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Fotografia:

Luciana Dávila

Diagramação e Editoração:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Antonio da Silva, Eduardo Alves, Fernando Andrade, Ganu Duarte,
Juliana Brochado, Lu Meireles, Rodrigo Coelho e Terezinha Coelho

Publicidade: a publicação de anúncios é contratada na sede do jornal ou através do telefone (21) 3529-3865.

Informes publicitários e anúncios são de responsabilidade exclusiva de seus autores, não cabendo ao jornal nenhuma responsabilidade sobre os mesmos.

PROTESTO DO CIDADÃO 20/12/2012 G.U.I.D.O http://guidobrasil.blogspot.com

Nº 260. "SOCORRO" APOSENTADO(RIAS)

A posentar-se Após 35/40 Anos De Serviço É Possível!!! Desde Que Estendida A Todos Os Trabalhadores Dos Três Poderes, Inclusive Senadores, Deputados, Juízes Que Parecem E .Ts, Bem Como, Presidente E Vice Da República Nobres, Acima Do Bem E Do Mal! Indigno!!! Todos São Iguais Perante À Lei????!!! A Raça Acima Veio De Outro Planeta?! São Dadas Aposentadorias Parciais Com 02 Mandatos, Outras Por Ter Sido Presidente/Governador... Riem Dos Mortais Trabalhadores Com Teto (INSS) Indecente Que Vira 01 Salario Mínimo R\$ 622,00, A Matar Mais Rápido O Aposentado/Pensionista Sem Pai E Mãe E Órfãos Da Seguridade Social, Que O Governo Quer Alterar Para 95/100 Anos!!! (Segurada 20 Anos+Tempo De Serviço 75 Anos)!

Nº274. "SOCORRO" GUIAS DE COLETIVOS

Guias De Ônibus/Vans/Barcas/Trens/Aviões... Únicos Responsáveis Por Dezenas/Centenas De Vidas? Inadmissível Trabalhar Mais De 06 Horas Por Dia!!! A Iguns Dobram E São Usados como trocadores!!! São Maus Pagos E Explorados, Matam/Morrem...

Devido Às Más Condições De Trabalho Escravo É Necessária Lei Que Fixe Em 06 Horas Diárias E

Com Salários Mínimos De Acordo Com O Estudo: Os Com 3º/2º/1º Graus/Elementar 10/06/04/02 SM Limitar E Respeitar A Lotação Máxima Dos Veículos E Dar Condutor Reserva Em Viagens Acima De 03h . Todos Somos Passageiros, Inclusive O Trocador E O Indigitado Motorista Nos acidentes Diários, Onde Vidas/Sonhos São Mortos Pela Ganância/Omissão Dos Órgãos Fiscalizadores Que Se Corrompem E Às Vezes, São, Também, Responsáveis Pelas Tragédias...

"Se gostaram, passem cópias adiante, o melhor do Brasil são OS BRASILEIROS"

Nº 234. "SOCORRO" ESTATÍSTICAS

Enganosas, Quase Todas "Para Inglês Ver" Ou Seja, Não São Verdadeiras, Mas Mentirosas E Todas Com Erros E Mais Erros Grosseiros... A Paga De 1 Chefe E De 1 Trabalhador Não Traduz O Salário Real De Ninguém, Mas Induz Que A Média De R\$ 5.000,00 Ou Mais Somada Ao Salário Mínimo Dê R\$ 622,00 Do Trabalhador, Dá R\$ 2.811,00 A Cada Um!!! Iludem E Manipulam As Estatísticas E, Consideram O Povão Trouxa/Ruim Da Cabeça... Assim São Feitas As Estatísticas/Índices Que São Enfiadas "Garganta Abaixo" Da População: Verdadeira Enganação, Puro Estelionato...

Nº241. "SOCORRO" POUPADORES

Patifaria A Alteração Dos Rendimentos!!! Os Banqueiros Agradecem O Lucro Maior E Ursupado Dos Poupadores, Mais Uma Vez, Por Medida Provisória Da Presidente Dilma! A Nosso Ver, É Necessária Sim, Medida Que Dê Ao Poupador/Cliente Maiores Ganhos, Ou Seja: Dividir 10% Do Lucro Líquido Regular Dos Bancos, Nos Meses Do Ano, Entre Os Poupadores/Correntistas, Pois São Usados Seus Depósitos, Nas Operações Que Dão Lucros Imensos Aos Banqueiros!!!

Nº 275. "SOCORRO" DESEMPREGO

Dar Carga Horária Em Turnos De 06 Horas Diárias E Dar Salários Mínimos De Acordo Com O Estudo Serão 10/06/04/02 SM Aos Com 3º/2º/1º Graus E Elementar, A Todos Trabalhadores Públicos: Militares E Cívicos E Também Aos Particulares!!! Permitirá Um Trânsito Melhor, Onde A Ida E O Retorno Para Casa Serão Em Horários Diferentes E O Operário Não Perderá 04 Ou Mais Horas No Gasto De Tempo De Casa Ao Trabalho/Vice-versa. O Mercado De Trabalho Bombará!!! Com A Oferta De Milhares De Novos Trabalhos Para Todos...

VHS Para DVD LP para CD

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

CONVERTA SEU ÁLBUM DE FOTOS PARA DVD.

PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME:

Sérgio Alves

Tel.: (21) 2535-5358 / (21) 9142-4780

ALENCAR ADVOGADOS

O Escritório ALENCAR ADVOGADOS, atua com larga experiência na área de Responsabilidade Civil, buscando sempre a devida reparação dos danos ocasionados a todo cidadão.

Sendo assim, colocamos a sua disposição nossos serviços para tomar as medidas judiciais que se façam necessárias com relação a problemas que o senhor (a) possa ter sofrido com:

- ACIDENTES DE TRÂNSITO E DE TREM,
- CONSTRANGIMENTOS (DANOS MORAIS),
- ERROS MÉDICOS
- DESCUMPRIMENTOS CONTRATUAIS
- DIREITOS DO CONSUMIDOR
- NEGATIVAÇÃO INDEVIDA (SPC e SERASA)
- DANOS MATERIAIS, ENTRE OUTROS.

Faça-nos uma visita, agendando previamente, através dos telefones 21-3904-1040, ou ainda através do e-mail: atendimento@alencaradvogados.com

Rua Evaristo da Veiga, nº 35, Sala 818 – Centro
Rio de Janeiro - RJ - Brasil - Cep: 20.031-040
Tel: 55-21-3904-1040

E-mail: atendimento@alencaradvogados.com
www.alencaradvogados.com

TRANSPORTE ESCOLAR LEGALIZADO

20 anos de experiência

Vila Isabel, Tijuca, Grajaú, Andaraí,
Maracanã, Praça da Bandeira,
Rio Comprido, Rocha, Riachuelo e
Engenho Novo

2576-4468 / 9359-1763 / 2298-0014 / 7833-4181
2281-3588 / 7703-0798 / 2238-3453 / 8423-6332

5000 PANFLETOS

SÓ R\$ 210,00

Formato..... 10cm x 15cm
Papel Couché com frente colorida

Tel: 3681-5302 / 8738-5283

e-mail: artesgraficas@correiocarioca.com.br

ANUNCIE POR APENAS R\$ 45,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

CUIDADOS NO VERÃO

Época mais quente do ano é propícia à diversão, porém é preciso atenção aos problemas causados pelo calor excessivo

Antonio da Silva

O verão é a estação do ano mais alegre e quase todos gostam de curtir-lo, principalmente os moradores da cidade do Rio de Janeiro, tradicionais frequentadores e apreciadores de praia. Entretanto, a exposição demasiada aos raios de sol pode ocasionar sérios danos à saúde, muitos dos quais irreversíveis.

Os melhores horários para usufruir dos raios solares são pela manhã, até as 10h, e à tarde, depois das 16h. O uso de filtro solar é indispensável para todas as pessoas nesta época do ano, principalmente para as que possuem a pele mais clara e sensível. Cuidados especiais devem ser dispensados às crianças, aos idosos, às pessoas cardíacas e às que têm pressão alta.

É preciso maior atenção para que a alimentação seja leve, balanceada e pouco gordurosa. Variadas saladas, frutas, sucos naturais são altamente recomendados

nesta quente estação do ano. Outros cuidados são evitar bebidas alcoólicas e ingestão de muito açúcar, o que não é recomendável. Não deve ser esquecida a hidratação constante sendo, assim, importante beber muito líquido, principalmente água e água de coco, fazendo disso um hábito constante. O ideal é consultar um nutricionista que saberá indicar a forma exata da alimentação.

Procure frequentar locais com sombras, ao ar livre, ou lugares com ar condicionado, quando em ambientes fechados ou em veículos.

Quanto aos exercícios físicos estes deverão ser moderados, em locais ventilados, não devendo ser esquecida a importante ingestão de líquidos. Caminhadas preferencialmente devem ser feitas à sombra ou em horário em que o sol seja mais brando. Convém ressaltar que um profissional de educação física poderá orientar os tipos de exercícios recomendados para cada indivíduo.

Do vestuário ideal para o verão devem fazer parte



Foto: Luciana Dávila

roupas claras e bem folgadas, não devendo ser esquecido o uso de óculos escuros com proteção ultravioleta. Um boné ou chapéu também poderá ser de grande utilidade. É sempre importante tomar vários banhos por dia ou, pelo

menos, lavar o rosto, a nuca e os braços com frequência. Banhos de mar e de piscina também são úteis, desde que em horários matinais ou vespertinos (até 10h e após 16h), com a devida e imprescindível proteção solar.

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 / 9399-3744

INSTALAÇÃO ELÉTRICA EM GERAL
Residencial - Comercial - Industrial

ELETRI-K

Automação
Montagem de PC
Troca de Fiação
Inst. de Ar Condicionado

Montagem e instalação de quadro elétrico
Correção de fator potência - Aumento de carga - Letreiros

Claudio Guedes
ELETROTÉCNICO CREDENCIADO CREA / LIGHT
Tel: 9185-9720 / 9618-2572 / 2208-1917

LDM
LAVAGEM E CONsertos

3686-3696 / 3683-6147 / 3013-2596

LAVAGEM A SECO / IMPERMEABILIZAÇÃO

ESTOFADOS * TAPETES * PAINÉIS
COLCHÕES * PERSIANAS
BANCOS DE AUTO
CARRINHO E BERÇO DE BEBÊ
LIMPEZA E HIDRATAÇÃO DE COURO

FORRO PVC * PAPEL DE PAREDE
DIVISÓRIAS

PERSIANAS
Vertical - Horizontal - Tecido - PVC
Alumínio - Black-out - Celular - Japonesa
Rollux - Romana - Personalizada

orçamento
grátis
cobrimos
ofertas

M&F Pilates

Saúde para o corpo e para mente

- ★ Alongamento ★ Ansiedade
- ★ Aumenta Capacidade Respiratória
- ★ Conscientização Corporal
- ★ Equilíbrio ★ Flexibilidade ★ Força Muscular
- ★ Stress
- ★ Trabalho de Corpo e Mente



Aqui nosso aluno tem

Desconto na primeira mensalidade e
Profissional com Certificação Internacional
Venha conferir

Rua Barão de São Francisco, 322 - Térreo - Vila Isabel

Tels: 3627-8339 - 8182-2613



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



Informe Publicitário

LESÕES NO TRABALHO

Luciano Lopes

As Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho tornaram-se algo frequente causando afastamento dos profissionais dentro das empresas, são termos usados para determinar as afecções que podem lesar tendões, músculos, nervos e ligamentos, atingindo principalmente os membros superiores. Além do uso repetitivo, a sobrecarga estática, o excesso de força para execução de tarefas, o trabalho sob temperaturas inadequadas ou o uso prolongado de instrumentos com movimentos excessivos podem contribuir para o aparecimento das enfermidades. Há inúmeros trabalhadores com queixas de dor atribuída a seu trabalho. A patologia é reconhecida pela atual legislação brasileira gerando grande interesse nos meios médicos. Os ônus gerados ao governo, às indústrias e

aos trabalhadores, levam os meios médicos a realizar estudos e discussões que possam contribuir para uma melhor compreensão dessa patologia já considerada como epidemia na saúde brasileira. Por este e outros motivos, as empresas que se preocupam com o seu quadro funcional estão adotando métodos para prevenir lesões e manter a saúde dos seus funcionários, inserindo massagem, ginástica laboral e outros métodos durante o trabalho. Alguns dos principais distúrbios relacionados ao trabalho são: tendinite, síndrome do túnel do carpo, compressão do nervo radial, epicondilite medial e lateral, bursite de cotovelo e ombro, síndrome da tensão cervical e lombalgia. O tratamento depende sempre de um diagnóstico correto, onde um médico poderá avaliar cada caso através de exames, além de prescrever remédios, fisioterapia e massagens. Cuidar da saúde é fundamental, é sinônimo de qualidade de vida! Mais informações, dúvidas ou

sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou se preferir, acesse o site: www.itlucianolopes.com.br, contato pelos telefones: (21) 2255-2204 / 9771-0320 - Luciano Lopes.

Massagem

Luciano Lopes
Terapeuta Corporal



Massagem Relaxante, terapêutica, desportiva, shiatsu, drenagem, modeladora, cursos e eventos

(21) 2255-2204 / 9771-0320
2ª a sábado - 07 às 22h - Copacabana

Instituto Terapêutico
Luciano Lopes

Nutrideal faz sua festa mais gostosa!



Sua festa com praticidade

KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 87,00

100 Salgadinhos
2 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda pequena
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 2 - 12 PESSOAS R\$116,00

150 Salgadinhos
3 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda pequena
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 165,00

200 Salgadinhos
4 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda média
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 196,00

250 Salgadinhos
5 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda média
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 293,00

350 Salgadinhos
7 Refrigerantes (2L)
1 Torta redonda grande
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 400,00

500 Salgadinhos
12 Refrigerantes (2L)
1 Torta retangular
Guardanapos e copos
1 Vela estrela de prata

Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151
Tijuca

2208-4908

Mil Festas

Temos tudo para sua festa

Cadeiras e Mesas (Redondas e Quadradas), Pratos, Talheres, Copos e Taças. Oferecemos Toalhas Pranchão, Redondas, Quadradas e Cobre Manchas (Sobre Toalhas). Também temos mesas grandes retangulares (Pranchões). Além de Rechauds (Salgados, Chapa, Panela e Retangular), Samovar, Churrasqueiras, Freezer, Travessas, Garrafas Térmicas, Xícaras de Chá e Café, Tábuas de Frios, Tinas... Atendemos Rio e Grande Rio.



Rua Leopoldo, 126, Andaraí - Rio de Janeiro-RJ
e-mail: milfestaseeventosltada@gmail.com
www.milfestaseeventosltada.com

2288-0002 - 2572-8369 - 7264-7899

ANUNCIE POR APENAS R\$ 55,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também
estará na Internet

Tel. 3529 3865

5000 PANFLETOS

SÓ R\$ 210,00

Formato..... 10cm x 15cm
Papel Couché com frente colorida

Tel: 3681-5302 / 8738-5283

e-mail: artigraficas@correiocarioca.com.br

Delícias Caseiras

Por Terezinha Coelho

Receitas para o verão

SALADA ITALIANA

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

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

bacalhau de molho de um dia para o outro, trocando a água várias vezes. No dia seguinte, coloque-o no fogo, afervente-o e retire as peles e espinhas, desfiando-o. Cozinhe as batatas cortadas em cubos com água e sal, escorra-as e junte-as ao bacalhau. Adicione então os outros ingredientes, regue com muito azeite e misture bastante maionese até formar uma massa homogênea. Coloque num refratário, enfeite a gosto e leve à geladeira.

SALADA RUSSA DE FRANGO

Ingredientes: três ou quatro peitos de frango, sal, uma cebola, um tomate, meio pimentão, um pouco de salsinha picada, um vidro de maionese, azeite, um vidro de palmitos picados e três maçãs descascadas e picadas em pequenos cubos.

Modo de fazer: cozinhe os peitos de frango com água,

sal, cebola, tomate e pimentão. Deixe esfriar e desfie-os. Junte então os outros ingredientes, regue com bastante azeite e adicione a maionese até ficar bem homogênea. Enfeite com folhas de salsa e leve à geladeira.

SALPICÃO DE FRANGO

Ingredientes: três peitos de frango, sal, uma cebola, um tomate, meio pimentão, 300 gramas de presunto bem partidinho, uma lata de ervilhas, um vidro de maionese, um pacote de batata palha e uma caixa de creme de leite (opcional).

Modo de fazer: cozinhe os peitos de frango com água, sal e os temperos. Espere esfriar e desfie-os. Então, coloque num refratário e misture bastante maionese. Leve à geladeira.

MONTANHA DE NEVE

Ingredientes massa: uma xícara

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

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

Ingredientes glacê: quatro claras e açúcar. **Modo de fazer glacê:** bata as quatro claras em neve e vá juntando o açúcar até dar o ponto. Cubra o bolo frio com este glacê e coco ralado.

Ingredientes recheio: uma lata de leite condensado cozido e coco ralado.

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

MAIONESE DE BACALHAU

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

Modo de fazer: coloque o

Você já pode jantar fora todos os dias, saboreando nossas deliciosas sopas!

A partir de
R\$ 7,00

Cardápio

Segunda

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Frango cremoso
- Feijão amigo
- Canjiquinha
- Creme de abóbora c/ carne e queijo Minas.

Terça

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Papas
- Sopa de ervilha
- Sopa de legumes
- Sopa de siri
- Grão de bico c/ bacalhau desfiado.
- Creme de Cebola
- Stroganoff de frango c/ arroz.

Quarta

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Sopa de feijão c/ legumes
- Dobradinha
- Creme de batata c/ peito de frango desfiado

Quinta

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Canja
- Raízes
- Vaca atolada
- Feijão branco c/ camarão

Sexta

- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Cassoulet
- Bobó de camarão
- Mocotó
- Caldo de frutos do mar

Rua Desembargador Isidro, 49 B | Tijuca
De 2ª a 6ª feira (exceto feriados)

"Tudo posso Naquele que me fortalece". FL: 4513

MARAVILHAS DA CIDADE DO PORTO

Antigas construções medievais e o famoso vinho que leva seu nome atraem turistas de todo mundo à segunda maior cidade de Portugal

Antonio da Silva

no Oceano Atlântico.

Os moradores da cidade do Porto, situada no noroeste do território português, podem se orgulhar da belíssima arquitetura do município, do vinho e até mesmo do nome do país, oriundo da denominação romana do lugar, em latim, Portus Cale.

O antigo e o novo se misturam harmoniosamente nessa bela cidade, que conta atualmente com cerca de 1.200.000 habitantes em sua região metropolitana.

A arquitetura é um dos aspectos que mais atrai turistas ao Porto. Seu Centro Histórico, classificado como Patrimônio da Humanidade pela ONU, possui lindas construções medievais muito bem conservadas. Outros pontos de grande interesse turístico são: o Mercado do Bolhão, tradicional ponto comercial da cidade; a fundação de Serralves, um importante museu, e a foz do Rio Douro, que após passar pela cidade do Porto deságua

A cidade do Porto possui dois tradicionais clubes de futebol, o Porto, um dos chamados três grandes do país, e o Boavista, um dos dois times que ganharam o Campeonato Português além de Benfica, Sporting e Porto. O outro foi o Belenenses. Na cidade nasceu a maratonista Rosa Mota, muito conhecida no Brasil por ganhar várias vezes a Maratona de São Silvestre, nos anos 1980. Além disso, a atleta portuguesa conquistou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de 1988 e a de prata nos de 1984.

Da guerra à cozinha

No século XIV a população da cidade colaborou com o exército, que partiu para uma batalha contra os mouros, enviando toda carne que dispunha. Restaram somente as tripas para que o povo pudesse se alimentar. A partir de então o prato (Tripas à Moda do Porto) tornou-se referência na cidade e seus moradores passaram a ser chamados de tripeiros. Entretanto, como não poderia deixar de ser, o



Foto: Frederico Oliveira

bacalhau também faz parte da vasta lista de delícias culinárias do Porto. O tradicional caldo verde também é um prato da cidade.

A bebida mais famosa da região é sem dúvida nenhuma o vinho do Porto. Entretanto, ela não é produzida na cidade que dá seu nome, mas na

região do Alto Douro.

Porém, a cidade do Porto é - e sempre foi - de suma importância na distribuição mundial do produto e acabou

dando nome ao vinho. A cidade vizinha de Vila Nova de Gaia é a responsável pelo armazenamento da bebida, em suas caves.

FGT SOLUÇÃO CERTA
PARA INCONTINÊNCIA
FRALDA GERIÁTRICA

IMPORTADA: PAUL HARTMANN (ALEMANHA) FRALDA MOLICARE
Camada Dry Plus -- Tecido Air Active + Tranquilidade > Conforto
NACIONAL: EVER GREEN - FRALDA NATURAL MASTER PREMIUM
Barreiras Laterais -- Indicador de Umidade -- Exclusivo Filme Respirável

QUANTO MELHOR A QUALIDADE DA FRALDA, MAIOR A TRANQUILIDADE
DE QUEM CUIDA E MAIOR O CONFORTO DE QUEM USA.



TEL: 2590-4733 / 2573-0158

Show Room: Rua Nicarágua, 601 A - Penha - RJ
www.fgtbrasil.com.br

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

Atendemos: Hospitais, Home Care e Casas de Repouso.



Valorize seu imóvel e evite muitas

Somos especializados em construção
e reforma de calçadas

- Pedras portuguesas
- Pavimento intertravado
- Placas de concreto
- Ladrilho hidráulico
- Piso drenante

Temos profissionais qualificados

Tel: 021 2595-6129

021 9706-0581

Rua Nerval de Gouveia, 363, loja X - Cascadura
contato@espacocalcadaz.com.br

Fabiane Pinto - Psicóloga
(CRP 05/40489)

Atendimento Clínico a Adolescentes e Adultos
Avaliação Psicológica e Profissional
Assessment de Competências
Assessoria de Carreira

Atendimento aos Sábados - Praça Saens Pena
Tel 9836-3614 e-mail:fabianensp@gmail.com

**ANUNCIE
POR APENAS
R\$ 55,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses
Inteiramente grátis! Seu anúncio também
estará na Internet

Tel. 3529 3865

CURANDO AS FERIDAS DO CORAÇÃO

Informe Publicitário

Talvez você já tenha passado pela desagradável experiência de cortar sua mão com uma folha de papel. Cortezinho dolorido! Tão pequeno, mas que incomoda tanto, não é? Ou, talvez, você já tenha tido a experiência de se ferir em algum acidente grave... Não importa... Ambas são feridas. Algumas mais fáceis de cicatrizar, outras que demoram um pouco mais de tempo e de tratamento. Mas, todas as feridas cicatrizam se as deixamos cicatrizar. Conheço pessoas que se machucam, propositalmente ou não, que sentem prazer em arrancar as casquinhas das feridas, retraumatizando o antigo trauma, que jamais cicatriza. Talvez porque sintam prazer na dor, ou porque sintam que ainda precisam aprender algo com aquela ferida. Assim como no corpo, também acontecem feridas no coração. Umas são mais simples, mais fáceis de curar. Outras, maiores e mais profundas. Há aquelas pequeninas, mas com muitas ocorrências, umas sobre as outras. E ainda há aquelas, que quase cicatrizadas, são reabertas e retraumatizadas

pela própria pessoa... Talvez, para se lembrarem do que aconteceu a elas e não se deixarem mais sofrer. Ou, quem sabe, porque precisam daquele sofrimento... Mas, também as feridas do coração cicatrizam, se as deixamos cicatrizar!

Às vezes, fica difícil olhar para uma ferida e tratamos de cobri-la. E, até mesmo as feridas do coração, procuramos cobrir, esquecer, dizendo que o "tempo cura". Mas, será que cura de verdade? Ou apenas deixamos de olhar para ela e nos esquecemos de cuidá-la? Quantos de nossos comportamentos, de nossas angústias, de coisas que não sabemos explicar, não são feridas antigas, amontoadas em nosso inconsciente, esquecidas, abandonadas, que jamais foram cuidadas?...

Existe uma maneira simples de cuidar dessas feridas, para que elas deixem de causar transtornos: através da respiração, ferramenta básica da Hipnose Moderna, desenvolvida por Milton H. Erickson e seus seguidores, como a Dra. Teresa Robles, uma das maiores autoridades em Hipnose no mundo! E



vocês, que está lendo esta matéria e sente que já passou por muita dor, pare um pouco. Procure um lugar tranquilo, feche seus olhos e preste atenção à sua respiração... E, enquanto você respira, o oxigênio protegidamente vai cuidando de suas feridas, as mais recentes... as mais antigas... todas... Crie uma imagem e vá sentindo que todas as feridas cicatrizam... Vá sentindo que é possível deixar que o ar, percorrendo todo o seu corpo, vai limpando saudavelmente e curando, confortavelmente... Faça isso uma, duas, quantas vezes forem necessárias, pois todas as feridas cicatrizam, se as deixamos cicatrizar. Sempre é possível olhar para uma cicatriz, algo já curado, e

lembrar sem dor daquele episódio tão difícil em sua vida. É possível tirar dele as lições para uma vida melhor, mas sempre SEM DOR. Assim funciona a Hipnose Ericksoniana, com visualização e imaginação. Simples, sem mistérios. Qualquer pessoa pode ser "hipnotizada", desde que supervisionada por um profissional especializado e responsável. Não há perda de consciência. Ninguém tem que "obedecer" ordens de ninguém. Apenas um recurso moderno, para descobrir recursos que existem dentro de você e que você nem sabia que sabia fazer!

María de Fátima Dutra
Psicóloga / Hipnoterapeuta - CRP 05/16.991
Tel: 3185-5027 e 9152-2873

Latini Tattoo Body Piercing



Atendimento personalizado
Private room
Materiais descartáveis
Total higiene e assepsia
Vasto acervo de desenhos
Tintas importadas
Experiência internacional
English spoken

Nosso estúdio respeita todas as normas de biossegurança, oferecendo o profissionalismo que você espera ao fazer sua tattoo. Somos especializados em tatuagem feminina. Confira nosso site e venha nos conhecer.

Tijuca
9156-5706 | Fabio Latini
www.latinitattoo.com | fabiolatini@gmail.com

Dra. Nathalia Paiva
Fisioterapeuta
Crefito: 25309 - LTF
Fisioterapia - Pilates - Auriculoterapia
Drenagem Linfática Manual
Atendimento em domicilio
(21) 2571-8656 | 7293-9072 nathaliag.paiva@gmail.com

ÓTICA E CONSERTOS
VARILUX
Hospital dos Óculos
Conserte seu usado ou compre um novo com a gente
CONSERTAMOS NA HORA
Rua Conde de Bonfim, 310 Lojas C e D - Tel.: 2234-0265

ANUNCIE POR APENAS R\$ 55,00*
*Valor mensal. Mínimo de 3 meses
Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet
Tel. 3529 3865

Ângela Paiva
Designer de Unhas
• Acrigel / Gel
• Decorações
• Francesinha Permanente
• Francesinha Inteligente (Inovação)
(21) 9794-6930
e-mail: ag_paiva@hotmail.com

Creatinina alta é pior que colesterol alto
Dose sua creatinina e salve sua vida
DOE ORGÃOS. CONVERSE COM SUA FAMÍLIA.
VALE COM SEU MÉDICO
Dr. Creatinina
Médico Nefrologista
www.dredisondacreatinina.com.br
facebook: doutoredisondacreatinina

5000 PANFLETOS
SÓ R\$ 210,00
Formato..... 10cm x 15cm
Papel Couché com frente colorida
Tel: 3681-5302 / 8738-5283
e-mail: artesgraficas@correiocarioca.com.br

A CALÇADA E A LEI

Informe Publicitário

Está decretato: não importa se o imóvel é público ou privado; é obrigação do responsável (proprietário ou inquilino), manter em bom estado de conservação a "sua" calçada.

Este espaço que ficava sempre por último ou simplesmente esquecido, ganha agora, prioridade no planejamento orçamentário das famílias e dos comerciantes.

A polêmica que envolve a responsabilidade da conservação da calçada; se pertence ao cidadão ou a Prefeitura e o caso das multas e notificações, deve continuar.

Mas, independente de pressões vindas do Poder Público, existe a demanda por mais conforto e beleza em todo o espaço urbano. Acessibilidade e inclusão são palavras constantes no dia a dia do cidadão que vive uma nova dinâmica na rotina do seu bairro.

Já se sabe que qualquer movimento que inclua carro ou ônibus, está cada vez mais

complicado neste trânsito caótico. Os serviços próximos de casa, onde se pode ir à pé, são a solução. E a calçada é a via cada vez mais importante para receber o fluxo diverso e crescente que inclui o idoso, o cadeirante, o cego, o carrinho de bebê.

É preciso entender a calçada com um desenho arquitetônico que traz normas básicas para que realmente funcione e valorize os imóveis locais.

O passeio livre de pelo menos 1,20m de largura e contínuo ao longo de toda a calçada, a planicidade que evita trepidações, a inclinação e vários outros itens estão listados nas normas para construção e reforma de calçadas.

Vários itens da calçada exigem autorização da Prefeitura como por exemplo o rebaixo do meio fio ou a colocação de jardineiras ou frades. Enfim, buscar profissionais qualificados é a solução para quem quer resolver o problema com segurança e qualidade.



Tel: 021 2595-6129
021 9706-0581

Rua Nerval de Gouveia, 363, loja X - Cascadura
contato@espacocalcadaz.com.br

FUTEBOL CARIOCA

Os diferentes momentos por que passam os grandes clubes do Rio de Janeiro

Por Artilheiro Carioca

"Sou tricolor de coração, sou do clube tantas vezes campeão!" O hino tricolor nunca esteve tão certo. O Fluminense é tetracampeão brasileiro e 100% carioca! Sua brilhante campanha foi proporcional à festa que sua torcida promoveu nas arquibancadas. O melhor time e o melhor futebol apresentado foram coroados! Parabéns!

Gostaria de falar nessa coluna apenas do orgulho que o tricolor deu à cidade do Rio de Janeiro, mas não posso fazer de conta que clubes da estirpe de Vasco da Gama e Flamengo fizeram campanhas, principalmente no segundo turno, nada condizentes com o tamanho de suas tradições. Ou vocês, flamenguistas e vascaínos, discordam? Duvido! De um lado o Fluminense, soberano, de outro Vasco, mas principalmente o Flamengo com uma péssima campanha, e no meio o Botafogo. Inclusive, alvinegros, o

Botafogo é grande demais para se contentar com colocações medianas! Estou certo?! O Flu salvou o Rio! Sem dúvida alguma, as más campanhas de Flamengo e Vasco, que amenizou no finzinho, se deram devido à política e má administração, que bagunçaram e também enfraqueceram os gigantes. Ambos têm dívidas, pouco dinheiro e salários atrasados, o que até pode comprometer a temporada de 2013, já que grandes jogadores ficam temerosos de jogar nos clubes. A que ponto se chegou! Para falar a verdade, até o nosso Campeão Brasileiro, deixa a desejar no aspecto administrativo, porque há finanças desequilibradas e grande dívida, ofuscados pelas conquistas oriundas do milionário investimento da empresa patrocinadora, que está no clube unicamente devido à paixão de seu presidente. Se a empresa sair, os problemas podem atrapalhar bastante!

A administração do Botafogo até poderia escapar das críticas, pois começou um belo projeto, mas como o



Foto: Luciana Dávila

alvinegro continua nadando e morrendo na praia, sem títulos nacionais e nem mesmo conquistando uma vaguinha na Libertadores, o que não ocorre há longos 16 anos, precisa ser questionada. Essa torcida apaixonada não pode ficar dependendo de títulos estaduais e colocações medianas em Campeonatos Brasileiros. Para finalizar, sei que a coluna é carioca, mas não se pode deixar de lamentar a nova queda do Palmeiras.

Psicoterapia Ericksoniana - Hipnose Natural

Uma das mais modernas abordagens em Psicoterapia, criada por Milton H. Erickson e que utiliza os recursos existentes em cada pessoa.



Ansiedade, depressão, pânico, fobias, doenças psicossomáticas, estresse pós-traumático, acompanhamento psicológico no tratamento de obesidade e tabagismo. Orientação Vocacional. Atendimento a jovens e adultos. Preços que cabem no seu orçamento.

"Você sabe algo, mesmo que não saiba que você sabe". (Milton H. Erickson)

Consultório adaptado para portadores de necessidades especiais. Estacionamento no local.



Maria de Fátima de Oliveira Dutra
Psicóloga - Hipnoterapeuta
CRP 05/16.991

Mestranda em Psicoterapia Ericksoniana pelo Centro Ericksoniano de México

Informações: 3185-5027 e 9152-2873 - www.psicohipnose.com.br
Rua Barão de São Francisco, 322/204 - Vila Isabel, bem pertinho de você!

INFORMAÇÃO & ENTRETENIMENTO

você encontra em

www.correiocarioca.com.br

ANUNCIE POR APENAS R\$ 55,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteira e grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

Memórias do esporte

1930 1958 1970 1997
1900 1950
Por Rodrigo Coelho

ANDARAÍ ATLÉTICO CLUBE

O Andarahy Athletic Club (com a grafia da época) foi fundado em 1909 e participou diversas vezes do Campeonato Carioca da 1ª divisão, entre os anos de 1916 e 1937.

O clube chegou a ser vice-campeão em 1934. Naquele ano existiram dois campeonatos cariocas. No outro o Vasco foi campeão. O Andaraí chegou à decisão e enfrentou o Botafogo,

porém perdeu o jogo por 2x1. Constam entre suas glórias, também, os títulos da 2ª divisão do Rio em 1915 e 1925.

Dois uniformes foram usados: camisa verde e calções brancos e camisa com faixas verticais verdes e brancas e calções brancos.

O jogador Dondon, citado em famoso samba, foi um zagueiro que atuou pelo Andaraí de 1932 a 1938 e fez parte do time vice-campeão,

em 1934. Contudo, o futebol no clube foi perdendo força a partir do final da década de 1930 e, em 1938, encerrou suas participações no Campeonato Carioca. O departamento de futebol do clube resistiu contra a chegada do profissionalismo e durou até os anos 1950, funcionando apenas de modo amador.

Seu estádio ficava na Rua Barão de São Francisco, esquina com a Teodoro da

Silva. Nos anos 1960 o campo foi vendido ao America, que sediou seus jogos ali até meados dos anos 1990, quando construiu seu novo estádio na Baixada e vendeu o antigo campo para que ali fosse construído um shopping center.

A sede social ainda funcionou por curto período na Av. 28 de Setembro até a total extinção da agremiação, na década de 1970.

Lar & Decoração

por Lu Meireles

DECORAÇÃO PARA O VERÃO

Para a estação mais quente do ano, vale apostar e utilizar toda a sua criatividade, sem precisar onerar o orçamento familiar. É recomendável a utilização de objetos com cores bastante vivas e alegres na área externa de sua residência e também na parte interna, nos banheiros, nos quartos, na cozinha e nas demais dependências.

Para maior ilustração,

nós detalhamos algumas sugestões e dicas de vários aspectos que podem ser usadas em sua decoração no verão:

- Evite o excesso de móveis nos ambientes para garantir um espaço mais amplo e também mais ventilado;
- Crie arranjos pequenos com flores e os distribua pela casa. Elas podem ser artificiais, não há problema nisso, pois assim você deixa sua casa

mais alegre e com ar mais festivo;

- Convém utilizar almofadas coloridas ou florais e com tecidos leves;

- Procure investir em persianas, pois elas deixam o ambiente muito mais ventilado e alegre e deixam toda a luminosidade natural entrar;

- Utilize, também, variados tapetes, mais leves como os feitos de fibras;

- Utilize objetos com cores alegres na sacada, caso sua residência tenha esse cômodo; e

- Abuse da ornamentação com flores variadas nas varandas, no caso de sua residência possuir esse cômodo. A utilização de plantas e de flores bastante coloridas e muito bonitas torna o ambiente perfeito para o aguardado verão, a época mais quente do ano.

PIPOCA CARIOCA

Sua coluna de cinema

NÃO CONTE A NINGUÉM!

Juliana Brochado

pipocacarioca@correiocarioca.com.br

Uma estratégia bastante criativa é o uso de um final surpreendente que faz o espectador repensar todo o filme, sob outra ótica, diferente da anterior. Esse mês, trazemos alguns filmes nesse estilo.

“Ilha do medo” de 2010, com direção de Martin Scorsese, com Leonardo DiCaprio e Mark Ruffalo. Enredo muito inteligente e tenso, com fotografia e trilha sonora excepcionais.

“Os Suspeitos” tem um roteiro impecável. É um filme envolvente, até para aqueles que não curtem muito um filme policial.

“Seven - Os Sete Crimes capitais” traz a história de um assassino inteligente, seguindo a temática dos sete pecados capitais.

“Os Outros” também é uma história que dá medo. Com Nicole Kidman no papel de uma mãe de família que espera que seu marido volte da guerra. As crianças sofrem de uma estranha doença, então a casa fica o tempo todo

na escuridão, o que confere um clima sombrio ao filme. Em certo momento, ocorrem situações imprevisíveis.

“O Grande Truque” - O filme prende do início ao fim, com uma trama envolvente e bem elaborada. Destaque para a interpretação de Hugh Jackman e Christian Bale. Conta ainda com uma história intrigante, prendendo a atenção do início ao fim.

“O ilusionista” tem um roteiro excelente e uma boa direção. Edward Norton como protagonista deixa o filme magnífico, principalmente o seu final totalmente imprevisível e magistral.

“O Plano Perfeito” com Denzel Washington, Jodie Foster, Clive Owen. Quatro pessoas invadem um banco fazendo reféns. Seria pelo dinheiro, pelo poder ou por algo mais? Só assistindo para entendermos as motivações dos assaltantes.

Com certeza você vai se surpreender, mas lembre-se: não conte o final a ninguém!



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis



ENTREGA IMEDIATA

www.armarioseciamodulado.com.br

2435-0557 / 2674-1854

Jefferson

Reformas e consertos de casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc... Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas, porcelanatos, parte elétrica impermeabilização com manta asfáltica e pigmentos. Executo grandes e pequenos serviços. Temos arquiteta para indicação. Ligue Agora: (21) 7745.1162 id: 112*80059 / (21) 9283.7261

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com



ANUNCIE POR APENAS R\$ 55,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

TRANSPORTADORA IRMÃOS UNIDOS

Mudanças, Guarda Móveis e Içamentos em Geral



☎ 2225 0810
2553 5000 - 2205 8244
3890 4392 - 3860 5673

- Mudanças locais e interestaduais
- Embalagem, desmontagem e montagem de móveis
- Orçamentos sem compromisso

Rua do Catete, 90, sala 603
Site: www.mudancasirmaosunidos.com.br
E-mail: transportadora@mudancasirmaosunidos.com.br

ADVOCACIA

ADVOCACIA

Equipe do Dr. Samir Rabelo, OAB-RJ, 101852
Consumidor, Cível, Trabalhista, Família,
Juizados Especiais, Consultas

Praça Tiradentes, 10/1.405, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20060-070
Tel. 2263-3232 e 8196-8045 e e-mail: samirrabelo@hotmail.com

ALIMENTAÇÃO

O Rei das Quentinhas
Caseiras cariocas

A partir de R\$ 5,99
entregas grátis

- Entregamos todos os dias até 14h, inclusive domingos e feriados
- Cardápio variado, monte como preferir
- Aceitamos cartões

Toda sexta
temos
feijoada

Mini quentinha R\$ 6,99	Grande (nº 8) R\$ 7,99	Mini + kit (guaraná e sobremesa) R\$ 8,99	Grande (nº 8 + kit) R\$ 9,99	Extra grande (nº 9) R\$ 9,99
----------------------------	---------------------------	--	---------------------------------	---------------------------------

9231-8852 (Claro) 8837-4910 (Oi)
8282-2860 (Tim) 9742-0250 (Vivo)
3496-0355 / 3522-9794 / 7729-9645 ID106*134439

ARTESANATO

ARTESANATO

Bordados em ponto de cruz:

Panos de prato
Toalhas de lavabo
Toalhas de mão

Solange 9189-6167

CASA

MARCENEIRO SAMUEL

SOB MEDIDA PARA CADA CLIENTE

ARMÁRIOS DE QUARTOS, CLOSETS
COZINHAS PLANEJADAS
BANHEIROS, ÁREAS DE SERVIÇO E LAMBRIS
REFORMAS EM GERAL, TROCA FÓRMICAS E DOBRADIÇAS
FORRA-SE CADEIRAS

FAÇA ORÇAMENTOS E PROJETOS CONOSCO

TEL : 3770-0346 / 9694-9895 / 9237-1970

SITE : www.samuelmarceneiro.com

INSET & JORDA Cupim

Dedetização & Eletricidade
Baratas, pulgas, traças, formigas, ratos
Inseticida automatizado, não suja!!!
Gel, líquida, e fumacê



Serviços de Eletricidade em Geral

Instalação e manutenção de:
Ventiladores de teto - chuveiro - troca de fiação, etc

9239-7913 / 6706-3226 / 3477-1962

ANUNCIE!

APENAS 30 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865

ANUNCIE!

APENAS 30 REAIS!

* Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529-3865

Marcenaria Barbosa

Móveis sob medida

Armário embutido

Cozinha em madeira ou fórmica

Armário de banheiro

Colocação de porta, janela e assoalho

Rebatoamento de teto em lambri

Reforma em geral

Tel. 3699-5838

Jefferson

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

Temos arquiteta para indicação.

Ligue Agora:

(21) 7745.1162 id: 112*80059 / (21) 9283.7261



www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com

CONTABILIDADE

RABELO CONTADORES, CONSULTORES
E AUDITORES INDEPENDENTES LTDA. - EPP

CRC-RJ: 2725/O

Contabilidade, Constituição e Legalização Empresas, Folhas de Pagamento, Imposto de Renda, Planilhas Judiciais, Defesas etc.
Praça Tiradentes, 10/1.405, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20060-070
Tel. 2263-3232 e 8196-8045 e e-mail: adm@rabelocontadores.com.br

ESTÉTICA

Cabeleireira



e Maquiadora

Noivas
Madrinhas
15 Anos

Atendimento personalizado
em domicílio

9491-7391 (Sheila)

FESTAS / EVENTOS

THIAGO'S - FESTAS E EVENTOS

Buffet, Ornamentação de Igrejas,
Confecção de Buque de noivas e Lapelas

Rua Felipe Camarão, 08 - Maracanã - Rio de Janeiro - RJ
Telefax: 3181-8525 / 2567-8757 - Cels: 8899-2205 / 9266-7359
Site: www.thiagoseventos.com.br
E-mail: thiagoseventos@gmail.com

GRÁFICA

5000 PANFLETOS

SÓ R\$ 210,00

Formato..... 10cm x 15cm
Papel Couché com frente colorida

Tel: 3681-5302 / 8738-5283

e-mail: artesgraficas@correiocarioca.com.br

IMÓVEIS

VENDO CASA LINEAR EM RUA RESIDENCIAL NA TIJUCA
São 2 quartos, dependência, 2 salas, banheiro social com box blindex, lavabo, escritório, cozinha ampla, lavanderia, garagem com portão automático. Não aceito corretores. Direto com proprietário. Aceito carta de crédito.
R\$ 480.000,00. Tel: 8503-4052 / 8712-2817

RELIGIOSOS

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS
ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL COM HONESTIDADE

- UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO
- COBRIMOS QUALQUER OFERTA
- VENDEMOS: AVON - NATURA - DE MILLUS - JEQUITI - HERMES
- FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

DIREÇÃO: PAI BETO DE AIRÁ
RUA FARIAS BRITO, 8 - C - GRAJAÚ - VERDUN
2571-4566

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

SAÚDE

Dra. Andréa Pinheiro
Fisioterapeuta - CREFITO2: 55827-F

Ortopedia / Neurologia / Geriatria

Atendimento em Domicílio

Tel/fax: 2264-1004 Cel: 7768-4492
ID 4*823192

e-mail: andrea_angelim@ig.com.br

PILATES

TREINAMENTO FUNCIONAL
TREINAMENTO AERÓBICO

Contato
2208-0894

PLANOS PROMOCIONAIS A PARTIR DE R\$ 129
matrícula e avaliação grátis
Em janeiro ganhe uma camiseta exclusiva do estúdio.
Rua Conde de Bonfim, 480 sala 407
(entrada pela Travessa Padre Damião) - Saens Pena

RNC SERVIÇOS DE ENFERMAGEM DOMICILIAR
 CURATIVOS - ACOMPANHANTE E CUIDADORES DE
 IDOSOS - ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS
 DIARISTAS
 CONTATO
 3248-8622 / 8612-6290 / 9272-6593 / 8216-2576
 www.rncenfermagemdomiciliar.com.br

 **Dr. Bruno Augusto Botelho Alves**
 FISIOTERAPEUTA - CREFITO2 - 61771-F
 FISIOTERAPIA - ACUPUNTURA - AURICULOTERAPIA
 SHIATSU - PILATES - MASSOTERAPIA
 Atendimento em domicílio.
 Contato: 9164-5848

 **PSICOLOGIA**
SAÚDE E BEM-ESTAR
 Sofres de fobia social?
 Estás em conflito com a sua sexualidade?
 Estás em crise conjugal?
 Estás com dificuldade em lidar com seus entes queridos?
Dra. Sandra Santos - CRP 05/29583
Tel. 3496-7014 / 8860-5090
 Atendimento: família - casal - individual - idoso
 Opção online: sandrucha@gmail.com

CENTRO MEDICO
RADIOLOGICO CATETE
 Raios X Geral - Ultrassonografia - Densitometria Óssea
 Exames ocupacionais - PPRA - PCMSO
 Particular e convênios
Tel: 2225-6040 / Fax: 2265-9768
 Rua do Catete, 274, sala 206 - Largo do Machado
 Próximo à Estação do Metrô

ANUNCIE!
APENAS 20 REAIS!
 * Valor mensal. Mínimo de 3 meses
 Tel. 3529-3865

SERVIÇOS E NEGÓCIOS

CONSULTORA NATURA E JEQUITI
 Produtos de beleza e
 higiene pessoal
 Agende uma visita
 Dayse
Tel: 3852-0326 / 8134-0939
 E-mail: djrnarciso@uol.com.br

 **Amil** Linha Dix
APENAS R\$99,00*
 Saúde + Dental
 Planos completos com H. Pasteur, São Lucas,
 Samci, Centro Médico da Tijuca, entre outros
3683-5388 / 7580-9827 / 8176-4049

ANUNCIE!
APENAS 20 REAIS!
 * Valor mensal. Mínimo de 3 meses
 Tel. 3529-3865

INFORMATIZE SEU
CONSULTÓRIO MÉDICO
 Sistema feito sob medida. Agendamento, prontuário
 e controle financeiro. Utilização fácil e simplificada.
 Sujeito a alterações conforme necessidade.
Alexandre López
Tel: 2542-2670 / 9737-2766
 E-mail: alexandrelopez@bol.com.br
SOLICITE UMA VISITA
SEM COMPROMISSO

SOME IMAGEM

 **GRAVE TUDO EM DVD**
 Filmes em Super 8, Filmes em 8mm,
 Fitas de Vídeo (todas), Slides.
Caminho Digital **FILMAGEM EM GERAL!**
 Produção em vídeo
2537.0863 / 8829.4527
 www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

ANUNCIE!
APENAS 30 REAIS!
 * Valor mensal. Mínimo de 3 meses
Tel. 3529-3865



PROGRAMAÇÃO DA FESTA DO
PADROEIRO DA CIDADE



Foto: Luciana Dávila

Imagem de São Sebastião na igreja dos Capuchinhos, na Tijuca

A festa do padroeiro São Sebastião na igreja dos Capuchinhos ocorrerá dia 20 de janeiro de 2013. O tema será: "São Sebastião, homem jovem movido pela fé".
 As missas vão ser celebradas nos seguintes horários: às 5h, 6h, 7h, 8h, 10h, 12h, 14h, 15h, 16h e 18h.
 Haverá também a procissão de São Sebastião. A saída será às 15h.
 A paróquia de São Sebastião dos Frades Capuchinhos fica na Rua Haddock Lobo, 266, Tijuca. Os telefones da igreja, para maiores informações, são 2569-2852 e 2569-6416.

PARCEIROS

CRIE FABRIK
 Tel: 3507-7689 - Rua Barão de Mesquita, 663, lj 18 - Andaraí
NUTRIDEAL TORTAS
 Tel: 2208-4908 - Rua Uruguai, 151 - Andaraí
PADARIA TRIGO E CEVADA
 Tel: 3879-2681 - Rua Vega, 16, lj 1 (Tijolinho) - Andaraí
GALERIA SAN REMO
 Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí
GRAJAU TÊNIS CLUBE
 Tel: 2577- 2365 - Av. Engenheiro Richard, 83 - Grajaú
MUNDO VERDE
 Tel: 2258-7065 - Rua Barão de Mesquita, 1061- Grajaú
RENASCER LOTERIAS
 Tel: 2571-3713 - Praça Edmundo Rêgo - Grajaú
MECÂNICA GRAJAU
 Tel: 2577-0454 - Rua Teodoro da Silva, 999 - Grajaú
LOTERIAS DO MATHEUS
 Tel: 2571-9852 - Rua Barão de Mesquita, 948 - Grajaú
ENCANTO DOS ORIXÁS
 Tel: 2571-4566 - Rua Farias Brito, 8, loja C - Grajaú
LOTERIA SANTO AFONSO
 Rua José Higino, 115, loja 8 - Tijuca
SAPATARIA GAMBIER
 Tel: 2568-8815 - Praça Saens Peña, 11 - Tijuca
LOTERIA CHIANELLO
 Tel: 2568-0384 - Rua General Roca, 894, Tijuca
LIVRARIA ELDRADO
 Tel: 2569-4747 - Rua Conde de Bonfim, 422, lj C, D, K - Tijuca
GALERIA DAS DELÍCIAS
 Tel: 2238-5004 - Rua Desembargador Izidro, 131, lj A - Tijuca
LABORATÓRIO RICHT
 Tel: 3184-3000 - Rua Conde de Bonfim, 383, lj B - Tijuca

ASSAÍ TIJUCA
 Rua Uruguai, 329 - Tijuca
GALERIA THOR
 Rua Conde de Bonfim, 142 - Tijuca
LOTERIAS SANTO AFONSO
 Tel: 2571-9852 - Rua José Higino, 115, lj 8 - Tijuca
MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA
 Tel: 2278-3809 - Rua Conde de Bonfim, 746, lj A - Tijuca
DISK KI-SOPA
 Tel: 3684-1211 - Rua Desembargador Izidro, 49 B - Tijuca
BOULEVARD CABELEIREIROS
 Tel: 2576-3259 - Rua Souza Franco, 291 - Vila Isabel
BANCA GAP 2
 Tel: 9349-2765 - Av. 28 de Setembro, 234 - Vila Isabel
PADARIA VILLAS GARDEN
 Tel: 2234-7734 - Av. 28 de Setembro, 235/255 - Vila Isabel
OFFICE PHOTOCOPY TRADE
 Tel: 2576-3099 - Rua Teodoro da Silva, 507 - loja A - Vila Isabel
DROGARIA CARE
 Tel: 2570-7777 - Rua Pereira Nunes, 221 - lj C - Vila Isabel
SMILE CRED
 Tel: 2264-0067 - Av. 28 de Setembro, 86 - lj D - Vila Isabel
CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE
 Rua Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel
INFO VILA ISABEL
 Tel: 2577-7410 - Rua Teodoro da Silva, 675, loja - Vila Isabel
JULIO'S COIFFEUR
 Tel: 2568-4995 - Av. 28 de Setembro, 134 - A - Vila Isabel
RIO MIX COLOR
 Tel: 2577-9462 - Rua Mendes Tavares, 13, loja G - Vila Isabel
SALÃO TOP VILA
 Tel: 2577-4252 - Rua Sousa Franco, 386 A - Vila Isabel

Informe Publicitário

Informe Publicitário

MÓVEIS PLANEJADOS

Móveis Planejados, Móvel feita por encomenda se popularizou. Praticidade é uma vantagem, mas o serviço precisa ser feito por profissional qualificado. Planejamento do espaço de cada item é fundamental para garantir o resultado esperado. A contratação de mão de obra especializada ajuda a evitar erros na execução. Com a tendência no mercado da construção civil de imóveis cada vez menores. Além disso, os consumidores estão mais exigentes, priorizando materiais de qualidade. Tais mudanças têm influenciado os negócios do setor moveleiro, que busca a diversificação de matérias-primas e apresenta um crescimento acelerado da demanda por móveis sob medida. A vantagem de se optar por um móvel sob medida é a organização do espaço e funcional do ambiente." O primeiro ambiente da casa a demandar esse tipo de mobiliário foi a cozinha. A partir daí, ele invadiu outros cômodos. "Toda casa ou apartamento precisa de móveis adaptados para a cozinha em seus espaços, sob



e sobre bancada. E, para um aproveitamento maior, os planejados se encaixam em mínimos espaços", comenta Tatiana (Desingner/Armários & Cia Modulado). "Algumas lojas chegam a oferecer, além das opções previstas, a possibilidade de uma medida que antes só era possível em marcenarias", comenta. Então se você esta pensando em mobiliar um ambiente, é bom ter um projetista a vista para estar com você transformando o seu sonho em realidade. "Há!", as lojas já oferecem o serviço de projetos para seu ambiente.(A Armários & Cia Modulado oferece este serviço, orçamento e projeto sem custo.)

INFOMANIACOS

www.infomaniacos.com.br



CONserto de Notebook A PARTIR DE R\$ 50,00



TROCA DE TELA



SOLDA BGA



PEÇAS E ACESSÓRIOS

DESCONTO DE 5% TRAZENDO ESTE ANÚNCIO!
Procurar Cláudia ou Mel

CONserto de Fontes de Notebook (Todos os modelos)




MONTAGEM e MANUTENÇÃO DESKTOP(PC)
A PARTIR de R\$ 50,00



RECUPERAÇÃO DE DADOS
A PARTIR de R\$ 30,00



TROCA DE TELA e MANUTENÇÃO iPhone / iPad
Sob-Consulta



TROCA DE TELA e MANUTENÇÃO MacBook
A PARTIR de R\$ 80,00

PRODUTOS
Mouse • Teclado • Roteador • Pen-Drive
Gabinete Blade Runner • Impressora Wi-fi
Placa de Vídeo • Processador i7 • Notebook
Cabos de Rede • Cabos de Energia

Tel. (21) 3529-2424 / 2257-2424
Rua Teodoro da Silva, 675, Lj. A - Vila Isabel
STAND 5 - O ÚLTIMO STAND DA GALERIA



Sandra Serrado
projetoREDE
Arte, Cultura e Cidadania!




agradecemos a participação dos grupos e artistas que desfilaram no cortejo Natal Encantado 2012 - A Magia que Inspira Mudanças em parceria com o Boulevard Rio Shopping.

Comissão de Frente: Trupe da Arte com participação da Trupe dos Errantes/ Make: Pierângela Possamai/Coreografias: Marcio Vasconcellos/ Prod:projetoREDE arte, cultura e cidadania/ direção geral:Sandra Serrado/ Cia CEACA Vila dir: Tati Nandes/ Pe Vantemario e Presépio Vivo Basílica N.Sa. de Lourdes / Papai Noel Albano Rocha/Herderios da Vila/ Bloco 7 de Paus dir: Marcia Rossi/ Locução: Claudio Paz e Edu Serrado/ Trio Elétrico Beto Som/ Dandara, Porta Bandeira da Unidos de Vila Isabel/ Poetas Anônimos. Grupos de terceira Idade. Equipe de Produção: Andrea Maia/Marilene Arães/Sandra Inez/ Ian Éser/ Sueli Maia/Raphaella de Assis.

Apoios: Crie Fabrik/Casa Cruz/ Rack Sonorização/Rio Previdência Cultural/ J.Santana/Jprnal Correio Carioca




AGENDA:
A cantora Sandra Serrado fará dia 15/01/2013 Show Centenário de Bambas 15h SESC Madureira - Gratuito
Dia 21/01/2013 - 18h no Rio Previdência Cultural - Av. Manoel de Abreu, 300 - Vila Isabel. Seleção de atrizes para próximo evento da Trupe da Arte: Coragem é Coisa de Mulher
Para informações e agenda consulte o site: WWW.sandraserrado.sitepx.com




Armários & Cia
Soluções Inteligentes

www.armarioseciamodulado.com.br
contato@armarioseciamodulado.com.br
2435-0557 / 2674-1854



CONsertos COM GARANTIA



Máquina de Lavar
Geladeira • Secadora
Lava-Louça • Freezer

9963-6547

ANTECIPE-SE AO LANÇAMENTO

Residencial em
VILA ISABEL
Aptos 2 e 3 quartos

Informações e pré-reservas
Corretora Anacris - Patrimóvel

Cel: 9709-2808
2258-8934 (noite)



Latini
Tattoo
Body Piercing



Atendimento personalizado
Private room
Materiais descartáveis
Total higiene e assepsia
Vasto acervo de desenhos
Tintas importadas
Experiência internacional
English spoken

Nosso estúdio respeita todas as normas de biossegurança, oferecendo o profissionalismo que você espera ao fazer sua tattoo. Somos especializados em tatuagem feminina. Confira nosso site e venha nos conhecer.

Tijuca
9156-5706 | Fabio Latini
www.latinitattoo.com | fabiolatini@gmail.com



Aulas de música com teoria musical
Gravação de CD / arranjos
Design gráfico e web.

Contatos:
tel: (21) 32587284 cel: (21) 92253202 / 86385393
tudookproducoes@gmail.com

Rua: Botucatu n° 30 apt. 201 fundos (Grajai)

ANUNCIE POR APENAS R\$ 55,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865