

CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

VILA ISABEL - TIJUCA - SAENS PEÑA - GRAJAÚ - ANDARAÍ

SAÚDE É O QUE INTERESSA!

ISSAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!



Entrevista exclusiva com Paulo Cintura >>> Pág. 06

Foto: Luciana Dávila

CULINÁRIA pág 05

Práticas e deliciosas receitas salgadas e doces para o inverno

TURISMO pág 07

Praias, trios elétricos, gastronomia, cultura e muito agito em Salvador



Elevador Lacerda / Foto: Luciana Dávila

HISTÓRIA pág 09

"Memória do Esporte" relembra seleção de vôlei masculina de 1984

LAR pág 09

Lustres: a escolha correta para a decoração de sua casa

CINEMA pág 09

Coluna do mês apresenta filmes que fazem chorar

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) 7895 0554

Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 112, sala 201, Vila Isabel - RJ www.interprisecontabilidade.com e-mail: interprisecontab@uol.com.br

Eletricista

Bombeiro Hidráulico Aumento de carga junto à Light Troca de colunas e barriletes

Jair Baptista

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

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

ANUNCIE! 3529-3865

**TIRAGEM MENSAL COMPROVADA
10 MIL EXEMPLARES**

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

CORREIO CARIOCA

EXPEDIENTE - JULHO 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.

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 20/06/2013 G.U.I.D.O. <http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 302. "SOCORRO" (IN)SEGURANÇA PÚBLICA

Nº 300. "SOCORRO" PODERES EXECUTIVOS

*I r E Vir, Direitos Garantidos Na Constituição!!!
N ão São Respeitados Nas Cidades/Ruas/Casas...
S ão Ignorados Pelos Vários Poderes Paralelos Que
E spalham O Terror, A Cobrar Pedágios E Uma
G ama De Maldades: Assaltos/Furtos/Roubos E
U ltrajes: Lutos/Estupros/Sequestros E Até Mortes!!!
R iem De Tudo E Das Pessoas/Polícias/Leis/Governos...
A s UPPs - Unidades De Polícia Pacificadora Que
N ão Passam De Miragens, Só "Para Inglês Ver"! A-
Ç ões Repetidas Com As Forças Armadas, Talvez
A judem, Mas Com A Retirada/Remoção Total Destas*

*P essoas (1.200.000!!!) Dos Morros/Comunidades
Ú tilizadas E Reféns Dos Vários Poderes Paralelos...
B rincar De Urbanizar/Pacificar!!! É Inútil E Não
L ibertarão Tais Pessoas, Dos Poderes Paralelos
I nvadidos De Marginais!!! É Urgente Mesmo O
C aso De Botar Os Tanques/Canhões/Exércitos... E
A celerar A Remoção E Fazer Casas Decentes...*

Nº 299. "SOCORRO" PODERES JUDICIÁRIOS

*P oderes Independentes E Harmônicos Entre Si, São
O s Poderes Executivos/Legislativos/Judiciários!!!
D iscutir Decisões Jurídicas Dos Poderes Judiciários
É Ferir De Morte A Constituição Capenga De 1988!
R elapsos Poderes Legislativos/Executivos Querem
E xpôr Os Poderes Judiciários Ao Ridículo, Ao Não
S aberem Acatar As Decisões Judiciárias/Jurídicas.*

*J ustiça Justa! Mas Que Não Permita Ofensas À Voz
U níssona, Em Defesa Da Democracia Plena No País!
D ada A Sentença Na Causa Apreciada, Cumpra-Se!!!
I ndiferentes, Membros Dos Executivos/Legislativos
C rêm Superiores, Pintam/Bordam A Lesar O País!
I ndependentes Em Suas Áreas Os Judiciários, Até
Á tuam Nas Áreas Executivas/Legislativas, Pois O
R eme-Reme É Assustador, No Executivo, Medidas
I ndevidas Provisórias (MPs) Vexam/Emperram
O s Legislativos Que Só Querem Vantagens Pessoais!
S ó A Ação Enérgica Do Judiciário É A Esperança!!!*

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

*P rincipais Poderes No Brasil, Pois Tudo Se Inicia
O u Parece Iniciar-se Nos Poderes Executivos,
D e Independentes Não Têm Nada, Vivem A
E squecer Serem Os Centros Dos Poderes, Mas
R ecorrem Sempre Ao "Toma Lá, Dá Cá" Que
E noja Os Cidadãos Que Acreditam Em Fadas E
S ão Massas De Manobras, Úteis Somente Nas*

*E leições Inúteis De 02/02 Anos, Com Reeleições
X aroposas, Onde A Meta É Continuar No Poder...
E Subornam Ou Se Deixam Subornar Sempre Pelo
C anto Do Poder Legislativo, Com Fome De Mais
U ltrajante Poder, Ser Ministro/Secretario/Diretor E
T er Poderes Extras No Poder Executivo, A Trair Os
I ndignados Eleitores, Enganados Pelos (Re)Eleitos!
V alorizar Os Poderes Executivos E Sem Membros
O riginários Dos Poderes Legislativos/Judiciários!
S ão Medidas Independentes/Certas/Saudáveis...!!!*

Nº 301. "SOCORRO" PODERES LEGISLATIVOS

*P oderes Que Fiscalizam Os Executivos/Põem
O rdem E Votam As Leis/Os Vetos Dos Executivos...
D ar A Feitura Das Leis A Doutores, Os Advogados,
E Aprovar Ou Não, Nas Câmaras Legislativas/Senado.
R ecorrer Aos Leigos Em Leis, Deputados/Senadores
É Perda De Tempo E Permitem Tramoias/Trapaças E
S ão Vítimas Fáceis Dos Lobistas E Corruptores Que*

*L otam O Senado E As Câmaras, Em Todo O Brasil...
É Preciso Ações Dos Poderes Executivo/Judiciário A
G arantir O Trabalho Completo Dos Legislativos Nas
I mportantes Votações Das Leis E Fiscalizações!!!
S uas Principais Metas A Cumprir De 2as.A Sábados,
L oteiam Os Estados Com Centenas De Povoados E
A fundam As Finanças Do País Com Gastos Inúteis...
T al Loteamento Final, Ser Da Justiça Eleitoral, Após
I ntensamente Estudado E Votado Pelos Legislativos.
V antagens Salariais, Ser Função Do Executivo, Pois
O s Demais Poderes, Não Têm Dinheiro Próprio E
S ó Alguns Judiciários Inventam Taxas Absurdas...*

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

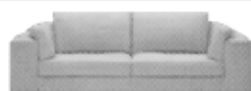
ALUGO VILA ISABEL

Apartamento de 2 quartos, dependências completas (quarto de empregada), 5º andar, sol matinal, 1 vaga de garagem, excelente vista, ótimo estado, recém pintado. Rua Teodoro da Silva.

R\$ 1.600,00 + taxas. Fiador.

Tel. 9158-1644

ESTOFADOR E MARCENEIRO



Orçamento sem compromisso

- Forração de Poltronas e Sofás
- Móveis sob Medida
- Reformas em Geral
- Reformas em Geral
- Capas sob Medida

Contato: Antônio Carlos Fazemos fretes

Tel: 2238-1670
7850-8500

ANUNCIE POR APENAS R\$ 45,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteira e grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

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

COLUNA DO DENTISTA

Dr. Rafael Duarte
CRO-RJ 31317

Amálgamas X Resinas

Frequentemente pacientes procuram o consultório dentário se queixando das restaurações prateadas e com a perspectiva de troca por outro material que seja mais estético. Não existe nada que impeça a troca de restaurações não estéticas por outras estéticas. Para estas substituições os Cirurgiões-Dentistas devem obedecer vários critérios: higienização do paciente, pontos de contatos que aumentem o desgaste de restaurações de resina e diminuam a vida útil do matéria e a correta eleição do material para substituição.

Determinadas restaurações de amalgama muito extensas podem exigir uma incrustação protética - os populares blocos e levando mais do que uma simples visita ao dentista. Outras menores podem ser substituídas por restaurações confeccionadas no próprio consultório. Muito importante é o dentista antes

de iniciar o procedimento orientar o paciente, pois as resinas odontológicas são muito mais frágeis, duram muito menos do que o amalgama de prata, são muito mais susceptíveis a infiltrações, pigmentações pelo meio bucal e podem causar sensibilidade. De um modo geral sou adepto da troca dos amalgamas antigos que já se encontram oxidados e podem causar uma recidiva de cárie porém os pacientes, em sua maioria, não tem essa mesma intenção. Caso tenha mais dúvidas, fale diretamente com o Dr. Rafael Duarte, ele poderá lhe ajudar.

SAÚDE DENTAL

APOIO: Dr. Rafael Duarte
CRO-RJ 31317

TIRE SUAS DÚVIDAS

Tel. 3904 4844

Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca
pertinho do Metrô da
Praça Saens Peña

Sexo sem Mistério

Dra. Ana Paula Veiga / Sexóloga
E-mail: consultoriodepsicologia@gmail

CIÚMES

Ignorado por poucos, há quem acredite que o ciúme evoluiu como um sistema precoce para a detecção de infidelidade. Mas essa emoção poderosa, universal e antiga que molda as paixões e que já foi chamada por vários nomes como infantilidade, baixa autoestima, imaturidade, insegurança - ou mesmo prova de afeto, não é o que mantém a fidelidade em dia. E se antes as investigações atrás de prova de traição ocorriam nas camisas, cuecas ou bolsas, hoje as invenções tecnológicas - emails e celulares - são os aliados para os ciumentos de plantão. Roubando a rotina, desgastando a relação, o ciúme colore com cores próprias o imaginário e deságua a realidade.

Mas, apesar disso, será que podemos falar de um ciúme ruim e outro bom? O ruim, claro, corrompe a relação. É o castrador que reprime e não permite trocas. Tem medo do crescimento do outro já que isso pode

significar crescer pra lados opostos, ou seja, é um sentimento mesquinho. Já o bom funciona como tempero. É um combustível para os parceiros que não tem a ver com posse mas com amor e cuidado. Para isso, é importante se valorizar e aprender a confiar em si. E a recíproca é verdadeira: é importante valorizar e confiar no outro. Apenas com o equilíbrio saudável entre ciúme e confiança é que podemos nos relacionar com o compromisso e o amor que o outro nos deposita.

Vale lembrar que mesmo que ele não seja esquecido, o ciúme pode ser contido quando se escolhe deixar de sofrer por coisas que não se tem o controle. Claro que é preciso separar o que é seu e o que vem da sua relação. Para isso, é preciso descobrir os motivos que nos levam até ele. Informe-se sobre tal sentimento pois o conhecimento sempre é capaz de gerar segurança.

HIPNOSE / HIPNOTERAPIA

Ouvir o termo hipnose remete aos programas de televisão, cujo hipnotizador pode com algum objeto (o relógio é um clássico), "enfeitiçar" alguém e, fazer com que esse alguém fique inteiramente sob seu domínio, obedecendo a qualquer ordem dada, mesmo que esta ordem seja contrária aos valores morais do indivíduo. Tudo isso não passa de um mito.

Difere absolutamente do mito, pois, o indivíduo permanece consciente e acordado durante o transe hipnótico, fala e age de acordo com sua vontade, podendo sair dele quando sentir vontade.

Hipnose é um termo que vem do Grego, (hipnos = sono). Pelo termo, "um estado de sono", mas seu significado difere do sono, sendo um estado alterado de consciência. Hipnoterapia é quando se usa a hipnose com propósito terapêutico, produz um estado de relaxamento, que permite abrir uma janela

do inconsciente, comunicando-o com o consciente, trazendo à tona, a origem do problema e possibilitando ao terapeuta, ressignificá-lo, ou seja, eliminar os condicionamentos negativos que limitam e impedem a evolução da vida do cliente, implantando positividade para melhorar a saúde mental.

Introduzida na medicina por Charcot, psiquiatra francês, teve Sigmund Freud como seu discípulo, utilizada como tratamento para várias alterações psíquicas e também para tratamento da dor. Tem como benefícios: relaxamento muscular; alívio da dor; autoconhecimento; alívio do estresse, do pânico e da ansiedade; melhora da imunidade e da memória; podendo ser aplicada em qualquer indivíduo que se proponha a recebê-la. Pela legislação atual, os profissionais que podem utilizá-la são os médicos, os psicólogos, os odontólogos e os fisioterapeutas.

Espaço Saúde e Vitalidade

Av. 28 de setembro 44/304, Vila Isabel, RJ/RJ
Tel.: (21) 2204-8091, 8272-1570, 8264-9845

Estacionamento Gratuito

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

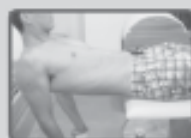
ORÇAMENTO **GRÁTIS**
VOCÊ SÓ PAGA SE FICAR
SATISFEITO
JEFERS

3852-2330 / 9399-3744

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 Saúde e Vitalidade

Disponibilizamos atendimentos terapêuticos e clínicos oferecemos um serviço altamente qualificado e personalizado em um ambiente agradável e acolhedor.

Atendimentos Terapêuticos:

- Parapsicologia/Psicoterapia
- Hipnoterapia
- Floral
- Psicanálise (adulto e criança)

Indicações: depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, fobias, medo de se apresentar em público, estresse, decepções, luto.

Atendimentos clínicos:

- Fisioterapia
 - Geral, Oncológica, Respiratória, Auriculoterapia, Acupuntura

Oferecemos sessões individualizadas para uso da plataforma vibratória com o acompanhamento de um fisioterapeuta.

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

Tels: (21) 2204-8091, 8264-9845
Estacionamento Gratuito

ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS

Informe publicitário

LOMBALGIA

Luciano Lopes

Dor é algo que incomoda, principalmente quando ocorre na região lombar. Essa manifestação dolorosa que acontece nessa região decorrente de alguma anormalidade denomina-se como lombalgia, conhecida popularmente como dor nas costas. De acordo com vários estudos, 65% a 90% dos adultos poderão sofrer em algum momento de lombalgia ao longo da vida, com incidência entre 40 e 80% da maioria das populações estudadas. A lombalgia é uma dor que pode ser aguda ou crônica, uma **lombalgia aguda** pode ser causada por evento traumático, como acidente de carro ou queda, ela aparece subitamente e a pessoa geralmente é capaz de identificar o que aconteceu. Nos casos de lombalgia aguda as estruturas danificadas geral-

mente são os tecidos moles como músculos, ligamentos e tendões. Já a **lombalgia crônica** ocorre por um longo período de tempo e tem como causas mais comuns: osteoartrite, artrite reumatóide, tumores (incluindo câncer), degeneração dos discos entre a vértebra ou hérnia no disco lombar. Geralmente é complexo obter um diagnóstico das causas por trás da lombalgia e seus sintomas relacionados como ciática. Um diagnóstico completo geralmente é feito através da combinação do histórico médico do cliente / paciente, exame físico e, quando necessário, testes diagnósticos como raio-x e ressonância magnética. Um fator muito importante é procurar um médico para obter informações caso você leitor sofra com os sintomas causados pela lombalgia. **Principais cuidados:** não podemos esquecer também que um Terapeuta Corporal / Massoterapeuta não está capacitado para indicar remédios farmacêuticos para alívios de dores ou similar, pois essa

não é a sua função.

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna, envie o seu e-mail para: [lucianoterapeuta@](mailto:lucianoterapeuta@uol.com.br)

uol.com.br, ou se preferir, acesse o site: www.itlucianolopes.com.br, contato: (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

Nutriideal faz sua festa mais gostosa!



Sua festa com praticidade

KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 88,00

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

KIT 2 - 12 PESSOAS R\$117,00

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

KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 167,00

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\$ 276,00

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

KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 407,00

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

Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151
Tijuca

2208-4908

DELÍCIAS CARIOCA
DOCES E SALGADOS

Pronta entrega ou sob encomendas a partir de R\$ 20,00 cento congelado

COXINHA KIBE QUEIJO RISÓLIS CAMARÃO	CROQUETE DE CARNE QUEIJO C/ PRESUNTO PIZZA CALABRESA BOL. DE BACALHAU (KG)	TEMOS KIT FESTA A PARTIR DE R\$90,00 COM: SALGADINHOS, DOCINHOS, TORTA, REFRIGERANTE E DESCARTÁVEIS
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aceitamos cartões de crédito e débito. Entregamos em domicílio, consulte-nos

DISK SALGADINHOS:
3073-3941 / 3971-8340 / 3971-4729 / 2293-7537 / 8115-6859

Aquarela
Cosméticos

PARCELAMOS EM ATÉ 4X SEM JUROS!

natura bem estar bem | Vult COSMÉTICA | AVON | Yes Cosmética

RUA CASTRO BARBOSA, 36 F - GRAJAÚ
PRÓX. AMARELINHO DO GRAJAÚ - TEL: (21) 2288-7048

FISIOTERAPIA

DR. ALEX FARIAS
FISIOTERAPEUTA
Crefito: 165655-F

FISIOTERAPIA GERAL
SHIATSU
MASSOTERAPIA
AURICULOPUNTURA
VENTOSA
MOXIBUSTÃO
DRENAGEM LINFÁTICA

alex_farias@oi.com.br
alexolfarias@gmail.com

TEL: 9877-5214 / 7433-9507
7775-0072 / PTT - 116*8122

ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO

ANUNCIE POR APENAS R\$ 60,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

Delícias Caseiras



Por Terezinha Coelho

Pratos quentes para o inverno

SOPA DE ERVILHA

Ingredientes: um pacote de ervilha, um tomate, meia cebola, um pouco de pimentão, um alho, um pouco de bacon, duas colheres (sopa) de azeite e sal a gosto.

Modo de fazer: lave bem a ervilha e deixe escorrer. Numa panela coloque o azeite, o alho, a cebola picadinha e o bacon. Leve ao fogo e deixe fritar um pouco. Junte o tomate e o pimentão partidos e deixe refogar um pouco. Adicione então a ervilha, o sal e cubra com água suficiente. Deixe cozinhar em fogo baixo, adicionando mais água sempre que necessário. Quando a consistência se tornar cremosa apague o fogo.

CALDO VERDE

Ingredientes: um molho de couve (tipo mineira), mais ou menos um quilo de batata inglesa, um alho, um

tomate, meia cebola, quatro lingüiças tipo paio ou seis lingüiças finas, sal a gosto e duas ou três colheres (sopa) de azeite.

Modo de fazer: parta a couve bem fininha e escale-a com água quente. Deixe escorrer e reserve. Numa panela coloque o azeite, o alho, o tomate e a cebola picadinhos. Refogue bem. Junte as lingüiças e as batatas descascadas e lavadas. Coloque água o suficiente, sal a gosto e leve novamente ao fogo. Quando as batatas estiverem cozidas, amasse-as levemente com um garfo e junte a couve. Deixe cozinhar um pouco e desligue o fogo.

FONDUE DE CARNE

Ingredientes: Filé mignon partido em cubos pequenos e temperado apenas com sal, e óleo para fritar.

Modo de fazer: quando o óleo estiver bem quente co-

loque os pedaços de carne para fritar. Sirva no prato com farofa e molhos a gosto.

FONDUE DE QUEIJO

Ingredientes: uma caixa de queijo para fondue, um pouco de queijo tipo picante e um cálice de bebida a escolher (conhaque, vodka ou vinho do porto).

Modo de fazer: Se não tiver o aparelho de fondue coloque os ingredientes numa panelinha e leve ao fogo baixo, em banho maria. Servir com torradas e batatas cozidas.

FONDUE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 400 gramas de chocolate ao leite, duzentos gramas de chocolate meio amargo e uma lata de creme de leite. Opcional: um pouco de licor de cacau ou menta.

Modo de fazer: Caso não possua aparelho de fondue coloque os ingredientes

numa panelinha, e leve ao fogo baixo em banho maria. Servir com frutas lavadas e partidas.

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 que 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.

Ki-Sopa

Sopas e Caldos

Venha nos conhecer! Ambiente aconchegante.

Entregamos também em Domicílio



3684.1211
9171.5490
9503.2181



Embalagem para viagem: R\$ 0,50

Preço por unidade: R\$ 2,00

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/ bocalhau desfiado.
- Creme de Cebola
- Strogonoff 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

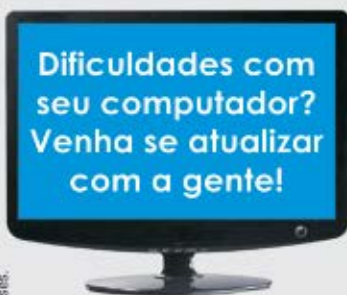
- Angu a baiana
- Angu carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Cassoulet
- Bobó de camarão
- Mocotó
- Caldo de frutos do mar

Agora também temos saladas

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

"Tudo posso Naquele que me fortalece". Fl: 4:13

Dificuldades com seu computador? Venha se atualizar com a gente!



Informática para todas as idades

Turmas reduzidas

Kapi Informática

Pague em até
6x sem juros*

Informática para 3ª Idade

Aulas particulares

Aulas avulsas

Informática para concursos

Cursos básicos e avançados (Diversas áreas da Informática)

Manutenção de computadores

Reparo de Pc's, manutenção de sistemas, recuperação de dados.

Informações:

2264-7695 / 3258-7695 / 3258-7696

kapiinformatica@gmail.com

www.kapi.com.br

R. Conde de Bonfim 422 - sala 515 - Tijuca

ISSAAAAA! CHEIO DE ENERGIA!

Confira entrevista exclusiva com Paulo Cintura, ícone da saúde na televisão com marcante presença em programas humorísticos

Foto: Luciana Dávila

Antonio da Silva

na televisão?

PC: Eu já participava de programas de ginástica no rádio e depois fui para a TV para também apresentar programas de ginástica. Posteriormente participei de outros trabalhos na televisão.

CC: Como o personagem Paulo Cintura foi criado?

PC: Aos 13 anos eu já praticava exercícios e tinha muitos músculos, mas a minha cintura era fina. O apelido acabou pegando e virou minha marca.

CC: Como foi criado o popular jargão “saúde é o que interessa, o resto não tem pressa”?

PC: Saiu naturalmente, eu trabalhava na ABBR e fazia faculdade. Ficava esperando abrir o sol para poder pegar onda e dizia para os colegas: “saúde é o que interessa, o resto não tem pressa”.

CC: Em quais programas você atuou além das escolinhas?

PC: Na novela “O Outro” (Globo), “Video Clipe” (Record), em programa de ginástica e na novela “Tudo em Cima” (Manchete), além de programas de ginástica no rádio, gravação de disco de ginástica e disco cantando a



Melô da Saúde. Também sou detentor do prêmio internacional de ecologia e energia atômica pela Eletro Nuclear.

CC: Como era a Escolinha do Professor Raimundo?

PC: Atuei na Escolinha durante quatro anos dos cinco de sua existência. Em razão de só ter grandes comediantes, havia muito improviso. Era um paraíso.

CC: Seu personagem na Escolinha do Gugu era semelhante ao que era apresentado na do Professor Raimundo?

PC: Era igualzinho. Na verdade eu não sou personagem, sou o próprio Paulo Cintura.

CC: Com quais colegas

você mais gostava de atuar nas escolinhas?

PC: Eliezer Motta (Batista), Iran Lima (Cândido Manso), Orlando Drummond (Seu Peru), Brandão Filho (Sandoval Quaresma), Cida Mendes (Concessa), Mary Alexandre (Marilyn Brasil), Pedro Manso e muitos que já morreram.

CC: Deixe uma mensagem para o leitor.

PC: Não fume, não beba álcool nem mesmo cerveja, ria bastante, faça muito exercício, namore bastante, tenha muitos amigos e principalmente tenha um bom coração, seja generoso e nunca se esqueça das necessidades do próximo.

PROCURANDO SOLUÇÕES PARA
O SEU CONDOMÍNIO?
VENDER OU ALUGAR IMÓVEIS?
NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR?

NOSSOS SERVIÇOS FORAM CRIADOS E APERFEIÇADOS COM OBJETIVO DE ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA ADMINISTRAÇÃO DO PATRIMÔNIO IMOBILIÁRIO DE NOSSOS CLIENTES.

CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS:

- ✓ ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS
- ✓ SÍNDICO PROFISSIONAL
- ✓ LOCAÇÃO DE IMÓVEIS
- ✓ LOCAÇÃO DE IMÓVEIS - TEMPORADA
- ✓ MONTAGEM DE MOBÍLIA DE APARTAMENTOS
- ✓ VENDA DE IMÓVEIS

www.paladinoadm.com.br

PALADINO
CONDOMÍNIOS - VENDAS - LOCAÇÕES

Travessa do Paço, 23 - grupo 1207 - Centro - Rio de Janeiro
Tel / fax: 21 2544-5925

GORTEC
Engenharia e Arquitetura

Corpo Técnico: Eng.º Civil
Eng.º Ambiental
Eng.º de Segurança
Arquiteta
Urbanista

PERÍCIA TÉCNICA / AVALIAÇÃO / VISTORIA PREDIAL / LAUDO TÉCNICO
PROJETOS / RECUPERAÇÃO ESTRUTURAL

Caro(a) Síndico(a), deixe a VISTORIA TÉCNICA PREDIAL de sua edificação para profissionais habilitados e experientes, a responsabilidade é toda sua! Evite surpresas desagradáveis e/ou punições. Já estão em vigor as leis 6400/13, Estadual e 126/13, Municipal.

Solicite visita gratuita através de nosso e-mail: gortec@gortec.com.br www.gortec.com.br Tel./Fax: 0(55)(21)4103-4730

**ANUNCIE
POR APENAS
R\$ 60,00***

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteira e grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

GOLDEN
TIJUCA

O condomínio que já nasce como um dos mais sofisticados do bairro!



Apartamentos de 3 e 4 quartos com suite e vaga na garagem; Coberturas de 4 e 5 quartos; 60% dos apartamentos com churrasqueira na varanda; Condomínio com lazer completo; Negociação direta com a construtora, sem intermediários.

Informações e vendas: Cury Barroso & Mirian Sobral
Tel.: 8883-7997 / 7705-5432
curybarroso@vendascyrela.com.br / miriansobral@vendascyrela.com.br

SALVADOR

Belezas naturais e grande mistura de tradições fazem capital baiana ser um dos principais destinos turísticos brasileiros

Antonio da Silva

Com cerca de 2,7 milhões de habitantes, Salvador é a terceira maior cidade do país, só ficando atrás de São Paulo e Rio.

A agitada metrópole esconde em cada esquina tradições e rituais, legado de seu singular passado.

A culinária apimentada, a arquitetura singular, com destaque para os templos religiosos, prédios coloniais e o Pelourinho, a prática de várias religiões, a música... enfim, a secular mescla das culturas portuguesa, africana e indígena deixou a cidade com características únicas. Entretanto, apesar de toda essa mistura de raças e cores, Salvador é a cidade brasileira com maior influência africana. As crenças e as tradições dos antigos escravos, que aportaram na região do recôncavo baiano durante séculos, permanecem vivas em cada esquina da capital baiana.

Um dos grandes des-

taques de toda Salvador é o Pelourinho. O local de triste passado, pois servia para que os escravos fossem punidos, hoje é centro de visitação e grande atração turística. No local, o visitante pode admirar o bellissimo casario típico da época da colonização portuguesa. Os templos religiosos também têm grande destaque na arquitetura da primeira capital do Brasil. A igreja mais conhecida de Salvador é a de Nosso Senhor do Bonfim, local da famosa festa da lavagem da escadaria. É uma celebração católica com ingredientes do candomblé.

O Mercado Modelo é outro destaque da capital baiana. Construído no século XIX, está localizado na Cidade Baixa e próximo à Baía de Todos os Santos. Atualmente, o local possui restaurantes, bares e grande quantidade de lojas que vendem produtos típicos. Perto do Mercado está localizado o Elevador Lacerda. Inaugurado em 1873, foi projetado para transportar os passageiros da Cidade Alta à Cidade Baixa e vice-versa. Está em

Foto: Luciana Dávila



Elevador Lacerda liga as cidades Alta e Baixa e é um dos símbolos de Salvador

funcionamento até hoje. Outro cartão postal da cidade é o Farol da Barra, localizado na junção da Baía de Todos os Santos com o Oceano Atlântico.

As praias da capital baiana e o carnaval são os principais responsáveis pela grande quantidade de turistas que Salvador recebe anualmente. Na festa de Momo as principais ruas da capital

baiana são tomadas por centenas de milhares de pessoas, brasileiras e estrangeiras. O litoral reserva ao turista praias agitadas e também sossegadas. Tem para todos os gostos. As mais conhecidas são: Itapuã, Amaralina, Ondina, Farol da Barra e Rio Vermelho. A maior cidade do Nordeste oferece inúmeras opções de lazer. Descubra seus encantos.

Férias de julho no Brasil

FOZ DO IGUAÇU Saídas: 14 e 22/07
Passagem aérea + traslados + hospedagem com café da manhã
A partir de R\$ 855,00



SALVADOR Saídas 20 e 24/07
8 dias - passagem aérea - 7 noites de hotel com café da manhã + traslados e city tour
A partir de R\$1316,00



FORTAL (25 a 29/07)
Um dos melhores carnavais fora de época do Brasil. Aproveite nossas facilidades e condições. Os pacotes podem ser parcelados em até 6x.
FORTAL 2013 - Bloco Nana Banana + Siriguela.
A partir de: R\$ 1.605,00



Internacional

BARILOCHE Saídas 13, 20 e 27/07
Inclui: passagem aérea + 7 noites de hotel com café da manhã + traslados + circuito chico e cerro cathedral + 6 dias de roupa de esqui e seguro viagem
A partir de US\$ 2133,00



2234 3001 / 7719 1089

E-mail: michellelive@gmail.com

Rua Barão de São Francisco, 373 / 406 - Vila Isabel



AGENDE SUA AULA
EXPERIMENTAL GRATUITA!
Tel. 21 3594 0070 / 8011 3799

TRAGA
ESTE ANÚNCIO
E GANHE 10%
DE DESCONTO!

PILATES

Exercícios suaves e eficazes;
Resultados rápidos e duradouros;
Aumento da resistência física e mental;
Alívio das tensões, estresse e dores crônicas;
Melhora a coordenação motora;
Maior flexibilidade das articulações;

ESTÉTICA

Massagem Relaxante
Massagem Modeladora
Drenagem Linfática

www.facebook.com/fisioport

Rua Silva Pinto 49, sobreloja 205 . Vila Center Shopping . Vila Isabel
(Esquina com a 28 de Setembro, nº 373)



O QUE É HIPNOSE NATURAL

Informe publicitário

Maria de Fátima O. Dutra

mo, alcoolismo, comer e comprar coisas excessivamente o que leva a outras doenças.

Você já se deu conta de que, em alguns momentos, ficamos tão distraídos que parecemos estar longe, bem longe do lugar onde realmente estamos? Talvez isso aconteça quando assistimos a um filme, ou mesmo quando fazemos algo de que gostamos de verdade... Esse estado é produzido naturalmente pelo cérebro, várias vezes ao dia, e pode ser aproveitado para ajudar as pessoas na solução de seus problemas.

Milton H. Erickson, médico psiquiatra e psicólogo norte americano foi o grande responsável pela utilização e divulgação dessa poderosa ferramenta para o tratamento de várias doenças, a chamada Hipnose Natural. Não é à toa que Erickson ficou conhecido como um dos Pais da Hipnose Moderna e também um dos líderes da Psicologia no século XX.

Na Hipnose Natural produzimos um estado de transe em que há a maior probabilidade de que ocorram a aprendizagem e as mudanças necessárias à cura de fobias, depressão, ansiedade, pânico e compulsões como tabagis-

A diferença da Hipnose Natural para a Clássica está principalmente no fato de que, por ser um exercício de visualização e imaginação, qualquer pessoa pode ser hipnotizada e desfrutar dos benefícios dessa terapia. Nela não existem "rituais" para entrar em transe, como aqueles que vemos em programas de TV. O transe é natural, obtido pela respiração, que vai conduzindo o exercício e digerindo situações mal resolvidas. O terapeuta e o paciente trabalham em conjunto, como dois "especialistas" e o paciente permanece acordado, perfeitamente consciente do que está fazendo e dizendo. Aliás, ele nem precisa falar sobre fatos dolorosos, se preferir. O próprio trabalho, enquanto é realizado, se encarrega de processar as informações e encontrar a melhor solução para o caso.

Maria de Fátima O. Dutra
Psicóloga - CRP 05/16.991
Mestranda em Psicoterapia Ericksoniana pelo Centro Ericksoniano de México
Tel: 9152-2873 / 3185-5027
www.psicohipnose.com.br

ANIMAIS DOMÉSTICOS

Um bicho de estimação representa companheirismo, troca de afeto e até mesmo é indicado por terapeutas

Ganu Duarte

Hoje em dia, com a vida agitada que levamos cada vez mais o animal doméstico tem feito parte das nossas vidas. Mesmo os apartamentos sendo a moradia da maior parte das pessoas, sempre há lugar para se criar um animalzinho de estimação.

Os animais são boas companhias para as pessoas que vivem sozinhas e também para as crianças porque é importante mostrar a afetividade para com esses animais.

Muitos são os benefícios de se dar a uma criança um animalzinho de estimação. O cachorro é o animal preferido da criança porque ele interage, participa e serve de companhia fiel ao seu dono.

Os pais ao darem um animalzinho para seu filho sabem que irão aumentar a auto-estima da criança, assim como estimular o respeito pela natureza, valorizar os hábitos de higiene, de proteção e da res-

ponsabilidade.

A criança que cresce com um cão pode-se tornar uma pessoa mais sociável, preocupada com os outros e ter um amigo por muito tempo.

Muitos terapeutas acham que é de suma importância a criança ter um animal para cuidar mas deve ter a orientação dos pais.

Já os idosos também, muitas vezes por viverem sozinhos em seus apartamentos ou casas, querem uma boa companhia para suas vidas. Optam então por cuidarem de animais que podem ser criados em seus lares, na maioria das vezes o cão.

Mas para que se tenha um cão saudável devem ser tomadas muitas precauções.

Cuidar bem de um cão doméstico é primordial para o bom convívio. O cão deve ser tratado com todo o amor porque só assim ele também retribuirá carinho. Deve ser levado ao veterinário periodicamente para que tome as vacinas em tempo certo e também seja examinado clinicamente para que não



Foto: Luciana Dávila

tenha nenhuma doença. Quando notar alguma coisa que ele avalie e tome as medidas necessárias para a sua saúde. mente ao profissional para que ele avalie e tome as medidas necessárias para a sua saúde.

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!

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\$ 60,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteira e grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

Memórias do esporte

1930 1950 1958 1970 1997
por Rodrigo Coelho

VÔLEI NAS OLIMPIADAS DE 1984

Os jogadores da seleção masculina de vôlei dos anos 1980 ficaram conhecidos como os da "geração de prata" por terem conseguido a inédita medalha nos jogos olímpicos de Los Angeles, em 1984. Até então o voleibol era um esporte secundário no Brasil. Jogado de forma amadora, nas escolas e de pequena procura pelos jovens.

A história do esporte no

país começou a mudar com a geração de prata. A fenomenal equipe era composta por: Renan, William, Bernard, Amauri, Fernandão, Xandó, Montanaro, Badá, Bernardinho, Domingos Maracanã, Rui Campos e Marcus Vinícius. O treinador era Bebeto de Freitas. Esses atletas alavancaram o vôlei no Brasil e foram determinantes para o crescimento do esporte, culminando com a conquista da

geração seguinte, que obteve a inédita medalha de ouro nos jogos olímpicos de 1992.

A equipe começou muito bem a competição, vencendo três jogos e perdendo apenas um na primeira fase: 3-1 na Argentina, 3-0 na Tunísia, 1-3 para a Coreia do Sul e 3-0 nos Estados Unidos, donos da casa e futuros algozes de nossa seleção. Na semifinal o Brasil passou pela Itália (3-1), mas sucum-

biu diante dos anfitriões na grande final (0-3).

Além do significativo feito nas olimpíadas de 1984, a equipe de Bernard e Renan conquistou o Pan-Americano de 1983 e venceu o "Grande Desafio de Vôlei", partida disputada, em 1983, contra a extinta URSS, com seu temido time de vôlei, no Maracanã. O jogo atraiu mais de 95 mil pessoas.

Lar & Decoração

por Lu Meireles

LUSTRES E ILUMINAÇÃO

Para decorar um ambiente adequadamente com um lustre é preciso analisar alguns detalhes, como os móveis e seu estilo. Um dos principais pontos que deve ser levado em consideração é a iluminação do ambiente. Uma iluminação adequada pode dar um toque especial a sua decoração, tornando o local mais aconchegante. Existem diversas maneiras diferentes de incorporar os

lustres ao seu ambiente. Você pode utilizar diversos tipos de luminárias diferentes, como abajures, pendentes, plafons, spots e os lustres. Veja alguns estilos:

Estilo clássico- possui suporte para 5 ou 6 lâmpadas e é feito em metal ou cristal. São grandes e muito bonitos e combinam bem com vários tipos de decoração.

Estilos modernos- possuem ramificações para

várias lâmpadas de menor potência e geralmente possuem formas abstratas. Dão charme a qualquer ambiente. Acima da mesa sempre é um ótimo local para se instalar.

Lustres pequenos- esses geralmente suportam uma ou até três lâmpadas e podem ser feitos em metal ou cristal. Ideais para ambientes pequenos, como apartamentos.

O uso de espelhos contrasta muito bem com os

lustres, então a dica para ter uma sala linda é: um grande espelho e um bellissimo lustre clássico. Sempre utilizá-lo no mesmo formato da mesa, se ela for redonda, ilumine-a com um lustre redondo. Esta dica não é regra, o importante é você fazer a combinação que mais lhe agrade e combine com você. Assim sua casa fica linda e no seu estilo.

PIPOCA CARIOCA

Sua coluna de cinema

FILMES QUE FAZEM CHORAR

Juliana Brochado

pipocacarioca@correiocarioca.com.br

Alguns nos fazem chorar pela beleza, outros, de tristeza mesmo. Destacamos alguns com o tema:

Uma Prova de Amor- Filme espetacular que retrata a vida de um casal que tem uma filha com leucemia e que por sugestão médica geram outro filho para que seja usado como doador de órgãos para a irmã. O nome do filme não poderia ser mais apropriado.

Titanic- Um dos mais belos e dramáticos casos de amor da história do cinema. O casal formado pelos personagens de Leonardo Di Caprio e Kate Winslet marcou época.

Marley e Eu- Trama toca o coração de todos, principalmente de quem tem animal de estimação. O amor entre o protagonista e seu cão é de emocionar.

O Menino do Pijama Listrado- o filme se passa na Alemanha no período da 2ª guerra e retrata a amizade entre um menino filho

de um oficial nazista e uma criança judia que vive atrás de uma cerca eletrificada. Um filme que mostra a inocência das crianças.

À Procura da Felicidade- Com interpretação magistral de Will Smith o filme retrata a luta de um pai de família para prover o sustento do filho após ser abandonado pela esposa. Sem trabalho e sem moradia, o protagonista mostra que não devemos desistir de nossos sonhos.

Menina de Ouro- Retrata a vida de uma lutadora de boxe interpretada de forma perfeita por Hilary Swank. Com direção de Clint Eastwood e atuação excelente de Morgan Freeman, o filme trata de temas polêmicos e atuais.

Bambi e Up- Altas Aventuras demonstram que mesmo filmes voltados para o público infantil podem emocionar os espectadores de todas as idades.

Preparem os lenços e boa diversão.



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis



ENTREGA IMEDIATA

www.armarioseciamodulado.com.br

2435-0557 / 2674-1854

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore
Raspagem para Cera - Descoloração
Sinteko Fosco - Sinteko sem Cheiro
Colocação de tábua corrida - Rodapés
Serviços de Marcenaria - Reformas em Geral

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe
Tel. 3698-8417 / 9674-3395

ANUNCIE POR APENAS R\$ 60,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiraente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

Construindo e Reformando

Casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc...
Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas, porcelanatos, parte elétrica, impermeabilização.
Serralheria: galpões, grades, portões e etc.

Ligue Já:
(21) 7745.1162 id: 112*80059 / (21) 9283.7261
Jefferson

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com
Cnpj: 15.123.804/0001-55



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

ACEITAMOS 

Carlos
Tel: 2581-8584

www.prontosocorrodosestofados.com.br
Rua Barão do Bom Retiro, 253

9192-2626 Claro
8383-8318 Tim
9933-3382 Vivo
8888-8958 Oi



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

ADVOCACIA E CONSULTORIA

Especializada em direito previdenciário. Sua
aposentadoria foi suspensa? Seu benefício
foi suspenso? Direito do consumidor e área
cível em geral. Consulte-nos: 8288-3584

E-mail: barrosconsultoriajuridica@yahoo.com.br

Dr. Aclizio Ameal Calazans

- Tribuno do Júri
- Assessoria Jurídica
Cível e Criminal

Rua Barão de São Francisco, 373/406 - Vila Isabel
Telefones: (21) 3879-5646 / 9495-3123
E-mail: calazansconsultor@globo.com

Prof. Josias Frota
ADVOGADO

OAB-RJ 76.981

- CÍVEL
- IMOBILIÁRIA
- TRABALHISTA
- ESPECIALIZADO em CONDOMÍNIO

Rua Bento Lisboa 184 - sala 222 - Catete
Tel. 2225-1168 :: 9388-6651 :: 9405-2411
(22) 8172-3043 :: josiasfrota.adv.br

AULAS / CURSOS

PROFESSORA
HELENA

Explico matérias escolar p/ 1º e 2º graus; preparo p/ provas,
testes, concursos em geral. Também alfabetizo crianças e
adultos. Aulas individuais.

Tel: 2572-7510 / 9133-0406

AULAS PARTICULARES

1º ao 9º ano/Fundamental

Matemática - Língua Portuguesa - Inglês

Profª Elaine - 2278-1391 - 9958-5420

ESPANHOL E INGLÊS

AULAS PARTICULARES

Eduardo Rodrigues

Contato: 7939-4201

MATEMÁTICA

AULAS PARTICULARES

• Ensino Fundamental (6º ao 9º ano)

• Ensino Médio

Cosme Oliveira

(21) 2571-3403 / (21) 9373-7511

AULA PARTICULAR
INGLÊS

Para viagem, reforço escolar, conversação

Tel: 9392-3638 / 3879-5646

E-mail: iracymdc@yahoo.com.br

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.samuellmarceneiro.com.br

Construindo e Reformando

Casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc...
Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas,
porcelanatos, parte elétrica, impermeabilização.
Serralheria: galpões, grades, portões e etc.

Ligue Já:

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

Jefferson

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com

Cnpj: 15.123.804/0001-55



REFORMAS JÁ

MARCENARIA
BARBOSA

Móveis sob medida

Armários embutidos

Cozinha em madeira ou fórmica

Armários de banheiro

Colocação de porta, janela e assoalho

Rebaixamento de teto em lambrí

Reforma em geral

Tel. 3699 5838

CONTABILIDADE

RABELO CONTADORES, CONSULTORES
E AUDITORES INDEPENDENTES LTDA. - EPP

CRC-RJ: 2725/0

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



HR ASSESSORIA CONTÁBIL

Legalização de Empresas - Contabilidade
Informatizada - Departamento Pessoal
Serviços de Despachante - Imposto de
Renda P.F. / P.J.

TEL: (21) 3247-8868 / 7900-3907

http://hrcontabilidade.negociol.com
Travessa Coari, 44 - Abolição

FESTAS / EVENTOS

THIAGO'S - FESTAS E EVENTOS

Buffet, Ornamentação de Igrejas,
Confeção 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



Serviço de Open Bar e
Barman para festas !

Pague em até 12 x

Tel: 2222-4126 / 8198-6574

www.BarmanTom.com



TEL: 6922-8143
6703-0906

Garçons - Garçonete - Barman - Copeira
Fritadeira - Cozinheira - Churrasqueiro
naijara.nsjs@ovi.com

FESTA PROVENÇAL
Aluguel de móveis

Móveis para decoração de festa provençal.
Aluguel de kits a partir de R\$ 150,00.

Tel: 2568-3623 / 2234-3239 / 9984-4432

E-mail: kaci2006@yahoo.com.br

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\$ 465.000,00. Tel: 8503-4052 / 8712-2817

ALUGO VILA ISABEL

Apartamento de 2 quartos, dependências completas,
5º andar, sol matinal, 1 vaga de garagem, excelente
vista, ótimo estado, recém pintado.

R\$ 1.600,00 + taxas. Fiador. Tel. 9158-1644

ANUNCIE!
APENAS R\$ 22,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Tel. 3529 3865

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

SAÚDE

Dra. Andréa Pinheiro
Fisioterapeuta - CREFITO: 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



Daniela Atades Oliveira
Psicóloga Clínica - CRP: 05/39128

ATENDIMENTOS

Psicoterapia Individual, Grupo, Casal e Família,
Acompanhamento e Avaliação para Cirurgia Bariátrica,
Orientação Profissional, Cursos, Palestras.

Tijuca (Praça Saens Pena) e Macaé - RJ
Tels.: (21) 8259-7332 / (22) 9286-6909 / (21) 9955-8949
psicologia.danielaoliveira@gmail.com
www.psicologadanielaoliveira.blogspot.com

Ψ PSICÓLOGA

Psicoterapia • Arte Terapia
Orientação Vocacional

Dra. Ana Maria S. D. Carvalho
CRP 05/5474

Tel: 2278-4195 Cel: 8666-5174

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

SERVIÇOS DIVERSOS

BRECHÓ CHIQUE

Móveis, objetos decorativos, roupas semi-novas e acessórios

Trabalhamos sob sistema de consignação.
É hora de reciclar. Venha nos visitar.

Rua Luiz Guimarães, 79 - Loja, Tel 2576-2847
Funcionamento: 3ª a 6ª, das 10 às 18h e Sábado, das 9 às 18h.

ALUGO
HORÁRIO
CONSULTÓRIO DENTÁRIO
INSTALAÇÕES NOVAS
PRÓXIMO AO SHOPPING TIJUCA
Tel. 9571-6592

ANUNCIE!
APENAS R\$ 22,00*
*Valor mensal. Mínimo de 3 meses
Tel. 3529 3865

SOME IMAGEM

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

ANUNCIE!
APENAS R\$ 35,00*
*Valor mensal. Mínimo de 3 meses
Tel. 3529 3865



PRAÇA XAVIER DE BRITO: ÁREA DE LAZER



Foto: Luciana Dávila

A Praça Xavier de Brito, na Tijuca, mais conhecida como a praça dos cavaleiros, fica nas proximidades das ruas Uruguai, e junto ao rio Maracanã. Ela tem esse nome em homenagem a João Maria Xavier de Brito, militar nascido no século XIX, no Rio Grande do Sul. Ela é muito frequentada por crianças que, nos fins de semana, usufruem de passeios de charrete e a cavalo pelos quarteirões adjacentes. Outros atrativos da praça são os aparelhos de ginástica, que são utilizados

por pessoas da terceira idade, que se exercitam ao ar livre, e que também podem jogar bocha em local apropriado para esse fim. Nas suas imediações funciona um famoso restaurante.

Duas escolas se situavam naquele logradouro: O Colégio Sete Setembro, que hoje não existe mais, funcionava quase na esquina das ruas Pinto Guedes com Oliveira da Silva, e a Escola Municipal Soares Pereira, com sua bela e preservada construção antiga, e janelas emolduradas em pedra.

PARCEIROS

CRIE FABRIK

Tel: 3507-7689 - Rua Barão de Mesquita, 663, lj 18 - Andaraí

GALERIA SAN REMO

Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí

PADARIA TRIGO E CEVADA

Tel: 3879-2681 - Rua Vega, 16, loja 01 (Tijolinho) - Andaraí

NUTRIDEAL TORTAS

Tel: 2208-4908 - Rua Uruguai, 151 - Andaraí

LOTERIA DO MATEIAS

Tel: 2208-1576 - Barão de Mesquita, 948 - Grajaú

MECÂNICA GRAJAÚ

Tel: 2577-0454 - Rua Teodoro da Silva, 999 - Grajaú

MUNDO VERDE

Tel: 2258-7065 - Rua Barão de Mesquita, 1061 - Grajaú

ENCANTO DOS ORIXÁS

Tel: 2571-4566 - Rua Farias Brito, 8, loja C - Grajaú

RENASCER LOTERIAS - GRAJAÚ

Tel: 2571-3713 - Praça Edmundo Rêgo

GRAJAÚ TÊNIS CLUBE

Tel: 2577- 2365 - Av. Engenheiro Richard, 83 - Grajaú

LIVRARIA ELDORADO

Tel: 2569-4747 - Rua Conde de Bonfim, 422, lojas C, D, K - Tijuca

SAPATARIA GAMBIER

Tel: 2568-8815 - Praça Saens Peña, 11 - Tijuca

LABORATÓRIO RICHEL

Tel: 3184-3000 - Rua Conde de Bonfim, 383, Loja B - Tijuca

LOTERIA CHIANELLO

Tel: 2568-0384 - Rua General Roca, 894, LC - Tijuca

ASSAÍ TIJUCA

Rua Uruguai, 329 - Tijuca

GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142, loja 9 - Tijuca

LOTERIA SANTO AFONSO

Tel: 2571-9852 - Rua José Higino, 115, loja 8 - Tijuca

DI TUTTO UN POCO

Tel: 2238-2894 - Rua Uruguai, 234 B - Tijuca

MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA

Tel: 2278-3809 - Rua Conde de Bonfim, 746, loja A - Tijuca

DISK KI-SOPA

Tel: 3684-1211 - Rua Desembargador Izidro, 49 B - Tijuca

CONSULTÓRIO DENTÁRIO

Tel: 3904-4844 - Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca

JULIO'S COIFFEUR

Tel: 2568-4995 - Av. 28 de Setembro, 134, A - Vila Isabel

SALÃO TOP VILA

Tel: 2577-4252 - Rua Sousa Franco, 386 A - Vila Isabel

RIO MIX COLOR

Tel: 2577-9462 - Rua Mendes Tavares, 13, loja G, Vila Isabel

SEBO, LIVROS E REVISTAS - NOVOS E USADOS

Tel: 2298-9297 - Rua Luís Barbosa, 14, loja, Vila Isabel

OFFICE PHOTOCOPY TRADE

Telefone: 2576-3099 - Rua Teodoro da Silva, 507, A - Vila Isabel

PADARIA VILLAS GARDEN

Tel: 2234-7734 - Avenida 28 de Setembro, 235/255 - Vila Isabel

BOULEVARD CABELEIREIRO

Tel: 2576-3259 - Rua Sousa Franco, 291 - Vila Isabel

CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE

Rua Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel

CONDOMÍNIO VARANDAS DA VILA

Av. 28 de Setembro, 86 - Vila Isabel



Sandra Serrado
projetoREDE
Arte, Cultura e Cidadania!

projetoREDE
Arte, Cultura e Cidadania

Sucesso a temporada do Musical A Sabiá - Tributo a Clara Nunes no SESC Casa da Gávea. O elenco de A Sabiá está aguardando a confirmação da próxima temporada. Confira o local no site: ssandraserrado.sitepx.com ou na página do Face: A Sabiá



ELENCO:

FICHA TÉCNICA:

DIR. MOVIMENTO

DIR. GERAL E TEXTO



MUSICOS: Cesar Velho, Edinho Souza, Milier, Pirulito, Manduca / CENÁRIO: Mario Costa Filho - Claqueiros
Cenários / ILUMINAÇÃO: Giba de Oliveira / ASSISTENTE DE PALCO E CAMARIM: Carla de Jesus /
FIGURINO e ACESSÓRIOS DE CLARA NUNES: Irene Fachin / PRODUÇÃO: Mônica Lucas e Sandra Serrado
PRODUÇÃO DE ARTE: Laura Coelho / PRODUÇÃO GRÁFICA: Crie Fabrik Soluções Gráficas / EXPOSIÇÃO
FOTOGRAFICA "A SABIÁ" por Milena Pessoa / ASSESSORIA DE IMPRENSA DA ATRIZ SANDRA SERRADO:
Gisele Santiago da Marrom Glacé Assessoria / PRODUÇÃO DE CABELO DA ATRIZ SANDRA SERRADO:
Clene's Cabelheiros Unisex



Agenda da Trupe: dia 19/7 - Palestra: A Velha Guarda do Tango com Américo Del Rio e Trupe da Arte em As Divas do Rádio. Tangos Brasileiros - 19h ABI (associação brasileira de imprensa) R. Araújo Porto Alegre, 71/9º andar-auditório

Trupe da Arte: os ensaios da Cia Trupe da Arte passarão para as 2ªs. feiras das 18:30 às 21:30h no Rio Previdência Cultural - Av. Prof. Manoel de Abreu, 300.

Coordenação Geral do projetoREDE Arte, Cultura e Cidadania
www.sandraserrado.sitepx.com

(21) 7117-3991 (tim) / (21) 9636-9619 (vivo) / (21) 8564-2573 (oi)

DELÍCIAS TIJUCANAS

Nutriideal, especializada em doces e salgados, na Tijuca, conquista cada vez mais a preferência do público consumidor da região

De uma ideia que foi lançada em uma turma do curso de Nutrição surgiu a Nutriideal, uma loja especializada em doces e salgados, que vem se tornando ponto de referência em sua área de atuação.

Com mais de 15 anos de existência a Nutriideal, na Tijuca, mantém-se sob a correta direção de sua sócia Ana Paula, profunda conhecedora dos assuntos nutricionais, razão pela qual a loja pode oferecer ao seu distinto e fiel público consumidor produtos fabricados com a máxima higiene, dentro de um padrão de qualidade e inigualável sabor, sempre sendo utilizada água filtrada na manipulação de seus produtos. Todos os ingredientes das deliciosas e tradicionais tortas e dos salgados são rigorosamente selecionados pelos dedicados funcionários da empresa, que procuram, assim, oferecer a qualidade máxima em todos os seus produtos.

Dentre as especialidades de doces da Nutriideal merecem destaque as tortas de morango, de brigadeiro, de nozes, de morangos com chantilly, de coco com baba de moça, de abacaxi com coco, de doce de leite com ameixa e a alemã. Há que se falar também dos biscoitos caseiros e do famoso bolinho da tarde da vovó (cenoura, coco, laranja e milho), além de outras guloseimas, como pudins de leite condensado e de tapioca e bombons recheados, que são verdadeiras delícias, fabricadas igualmente com o mesmo carinho, esmero e padrão de higiene.

Quanto às deliciosas iguarias salgadas podemos destacar o tradicional pastel de carne, muito procurado e elogiado por seus consumidores, e os pequenos salgadinhos especiais para festas. Vale lembrar que a Nutriideal também aceita encomendas para realização de festas e eventos.

A Nutriideal se orgulha destes 15 anos de existência, nos quais a cada dia e a cada consumidor atendido se vê realizada em seus propósitos de sempre oferecer produtos de qualidade e atendimento diferenciado. A

empresa sente-se gratificada pelo sempre crescente número de clientes, em razão dos elogios que recebe pela excelência de seus produtos e principalmente pelo atendimento de seus dedicados funcionários.

A Nutriideal funciona de



segunda a sexta, das 8 às 19h30, e também aos sábados, das 8 às 14h30. A Nutriideal está localizada na Rua Uruguai, 151, Tijuca, nas proximidades da esquina com a Rua Barão de Mesquita. O telefone, para pedidos, é 2208-4908.

A Nutriideal funciona de



SID CONSERTOS

Máquina de Lavar
Geladeira • Secadora
Lava-Louça • Freezer

8404-0886
9963-6547

ANUNCIE POR APENAS R\$ 60,00*

*Valor mensal. Mínimo de 3 meses

Inteiramente grátis! Seu anúncio também estará na Internet

Tel. 3529 3865

INSCRIÇÕES ABERTAS!

PESQUISA COM SUPLEMENTO ALIMENTAR CLAREADOR DE MANCHAS DE SOL

Procuramos pessoas com todas as seguintes características:

- Mulheres asiáticas acima de 18 anos.
- Pele branca.
- Presença de, pelo menos, duas manchas de sol nas mãos. (fotoenvelhecimento, vide foto)
- Pele das costas uniforme, sem muitas manchas e sem bronzeamento.

AJUDA DE CUSTO ATRAENTE!

Ligue para **2222 0480**



CIDP
BIOTECH - BRASIL

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

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

Studio B Pilates

Benefícios do Pilates:

- Força
- Energia vital
- Flexibilidade
- Equilíbrio mente e corpo
- Concentração
- Reorganização postural

Agende a sua aula experimental e confira!

'Se aos 30 você está sem flexibilidade e fora de forma, você é velho. Se aos 60 você é flexível e forte, você é um jovem.'
Joseph Pilates

Estrada dos Três Rios, 741 - Sala 505
Telefone: (21) 3068-0225 / (21) 8201-4242