

CORREIO CARIOCA[®]

entretenimento na medida certa

VILA ISABEL - TIJUCA - SAENS PEÑA - GRAJAÚ - ANDARAÍ

ANUNCIE! 3681-5302 ou 7923-5915
2ª a 6ª, de 9 às 19h

Desde 2008 | correiocarioca.com.br | Ano VI | Nº 68 | setembro de 2013

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: divulgação / produção

Concorra a três pares de ingressos. Veja na matéria.



FAVELA INVADE O ASFALTO

Foto: Rudy Trindade

Cidadania Pág. 2

Os versos de "Protesto do Cidadão".

Odontologia Pág. 3

Você sabe o que é bruxismo?

Massoterapia Pág. 4

A vez dos homens finalmente chegou!

Receitinha Pág. 5

Prato principal e sobremesa.

Simpatias Pág. 8

Pelo mago da nova era.

Sexualidade Pág. 9

Você não sabe o quanto eu caminhei.

Comercial Pág. 10

Guia de Produtos e Serviços.

Novidades Pág. 12

A arte de escrever e informát. na 3ª idade.

Comédia musical foi sucesso no Leblon e São Conrado e volta ao Rio, no Teatro João Caetano. **Pág. 8 e 10**

IGREJA DE NOVA VIDA DE VILA ISABEL

Nossos Cultos:

4ª feira - "Culto da Conquista" - 19:30hs
6ª feira - "Culto de Cura e Libertação" - 19:30hs
2ª e 3ª Sábado - "Juventude (Giro 180°)" - 19:30hs
Domingo - "Culto da Família e do Ensino" - 10:15hs
"Culto de Celebração e Fé" - 19:00hs

Deus quer transformar a sua vida!

Rua Visconde de Abaeté, 33 - Vila Isabel www.novavida.org.br

[igrejadanovavidavilaisabel](https://www.facebook.com/igrejadanovavidavilaisabel) [@invvilaisabel](https://www.instagram.com/invvilaisabel) [invvilaisabel](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Cursos, oficinas e suprimentos artesanais

Informações: www.craftart.com.br

Boulevard 28 de Setembro, 112 sala 503 - Vila Isabel

ANUNCIE AQUI

apenas **R\$ 120,00***

10 mil exemplares

Grátis! Seu Anúncio na INTERNET!

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Ligue agora: 3681.5302

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.interpsecontabilidade.com
e-mail: interpsecontab@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

jbdias@gmail.com



Esteticista Jéssica Branco

*Centro Avançado de Estética e Formação Profissional
*Instituto Educacional Brasil

Nº Reg: 1326/01

- Tratamento Facial
- Lifting Facial
- Estimulação Russa
- Peeling
- Massagem Facial
- Designer de Sobrancelha
- Tratamento de Cílios
- Dermopigmentação de Sobrancelha

Sob Supervisão: Dr. Ranieri Parrilli - CRM 52 75451-0

*Membro da Sociedade Brasileira de Estética e Formação Profissional Estética

*Membro da Sociedade Brasileira de Análise e Tratamento de Cílios

Rua Sonoro de Souza, 115

Sala 503 - Tijuca

Tel.: 3049-4151

ANUNCIE! 3681-5302

**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 ZONA NORTE

(Vila Isabel - Tijuca - Grajaú - Andaraí)

Telefone: (21) 3681-5302

Atendimento: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.

Correio Carioca na Internet

Site: www.correiocarioca.com.br

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

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

E-mail de Artes Gráficas: artesgraficas@correiocarioca.com.br

Twitter: @correiocarioca

Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim e Eduardo Alves

Diagramação e Arte Terceirizada:

A&S Editora

Orientação Jurídica:

Ricardo Silva

Equipe de Redação e Fotografia:

Eduardo Silva, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim.

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

PROTESTO DO CIDADÃO 20/08/2013

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

Nº 310. "SOCORRO" ENSINO ROUBADO

E nsino/Saúde/Moradia/Segurança... **R**oubados **E**
N a Cara Do Povo! **P**or Falta De **F**iscalizações,
S ó 1,4% Das Cidades (120) Têm **F**iscais, Que São
I nsuficientes Nas 5.565 Cidades/Lugarejos! **Q**ue
N a Certa, **F**acilitam **D**esvios/**S**uperfaturamentos **E**
O utros **M**alfeitos Nas Verbas Recebidas E Certas.

Roubos Descobertos: **A**purções/**A**fastamentos **J**á!
Os Recursos E Defesas **D**os **S**uspeitos, **F**ora **D**as
Usuais **D**esculpas "De Não Saber De Nada!!!"
Bobos Da Corte? **M**as **E**spertos **L**adrões. **Q**ue
Abusam **D**a **P**aciência **E** **F**é **D**o **P**ovo **E** **S**ó
Dão **O** Que **S**obra, **Q**uase **N**ada, **D**a **V**erba **C**erta,
Ora **P**ara **O** **E**nsino/**S**aúde/**S**egurança/**M**oradia...

Nº 312. "SOCORRO" VERDADES

Verdades? **O**u **M**entiras! **O**ficiais/**P**olíticas...
Envergonham **T**odos **O**s **B**rasileiros(as)...
Reduzem **A** **P**ó, **A** **E**sperança **D**e **T**ermos **J**á,
Dias **M**elhores **E** **D**e **V**ermos **O** **N**osso **B**rasil
Agigantar-Se **E**ntre **A**s **N**ações, **P**orquê... **A**lguns,
Desviam **R**ecursos **D**a **S**aúde/**M**oradia/**M**erenda/
Ensino/**S**egurança... **F**alsificam **I**ndices/**N**úmeros
Superfaturam **O**bras... **M**entem **A** **B**eça!!!

Nº314 "SOCORRO" VIDAS SALVAS

Violências/**M**ortes **E**stúpidas, **A** **T**oda **H**ora!!!
Inventem "Bolsas **V**idas **S**alvas" **P**ara **S**erem
Dadas **A**os **B**andidos, **Q**uando **A**ssaltarem... **E**
A **penas** **R**oubarem, **S**em **F**erir **D**e **M**orte **A**s
Suas **V**ítimas, **Q**ue **S**em **P**roteção **D**a **L**ei/**S**em
Segurança **N**o **I**r **E** **V**ir **E** **A**té **D**e **V**iver, **M**orrem!
As **A**utoridades **P**úblicas **S**érias/**J**uízes **Q**ue
Levem **T**ais **M**onstros **S**em **A**lmas, **O**s **M**ais,
Violentos **B**andidos **C**om **S**ede **D**e **S**angue!!!
Aos **T**ribunais **E** **D**obrem/**T**ripliquem **A**s **S**uas
Suares **P**enas **O**u **D**êem **P**risão **P**erpétua **E** **A**té
Pena **D**e **M**orte, **I**nclusive **A**os "Dimenor"...

"Se Gostarem Passem Cópias Adiante..."

Nº 311. "SOCORRO" IMPUNIDADES

Inversão **D**e **V**alores **P**essoais, **É**ticos **E** **M**orais!!!
Malfeitos **V**iram **B**em **F**eitos!!! **N**os **G**overnos...
Políticos **D**esviam **V**erbas **P**úblicas... **E** **A**té **S**e
Ufanam! **T**iram **O** **D**oce **D**a **B**oca **D**as **C**rianças!!!
Nada **A**contece! **G**anham **M**edilhas/**P**rêmios **E** **A**
Injustiça **A**contece! **P**ois **L**eva **A**nos **A** **A**purção
Dos **C**rimes **N**os **T**rês **P**oderes, **D**evem **S**er **E**.**T**s!
A **B**andidagem **D**eita **E** **R**ola, **C**erta, **T**ambém,
Da **I**mpunidade: **R**ouba **E** **A**té **M**ata... **P**ois **O**s
Eleitos **E** **I**ndicados **N**os **G**overnos **F**icam **I**mpunes/
Simulam **I**nflação **D**e **A**raque (**T**omate/**Ô**nibus...!)

Nº313. "SOCORRO" MAIS MÉDICOS

Mais **M**édicos **A** **M**ais, **N**o **I**nterior **D**o **B**rasil!!!
A **penas**, **N**ão **B**asta! **É** **N**ecessário **Q**ue **O**utros
Importantes **P**rofissionais **D**a **S**aúde **P**ública
Sejam **T**ambém **C**onvocados, **A**lém **D**e **R**ecursos

Materiais **I**mportantes **E** **F**undamentais **N**a
Éxcelência **D**o **A**tendimento **P**sicossocial! **E**
Direcionar **O**s **U**niversitários **P**úblicos (0800) **A**o
Interior, **A** **P**agarem **O** **E**nsino **G**rátis, **A**o **S**US
Com **S**alários **D**ecentes **E** **02** **A**nos **D**e **A**tuação,
Outros **U**niversitários **P**articulares **P**odem **A**té
Se **A**liarem **A**o **P**rojeto **M**ais **M**édicos...

Nº 254. "SOCORRO" RACIAIS COTAS

Rangem **O**s **D**entes **E** **M**enosprezam **A**s **C**otas!!!
A **fim**, **Q**ue **O** **R**acismo **A**parente **C**ontinue...
Cotas **E** **A**ções **A**firmativas **S**ão **N**ecessárias,
Inclusive, **A** **P**risão, **D**e **V**erdade, **D**os **R**acistas,
A **R**irem **D**as **L**eis **E** **M**ais **L**eis **Q**ue **N**ão **P**egam...
Inafiançável **O** **C**rime **D**e **R**acismo??? **N**ão!!!
São **S**oltos **O**s **R**éus, **P**agam **F**ianças! **E** **C**ontinuum
Confiantes **Q**ue **A** (**I**n)Justiça **O**s **P**erdoarão!!!
Os **N**egros/**D**escendentes **Q**ue **S**e **C**onformem **E**m
Todas **A**tividades **D**e **3ª** **C**ategoria!!! **E**, **I**nvisíveis
Às **D**e **1ª** **C**ategoria! **S**em **D**ireito **N**o **D**estino **D**e
Seu **P**aís, **P**or **E**xclusão **E** **R**acismo **D**isfarçados!!!

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

Oficina de Escrita Criativa

Ministrada pela escritora Maria Cláudia Siqueira
Garcia; livros lançados no Brasil e Portugal.

Não recuse aquele convite para ministrar uma palestra. Não tema ter de
escrever um projeto para ser aprovado. Não conclua que sua tese não vá
agradar à banca julgadora. Ao invés disso, exercite a criatividade linguística
e a organização do pensamento. Qualifique-se para criar um bom texto.
Aguardo você...

Público alvo: aspirantes a palestrantes, estudantes de pré-vestibular,
dinamizadores de grupo, universitários preparando tese ou monografia

Local: Espaço das Artes de AaZ - Tijuca
* Também no Leblon e Copacabana*

= A escritora também ministra Oficina de Criação Literária
para aspirantes a escritores e todos que gostam de escrever =

Maria Cláudia é pós-graduada em Arteterapia na Educação. Autora da
trilogia juvenil: A Menina O Monge E O Relógio (Ed Dubolsinho) e da
trilogia infantil: Em Busca Da Floresta Azul (Ed RHJ). Cursos e
palestras ministrados: +Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal
+ ANIL + EMBRATEL + DI + SESC + Centro Cultural Banco do Nordeste,
Fortaleza, CE + entre outros. www.mclaudiagarcia.com.br

Inf: 2547 0034 ou 9666 6838

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

TAJAVARES
ELÉTRICA

Eletricidade Residencial e Comercial

- Ar Condicionado Split
- Chuveiro Elétrico
- Quadro de Disjuntores
- Instalação Elétrica Padrão (normas NBR e NR10)
- Quadro de bomba d'água
- Energia de alta sustentabilidade (solar)

Segurança Eletrônica

- Interfones
- Portões automáticos
- Alarmes
- CFTV

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

Tel: 3685-1011 / 8130-3220 / 8298-4130
E-mail: telosatavaroes12@gmail.com / Técnico Responsável: Recamborg

Coluna da Dentista

Dra. Renata Pescadinha

BRUXISMO: COMO SE TRATA?

O Bruxismo é um hábito parafuncional de ranger os dentes inconscientemente. Estes aparecem desgastados e o paciente freqüentemente acorda com dor muscular. É considerado uma doença de ocorrência comum, podendo ser observado em todas as faixas etárias, com prevalência semelhante em ambos os sexos.

O esmalte dentário é a primeira estrutura que recebe a carga parafuncional do bruxismo, sendo o desgaste anormal dos dentes o sinal mais freqüente da presença desta patologia.

A freqüência e a severidade do bruxismo pode variar à cada noite e parece estar altamente associado ao estresse emocional e físico.

A seleção de um plano de tratamento para o bruxismo, uma desordem multifatorial (muitas causas), é um dos grandes desafios na clínica odontológica. É fundamental a precisão em seu planejamento. Até agora não há ainda um método que acabe com o bruxismo permanentemente, mas podemos minimizar seus sintomas. Podemos usar placas interoclusais (que não deixam um dente bater no outro), reduzir a tensão psicológica do paciente, modificar seu padrão neuro-muscular habitual e minimizar a irritação oclusal. Não deixe seus dentes se desgastarem!!! Vá fazer uma consulta com seu dentista. Lembre-se: quanto melhores forem seus dentes, mais saúde você terá!!!

Dra. Renata Pescadinha.

JÁ PENSOU EM TER SUA COLUNA?

Dentistas, médicos, advogados, entre outros, podem ter bons resultados com uma coluna.

Contate: 3681-5302 | 7923-5915 | comercial@correiocarioca.com.br

“GERENCIAMENTO DO TEMPO, ONIPOTÊNCIA E COMPETITIVIDADE”

O marketing sobre “gerenciamento do tempo” está na moda: treinamentos sobre como aumentar a produtividade no trabalho, estar em boa forma física, cultivar pensamentos “positivos”, ter uma família modelo etc. Enfim, ser bem sucedido em tudo, ao mesmo tempo. Para o mentor de um desses, escreviam com queixas do tipo: “Começo a ler vários livros para ficar “atenado”, mas termino nenhum; não consigo manter minha casa organizada nem encontrar tempo para visitar meus parentes e amigos. As oito horas do meu dia nunca são suficientes e estou sempre com a sensação de que fiquei devendo algo. Tem jeito para mim?” Pedidos de ajuda para realizar as centenas de coisas que julgavam ter de fazer nas 24 horas diárias que a natureza lhes disponibilizou.

Em outra situação, depoimentos sobre dietas e dicas para dormir menos com o objetivo de ganhar tempo para produzir mais! Os fatos óbvios de que não somos máquinas, de que somos diferentes uns dos outros, e que não há artimanha possível que controle a dinamicidade da vida são, curiosamente, desconsiderados. Em seu lugar, esquemas complexos, desenvolvidos sob a égide de instituições e mentores de renome, veiculados por uma linguagem tautológica, excessivamente efusiva, que apregoa ser possível tirar “leite de pedra”. Intrigante dificuldade de aceitar e se entregar à ordem natural da existência.

A impossibilidade de ser três em um (sem medo, tristeza ou estresse - mas com foco, auto-estima e disciplina) passa a ser vista como um transtorno ou síndrome. Os “ineficientes” começam a sentirem-se incompetentes e a crer nessas promessas – as mesmas que, compradas, contribuem para que os “homens da motivação” enriqueçam-se ainda mais e figurem como verdadeiros exemplos de sucesso a serem copiados. Vendem-se dicas “científicas” de como devemos agir para não “fracassarmos”: somos transformados em robôs que vivem para atingir metas. O uso de emoções é “permitido” como uma espécie de adorno, em ocasiões específicas, desde que não comprometa os resultados previstos (é recomendado veementemente, por exemplo, não pensar em questões afetivas e “pessoais” no trabalho e vice-versa – como se fosse possível programar-se para deixar de ser humano por um tempo previamente determinado).

Muitos chegam à psicoterapia com a sensação de total

inadequação. Sentem-se à parte desse esquema, mas, devido a tanta pressão, acabam por julgar que há algo de errado com eles. Buscam, então, fazer parte do “time dos vencedores” para não ficarem “de fora”, mesmo amargando a frustração de não viverem do modo com o qual realmente se identificam.

As vantagens e necessidades de se ser mais organizado quando o objetivo é trabalhar melhor e realizar sonhos são indiscutíveis. Nada de errado quanto a isso. A questão que leva muitos a procurarem a terapia e que denota o sofrimento que denunciamos é a sensação constante de falta, menos valia e desconforto vivenciada por aqueles que tentam, a todo custo, se adequar à falsa imagem, vendida permanentemente na mídia, de que se pode ser um super-homem/super-mulher sem nenhum resquício de sofrimento ou outra manifestação humana. E de que fama e dinheiro são os indicativos precípuos do sucesso e do valor de uma pessoa.

Nem tudo que se planeja para o espaço de uma vida é passível de ser realizado. Nem haveria sentido em se fazer tudo o que o outro faz ou copiar seu estilo de vida, sentindo-se bem e confortável com o próprio jeito de viver. A preocupação exacerbada em sentir-se desejado pelo que se aparenta ser e que se torna, por vezes, mais importante do que ser respeitado pelo que nos torna únicos – priorizando a aprovação alheia e as imposições do sistema a despeito das próprias convicções, é uma questão que se pode investigar melhor durante a psicoterapia - um processo de autoconhecimento. Afinal, é luta inglória tentar competir com o tempo ou com o restante da humanidade. Suficiente desafio já nos é colocado ao competirmos conosco mesmos: tornarmo-nos melhores hoje do que fomos ontem. Dentro do tempo que dispomos e a partir do que já somos.

“Segue o teu destino, rega as tuas plantas, ama as tuas rosas. O resto é a sombra de árvores alheias.” *Fernando Pessoa*

Janete de Paiva Borges - CRP 3000134
psicjan@yahoo.com.br | 8250-8190 (Tim) 8480-1786(Oi)
Mestra em Psicologia Clínica – UFF
Psicoterapia de Adultos, Casal e Família.
Orientação Vocacional

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

Dança de Salão



Rua Morais e Silva, 113 - Maracanã
3872-5264 / 9302-1847 / www.luzvalenca.com.br

PLANTÃO JURÍDICO

Medidas Cautelares e Protetivas
Mandado de Segurança
Habeas Corpus

Telefones: (21) 3879-5646 / 9495-3123
E-mail: calazansconsultor@globo.com

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, Plataforma vibratória

Avaliação em Fisioterapia Geral Grátis!

Av. 28 de Setembro, 44/304
Vila Isabel, RJ/RJ
Tels: (21) 2204-8091, 8264-9845
Estacionamento Gratuito

Informe Publicitário

ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS

SPA MASCULINO

Luciano Lopes

Tratamentos masculinos realizados por profissionais masculinos em um ambiente agradável, climatizado em Copacabana, Zona Sul do Rio de Janeiro, prezando pelo conforto e bem estar. Um local onde cada cliente tem o seu horário exclusivo para desfrutar de vários serviços.

Não é necessário passar horas, os serviços / tratamentos podem ser contratados separadamente, de acordo com o seu tempo e necessidade, desde diversos tipos de massagens (relaxante, terapêutica, desportiva, shiatsu, dentre outras técnicas), além de depilação masculina com material descartável ou aparar os pelos corporais com máquina (costas, pernas, peitoral...), passando por esfoliação, banho de argila, reflexologia podal com hidromassagem para os pés, ou seja, cuidados especiais para o corpo com o objetivo de aliviar as tensões do dia a dia e dores musculares.

Todos nós merecemos pelo menos algumas horas para relaxar, deixar de lado por um pequeno momento o trabalho ou problemas diários e se concentrar nos benefícios das terapias corporais com profissionais qualificados. É dessa forma que preparamos um ambiente pra você entrar em sintonia com o próprio "eu" e escolher o seu tratamento com segurança e liberdade por estar em um local de fato direcionado. Navegue pelo site e conheça cada terapia corporal ou entre em contato para dúvidas e mais informações.

Neste ano de 2013 estamos completando 08 anos em Copacabana, todo esse período foi fundamental para estudarmos várias opções e necessidades masculinas no campo da beleza, saúde, estética e bem estar. Comprove! Atendimento de segunda a sexta, das 07h às 22h e aos sábados, das 07h às 19h. Breve atendimento também aos domingos, sempre com hora marcada.

Mais informações, dúvidas ou sugestões sobre esta coluna envie seu email para: lucianoterapeuta

@uol.com.br ou institutolucianolopes@gmail.com /
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

Nutrideal 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 SACALHAU (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 pelo 0800-333-3333

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

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

Unimed Rio

PLANO ODONTOLÓGICO R\$ 27,00*

Carência zero: consultas, blocos, pinos, restaurações, radiografias, tratamento de canais, gengivas e extrações.

Tel: 7999-2686 - Tim / 9165-8185 - Claro
E-mail: titojefferson@hotmail.com

ESTOFADOR
PRONTO SOCORRO DOS ESTOFADOS
REFORMAS E DECORAÇÕES

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

Orçamentos Grátis e Pagamento Facilitado

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

DELÍCIAS CASEIRAS

PATROCINE ESTA COLUNA! UMA DAS MATÉRIAS MAIS LIDAS DO JORNAL!

PARA O SEU FIM DE SEMANA: Prato principal e sobremesa!

COSTELA DE CARNEIRO

Ingredientes:

8 costeletas de carneiro; sal a gosto; alho a gosto; pimenta a gosto; alecrim a gosto; 3 colheres de azeite; 1/2 garrafa de vinho tinto ou branco (500 ml).

Modo de Preparo:

Separe as costelas e tempere com o sal, a pimenta, o vinho e o alho. Coe o suco e reserve. Doure as costeletas no azeite e sem o suco. Cozinhe o primeiro de um lado e depois do outro, deixando-as ao ponto e douradas. Reserve. Adicione o excesso de gordura deixado pelo cozimento, e acrescente ao suco coado. Coloque-o em uma panela, em fogo baixo, e deixe o caldo engrossar. Desligue o fogo e coloque o caldo em cima das costeletas, já postas no prato.

TORTA GELADA DE COCO

Ingredientes da massa:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo, 2 xícaras (chá) de açúcar, 4 ovos, 8 colheres (sopa) de suco de laranja e 1 colher (sopa) de fermento.

Ingredientes do recheio:

1 lata ou caixa de creme de leite, 1 lata de leite condensado, 1 lata (tamanho de leite condensado) com leite de vaca, 1 vidro de leite de coco, 1 coco

fresco ralado, 1 colher de amido de milho e mais meia xícara (chá) de leite de vaca.

Modo de fazer massa:

bata as gemas com suco de laranja, acrescente o açúcar e continue batendo sem parar. Adicione o fermento e a farinha, bata mais e, por último, coloque as claras em neve, misture bem, unte uma forma e leve ao forno para assar.

IMAGINE O SEU ANÚNCIO AQUI!
O PATROCINADOR DE UMA DAS
MATÉRIAS MAIS LIDAS!

Modo de fazer recheio:

leve ao fogo 1 panela com o leite condensado, o leite de vaca com 1 colher de maisena bem cheia. Faça um creme e deixe esfriar. Quando estiver frio coloque o creme de leite (que deve estar gelado) e misture metade do coco ralado. Reserve.

Desenforme o bolo, corte-o em duas partes, molhe-o com o leite de coco misturado à meia xícara de leite de vaca. Recheie a primeira parte do bolo com a metade do creme já frio. Por cima coloque a outra metade do bolo, cubra com o restante do creme e salpique com o que restou do coco ralado. Leve à geladeira de um dia para o outro.

Ki-Sopa
Sopas e Caldos

Venha nos conhecer! Ambiente aconchegante.

Entregamos também em Domicílio

☎ **3684.1211**
9171.5490
9503.2181

Você já pode jantar fora todos os dias, saboreando nossas deliciosas sopas!
A partir de **R\$ 7,00**

Cardápio

Segunda

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

Terça

- Anjo a baiana
- Anjo carioca
- Caldo verde
- Papias
- Sopa de ervilha
- Sopa de legumes
- Sopa de siri
- Grão de bico e/ bocalhou desfiado.
- Creme de Cebola
- Stroganoff de frango c/ arroz.

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

- Anjo a baiana
- Anjo carioca
- Caldo verde
- Sopa de ervilha
- Cassoulet
- Bobô 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 passa (Naquele que me faz feliz)", Pl. 438

Kapi Informática

Informática para todas as idades
Turmas reduzidas

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

*Apesar de cursos com duração superior a 4 meses.

A VOLTA DA “FAVELA”

A comédia musical do ano reestreado dia 6 de setembro no Teatro João Caetano.

Fotos: divulgação / produção

O espetáculo Favela, já é um grande sucesso, tendo levado ao teatro cerca de 15 mil pessoas em suas curtas temporadas no Teatro Fashion Mall, no Teatro Leblon, na Sala Municipal Baden Powell e em sua estreia nacional na Festa Internacional de Teatro de Angra dos Reis - Fita, lotando o teatro de 1500 lugares e sendo premiado com o Troféu Ítalo Rossi – Prêmio Fita de Teatro, na categoria Prêmio Especial, para todo elenco do espetáculo, além da indicação a melhor texto.

Favela reestreado no dia 6 de setembro no Teatro João Caetano de quinta a sábado às 20h e domingo às 19h, contando agora com música ao vivo. O espetáculo diferente de tudo que já se viu falando desse tema, fala de favela de forma engraçada e com muita música, onde o público de todas as idades sai do espetáculo tendo dado boas gargalhadas e se emocionado com as



histórias contadas.

Com direção de Márcio Vieira e texto de Rômulo Rodrigues, “Favela” traz através de suas piadas e cenas cômicas questionamentos como: “A vida é feita de escolhas?”. O que você quer da vida? Que escolhas você fez? Onde elas te levaram? Que escolhas você fará?

O texto é resultado de dois anos de pesquisa do autor Rômulo Rodrigues e do diretor e idealizador do projeto Márcio Vieira. A imersão nesse universo popular fez a dupla desmistificar toda uma opinião pré-concebida que tinham sobre a favela e seus moradores e é essa



ANS Nº 34.8876



ASSISTÊNCIA MÉDICA

SAMOC

Saúde

Telemédico 24h

A PARTIR DE:
R\$ 74,75

Carência ZERO Para Consultas e Exames simples.

Planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

Planos sem co-participação atendimento de emergência e/ou urgência domiciliar

Tabelas por Faixa etária para planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

Faixa Etária	Valores (R\$) Sem Desconto
00 - 18	R\$ 74,75
19 - 23	R\$ 82,25
24 - 28	R\$ 86,70
29 - 33	R\$ 97,20
34 - 38	R\$ 112,12
39 - 43	R\$ 134,55
44 - 48	R\$ 183,90
49 - 53	R\$ 207,00
54 - 58	R\$ 269,10
59 ou mais	R\$ 448,50

10% de Desconto

nas 6 primeiras mensalidades Bancárias

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

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 170,00

*Contrato de 3 meses. por edição

ou R\$ 120,00

*Contrato de 6 meses. por edição

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)

LIGUE AGORA: 3681.5302

GANHE INGRESSOS PARA O ESPETÁCULO!

Fotos: divulgação / produção

desmistificação que o espetáculo “Favela” leva à cena.

A ficha técnica mistura nomes já experientes e premiados com talentos promissores, como é o caso do diretor Márcio Vieira, que vem sendo apontado como um dos melhores diretores da nova geração desde o trabalho nos espetáculos “Quando as Máquinas Param”, de Plínio Marcos, e “Um Rio Chamado Machado”, de Rômulo Rodrigues e Carlos Eduardo Caetano. No elenco a mistura continua: entre os 21 atores há gente de todas as idades, profissionais experientes e novos talentos, alguns conhecidos do grande público por conta de trabalhos de sucesso na tv, como Lincoln Tornado (“Salve Jorge e Escrito nas

Estrelas”- Globo), Michel Gomes (próxima novela Jóia Rara –Globo) Gabriel Chadan (“Amor à vida” e “Malhação” Globo), Dja Martins (Saramandaia- Globo), Ana Berttines (“Cama de Gato”- Globo), Cridemar Aquino (“Suburbia”- Globo) e Leandro Santana (“Avenida Brasil”- Globo). Essa eclética ficha técnica traz o tom ideal a esse espetáculo que procura falar a jovens e adultos, abrindo novos caminhos artísticos, divertindo e suscitando questionamentos.

SINOPSE

“FAVELA” conta de forma bem divertida histórias como: A senhora aposentada que passa o dia na janela



observando a vida alheia; o pastor de uma igreja preocupado que sua única filha se misture com os outros jovens da favela; o casal que vive brigando e fazendo as pazes; a mãe solteira de vários filhos com nomes de famosos; o malandro mulherengo que não se entende com a mãe evangélica e, protagonizando a história, dois jovens primos que fazem escolhas opostas na vida. O grande mote do espetáculo é “A vida é feita de escolhas”. O que você quer da vida? Que escolhas você fez? Onde elas te levaram? Que escolhas que você fará?

Praça Tiradentes, s/nº - Centro. Tel: 2332-9257. Quinta a sábado, 20h e domingo, 19h. Bilheteria: 14h/18h (terça a quinta); a partir das 14h (sexta a domingo). Ingresso: R\$30,00. Duração: 80 minutos. Classificação: não recomendado para menores de 12 anos. Capacidade: 1140 lugares. Gênero: Comédia musical.

PROMOÇÃO

Escreva uma frase sobre “Favela” e envie para comercial@correiocarioca.com.br, com seu nome, sobrenome, telefone para contato e e-mail.

As três melhores frases vão ganhar um par de ingressos do espetáculo.

SERVIÇO

De 06 a 29/09. Teatro João Caetano:



SABENÇA | FOTOGRAFIAS



fisioport
pilates . estética

AGENDE SUA AULA
EXPERIMENTAL GRATUITA!

TEL. 21 3594 0070 / 8011 3799

TRAGA
ESTE ANÚNCIO
E GANHE UMA
HIDRATAÇÃO!

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
- Limpeza de Pele,



www.facebook.com/fisioport

Rua Silva Pinto 49, sobreloja 205 . Vila Center . Vila Isabel
(Esquina com a 28 de setembro)

SUPER SINTEKO

Sinteko - Pinturas - Polimento de Mármore
Raspagem para Cera - Descoloração - Sinteko Fosco
Sinteko sem Cheiro - Colocação de tábuas corridas
Rodapés - Serviços de Marcenaria - Reformas em Geral
Decorações em Gesso - Gesso Acartonado - Dual
Divisórias - Paredes - Sancas

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe - Tel. 3698-8417 / 9674-3395
Rádio: 7806-8710 / ID: 654º-20744

Aula Particular

MATEMÁTICA
PORTUGUÊS

Ensino Fundamental
1º ao 9º ano

Tratar: Luciana R\$ 45,00 (p/ 1h30min)

Tels.: 3061-2806 / 7255-4182 (vtd)

lucianacavalcante.gomes@hotmail.com





SIMPATIAS

Para evitar queda de cabelo:

Juntar sete tomates e sete pedaços grandes de cebola e triturar, passar nos cabelos e amarrar um pano na cabeça por três horas. Lavar a cabeça com bastante água e, em seguida, lavar os cabelos com sabão de coco. Repetir duas vezes ao mês.

Para quem tem pressão alta:

Colocar sete dentes de alho descascados dentro de um copo d'água. Tomar a água em três vezes durante o dia. No dia seguinte, no almoço, comer os dentes de alho. Repetir até o equilíbrio da pressão.

Para parar de fumar:

Sempre que vier a vontade de fumar, limpar os dentes com água oxigenada (dez volumes) por três dias consecutivos.

Para acabar com o alcoolismo:

Pegar uma toalha de linho de cor branca, bem pesada, sem uma única ruga. Em cima dela, coloque um copo com água (pode ser da bica ou filtrada), é importante que o copo nunca tenha sido usado. Depois com um lápis preto escrever o nome da pessoa viciada na toalha. Em seguida, dizer: "(o nome da pessoa), que bebe todos os dias (o nome da(s) bebida(s)), deixe-nas todas e beba apenas água". Tapar o copo, enrolá-lo na toalha e jogar no mar.

www.mauriciomontnove.com.br/portal

HECCUS Experimente o HECCUS e fique pronta para o verão!

- Massagem Turbinada
- Drenagem Linfática
- Massagem Modeladora
- Endermo
- Termoterapia

Faça uma avaliação estética gratuita e reduza suas medidas!!!

Pacotes especiais com 10 sessões do tratamento que você preferir...

* Promoção válida por tempo limitado.
** Aceitamos todos os cartões de crédito.

fisioport
pilates . estética

Rua Silva Pinto 49 - Sobrelaja 305 - Vila Center Shopping - Vila Isabel (Esquina com a 28 de Setembro) - Tel.: 3594 0070 / 8011 3799

VENDO COBERTURA TIJUCA

Rua Soares da Costa, junto a Praça Saens Peña, 3 quartos, 1 com armário embutido, sala em 3 ambientes, banheiro social, lavabo, ampla cozinha, dependência de empregada, área de serviço, terraço em L, linda vista. Precisa de modernização.

Creci 45.069
Tel: 8000-8788

massagem
relaxante terapêutica

Massagens:

- Neuromuscular
- Drenagem Linfática
- Reflexologia

Contato: 9832-6971
E-mail: niltoncalves@hotmail.com

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

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

CÁRITAS BRASILEIRA



PRESTAÇÃO DE CONTAS



AÇÕES INTERNACIONAIS DA REDE CÁRITAS BRASILEIRA

HAITI: Construção de mais de 100 casas com sistemas; novo ambulatório para 200 atendimentos/dia; construção de cozinhas comunitárias com produção de alimentos; criação de pequenos animais e hortifrutigranjeiros; 2.500 alunos beneficiados por novas escolas.

ÁFRICA: 1,3 milhões de reais imediatamente arrecadados junto ao povo brasileiro; 12.360 beneficiados com a construção de tanques d'água; formação de 96 promotores de saúde; 935 famílias atendidas pela construção de latrinas.

SUA ATITUDE SOLIDÁRIA PODE FAZER MAIS!

HAITI

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 23869-0
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação 003
Conta: 1132-1

ÁFRICA

Banco do Brasil
Ag. 3475-4
Conta Corrente: 26115-5
Caixa Econômica Federal
Ag. 1041 Operação: 003
Conta: 1751-6

SAIBA MAIS! WWW.CARITAS.ORG.BR

ANUNCIE AQUI

apenas **R\$ 60,00***

10 mil exemplares

Grátis! Seu Anúncio na INTERNET!

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Ligue agora: 3681.5302

ÓTICA E CONSERTOS

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

Sexo sem Mistério



VOCÊ NÃO SABE O QUANTO EU CAMINHEI

Para algumas mulheres, ver estrelas pode estar mais distante do que olhar o céu. Apesar disso, muitas ainda se sentem constrangidas de falar sobre sexo e suas necessidades sexuais com o parceiro. Tal inibição, a longo prazo, pode comprometer o bem estar feminino e a relação como um todo. É preciso se interessar pelo assunto pois a falta de prazer sexual não pode ser visto como uma questão secundária. Claro que se o fato está sendo nomeado pelo parceiro, não podemos pensar numa disfunção sexual, mas talvez numa ferida narcísica.

Agora se de fato você está lá e o "bem-bom" não tá bom, é preciso colocar as cartas na mesa sabe? É importante que se mantenha um bom canal de comunicação com o parceiro e com o seu corpo. Convenhamos, se você não se conhece, como o outro irá conhecer? A mulher precisa se responsabilizar pelo seu prazer, descobrir os pontos que a acende para poder mostrar como ser conduzida.

No sexo, é preciso se deixar levar pelas sensações e pelas fantasias, se liberando da preocupação maternal da

mulher de agradar sempre o outro. É preciso deixar a inibição de lado pra fazer da sexualidade algo mais interessante e criativa. É preciso investir na própria sexualidade. Descubra novas posições, liberte-se dos preconceitos e libere suas fantasias, leia contos eróticos, masturbe-se e/ou procure ajuda especializada.

Saiba que você não está sozinha. Abra a caixa secreta da sua sexualidade sem medo de aceitá-la. O orgasmo é a consequência. O prazer não pode estar aí, hein, mas no encontro. Por isso, identifique e compartilhe seus medos. Permita-se ter prazer. Sexo não deve ameaçar ninguém.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.
Dr^a Ana Paula Veiga - Sexóloga
Tel: 2567-9181/7883-2059

**GOSTA DE NOVIDADE?
VEJA A PÁGINA 12!**

RIO SEM RAIVA 2013

Vacina cães e gatos em toda cidade.

A Secretaria Municipal de Saúde realiza novamente a campanha Rio Sem Raiva 2013, vacinando cães e gatos em toda a cidade em cinco etapas. Os postos devacinação funcionarão das 8h às 17h e são montados em locais estratégicos, como escolas municipais, unidades básicas de saúde, associações de moradores, clubes e agremiações localizadas em comunidades.

A campanha tem ao todo cinco etapas, cada uma contemplando regiões diferentes da cidade do Rio de Janeiro. A estimativa da secretaria municipal é vacinar cerca de 685 mil animais em 1.026 postos distribuídos por toda a cidade carioca. O local mais próximo para levar o animal ao posto de vacinação pode ser conferido pelo telefone 1746 ou pelo site da Secretaria Municipal de Saúde: www.rio.rj.gov.br/web/sms.

Na hora da vacinação, os cães deverão estar com coleira e guia e os gatos em sacolas de pano ou em gaiolas apropriadas. Animais com temperamento agressivo devem estar com focinheira.

Cães, gatos e morcegos são os principais transmissores da raiva, doença que compromete o sistema nervoso do homem, quando contaminado. Daí a importância da vacinação. A doença tem grau de letalidade próximo a 100% e, no município do Rio, está controlada há

25 anos.

Sintomas como dores no local vacinado, febre e comportamento mais quieto do animal podem surgir por cerca de 36 horas após a aplicação. As etapas seguintes acontecerão em 31 de agosto, 21 de setembro, 19 de outubro e 30 de novembro com alcance em todo o Município do Rio.

A tradicional campanha começou no dia 10 de agosto nos seguintes locais: Saúde, Gamboa, Caju, Santo Cristo, Portuária, Centro da Cidade, Catumbi, Rio Comprido, Cidade Nova, Estácio, Santa Teresa, Mangueira, Benfica, São Cristóvão, Praça da Bandeira, Tijuca, Alto da Boa Vista, Maracanã, Vila Isabel, Andaraí, Grajaú, Ilha do Governador, Ilha de Paquetá e os bairros da Zona Sul.

A segunda etapa ocorreu em 31 de agosto e as outras ocorrerão no dia 5 e 19 de outubro e 30 de novembro na Zona Oeste, Norte e Baixada.

Quem tiver perdido a data da vacinação em seu bairro ainda poderá levar seu bichinho de estimação para vacinar gratuitamente nos seguintes locais: Unidade de Medicina Veterinária Jorge Vaitsman, na Rua Bartolomeu de Gusmão, 1.120, na Mangueira; Unidade de Vigilância e Fiscalização Sanitária e Zoonoses Paulo Dacorso Filho, no Largo do Bodegão, 150, em Santa Cruz.



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

100% MDF
Entrega 15 dias úteis



ENTREGA IMEDIATA

www.armarioseciamodulado.com.br

2435-0557 / 2674-1854

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



INFORMÁTICA

PARA A TERCEIRA IDADE (INTERNET)

AULAS INDIVIDUAIS COM HORA MARCADA

TAMBÉM EXECUTAMOS TODO E QUALQUER SERVIÇO DE DIGITAÇÃO E IMPOSTO DE RENDA

De 2ª a 6ª Feira - 10 às 16 horas
Av. 28 de Setembro, 252 casa 01
Vila Isabel
Tel.: 2576-7580 / 7622-2521

nazarethwilma@gmail.com
NAZARETH (MARCAR HORA)

ADVOCACIA

ADVOCACIA

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

Praça Tiradentes, 1011.405, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20060-070
Tel. 2263-3232 e 8196-8045 e e-mail: samirabelo@hotmail.com

ADVOCACIA E CONSULTORIA

Especializada em direito previdenciário. Sua
aposentadoria foi suspensa? Procure-nos!
Direito do consumidor e área cível em geral.

Consulte-nos: 8288-3584

E-mail: barroscursoriajuridica13@yahoo.com.br

AULAS E 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

Profesor
em casa

Aulas particulares com excelentes
professores no conforto da sua casa

Matemática	Inglês	Informática	Temos preparatório para o ENEM, Pedro II, CAP e Colégio Militar
Química	Francoês	Violão	
Física	Italiano	Guitarra	Ótimo preço com a melhor qualidade
Português	Espanhol	Canto	
Redação	Alemão	Desenho	3069-2299 8369-9662
Geografia		Pintura	
História	Dança do ventre	Artesanato	www.professorcmcasa.com
Ciências	Música p/ bebê	Culinária	
	Preparação Física	Xadrez	

PROFESSORA LENA FREITAS

Não deixe a reprovação entrar em casa!

- Explicadora Ensino Fundamental completo
- Acompanhamento Individual Tel. 2587-9078 | 9612-2152

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: 16.123.804/0001-55

Rio-Lins 20 anos de experiência

Toldos & Coberturas

• Troca de lona, manutenção, lavagem e substituição de acessórios Rua Zol, 27 Lins - RJ

• Atendemos também sábados e domingos

2218-2101-3822-7174-9763-4023-8739-4698

CONTABILIDADE

RABELO CONTADORES, CONSULTORES
E AUDITORES INDEPENDENTES LTDA. - EPP

Contabilidade, Constituição e Legalização Empresas, Folhas de Pagamento, Imposto de Renda, Planilhas Judiciais, Defesas etc.
Praça Tiradentes, 1011.405, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20060-070
Tel. 2263-3232 e 8196-8045 e e-mail: adm@rabelocontadores.com.br

CONTABILIDADE

Decora, legalização de micro empresa, empresa, baixa de empresa, cálculo trabalhista, cível / assistente técnico trabalhista cível. Avaliamos e vendemos pontos comerciais (fundo do comércio). Temos um bar que está passando o ponto na Av. Mem de Sá (próximo a Cruz Vermelha).

VISITAS - COMERCIAL / RESIDENCIAL
3174-6223 - 9465-5652 - 9239-2263 Sérgio

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

AUTOMÓVEIS

Mania de Oficina
AR CONDICIONADO
AUTOMOTIVO

Manutenção, Higienização, Concerto, Carga de Gás
Mecânica em Geral e Venda de Bateria
(Orçamento Sem Compromisso)

LIGUE: 2578-7348

Rua Teodoro da Silva, 452 - Vila Isabel - RJ
manladeoficina@gmail.com

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

por mês

O DOBRO DESTA
POR R\$ 35,00

*contrato mínimo de 4 meses.

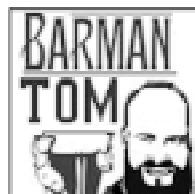
Fone. 3681-5302

FESTAS E 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 / 2587-8757 - Cels: 8899-2205 / 9268-7359
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

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 / 9964-4432
E-mail: kaci2006@yahoo.com.br

Buffet
Sal da Terra

TEL: 6922-8143
6703-0906

Garçons - Garçonete - Barman - Copeira
Fritadeira - Cozinheira - Churrasqueiro
naljara.nsjs@ovl.com

GRÁFICA

5000 PANFLETOS

só R\$ 165,00

Formato..... 10cm x 14cm
Papel Couché / frente colorida!!!

Fone: 3681-5302 | 7923-5915

E-mail: correiocarioca@ymail.com

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00

por mês

O DOBRO DESTA
POR R\$ 35,00

*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

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 - CREDITO: 5827-F

Ortopedia / Neurologia / Geriatria

Atendimento em Domicílio

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

e-mail: andrea_angelim@ig.com.br

Psicóloga Alessandra Pereira Lopes
CRP 0544267

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)
Reabilitação Neuropsicológica
Contato: (21) 9503-6466

<http://psialessandralopes.wix.com/psialessandralopes>

Psicoterapia para Transtornos de Ansiedade e Estresse, Depressão e Transtornos do Humor, Transtornos Alimentares, Disfunções Sexuais, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).
Reabilitação para casos de Demência, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e Traumatismo Cranioencefálico (TCE).

TERAPIAS CORPORAIS

DRENAGEM LINFÁTICA

10 sessões R\$ 300,00

AURICULOTERAPIA
cada sessão R\$ 15,00

SHIATSU Preço Especial!

Atendimento com hora marcada. Praça Saens Peña.

9242-0895 (diurna) | 8395-2015 (noturna) | 3741-2130
mgterapeutacorporal@gmail.com

SOM E IMAGEM

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

ANUNCIE AQUI!
Apenas : R\$ 35,00
por mês*

*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

ALUGUEL COMERCIAL

**ALUGO
HORÁRIO
CONSULTÓRIO DENTÁRIO**

INSTALAÇÕES NOVAS
PRÓXIMO AO SHOPPING TIJUCA

Tel. 9571-6592

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00
por mês

O DOBRO DESTA *contrato mínimo de 4 meses.
POR R\$ 35,00

Fone. 3681-5302

FLORES NA GASTRONOMIA

Com a chegada da primavera, as flores comestíveis estão em alta. Além de embelezar os pratos elas também têm função nutritiva. Mesmo que não sejam cultivadas com agrotóxicos, nem todas as flores podem ser ingeridas. As mais indicadas são:

flor de abobrinha - pode ser recheada, empanada, usada em risotos e saladas;

pétalas de rosa - ricas em vitaminas, são tradicionais na cozinha árabe. Usadas em geleias e xaropes concentrados para dar um toque exótico a drinks, sorvetes e sobremesas em geral;

capuchinha - nativa do Peru, possui vitamina C e adiciona um sabor apimentado aos pratos;

calêndula - rica em vitamina C e potássio;

hibisco - apropriado para saladas, chás, xaropes e bebidas alcoólicas. Sabor cítrico e frutado, ligeiramente ácido, deve ser usado com moderação;

dente-de-leão - delicioso na salada. As flores devem ser colhidas jovens e servidas logo em seguida. Tem sabor doce, parecido com mel;

amor-perfeito - tem propriedades diuréticas e sabor doce e refrescante, por isso é comum em doces, tortas e saladas de frutas;

lavanda - versátil, é usada em chás, biscoitos, xaropes, tortas... perfumada e cítrica;

tulipa - devido ao alto teor nutritivo, serviu como alimento para os soldados da II Guerra Mundial. Usada em saladas, vinagretes e condimentos.

As flores devem ser colhidas pela manhã, depois que o orvalho seca, ou ao cair da tarde, após o sol baixar. Não as colha no meio do dia - o calor pode causar a perda de sabor e cores. Remova os estames e pistilos, pois eles normalmente são amargos e não devem ser mastigados. Agite e lave as flores para remover insetos e detritos. Inspeção com cuidado e pulverize-as delicadamente com água, pois as flores se machucam com facilidade. Também é possível mergulhar rapidamente em água e depois secar com toalhas de papel ou deixar secar no ar.

Nádia Lamas

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

PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

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

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, lj 1 (Tijolinho) - Andaraí

NUTRIDEAL TORTAS

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

LOTÉRIAS DO MATHEUS

Tel: 2571-9852 - Rua Barão de Mesquita, 948 - 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 LOTÉRIAS - GRAJAÚ

Tel: 2571-3713 - Praça Edmundo Rêgo - Grajaú

GRAJAÚ TÊNIS CLUBE

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

LIVRARIA ELDORADO

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

SAPATARIA GAMBIER

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

LABORATÓRIO RICHET

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

LOTÉRIA CHIANELLO

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

ASSAÍ TIJUCA

Rua Uruguai, 329 - Tijuca

GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142 - Tijuca

LOTÉRIA SANTO AFONSO

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, lj 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

SEBO, LIVROS E REVISTAS - NOVOS E USADOS

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

OFFICE PHOTOCOPY TRADE

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

PADARIA VILLAS GARDEN

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

ÓTICA APOLLO

Tel: 2576-0726 - Avenida 28 de Setembro, 258 lj D - 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

ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00
por mês

O DOBRO DESTA *contrato mínimo de 4 meses.
POR R\$ 35,00

Fone. 3681-5302



projetoREDE
Arte, Cultura e Cidadania!

Agora em COPACABANA! Nova temporada de
"A SABIÁ - TRIBUTO A CLARA NUNES"

Todas as 4ª de SETEMBRO, às 20h
Teatro Princesa Isabel - Av. Princesa Isabel, 186.
Leitores do Jornal tem 50% de desconto na
apresentação deste recorte.



Coprodução: Sandra Serrado e Mônica Lucas
Assessoria de Imprensa da atriz Sandra Serrado: Gisele Machado
www.sandraserrado.sitepx.com
PRODUÇÃO:
Z7 Produções Audiovisuais (21) 8081-3442 (ol) z7prod@net.com
www.z7producoes.com

Elenco: Sandra Serrado, Senti Pasinato, Ricardo Lopes, Bruno Araújo / Alôres Standing:
Antônio Midon e Thiago Araújo / Músicos: Cesar Velho da Viola, Telmo Ramires no cavaço e na
Percussão: Gil Santos, José Roberto, Cacá Franklin / CENÁRIO: Mario Costa Filho - Cia. Quebrada
Cenários / FIGURINO e ACESSÓRIOS DE CLARA NUNES: Irene Fachin / PRODUÇÃO DE ARTE:
Laura Coelho / PRODUÇÃO GRÁFICA: Crie Fabrik Soluções Gráficas / EXPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA
"A SABIÁ" por Milena Pessoa / PRODUÇÃO DE CABELO DA ATRIZ SANDRA SERRADO: Cilene's
Cabeleiros Unisex



Agenda da Trupe: dia 27/09/2013 às 17h

Sarau Encantos do Poeta - Centenário de Vinícius de Moraes
Comemorando o aniversário do Rio Previdência Cultural
AV. Prof. Manoel de Abreu, nº 300 - ENTRADA FRANCA
Coordenação Geral do projetoREDE Arte, Cultura e Cidadania
www.sandraserrado.sitepx.com
(21) 7117-3991 (tim) / (21) 9636-9619 (vivo) / (21) 8564-2573 (ol)

INFORMÁTICA PARA A TERCEIRA IDADE

A inclusão digital para acontecer, de modo bem simplificado e fácil, precisa de três instrumentos básicos que são: computador, acesso à rede e o domínio dessas ferramentas conectadas à internet. Eles precisam saber o que fazer com essas ferramentas.

A relação dos mais velhos com a informática, diferente do que se pensa, é de harmonia. Alguns questionam o distanciamento e a dificuldade de conviver com tanta velocidade. Entretanto, é certo que a primeira vez eles nunca esquecem, e difícil é ficar fora da "rede" depois de experimentar a realidade virtual, as viagens pelo mundo através de uma máquina, os novos amigos, o contato com parentes distantes e uma diversidade de informações.

Por ser uma pessoa de "idade", muitas vezes ela acha que seu tempo já passou que não é possível aprender mais nada, que as novas tecnologias são coisas para jovens.

Puro preconceito!

A partir do momento em que eles tomam contato com a INTERNET, às facilidades de acesso ao conhecimento e à comunicação on-line com pessoas de diferentes regiões, parece que se abre um novo universo e o preconceito simplesmente desaparece diante da vontade de aprender e conhecer cada vez mais esta ferramenta maravilhosa.

O meu objetivo é fazer com que a TERCEIRA IDADE conheça o mundo fantástico da tecnologia, realizando sonhos de muitos idosos com medo das Escolas de Informática. Para eles será uma alegria e satisfação aprender algo novo.

Programe suas aulas:

Profª Nazareth - aulas individuais com hora e dia marcados.

Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 - Vila Isabel
Tel. 2576-7580 / 7622-2521
nazarethwilma@gmail.com

A arte de escrever com Arte

Como se tornar um escritor

Aprendemos regras gramaticais e ortográficas, mas nem sempre conseguimos aplicá-las na criação de um texto.

Para criar um bom texto precisamos, além de regras, de organização do pensamento, criatividade linguística e inspiração.

Se você sonha em se tornar um escritor técnico ou literário, ou se apenas gosta de escrever para alimentar a alma, esta é a chance de desenvolver seu potencial criativo e colocar no papel sua inspiração e ideias.

A partir de setembro no Espaço das Artes de AaZ, a escritora Maria Cláudia Siqueira Garcia, cujos livros foram lançados no Brasil e Portugal, ministrará oficinas de Criação Literária, voltadas para aspirantes a escritores e todos que gostam de escrever, e de Escrita Criativa, voltadas para aspirantes a palestrantes, estudantes de pré-vestibular, universitários preparando tese ou monografia.



Espaço das Artes de A a Z
Rua Araújo Pena, 88 - Tijuca.
www.espacodasartesaz.com.br



Uma das trilogias da escritora.
Confira mais informações:

www.mclaudiagarcia.com.br

Tel: 2547 0034 ou 9666 6838

SID CONSERTOS

Máquina de Lavar
Geladeira • Secadora
Lava-Louça • Freezer

8404-0886
9963-6547

O ALCOOLISMO PODE DESTRUIR UMA FAMÍLIA

Al-Anon / Alateen:
um recurso para
familiares e amigos
de alccólicos.

Tel: 2220-5065
www.alanonrj.org.br

ANUNCIE AQUI

apenas

R\$ 99,00*

10 mil exemplares

Grátis! Seu Anúncio na INTERNET!

*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Ligue agora: 3681.5302

PANFLETOS E TRABALHOS GRÁFICOS

Cartões, panfletos, folders,
santinhos, banners, imãs, etc.

PANFLETOS A PARTIR DE
R\$ 165,00

Com arte e entrega incluídos.
Papel couchê, estilo de revistas, 5 mil unidades, tamanho 10 x 14cm.



*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

Ligue agora: 3681.5302