

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

Vila Isabel | Tijuca | Grajaú | Andaraí

www.correiocarioca.com.br

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

Desde 2008 | correiocarioca.com.br | Ano VI | Nº 70 | novembro de 2013

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: divulgação / produção.

**HOSPITAL DAS Persianas**

VERTICAIS E HORIZONTAIS

- Novas
- Reparos
- Lavagens
- Box (Todos)
- Troca de Acrílicos
- Portas Santonadas

Rio e Grande Rio PABX: 2238-6614

**Cidadania** Pág. 2 Os versos de "Protesto do Cidadão".

**Colunas** Pág. 3 Moda, esporte e odontologia.

**Turismo** Pág. 4 Os mistérios de Machu Picchu.

**Culinária** Pág. 5 Almoço e sobremesa em Delícias Caseiras.

**Variedade** Pág. 8 Esoterismo e saúde.

**Sexualidade** Pág. 9 Sexo = qualidade ou quantidade?

**Comercial** Pág. 10 Guia de Produtos e Serviços.

**Moda** Pág. 12 Artesanato e decoração.



Destinado a bebês, espetáculo mistura conto de fadas, história bíblica e música de Vinícius de Moraes. **Pág. 6 e 7**

**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! [www.novavidavilaisabel.com.br](http://www.novavidavilaisabel.com.br)

Rua Visconde de Abaeté, 33 - Vila Isabel | (21) 3561-5564

[f](https://www.facebook.com/igrejanoavidavilaisabel) [@invilaisabel](https://www.instagram.com/invilaisabel) [invilaisabel](https://www.linkedin.com/company/invilaisabel)

**Craft Art**

Cursos, oficinas e suprimentos artesanais

Informações: [www.craftart.com.br](http://www.craftart.com.br)

Boulevard 28 de Setembro, 112 sala 503 - Vila Isabel

**ENGEPROX ENGENHARIA**

SUA GARANTIA DE BONS SERVIÇOS

- Reforma de Fachadas
- Impermeabilizações
- Obras e Reformas
- Obras Industriais
- Construção
- Marcenaria
- Climatização
- Isolamento Térmico de Telhados
- Instalação Elétrica
- Instalação de Esgoto, Hidráulica e Lógica
- Instalações Hospitalares
- Recuperação Estrutural

PREÇOS PARCELAMENTOS PARA CONDOMÍNIOS

REGISTRO CREA: 11086-4  
REGISTRO CREA: 2081201167

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

[engeprox@engeproxengenharia.com.br](http://engeprox@engeproxengenharia.com.br) | [www.engeproxengenharia.com.br](http://www.engeproxengenharia.com.br)

**INTERPRISE - CONTABILIDADE E AUDITORIA**

**CONTADOR - José Cardinelli**  
**ADVOGADO - Leandro Goulart**

**CONTABILIDADE:** Legalização e baixa de Empresas, ONG, OSCIP, ME, Imposto de Renda Física - Jurídica, Consultoria Fiscal - Contábil - Pendências Receita Federal.

**JURÍDICO:** Direito Trabalhista, Direito Consumidor, Direito Civil e Direito Empresarial.

**2576 2353 | 2577 4362 | Cel. 7895 0554**

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

E-mail: [interprisecontab@uol.com.br](mailto:interprisecontab@uol.com.br)  
[www.interprisecontabilidade.com](http://www.interprisecontabilidade.com)

**Eletricista**

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

Jair Baptista

(21) 3149-8988 | 9553-2777 | 8282-6722 | 2524-2085  
[jbdias@gmail.com](mailto:jbdias@gmail.com)

**Esteticista**  
Jéssica Branco

ICAE  
Instituto Brasileiro de Cosmetologia e Estética

\* Centro Avançado de Estética e Formação Profissional Payot.  
\* Instituto Educacional Royal. N° Reg.: 3326/01

- 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 Medicina e Cirurgia Plástica Estética.  
\* Membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculária.

Rua Soriano de Souza, 115  
Sala 503 - Tijuca  
Tel.: 3049-8131

**ANUNCIE!**

**3681-5302 | 7923-5915**  
TIRAGEM MENSAL COMPROVADA  
10 MIL EXEMPLARES

**EXPEDIENTE**

ZONA NORTE  
10 MIL EXEMPLARES  
(O único com três distribuições ao mês).

Telefone: 3681.5302  
Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.  
E-mails: comercial@correiocarioca.com.br  
revistas@correiocarioca.com.br  
Site: www.correiocarioca.com.br  
Twitter: @correiocarioca  
Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

**Com. Resp.:**

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

**Departamento Comercial e Marketing**

Luiz Jardim e Eduardo Alves

**Diagramação e Editoração Terceirizada:**

A&S Editora

**Equipe de Redação e Fotografia:**

Eduardo Oliveira, 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.

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

**PROTESTO DO CIDADÃO**

20/10/2013

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>**Nº 320. MENOS PARTIDOS POLÍTICOS**

**M**ais Partidos Políticos???. 32!!! São Escandalosos...  
**E**xistem Orientações De *Esquerda/Centro/Direita*  
**N**a Política, Só 02 Partidos De Cada Perfil Bastam!  
**O** Tribunal Superior Eleitoral-TSE Limite Em 06, Que  
**S**ão Suficientes, Com Um *Mínimo De 11% De Eleitos*

**P**olíticos Nos Partidos, Por Votos Populares De 04/04  
**A** nos Em *Eleições Gerais*: Edil/Prefeito/Deputado  
**R**egional/Governador, Deputado Federal/Senador E  
**T**ambém, Presidente Da República, *Sem Reeleições*  
**I**nfinitas, Onde O Candidato *Só Pensa Em Ficar E*  
**D**esfrutar Das 1001 Mordomias Indecentes E *Sem*  
**O**brar Pelo Povo Que O Elege, Até De *Carona Nas*  
**S**obras Eleitorais (Os Candidatos Com Mais Votos,

**P**opulares São Os Que Devem Assumir Em Ordem  
**O**rdinal E Serem *Suplentes Naturais*). Candidatos só  
**L**etradados, Com Formação Em *Adm. Pública I/II/III E*  
**Í**nclusas Provas/Títulos Para Todos Os Cargos! Nos  
**T**rés Poderes: Exigir Dos Presidentes, *Curso Atual E*  
**I**ntegral Na *Escola Superior De Guerra - ESG*  
**C**omo Complemento Essencial De Saber, *Para Bem*  
**O**ferecerem *Patriotismo/Progresso... E* Poderem  
**S**olucionar, De Verdade, *Os Problemas Do Brasil!!!*

**Nº 326. "SOCORRO" RIO DE JANEIRO/CIDADE**

**R**aras, Raríssimas *Benfeitorias No Estado/Na Cidade*,  
**I**nclusas Nos 02 Mandatos De (Des) Governos, Pois  
**O** Poder Paralelo *Cresce Dia A Dia E Ignora As Quase*

**D**ividuosas UPPs, Incapazes De Combater, À Vera, A  
**E**scancarada *Bandidagem Nas (1.200) Favelas E,*

**J**á No Asfalto E Em Órgãos Estaduais/Municipais...  
**A** Segurança/Saúde/Instrução...Cada Dia Piores!!!  
**N**ega-se Salários Dignos Aos *Professores/Policiais/*  
**E**nfermeiros/Médicos... *Cansados De Esperar Os*  
**I**nvestimentos Reais/Contínuos Das Verbas E Dos  
**R**oyalties Do Petróleo, *Que Escorrem Pelos Dedos...*  
**O**u Estão Em Contas Secretas, *Fora Do Brasil!!!*

**Nº 324. "SOCORRO" MAIS PROFESSORES**

**M**ais Professores, Mas Com Salários *Mais Dignos!!!*  
**A** Instrução É Dada A Todos Nós, *Pelos Professores,*  
**I**nclusive Aos Analfabetos Funcionais *Que, Às Dúzias,*  
**S**ão Encontrados Em *Vários Governos!!! Colocar A*

**P**olícia Para *Agredir Aos Mestres*, Que Lutam Por  
**R**emunerações Justas Há Anos, É O *"Fim Da Picada"!*  
**O** Maior Salário Do País Deve Ser O Do Professor, A  
**F**azer Justiça À *Categoria*, Que Tem 3º Grau E Até  
**E**specializações, Mas Não Recebe *O Merecido Valor!!!*  
**S**ai Ano, Entra Ano E Os Governantes *Esquecem Da*  
**S**ofrida *Categoria Com Salários Mixurucas E Sempre*  
**O**brigada A *Mais Greves...* Para Obter, Às Vezes, Um  
**R**idículo Aumento Nos Salários, Que É *Piada Obscena*  
**E** Não Retribui, *O Valor Merecido E Devido À Classe,*  
**S**em Os *Mestres*, Todos Ficarão *Mais Burros!!!*

**Nº 327. "SOCORRO" MAIS MUNICÍPIOS**

**M**ais 410 Municípios!!! Mais *Corrupções/Desvios...*  
**A** Criação De Centenas De *Novas E Inúteis Cidades,*  
**I**nteressa Apenas Aos *Péssimos/Maus Políticos!!! O*  
**S**uperior, *Tribunal Eleitoral - TSE Deve E Precisa*

**M**odificar A *Simple Multiplicação De Centenas De*  
**U**seiros Municípios *Sem Condições Econômicas,*  
**N**em *Estruturas Reais Para Serem Novas Cidades, O*  
**C**riar *Legislativo Não Pode/Nem Deve Continuar A*  
**I**ncapazes De *Autossuficiência (Trabalho/Saúde...) A*  
**P**iorar A Vida Dos *Moradores Das Falsas Cidades!!!*  
**I**nventar *Novas Despesas Impagáveis É Grave*  
**O**fensa À *Inacabada Constituição De 1988, Ainda,*  
**S**em *Ter Artigos Votados Há 25 Anos, Tudo Imoral!!!*

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

**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 ALBUM DE FOTOS PARA DVD.

PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME:

Sérgio Alves

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

**Cursos de Redação Criativa**

Para aqueles que apresentam bloqueio  
criativo e de organização do pensamento ao  
redigir um texto (aspirantes a escritores, a  
vagas em concursos, adolescentes e  
crianças).

Ministradas pela escritora Maria Cláudia Siqueira  
Garcia, pós-graduada em Arteterapia na Educação e  
Saúde. Autora do livro infantil: *Em Busca Da Floresta  
Azul* (Ed RHH), e da trilogia juvenil: *A Menina, O  
Monge E O Relógio* (Ed Dubolsinho), cujo primeiro  
volume foi adotado como bibliografia obrigatória nas  
unidades do Colégio Santa Mônica, RJ. Autora de  
método de arte educação. Livros lançados no Brasil e  
Portugal. [www.mclaudiaogarcia.com.br](http://www.mclaudiaogarcia.com.br)

**INF: 2547 0034 ou 9666 6838**

**Tijuca - Copacabana - Leblon**

**GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL**

Empresa especializada  
na área contábil, fiscal e do

departamento pessoal, que facilitem  
as tomadas de decisões dos diretores, sócios,  
investidores e financiadores de projetos sociais.

Venha nos conhecer, acesse no site

[www.r2assessoria.com.br](http://www.r2assessoria.com.br)

e conheça um pouco mais da nossa missão,  
visão e valores ou entre em contato  
através dos...

...Fones: 21-2210.0859

| 3247.4843 ou 8216.9954

**ANUNCIE AQUI!**

Apenas R\$ 45,00 por mês!\*

+ anúncio grátis na internet!

\*contrato de 3 meses  
(Público da Zona Sul)

Tel. 3681.5302

## Coluna da Dentista

*Dra. Renata Pescadinha*

### CLAREAMENTO DENTAL: O QUE É?

Os dentes normalmente são de cor amarela, porém com a idade eles vão ficando mais amarelados devido a pigmentos dos alimentos como café, mate, refrigerante e outros. Estes pigmentos costumam entrar nos prismas de esmalte (buraquinhos que existem no esmalte dentário) e vão tornando o dente cada vez mais escuro. O clareamento vai justamente agir entrando nestes prismas e quebrando estes pigmentos fazendo com que eles se soltem e, conseqüentemente, o dente fique mais branco.

O clareamento não faz o dente ficar mais "fraco" pois não há o desgaste dentário como quando se usa bicarbonato para deixar os dentes mais claros.

Toda e qualquer pessoa com mais de 16 anos pode clarear os dentes, inclusive o clareamento é uma arma poderosa nos casos de estética, pois rejuvenesce!!!

Os dentes podem ser clareados no consultório em uma única sessão com o laser; no consultório em mais ou menos três sessões com o fotopolimerizador (aquele aparelho que emite uma luz azul) ou em casa com gel, mas mesmo este último só deve ser feito sob supervisão do dentista para controle de eventuais problemas que possam vir a surgir, como a sensibilidade. Tente!!! Fique mais bonito!!! Seu sorriso agradece.

Abraços  
Dra. Renata Pescadinha

Fone: 2244-3108 | Botafogo

### 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

## MODA FASHION

### A FAMOSA CIGARRETE

É uma cigarete! Embora cumpra a mesma função da skinny, de afunilar o corpo com modelagem justa e boca estreita, esta é feita de tafetá e lycra. Já a skinny tem que ser necessariamente jeans, com uma pequena porcentagem de lycra na sua composição.

A cigarete é tendência para este ano, em qualquer estação. Ela ajuda as mulheres a compor visuais modernos, bonitos, elegantes e despojados para os mais diversos momentos.

A calça cigarete surgiu na década de 50 para os homens. Mas ganhou fama entre as mulheres nos anos 60. Perfeita para usar com sapatos de salto alto, sapatilhas, scarpins, sapatos Oxford e com botas nos dias mais frios. A peça alonga a silhueta da mulher e cria um look sofisticado até mesmo para ocasiões casuais. Cai bem com tudo: blusinha, camisa, coletes e principalmente blazers!

Mas cuidado: se repuxar no cavalo e marcar a calcinha peça um número maior e mande fazer a barra um pouco abaixo do tornozelo. Quadris largos e coxas grossas pedem camisetas ou malhas soltas e compridas.

Para as baixinhas ou com pernas grossas, uma dica: peep toes, sandálias e escarpins de salto grosso alongam. E faça sempre o jogo da compensação. Ajustou-se embaixo, dê uma folga para a parte de cima! Ou seja: como a cigarete marca as pernas, evite o visual popozuda e escolha blusas ou camisetas folgadas. Se você não consegue se livrar do top justinho, então que ele seja mais comprido e cubra, pelo menos, boa parte do bumbum.

## MEMÓRIA DO ESPORTE

### SÃO CRISTÓVÃO: CAMPEÃO CARIOCA DE FUTEBOL

São Cristóvão, campeão carioca de 1926, muito em breve será outra vez. Esse foi o lema adotado durante muito tempo pelo simpático clube da Zona Norte do Rio.

Naqueles idos, anos 1920, o São Cri Cri, como é carinhosamente chamado, figurava no rol dos grandes clubes e conquistou o título carioca de maneira brilhante.

Tirando os chamados grandes, até hoje apenas ele e o Paysandu conquistaram o campeonato do Rio.

Antes da glória máxima, o clube já havia sido campeão, em 1918, do Torneio Início, tradicional campeonato disputado no começo do século passado.

Vale ressaltar que o São Cristóvão cedia muitos atletas para a Seleção Brasileira, realizava jogos internacionais, tinha muitos torcedores e era temido pelos outros clubes, pois sempre revelava grandes jogadores e tinha ótimos times. Era, sim, um grande clube!

O campeonato de 1926 foi conquistado brilhantemente, com 14 vitórias, 2 empates e 2 derrotas. Vários grandes foram goleados. O Botafogo perdeu de 6x3, o Fluminense de 4x2 e o Flamengo duas vezes, 5x0 e 5x1. O São Cristóvão já usava seu tradicional uniforme branco. Aliás, a agremiação não possui fardamento reserva, fato único no futebol mundial.

Quem o enfrenta, caso jogue de branco, tem que usar o segundo uniforme.

Além da glória de 1926, o São Cristóvão conquistou outros torneios. Foi campeão do Torneio Início em 1918, 1928, 1933 e 1937, do Torneio Municipal, em 1943, além de ter sido vice-campeão carioca em 1934 e de ter feito o artilheiro do campeonato em 4 oportunidades.

## 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

## ASSOCIAÇÃO DOS CONSELHEIROS EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

### ASSESSORIA JURÍDICA

SERVIÇOS PÚBLICOS ESSENCIAIS  
INTERNAÇÕES HOSPITALARES  
JUIZADOS ESPECIAIS

Tel: (21) 3879-5646 / 9495-3123 - plantaojudicial@hotmail.com

## SOS

A Caritas é da Igreja Católica,  
focada para a caridade.



CÁRITAS  
BRASILEIRA

### DOE AO HAITI OU ÁFRICA!!!

HAITI  
Banco do Brasil  
Ag. 3475-4  
Conta Corrente: 23969-0  
Caixa Econômica Federal  
Ag. 1041 Operação 003  
Conta: 1132-1.

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

Saiba mais! [www.caritas.org.br](http://www.caritas.org.br)

## 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, 8264-8845  
Estacionamento Gratuito

## MACHU PICCHU

No coração do Peru, situada a 2400 metros acima do nível do mar e a pouco mais de 100 km de Cuzco, encontra-se Machu Picchu, considerada por muitos o principal achado arqueológico do século XX.

Descoberta há 100 anos a cidade hoje atrai centenas de milhares de turistas anualmente e é geradora de boa parte da receita de turismo do Peru. Seu nome quer dizer montanha velha em Quéchuá, o idioma dos incas.

A cidade tem uma grande área agrícola, com vários terraços. Essa região de Machu Picchu possui centenas de metros de profundidade.

Além de admirar os belíssimos monumentos, como o templo do sol, as enormes pedras, como a rocha sagrada, e a maravilhosa arquitetura inca, o visitante ficará deslumbrado com a vista do alto da cidade. O conjunto de montanhas que cerca Machu Picchu e o Rio Urubamba que corre na parte baixa do vale formam um cenário magnífico. Também é muito interessante notar e admirar o sistema hidráulico, pois até hoje a água flui pelos dutos e jorra nas fontes. Na cidade percebe-se claramente a admiração dos incas pelos elementos naturais. Há uma representação em pedra de uma montanha localizada a vários km de distância. Há também uma rocha no solo com um condor esculpido. As janelas e portas das casas da cidade têm a forma clássica da arquitetura

inca, o trapézio. Esse tipo de construção ajuda a dar mais segurança aos edifícios em casos de terremotos.

O turista poderá encontrar lhamas circulando pela cidade. É interessante notar que elas são enfeitadas com adornos variados.

O turista que vá visitar Machu Picchu a partir de Cuzco deverá comprar o bilhete (passaporte) em alguma agência de turismo. O visitante encontrará muitas no centro da cidade, na Praça de Armas. Não é recomendável comprar esses bilhetes com vendedores ambulantes. A mais usual forma



### ATENÇÃO SÍNDICOS

**Qualidade - Segurança - Produtividade**

O prazo dado pela Prefeitura do Rio de Janeiro para entrega do laudo de "Autovistoria" pela lei nº 126 de 26/03/13 é até 01 de janeiro de 2014.

Estamos à disposição para dirimir e confeccionar este laudo. Solicite que faremos uma visita.

**Credenciamentos:**  
M. Trab. - INMETRO - CBMERJ - CREA-RJ

**Thunder Serviços Técnicos Ltda.**  
Rua Álvaro Seixas, 224 - Eng. Novo  
Tels.: 2201-9395 / 3497-6312  
E-mail: thundertecnicos@ig.com.br

de viagem é realizada em três etapas. A primeira parte é feita de ônibus até a localidade de Ollantaytambo. Posteriormente o turista embarcará no trem que o deixará na cidadezinha de Águas Calientes, às margens do Rio Urubamba. Nesse ponto ônibus circulares fazem o transporte até Machu Picchu. Esse último trajeto dura 20 minutos. É importante observar o horário da última saída para descer.

Em Águas Calientes o turista encontrará muitos hotéis, restaurantes e até mesmo uma feirinha de artesanato local.

Os mais aventureiros podem chegar a Machu Picchu através de uma trilha chamada de Caminho Inca. Esse percurso é feito em quatro dias de caminhada através de montanhas.

A cidade de Machu Picchu é considerada patrimônio mundial pela UNESCO e foi escolhida uma das sete maravilhas do mundo moderno em eleição realizada em 2007.

## 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	CROQUETE DE CARNE	KIT FESTA
KIBE	QUEIJO C/	A PARTIR DE R\$99,00
QUEIJO	PRESUNTO	
RISÓLIS CAMARÃO	PIZZA CALABRESA	BOLINHO DE BACALMAU
		(50) R\$ 30,00

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

**RISK SALGADINHOS**

3073-3941 / 3971-8340 / 3971-4729 / 2293-7537 / 8115-6859

## INFORMÁTICA

### PARA A TERCEIRA IDADE (INTERNET)

AULAS INDIVIDUAIS COM HORA MARCADA

EXECUTAMOS TODO E QUALQUER TRABALHO DE DIGITAÇÃO

FAZEMOS

## IMPOSTO DE RENDA

De 2ª a 6ª feira - 10 às 17 horas  
Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 - Vila Isabel  
Tel. 2576-7580 / 7622-2521  
nazarethwilma@gmail.com



## Aquarela

Cosméticos

PARCELAMOS EM ATÉ 4X SEM JUROS!



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

# DELÍCIAS CASEIRAS

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

## ALMOÇO E SOBREMESA!

### ESTROGONOFEDA VOVÓ TETÊ

Ingredientes: um quilo de carne de primeira (filé mignon ou alcatra), picada em cubos, sal, duas colheres (sopa) de manteiga, óleo, uma colher (sopa) de farinha de trigo, uma cebola ralada ou processada, catchup, uma lata de creme de leite, molho pronto de tomate, uma cálice de conhaque (a gosto) e um pouco de champignon (a gosto).

Modo de fazer: numa panela coloque um pouco de óleo e a manteiga e leve ao fogo para esquentar. Depois coloque a cebola para dourar e junte a farinha de trigo, mexendo, até ficar também dourada. Acrescente a carne picada e o sal a gosto; mexa bem e deixe cozinhar um pouco, em fogo baixo. Depois coloque o molho de tomate e o catchup (não muito). Deixe apurar um pouco e então adicione o conhaque, risque um fósforo com cuidado e deixe flambar. Desligue o fogo e retire o fósforo. Na hora de servir coloque o creme de leite gelado e sem soro e deixe esquentar um pouco (não deixe ferver).

Observação: a quantidade de creme de leite deve ser igual à de carne. Servir com arroz branco ou à piamontese e batatas fritas (tipo palha).

### ARROZ À PIAMONTESE

Ingredientes: três medidas de arroz lavado, um dente de alho, óleo, sal, meia cebola ralada, duas caixas de creme de leite sem soro, duas colheres (sopa) de manteiga, três colheres (sopa) de queijo ralado ou mussarela picadinha e champignon (a gosto).

Modo de fazer: faça o arroz a seu modo somente com

alho. Quando ficar pronto reserve. Numa panela à parte coloque a manteiga e a cebola e refogue um pouco. Junte o arroz pronto, ponha o champignon e mexa bem. Por último adicione o creme de leite e o queijo ou mussarela, misturando tudo muito bem. Sirva quente.

**UNICA**

**Sua loja de acessórios femininos no Grajaú!**

**Venha nos visitar!**

Rua Castro Barbosa, nº 36 - Laje C - Praça Yvanden - Grajaú

Tels.: 2570-2240 / 2570-2187

www.facebook.com/unikaacessoriosetila

Aceitamos cartões de crédito e débito.

### SORVETE CREMOSO

Ingredientes: duas latas de leite condensado, três caixas de creme de leite com soro e quatro colheres (sopa) bem cheias de chocolate em pó.

Modo de fazer: coloque todos os ingredientes dentro de um pote de dois litros destinado a sorvete, vazio e limpo, e bate bem com a batedeira até ficar cremoso. Tampe bem e leve ao congelador. Observação: se quiser de coco substitua o chocolate por um coco fresco ralado ou dois pacotes de coco em fita. Se quiser de frutas substitua o chocolate por frutas batidas e acrescente alguns pedaços da fruta.

**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

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

**A partir de**  
**R\$ 9,00**

## Cardápio

<b>Segunda</b>		
• Angu a baiana	• Sopa de ervilha	• Canjiquinha
• Angu carioca	• Frango cremoso	• Creme de abóbora
• Caldo verde	• Feijão amigo	c/ carne e queijo Minas.
<b>Terça</b>		
• Angu a baiana	• Sopa de ervilha	• Creme de Cebola
• Angu carioca	• Sopa de legumes	• Stroganoff de frango
• Caldo verde	• Sopa de siri	c/ amoz.
• Papas	• Grão de bico c/	
	bacalhau desfiado.	
<b>Quarta</b>		
• Angu a baiana	• Sopa de ervilha	• Creme de batata c/
• Angu carioca	• Sopa de feijão c/legumes	c/ peito de frango desfiado
• Caldo verde	• Dobradinha	
<b>Quinta</b>		
• Angu a baiana	• Sopa de ervilha	• Vaca atolada
• Angu carioca	• Canja	• Feijão branco c/ camarão
• Caldo verde	• Raízes	
<b>Sexta</b>		
• Angu a baiana	• Sopa de ervilha	• Mocotó
• Angu carioca	• Cassoulet	• Caldo de frutos do mar
• Caldo verde	• Bobó de camarão	

**Agora também temos saladas**

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

*"Uma pessoa feliz é quem se fortalece". Fló 4/93*

**Kapi Informática**

**Informática para todas as idades**

**Turmas reduzidas**

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

**Pague em até 6x sem juros\***

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

**R. Conde de Bonfim 422 - sala 515 - Tijuca**

\*Apesar para cursos com duração superior a 4 meses.

ANS Nº 343876

ASSISTÊNCIA MÉDICA  
**SAMOC**

Saúde

**Carência ZERO** Para Consultas e Exames simples.

Planos: Individual, Ambulatorial e Hospitalar

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

**10% de Desconto**

nas 6 primeiras mensalidades Bancárias

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

**Telemédico 24h**

A PARTIR DE:  
**R\$ 74,75**

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

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



Clínica odontológica

**OrthoClass**

A Clínica do Shopping



Renove seu  
**SORRISO**

**Aparelho Ortodôntico**



**Shopping Boulevard Rio - 3º piso**

EPAO 3108 | Responsável Técnico Dr. Luiz Felpe da Silva Bastazini | CRO 18196 RJ

Rua Barão de São Francisco, 236 - Lj. 3.408 - Vila Isabel  
**2576-3632**

# Sinal verde para fugir da rotina.

Venha curtir o fim-de-semana num lugar especial, cercado por belíssimos jardins, estrutura completa de lazer e um restaurante de dar água na boca, a apenas 1 hora do Rio.

**1 CRIANÇA FREE!**

ATÉ 8 ANOS, NO MESMO APTO.



Agora com Salão de Jogos e Espaço Fitness!

OUTEIRO DAS PEDRAS . ITABORAÍ  
**Palmierhotel**

AMPLIE SEUS HORIZONTES

INFORMAÇÕES E RESERVAS: **(21) 3639-5151**

reservas@palmierhotel.com.br . [www.palmierhotel.com.br](http://www.palmierhotel.com.br)

Com Café da Manhã Especial



INCLUÍDO NA SUA DIÁRIA

nh  
Qualidade



**Reservas Limitadas!**



# A FADA AZUL E A ARCA DE NOÉ

A história bíblica ao som de Vinícius de Moraes, para bebês.

Fotos: divulgação / produção.

e MPB-4 (O Pato).

“E nada de ficar parado, a interação dos pequenos é o termômetro para sabermos se a mensagem está sendo compreendida por eles, logo toda manifestação é bem vinda”, afirma Lucianna Martins, que se baseou nas obras de Piaget, Vygotsky e Paulo Freire para desenvolver uma linguagem própria, apreciada com muita admiração também pelos adultos.

A Fada Azul e a Arca de Noé tem a duração de 45 minutos, sendo os 30 minutos iniciais para a apresentação e os 15 restantes para as crianças, acompanhadas dos pais, brincarem no palco com os elementos do cenário. “O contato com os instrumentos, adereços e o espaço aguça o lado sensorial das crianças, que já havia sido despertado com as informações visuais e sonoras da peça”, justifica Lucianna.

A montagem pode ser conferida no Teatro Miguel Falabella, Norte Shopping, no período de 05 de outubro a 30 de novembro, sempre aos sábados e domingos às 16h.



Entre palmas e gritinhos acontece a peça “A Fada Azul e a Arca de Noé”, criada especialmente para um público seletivo e que justifica toda essa participação: os bebês. Isso mesmo! A autora e diretora Lucianna Martins há 3 anos optou pela concepção de um espetáculo destinado às crianças de 6 meses a 6 anos, e desde então vem encantando os miniespectadores através de uma montagem carregada de cores, sons e gestos precisos para narrar a história bíblica de Noé.

No cenário que remete ao oceano, as fadas Azul, Rosa e Verde estimulam a plateia, com auxílio de bichos de pelúcia, a imitar os sons dos animais na medida que entram no grande barco antes do dilúvio, e daí em diante dançam e cantam ao vivo as músicas compostas por Vinícius de Moraes nos anos 80 para o álbum A Arca de Noé. No repertório estão músicas que ficaram imortalizadas em vozes como a de Fagner (O Leão), Marina Lima (O Gato)



**MEYRELLES**  
**INSTALAÇÕES LTDA.**  
 Assistência Técnica

Volare arge SPIRIT

Instalação e Manutenção de Ventiladores de Teto e Ar Condicionado (com garantia).

2669-0673 / 3091-5760 / 2662-1004

Já está na hora de começar o Projeto Verão 2014!  
 E a Fisioport tem promoções imperdíveis e especiais pra você!

Experimente o HECCUS e fique pronta para o verão!

- Reduza suas medidas!
- Massagem Turbinada
- Avaliação estética gratuita!
- Drenagem Linfática
- Massagem Modeladora
- Endermo
- Termoterapia

R. Silva Pinto 49 - Sl. 205 - Vila Isabel  
 Tel.: 3594.0070 / 8011.3799

fisioport

## 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](http://www.psicohipnose.com.br)  
 Rua Barão de São Francisco, 322/204 - Vila Isabel, bem pertinho de você!

## Pilates na terceira idade!



Alívio das dores  
 Maior percepção dos movimentos  
 Fortalecimento muscular  
 Maior equilíbrio  
 Aumento da flexibilidade  
 Alívio do stress  
 Melhora da auto-estima

R. Silva Pinto 49 - Sl. 205 - Vila Isabel  
 Tel.: 35940070 / 80113799  
 Agende sua aula EXPERIMENTAL GRATUITA!

fisioport  
 pilates - exercícios

www.facebook.com/fisioport



## OS 7 MESTRES ASCENCIONADOS

(continuação)

**Sexta-Feira 6º Raio** - Arcanjo: Uriel - Cor Rubi

Mestre: Jesus – Oriente seus discípulos no caminho da verdade, um novo plano de luz à essência da luz eterna, do amor incondicional.

**Sábado 7º Raio** - Arcanjo: Ezequiel - Cor: Violeta

Mestre: Saint-Germain – O poder do sétimo raio desfaz todos os nós de épocas anteriores, levando os seus discípulos a encontrarem-se num novo caminho através da força, do amor e da fé. É o mestre da chama violeta.

Esses foram os sete mestres e os sete raios da Grande Fraternidade Branca.

Um pouco mais sobre o grande mestre da era de aquário, Saint Germain. Saint Germain significa "Irmão Santo". Ele esteve na Terra, assim como nós e o Mestre Jesus.

No entanto, Saint Germain e Jesus evoluíram mais rápido, ao passo que a humanidade ainda está evoluindo neste planeta. O Mestre Jesus e Saint Germain chegaram a níveis tão altos de amor que passaram a fazer parte de uma Grande Irmandade de Mestres da Luz, que nós, carinhosamente chamamos de "Irmãos Maiores". Eles vivem para ajudar os seres humanos a se libertarem de seus problemas e encontrarem a alegria, a felicidade e a união com Deus. Saint Germain se converteu em ícone da Nova Era, que começou em 1963, para terminar a tarefa iniciada pelo Mestre Jesus na era anterior.

Para saber mais sobre os Grandes Mestres e a Grande Fraternidade Branca, marque uma consulta comigo.

Saúde e Paz, é o que desejo a todos os leitores do Correio Carioca. *Mauricio Montnove – O Mago da Nova Era*

[www.mauriciomontnove.com.br/portal](http://www.mauriciomontnove.com.br/portal)

## AURICULOTERAPIA

Auriculoterapia é um sistema de diagnóstico e tratamento baseado na normalização da atividade orgânica através da estimulação de pontos que aliviam a dor e melhoram a doença ou disfunção orgânica possivelmente através da estimulação da formação reticular e conexões com o sistema nervoso simpático e parassimpático.

A auriculoterapia tem se desenvolvido a partir da medicina tradicional chinesa microsistemas de estimulação nas mãos (korio soo ji-chim), no crânio (craniopuntura) e nos pés (podoreflexoterapia).

Segundo esta terapia, existe a relação (reflexo) entre regiões determinadas da orelha e órgãos, funções ou regiões do corpo. No caso de um problema em um órgão, como por exemplo o pulmão, uma região específica da orelha (pavilhão auricular) será afetada. Assim, um estímulo nesta região auricular também refletirá no órgão, neste caso, os pulmões.

Observa-se que na prática da auriculoterapia se leva em consideração os pontos diretamente relacionados ao sistema nervoso (pontos de pressão) reconhecidos por ficarem doloridos quando um órgão correspondente a esse fica afetado.

São utilizadas também sementes de diversas plantas para massagem dos pontos, sendo a mais utilizada a de mostarda.

Sem dúvida é uma técnica de grande eficácia para reequilíbrio energético e melhoras das sintomatologias álgicas.

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 e Estética.

Avaliação em Fisioterapia Geral Grátis!

Av. 28 de setembro 44/304 - Vila Isabel. Tel: (21) 2204-8091, 98272-1570, 98264-9845. Estacionamento gratuito.

### 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: 654\*20744

### Aula Particular em Domicílio

**MATEMÁTICA PORTUGUÊS** Ensino Fundamental 1º ao 9º ano

Tratar: **Luciana** R\$ 45,00 (p/ 1h30min)  
Tels.: 3061-2806 / 7255-4182  
lucianacavalcante.gomes@hotmail.com

## AGENDA DAS PRINCIPAIS CASAS DE SHOWS

### CITIBANK HALL

Lana Del Rey 10/11; Grupo Bom Gosto 14/11; Natiruts 19/11; Yusuf / Cat Stevens 20/11; Lulu Santos 22 e 23/11; Bruno e Marrone 30/11; Sarah Brightman 01/11; Zezé di Camargo & Luciano 06 e 07/11.

### VIVO RIO

90 e Poucos 14/11; Let It Glow 01/11; Roupas Nova 15/11; O Teatro Mágico 22/11; Maria Bethânia 23 e 24/11; Dado Villa-Lobos, João Barone, Leoni e Toni Platão 29/11; Zeca Baleiro 30/11; Maria Gadú 01/12; Nelson Freitas E Vocês 08/12.

## 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, 150 m<sup>2</sup>, 2 quartos com armários embutidos. Precisa de modernização.

Creci 45.069  
Tel: 98000-8788

### massagem relaxante terapêutica

**Massagens:**

- Neuromuscular
- Drenagem Linfática
- Reflexologia

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

### Hospital dos Óculos

ÓTICA E CONSERTOS

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

### RPK PARAFINAS

Representante EXCLUSIVO QUÍMICA no Rio de Janeiro

- Parafinas Especiais (varejo e atacado)
- Cera Vegetal
- Pavios
- Corantes / Anilinas
- Essências
- Formas de alumínio e de silicone
- Vidros e utensílios para fabricação de velas
- Máquinas

Com representação exclusiva da GeQuímica (maior distribuidora de parafinas produzidas pela Petrobras), a RPK Parafinas é a pioneira no mercado de materiais para fabricação de velas no Rio de Janeiro. Há mais de 10 anos trabalhando com a melhor parafina do Brasil.

**APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE 10% DE DESCONTO!**

www.rpkparafinas.com.br Tel: (21) 2281-0535  
repacking@uol.com.br (21) 2281-1842  
facebook.com/rpkparafinas Skype: Repacking  
Rua Pecanha da Silva, 05 - Jacaré





## Ótica Família Visão

15 anos trabalhando para que você veja melhor

Descontos de até 25%

- Armações nacionais e importadas.
- Lentes para óculos, finas e leves.
- Lentes de contato (colorida e incolor).
- Óculos solar: diversos modelos e marcas.
- Sempre o melhor preço



Imagem ilustrativa.

Crediário próprio em até 10x sem juros  
Cartões de crédito em até 6x sem juros

Rua Santo Afonso, 110 - Lj. B - Tijuca - Tel. **2567-6392**  
(ao lado do ponto final do ônibus 629)

Capacabana  
2549-0423  
3208-2198

Centro  
2262-6162

Botafogo  
2226-4078

Itaboraí  
3639-1657

## VOCÊ SABIA?

### MOTIVO DA FUNDAÇÃO DO RIO

Não tendo sido colonizada pelos portugueses, em virtude da hostilidade dos indígenas tupinambás (tamoios) e goitacás estabelecidos neste litoral, entre 1555 e 1567, a baía de Guanabara foi ocupada por um grupo de colonos franceses, sob o comando de Nicolas Durand de Villegagnon, que aqui pretendiam instalar uma colônia de povoamento, a chamada "França Antártica".

Visando a evitar esta ocupação e a assegurar a posse do território para a Coroa Portuguesa, em 1º de março de 1565, foi fundada a cidade do Rio de Janeiro, por Estácio de Sá, vindo a constituir-se, por conquista, a Capitania Real do Rio de Janeiro.

## Sexo sem Mistério

### SEXO = QUALIDADE OU QUANTIDADE?

Sabemos que a frequência sexual é um tema que mexe com a imaginação. Preocupação e insegurança estimulam a comparação com outros casais: Como anda a minha vida sexual? Mas qual a frequência sexual ideal?

Esse é um número que pertence ao próprio casal ou às estatísticas? Tentar atingir uma meta pré-estabelecida é algo que vai ecoar negativamente e gerar um mal estar completamente desnecessário. Assim, não se pergunte o quanto que é normal, mas se você está satisfeito com o que tem. Pra responder essa pergunta, leve sempre em conta a sua idade, o momento da sua relação e sua vida como um todo. Saiba que a sexualidade está bem pouco interessada com o que se faz, mas com o fato de estar à vontade com aquilo que se faz, ou seja, com a disponibilidade de cada um entregar-se ao prazer ou a satisfação. Isso porque a nossa sexualidade precisa de convicção e desejo para andar e não números ou dados populacionais.

Fazer sexo não desmerece, nem enaltece ninguém. Não divide pessoas entre as melhores e os piores. É uma possibilidade de trazer bem estar a si e à relação se, assim, ambos quiserem. É preciso sair de trás dos discursos banhados pela nóia que dita que sexualidade saudável é aquela medida pela sua frequência. Que possamos deixar o machismo, as contas matemáticas ou a insegurança para trás e nos relacionarmos com o que de verdadeiro a sexualidade tem a nos mostrar.

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

**Drª Ana Paula Veiga - Sexóloga. 2567-9181 | 7949-7233.**

# Doutor Reformas Rebouças

**Bombeiro  
Eletricista  
Pintor  
Ladrilheiro  
Gesseiro  
Gazista  
Pedreiro  
Marceneiro  
Serralheiro**

**SERVIÇOS:** Instalação elétrica, aumento de carga junto a Light, instalações hidro-sanitárias, instalações lógica e dados, construções e reformas, alarmes, circuitos de TV e interfonos, refrigeração, galpões e coberturas, conservação de fachada, desentupimento e limpeza de caixa d'água.

Fones:

3149-8988 | 9553-2777

8282-6722 | 7712-5679 (Nextel)

[jbdias@gmail.com](mailto:jbdias@gmail.com)

Travessa Soledade, 32 | Praça da Bandeira  
Esquina com a Rua Barão de Iguatemi



**Armários & Cia**  
Soluções Inteligentes

100% MDF  
Entrega 15 dias úteis

**ENTREGA IMEDIATA**  
[www.armarioseciamodulado.com.br](http://www.armarioseciamodulado.com.br)  
**2435-0557 / 2674-1854**

"...Apaixonou-me desmesuradamente, por tudo o que faço..." (Luís Eanes)

**VALE 5% DE DESCONTO\***

Lingerie sexy e confortável.  
Curso de auto maquiagem.  
Cosméticos para homens e mulheres.

**Seja uma consultora e aumente sua renda.**

\* Pagamento em espécie  
\* SOMENTE LINHA MASCULINA  
\* Válido somente para a primeira compra e não acumulativo com outras promoções.

Tel.: (21) **3172-0672**  
Rua Silva Pinto, 49 - Slj. 216  
Esquina com a 28 de Setembro

## 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  
Química  
Física  
Português  
Redação  
Geografia  
História  
Ciências

Inglês  
Francês  
Italiano  
Espanhol  
Alemão

Informática  
Violão  
Guitarra  
Canto  
Desenho  
Pintura  
Artesanato  
Culinária  
Xadrez

Temos preparatório para o ENEM, Pedro II, CAP e Colégio Militar

Ótimo preço com a melhor qualidade

3069-2299  
8369-9662

www.professorcmcasa.com

**PROFESSORA LENA FREITAS**

Não deixe a reprovação entrar em casa!

- Explicadora Ensino Fundamental completo  
- Acompanhamento individual Tel. 2587-9076 | 9612-2152

**Aula Particular em Domicílio**

MATEMÁTICA  
PORTUGUÊS

Ensino Fundamental  
1º ao 9º ano

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

Tels: 3061-2806 / 7255-4182 (whatsapp)

lucianacavalcante.gomes@hotmail.com



## 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.samuellmareneiro.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.



REFORMAS J.R.

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

www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com

Cnpj: 15.123.804/0001-55

**Rio-Lins**

20 anos  
de experiência

Toldos & Coberturas

\* Troca de lona, manutenção, lavagem e substituição de acessórios  
\* Atendemos também sábados e domingos

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

## 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\$ 485.000,00. 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  
maniadeoficina@gmail.com

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

por mês

O DOBRO DESTA  
POR R\$ 35,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

## JÓIAS E ACESSÓRIOS

**JÓIAS SEMI-PRECIOSAS E ORIGINAIS DA ROMANEL**

2572-9072

9959-4740 | Rosalina

Av. 28 de Setembro, 334- box 15 - Vila Isabel.

5% DE DESCONTO PARA  
QUEM TROUXER O JORNAL

Ana Bijoux

Braceletes \* Cintos \* Cordões

Com jornal, 10% de desconto

Ana: 9660-8640 (Ana) | 9640-0390 (Ana) | 9626-5684 (Simvall)



## DANÇA E MÚSICA

**Dança de Salão**

Dança de Salão  
Luiz Valença



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

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

por mês

O DOBRO DESTA  
POR R\$ 35,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

## GRÁFICA

**5000 PANFLETOS**

só R\$ 165,00

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

Fone: 3681-5302 | 7923-5915

E-mail: correiocarioca@gmail.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  
Tudo para suas obrigações de fim de ano.  
Salve Iemanjá!

VENDEMOS: AVON - NATURA - DE MILLUS - JEQUITI

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

## SAÚDE

**Dra. Andréa Pinheiro**  
Fisioterapeuta - CREFITO: 38827-F

Ortopedia / Neurologia / Geriatria

Atendimento em Domicílio

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

e-mail: andrea\_angelim@ig.com.br

STUDIO DE PILATES  
**SATYANANDA**  
Atendimentos

RPG • Massagens Terapêuticas  
Shiatsu • Pilates

HORÁRIOS: Manhã e Tarde.

Faça uma aula experimental de Pilates!

Contato: 2238-2323 | 9304-8846 | Rua Grajaú, 32 - Grajaú



## TERAPIAS CORPORAIS

DRENAGEM LINFÁTICA R\$ 300,00  
10 sessões

SHIATSU  
Preço  
Especial!

DESINTOXI-REDUÇÃO  
Massagem estética e Argila medicinal  
10 sessões R\$ 380,00

AURICULOTERAPIA  
cada sessão R\$ 15,00

Atendimento com hora marcada. Praça Saens Peña.  
9242-0895 (abrd) | 8395-2015 (am) | 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 NO SITE CORREIO CARIOCA!

Tenha um banner a partir de R\$ 45,00!  
www.correiocarioca.com.br

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

\*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

## BATATAS

Devemos comprar as de casca lisa e sem manchas, sem brotos e rachaduras. Aquelas com manchas esverdeadas contêm solanina, que tem gosto ruim e pode causar diarreia e dor de cabeça. As batatas previamente lavadas são mais propensas a bactérias e devem ser evitadas.

O ideal é guardar as batatas em sacos plásticos ou de papel pardo, em local fresco, escuro e seco. Devemos verificá-las de tempos em tempos e descartar as que se estirerem moles, murchas ou com brotos.

A água do cozimento das batatas é altamente nutritiva e deve, sempre que possível, ser aproveitada, assim como a casca da batata. Versátil, a batata agrada a todos, uma vez que se presta a vários tipos de preparações.

A batata-inglesa tem alto índice glicêmico (índice glicêmico é o potencial que o carboidrato tem de elevar o açúcar no sangue. Quanto mais rápido o carboidrato se converte em glicose, maior o seu índice glicêmico, e mais rápido voltamos a sentir fome depois de ingeri-lo). A batata-baroa, apesar de também ter índice glicêmico alto, é de fácil digestão, sendo indicada para crianças e idosos.

Apesar do nome, a batata doce tem baixo índice glicêmico e é hoje um dos alimentos preferidos dos atletas, já que aumenta o desempenho nos exercícios físicos.

A batata yacon, composta por 90% de água, ajuda no controle da glicemia e é indicada não só para pacientes diabéticos mas para a população em geral, por ser um alimento de baixa caloria que dá sensação de saciedade, aumento da imunidade, regulação do intestino, redução do colesterol e dos ácidos graxos no sangue.

As batatas possuem, ainda, componentes antioxidantes (anulam a ação dos radicais livres e podem até inibir o crescimento de tumores), triptofano e lítio, que aumentam a serotonina e combatem a depressão.

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

### LOTERIAS 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 LOTERIAS - 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

### LOTERIA CHIANELLO

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

### ASSAÍ TIJUCA

Rua Uruguai, 329 - Tijuca

### GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142 - Tijuca

### LOTERIA 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

### TEMPERO CASEIRO - Refeições caseiras

Tel: 3872-1594. Rua Jorge Rudge, 12 A - Vila Isabel.

Informe Publicitário

## ARTESANATO E DECORAÇÃO NO CORAÇÃO BOÊMIO CARIOCA

Empresários montam empresa voltada ao artesanato, decoração e moda.



O Rio de Janeiro tem um novo espaço voltado ao artesanato, decoração e moda: a Craftart. Localizado no bairro boêmio de Vila Isabel, o atelier de arte é formado por quatro marcas Zizi Anil (moda feminina), Ateliênê (acessórios femininos), Santa Frescura (decoração e acessórios) e Wallderfull (encadernação artística). “A ideia nasceu da vontade de criar um espaço onde fosse possível ter contato com técnicas manuais de uma forma real”, explica Clarissa Muniz, sócia do empreendimento e dona da Zizi Anil.

Além disso, o espaço vai ministrar oficinas e cursos artesanais. O objetivo é auxiliar na formação e inicialização de artesãos. A Craftart vai manter também um acervo de “suprimento para artesanato”. “A ideia é conseguir levar a essas pessoas soluções práticas para o dia a dia e matéria prima diferenciada”, fala Clarissa.

“Infelizmente, no Brasil, o artesanato é visto como algo para ganhar um dinheirinho extra. Mas a realidade dos nossos profissionais é outra. Eles investem em especialização, materiais de qualidade e participam de eventos no exterior”, diz Sônia Zuchelli do Ateliênê.

Vale a pena conhecer o espaço, que fica na Boulevard 28 de Setembro 112 sala 503, Vila Isabel. Mais informações pelo (21) 3189-6658. Site [www.craftart.com.br](http://www.craftart.com.br)

### 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

Carriões **Tel: 2581-8584**

[www.prontosocorrodosestofados.com.br](http://www.prontosocorrodosestofados.com.br)  
 Rua Barão do Bom Retiro, 253

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

**EXCURSÕES**  
Guias Registrados EMBRATUR

16/nov: **Nº Sª APARECIDA E FREI GALVÃO**

---

22 a 24/ nov - **ILHA GRANDE** c/ Lopes Mendes  
Inclui: traslado + 02 diárias aptº duplo c/ café da manhã + 2 almoços + passeio a Lopes Mendes + Trilha para Abraçozinho + Guia acompanhante. Por pessoa 5 x R\$ 121,00 (suíteº duplo) | 5 x R\$ 153 (suíte individual).

---

08/dez - Domingueira - **ILHAS TROPICAIS**

---

17 a 20/jan - **ILHA DO MEL - PR**

Reservas e Inf: 21 2485-6363 | 98697-0689 | 7810-6661  
contato@bonavitaturismo.com.br | [www.bonavitaturismo.com.br](http://www.bonavitaturismo.com.br)

## BOLSAS SUSTENTÁVEIS

Alunos criam protótipos no Paraná.



Os alunos dos cursos de Design da Unesc, de Santa Catarina, no Paraná, utilizaram da criatividade e desenvolveram 19 propostas de bolsas sustentáveis femininas e expuseram no hall da Universidade. O tema da mostra foi a Amazônia.

Sandra Serrado

projetoREDE

Arte, Cultura e Cidadania

Projeto REDE  
Arte, Cultura e Cidadania  
Arte, Cultura e Cidadania

Sandra Serrado

Atriz e Cantora

- Shows
- Saraus
- Projeto Escola

(21) 98028-0450 / 98342-4641

Sandra Serrado (21) 97117-3991

[www.sandraserrado.sitepx.com](http://www.sandraserrado.sitepx.com)

Fan Page: [www.facebook.com/Fanpage.Sadra.Serrado](http://www.facebook.com/Fanpage.Sadra.Serrado)

Hot Site: [sabia.z7producoes.com](http://sabia.z7producoes.com)

CRIE LABRIK

criefabrik@yahoo.com.br  
[www.criefabrik.com](http://www.criefabrik.com)  
Tel: 3307-7999 / 3507-7688

Z7

produções audiovisuais

CORREIO CARIOCA

Coordenação Geral do projetoREDE Arte, Cultura e Cidadania

[www.sandraserrado.sitepx.com](http://www.sandraserrado.sitepx.com)

(21) 97117-3991 (tim) / (21) 99636-9619 (vivo) / (21) 98564-2573 (oi)

## SID CONSERTOS

Máquina de Lavar  
Geladeira • Secadora  
Lava-Louça • Freezer

8404-0886  
9963-6547

CAOA

CONSÓRCIOS

A MARCA QUE FAZEU FORTE PARA SI FORNAR LEVA

25 ANOS

A MELHOR FORMA DE PLANEJAR  
O SEU NOVO AUTOMÓVEL

CAOA CONSÓRCIOS, PRAZER EM REALIZAR OS SEUS SONHOS

CRÉDITOS COM PARCELAS A PARTIR DE R\$ 342,56.  
TAXA DE ADESAO ZERO, JUROS ZERO e ATÉ 60 MESES PARA PAGAR.  
Consulte opções para outros planos.  
TEMOS TAMBÉM PLANOS IMÓVEIS (CONSULTE).

Rua São Francisco Xavier, 124 - Loja A / 186 - Tijuca - Rio De Janeiro - CEP 20550-012  
Tel.: 55 21 3539-8700 - Tel.: 55 21 7899-8330 - ID: 24º62132  
E-mail: [luis.milton@caoa.com.br](mailto:luis.milton@caoa.com.br)

## 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

## CONSULTA ORTOPÉDICA

Tratamento de:

- ★ Artrose
- ★ Osteoporose
- ★ Tendinite
- ★ Doença da Coluna Vertebral

Plano de Saúde e Particular

Dr. Cláudio Vianna

CRM 52.544495-1

Tels.: 3565-1214 / 9837-1011  
7887-8261 / 9740-9017

paciente2014@gmail.com

Consultório da Tijuca e Zona Sul | RJ