

# 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 71 | dezembro de 2013

comercial@correiocarioca.com.br

Foto: Thiago Ribeiro.

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".

## Odonto

Pág. 3

Importância da escovação!

## Esporte

Pág. 3

Paysandu: grande campeão carioca?

## Culinária

Pág. 5

Feijoada e bolo caboclo!

## Variedade

Pág. 8

Esoterismo, com Maurício Mont'Nove.

## Sexualidade

Pág. 9

...da mulher.

## Comercial

Pág. 10

Guia de Produtos e Serviços.

## Gastronomia

Pág. 11

Comida dentro de um contexto maior.

# DRIBLE NO PRECONCEITO

Mesmo com tamanha falta de apoio, futebol feminino cresce cada vez mais na cidade maravilhosa. **Pág. 4 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/igrejavnovavidavilaisabel) [@invilaisabel](https://www.instagram.com/invilaisabel) [invilaisabel](https://www.linkedin.com/company/invilaisabel)



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
- Manutenção
- Climatização
- Isolamento Térmico de Telhados
- Instalação Elétrica
- Instalação de Esgoto, Hidráulica e Lógica
- Instalações Hospitalares
- Recuperação Estrutural

FAZEMOS PARCELAMENTOS  
PARA CONDOMÍNIOS

REGISTRO CREA: 11080-4  
REGISTRO CREA: 200120167

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

[engeproxengenharia.com.br](http://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)

Personal Diet e Consultório.  
Gestantes, Adolescentes, Adultos e Idosos.  
Palestras sobre temas relacionados à nutrição.

Dra. Tatiane Danciger  
Nutricionista | CRN 12100124

Rua Conde de Bonfim, 344 - Bloco 1 - Sala 1202  
Tels.: 3258-3350 / 98338-4813 / 98536-4732  
E-mail: [tatidanciger@gmail.com](mailto:tatidanciger@gmail.com)





**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 Tereceirizada:**

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

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

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

**PROTESTO DO CIDADÃO**

20/11/2013

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>**Nº 328. "SOCORRO" FORÇAS DIVINAS/DEUS...**

**F**icar À Salvo Dos Marginais, **T**odos Os Dias, **É** **O**bra De Deus!!! Nossas Vidas E Governos Ficam **R**eféns Dos Bandidos, Dos Malfeitores Que **C**am Militares E Exercem Um Verdadeiro E **A**ssustador Poder Paralelo, Com Decisão De **S**uas Vítimas Viverem Ou Não (Todos Nós)! Para

**D**ar Paz/Segurança... À População Abandonada, **I**nclui A Guerra Diária Ao Poder Paralelo! A **V**itória Virá Com As Forças Divinas/Deus/Oxalá..., **I**ncluídas As Forças Armadas E As Polícias, **N**ão Só As Cívicas/Militares/Federal/Municipais E **A**té A Força De Segurança Nacional – FSN, Ou **S**eremos Até Mortos Pelas Forças Do Mal!!!

**Nº 331. "SOCORRO" BRASIL BRASILEIRO (15/11)**

**B**rasil, País Das 1001 Noites? – Ilha Da Fantasia!!! **R**uiu O Império (1889), Ficaram A Corte Imperial/ **A**s Mordomias: Casa (Palácios), Comida (Caviar), **S**uas Roupas Lavadas (0800), **A**s Custas Do Povo!!! **I**moral, Pois, Não Há Mais Imperadores E Sim, **L**egais Governantes Eleitos, Nos Três Poderes, Mas

**B**asta De Terem Tratamentos Como Reis E A **R**eal Corte: Príncipes/Duques/Condes/Viscondes... **A** República No Brasil Brasileiro Será Verdade, **S**uas Excelências, Que Se Acham Nobres!!! Forem **I**gualadas Às Vidas Dos Operários! Com Salários **L**imitados Até 30 Salários Mínimos, Com FGTS E **E**mprego De Carteira Assinada/Férias De 30 Dias/ **I**nstrução Ao Cargo/Vales Alimentação/Transporte, **R**eais Condições De Trabalho/8h Diárias De 2ª a 6ª f, **O** 13º Salário/Tempo De Serviço E Aposentadoria **D**ada Pelo INSS, Etc...!!!

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

G.U.I.D.O.

**Nº 329. "SOCORRO" MEGALOMANIAS/DELÍRIOS**

**M**egalomania É Mania De Grandeza, Como Sempre, **É** Comum Em Nossos Governantes!!! Após Viciarem/ **G**anharem Eleições Ou “Bocas Ricas”, **D**evem Ser **A**provados Ou Não, Por Juntas Médicas, Que Logo **L**ogo, Eliminariam Os Doidos De Carteirinha... **O**rdenar A Demolição De Obras No RJ/Brasil É, **N**o **M**ínimo, **C**aso De Internação Em Hospício, Bem Como **A**s Obras Superfaturadas E Não Concluídas Em Todo **N**osso Brasil, **E**m Mãos E Cabeças Ao Vento... **I**responsabilidade Permitida Pelos Três Poderes, **A**cima De Tudo, **P**elo Tribunal Superior Eleitoral-TSE E **S**eus Tribunais Eleitorais Regionais – TREs!!!

**Nº 330. "SOCORRO" CÓDIGO PENAL (07/12/1940)**

**C**ada Dia Fica Pior A (In)Segurança, **O** Ir E Vir Da Lei/ **Ó** Código Penal É Muito Antigo, **P**iada De Mau Gosto, **D**á Aos Marginais A Certeza Da Impunidade E Regalias, **I**gnora As Vítimas, **Ó**rgãos Das Leis E Da (In)Justiça!!! **G**overnantes Não Se Mexem Para Melhorar O Código. **O** Menor De 14 Anos Merece Medidas Sócio-Educativas,

**P**orem, **S**e Useiro Em Crimes, Ter A Pena Dobrada... **E** Ser Julgado Criminalmente A Partir Dos 14 Anos E **N**a Idade De 18 Anos, **I**r Para Cadeia De Adultos, E **A**os Crimes Hediondos, **D**ar Prisão Perpétua E Até A **L**egítima Pena De Morte Às Bestas Feras!!!

**Nº 323. "SOCORRO" MAIS GOVERNOS (APTOS)**

**M**ais Governos Federal/Estaduais/Municipais!!! Ao **A**ssumirem Com Promessas (Falsas) E Ignorá-las! **I**mpeachment! Nos Governantes Inaptos!!! Por Só **S**imularem Soluções Mágicas, Do “Faz De Conta”...

**G**overnar! É Cumprir O Prometido E Possível, Nas **O**nerosas/Inúteis Eleições De 02/02 Anos A Viciar E **V**isar Apenas As Reeleições E “Bocas Ricas” E Se **E**ternizarem No Poder, Às Custas Do Povo Otário!!! **R**esgam A Constituição De 1988, Indicam Até “Postes” **N**ão Preparados, **S**em Experiência, Sem A Mínima **O**rientação Adequada Aos Cargos E, **T**otalmente, **S**em Compromisso Com O Brasil E Os Eleitores...!!!

**ASSOCIAÇÃO DOS CONSELHEIROS  
EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA****ASSESSORIA JURÍDICA**

SERVIÇOS PÚBLICOS ESSENCIAIS  
INTERAÇÕES HOSPITALARES  
JUIZADOS ESPECIAIS

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

**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

**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 RHL), 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.mclaudiagarcia.com.br](http://www.mclaudiagarcia.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

## Coluna da Dentista

*Dra. Renata Pescadinha*

### ESCOVAÇÃO DENTÁRIA

A escovação dentária quando bem executada, pode ser considerada como um dos métodos mais eficientes na prevenção da cárie e doenças gengivais.

Para realizá-la, primeiramente devemos selecionar a escova adequada, existem no comércio grande variedade de tipos e formas de escovas, bem como de consistência de cerdas.

As escovas dentais devem ser de tamanho infantil (cabeça pequena), cerdas com dureza média ou macia e todas do mesmo tamanho. Devem ser trocadas periodicamente (2 meses), pois as cerdas perdem seu alinhamento.

A escovação deve-se iniciar aos 18 meses para despertar o interesse pela mesma, sob responsabilidade dos pais até os sete anos, esta tem que ser realizada pelo menos uma vez ao dia de preferência à noite. A partir daí a própria criança pode escovar, mas sempre sob supervisão. Somente na adolescência, depois da puberdade, é que deve ser liberada.

Os dentes devem ser escovados sempre após a refeição e com uma técnica adequada. A pasta dental deve ser evitada na fase de treinamento por dificultar a visualização.

A escova consegue limpar a parte de cima, por fora e por dentro dos dentes, mas não consegue limpar entre eles. Aí, somente o fio dental é capaz de higienizar, tornando-se indispensável seu emprego para uma correta e completa limpeza bucal. No entanto, seu uso deve ser feito por crianças que aprenderam corretamente sua técnica. Caso contrário pelos pais. Seu emprego indevido pode traumatizar a gengiva.

Até a próxima,  
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



### PAYSANDU: CAMPEÃO CARIOCA DE FUTEBOL

Nos primórdios do Campeonato Carioca de futebol, quando os ingleses, inventores do jogo, ainda dominavam o cenário do esporte na cidade do Rio de Janeiro, um clube despontou com grande força chegando a se sagrar campeão: o Paysandu Athletic Club.

Para se ter noção da façanha alcançada pelo Paysandu, até hoje, mais de 100 anos depois que o torneio começou a ser disputado, somente dois clubes conseguiram o título estadual no futebol, além dos seis grandes: o Paysandu, em 1912, e o São Cristóvão, em 1926.

Sendo uma agremiação basicamente da colônia inglesa e contando com muitos atletas de origem britânica, o Paysandu foi um clube tradicional nos primórdios do Carioca. Logo no primeiro ano do torneio, em 1906, alcançou o expressivo vice-campeonato.

Entretanto, a maior glória do clube foi conquistada seis anos depois. Em 14 jogos disputados, o time dos ingleses conquistou 11 vitórias, empatou 2 vezes e só perdeu 1, vencendo, assim, o Campeonato Carioca de 1912.

O antigo estádio do Paysandu ficava na rua homônima, no bairro de Laranjeiras, bem perto do campo do Fluminense.

O Paysandu Athletic Club participou do Campeonato Carioca da 1ª divisão em 1906, 1907, 1908, 1911, 1912, 1913 e 1914, quando abandonou a prática do futebol, além de participar da 2ª divisão em 1909 e 1910.

Com tanta história, após encerrar as atividades nos gramados, o clube mudou de endereço diversas vezes.

Estamos em tempo de festas. Para que tudo dê certo e todos tenham um final feliz, vamos praticar o

## Decálogo da Cordialidade

Luiz Goulart

01. Não tente mudar o temperamento de ninguém.
02. Aprenda a esperar sem alimentar com a ansiedade o problema existente.
03. Não conte demais seus ressentimentos às pessoas afins e jamais o faça aos estranhos.
04. Resista ao máximo, sem implorar auxílio. Recebendo-o ou não, agradeça sempre.
05. Não obrigue ninguém a nada, mesmo que a posição permita a você tudo exigir. Peça por favor e espere.
06. Fale pouco, interrogue o menos possível e não sofra se não responderem.
07. Sorria, mesmo contrariado em seu modo de ver e sentir, sem criticar seu próximo.
08. Ajude desinteressadamente.
09. Não exagere as felicitações e as condolências.
10. Não use os erros passados como argumento nas discussões presentes. Do passado escolha o bem e viva o presente como dádiva da Vida.

*(Esta é uma mensagem da Corrente da Paz Universal - Veja anúncio na página 3.)*

## 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**



## Corrente da Paz Universal

VOCÊ DEFENDE A PAZ E A  
NÃO-VIOLÊNCIA COMO UM  
PRINCÍPIO DE VIDA?

Seja um Companheiro da Corrente da Paz:

- a) Mentalize pensamentos positivos de saúde, paz e felicidade para todo o planeta.
- b) Exercite a não-violência em qualquer situação, mesmo nos momentos mais estressantes.
- c) Pratique a boa ação da caridade sem discriminações de raça, cor, nacionalidade e religião.

Que benefícios isso traz?

Você recebe em dobro o que mentaliza, colhe o bom resultado das boas palavras, e se fortalece com os bons frutos de seus atos.

VENHA NOS CONHECER

Rua Senador Dantas, 117-Cob.03 - CEP 20031-911  
Centro - Rio de Janeiro-RJ-Brasil - Tels.: (21) 2240-7489  
(21) 2262-5564 - E-mail: paz@correntedapaz.com  
Nosso site: correntedapaz.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



# NA BUSCA POR GOLAÇO!

Uma luta contra o preconceito e falta de apoio.



Foto: Eduardo Tacto

Por Eduardo Tacto

Futebol é uma palavra originada do inglês football, que significa bola nos pés. O esporte é muito difundido em todo o mundo, principalmente no Brasil. Sim, o futebol não é apenas um esporte para homens. Atualmente muitas mulheres atuam em gramados de todos os cantos do mundo, e mais do que isso, elas mandam muito bem com a bola nos pés.

Num país acostumado a ver grandes craques em campo, que passou por Pelé e Garrinha. Que viu Zico, Roberto Dinamite, Ronaldo e Romário. E que hoje se encanta com Neymar, será que existe espaço para o futebol feminino?

Muitos não sabem, mas nossa nação já teve a craque Marta, eleita cinco vezes a melhor jogadora do mundo de futebol. A seleção feminina acumula duas medalhas de ouro



## 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

em jogos Pan-Americanos e cinco taças do sul-americano. Em muitos campeonatos, como Olimpíadas, o resultado das mulheres foi superior aos homens.

O mesmo ainda é visto por muitos com receio e todas as milhares de meninas que jogam a modalidade reclamam da falta de apoio e investimento que elas tem (ou não tem). Somente agora em 2013 é que está sendo realizado um certame nacional com a presença de equipes de diversos estados e valendo vaga para a Libertadores feminina. Em nossa cidade, Fluminense, Botafogo e Flamengo não possuem equipes disputando o estadual local. O torneio não tem espaço na mídia e pouco atrai investidores, ficando os clubes tendo

**CONTINUA NA PÁGINA 7**

## Nutrideal faz sua festa mais gostosa!



### Sua festa com praticidade

<b>KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 88,00</b>
100 Salgadinhos 2 Refrigerantes (2L) 1 Torta redonda pequena Guardanapos e copos 1 Vela estrela de prata
<b>KIT 2 - 12 PESSOAS R\$117,00</b>
150 Salgadinhos 3 Refrigerantes (2L) 1 Torta redonda pequena Guardanapos e copos 1 Vela estrela de prata
<b>KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 167,00</b>
200 Salgadinhos 4 Refrigerantes (2L) 1 Torta redonda média Guardanapos e copos 1 Vela estrela de prata
<b>KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 196,00</b>
250 Salgadinhos 5 Refrigerantes (2L) 1 Torta redonda média Guardanapos e copos 1 Vela estrela de prata
<b>KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 276,00</b>
350 Salgadinhos 7 Refrigerantes (2L) 1 Torta redonda grande Guardanapos e copos 1 Vela estrela de prata
<b>KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 407,00</b>
500 Salgadinhos 12 Refrigerantes (2L) 1 Torta retangular Guardanapos e copos 1 Vela estrela de prata

### Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151  
Tijuca

# 2208-4908

## 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

### 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	KIT FESTA A PARTIR DE R\$95,00 BOLINHO DE BACALHAU (KG) R\$ 30,00
--	---	--

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

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



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!

## FEIJOADA E BOLO CABOCLO

### FEIJOADA

#### Ingredientes:

1 kg de feijão preto, meio quilo de lombo salgado (bem magro), 300 grs. de linguiça de padre, 300 grs. de bacon, 300 grs. de linguiça fina, 300 grs. de carne seca, 300 grs. de pé de porco, 300 grs. de orelha de porco, 300 grs. de rabo de porco, 300 grs. de costela de porco, óleo, 1a cebola grande, 3 dentes de alho e 3 folhas de louro.

#### Modo de fazer:

de véspera deixe de molho numa panela alta com bastante água as carnes salgadas: o lombo, a carne seca, o pé, a orelha, o rabo e a costela. Troque a água algumas vezes. No dia seguinte coloque todas as carnes numa panela com bastante água e leve ao fogo para dar uma escaldada rápida. Escorra bem. Cate e lave o feijão deixando escorrer toda a água. Num panelão alto ponha óleo o suficiente, a metade do bacon partidinho, a cebola bem partidinha, os dentes de alho picadinhos e deixe refogar. Logo depois junte o feijão preto, as carnes partidas, as folhas de louro e cubra com bastante água. Prove para ver se precisa colocar sal (geralmente não necessita). Deixe cozinhar em fogo baixo até o caldo ficar bem grosso. Servir com arroz branco, farofa de bacon e linguiça, couve à mineira e laranjas descascadas e partidas.

Observação: quantidade para muitas pessoas. Diminua a quantidade de todos os ingredientes conforme foi o caso.

### BOLO CABOCLO

#### Ingredientes massa:

3 ovos, uma xícara (chá) de leite, 3 xícaras (chá) de farinha de trigo, 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo, 1 colher (sopa) de fermento em pó e 3 colheres (sopa) de margarina.

#### Ingredientes recheio e cobertura:

3 xícaras (chá) de leite, 1 colher (sopa) de margarina derretida, 3 colheres (sopa) de amido de milho, 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 1 xícara (chá) de chocolate em pó e 1 colher (sobremesa) de canela em pó.

#### Modo de fazer massa:

**UNICA**

Sua loja de acessórios femininos no Grajaú!

Venha nos visitar!

Rua Castro Barbosa, nº 36 - Loja C - Praça Verdun - Grajaú

Tels.: 2570-2240 / 2570-2187

www.facebook.com/unicaacessoriosestilo

Aceitamos cartões de crédito e débito.

Na batedeira bata os ovos, o açúcar e a margarina até fica um creme esbranquiçado. Depois vá juntando aos poucos os outros ingredientes e continue batendo até a massa abrir bolhas. Unte um tabuleiro, coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido (mais ou menos 40 minutos).

#### Modo de fazer recheio e cobertura:

Dissolva o amido no leite e coloque numa panela junto com a margarina derretida e acrescente os outros ingredientes, menos a canela. Leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um creme mole. Quando retirar a panela do fogo misture a canela mexendo bem. Divida o bolo em duas partes, recheio e cubra com este creme.

**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

### Segunda

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

### Terça

- Anju a baiana
- Anju carioca
- Caldo verde
- Papas
- Sopa de ervilha
- Sopa de legumes
- Sopa de siris
- Grão de bico c/ boca/lou desfiado.
- Creme de Cebola
- Stroganoff de frango c/ amoz.

### Quarta

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

### Quinta

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

### Sexta

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

Agora também temos saladas

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

"Um pouco diferente que os outros", 011-4688

**Kapi Informática**

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

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.

Pague em até **6x sem juros\***

Informações:  
2264-7695 / 3258-7695 / 3258-7696  
kapiinformatica@gmail.com  
www.kapi.com.br

R. Conde de Bonfim 422 - sala 515 - Tijuca

\*Apresenta para cursos com duração superior a 4 meses



AMS Nº 34.387/6

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**  
EPAD 3108 | Responsável Técnico Dr. Luiz Felipe 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.



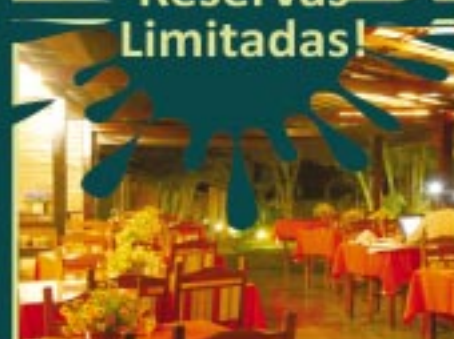
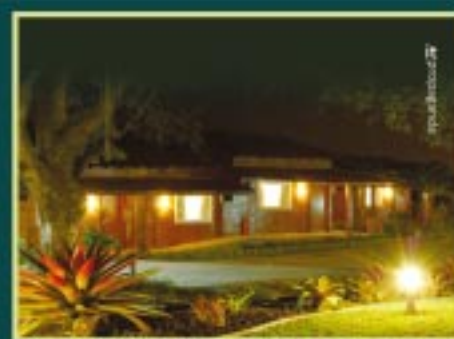
OUTEIRO DAS PEDRAS . ITABORAÍ  
**Palmierhotel**

AMPLIE SEUS HORIZONTES

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

reservas@palmierhotel.com.br . www.palmierhotel.com.br

Com Café da Manhã Especial



**Reservas Limitadas!**



que correr muito atrás pra bancar os custos da competição.

Ainda mais que em baixo dessa pirâmide estão os times "sem camisa", formado por meninas de algum bairro, clube ou simplesmente amigas que se unem e criam um time para poder dar o pontapé inicial no sonho chamado futebol feminino. Antes de sonhar com uma convocação, as meninas enfrentam sérios problemas. Os grandes jornais e televisões dão muito pouco espaço para a modalidade, logo o interesse dos patrocinadores cai e a cada dia vai ficando mais distante fazer essa modalidade crescer. Pesa contra o mesmo o fato de muitas atletas não terem responsabilidade com seus times, exagerando nas baladas e no consumo de álcool, entre outros problemas, gerando o afastamento de possíveis apoiadores.

Apesar dos percalços enfrentados,



Fotos: Eduardo Tacto

Uma equipe que vem crescendo é o time do Criciúma Futebol Feminino, formado por cerca de 30 meninas, vem alcançando bons resultados. Treina na Tijuca e na Gamboa, tem parceria com a Conti Esportes, que fornece material esportivo para o grupo. Recentemente uma equipe da CNN veio ao Brasil para

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

**HECCUS** Experimente o HECCUS e fique pronta para o verão!

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

R. Silva Pinto 49 - Sl. 205 - Vila Isabel  
Tel.: 21 3594.0070 / 8011.3799

fisioport

**TENHA UM BANER EM NOSSO SITE! Só R\$ 40,00!**

**Acesse:**  
[correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br)

muitas meninas não deixam a bola cair e seguem firme marcando gols e acreditando que é possível.

Algumas iniciativas tem dado certo como a Associação Nacional do Futebol Feminino do Brasil e a Associação de Futebol Feminino do Estado do Rio de Janeiro.



entrevistar atletas do Criciúma. Logo após, jogadoras foram entrevistadas e gravaram um curta-metragem, que irá concorrer em um festival na França.

Outro destaque foi a convocação de três atletas do time para enfrentar a Seleção Militar da Inglaterra: Fernanda Melo, Dara Ramalho e Brenda Santos.

Devemos apostar no futebol feminino. Por que não acreditar que nossas meninas podem trazer o ouro na Copa e Olimpíada? Cada uma delas que joga bola merece uma medalha.

Devemos mudar nossa cultura e valorizar o futebol feminino e aí sim estaremos marcando um dos maiores golços.

**Dap FORMULAÇÃO antiodor INCOMPARÁVEL!**  
Experimente, você vai adorar!

Quantos produtos você conhece que inibem o odor, sem obrigar o uso de uma fragrância?

- Sem fragrância, DAP não se mistura com o perfume de sua preferência e é hipoaérgico.\*
- Até 3 meses! É o que pode durar cada pote de 55g, aplicando-se a quantidade correta.\*
- DAP creme produz sensação de agradável frescor, ao aplicar.
- Não engordura as mãos e nem mancha a roupa.\*

Surpreenda-se com o linha SEM PERFUME de produtos

**Median**  
[www.median.com.br](http://www.median.com.br)  
[www.facebook.com/medianbr](https://www.facebook.com/medianbr)

Informe-se na Drogeria Venancio mais próxima.  
Veja ao lado o endereço.

**VENANCIO**

UM PRODUTO ÚNICO!  
Surpreenda-se com o resultado.

\* Tem baixo potencial de causar alergias. Observe a quantidade correta para cada axila, de modo a proporcionar uma boa absorção e eficácia do produto. Imagem meramente ilustrativa.

Rua General Roca, 236 - Tijuca - RJ | Rua Conde de Ivo, 40 - Lapa A - Tijuca - RJ | Rua Conde de Ivo, 373 - Tijuca - RJ | Rua Conde de Ivo, 365 - Lapa A - Tijuca - RJ | Praça Soares Netto, 55 - Lapa A - Tijuca - RJ | Praça Soares Netto, 31 - Tijuca - RJ

**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 . estética

[www.facebook.com/fisioport](http://www.facebook.com/fisioport)





## FELIZ ANO NOVO

Um novo ano se inicia e é chegada a hora de repensar as novas metas, os caminhos que estão se abrindo para você agora. Temos que saber o que o futuro reserva e o que podemos fazer para que o sonho tão desejado se realize. É importante saber que os astros podem revelar. Com certeza você já deu uma olhadinha nas previsões para o seu signo em 2014, mas isso só não basta. É preciso um esclarecimento maior sobre essas previsões, pois o que está em questão é a sua vitória. Este é um passo importante para você começar o ano com o pé direito. Tenha em mente que a magia está no ar.

Simpatia para o ano novo: Para ter sempre a mesa farta.

Pegue sete espigas de milho, retire as folhas e com elas procure fazer um adorno para ser colocado na cozinha. Com o milho prepare um angu e dê a sete cachorros.

Para ter seus pedidos realizados:

No dia 31 de dezembro após as 18:00 horas comer sete uvas verdes e sete uvas vermelhas e para cada uva que comer, faça um pedido.

Que 2014 seja um ano de realizações e prosperidade para todos vocês!

Marque uma consulta com Mauricio Montnove, o Mago da Nova era e saiba as suas previsões para 2014.

Ligue agora! 21 2587-9222.

Saúde e Paz!

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

## ÁRVORE SUSTENTÁVEL

No ano de 2012 os funcionários do condomínio Vila Trade Square confeccionaram uma árvore de Natal com material reciclado e garrafas pet, ideia interessante apoiada pela síndica.

Foi feito uma busca por tipos de árvores que poderiam ser feitas e finalmente foi encontrada e confeccionada, fazendo o maior sucesso.

Os condôminos e visitantes ficam admirados com um recurso tão simples que proporciona uma beleza tão inusitada com tanto sucesso, ainda mais sendo por meio de garrafas pet.

Divulgando a ideia dos funcionários ressaltamos a importância de um mundo mais sustentável.

O condomínio fica na rua Barão de São Francisco, 373, em Vila Isabel.



FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO 2014 A TODOS!

## SUPER SINTEKO

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

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

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

Rádio: 7806-7818 / ID: 654º 20744

[jpillasiss.89@gmail.com](mailto:jpillasiss.89@gmail.com) | [www.jerformasy sinteko.com.br](http://www.jerformasy sinteko.com.br)

## R&C SALGADOS

### FAZEMOS SUA CEIA DE NATAL COMPLETA!!!



**Encomendas para o Natal**  
Rabanadas  
Bolinho de Bacalhau

Aceitamos encomendas para festas em pequenas quantidades.

Entregamos a Domicílio a combinar:  
VILA ISABEL - GRAJÁU  
ANDARAÍ - TIJUCA  
ENGENHO NOVO

Ligue e faça já sua reserva!

99837-1011 | 99740-9017  
3565-1214 | 3124-3074 | 7887-8261 (Renata e Érika)

## 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 m², 2 quartos com armários embutidos. Precisa de modernização.

Crecl 45.069  
Tel: 98000-8788



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

Márcia Torres **Acessórios**

Qualidade, Beleza, Preço

AGORA NA TIJUCA

Brincos | Colares | Anéis | Pulseiras  
Bolsas de Palha e muito mais!  
Sempre uma novidade!

Cel. 99981-5822

Rua Conde de Bonfim, 679 - box 2 - Tijuca  
(ao lado da estação de metrô Uruguai)

## 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](http://www.rpkparafinas.com.br) Tel: (21) 2281-0535  
[repacking@uol.com.br](mailto:repacking@uol.com.br) (21) 2281-1842  
[facebook.com/rpkparafinas](https://www.facebook.com/rpkparafinas) Skype: Repacking  
Rua Pequena 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)

**Copacabana**  
2549-0423  
3208-2198

**Centro**  
2262-6162

**Botafogo**  
2226-4078

**Itaboraí**  
3639-1657

## VOCÊ SABIA?

selecionado e editado por Fernando de Andrade

### JESUS E O NATAL

O Natal para os cristãos é o nascimento de Jesus Cristo, filho de Deus no ventre de Maria Santíssima, no mistério da encarnação. Os quatro Evangelhos aceitos pela Igreja sublinham o caráter salvífico de seu advento. Grande parte do que é conhecido sobre o nascimento de Jesus, sua vida e seus ensinamentos é contado pelos Evangelhos canônicos: Evangelhos de Mateus, Marcos, Lucas e João pertencentes ao Novo Testamento da Bíblia.

## Sexo sem Mistério

### SEXUALIDADE DA MULHER

Ainda não tenho minha opinião formada sobre Paulo Coelho, mas outro dia estava arrumando uns papéis e me deparei com uma crônica que achei bem interessante. Ele falava que o primeiro passo da nossa mudança em relação ao sexo é a entrega. Lendo isso, automaticamente comecei a pensar: Como será que as mulheres, em meio a tantas regras de uso, estão se entregando ao sexo?

É tão bonito e libertador falar do caminho que elas atravessaram, mas é tão pouco gratificante pensar no que elas fizeram com elas mesmas. Pensemos no corpo das mulheres. Ele ainda não é dela. Muitas, ainda escondem o corpo de si ao produzi-lo baseando se num apelo visual masculino. É preciso recuperá-lo para usá-lo da forma que julgar mais interessante.

Fora isso, o não envolvimento afetivo dificulta a resposta do orgasmo feminino. As mulheres não veem o sexo com a praticidade masculina e, no meio disso, algumas fazem sexo por escambo, por submissão ou mesmo sem estarem envolvidas. Só que sexo virou sinônimo de prazer e o direito do orgasmo virou um dever. Daí, laboratórios utilizam anos de pesquisas na tentativa de decifrar a sexualidade feminina. Tentam desvendar os mistérios sobre a fisiologia desse desejo sexual. E prometem colocar em forma de gel a solução para aquelas que não se sentem muito à vontade no território sexual. Apesar desse movimento estar liberando as mulheres que não sentem desejo espontâneo, confesso minha pontinha de preocupação com a fabricação de novas doenças. Sabemos que a maioria das mulheres gosta de fazer sexo quando está bem e não para se sentir bem, o contrário dos homens.

Sejamos sinceros e menos práticos: o que interessa mais às mulheres não é só o clitóris. Algumas têm o clitóris em lugares um tanto estranhos. Basta procurá-lo.

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.

**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 faz..." (Laurie R. King)

**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

**Pimenta & Poesia**

# R. R. B. Reparos e Reformas Bandeira

**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





## 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

**AULAS PARTICULARES DE HISTÓRIA**

ENSINO MÉDIO E FUNDAMENTAL

Fones: 3185-3396 | 7698-3669 (Professor Raul Leal)

**ANUNCIE AQUI: R\$ 22,00**  
por mês

O DOBRO DESTA  
POR R\$ 35,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

## SOM E IMAGEM

**GRAVE TUDO EM DVD**

Filmes em Super 8, Filmes em 8mm,  
Fitas de Vídeo (todas), Slides.

CaminhoDigital

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

## CASA

**MARCENEIRO SAMUEL**

SOB MEDIDA PARA CADA CLIENTE

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

FAÇA ORÇAMENTOS E PROJETOS CONOSCO

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

SITE : www.samuellmarceneiro.com.br

**Construindo e Reformando**

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



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

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

**Rio-Lins** 20 anos de experiência  
**Toldos & Coberturas**  
\* Troca de lona, manutenção, lavagem e substituição de acessórios. Rua Zizi, 27 Lins - RJ  
\* 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, Conserto, 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@ymail.com



## 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

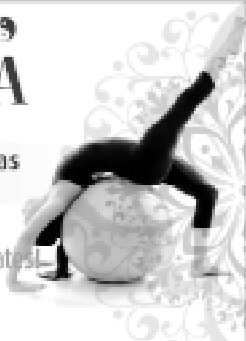
HORÁRIOS: Manhã e Tarde.

Faça uma aula experimental de Pilates!

Contato: 2238-2323 | 9304-8846

Rua Grajaú, 32 - Grajaú

COM ESSE RECORTE, 15% DE DESCONTO NOS TRATAMENTOS



## 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 (dara) | 8395-2015 (jari) | 3741-2130

mgterapeutacorporal@gmail.com

## PSICÓLOGA CLÍNICA

Aline Barbara Barbato - CRP 05/45773



Fobia | Ansiedade | Depressão  
Síndrome do Pânico  
Atendimento Individual e em grupo  
para todas as idades.  
Atendimento domiciliar e hospitalar.

Telefones: 7874-1879 | 98529-9984

# ANUNCIE AQUI!

## Apenas : R\$ 35,00

por mês\*

\*contrato mínimo de 4 meses.

Fone. 3681-5302

## A COMIDA DENTRO DE UM CONTEXTO MAIOR

A revista Time publicou recente reportagem ("Os Deuses da Comida") com os chefs Alex Atala, René Redzepi (do restaurante dinamarquês Noma) e David Chang (do americano Nomofuku). O objetivo: mostrar que eles exercem influência sobre agricultores, a mídia e a população em geral, não apenas sobre a minoria que frequenta seus restaurantes. Além de criar pratos e elaborar menus, eles modelam tendências, promovem mudanças e lideram a atitude geral.

A reportagem destaca outros cozinheiros como Yotam Ottolenghi; Albert Adrià, irmão de Ferran Adrià; e Michel Pollan, pesquisador de alimentos saudáveis e sustentáveis e autor de "O dilema do onívoro", entre outros livros. O artigo não enfatiza o trabalho de chefs mulheres, o que gerou enorme polêmica, mas aí já é outra história.

Para pensarmos na comida dentro de um contexto maior, seguem algumas citações de Pollan:

"Coma, mas sem excessos. Não coma nada que sua bisavó não reconhecesse como alimento."

"Mostraram o termo "bolo de chocolate" a um grupo de americanos e anotaram a reação na associação de ideias do grupo. A palavra predominante foi "culpa". Um grupo de franceses submetido à mesma pesquisa associou o bolo de chocolate à palavra "celebração"."

"A refeição compartilhada eleva o processo mecânico de prover energia ao corpo a um ritual de família e comunidade, da simples biologia animal a um ato cultural."

"Quando as galinhas vivem como galinhas, elas têm gosto de galinhas."

"Quanto mais branco o pão, mais cedo você morrerá."

"Ingerimos os alimentos que ingerimos porque não sabemos muito sobre eles, além do preço exibido na gôndola. Quanto mais conhecimento temos sobre como os alimentos são produzidos, mais levamos em conta nossos valores pessoais na decisão de compra – e não apenas o preço."

Anualmente são lançados 17.000 novos produtos e gastos 32 bilhões de dólares para nos fazer esquecer a força da tradição e nos fazer confiar no marketing para dizer o que devemos comer."

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.





**Sandra Serrado**  
projetoREDE  
Arte, Cultura e Cidadania



projetoREDE  
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  
Fan Page: www.facebook.com/Fanpage.Sandra.Serrado  
Hot Site: sabia.z7producoes.com



criecabrik@yahoo.com.br  
www.criecabrik.com  
Tel: 3307-7000 / 3307-7000



**CORREIO CARIOCA**

Coordenação Geral do projetoREDE Arte, Cultura e Cidadania  
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 FORÇA PARA SE TORNAR LÍDER

**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: 24\*62132  
E-mail: lais.milton@caoa.com.br


## CURIOSIDADES DO NATAL

**AS RENAS DO PAPAÍ NOEL:** Diz a lenda que só as renas do Papai Noel que sabem voar. Seus nomes são Rodolfo, Corredora, Dançarina, Empinadora, Raposa, Cometa, Cupido, Trovão e Relâmpago. Rudolph, ou Rodolfo, é Rena do Nariz Vermelho. Na história, foi graças à vermelhidão de seu nariz que Rudolph se tornou guia das demais renas.

**MAIS SOBRE AS RENAS:** Cientistas da Holanda e da Noruega, inclusive, cheios de espírito natalino, testaram em laboratório o porquê do nariz da rena Rudolph, líder do trenó do Papai Noel, ser vermelho. Na vida real, os cientistas descobriram que a cor do nariz das renas que habitam a região Ártica da Noruega se deve a uma densa concentração neste órgão de glóbulos vermelhos, células do sangue responsáveis pelo transporte de oxigênio.

Pense seguro...

**FAÇA SHELTER WAY**  
A corretora de seguros que pensa em você!



**Shelter Way**  
CORRETORA DE SEGUROS

Aguardamos seu contato. Faça a sua cotação e deixe a preocupação de lado. Fazemos todos os tipos de seguros e trabalhamos com os melhores planos de saúde sob medida para você e sua família.

**NÃO PERCA MAIS TEMPO**

José Mauricio - Consultor de Vendas  
Tels.: (21) 3172-1693 / 7882-6644 NEXTEL  
E-mail: shelterwaycorretora@gmail.com



**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**

**FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO!**



**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

Carfós  
**Tel: 2581-8584**

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

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



**EXCURSÕES**  
Guias Registrados EMBRATUR

15/dez - Domingueira - PENEDO - 2 x R\$ 99,00

17 a 20/jan - ILHA DO MEL - PR - IMPERDÍVEL  
Inclui: Passagem aérea + traslado  
Curitiba/Pontal/Ilha + 03 diárias aptº duplo c/ café  
da manhã + 3 almoços + passeio: Nova Brasília,  
Forte + Farol + Gruta das Encantadas + Guia  
acompanhante. P/ pessoa 10 x R\$ 204,00 (dbl)

Reservas e Inf: 21 2485-6363 | 98697-0689 | 7810-6661  
contato@bonavitaturismo.com.br | www.bonavitaturismo.com.br



**MEYRELLES**  
INSTALAÇÕES LTDA.  
Assistência Técnica



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

**2669-0673 / 3091-5760 / 2662-1004**

**CONSULTA**  
**ORTOPÉDICA**



Tratamento de:

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

Plano de Saúde e Particular

**Dr. Cláudio Vianna**  
CRM 52.544.495-1

Tels.: 3565-1214 / 9837-1011  
7887-8261 / 9740-9017  
paciente2014@gmail.com

Consultório da Tijuca e Zona Sul | RJ