

# CORREIO CARIOCA

entretenimento na medida certa

Vila Isabel | Tijuca | Grajaú | Andaraí

www.correiocarioca.com.br

**ATENÇÃO! O JORNAL NÃO TEM VENDEDOR EXTERNO!**

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

## Mãe Valéria de Oxóssi

Um trabalho feito com muito amor e fé.

Especialista em amor, casamentos espirituais e abertura de caminho.

Mãe Valéria dá consultas de Segunda a Sábado, das 9h às 20h, em Ipanema.

Você não deve deixar aquele que ama escorregar das suas mãos!

Rua Maria Quitéria, 32 | Apto. 101 | Ipanema (21) 2513-4899  
www.maevaleriadeoxossi.com.br



Desde 2008 | correiocarioca.com.br | Ano VII | Nº 79 | agosto de 2014

comercial@correiocarioca.com.br

**Esporte** Pág. 3

São Cristóvão,  
campeão de 1926

**Turismo** Pág. 8

Maceió e seus  
verdes mares

**Encontre...** Pág. 10

...tudo no Guia de  
Produtos e Serviços

**Culinária** Pág. 5

Receitas para  
o sábado

**Psicologia** Pág. 9

O que você quando  
se olha no espelho?

**Cultura** Pág. 11

10 anos da sede da  
Cia. de Teatro

Foto: Antonio da Silva

# LAZER E MEIO AMBIENTE

Bosque da Barra: santuário de conservação ecológica também é área de diversão

Pág 4 e 7.

**CUIDADO!** O Correio Carioca alerta que um elemento está se passando por vendedor de vários jornais, incluindo o Correio. A polícia já investiga por crimes como estelionato e falsidade ideológica. Há, inclusive, um suspeito. Caso tenha sido vítima, não deixe de fazer a ocorrência. Caso seja abordado pelo sujeito, chame a polícia imediatamente. Ele é relativamente alto, magro, de boa aparência e pele clara. Para anunciar no Correio Carioca só ligando para 3681-5302 e aí sim faremos uma visita. Não temos vendedores externos. Anuncie! Ligue para a gente!

## IGREJA DE NOVA VIDA DE VILA ISABEL

Nossos Cultos:

3ª feira - "Culto de Oração" - 19h30hs.

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/igrejanovavidavilaisabel) igrejanovavidavilaisabel

[i](https://www.instagram.com/invilaisabel) invilaisabel

## 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
- Instalações Hospitalares
- Recuperação Estrutural

FAZEMOS PARCELAMENTOS  
PARA CONDOMÍNIOS

REGISTRO CREA: 11188-4  
REGISTRO ORE: 208267367

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

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

## Eletricista

Bombeiro Hidráulico  
Aumento de carga junto à Light  
Desentupimento rotorápido e limpeza de caixa d'água.  
Montagem de quadro de bombas e Painel de comando.

Jair Baptista

(21) 3149-8988 | 9553-2777 | 8282-6722 | 3256-1372

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

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)

Susep: 10.200.1714-6

**LM**Marinho  
Corretagem de Seguros

- Automóvel • Residencial • Condomínio
- Empresarial • Fiança • Vida
- Previdência • Saúde • Consórcio

[lmarinho.corseg.com.br](http://lmarinho.corseg.com.br) | [lmarinhoseguros@yahoo.com.br](mailto:lmarinhoseguros@yahoo.com.br)

Tels: 2451-9322 / 9641-88679



**SÍNDICO**

AINDA HÁ TEMPO!!!

**AUTOVISTORIA**

Não espere a notificação da Prefeitura,  
A MULTA É ALTA.

THUNDER Serviços Técnicos Ltda.

CREA: 2013208799

Rua Álvaro Seixas, n.º 224 - Engenho Novo

Tel.: (21) 2201-9395 - Email: [thunder@thundertecnicos.com.br](mailto:thunder@thundertecnicos.com.br)

**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@correio carioca.com.br

redacao@correio carioca.com.br

Site: www.correio carioca.com.br

Twitter: @correio carioca

Facebook: www.facebook.com/correio carioca

**Jorn. Resp.:**

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim e Eduardo Alves

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S

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 20/07/2014 G.U.I.D.O. http://guidobrasil.blogspot.com****Nº362. "SOCORRO" MAIS MENTIRAS DOS GOVERNOS**

*Mentiras Cabeludas/Carecas, De Todos Os Gêneros E Tipos...  
A Punição Se Faz Necessária Urgentemente A Tais Crimes!!!  
I ludir O Povo Sempre/Sempre Com Falsas Promessas E  
S eduzir Com O Paraíso/Céu É Crime De Lesa-Pátria!!!*

*Ministérios Em Excesso (39), A Metade Basta E É Suficiente!  
E nganosas Propagandas Na Mídia/Tv/Jornais/Revistas...  
N ada Sérias, Tudo Marcado Para O Dia 31/02/2(171) A  
T arde De São Nunca, Padroeiro Dos Péssimos Políticos!  
I nflação Sem Incluir Dados Muito/Muito Importantes E  
R ealmente Necessários Aos Verdadeiros E Reais Índices!  
A Economia Vai Mal, Cada Vez Pior, O Brasil Também, Mas  
S ão Dados Números Mentirosos/Sem Bases Firmes. Pois Se*

*D esviam Recursos Financeiros E Deixam Até Obras E Mais  
O bras Inacabadas Ou Malfeitas, Onde Superfaturam E Até  
S ão Usados Materiais De Péssima E Duvidosa Qualidades!*

*G overnam Para Si E Seus Umbigos, Só Visam Reeleições,  
O utra Praga Que Precisa Acabar Logo, De Imediato, É  
V ergonha, Só Pensar "Naquilo" Sempre, A Decepcionar E  
E nvergonhar O Eleitorado Com Falsos E Mais Falsos  
R esultados Nas Políticas Sociais E Econômicas A  
N egar Melhores Condições De Vida Aos Sempre  
O tários Eleitores Que Vivem Nas Cidades/Favelas/Ruas,  
S itiadas Por Marginais, Donos Dos Pedacos...!!!*

**Nº353. "SOCORRO" GAMA FILHO (UNIVERSIDADE)**

*G overnantes Federais /Municipais/Estaduais  
A onde E Onde Estão?! Veem A Queda Fatal Do Ensino.  
M as Nada Fazem!!! Estruturas Universitárias Prontas  
A Serem Utilizadas De Imediato, No Aumento Da Qualidade*

*F uncional Das Universidades Públicas, Carentes De  
I nstalações Adequadas/Modernas E Profissionais. Apts!  
L avam As Mãos, Como Pôncio Pilatos, Na Utilização Boa/  
H onesta Da Falida Universidade Gama Filho, Será Que É  
O utro Complexo De Favelas Permitido Pelos Governos???*

**Nº 358. "SOCORRO" FORÇAS ARMADAS**

*F azer Frente À Polícia E Levar A Melhor,  
O casiona A Desordem Pública/O Medo E A  
R eal Falta De Segurança No Ir E Vir Diário, A-  
Ç ões Mais Eficientes São Necessárias!!!  
A Queima De Ônibus/Carros, Assassínatos...  
S ão Sinais De Subversão Da Ordem Pública!*

*A s Forças Armadas Precisam Urgentemente,  
R estabelecer Condições Mínimas De Segurança:  
M arginais Ditam Ordens/Fechamento Das Escolas,  
A té Do Comércio, Uma Inversão Dos Valores E  
D eixa A População Apavorada/Insegura...  
A Ação Das Forças Armadas E Demais Polícias  
S e Faz Urgente/Urgentíssima, Antes Do Caos!!!*

**Nº364. "SOCORRO" RECESSOS BRANCOS**

*R ecesso Significa Não Trabalhar No Mês/Ganhar  
E Na Moleza, Sem Ir À Brasília, R\$ 220.000,00!!!  
C erca De 100 Senadores/550 Deputados Federais  
E Outros Espertos Têm Recessos, À Beça, Durante  
S eus Mandatos, Verdadeiros Escândalos!!!  
S eus Suplentes Devem Exercer Tais Mandatos E  
O s Titulares Em Licença Não Remunerada, Pois  
S ão Gastos Com Impostos/Taxas/Pedágios... Dos  
B obos Eleitores, Vistos Como Malucos, Pois  
R aramente Reagem Ao Mau Comportamento Dos  
A usentes Políticos Que Fazem O Que Querem Até  
N os Parlamentos E, Ainda Riem Dos Eleitores.  
C om Eles É Primeiro Meu Pirão, A Farinha Acaba,  
O s Deveres Com O Brasil E O Povo Ficam Para  
S ão Nunca, Dia 31/02/2(171), Santo Dos Políticos!*

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

Veja aqui imagens do seu imóvel  
[www.casaazulrjmoveis.com.br](http://www.casaazulrjmoveis.com.br)

CASA AZUL - RJ Imóveis  
Lançamentos residenciais e comerciais.

Corretor: Luiz Bandeira - CRECI 48085

E-mail: luizbandeira10@gmail.com

Tel.: (21) 98865-9769

**AVELINO & SOUZA**

- Instalações elétricas e hidráulicas
- Instalação e revisão de aquecedor
- Instalação e revisão de fogão
- Limpeza de boiler

Telefones: 98174-4040 | 98805-7765 | 3777-3573 | 2295-0209  
avelino\_2012.souza@hotmail.com

**GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL**

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:**  
**só R\$ 45,00**  
por mês

\*contrato mínimo de 3 meses.  
\*\*contrato de 4 meses fica a R\$ 40,00.

Ligue 3681-5302.



*Sandra Santos*  
CRP 05/29583

. Psicóloga Junguiana  
. Terapeuta Floral de Bach  
. Gerontóloga

Família . Casal . Individual . Criança . Idoso

Tels.: (21) 3496-7014 / 98860-5090  
E-mail: sandruch@gmail.com | Site: sanspsixix.com/psicologia

## CURIOSIDADES

*Você sabia?*

### O Bicho mais forte do Mundo

Às vezes temos a curiosidade em saber qual é o bicho mais forte do mundo, mas por algum motivo não pesquisamos.

O bicho mais forte do mundo é o besouro-rinoceronte. Ele chegar a suportar até 850 vezes o peso de seu corpo. Para termos uma ideia, se comparássemos ao ser humano, um homem de tamanho médio, de cerca de 70 kg, seria capaz de levantar 60 toneladas.

### A Primeira Missa do Brasil

A primeira missa realizada no Brasil ocorreu em 26 de abril de 1500 e foi celebrada pelo Frei Dom Henrique de Coimbra, na praia de Coroa Vermelha, em Santa Cruz Cabralia, localizada no litoral sul da Bahia.

Este acontecimento pode ser considerado o marco do início da História do Brasil.

Pero Vaz de Caminha escreveu uma carta ao Rei de Portugal, Dom Manuel I, comunicando a chegada à Ilha de Vera Cruz, nome dado pelos portugueses à nova terra. Em um dos trechos da carta, constava que o navegador português Pedro Álvares Cabral dirigia-se à Índia.

### Vikings enterravam seus mortos dentro dos barcos

O apogeu da era viking durou do ano 800 até 1050 D.C. Os chefes vikings colocavam seus mortos junto com suas roupas, jóias, utensílios domésticos e até mesmo animais, dentro de embarcações e as enterravam. Esta tradição era também praticada pelos egípcios que, milhares de anos antes de Cristo, colocavam os faraós mortos em sarcófagos, em tumbas dentro das pirâmides, acompanhados de seus pertences.



## SÃO CRISTÓVÃO

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 de futebol, 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.



## ANGÚSTIAS DA TERCEIRA IDADE

O problema que mais acomete as pessoas nesta faixa etária é a doença periodontal (aquela em que os dentes vão se abalando por causa do tártaro ou outros fatores) que provoca o uso das famosas próteses (dentaduras, pererecas, ou como queiram chamá-las). É aí que começa o problema, pois prótese nunca será dente.

Muitas vezes, nesse momento, a pessoa resiste e pede para manter um trabalho que não tem mais jeito (exemplo: uma ponte fixa, que não pode ser mantida com os dentes abalados). Então, recomenda-se fazer uma prótese inteira que, às vezes, machuca sendo necessário ajustá-la. Quando são provisórias e colocadas logo após a extração do dente não ficam muito justas, já que a gengiva vai "murchando", e conseqüentemente a dentadura "afrouxando". Para resolver este empecilho é importante aguardar algum tempo até que a prótese definitiva possa ser colocada.

Por isso tudo eu digo que é necessário ter "paciência de monge", pois perder dentes não é coisa fácil. As pessoas ficam angustiadas, deprimidas e irritadas. Mas como é preciso banir esta doença da boca deve existir o esforço de aceitar e tentar acostumar-se à mudança.

Quando está muito difícil eu indico o implante dentário, que dependendo da saúde do paciente, pode ser feito.

Espero que esta coluna ajude a esclarecer suas dúvidas e peço: tenham paciência, pois esta é uma fase difícil na vida do ser humano.

Um abraço, Dra. Renata Pescadinha!  
Dúvidas ou emergências: 2244-3108 (clínica).

### 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:

Tel.: (21) 2535-5358 / (21) 9142.4780 Sérgio Alves

## 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

## ANUNCIE AQUI!

Só R\$ 35,00 por mês!

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

### ALUGO APARTAMENTO

Rua Riachuelo, 176, conjugado, andar alto, muito claro e ventilado, parte hidráulica nova.  
R\$ 1.000,00 + taxas. Fiador.  
Tratar com proprietário.

Tel. 99158-1644.

## ANUNCIE AQUI:

só R\$ 45,00

por mês

\*contrato mínimo de 3 meses.

\*\*contrato de 4 meses fica a R\$ 40,00.

Ligue 3681-5302.

## 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 / 99399-3744

## BOSQUE DA BARRA

Área de proteção ecológica é santuário para muitas espécies vegetais e animais, algumas ameaçadas de extinção

Fotos: Antonio da Silva

Por Antonio da Silva

Mesmo com a vida corrida do dia a dia ainda é possível ter aquele momento de sossego e paz admirando a natureza no coração da cidade grande. O Bosque da Barra, importante parque de conservação do meio ambiente, oferece isso e muito mais.

Animais e plantas em extinção são cuidadosamente abrigados e recebem importantes cuidados no mesmo parque que acolhe visitantes em busca de lazer. Fauna, flora e seres humanos convivem harmoniosamente no mesmo espaço.

Entretanto, como em qualquer área de conservação ambiental, os frequentadores devem sempre respeitar algumas regrinhas: não retirar nada do local, colocar o lixo sempre nas lixeiras, não alimentar os animais nem os perturbar, não fazer barulho, não retirar flores nem frutas, não subir nas árvores nem danificá-las, evitar fumar durante a estadia no parque e não levar animais domésticos, pois a entrada deles é proibida. O visitante pode e deve sempre



apreciar a natureza, mas sem prejudicá-la.

A fauna do parque é riquíssima e abriga diversos animais, como: cutias, capivaras, jacarés, cobras, saguis, quero-queros, borboletas-da-praia, espécie em extinção que é o símbolo do parque, e muitos outros. Cerca de 2/3 do Bosque é fechado ao público e muitos animais costumam ficar apenas nessa área protegida. Por essa razão, é muito difícil avistar cobras e jacarés, com exceção de um pequeno filhote de jacaré-de-papo-amarelo que costuma ficar no lago do parque, sendo sua grande atração.

**CONTINUA NA PÁGINA 7**

## Nutriideal faz sua festa mais gostosa!



### Sua festa com praticidade

**KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 96,00**

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

**KIT 2 - 12 PESSOAS R\$ 128,00**

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

**KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 182,00**

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

**KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 214,00**

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

**KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 301,00**

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

**KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 444,00**

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

### Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151  
Tijuca

# 2208-4908

## 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 / 97622-2521  
nazarethwilma@gmail.com

## ODONTO TIJUCA

Resp. Técn.:

**Dra. Monique Lobo Brito**  
CRO-21.442

Agenda Flexível **3474-4757**  
**2589-0614**

- Ortodontia
- Clínica Geral
- Emergências
- Implantes e Próteses Aparafusadas
- Ortopedia Funcional dos Maxilares

Rua Major Ávila, 455 - Lj. G - Tijuca

# DELÍCIAS CASEIRAS

## RECEITAS PARA SÁBADO

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

### BOLO CABOCLO

Ingredientes da 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 col-

heres (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

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!
- Avaliação estética gratuita!
- Mensagem Turbinada
- Drenagem Linfática
- Mensagem Modeladora
- Endermo
- Termoterapia

R. Silva Pinto 49 - Sl. 205 - Vila Isabel  
Tel.: 21 1594.0070 / 8011.3799

fisioport  
pilates • estética

em pó e 1 colher (sobremesa) de canela em pó.

Modo de fazer a massa: 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 o recheio e a cobertura: Dissolva o amido no leite e coloque numa panela junto com a margarina derretida. Depois, acrescente os outros ingredientes, menos a canela. Leve ao fogo, mexendo sempre, até que se forme um creme bem mole. Quando retirar a panela do fogo, misture a canela mexendo muito bem. Então, divida o bolo em duas partes, recheie-o e cubra-o 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

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

### Terça

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

### Quarta

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

### Quinta

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

### Sexta

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

Agora também temos pratos de verão!

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

"Tudo posso Maqueto que me fortalece". PL: 4-18

## COMPRO TUDO ANTIGO

### DA. VITÓRIA ANTIGUIDADES

Louças - Cristais - Marfins - Relógios  
Faqueiros - Quadros - Pratarias  
Móveis - Mármore - Lustres  
Bijouterias - Miudezas - Santos  
Malas - Bronzes - Moedas - Joias  
Biscuit - etc.

PAGO EM DINHEIRO RETIRO NA HORA

Ligue ou mande seu e-mail:  
antiguidadesvitoria@hotmail.com

Tels.: 3042-4221 / 99839-8384

**Workshop**

O que você vê quando se olha no espelho?

Trabalharemos a timidez, criatividade, espontaneidade, o desenvolvimento pessoal e interpessoal com técnicas vicenciais e de autoconhecimento.

Dias 13 e 20 de Setembro das 9h às 18h

Máximo de 15 participantes!

Informações:  
Tels.: (21) 3064-2894 / 98737-1391  
contato@luanamenezes.com.br  
www.luanamenezes.com.br

Local: Tijuca

Mediadora: Luana Menezes - Psicóloga e Atriz

Investimento:  
R\$ 200,00 (em 2 vezes)  
ou R\$ 150,00 (à vista)

Apoio:  
**ediwaves**  
PROJETOS EDUCACIONAIS

ANS N° 343876



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

Planos: Individual, Ambulatorial Hospitalar e Plano Empresa

Atendimento de emergência e/ou urgência domiciliar já incluído

### PLANO AMBULATORIAL HOSPITALAR

| FAIXA ETÁRIA | INDIVIDUAL    |               | EMPRESA       |
|--------------|---------------|---------------|---------------|
|              | Com Obstetria | Sem Obstetria | Com Obstetria |
| 00 - 18      | R\$ 115,00    | R\$ 106,00    | R\$ 92,00     |
| 19 - 23      | R\$ 149,00    | R\$ 106,00    | R\$ 100,00    |
| 24 - 28      | R\$ 149,00    | R\$ 106,00    | R\$ 105,00    |
| 29 - 33      | R\$ 149,00    | R\$ 106,00    | R\$ 119,20    |
| 34 - 38      | R\$ 149,00    | R\$ 123,00    | R\$ 119,20    |
| 39 - 43      | R\$ 149,00    | R\$ 149,00    | R\$ 119,20    |
| 44 - 48      | R\$ 202,00    | R\$ 202,00    | R\$ 161,60    |
| 49 - 53      | R\$ 227,00    | R\$ 227,00    | R\$ 200,00    |
| 54 - 58      | R\$ 300,00    | R\$ 300,00    | R\$ 225,00    |
| 59 ou mais   | R\$ 500,00    | R\$ 500,00    | R\$ 450,00    |

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



**HJÚNIOR**  
Estruturas Metálicas Ltda.

#### ATUANDO NO SEGMENTO DE:

Obras de Engenharia  
Serviço de Projeto Metálico  
Cálculos Estruturais  
Reforço Estrutural  
Montagem Industrial de Galpão  
Telhados  
Trelças  
Vigas

Escoramentos Metálicos  
Montagem e Colocação de Estruturas Metálicas  
Guarda-Corpo  
Corrimãos  
Telhas Isotérmicas  
Perfis Steel Deck  
Mesanino  
Escadas Metálicas de todos os tipos e modelos

#### ATENDEMOS TODO O BRASIL:

Shopping, Supermercados, Centros de Distribuição, Concessionárias, Condomínios, Clubes, Indústrias em Geral.

Realizamos também Autovistoria Predial, segundo a Lei Estadual nº 6400, Laudo Técnico de Vistoria Predial conforme Decreto Municipal 37426.

3275-2033 / 98836-4886

96436-4729

www.hjunior.com

vendas@hjunior.com

engenharia@hjunior.com

Engenheiro Civil Responsável:

Heriberto Junior

Registro: 2012120071

Rua Antônio Austregésilo, 360

Inhaúma / RJ

# ESTRELUZ

## PERFUMARIA

A sua mais nova opção em Perfumaria na Tijuca!

FAÇA-NOS UMA VISITA! PREÇOS ESPECIAIS!



\* Com este recorte ganhe 5% de desconto por compra. Não cumulativo.

Rua Santo Afonso, 153 | Lj. A - Tijuca

estreluzperfumaria@ig.com.br | 3359-5305 | 2595-3293



# ANUNCIE AQUI

**APENAS R\$ 170,00**

\*Contrato de 3 meses. por edição

**ou R\$ 120,00**

\*Contrato de 6 meses. por edição

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul  
(Botafogo, Humaitá e Urca)

**LIGUE AGORA: 3681.5302**

## LAZER E CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL

Refúgio ecológico também serve para famílias fazerem piquenique e até mesmo para atletas praticarem suas atividades desportivas

Outra riqueza natural do Bosque da Barra é sua flora. Algumas espécies são raras e ameaçadas de extinção, como: a quaresminha, o araquá-da-praia, o cacto coroa-de-frade e a jarrinha, entre muitas outras. Há também orquídeas e árvores frutíferas no parque.

Uma dica para quem vai visitar o parque pela primeira vez é levar água, pois há apenas um ponto de venda de bebidas e alimentos industrializados (a venda de outros tipos é proibida) no Bosque e mesmo assim só funciona nos finais de semana e nos feriados, dias de maior movimento.

As atividades mais frequentes no parque são: andar de bicicleta, fazer caminhada e correr, inclusive alguns atletas procuram aprimorar seu condicionamento nas áreas do Bosque da Barra. Além disso, muitas famílias buscam nos agradáveis refúgios naturais do parque locais ideais para fazer piquenique e para deixar a criançada se divertir brincando nos playgrounds.

Fotos: Antonio da Silva



O Bosque da Barra conta com guardas municipais e vigias especializados em meio ambiente. Além dos sempre atentos guardas e vigias, o parque conta com a presença de biólogos, que atuam na proteção da fauna e da flora e ajudam no trabalho de conscientização ambiental que todo frequentador do bosque deve ter. Frequentemente o parque recebe exposições, oficinas e jogos em seu Núcleo de Educação Ambiental e esses profissionais atuam diretamente envolvendo o público nas atividades. O e-mail do Núcleo é [nea.bosquedabarra@hotmail.com](mailto:nea.bosquedabarra@hotmail.com).

O Bosque da Barra está localizado na Avenida das Américas, 6000, Barra da Tijuca, e funciona de terça a domingo, das 8 às 17h. O estacionamento do parque, gratuito, possui cerca de 80 vagas e costuma ficar cheio nos finais de semana.

## INFORMÁTICA NA TERCEIRA IDADE

O computador tem grande utilidade e pode trazer mudanças significativas para as pessoas da TERCEIRA IDADE, além dos benefícios como melhorar as condições de interação social e auxiliar na prevenção do envelhecimento cerebral, mantendo o cérebro sempre ativo e dinâmico. Assim a aprendizagem sobre o computador pode gerar para uma pessoa da TERCEIRA IDADE, maior confiança e manejo com a informatização de um modo geral, tornando-o mais presente e atuante na sociedade. Assim sendo, para que ele possa se inserir na sociedade tecnológica, é preciso ter acesso à linguagem da informática, dispondo dela para libertar-se do fardo de ser visto como uma pessoa ultrapassada e desligada do mundo atual. É de suma importância que a TERCEIRA IDADE utilize e desfrute dos recursos tecnológicos que os computadores podem oferecer, auxiliando-os a se tornarem indivíduos ativos e participantes. O resultado disso tudo é altamente positivo. A partir do momento em que eles entram em contato com a INTERNET, as facilidades de acesso ao conhecimento on-line com pessoas de diferentes regiões, parece que se abre um novo universo e o preconceito simplesmente desaparece diante da vontade de aprender e conhecer cada vez mais esta ferramenta maravilhosa.

O meu objetivo é fazer com que a TERCEIRA IDADE conheça o mundo fantástico da tecnologia, realizando sonhos de muitos idosos com medo das Escolas de Informática, lotadas de jovens. Para eles será uma alegria e satisfação aprender algo novo, com aulas individuais, com dia e hora marcados de acordo com a disponibilidade de cada um.

Programe suas aulas:

Profª Nazareth – aulas individuais com dia e hora marcados.

Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 – Vila Isabel  
Tel. 2576-7580 / 997622-2521

NEW **HYUNDAI** CAOA TIJUCA

Rua Haddock Lobo, 269 (esquina com Rua do Bispo)

**CAOA**  
CONSÓRCIOS

A MARCA QUE NASCEU FORTE PARA SE TORNAR LÍDER

Há 25 anos planejando com excelência seu novo automóvel e o seu imóvel.

CRÉDITOS COM PARCELAS A PARTIR DE R\$ 342,56.  
TAXA DE ADEÇÃO ZERO, JUROS ZERO e  
ATÉ 80 MESES PARA PAGAR.

Rua Haddock Lobo, 269  
(esquina com Rua do Bispo)  
Tijuca - Rio De Janeiro - CEP 20260-131  
Tels.: (21) 3539-8700 / 3263-5888  
7899-8330 ID 24\*62132  
E-mail: [luis.milton@caoa.com.br](mailto:luis.milton@caoa.com.br)

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

**Orbitalrj**

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO  
[www.orbitalrj.com.br](http://www.orbitalrj.com.br)  
Melhores preços no mercado.

PRODUTOS  
FABRIMAR  
LORENZETTI  
TASCHERIN  
SUI

Aceitamos Cartão e mais ...

**Profes**  
em casa **SOR** AULAS PARTICULARES

Temos a melhor equipe de aulas particulares pelo melhor preço do mercado. Todas as matérias, da alfabetização ao E. Médio, além de preparatório para concursos. Entre em contato e confira os nossos preços.

Curta a nossa página:  
[www.facebook.com/professoremcasa](http://www.facebook.com/professoremcasa)

# MACEIÓ E SEUS VERDES MARES

Praias paradisíacas atraem turistas brasileiros e estrangeiros em razão de suas exuberantes águas esverdeadas, estrelados clubes, hotéis e restaurantes

Por Antonio da Silva

Para muitos Alagoas possui o litoral mais bonito do país, pois suas maravilhosas praias possuem águas com tons esverdeados e grande quantidade de coqueiros. Só esse atrativo já poderia colocar o estado na vanguarda do turismo do país. Mas não é apenas a orla que atrai os viajantes, mas também a possibilidade de o turista conhecer um pouco mais da rica cultura nordestina.

Em Maceió o turismo concentra-se basicamente em três bairros da orla: Pajuçara, com sua importante praia de onde partem as jangadas que levam os turistas às famosas piscinas naturais, passeio que o visitante não pode deixar de realizar; Ponta Verde, considerada a praia mais bonita da capital, e Jatiúca, onde ficam a maioria dos restaurantes.

Outro ponto de grande interesse é a feira e o pavilhão de artesanato típicos localizados na orla da Praia de Pajuçara. Lá o visitante poderá adquirir peças e produtos tradicionais do estado, como o caminho e a toalha de mesa, bem como as famosas e deliciosas castanhas.

Inaugurado no ano de 2005, o Memorial da República também merece ser visitado. No local se encontram estátuas dos marechais Deodoro da Fonseca e Floriano Peixoto, os primeiros presidentes da República, ambos nascidos em Alagoas.

No litoral sul do estado estão duas das mais bonitas e famosas praias de Alagoas: Francês e Gunga. Localizada no Município de Marechal Deodoro, a Praia do Francês está bem próxima à capital, sendo frequentada no seu canto esquerdo por famílias com crianças, em razão da ausência de ondas. No mesmo município o turista pode visitar o centro histórico de Marechal Deodoro, local de nascimento do proclamador da república e primeiro presidente da história do Brasil, com suas diversas igrejas e casarões. Mais ao sul encontra-se a Praia do Gunga, de visual exuberante. Parada obrigatória antes do banho de mar deve

Foto: Antonio da Silva



acontecer no mirante localizado na rodovia que dá acesso à praia. De lá o visitante verá uma paisagem indescritível do mar e dos coqueirais da região.

O litoral norte de Alagoas também reserva aos turistas lindas praias, com excelente rede hoteleira. Próxima à capital a praia de Ipioca é um paraíso quase deserto, local ideal para quem quer curtir uma praia linda e pouco frequentada sem se afastar muito de Maceió. Outro lugar com praias quase desertas é São Miguel dos Milagres, uma pequena vila de pescadores que possui vários hotéis com boa infra-estrutura e localizados praticamente na areia da praia. Em São Miguel o visitante também poderá fazer o passeio de barco para visualização do peixe-boi, animal em extinção. Mais ao norte está Maragogi, famosa por ser considerada uma das capitais de mergulho do país.

Outro ponto forte de Alagoas é sua diversificada culinária, com fortes influências indígenas e europeias. Os principais ingredientes que estão sempre presentes às mesas alagoanas são o coco e, como não poderia deixar de ser num estado com litoral tão exuberante, os frutos do mar, uma infinidade deles abastecem os estrelados restaurantes do estado.

Informe Publicitário

## INSS EM FOCO

### APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO INSS TÊM DIREITO DE RECEBER, ALÉM DA CORREÇÃO MENSAL, A DIFERENÇA ACUMULADA DOS ÚLTIMOS CINCO ANOS

Um erro do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) prejudicou milhares de aposentados e pensionistas. A falha na atualização dos valores dos benefícios. Desde então, os que foram prejudicados lutam na Justiça na defesa de seus direitos.

Após muitas batalhas, a Justiça Federal, em primeira e segunda instância, vem condenando o INSS a revisar as aposentadorias e pensões, a aplicar os percentuais corretos e a indenizar os lesados, com pagamento da diferença dos últimos 60 meses corrigidos.

Aposentados e pensionistas que tiveram benefícios concedidos pelo INSS antes de junho de 1999 têm direito à diferença total de 4,07%. Benefícios recebidos de julho de 1999 a abril de 2004, fazem jus à diferença percentual de 1,75%. Também tem direito o beneficiário de pensão por morte, após maio de 2004, se decorrente de aposentadoria concedida nos períodos contemplados.

#### ORIGEM DO ERRO

Em dois momentos específicos o aumento não foi aplicado: Em junho de 1999 (primeiro reajuste após a Emenda Constitucional nº 20/98, pela Portaria 5.188/99) e em maio de 2004 (primeiro reajuste após a Emenda constitucional nº 41/2003, pelo Decreto 5.061/04). O teto das contribuições foi elevado de forma alternada com o reajuste aos benefícios do INSS. Esse aumento indevido aconteceu porque não foi analisado, em ambos os reajustes, o valor proporcional, mas sim, os índices de reajustes integrais (correspondente a contagem anual) sobre os valores existentes apenas a partir de dezembro (1998 e 2003).

Consulta e Atendimento - telefones 98520-3722 / 97935-6967 e-mails - wagnermattos@hotmail.com / wagnermattos@gmail.com

serviços - aposentadoria especial, por idade, por invalidez, deficiente físico, por tempo de contribuição, auxílio doença, pensão por morte, desapensação, acertos de recolhimento, contagem de tempo especial e comum, recursos, revisão de benefícios de aposentadoria, revisão de benefícios por pensão por morte, revisão de benefícios por auxílio doença.

### PREVIDÊNCIA SOCIAL

Aposentadoria Especial | Aposentadoria por Idade | Aposentadoria por Invalidez | Aposentadoria Rural | Aposentadoria por Tempo de Contribuição | Aposentadoria Urbana | Auxílio Doença | Pensão por Morte | Desapensação | Acertos de Recolhimento | Contagem de Tempo Comum | Contagem de Tempo Especial | Recursos | Revisão de Benefício Aposentadoria | Revisão de Benefício Auxílio Doença | Revisão de Benefício Pensão por Morte | Justiça Federal | Revisão Aposentadoria Anistiado | Deficiente Físico

Wagner Consultar Previdenciário - Consulta e Atendimento  
98520-3722 | 97935-6967 | wagnermattos@gmail.com

### Venha passear com a BEBEL - EXCURSÕES



14/09 - Concerto de Cravo do Maestro Roberto de Regina - Pedra de Guaratiba - seguido de almoço.

Inform./Reservas:  
Bebel ou Giselle  
2531-0201  
99657-6427

19 a 21/09 - Conservatória - Noites de Choro.

28/09 - Fazenda União - Rio das Flores - Almoço (bebidas a parte) e visita guiada à Fazenda do Século XIX.

Registro Rápido Termino:  
19.010140.30-7

24 a 26/10 - Festa Portuguesa - Hotel Santa Amália - Vassouras - Pensão completa.

Carta nessa página:  
facebook.com/gibeltar

### BONAVITA EXCURSÕES

Guias Registrados EMBRATUR

29 a 31/agosto

### ENCONTRO DOS SERESTEIROS CONSERVATÓRIA

Inclui: Transporte + 2 pernites em pousada + 4 refeições + show dos seresteiros + City Tour + muita cantoria e alegria

7/set - Jorge Aragão no Sítio Bumerangue

Reservas e Inf: 21 3259-3798 | 98697-0689 | 7810-6661  
contato@bonavitaturismo.com.br | www.bonavitaturismo.com.br

## INSCRIÇÕES ABERTAS!

PESQUISA COM PROTETOR SOLAR PARA PELE COM MANCHAS

### BUSCAMOS PESSOAS COM AS SEGUINTE CARACTERÍSTICAS:

- Homens e Mulheres de 18 a 65 anos
- Fototipo I a IV (pele branca a morena clara)
- Que tenham pele seca
- Que tenham manchas de sol nas mãos (lentigo) ou no rosto (melasma)



#### INFORMAÇÕES DO ESTUDO

2 visitas. Ajuda de custo total: R\$ 80,00

CIDP  
BIOTECH - BRASIL

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

Cadastre-se pelo telefone ou site

**2222 0480**

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



**Nathalia Portela**  
CRP 05/37717

Atendimento em consultório,  
domicílio e hospitalar.

Tel.: 98353-4474 | natyportela@yahoo.com.br



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



## O QUE VOCÊ VÊ QUANDO SE OLHA NO ESPELHO?

Todos nós apresentamos algum grau de timidez em relação a algum aspecto ou área da nossa vida. A nossa autoimagem é a percepção daquilo que acreditamos ser e quando ela é negativa, nos leva a distorcer a realidade e por conseqüência nos retraímos.

A timidez pode ser definida como a inibição em situações de interação pessoal que interferem na realização dos objetivos pessoais e profissionais, ou seja, a timidez é uma característica que está intimamente relacionada a insegurança. Dependendo do grau de timidez, a pessoa pode apresentar excessiva preocupação com as atitudes, reações e pensamentos dos outros com relação a si mesmas.

É importante detectarmos o que nos deixa inseguros e encontrar meios de lidar com a insegurança de modo que não deixemos de fazer aquilo que gostaríamos. Pelo contrário, ao enfrentarmos uma situação difícil, permitirá que nos encorajemos para os próximos desafios! E cada vez mais, nos percebemos diante deles, principalmente nos dias de hoje, frente às demandas que vão surgindo como imperativos sociais, como fazer cursos, especializações; dominar línguas estrangeiras; apresentar determinadas características comportamentais em entrevistas de trabalho, como ser simpático, criativo, proativo, trabalhar bem em equipe; assim como, apresentar tais características e outras mais em seus ambientes de trabalho, implicando em transformações pessoais.

Em nossa sociedade competitiva, aquele que teme ser visto, ser percebido ou questionado tem mais dificuldade de se relacionar e conquistar muitas coisas que gostaria. O conhecimento de si próprio aliado à autoestima são os fatores determinantes para mudar a forma de se relacionar com o mundo.

Se percebermos que essa característica nos impede ou dificulta as nossas realizações pessoais, se faz necessário buscar um trabalho de desenvolvimento pessoal ou psicoterapia. Para trabalhar essas questões, elaborei o Workshop: "O que você vê quando se olha no espelho?" que será realizado os dias 13 e 20 de setembro na Tijuca.

Psicóloga e atriz Luana Menezes / Especialista em psicologia clínica, Arteterapia e Orientação Profissional -  
Tel: 3064-2894 / 98737-1391  
E-mail: contato@luanamenezes.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

## 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 - Drywall - Divisórias - Paredes - Sancas

EXCELENTE PREÇO - COM REFERÊNCIAS

João Carlos e Equipe - Tel: 3698-8417 / 9674-3395  
Rádio: 7806-7818 / ID: 654@20744  
jpsdlassis.sp@gmail.com | www.jcreformasesynteko.com.br

**Dengue: o mosquito se reproduz em água parada e para prevenir não podemos deixar água acumular.**



Psicóloga - Hipnoterapeuta  
Analista Comportamental  
Profissional & Personal Coach

Renata Moreira Caruso Corrêa  
CRP 05/32984

Consultório: Rua Visconde de Abaeté, 16 - Vila Isabel - RJ  
(21) 99338-6955 renatacaruso.1980@yahoo.com.br

## Construindo e Reformando

Casas, apartamentos, cozinhas, banheiros, etc.

Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas, porcelanatos, parte elétrica, impermeabilização, entre outros.

Ligue JEF | (21) 99283-7261 / (21) 98812-3169

Jefferson

www.jeffersonempreiteiro.yolosite.com



## Fisioterapia & Terapia



- Acupuntura •
- Auriculoterapia •
- Fisioterapia Geral •
- Dermato Funcional •
- Drenagem Linfática •
- Plataforma Vibratória •
- Fisioterapia Oncológica •

- Psicanálise (Adulto / Infantil)
- Terapia Floral
- Parapsicologia



Av. 28 de Setembro, 44 / 304 - Vila Isabel - RJ  
www.espacosaudedevidalidade.com.br  
(21) 2204-8091 / 98264-9845  
ESTACIONAMENTO GRATUITO

# R. R. B. Reparos e Reformas Bandeira

Bombeiro  
Eletricista  
Pintor  
Ladrilheiro  
Gesseiro  
Gazista  
Pedreiro

SERVIÇOS:

Aumento de carga junto à Light, Desentupimento rotorápido e limpeza de caixa d'água, instalação elétrica, instalações hidro-sanitárias, instalações lógica e dados, construções e reformas, alarmes, circuitos de TV e interfonos, refrigeração, galpões e coberturas, conservação de fachada.

Fones:

3256-1372 | 3149-8988 | 9553-2777  
8282-6722 | 7712-5679 (Nextel)

rrbreformasbandeira@gmail.com

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



## Bicicletas

VENDA E CONSERTO DE  
TRICICLOS, BIKES E  
CADEIRA DE RODAS

**TWO  
BIKES**

(21) 3169-4553 @ two-bikes.tk

RUA CONDE DE BONFIM, 177 LOJA 'V'  
PRÓXIMO AO HORTIFRUTI E AO EXTRA

TRAZENDO ESTE ANÚNCIO, DESCONTO  
DE 10% NA COMPRA, EXCETO CÂMARA DE AR

## Marceneiro

## 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

## Aulas

### AULAS PARTICULARES

1º ao 9º ano/Fundamental

Matemática - Língua Portuguesa - Inglês

Profª Elaine - 2278-1391 - 9958-5420

### PROFESSORA LENA FREITAS

Não deixe a reprovação entrar em casa!

- Explicadora Ensino Fundamental completo  
- Acompanhamento Individual  
- Concursos

Tel. 2587-9076 | 9612-2152

## Eventos

**Público LGBT** Alugo espaço respeitoso na Grande Tijuca  
para aniversários e comemorações em geral.

Contato: Rose / Mauro  
Tel.: 99236-3448

**Festa! Festa!**

## Alimentação

## DISK QUENTINHAS DA KÁTIA

5 Anos na Praça

Pedidos de Segunda a Sábado até as 14h30.  
Cardápio variado com 6 opções diárias.  
A partir de R\$ 10,00.

Tels: 2571-8664 / 97307-1119 (Claro) / 97113-1218 (Vivo)

Atendemos em residências, lojas e obras.

## Saúde

### Dra. Andréa Pinheiro

Fisioterapeuta - CREFITO: 55827-F

#### Fisioterapia Geral

Atendimento em Domicílio

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

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

## Imóveis

### SEPULTURA NO JARDIM DA SAUDADE

SULACAP. SETOR NOBRE 2.  
PARTICULAR VENDE.  
VAZIO E DESIMPEDIDO.



Telefones: 2552-3667 ou 99370-9959 - Oswaldo.

### ALUGO APARTAMENTO

Rua Riachuelo, 176, conjugado,  
andar alto, muito claro e ventilado,  
parte hidráulica nova.  
R\$ 1.000,00 + taxas. Fiador.  
Tratar com proprietário.

Tel. 99158-1644.

## SOM, IMAGEM E INFO

### 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

## Casa e Reformas

### Seu condomínio está seguro? Sua equipe está qualificada?

A RSP oferece um vasto conteúdo em segurança e gestão de  
condomínios para capacitação de seus colaboradores:

- Reciclagem para porteiro
- Formação / Reciclagem de chefe de portaria
- Análise de risco patrimonial

Marque uma visita com um dos nossos consultores de  
segurança: (21) 3549-3838 / 7863-3503 / ID: 119\*18308  
www.rspreinamento.com



# ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês/edição

Aproveite! Reajuste em breve!

\*contrato mínimo de 3 meses/edições. Tel. 3681-5302

## Roupas e Sex Shop

### ROUPAS ÍNTIMAS E PRODUTOS ERÓTICOS

Vendo roupas íntimas, produtos eróticos e fantasias unissex.

Sigilo absoluto.

Produtos de ótima qualidade e bons preços.

Telefone: 9945-69-451 (Patrícia) | Se preferir, entregamos a domicílio

## Animais



### BANHISTA CÃES E GATOS

Trabalho em PET SHOP ou DOMICÍLIO.

Adjacências: TIJUCA, GRAJAÚ E VILA ISABEL

TEL: 2571-4732 | 98635-2574 (DAYSE SANTIAGO)

DEDICAÇÃO E CARINHO COM DEU PELUDINHO

## Internet

### JOGO ON LINE - R\$ 50,00

São 10 perguntas abrangendo determinados assuntos como:  
Sentimental, Profissional, etc.

Site: www.jogo-on-line8.websde.com

Agendamento de Consulta:

E-mail: jogoonlinetaroterapia@gmail.com

(21) 97530-9289

## Religiosos e Esotéricos

### BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ  
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166 / 99724.5254

### LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS

ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL COM HONESTIDADE

"A alegria de sermos Umbandistas e Candomblecistas!"

UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO  
COBRIMOS QUALQUER OFERTA

VENDEMOS: AVON - NATURA - DE MILLUS - JEQUITI.

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

## Serviço Social



### ASSOCIAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA NOS CONDOMÍNIOS E ENTORNO

Busque uma melhor qualidade de vida em seu condomínio.

Fone: (21) 98213-4082

Visite o site: www.condominioseentorno.com.br

# ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês/edição

Aproveite! Reajuste em breve!

\*contrato mínimo de 3 meses/edições. Tel. 3681-5302

## DEZ ANOS DA SEDE DA CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO

Mais de 100 peças estiveram em cartaz na última década, além de concursos, oficinas e campeonatos de improvisação

A Cia. De Teatro Contemporâneo tem o prazer neste mês de agosto de comemorar 10 anos da sua Sede. Nesse período foram mais de 100 peças adultas em cartaz, 5 (cinco) concursos de dramaturgia que serviram de base para outros centros culturais, 10 (dez) campeonatos de improviso, 3 (três) festivais, 15 peças infantis em cartaz, além de cursos de teatro, oficinas internacionais como a de Amy Roeder (EUA), Jorge Rueda (ESP), Ricardo Berehns (ARG), Shawn Kinley (Canadá), Bobbi Block (EUA), Omar Galván Argentino (ESP), entre outros. Tudo isso sem nenhum patrocínio. Um feito que poucas Cias de teatro do Brasil podem se orgulhar. Também tivemos o prazer de nossa Sede ser reconhecida como Entidade de Utilidade Pública em 2009.

Localizada no Brasil, cidade do Rio de Janeiro, no bairro de Botafogo, na Rua Conde de Irajá 253, entre as ruas Voluntários da Pátria e São Clemente, perto da COBAL do Humaitá, um velho casarão de 1890 que tem sua fachada preservada, e encontra-se sob a tutela do INEPAC, é a Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo.

Composto de 2 (duas) salas para apresentações: O Teatro I com 100 lugares dotada de frisas e balcão, a sala possui as estruturas antigas do casarão; O Teatro II com 50 lugares e uma estrutura com cadeiras soltas para serem dispostas conforme a proposta do encenador). Possui ainda um bar com área a céu aberto que serve os melhores salgadinhos da cidade, além de camarins, banheiros e administração. O local permite que a Cia. desenvolva suas atividades de pesquisa



de linguagem, além de aulas de teatro (teatro para iniciantes Rio de Janeiro, profissionais, não-atores, crianças, adultos e especiais), dança, canto e demais atividades artísticas para suas peças em cartaz RJ, concentrando em um único espaço todas as atividades. A Sede nesses dez anos de atividade se tornou um pólo gerador de manifestações artístico-culturais inovadoras, impactantes e constantes, se tornando referência dentro da cidade do Rio de Janeiro.

## LANÇAMENTO DE LIVRO HOMENAGEANDO ORGANISTA

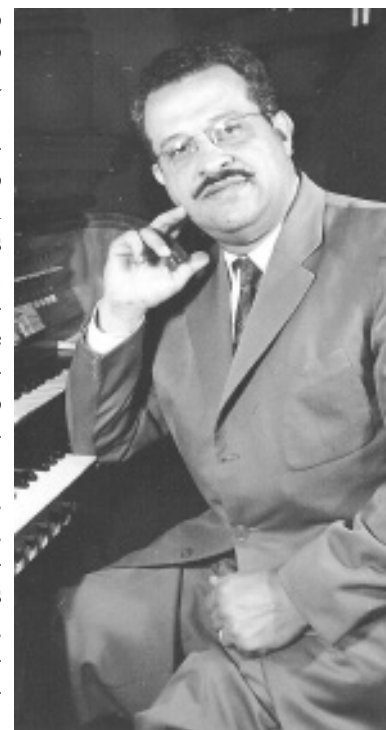
Será lançado em setembro o livro "Antonio Silva, Sua Vida, Obra e Arte".

Trata-se de biografia ilustrada do organista que foi recitalista em vários estados do Brasil. Também foi professor catedrático de órgão da Universidade do Brasil e do Conservatório Brasileiro de Música.

O biografado, falecido em 1960, foi também compositor de inúmeras peças para órgão, piano, violino, dentre outros instrumentos musicais.

Foi também organista titular das igrejas Santa Cruz dos Militares e São Francisco de Paula, ambas no Rio.

Após seu falecimento, o município do Rio de Janeiro o homenageou dando seu nome a uma de suas ruas.



### PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA E DO MORADOR

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

#### **EDIFÍCIO OPEN (Prédio Comercial)**

Rua 28 de Setembro, 44 - Vila Isabel.

#### **TEMPERO CASEIRO**

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

#### **CONDOMÍNIO VARANDAS DA VILA**

Rua 28 de Setembro, 86 - Vila Isabel

#### **JULIO'S COIFFEUR**

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

#### **SALÃO TOP VILA**

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

#### **CONDOMÍNIO VILA SPACE CENTER**

Rua Sousa Franco, 425 - Vila Isabel. Tel. 3879-0728

#### **PADARIA VILLAS GARDEN**

Av. 28 de Setembro, 253/255 - Vila Isabel. 2234-7734

#### **VILA SHOPPING - GALERIA 226**

Av. 28 de Setembro, 226- Vila Isabel.

#### **ÓTICA APOLO**

Av. 28 de setembro, 258 lj D - Vila Isabel. Tel. 2576-0726.

#### **OFFICE PHOTOCOPY TRADE**

R. Teodoro da Silva, 507 - loja A - Vila Isabel. Tel. 2576-3099.

#### **VILA TRADE CENTER**

Rua 28 de setembro, 389 - Vila Isabel.

#### **VILA TRADE SQUARE**

R. Barão de São Francisco, 373 - Vila Isabel. Tel. 3879-5600.

#### **CENTRO EMPRESARIAL THE OFFICER.**

Visconde de Santa Isabel, 20 - Vila Isabel. Tel. 3879-5570

#### **CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE**

R. Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel. Tel. 2576-4624.

#### **SEBO LIVROS EREVISTA - NOVOS E USADOS**

Rua Luís Barbosa, 14 - Vila Isabel. Tel. 2298-9297.

#### **GALERIA SAN REMO**

Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí. Tel. 2238-3986.

#### **NUTRIDEAL TORTAS**

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

#### **CRIE FABRIK**

R. Barão de Mesquita, 663, lj 18 - Andaraí. Tel. 3507-7689.

#### **ENCANTO DOS ORIXÁS**

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

#### **GRAJAÚ TÊNIS CLUBE**

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

#### **MUNDO VERDE GRAJAÚ**

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

#### **LOTERIA DO MATHEUS**

Rua Barão de Mesquita, 948 - Grajaú. Tel. 2571-9852.

#### **RENASCER LOTERIAS**

Praça Edmundo Rêgo - Grajaú. Tel. 2571-3713.

#### **ANTUNES LOTERIAS**

Rua Uruguai, 329 - Tijuca. Tel. 2575-9453.

#### **DISK KI-SOPA**

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

#### **LABORATÓRIO RICHET**

Rua Pinto de Figueiredo, 55 lj A - Tijuca. Tel. 3184-3000.

#### **LIVRARIA ELDORADO**

Rua Conde de Bonfim, 383, lj B - Tijuca. Tel. 2569-4747.

#### **LOTERIA CHIANELLO**

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

#### **SAPATARIA GAMBIER**

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

#### **DI TUTTO UM POCO**

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

#### **MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA**

Rua Conde de Bonfim, 746 lj A - Tijuca. Tel. 2278-3809.

#### **EDIFÍCIO SAENS PENA MEDICAL CENTER**

Rua Conde de Bonfim, 255 - Tijuca. Tel. 2196-0255

#### **ESPAÇO DAS ARTES DE A a Z**

Rua Araújo Pena, 88 - Tijuca. Tel. 3872-3735

#### **CRECHE E ESCOLA PEQUENO POLEGAR**

Rua Carvalho Alvim, 653 - Tijuca. Tel. 3172-3003.

#### **CONSULTÓRIO DENTÁRIO DR. RAFAEL**

Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca. 3904-4844.

#### **ELETRICISTA JAIR**

Tv. Soledad, 32 - Maracanã. Tel. 3149-8988 / 99553-2777.

#### **AULAS PARTICULARES**

Rua Maxwell, 202 - Vila Isabel. Tel: 2572-7510 / 9133-0406

## Psicoterapia Ericksoniana Hipnose Natural

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



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

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

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

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



Mestranda em Psicoterapia Ericksoniana  
pelo Centro Ericksoniano de México

Informações: 3185-5027 e 9152-2873

www.psicohipnose.com.br

Rua Barão de São Francisco, 322/204 - Vila Isabel  
Bem pertinho de você!

## SID CONSERTOS

Máquina de Lavar  
Geladeira • Secadora  
Lava-Louça • Freezer

8404-0886  
9963-6547

Dengue: o mosquito se reproduz em água parada e para prevenir não podemos deixar água acumular.

Massagem  
Terapêutica  
Relaxante

Preços diferenciados para maiores de 60 anos e taxistas.  
Oferecemos CARTÃO FIDELIDADE. Atendimento na Tijuca.

Tel.: 98688-0909 | Paulo José  
E-mail: massoterapeuta.pj@globo.com

## ESTOFADOR

PRONTO SOCORRO DOS ESTOFADOS  
REFORMAS E DECORAÇÕES

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

Orçamentos Grátis e Pagamento Facilitado

Cartões

Tel: 2581-8584

www.prontosocorrodosestofados.com.br

Rua Barão do Bom Retiro, 253

Aceitamos

9192-2626 Claro

8383-8318 Tim

9933-3382 Vivo

8888-8958 Oi

## PSICANÁLISE

Psicanálise é um recurso psicoterapêutico idealizado por Sigmund Freud, médico austríaco, que tem como ponto principal tornar consciente o inconsciente.

Freud era médico e não se contentava com a origem das doenças de uma forma exclusivamente biológica, acreditava que na doença havia um componente psicológico, que muitas vezes não era percebido pelo paciente e nem tão pouco pela medicina tradicional. Iniciou seus estudos com a histeria, inicialmente utilizando a hipnose como recurso terapêutico, e, em seguida, desenvolvendo a associação livre de ideias.

Muitos outros terapeutas seguiram seu método, alguns discordando, outros complementando. Inicialmente utilizada para tratar a histeria, e, atualmente, para cuidar das neuroses, fobias, traumas, doenças psicossomáticas ou simplesmente para o autoconhecimento.

A Psicanálise busca trazer ao indivíduo a compreensão do seu próprio eu, um conhecer-se a si mesmo, um esvaziar-se de si. Através das sessões que duram aproximadamente 45 minutos, o terapeuta através de sua técnica, busca trazer ao consciente, informações que estão aprisionadas no inconsciente humano, e a partir delas, o analisando é capaz de encontrar uma nova elaboração e opção de solucionar ou melhor conviver consigo mesmo.

Agende uma sessão!

### Espaço Saúde e Vitalidade

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

Tels: (21) 2204-8091, 98264-9845  
Estacionamento Gratuito

A Tijuca tem  
mais um motivo  
para sorrir

Agende sua  
avaliação!

OrthoPride  
Ortopedia Estética

Rua Santo Afonso, 153, Sobreloja 201, Tijuca  
21 2567 6511 • 2567 6377

orthopride.com.br  
rederorthopride

## A FRAGILIDADE AMOROSA NA SOCIEDADE NARCÍSICA

Atualmente você sabe como estão os relacionamentos amorosos? O mito de Narciso ilustrará o que quero dizer sobre fragilidade amorosa. Conta o mito que Narciso era dotado de grande beleza e teria vida longa desde que não visse a sua própria imagem (Brandão, 2005). Sua beleza seduzia os jovens de toda a Grécia. Ele rejeitava todos os apaixonados. Quando foi se refrescar no lago viu um belo jovem refletido no espelho d'água. Apaixonou-se e pensou ser recíproco o sentimento, quando sorriu, o rapaz sorriu também. Mas ao tentar tocá-lo, a água ondudou e a imagem desapareceu. Frustrado ficou onde estava até o esgotamento. Caiu no lago em busca da imagem e morreu. Do mito associamos o arquétipo de Narciso à vaidade, superficialidade, arrogância, com anseio não realizado e frustração amorosa. Vemos homens e mulheres inseguros, incertos de seu lugar no mundo e sob os efeitos de suas próprias ações. São atingidos a ponto de estarem cada vez mais infelizes, insatisfeitos, frágeis e solitários. Apesar do desejo pelo outro as pessoas se mantêm isoladas. Estamos num tempo de artificialidade, o indivíduo é bombardeado por imagens, formas e conteúdos que mudam rapidamente sem permitir decidir o que é importante. Na sociedade narcísica surgem às relações cibernéticas - amor virtual - o outro pode ser o que se deseja - tudo é imaginário e idealizado - exacerbação do individualismo. Não há tolerância na conjugalidade. "Busca-se uma rosa sem espinhos". Ninguém quer ter o trabalho de tirar os "espinhos" - dialogar, trocar, transformar a si próprio e/ou aceitar conviver pacificamente com as diferenças. Retirar os espinhos dá muito trabalho. Para isso, tem que haver permissão de ambos para um fazer parte da vida do outro. A relação tem mais chance de crescer quando é construída com o compromisso de cumplicidade, respeito, verdade e amor. A terapia de casal de auxiliar.

No caso de dúvidas ou busca por informações sobre consultas, contato pelos telefones 3496-7014 / 98860-5090 ou pelo e-mail sandrucha@gmail.com. Consultório no Largo do Machado e no Andaraí.

Acesse também o site <http://sansanpsi.wix.com/psicologa>

Premium  
Pilates  
Condicionamento físico, saúde & bem-estar

- . Pilates
- . RPG (Reeducação Postural Global)
- . Massoterapia
- . Drenagem linfática

\*Todos os alunos do Pilates têm direito ao treinamento aeróbico.

Tel.: 2567-0240

Rua Conde de Bonfim, 422 - Sobreloja (Academia By Fit)  
facebook.com/PremiumPilates | premiumpilates.com.br  
premiumpilatesrj@gmail.com