

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: [www.correiocarioca.com.br](http://www.correiocarioca.com.br)

**ANUNCIE! 3681-5302**

Desde 2003 | [correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br) | Ano IX | Nº 89 | julho de 2011

[comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br) - [twitter.com/correiocarioca](https://twitter.com/correiocarioca)

## OS BAIRROS DA MALHAÇÃO!



Marcar um gol com essa paisagem de fundo é gol de placa! Botafogo, Humaitá e Urca são um convite à prática de esporte para todas as idades, com variadas opções. **Págs. 8 e 10**

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

**CULINÁRIA**

**NOVIDADES**

Receitinha.  
**Pág. 2**

Bem estar e diversão.  
**Pág. 5**

**SEXUALIDADE**

**TURISMO**

Abusos na infância.  
**Pág. 6**

Tiradentes.  
**Pág. 12**

**CULTURA**

**CULINÁRIA II**

Agenda: show, filme e boate. **Pág. 14**

Diga-me o que comes... **Pág. 16**

**Samba, Qualidade, Conteúdo!**

**Roda de Samba do Grupo ARTIFÍCIO**

A partir das 22h R\$ 10,00

**TODOS OS SÁBADOS**

No C.R. Guanabara - Bar do Armindo (GuaBar)  
Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo

**O SABOR DO CREPE**

O melhor crepe de Botafogo quer ser o melhor do Rio! Mas falta um ingrediente! VOCÊ!

Delivery em Botafogo..... Tel. 2543.1815

Rua General Polidoro, 58 / loja 102 A Botafogo

**saborosa**  
**saudável**  
**rápida**

Venha conhecer o MyThai, um novo restaurante fast food tailandês, onde a comida é saudável, saborosa, com bom preço e...rápida!

 Rua Fernandes Guimarães, 82 Botafogo - 31725566 - [mythai.com.br](http://mythai.com.br)  
Restaurante - Take Out - Delivery  
Segunda a Sexta 17 às 23hs e Domingo de 12 às 18hs

**COLÉGIO SANTA ROSA DE LIMA**  
COLÉGIO L'HERMITAGE - REDE CATÓLICA DE EDUCAÇÃO

76 Anos Sustentando Valores Ensino Médio Inovador



PRÉ-RESERVAS DE MATRÍCULAS PARA 2012 Garanta seu lugar!

- Venha preparar-se para a vida, para o mundo!
- Venha aprender de verdade e provar o valor de sua inteligência.
- Material da Rede Católica de Educação com altíssima qualidade. Surpreenda-se!
- Da Educação Infantil ao Ensino Médio com professores experientes e altamente competentes.
- EJA (Ensino de Jovens e Adultos) Noturno e Gratuito

**NÃO PENSE PEQUENO, VENHA PARA O SANTA ROSA!**

ATIVIDADES EXTRAS: INGLÊS, FORMAÇÃO RELIGIOSA, FUTSAL, VÔLEI, CAPOEIRA, TEATRO, INFORMÁTICA... E MUITO MAIS.

R. Voluntários da Pátria, 110 - Botafogo - Tel. 2539-1196 - [starosa@csrl.com.br](mailto:starosa@csrl.com.br) - [www.csrl.com.br](http://www.csrl.com.br)

**ANUNCIE AQUI!**

**Apenas R\$ 100,00 por mês\***

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses



# Delícia Carioca

## FAROFA ÚMIDA, PAPOS DE ANJO E TORTA DE MORANGO

### FAROFA ÚMIDA

Ingredientes - quatro ovos, duas colheres (sopa) de manteiga ou margarina, uma cebola ralada, um pouco de cheiro verde, duas colheres (sopa) de queijo ralado, sal a gosto e farinha de mandioca na quantidade que precisar.

Modo de fazer - bata os ovos inteiros, junte um pouco de cheiro verde picadinho, sal e o queijo ralado. Numa frigideira derreta a manteiga ou margarina e coloque a cebola para dourar. Depois junte os ovos e mexa bem. Quando estiver tudo ligado, adicione a farinha de mandioca mexendo bem até cozinhar.

### PAPOS DE ANJO

Ingredientes - doze gemas, dois copos de açúcar, baunilha e um copo e meio de água.

Modo de fazer - bata as doze gemas na batedeira por vinte minutos. Unte forminhas de empada, coloque a massa das gemas, ponha as forminhas num tabuleiro e leve para assar no forno em temperatura moderada. Numa panela coloque o açúcar e a água. Leve-a ao fogo e deixe ferver até formar uma calda rala. Desligue o fogo e junte um pouco de baunilha. Quanto os papos de anjos estiverem assados tire-os das forminhas e mergulhe-os nessa calda.

Com uma escumadeira vá retirando um a um da calda e colocando-os numa compoteira ou em forminhas de papel alumínio.

### TORTA DE MORANGO

Ingredientes massa - duzentos e cinquenta gramas de farinha de trigo, um ovo, cem gramas de margarina, meia xícara (chá) de açúcar, meia colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer - misture tudo bem com as mãos até ficar tudo bem ligado. Unte uma forma de abrir ou tabuleiro redondo, fure a massa toda com um garfo e leve ao forno para assar por pouco tempo para não queimar.

Ingredientes creme - uma lata de leite condensado, duas latas com o leite de vaca, três gemas e uma colher (sopa) de amido de milho e uma caixa de morangos sem o cabo e lavados..

Modo de fazer - leve tudo ao fogo (médio) mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e jogue sobre a massa já assada. Cubra com os morangos inteiros.

Ingredientes cobertura - um pacote de gelatina de morango, dois copos de água, duas colheres (sopa) de amido de milho.

Modo de fazer - leve ao fogo até engrossar, deixe esfriar e jogue por cima dos morangos. Leve a torta à geladeira.



## BRUXISMO

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

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

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

A seleção de um plano de tratamento para o bruxismo, uma de-

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

Dra. Renata Pescadinha.

### DISK SAÚDE DENTAL

Apoio: Dra. Renata Pescadinha  
EMERGÊNCIA 24 HORAS  
Tel. 8800.2724 / 8116.9137

### TIRE SUAS DÚVIDAS

Tel. 2244.3108  
rmpesk@hotmail.com  
www.rpodontologia.com.br  
Rua da Passagem, 172 - Botafogo



## PET BOOK

book personalizado para o seu melhor amigo  
faça do seu bichinho uma estrela



Tel: (21) 7806.2845 - 8815-6371  
falar com Alex Ribeiro  
alexfotoimagem@gmail.com

"Ser humano é ser amigo dos animais".

Papeleria  
**Ideal**  
de Botafogo

Artigos de Papeleria  
Plastificação  
Encadernação  
Xerox  
Recargas de  
Cartuchos e Toners

**ENTREGA EM DOMICÍLIO**

**2541-6670**  
Rua General Polidoro, 23 - Loja

**PIZZARIA E LANCHONETE**  
**POINT DA PASSAGEM**  
"A melhor pizza do bairro."

**PROMOÇÃO EM 5 SABORES**  
Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela e Presunto  
Só R\$ 16,00 - Não cobramos taxa de entrega.

Entregas em Domicílio  
**2275.7630**

Diariamente, de meio-dia às 3h  
Servimos diariamente as mais saborosas refeições,  
petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!!

"O Bar Rosa de Ouro ganhou status de ponto de encontro entre os alternativos, amigos e boêmios."

Rua da Passagem, nº 153 - Botafogo

 **Dra. Kenaide Augusta Alves**  
Advogada - OAB/RJ 51.882  
Direito do Consumidor - Família - Inventários  
Imposto de Renda Pessoa Física - Direito Imobiliário - Trabalhista  
Consultas: marcar com antecedência.  
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - R.J.  
Tel/Fax: (21) 2517.3355 - Mail: kenaide\_advogada@hotmail.com

**QUENTINHAS** **A PARTIR DE R\$ 7,00!**  
- Trabalhamos Sábado  
- Entrega em domicílio  
- Pratos variados   
Tel. 2543.0437 / 8198.6283

**Fisioterapia - Khadige Hade**  
• Drenagem linfática manual • RPG  
(Atendimento domiciliar)  
Cel.: (21)9263-1786 E-mail: khady@ibest.com.br


 **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

**QUENTINHAS**  
**SOROCABA**  
R\$ 8,50 - 8 pratos variados de 2º a 6º feira.  
5 opções de carne no sábado.  
Às sextas-feiras, mini-feijoada por R\$ 10,00.  
 Entrega em domicílio somente em Botafogo  
Tel. 2266.7439 / 8753.3848 / 7104.9116

**CABELOS QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU**  
CABELO + MÃO DE OBRA: R\$ 250,00.  
Profissionais especializados em Mega Hair.  
Todo tipo de Implantes: Nó Italiano, Cola de Queratina e etc.  
Cabelos mais volumosos e do tamanho que preferir.  
Praia de Botafogo, 484 / lj.16 - Botafogo  
Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562

**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 VHS 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

**Consultório de Psicologia**  
**Patricia Adnet**  
Psicóloga | CRP 05/34198  
Terapia Cognitivo-Comportamental e  
Especialista em Saúde Mental Infante-Juvenil  
déficit de atenção/hiperatividade, stress, ansiedade,  
pânico, depressão, fobias, obsessivo-compulsivo,  
gagueira, arrancar pelos/cabelos, disfunções sexuais  
atendimento: botafogo e barra  
2527.6005 | 9968.3363 | www.patriciaadnet.com

**PSICÓLOGA**   
Psicologia Humanista  
Estela Christovão  
CRP 05/33906  
Público alvo adolescentes, adultos e terceira idade.  
Flamengo e Catete (próximos ao Metrô)  
9790.3317 / 7856.2181  
estelachristovao@gmail.com

**LAVANDERIA**  
Serviço especializado em condomínio residencial. *R.S. OLIVEIRA*  
Tingimento, tapetes e roupas finas.  
Passar por peça a partir de R\$ 2,00  
Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg  
Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg  
(exceto roupas finas)  
2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160  
COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.

**LAVO E PASSO ROUPAS**  
**Só R\$ 22,00 o Kg**  
SÓ PASSAR = R\$ 15,00 por kg  
LAVAR E SECAR = R\$ 12,00 por kg  
 **2527-4375**

**guia botafogo.com** UM PRODUTO CLASSINET  
VOCÊ VIU ESTE ANÚNCIO?  
SEUS CLIENTES SIM!  
Anuncie no **guiabotafogo.com** por **R\$80,00** e  
durante **8 meses** aproveite esta promoção de  
lançamento.  
ligou, ganhou! (21) 3684-7338  
guiando você pelo bairro!

**APTUS**  **ACADEMIA**  
Musculação  
Ginástica  
Bike Indoor  
Ergometria  
Danças  
Step  
Futebol  
Alongamento  
Personal  
Fisioterapia  
Pilates e RPG (não inclusos)  
Nutrição  
e muito mais.  
Plano Mensal por apenas:  
**R\$ 100,00**.....(a partir do 2º mês)  
**PACOTES**  
3 MESES = R\$ 245,00 ( 2 x R\$ 122,50 ) Média: R\$ 81,66 ao mês  
6 MESES = R\$ 435,00 ( 3 x R\$ 145,00 ) Média: R\$ 72,50 ao mês  
Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis  
Média de R\$ 62,14 por mês  
Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis  
Média de R\$ 55,07 por mês  
**Matrícula Grátis - Salas Climatizadas**  
Tel. 2543.4931 - www.academiaaptus.com.br  
Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo  
(Dentro do Clube de Regatas Guanabara)

**Paulinho Celulares**  
>> Consertos e acessórios em geral  
>> Desbloqueio de GSM  
  
MOTOROLA NOKIA SAMSUNG LG  
GII CAROL TIM vivo  
>> Capas, baterias, fones, frentes,  
carregadores, carcaças, displays, etc.  
**Todas as marcas e modelos.**  
**Linha completa de acessórios.**  
• **Rua Nelson Mandela, box 31**  
Entre as ruas Volunt. da Pátria e São Clemente  
• **Rua 13 de maio, 33 - bloco b**  
**quiosque 5 e 6 - Centro.**  
**Paulo - 3287.4669 / 9382.0014**

**MASSAGEM EM DOMICÍLIO**  
*Qualidade e conforto pra você*  
**Massagem:**  
• Modeladora • Limpeza de pele  
• Turbinada • Peeling facial  
• Redutora • Esfoliação c/ clareamento  
• Contra celulite de manchas  
• Antiestresse • Drenagem Linfática Pré  
• Relaxante e Pós Cirúrgica  
**Também Massagem para Idosos e Gestantes**  
**PROMOÇÃO INVERNO** **PACOTES PROMOCIONAIS 10 SESSÕES R\$ 500,00 (1h)**  
Fechando 1 pacote: GRÁTIS 1 Esfoliação Corporal  
**Márcia: 2620-9044 / 9896-3907**

## COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na  
Melhor IdadeDIGNUS E BANDA DO DELANO  
NO "ARRAIÁ 2011"

A Dignus - Arte de Viver (www.dignus.com.br), casa de Botafogo especializada em atenção à terceira idade, caiu no forró em junho ao som da Banda do Delano (Tel - 21 2232-8740 e Cel - 21 8226-4354). O "Arraiá Dignus" foi um sucesso e todos se divertiram muito. Os enfeites da festa foram confeccionados com material reciclado, em prol do meio ambiente e a decoração estava belíssima, com caricaturas de diversos intérpretes da música nordestina flutuando pelo salão.

Essa casa tão simpática, que reúne ciência, arte e respeito à natureza humana e ambiental, busca sempre oferecer o que há de melhor para os idosos, prevenindo e tratando doenças, como demências e demais patologias frequentes à terceira idade e sem perder a animação, afinal a alegria de viver é um dos mais poderosos remédios contra as doenças, afirma a psicóloga Marina Cetrim.

A casa oferece Hospedagem (na forma de residência) ou Centro Dia/ Horas, onde os idosos podem participar das atividades terapêuticas e rotinas diárias oferecidas, pelo tempo que for



necessário. Sempre inovando e introduzindo novas atividades de estimulação cognitiva, a Dignus conta com uma equipe competente e dedicada, que oferece atualmente: ginástica personalizada; caminhadas; cantoterapia; cineterapia; piano dançante; arteterapia; passeios culturais; festas em datas comemorativas; acompanhamento médico, psicológico e nutricional; apoio de enfermagem de nível superior; cuidadoras 24hs e uma sensacional culinária com seis refeições diárias balanceadas. Conheça a Dignus - Arte de Viver e tenha uma vida melhor, com mais saúde e arte (agendamentos de visitas com a Sra. Katia Cetrim / Tel - 21 2542-9299).

Apoio:



Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo  
Tel. 2542-9299  
www.dignus.com.br

## BLOG DO TRÂNSITO

Acesse: <http://fuiultadooquiefazer.blogspot.com>

## TRÂNSITO LIVRE

Descomplica a Lei de Trânsito para você!



Na edição anterior tratamos sobre a contagem dos pontos negativos para a possível instauração, por parte da Autoridade de Trânsito, do processo administrativo para suspensão da CNH. Para a instauração desse procedimento se faz necessário a compreensão do texto legal que trata do somatório de 20 pontos ou mais para esse fim. Como dissemos anteriormente, no aniversário de um ano do cometimento da infração, os pontos relativos a esta caducam, ou seja, deixam de existir. Todavia, a cada infração cometida é iniciado um ciclo de um ano para o seu aniversário e se em algum destes períodos, de infração em infração, houver o come-

timento de outras que somem um total de 20 pontos ou mais, diz o texto legal que a Autoridade de Trânsito, tem até 5 anos para instaurar o procedimento de suspensão da CNH. Sendo assim, os pontos de cada infração caem em seu aniversário de um ano, deixando de existir no prontuário do condutor, desde que não façam parte integrante de um lote de infrações, cujo total de pontos acumulados em um ano contado esse período a partir de cada uma dessas infrações, não somem ou excedam os 20 pontos previstos no CTB.

Dúvidas sobre o tema podem ser tiradas através do blog <http://fuiultadooquiefazer.blogspot.com>. Acesse para sua orientação.



## AGÊNCIA MATRIMONIAL EVANGÉLICA

Há 10 anos aproximando pessoas de corações lindos como o seu, pessoas ricamente abençoadas e acima de tudo obedientes ao nosso Deus!

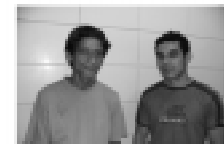
Ligue e faça seu cadastro, alguém espera por você! Tel. 3775.7594 - 3304.0366

IDADES A PARTIR DE 26 ANOS - ATENDEMOS EM TODO O BRASIL

Site: [www.agenciamatrimonialevangolica.com](http://www.agenciamatrimonialevangolica.com)

REFORMAS  
COM EXCELÊNCIA E RAPIDEZ

CNPJ. 135611025/0001-06



## PREÇOS ACESSÍVEIS!

Francisco, Mota, Ari e Daniel.

Alvenaria e pisos, gesso e estuque  
Hidráulica, Sanitários e Gás  
Construção e Pintura

Contato: 9735.8212

MMA  
ADVOGADOS  
ASSOCIADOS

Atuamos nas justiças Estadual e Federal

Nossas principais especialidades:

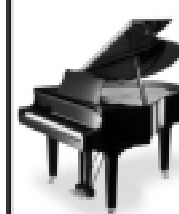
- GDATA - execução e ações novas;
- Imposto de renda;
- Execução fiscal;
- Aposentadorias e pensões;
- Direito do consumidor;
- Inventário judicial e extrajudicial;
- Causas de família

Faça-nos uma visita, agendando previamente,  
pelos telefones 2292-8488, 2544-2666, 8110-1311,  
9681-3213 e 9907-7573

Visite nosso site:

<http://www.mmaadvogadosassociados.com.br>

Em frente à saída Rio Branco da estação de Metrô Carioca  
Av. Rio Branco, 181, sala 209 - Centro - Rio de Janeiro - RJ

AULAS  
PIANO E TECLADO

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

HEITOR MOTTA  
DECORAÇÕES

Revestimento em Geral  
Papel de Parede - Paviflex  
Carpete - Decorflex  
Formi-Piso - Ambienta  
e Pintura em Geral



3183.5337 / 9326-5351

ANUNCIE NESTA PÁGINA! PREÇOS A PARTIR DE R\$ 30,00!

\*Valor mensal. Contrato de 3 meses.

Tel. 3681.5302.



# COMO SER FELIZ SEM SAIR DE CASA

A harmonização do lar segundo o Feng shui Xamânico

Em casa, mesmo a sós, estamos sempre acompanhados. Acompanhados pelos nossos pensamentos. Pelos nossos sonhos, devaneios e fantasias. Quando pensamos positivamente, estamos bem acompanhados, quando preocupados, ansiosos, temerosos, atraímos a tristeza e o pesar.

O pensamento não é visível no plano físico, mas é nítido e visível no plano astral. É chamado plano astral o plano superior ao plano físico, plano esse, segundo o budismo, aonde todos nós iremos após o desenlace carnal, e onde vivem os anjos, arcanjos, mestres e guias espirituais. Todos nós, sem exceção, ao entrarmos em uma residência, sentimos a energia da casa, boa ou má. Há lugares onde sentimos um calafrio percorrer pela espinha. Por quê? A resposta virá quando indagarmos quem morou lá anteriormente. Quem foi, como viveu e o que deixou.

A casa na verdade é um templo sagrado. Devemos respeitá-la como respeitamos a um ser vivo, e ao entrar, tirar os sapatos e deixar as preocupações, ansiedades e temores do lado de fora. Não levar impurezas para dentro. O Feng Shui Xamânico nos ensina que ao pensarmos negativamente, além de criarmos formas pensamentos em nossa casa, atraímos também entidades que estão na mesma vibração do que estivermos pensando no momento. Nós não vemos, mas sentimos. E como sentimos!

Conta-se que em alguns países do oriente o valor de uma casa não é calculado pelo tamanho, arquitetura ou local, e sim com a informação de “quem morou antes naquele imó-



vel.” A casa onde morou um santo, um monge, um sacerdote, tem valor incalculável. O Feng Shui Xamânico estuda o fluxo da energia que entra pela residência, abrindo instantaneamente os portais da saúde, carreira, fama, riqueza, filhos, conhecimento, amigos e amor. Acompanhado de poderoso mantra sagrado, cantado na abertura de cada portal.

Portanto, não se esqueça que toda casa tem vida e, guarda em seus cantos, principalmente onde dormes o que pensas. Cuide simultaneamente de si mesmo, harmonizando-se mental e fisicamente e de seu lar, com carinho, com amor. E verá como é bom, prazeroso e feliz viver dentro dela!

Danilo Peres é consultor de Feng Shui Xamânico e Reiki. Contato: 2541.1501 e 9800.3959.

# GRUPO ARTIFÍCIO



Em janeiro deste ano começou mais uma parceria de sucesso para o Grupo Artificio. Aliando competência, carisma e evidentemente um pagode de primeira qualidade o Grupo faz o Clube de Regatas Guanabara “bombar”! Suas apresentações acontecem todos os sábados, às 22 horas, e somente terminam às 3 da manhã de domingo.

O Grupo Artificio iniciou sua carreira há 12 anos, através de um uma mera brincadeira: o talento e a simpatia de seus componentes atraem os mais diversos públicos de todas as camadas sociais.

Rafael “Baby” na percussão e André “Pudim” no surdo garantem uma batida NOTA 10. O cavaquinho “nervoso” de Renato Totó e o pandeiro “envenenado” de Evandro Vela também dão o ar de sua graça.

Cory Duarte marca presença no vocal e no reco-reco e, completando o “Sexteto de Ouro”, Denis Gaderna dá show no violão.

A cerveja gelada, o ambiente agradável composto pelo visual do bar e o nível do

público presente são coroados pela gastronomia do Sr. Santos, variada e saborosa, atendendo a todos os gostos (de linguça acebolada, fritas, crocantes bolinho de bacalhau, peixe frio entre outros petisticos até arroz de polvo).

Para os apreciadores de uma boa música, vale a pena conferir uma apresentação do Grupo Artificio. O espetáculo é garantido, o preço da entrada atende a todos os bolsos (R\$ 10,00) e o serviço oferecido pelo bar satisfaz plenamente a todos.

O site do Grupo Artificio está show de bola: para que todos conheçam um pouco mais da história do Grupo, agenda de shows, repertórios, entre outros, visitem o site [www.grupoartificio.com.br](http://www.grupoartificio.com.br).

O Clube de Regatas Guanabara está localizado na Avenida Nestor Moreira, 42, na Praia de Botafogo.

Para maiores informações entrem em contato pelos telefone 2295-7798 ou pelo telefone 2541-2049.

**ART DOS PÉS**  
QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS! MASCULINO E FEMININO!

**Sandália Masculina Kadillak**  
Couro legítimo! O menor preço!

**Bota de Couro**  
O menor preço!

\*\*\*\* Lançamentos! \*\*\*\*

**Olympikus Plume**  
O menor preço!

**Sapato Piccadilly**  
O menor preço!

CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS  
Tel. (21) 2527.1183  
R. Professor Álvaro Rodrigues, 30 A - Botafogo  
Final da Praia de Botafogo

**CIES**  
Centro Interativo Eugênia Sampaio

**AULAS PARTICULARES**  
NO CIES O FUTURO DO SEU FILHO JÁ CHEGOU!

Matriculas abertas

PROFESSORA ESPECIALIZADA

- Do 1º ao 9º ano do ensino fundamental
- Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)
- Supletivo - todos os segmentos
- Psicologia, Fonoaudiologia e Grafoterapia

Salas confortáveis, c/ Ar-condicionado.

**CIES**  
Centro Interativo Eugênia Sampaio

2541.6516 / 3905.9130  
Rua da Passagem, 83, sl 309 - Botafogo  
centroiesampaio@gmail.com - www.ciesrj.com.br

**Shake - Bar & Flair Training**  
CENTRO DE TREINAMENTO DE BARTENDERS

- Perfeito para quem procura uma renda extra nos finais de semana, para estudantes que planejam viagens de estudo no exterior ou profissionais de bar em busca de aperfeiçoamento.

- Total infraestrutura para aulas de coquetelaria e flair, material importado de bar, material audiovisual, estúdios.

**CURSOS PROFSSIONALIZANTES:**  
Bartender Nivel 1 - Coquetelaria Avançada  
Mixologia Molecular - Flair básico, intermediário e avançado.

**CURSOS PARA LEIGOS:**  
Bartender para Leigos (Coquetelaria) - Bartender Hobby (Coquetelaria e Flair) - Bartender Junior (Coquetelaria sem álcool e flair) receitas de smooths e utilização somente de sucos, refrigerantes e xaropes. Flair treinado como esporte.

A Shake também conta com uma equipe de eventos formada por profissionais treinados na escola, carta de drinks feitas especialmente para seu evento, venha conferir.

Tel. 3970-2061 / 9398-9108 / 9454-1294  
Av. Treze de Maio, 33 / bloco A - sala 2102 - Centro  
[www.shake-rj.com](http://www.shake-rj.com) [shake@shake-rj.com](mailto:shake@shake-rj.com)



## VOCÊ SABIA?

### ONDE O ESPAÇO COMEÇA

O que os astrônomos (as pessoas que estudam o céu) chamam de "espaço" começa a 150 quilômetros do chão. Quer dizer: do chão para o espaço, indo de carro, você gastaria mais ou menos uma hora e meia. Isso, se os carros andassem na vertical e se não existisse a força da gravidade (que puxa tudo para baixo).

### A LUA É UM ESPELHO DO SOL

Falando em Sol, eu me lembrei da Lua. Lembrei dela porque a Lua não tem brilho próprio: a luz da Lua que a gente vê é, na verdade, a luz do Sol refletida pela superfície lunar. Como se a Lua fosse um espelho do Sol. Na Lua, não chove nem tem vento. Ela é o satélite natural da Terra. Quer dizer, a Lua é um objeto (um lindo objeto, aliás) que anda na órbita da Terra.

### EXPULSÕES RECORDE DO CAMPEONATO BRASILEIRO

O jogo com o maior número de expulsões da história do campeonato brasileiro teve o Goiás Esporte Clube como protagonista. A partida, contra o Cruzeiro, foi válida pelo Brasileirão de 1979. Foram 14 expulsões, sendo 9 do Goiás. O Goiás venceu por 3 a 1 quando o árbitro Aluísio Felisberto da Silva encerrou o jogo, por falta de jogadores.

### PEIXES

São ao todo mais de 25.000 espécies de peixes. São os primeiros animais vertebrados (tem esqueleto ósseo), só que possuem o sangue frio. Eles respiram através de brânquias (guelras), que é o órgão respiratório de animais aquáticos e que nos peixes atinge seu desenvolvimento máximo. Eles são dotados de nadadeiras. O sistema nervoso dos vertebrados é sempre formado por um cérebro, ligado a uma medula espinhal dorsal, sistema circulatório fechado, e o sangue contém hemoglobina (pigmento que contém ferro e dá a cor vermelha ao sangue).

## Sexo sem Mistério

### QUEM É O LOBO MAU?

O abuso sexual é uma conduta mantida por uma pessoa mais velha, por vezes sutil, visando o prazer sexual através de ameaça ou convencimento. É preciso tomar cuidado com o reducionismo em achar que todos que foram abusados serão abusadores. Mas certo seria dizer que elas terão problemas relacionados com a sexualidade.

Os estudiosos afirmam que as crianças abusadas têm a sexualidade despertada num momento em que não estão preparadas para isso, ou seja são estímulos inadequados a sua idade e desenvolvimento psicossocial onde não há capacidade emocional e nem mesmo cognitiva para o julgamento.

Às vezes, há um medo de denunciar o fato às autoridades. Mas o silêncio tampona não só isso como a vergonha. Quando se consegue falar, sussura-se a alguém de confiança que por sua vez não sabe o que fazer. Além disso, o abusador pode estar de tal forma entrelaçado naquela família que muitas optam em reajustar o seu funcionamento.

Os responsáveis devem prestar atenção em mudanças bruscas de comportamento, no sono e no apetite. Deve-se ensinar as crianças a zelarem pela sua segurança e

deixar claro que respeitar os mais velhos não significa concordar com iniciativas de manter contato físico, ainda que sejam amigos ou parentes.

Somado a isso, nem sempre reconhecer o abuso é fácil já que por vezes não há sinais que evidenciem o fato. As marcas podem ser mais psicológicas do que físicas. Por isso, um profissional pode ser indiciado para ajudar na superação. O trauma do abuso tem consequências que precisam ser levadas a sério e na terapia tem-se um espaço onde as lembranças se tornam passíveis de transformações, percebendo a vivência traumática como algo que faz parte do passado, não precisando assim, ser revivenciado em seus relacionamentos atuais, podendo, dessa forma, reconquistar a confiança um dia perdida.

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  
Tel: 2567-9181/7883-2059

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

**Videoport**  
Partindo do zero

www.videoport.com.br

**VIDEOPORT RIO ELETRÔNICA LTDA.**  
MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO

Rua da Lapa, 120 - sala 507 - Cep: 20021 - 180 - Rio de Janeiro  
Plantão: 3286.5652 / 3286.8561 / Telefax: 2221.9433

- Antenas
- Alarmes
- Interfones
- Cercas Elétricas
- Portas Automáticas
- Centrais Inteligentes
- Sensores de Presença
- Circuito Fechado de TV

**ATENÇÃO SEGURADOS!**

**PLANOS DE SAÚDE**

O aumento abusivo da mensalidade, qualquer que seja a idade do segurado, É ILEGAL. Se lhe interessar suspender o aumento com a devolução do que foi-lhe cobrado a maior nos últimos 5 anos, fale conosco.

Ligue para 9147-2880 ou 2224-7828  
Dr. Luiz Galvão

**Claudia Festas**  
Adulto & Infantil  
Cerimonial

• Aniversário • Casamento • Buquê Noivas  
• Festa Temática • Bodas • Decoração • Paisagismo

Eventos em Geral  
Orkut: [claudia.festas@uol.com.br](mailto:claudia.festas@uol.com.br)  
**2531-7794 / 2508-8215 / 9306-5792**

**A MAIOR EMPRESA DE MARKETING DE REDE DO MUNDO**

100 ANOS

**Não Percam!!!  
Empresa Mexicana**

Com este anúncio você pode assistir a uma apresentação de negócios **GRÁTIS**

Apresentações somente:  
3ª e 5ª feira às 17h45  
Sábados às 10h45  
**VENHA CONFERIR!**

Ana Maria Silveira  
(21) 8760.7134  
ID 52\*14\*1403

**FENG SHUI XAMÂNICO**

Limpeza Astral  
Mantras  
Visualizações

Danilo Peres

Fon/fax: 2541-1501 / Cel: 9800-3959 / e-mail: [danieloperes@skydome.com.br](mailto:danieloperes@skydome.com.br)



## TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

### O PODER DO RITUAL

O ritmo alucinante em que estamos vivendo, envolto no caos crescente, no bombardeio contínuo de transformações e informações, nos leva em duas direções opostas: ao distanciamento de pensamentos e atividades espirituais e, paralelamente, à necessidade de um recolhimento, a uma busca, uma "proteção" desse turbilhão.

Elevar a força interior, por meio de ritual, nos concede um abrandamento dessas pressões externas.

Recorremos a ele como uma forma especial de agir, conectados com o melhor de nós e com o mais profundo de nosso ser, dedicando atenção plena às ações do presente, tornando-as mais conscientes.

O ritual pode ser considerado uma lareira da qual nos aproximamos em busca de calor, descanso e renovação. Por sua própria natureza, os rituais proporcionam estabilidade, segurança e proteção.

Além disso, o ritual é algo intrínseco

à natureza humana e à espiritualidade - toda tribo ou nação, através da história, inclui a presença de rituais como parte de seu tecido social.

Os iogues indianos estão entre os instrutores mais respeitados do mundo e nos mostram, até hoje, o imenso poder dos rituais espirituais e físicos como forma de treinamento do corpo e da mente na busca do equilíbrio e da iluminação.

Portanto, observe seu ritual ao amanhecer; pratique o ritual da gratidão em tudo que fizer; realize ritual para sua prosperidade em todos os níveis; crie um espaço sagrado de descanso e meditação. Certamente, tudo isso irá ajudar a manter seu bem-estar espiritual e sua qualidade de vida se elevará.

Prof. Lucilia M. Ribeiro  
 Informações sobre cursos  
 9628.8981  
[luribeiro.yoga@gmail.com](mailto:luribeiro.yoga@gmail.com)  
[www.luribeiroyoga.com.br](http://www.luribeiroyoga.com.br)

## SAÚDE MENTAL

### TRANSTORNO DO PÂNICO

O Transtorno de Pânico caracteriza-se por crises ou ataques de ansiedade súbitas, imprevistas e recorrentes que incluem várias sensações como vertigem, tonteira, taquicardia, sudorese, sensações de falta de ar, formigamento, calafrios e muitas outras. As pessoas acreditam que estão frente a um perigo como morte iminente, por ataque cardíaco, desmaio, perda de controle ou loucura.

Como estas crises acontecem de repente e em várias situações, as pessoas geralmente buscam ajuda médica, por pensarem que se trata de um problema cardíaco. Aos poucos, começam a se sentir pouco confiantes em ficar sozinhas, passando a fazer muitas coisas apenas na companhia de alguém, na idéia de que se acontecer algo, o acompanhante poderá tomar providências.

Gradualmente, o indivíduo com pânico

torna-se cada vez mais inseguro deixando de fazer suas atividades sozinho como passar em túneis, andar em conduções públicas, frequentar cinemas, teatros, andar em elevadores, pegar engarrafamentos. A idéia é a de que como algum mal estar pode acontecer numa situação dessas e, como a fuga delas é muitas vezes difícil, o melhor é evitá-las, para não correr o risco de experimentar o intenso desconforto das sensações.

As causas para o pânico ainda são desconhecidas, portanto o mais importante é a pessoa focar em seu tratamento, que consiste em tomar medicações para aqueles casos mais graves e em seguir a terapia cognitivo-comportamental. Esta abordagem terapêutica é hoje a considerada como de maior eficácia tanto a curto como a longo prazo, favorecendo o auto-controle e o retorno às suas atividades.

Psicóloga Patricia Adnet  
 CRP 05/34.198  
 Terapeuta Cognitivo-  
 Comportamental

Leia mais em:  
[www.patriciaadnet.com](http://www.patriciaadnet.com)



Desde 1957

## Imóveis

VENDA LOCAÇÃO CONSULTORIA  
 E  
 LAUDO DE AVALIAÇÃO IMOBILIÁRIA

Tel 2262-0044 Cel 7868-8440  
 Av. Rio Branco 156 Grp 1714  
 Ed Av Central - Rio - RJ  
[www.sionimoveis.com.br](http://www.sionimoveis.com.br)  
 CRECI-RJ-J328



Compromisso com resultado  
 e satisfação dos alunos desde 1983



. Aeróbico no térreo, climatizado com 10 esteiras, bicicletas, "Bike de Spinning", Transports e aparelhos abdominais.



. Musculação climatizada com aparelhos importados (Cybex).



. Sala de ginástica climatizada com 120m2, equipamentos e efeitos de iluminação.

. Equipe de profissionais renovada com professores formados, especializados e registrados no CREF.

**PLANOS A PARTIR  
 DE R\$ 85,00**

Rua Álvaro Ramos, nº5 - Botafogo - RJ -  
 Tel. (21) 2541 5430 - (21) 2542 9145  
[www.academiapergus.com.br](http://www.academiapergus.com.br)



# UMA REGIÃO IDEAL PARA PRATICAR ESPORTES

Academias, aparelhos de ginástica em praças, cicloviás e trilha. Escolha o seu esporte!

Por Fernando Andrade

Só não pratica esportes quem não pode ou quem não quer. Seja para quem mora em Botafogo, na Urca ou no Humaitá as opções para a prática de atividade física ao ar livre ou *in door* são ricas e variadas nessa região da zona sul da cidade, para todas as idades. Novas praças estão sendo construídas com aparelhos de ginástica, academias e piscinas não faltam, sem falar nas tradicionais cicloviás, que passam pela Enseada, atravessam a Avenida Pasteur e levam à Copacabana ou à Lagoa. Além disso, há a Pista Cláudio Coutinho, já na Praia Vermelha há uma trilha para o primeiro morro do Pão de Açúcar, tem o Parque Lage, a Lagoa Rodrigo de Freitas e as

areias da praia de Botafogo. Na maioria desses locais a prática esportiva sai de graça.

A moda é estar em forma, seja pela estética ou pela saúde. Alimentos mais saudáveis, como as linhas orgânica, integral, light e diet estão em alta e já não são tão incomuns na mesa da população, principalmente na zona sul. As atividades físicas e a perda de peso, então, viraram até uma mega reportagem no programa dominical Fantástico, da Rede Globo. E você, vai ficar de fora dessa?

Lugar é o que não falta, mas lembre-se que antes de optar por qualquer exercício físico, por mais que seja uma simples caminhada, é



necessário consultar um médico e, estando liberado, procurar a orientação de um professor de educação física.

Botafogo é um bairro que a cada dia cresce o valor do seu metro quadrado. Em consulta aos anúncios de grandes jornais diários do Rio de Janeiro, foi percebido que o valor médio do metro quadrado de Botafogo está mais caro do que o da tão badalada Barra da Tijuca. E essa população que chega ao bairro parece ter também optado pela vida saudável nas academias. Nos últimos anos a quantidade de academias cresceu bastante, sem falar no valor das

mensalidades, e parece que tem alunos para todas, pois a grande maioria delas está repleta de praticantes de musculação e ginástica. Para a garotada há um grande número de escolinhas de futebol e para os amantes da natação, hidroginástica e dos esportes náuticos, há clubes e academias que disponibilizam essas modalidades, como o tradicional Clube de Regatas Guanabara.

Mas para quem busca atividades ao

**ESTA MATÉRIA  
CONTINUA NA  
PÁGINA 10!**



**Caminhão Verde**  
Plantas e Flores

Arranjos para Festa e Eventos  
Flores e Plantas Frutíferas  
Adubo e Terra  
Serviços de Jardinagem  
Aluguel de Plantas

ENTREGA EM TODA ZONA SUL  
Rua Pinheiro Guimarães, 2  
Humaitá - Largo do Ibam

3473-1757  
Rose 9199-7462  
José 9462-8544

**DISK** AGILIDADE QUE A SUA EMPRESA PRECISA!  
CHEQUE SEGURO

- Negative seus devedores direto no SERASA
- Cobranças de cheques, duplicatas, carnês, etc.
- Consultas On Line 24 horas todos os dias

Ligue e agende uma visita: Tel. 4003.3388 ramal: 221  
Nextel: 7801 8237 ID 120\*31877  
E-mail: administrativo@diskchequeseguro.com.br

**ESTE ESPAÇO PODE  
SER SEU POR  
APENAS R\$ 90,00\***

+  
ANÚNCIO INTERNET  
(GRÁTIS)

Se você leu, seus clientes também vão ler!

30 mil jornais\*\*  
Público da Zona Sul (Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

\*valor por edição. Contrato mínimo de 3 edições.  
\*\*quantidade de jornais no total do contrato de 3 edições.

**Fonoaudiologia Clínica**  
Uma Reorganização Neurofuncional

Com a Fonoaudióloga Raquel Campos. Especialização em Neurolinguística com o método Padovan.

**Nosso Tratamento:**  
Voz - Fala - Aprendizado e Linguagem  
Deglutição - Respiração - Leitura e Escrita - Audiologia Clínica

**Pacotes Promocionais para:**  
Pacientes de A.V.C. e Alzheimer - Síndrome de Down e outras

Atendimento Consultório: Tel. (21) 2244-3108  
Rua da Passagem, 172 - Botafogo.  
Atendimento Residencial: (21) 3796.7138 / 9267.0769

Sua avaliação é GRÁTIS

**Instituto Cultural Brasil-Argentina**

**Cursos de Espanhol**  
Novas Turmas

Intensivo: 4 de julho  
Regular: 8 de agosto

**Aulas de Tango**

Edifício Argentina  
Praia de Botafogo, 228 Sobreloja 202  
Horário: 14h às 20h Tel: 2551-9446 / 2552-0443





Clube de Regatas  
**GUANABARA**

Av. Rep. Nestor Moreira, 42 - Praia de Botafogo - Tels.: 2295-7798 / 2541-2049



## AGENDA DE EVENTOS - JULHO/2011

RODA DE SAMBA COM QUALIDADE E CONTEÚDO

# GRUPO ARTIFÍCIO

TODOS OS SÁBADOS, A PARTIR DAS 22 H, NO BAR DO ARMINDO - R\$10,00

**RODA DE SAMBA COM NÊGO WANDO  
E LU FOGAÇA - PARTICIPAÇÃO GRUPO JÁ É!  
CONVIDADO: ANDERSON PAES  
SEXTA 8/JULHO A PARTIR DAS 22 H**

**RODA DE SAMBA COM O GRUPO JÁ É!  
DOMINGOS DAS 14 ÀS 19 H - INGRESSO R\$ 5,00  
ENTRADA FRANCA P/SÓCIOS E CONVIDADOS**

**BAILE OLD TIME  
FLASHBACK DOS ANOS 50, 60, 70 E 80  
SEXTA (22/JULHO) A PARTIR DAS 22 H,  
ENSEADA BAR - R\$ 20,00 - SÓCIO GRÁTIS  
INFORMAÇÕES: (21) 7284-2771**

## FEIRA DE USADOS NÁUTICOS

**VENHA COMPRAR E VENDER SEU  
ARTIGOS NÁUTICOS USADOS.**

**Dias 22, 23 e 24 / julho**

Sexta de 14:00 às 20:00 h,

Sábado de 10:00 às 18:00 h

Domingo de 10: às 16:00 h

**Para montar sua banca de usados entre  
em contato com o gerente Edson**

## ... E MAIS DE 15 ATIVIDADES GRATUÍTAS. VENHA ENTRAR EM FORMA NO GUANABARA!

### ESCOLAS E CURSOS GRÁTIS

#### ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS:

- 1 - VELA (MONOTIPO) ADULTO / INFANTIL
- 2 - VELA (OCEANO) ADULTO
- 3 - REMO (IDADE MÍNIMA 14 ANOS)
- 4 - NATAÇÃO (ADULTO, INFANTIL E BEBÊ)
- 5 - NADO SINCRONIZADO
- 6 - PÓLO AQUÁTICO

#### OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS:

- 7 - JUDÔ (ADULTO E INFANTIL)

8 - KARATÊ (ADULTO E INFANTIL)

9 - BOXE (ADULTO)

10 - MUAY-THAY (ADULTO)

11 - HIDROGINÁSTICA

#### AULAS, CURSOS E ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

12 - ARTESANATO

13 - DANÇA DE SALÃO

14 - QUIZ

15 - SAUNA SECA E A VAPOR

#### OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

PISCINAS AQUECIDAS NO INVERNO

SALÃO DE SINUCA, PLAY-GROUND, NAVIO

PIRATA E SALA DE JOGOS INFANTIS

ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

#### ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM DATASHOW,

TELA RETRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO

CHURRASQUEIRA E SALÕES DE FESTA

#### ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPA - BAR E RESTAURANTE

GUANABAR - BAR E RESTAURANTE

ENSEADA BAR - BAR E RESTAURANTE

V'DA - ARTIGOS DE NATAÇÃO

BOATSPORT - ARTIGOS NÁUTICOS 2244-2740

APTUS - GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

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

**ASSOCIE-SE:  
SÓCIO TRANSIT. R\$ 100,00  
DEPENDENTE R\$ 40,- MAT. R\$ 26,95**



# SOBRAM OPÇÕES EM BOTAFOGO, HUMAITÁ E URCA

Do limite com o bairro do Jardim Botânico até o mar, várias são as formas de se exercitar.

ar livre e gratuitas, a Prefeitura inaugurou recentemente a Praça Nelson Mandela, em parceria com a iniciativa privada, ao lado do Metrô Botafogo. Ela possui diversos aparelhos de ginástica que simulam caminhadas e possibilitam trabalhar outros músculos também. O problema para quem quer emagrecer realmente é que a “academia a céu aberto” fica ao lado de um point de gastronomia, com saborosas e calóricas pizzas, além da cervejinha, que devem ser evitadas ao máximo para quem possui esse objetivo. Só faltou mesmo na praça, que tem um amplo espaço, a tradicional quadra de esportes da garota.

Botafogo conta também com a Enseada de Botafogo e a própria areia da praia. A ciclovia que contorna a praia vai até o Flamengo ou, no sentido oposto, até a Urca ou Copacabana. Também não falta no bairro praças com as famosas barras e paralelas, para os malhadores de plantão. Sobre a areia, é importante dizer que muitas pessoas preferem a corrida na areia, pois além do condicionamento físico ela ajuda a fortalecer os músculos das pernas, sem falar do rugby e futebol que também são praticados ali.

Já para quem reside no encantado bairro da Urca, de Roberto Carlos, também há bastante opções. A pista Cláudio Coutinho é uma delas. Trata-se de um lugar entre a mata do Pão de Açúcar e o mar, com um visual maravilhoso. Na Pista é proibido o uso de bicicletas, mas para uma bela caminhada ou corrida não há nada igual em termos de beleza. E mais, a Pista Cláudio Coutinho é caminho obrigatório para quem deseja subir a íngreme trilha de terra rumo ao primeiro morro do Pão de Açúcar. O tempo de subida da trilha geralmente varia entre 25 a 45 minutos, dependendo do fôlego e da quantidade de paradas. Além destas opções, a Urca conta agora com uma ciclovia que atravessa toda a Avenida Pasteur, partindo da Praia Vermelha até a união dos trechos que levam a Botafogo/Flamengo e a Copacabana.

Na Urca há uma carência de academias, mas dentro do Clube de Regatas Guanabara há a Academia Aptus, independente do clube, que tem sido uma opção bem aceita pelos moradores do bairro.

No Humaitá, assim como em Botafogo, é grande o número de academias, algumas dentro de condomínios. Mas para caminhadas, corridas, passeios de skate, patins e bicicletas nada é mais perfeito do que a Lagoa Rodrigo de Freitas. São sete quilômetros e quatrocentos metros de pista, ao lado de um dos principais cartões postais da cidade, que, por sua vez, é base de competições de remo, onde os clubes Botafogo, Flamengo, Guanabara e Vasco da Gama, dentre outros, participam. Outra opção para quem vive no Humaitá é o Parque Lage, com amplo espaço para caminhadas, sendo que o principal é a



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

sua intensa vegetação, o que garante um clima agradável e ar puro.

Seja para quem mora em Botafogo, Humaitá ou Urca, ou até para quem trabalha nessa região, estando com o bolso cheio ou vazio, opções não faltam para praticar uma atividade física, pois a localização dos bairros favorece muito. Mas lembre-se de que é importante uma consulta ao médico e uma orientação de um professor de educação física antes do início de qualquer atividade. Depois disso, basta adquirir o equipamento adequado, por mais que este equipamento seja apenas um tênis, e boa prática esportiva!



**VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA**

**RP Centro Odontológico - Renata Pescadinha**

**QUEM SOMOS NÓS**  
A RP CENTRO ODONTOLÓGICO é um centro especializado e que está há nove anos no coração de Botafogo, com uma equipe de profissionais especializados, oferecendo acesso ao que existe de mais avançado em odontologia.

**NOSSOS SERVIÇOS E DIFERENCIAIS**

- Profissionais especializados nas mais diversas áreas
- Cirurgia
- Ortopedia Funcional dos Maxilares (problemas de articulações)
- Endodontia (tratamento de canal)
- Odontopediatria
- Implantodontia
- Periodontia (tratamento de gengiva)
- Odontologia estética
- Prótese (fixa e móvel)
- Ortodontia
- Clareamento a Laser
- Laboratório de prótese próprio

- Tecnologia de ponta
- Localizado no térreo facilitando o acesso para 3ª idade
- Instalações próprias para cadeirantes
- Mais de nove mil clientes satisfeitos

**Tels.: 2244-3108**  
**Rua da Passagem, 172 / loja - Botafogo**  
**www.rpodontologia.com.br**

*Sorrir com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida*



# ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS

## MASSAGEM SACRO-CRANIANA

Por Luciano Lopes

Através dos vários movimentos de massagem ao couro cabeludo, é proporcionado relaxamento, bem-estar, alívio do stress e melhoria na qualidade do sono. Na forma tradicional, a massagem é aplicada dos pés a cabeça, mas não é esse o caso da massagem sacro-craniana, que concentra todos os seus poderes relaxantes na zona da cabeça.

Esta terapia alternativa apresenta uma solução eficaz que incide sobre o sistema sacro-craniano, ou seja, a área do corpo onde o cérebro e a medula espinal se desenvolvem e funcionam.

A massagem craniana ajuda a desbloquear tensão e dores no pescoço, ombros e rosto. A sensação de maxilares rígidos e contraídos ameniza e há uma redução ou desaparecimento da dormência de mãos e braços quando provocada por compressão dos nervos que partem da região cervical.

A sua origem osteopata sustenta que o sistema sacro-craniano quando obstruído, pode desencadear efeitos negativos e o desequilíbrio no resto

do organismo. O Terapeuta Corporal aplicará movimentos amenos e muito lentos, que ajudam a libertar toda e qualquer obstrução no organismo, restituindo assim o ritmo sacro-craniano natural, logo, o nosso corpo responde automaticamente.

O toque suave que marca a massagem sacro-craniana, aliada à sua zona de aplicação muito sensível, faz desta terapia uma massagem com efeitos intensos e positivos. Com tudo isso, muitos clientes adormecem durante a sessão devido todo relaxamento que é proporcionado.

Os benefícios são inúmeros, dentre eles: colabora e auxilia em casos de ansiedade, tensão, depressão, dores na cabeça, enxaqueca, irritabilidade, sinusite, estresse e outros benefícios. Podemos resumir essa massagem como uma terapia que consegue detectar e corrigir alterações no funcionamento do sistema sacro-craniano e nas partes com ele relacionadas, promovendo a saúde e o bem-estar.

Informações sobre esta coluna, envie seu e-mail para: [lucianoterapeuta@uol.com.br](mailto:lucianoterapeuta@uol.com.br) / (21) 2255-2204 / 9771-0320.

## Massagem

Luciano Lopes  
Terapeuta Corporal



Massagem Relaxante, Terapêutica  
Desportiva, Shiatsu, Drenagem,  
Modeladora, Cursos e Eventos.

(21) 2255-2204 / 9771-0320  
2ª a Sábado - 07 às 22h - Copacabana

Instituto Terapêutico  
**Luciano Lopes**

## CINEMA: NÃO CONTE A NINGUÉM!

Por Juliana Brochado

Uma estratégia bastante criativa, que torna os filmes interessantes, é o uso de um final surpreendente, que foge da expectativa do público. O “final surpreendente” é aquele desfecho que faz o espectador repensar todo o filme, sob outra ótica, diferente da anterior. Quem assiste pensa estar entendendo toda a história, mas no final, nada é como se imaginava. Esse mês, trazemos alguns filmes que seguem esse estilo.

“Ilha do medo” de 2010, com direção de Martin Scorsese, com Leonardo DiCaprio e Mark Ruffalo. Enredo muito inteligente e tenso, com fotografia e trilha sonora excepcionais.

“Os Suspeitos” tem um roteiro simplesmente impecável. Com uma trama única e incomparável, é um filme envolvente, até para aqueles que não curtem muito um filme policial.

“Seven - Os Sete Crimes capitais” traz uma história de um assassino inteligente e determinado, que realiza seus crimes de forma perturbadora, seguindo a temática dos sete pecados capitais. Um filme muito forte, com cenas chocantes.

“O Sexto Sentido” é o filme clássico do final surpreendente. A história do menininho que vê fantasmas é muito bem elaborada e até assusta-

dora. Mas a surpresa do final vale os sustos.

“Os Outros” também é uma história que dá medo. Com Nicole Kidman no papel de uma mãe de família que espera que seu marido volte da guerra. As crianças sofrem de uma estranha doença, então a casa fica o tempo todo na escuridão, o que confere um clima sombrio ao filme. Em certo momento, com a chegada de empregados, ocorrem consequências imprevisíveis.

“O Grande Truque” - O filme prende do início ao fim, com uma trama envolvente e bem elaborada. Destaque para a interpretação de Hugh Jackman e Christian Bale. Inspiradíssimos! Conta ainda com uma história intrigante, onde não há mocinho ou bandido, prendendo a atenção do início ao fim.

“O ilusionista” tem um roteiro excelente e uma boa direção. Edward Norton como protagonista deixa o filme sem dúvida alguma magnífico, principalmente o seu final totalmente imprevisível e magistral. Um filme fictício que te deixa preso a tela durante todo o tempo sem lhe deixar entediado. Vale a pena dar uma conferida.

“O Plano Perfeito” com Denzel Washington, Jodie Foster, Clive Owen. Quatro pessoas invadem um banco fazendo reféns. Seria pelo dinhei-

ro, pelo poder ou por algo mais? Só assistindo o filme para entendermos as motivações dos assaltantes. Quanto às interpretações, show absoluto de Clive Owen e Denzel Washington como de costume. Um filme que mistura drama, suspense e ação policial.

“Os infiltrados” foi o filme vencedor do Oscar de melhor filme de 2007. Martin Scorsese novamente mostra porque é um dos maiores diretores vivos, com o tema de gângsters e interpretações fantásticas. “Clube da luta” aborda os conflitos de um sujeito solitário, que vive em uma sociedade onde o ter é mais importante que o ser. As atuações de Brad Pitt e Edward Norton são marcantes e perturbadoras.

“Fora de rumo” Um ótimo filme dotado de um suspense surpreendente! Quando você pensa que já viu tudo, a trama toma um novo rumo, e sua atenção se prende à tela novamente. A fórmula não é nova, mas é muito bem aplicada.

“As duas faces de um crime” é um excelente suspense de tribunal. Ótimas atuações, uma trama pra lá de intrigante, um roteiro excelente com ritmo rápido.

Com certeza você vai se surpreender, mas lembre-se: não conte o final a ninguém!



# TIRADENTES

O Brasil conta com uma riqueza de belezas naturais e a cidade de Tiradentes no estado de Minas Gerais é uma delas.

Situada a 330 km do Rio de Janeiro com uma estrada aprazível e segura faz o viajante já imaginar como será esta cidade. Deve-se pegar a BR 240 passando por Petrópolis e Juiz de Fora até chegar a cidade de Barbacena onde o viajante pegará a BR 265 até a entrada de Tiradentes. Deste ponto são mais 53 quilômetros para se chegar ao nosso destino.

A cidade de Tiradentes faz parte de um circuito da Estrada Real que inclui várias cidades com pontos turísticos importantes que fazem parte da nossa história. São elas: São João d'el Rei, Bichinhos, Coronel Xavier Chaves, Prados, Resende Costa e Santa Cruz de Minas.

Fundada em 1702 com a descoberta do ouro, ao pé da serra São José, esta cidade teve vários nomes e teve como seu filho Joaquim Jose da Sila Xavier – Tiradentes, razão pela qual seu nome foi dado após sua morte.

Há muitos pontos turísticos nesta cidade. As Igrejas são lindas com riquezas inigualáveis como a Matriz de Santo Antonio, a Igreja Nossa Senhora do Rosário, que é tida como a mais antiga da cidade, a Capela Nossa Senhora das Mercês e a Capela de São Francisco de Paula que está situada no alto de uma colina onde se tem uma



Crédito: Marcelo Couto

vista deslumbrante da cidade.

Há também capelas que marcam os passos da paixão de Cristo, situando bem a beleza da construção daquela época.

O turista deverá observar que algumas igrejas cobram taxa de conservação para a visita.

Esta região também é rica em belezas naturais dando ao visitante a oportunidade de fazer caminhadas, visitar cachoeiras, fazer trilhas e muitos outros esportes de ecoturismo. Por isso é bom que se vá preparado

com calçados leves do tipo tênis, já que as ruas têm calçamento irregular, roupas leves e muita disposição para andar.

Há também o passeio de trem Maria Fumaça que vai de São João d'el Rei a Tiradentes que é muito interessante e atrativo. São 12 quilômetros de viagem pelos trilhos desta ferrovia que atrai muitos visitantes que faz reviver a história mineira, tão importante para os brasileiros. O complexo ferroviário de São João d'el Rei foi tombado pelo patrimônio histórico em 1989

confirmando a preservação e presença da cultura brasileira.

Outro passeio muito interessante é a caminhada a serra do Lenheiro. Lá iremos encontrar pinturas rupestres que devem ter sido pintadas por povos nômades a cerca de 6 a 9 mil anos atrás.

O artesanato nesta cidade também é outra riqueza. Já faz parte da cultura do povo mineiro. São peças de estanho, ferro, madeira, pedra sabão e todo o tipo de trabalhos manuais. O turista ficará deslumbrado com a arte que é passada de geração a geração.

Em Tiradentes há muitas pousadas com os mais variados preços que o turista poderá escolher. Todas elas são de ótima qualidade e deixará o viajante satisfeito e com vontade de retornar a esta cidade. Há também vários restaurantes que servem a saborosa comida mineira.

Enfim, visitar Tiradentes é além de reviver a história do Brasil, é sentir a hospitalidade do povo mineiro numa

**SHOWS, BOATES, CINEMA E  
LANÇAMENTOS DAS  
LOCADORAS. LEIA NA PÁG. 14**

cidade que tem toda a estrutura de uma cidade grande, mas que conserva a tradição do nosso povo.

## 100% ESPAÑOL

**AULAS PARTICULARES  
PARA TURMAS E/OU INDIVIDUAIS**



Todos os Níveis.

**Cursos Regulares,  
Preparação para Exames,  
DELE, Concursos, Conversação,  
Apoio Escolar, etc.**



**Equipe de professores nativos,  
formados em Letras.**

3882-5908 / 9886-1704 / 9108-1208  
ciadoespanhol@hotmail.com

**FarinhaPura**  
EMPÓRIO  
Desde 1985

**Delivery: (21) 3239-8000**  
[www.farinhapura.com.br](http://www.farinhapura.com.br)

Venha Conhecer  
Nova Loja

**Virtual Shop**  
Bela Estrela - São José - Maracá

Venda de Computadores  
Venda de Periféricos e Acessórios  
Manutenção e Suporte

Internet  
Luz Home

**Recargas**  
Originals Compatíveis Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963  
Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

**ANUNCIE AQUI!**

**Apenas  
R\$ 55,00 por mês\***

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

**ANUNCIE NO CORREIO CARIOCA  
ZONA SUL E TENHA:**

- Anúncio no jornal impresso.
- Anúncio grátis na internet.
- Criação da arte incluída, que será sua.
- 20% de desconto no jornal da zona norte.
- Desconto na confecção de panfletos, cartões e banners.
- Clube de vantagens\*.

**Ligue: 3681.5302!**



## ALIMENTAÇÃO

## CONFETARIA IMPERIAL



Telefone: 2539-1540

Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo

## LUI CESTAS

## Cestas de Café da Manhã

Para todas as ocasiões com qualidade e requinte

Aniversários \* 15 anos \* Bodas  
Diet \* Light \* Infantil \* e outras



Maria Luiza

Mini cestas para festas infantis e escolares  
Trabalho com condomínios e empresas

Tel: 3474-8078 / 2242-3237 / 7126-2947 / 8815-3161



Rua General Polidoro, 58 - Botafogo



"O melhor lugar de Botafogo  
para comprar!"

- PRODUTOS PARA O LAR  
- ALIMENTAÇÃO

FAÇA A SUA ENCOMENDA!

## LANCHONETE NATURAL E SABOR

Praia de Botafogo, 324 - lj A - Botafogo  
Fone: (21) 2552-5595

PANIFICAÇÃO  
INDUSTRIAL

Tel. 2286.8848

Rua São Clemente, 39 - Botafogo

## MODA E INFORMÁTICA

## SHOPPING MIX

LOJAS DE INFORMÁTICA - MODA FEMININA E PRODUTOS DE BELEZA

Rua Voluntários da Pátria, 261 - Botafogo - Tel. 2266.6554

**ANUNCIE AQUI**  
**R\$ APENAS 20,00**  
por mês

\*contrato mínimo de 4 meses.

## CONTABILIDADE

## WMA - CONTABILIDADE

CRC - RJ: 0189624

- Micro e Pequenas Empresas.
- Folha de pagamento informatizada.
- Impostos em geral (empresas e pessoa física).
- Abertura de novas empresas.

Contato: 2295.0948 / 2494.2172 / 8858.6693

## SAÚDE E ESTÉTICA

## AYURVEDA - MASSAGEM E CURSOS

Tratamento facial, capilar e outros.

CURSO DE AUTOMASSEGEM

Informações: Gladys Rosa: 8204-0328

EQUILIBRE SUA ENERGIA, RELAXE  
E PREVINA-SE DE DOENÇAS!

Massoterapia Chinesa Tui-Nã-Tsu-Yá

Mariana Castro - 9553.0000

PSICOTERAPIA  
CLÍNICA SOCIAL

Paula Smith  
CRP 05/34667



9321-8717 ::: psmithp25@yahoo.com.br

## CMR CATETE

Centro Médico Radiológico Catete

MAMOGRAFIA ALTA RESOLUÇÃO / DENSITOMETRIA ÓSSEA

Rua do Catete, 274 / sala 206 - Tel: 2285-8788 e 2225-8040

## "DEDIQUE-SE UM DIA À BELEZA FEMININA"

Estética Facial,  
atendendo, inclusive, domingo pela manhã!

Cel. 9328.5992 - com hora marcada.

## DOAÇÃO DE LAR

**ACEITO DOAÇÃO DE LOTE OU CASA  
modesta. Preciso de um canto. Sou  
aposentada com o mínimo.**

Telefone: 3681.9560. Lea.

## MOTORISTA

## "MOTORISTA PARA 3ª IDADE"

Realizo serviço free lance: ÓTIMAS REFERÊNCIAS!  
aniversário / teatro / shopping / passeios / viagem

**Confiança e atenção fazendo a diferença!!**

Informação e contato: 8721-7205 (Sr. Marcos)

## PAISAGISMO

**PAISAGISMO**  
**RELICTUAL@GMAIL.COM**  
**(21)9949-0339**

## AULAS

## AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS  
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Goppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

Aulas de Francês  
Conversação

Música \* Filme \* Literatura  
Professor Nativo - Jean Dupuis

Tel. (21) 8580.4279 ::: E-mail: francesjeandupuis@globe.com

## MARGENARIA

## Marceneiro Rangel

Armários embutidos, closet, cozinhas  
planejadas, banheiros e etc.  
Fino acabamento, profissional com  
mais de 30 anos no ramo.

☎ 2693-4255 / 9559-1596

**ANUNCIE AQUI**  
**R\$ APENAS 20,00**  
por mês

\*contrato mínimo de 4 meses.

## POR DENTRO DO BAIRRO

## CÂMERAS NA URCA

Neste mês de julho dois bairros vão receber uma nova tecnologia inteligente para identificação de placas de automóveis, a Ilha do Governador e a Urca. O sistema de câmeras identifica

automaticamente possíveis irregularidades dos veículos, o que pode facilitar a encontrar veículos com infrações graves e até roubados. A idéia é que inicialmente o esquema seja testado apenas nesses bairros, estrategicamente.

## BOTAFOGO E URCA COM BURACOS

A população não cansa de reclamar dos constantes buracos que existem tanto nas calçadas quanto nas ruas dos bairros da Urca e de Botafogo. Alguns são causados pelo desgaste com o tempo, mas outros são

criados por obras mal acabadas. Empresas de energia elétrica, telefonia e água perfuram o chão para realizar reparos, mas no momento de reasfaltar as ruas ou recolocar as calçadas como eram antes da obra o fazem com descaso.



Estação

## AGENDA CULTURAL

por Eduardo Alves

## CASAS DE ESPETÁCULOS

VIVO RIO

Paulinho da Viola.....15/07  
 Arraiá Sertanejo com Jorge e Mateus.....16/07  
 Elymar Santos.....30/07  
 Marina Lima.....06/08  
 Emerson Nogueira.....13/08

Av. Infante Dom Henrique, 85  
 Parque do Flamengo Tel. 2272-2902

CITIBANK HALL

Jorge Aragão.....15/07  
 Lulu Santos.....16/07  
 Avril Lavigne.....31/07  
 Roupas Nova.....12 e 13/08

Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca  
 Shopping Via Parque - Tel. 2156-7300

HSBCARENA

UFC.....17/08  
 Eric Clapton.....09/08

Av. Embaixad. Abelardo Bueno, 3401 - Jacarepag.  
 Ao lado do Autódromo - Tel. 3035-5200

## FILMES NOS CINEMAS

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Meia-Noite em Paris; Potiche: Esposa Troféu; A Missão do Gerente de Recursos Humanos; Minhas Tardes com Margueritte; Namorados Para Sempre; Poesia; O Pequeno Nicolau; Todo Mundo Tem Problemas Sexuais; Incêndios; 2012 - Tempo de Mudança; Saturno em Oposição; Santa Paciência; O Homem ao Lado.

Estação: R. Vol. da Pátria, 88. Tel: 2226-1988.  
 Espaço: R. Vol. da Pátria 35. Tel: 2226-1986.

UNIBANCO ARTEPLEX RIO

O Homem ao Lado; Carros 2; Estranhos Normais; Família Braz - Dois Tempos; Gainsbourg - O Homem Que Amava as Mulheres; Harry Potter; Lucia Di Lammermoor; Meia Noite em Paris; Potiche - Esposa Troféu; Quebrando o Tabu; Top Models - Um Conto de Fadas Brasileiro; Transformers.

Rua Praia de Botafogo, 316 - Botafogo  
 Tel: 2559-8750

CINEMARK PRAIA E RIO SULPraia Shopping:

Carros 2; Cilada.com; Corações Perdidos; Kung Fu Panda 2; Meia-Noite em Paris; Os Pinguins Do Papai; Qualquer Gato Vira Lata; Se Beber Não Case 2; Transformers 3.

Rio Sul:

Kung Fu Panda 2; Se Beber, Não Case 2; Carros 2; Transformers 3; Os Pinguins do Papai; X-Men: Primeira Classe; Qualquer Gato Vira-Lata.

Praia Shopping: 2237-8494.  
 Rio Sul: Tel.: 2461-2461.

## CASAS NOTURNAS

**Bukowski Bar**

Tel. 2244-7303  
 Rua Álvaro Ramos, 270

**Pista 3**

Tel. 2266-1014  
 Rua São João Batista, 14

**Casa da Matriz**

Tel. 2266-1014  
 R. Henr. de Novais, 107

**Far Up**

Tel. 2286-2614  
 Cobal do Humaitá

**Saloon 79**

Tel. 3239-0735  
 Rua Pinheiro Guimarães

**SURPRESA  
 NA ÚLTIMA  
 PÁGINA.**

## LOCADORA VÍDEO ESTAÇÃO

Estação

## TOP 10:

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1. Minhas Mães e Meu Pai | 6. O Pequeno Nicolau             |
| 2. A Rede Social         | 7. O Cíume Mora Ao Lado          |
| 3. Comer, Rezar, Amar    | 8. Micmacs - Um Plano Complicado |
| 4. Alexandria            | 9. Tropa De Elite 2              |
| 5. Toy Story 3           | 10. Vincere                      |

Rua Voluntários da Pátria, 88 loja h - 2537-1112  
 Seg. a sáb: 10h às 22h. Dom. e feriados: 14h às 22h.

## RUBENS NOGUEIRA - ESCRITOR ON LINE

NAUM ROJTENBERG

Se ele fosse para Hollywood tentar carreira artística, dizer-lhe-iam : Você tem o “phisique du rôle”, mas com esse nome – não dá! Se bem que Schwarzenegger tá aí, fazendo sucesso em várias áreas...

O simplesmente Naum, sempre foi sucesso. No Fórum Global, da Rio 92, o mundo teve oportunidade de vê-lo e ouvi-lo como compositor, cantor, intérprete e tradutor lingüístico para autoridades estrangeiras que vieram para o grande evento em defesa do meio-ambiente.

No decorrer de uma existência voltada para a música, Naum conheceu personalidades daqui, dali e de acolá – Mick Jagger, Sting, Mercedes Soza, Pelé e outros menos votados!

Seu CD: Naum, projeto de um Rei, no qual ele homenageia a amiga e compositora Helena dos Santos, (1913 – 2005) a música “Na lua não há”, é de

1963. E em todas as demais faixas o mesmo ritmo vivo, romântico, dançante! A última faixa, de 2004, tem o significativo título de “O tempo passa”. E como! Lembra-se de Cazuza – “o tempo não para”?

Naum está na estrada há muito tempo e, como todo sonhador, idealista, persevera. Compõe com estro poético e canta com sentimento, gosto e alegria.

Conheço-o há pouco tempo, mas logo percebi o seu valor como ser humano, homem atarefado, focado no seu negócio de antiquário (que ele modestamente chama de Brexó, assim mesmo com x) de onde tira água da pedra para sobreviver e prover a família, mas ainda encontra tempo para dedicar-se à vocação artística, ensinar crianças carentes, associar-se a movimentos assistenciais voltados para a comunidade, atuar e produzir para a TV Comunitária e bater papo com os amigos ou conhecidos à

porta de sua loja, na rua Fernandes Guimarães, nº 60, em Botafogo. É assim que consome o que seria o seu momento de lazer, o descanso do guerreiro.

No programa da TV Comunitária, Canal 6, da NET TV, sempre desenvolvido, sempre sorridente, em recente manhã de domingo, ouvi-o cantar “o beijo calado”, composição do nosso amigo comum Mongol. Naum é one man show, homem múltiplo, que é. Como podem perceber os leitores do escritoronline, Botafogo tem uma insuspeitada reserva de valores culturais, uma das razões que fazem o Bairro ser um dos mais movimentados e agradáveis para se viver no Rio de Janeiro.

Tem mais no novo site : [www.correiocarioca.com.br](http://www.correiocarioca.com.br).  
 Meus blogs : <http://rubensl.wordpress.com>  
<http://escritoronline.blog.terra.com.br>  
 Email : [rubens\\_n@terra.com.br](mailto:rubens_n@terra.com.br)  
 No Twitter : @escritoronline e também no Facebbok



## O RIO MOSTRA A SUA FORÇA!

Vasco da Gama, atual campeão da Copa do Brasil 2011! Flamengo e Fluminense, os últimos campeões brasileiros. O Rio não parece estar tão ruim no cenário nacional como muita gente pensava. Na verdade, há muito tempo não estava tão bem.

Em 2008 o Vasco da Gama foi rebaixado para a segunda divisão, resultado de uma década de má administração. O rebaixamento parecia enfraquecer ainda mais o futebol carioca, que até então não possuía muitos resultados expressivos na década.

Mas o que parecia ser um fato totalmente negativo serviu para reformular o clube, que voltou à primeira divisão campeão daquela competição e semifinalista da Copa do Brasil daquele ano, o que aliado às conquistas da dupla Fla-Flu nos anos de 2009 e 2010, valorizou o futebol do Rio de Janeiro.

Hoje, Flamengo e Fluminense estão entre os clubes com maior poder de investimento, sendo capazes de disputar de igual para igual jogadores com qualquer outra grande equipe do país e não é à toa que Ronaldinho Gaúcho foi parar na Gávea, se tornando Campeão Carioca, e o Tricolor a cada ano monta uma seleção diferente, já com dois anos seguidos com participação na Libertadores, já tendo chegado anteriormente à final.

O Vasco da Gama e o Botafogo estão em uma fase de reestruturação que criam uma expectativa de futuro bastante promissor. O outrora time falido e que só entrava nas competições para participar, depois da mudança de direção e da queda para segunda divisão, hoje, além de título nacional de expressão e vaga na Copa Libertadores da América de 2012 garantida, possui encaminhados dois

centros de treinamento, para a base e para os profissionais, e a ampliação e modernização completa do estádio de São Januário. Além disso, possui vários patrocinadores e o seu melhor elenco dos últimos 10 anos, tendo repatriado dois antigos ídolos: Felipe e Juninho Pernambucano.

O Botafogo parece ter encontrado a fórmula para voltar a buscar grandes conquistas, como o Brasileiro de 1995. Tudo começou com a conquista do Engenhão, há alguns anos, e agora o clube entrou de cabeça na era da profissionalização. Ultimamente conquistou bons investidores e está conseguindo reestruturar o clube. Quem passa em frente à sede de General Severiano se admira com a bela vitrine da loja, que serve de símbolo da nova filosofia do clube.

Para este Campeonato Brasileiro um prognóstico seria muito irresponsável, tendo em vista a quantidade de boas equipes e a inconstância da posição na tabela. Vejamos o São Paulo, que no início disparou com cinco vitórias e nos jogos seguintes sofreu uma goleada histórica para o seu maior rival, tendo perdido para o Botafogo posteriormente, em casa.

Apesar da dificuldade de apontar favoritos, todos os clubes cariocas possuem poder de investimento, elenco de boa qualidade e grandes jogadores, o que dá esperança aos seus torcedores. E a julgar pelos últimos anos de conquistas com Flamengo e Fluminense (o atual campeão) no Brasileirão e o com o Vasco da Gama na Copa do Brasil, além da boa fase que o Botafogo iniciou a competição, todos tem plenas condições de brigar pelo título.



## É TEMPO DE SE REINVENTAR, DE OUSAR, DE DESCOBRIR E SER FELIZ



Em julho a Cia de Teatro Contemporâneo terá um programa intenso e se você quiser poderá vivenciar o teatro nas suas mais

variadas formas, começando para os pequenos com a COLÔNIA DE FÉRIAS FAZENDO ARTE NAS FÉRIAS, onde durante 2 semanas as crianças a partir de 5 anos poderão mergulhar no mundo da arte através dessa colônia de férias artística.

Ao final do período haverá a apresentação do espetáculo musical ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS. A ideia é convocar a criançada para "fazer arte". Teatro, dança, circo, música e artes plásticas são os ingredientes dessa colônia e dar uma alternativa diferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade. Do dia 18 à 29 de julho. Maiores informações: (21) 2537-5204 ou 3172-5206.

Também acontecerão diversos workshops e oficinas, tais como:



WORKSHOP DE CLOWN, A LINGUAGEM DO PALHAÇO; WORKSHOP "STANISLAVISKY + TCHEKHOV"; Workshop-MÁSCARA BALINESA COMO TREINAMENTO PARA O ATOR; OFICINA DE ACROBACIA E ABORDAGENS DE UM PERSONAGEM, todos acontecerão em julho.

E para quem busca uma formação profissional de ator com qualidade e conteúdo, vale lembrar que AS INSCRIÇÕES PARA O 2º SEMESTRE DO CURSO PROFISSIONALIZANTE DE FORMAÇÃO DE ATOR já estão abertas e são apenas 18 vagas por turma.

Por isso entre no site: [www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br](http://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br) ou ligue para (21) 2537-5204 e não deixe o tempo passar!!

### PRAIA VERMELHA

PADARIA E CONFEITARIA

- Pão franceses quentinho e cafezinho
- Coco natural ou gelado, sorvete Kibom
- Sucos e vitaminas e sanduíches naturais
- Pizzas, pães doces e sanduíches diversos.

ACEITAMOS ENCOMENDAS.

Tel. 2295.8497



## 5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES  
só R\$ 180,00

PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00!

Formato.....10cm x 15cm  
Papel Couchê c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

[artigraficas@correiocarioca.com.br](mailto:artigraficas@correiocarioca.com.br)

ANUNCIANDO NO JORNAL, O SEU  
ANÚNCIO SAI GRÁTIS NA INTERNET

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



Chegou a hora  
de você escrever  
sua história!

Na Oficina de Livros suas histórias,  
contos, teses, romances e poesias se  
transformam em livros e podem ser  
produzidos a partir de 10 unidades!



Oficina  
de Livros  
Impressão de Obras, edição de ideias

Rua Desembargador Isidro, 156 - loja A  
Tijuca - Rio de Janeiro - Tel.: 2268-3497

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

Visite nosso stand na Bienal 2011  
Pavilhão Verde, rua P, stand 19



### EXPEDIENTE

ZONA SUL  
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302

Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h30 às 19h.

E-mails: [comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br)

[redacao@correiocarioca.com.br](mailto:redacao@correiocarioca.com.br)

Site: [www.correiocarioca.com.br](http://www.correiocarioca.com.br)

[twitter.com/correiocarioca](https://twitter.com/correiocarioca)

Escritório Central:

R Barão de São Francisco, 322 / sl 401 - Vila Isabel

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Jorn. Resp:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Publicitário:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Consultor Jurídico:

Ricardo Silva

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Eduardo Alves, Raquel Lima, Bruno Paradas,

Fernando de Andrade.

ANUNCIE: 3681.5302

Anuncie no Correio Carioca Zona Norte também e seja visto em  
20 mil jornais. Vila Isabel, Andaraí, Tijuca, Grajaú e Saens Pena



## DIGA-ME O QUE COMES...

Um site americano associou recentemente a preferência por determinados alimentos ao perfil político – liberal ou conservador – dos indivíduos pesquisados.

Os órgãos responsáveis pelo paladar são os mesmos – o gosto pessoal, entretanto, varia em função das experiências de cada um. Como as digitais, o paladar é único. Moldado ao longo da vida, ele orienta nossas escolhas. Dentro do útero, através dos hormônios que chegam pela placenta, o bebê compartilha as emoções boas e más vividas pela mãe – se esta ingere chocolates quando ansiosa, por exemplo, o filho pode estabelecer uma relação de alívio das emoções negativas com sabores doces.

Os alimentos que a criança consome nos primeiros anos de vida definem o padrão da alimentação dela na fase adulta, daí a importância de uma alimentação variada e saudável, de a comida ser bem apresentada e saborosa, a fim de proporcionar prazer e evitar rejeição. Nesta fase surgem as preferências alimentares, embora o paladar não esteja completamente maduro – o que só acontece na adolescência e na vida adulta, quando começamos a apreciar sabores antes execrados, como os amargos, e a admirar novas texturas e aromas diferenciados. E a reeducação do paladar é sempre possível de ser trabalhada.

Nossa relação com a comida desde cedo é afetada pelas emoções: é com comida que se aplaca o choro do bebê, num gesto geralmente acompanhado de contato físico reconfortante e palavras carinhosas. Assim, a preferência por um determinado alimento pode estar ligada às emoções que ele desperta, às lembranças afetivas que ele traz.

O paladar é também uma questão cultural: o que é exótico e até repulsivo para uns pode ser iguaria para outros.

É a sua história, enfim, o conjunto de variáveis que fazem de você a pessoa única que você é, que vai determinar sua inserção no mundo dos sabores – e dizer se você reage a um prato novo com fascinação ou desconfiança.

Por Nádya Lamas  
Gastrônoma

## PROTESTO DO CIDADÃO

### Nº 170 “SOCORRO” BOMBEIROS MILITARES

**B**ons e Baratos Servidores Para os Governantes,  
**O**missos Nas Eternas Promessas Eleitoreiras,  
**M**altratam, Não Só Os Bombeiros, Policiais, Mas  
**B**oa Parte Dos Funcionários Públicos,  
**E**ngavetam E Adiam Melhorias Salariais,  
**I**nventam Falta De Verbas!!! É O Faz De Conta...  
**R**etidão É Fundamental Para, Quando,  
**O**Candidato Concorre A Cargo Eletivo,  
**S**enão, O Caminho É Renunciar Ao Cargo!!!

**M**uito Mal Pagos Na Profissão E Pela  
**I**nstrução Exigidas, Merecem Medalhas!!!  
**L**ei De Responsabilidade Fiscal: Aplicar,  
**I**nclusive, No Aumento Dos Políticos, Com  
**T**axas De 1% Ao Mês, A Perder De Vista... E  
**A**cabar As Mordomias Imorais E Inaceitáveis!!!  
**R**emunerar A Todos Os Trabalhadores, Pelo  
**E**nsino Exigido (1º Grau: 4 SM, 2º Grau: 6 SM E  
**S**uperior: 10 Salários Mínimos) E, Taxar Em  
50% O Excedente A 30 SM, Também do Patrão.

“Vândalos? Não, Mas Sim, Sândalos!!! Que  
Perfumam O Machado Que Os Cortam”...

### Nº 172 “SOCORRO” DES(CONSTRUÇÃO)

**D**ilúvios, Tsunamis, Terremotos, Vulcões...  
**É** As Perdas Morais E Éticas A  
**S**ucumbir Diante Do Ter E Não Do Ser!!!  
**C**ostumes, Bons Costumes, Família...  
**O**nde Estão? O Gato Comeu???  
**N**ão Ser Honesto, Não Ser Justo...  
**S**ão “Qualidades” E Não Imperfeições!!!  
**T**odas As Virtudes São Defeitos???  
**R**uíram Sodoma E Gomorra (Bíblia), A  
**Ú**nica Família Salva Foi, A De Ló.  
**A**ções De Desconstrução Minam  
**À** Constituição Do Brasil E Os Brasileiros,  
**O**ra, Pelo Executivo, Legislativo E Até Pelo  
Judiciário!!! É Hora De Construção...

### Nº 168 “SOCORRO” BRASIL SEM MISÉRIA

**B**asta Dar Aos Brasileiros Condições Dignas...  
**R**otuladas Na Constituição Do Brasil!!! E  
**A** Ética, A Retidão... Serem Praticadas Pela  
**S**ociedade E Pelos Governantes, 24h/Dia,  
**I**nclusive Nos Poderes: Executivo, Judiciário E  
**L**egislativo (Federal, Estadual E Municipal)

**S**alários Justos, De Acordo Com O Ensino:  
**E**m Níveis De 1º, 2º E 3º Graus (4, 6 E 10 SM).  
**M**ordomias: Acabar Com Todas E, Taxar Os

**M**arajás, No Que Passar De 30 SM, Em 50%.  
**I**mposto Único De 10% De Todos Os Débitos E,  
**S**uprimir As Dezenas De Impostos, Taxas, Pedágios...  
**É** Fixar Teto Salarial De 30 Salários Mínimos Nos  
**R**amos Público E Particular E, Taxar Em 50%  
**I**nclusive Dos Patrões, No Excedente A 30 SM.  
**A** Miséria, A Violência, O Roubo... Acabarão Logo!!!

### Nº 171 “SOCORRO” CÓDIGO FLORESTAL

**C**ongresso Independente??? E O Salário Mínimo!!!  
**Ó**ra, O Que Interessa É 62% de Aumento E As  
**D**iversas Mordomias Imorais E Inaceitáveis!!! E  
**I**ndevidos Cargos No Executivo, Para Si E Ao  
**G**rande Número De Afilhados E, Até Para  
**O**s Ex-Par(lamentar)Es (Moedas De Troca)???!?!!

**F**alência Do Poder Executivo, Legislativo, Judiciário,  
**L**adinos Com O Toma Lá Dá Cá (Muito Imoral)!!!  
**O** Legislativo Não Legisla A Sério... (De 3ª A 5ª Feiras),  
**R**estam ao Judiciário (Extrapolar), E Ao  
**E**xecutivo (Medidas Provisórias) Legislar E  
**S**ugerir Ao Congresso Novas Ideias, Porém,  
**T**raíras Que Não Conseguem Bocas Ricas,  
**A** Iteram Para Pior, As Ideias Apresentadas E,  
**L**evam Para O Buraco: O Brasil Refém!!! Os Crimes  
Ambientais (Des(Matar)... E, 1580 Assassinatos...

“Se gostaram, passem cópias adiante, o melhor do Brasil são os brasileiros”.  
Rio de Janeiro, 20/06/2011 - G.U.I.D.O - <http://guidobrasil.blogspot.com>

**VENHA CONFERIR NOSSAS OFERTAS!** \*COM O JORNAL, QUALQUER RECARGA DE CARTUCHO R\$ 10,00

WS

acessórios

Informática em Geral - Xerox - Fax - Celular - Chip Celular - Memórias - MP3  
 Cabos USB - Fones Mp3 - Pen Drives - Controle TV - Mp4 - Mídias(CD/DVD)  
 HD Externo - Carregador (celular) - Manutenção de Micros - Pilhas recarreg.

**Recarregue  
o cartucho  
4 vezes e a  
5ª é grátis**



ROTEADOR  
D-LINK DI-524  
**R\$ 80,00**



CARTUCHO HP 22  
**R\$ 44,90**



CARTUCHO HP 60  
COLOR  
**R\$ 44,90**



CARTUCHO HP 92  
PRETO  
**R\$ 35,00**



CARTUCHO HP 74  
PRETO  
**R\$ 35,00**



CARTUCHO EPSON  
731/732/733/734/117/ 90  
por apenas  
**R\$ 25,00**  
(A VISTA)



HD EXTERNO SANSUNG 320G SLIN  
por apenas **R\$ 179,00**  
HD EXTERNO SANSUNG 500G  
por apenas **R\$ 219,90**



PENDRIVE KINGSTON  
a partir de **R\$ 25,00**



CARTUCHO EPSON  
COMPATÍVEIS  
a partir de  
**R\$ 9,90**



CARTUCHO HP 21  
PRETO  
**R\$ 35,00**



CARTUCHO HP 60  
PRETO  
**R\$ 35,00**



CARTUCHO HP 75  
**R\$ 44,90**

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO  
Tel/Fax: 2246.1891

Rua Voluntários da Pátria, 261 - 1º stand à esquerda após porta de vidro - Botafogo

Os preços desta propaganda são para pagamento em dinheiro.