

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

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

**ANUNCIE! 3681-5302 PLANTÃO 7923-5915**

Desde 2003 | [correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br) | Ano IX | Nº 94 | dezembro de 2011  
[comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br) - [twitter.com/correiocarioca](https://twitter.com/correiocarioca)

Foto: divulgação.

## DA URCA PARA O MUNDO

Campeão mundial e campeão panamericano 2011, atleta Amiguinho, do Clube de Regatas Guanabara, nasceu na Urca e velejava na Baía de Guanabara. **Págs. 8 e 10**

**FOTO GUANABAR**  
Espaço Lounge P. Prieto



"Guanabara Espaço Lounge P. Prieto" um espaço para o entretenimento, com música, com ambiente sofisticado, até o fim.

**GUANABAR NO CLUBE GUANABARA,**  
AV. REPORTER NESTOR MOREIRA, 42 - BOTAFOGO

**TELEFONE:**  
2542-8424

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

**CULINÁRIA**

**FUTEBOL**

Saborosas receitas.  
**Pág. 2**

O time do ano.  
**Pág. 4**

**SEXUALIDADE**

**TURISMO**

(Des) educação sexual. **Pág. 6**

Congonhas de Aleijadinho. **Pág. 12**

**AGENDA CULT!**

**SAÚDE**

Show, cinema, boate e locadora. **Pág. 14**

Perda auditiva. **Pág. 16**

**CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE**



**Roberta Salles Gomes**  
CRP 05/41721

Rua Barata Ribeiro 774 / 507 - Copacabana  
Cel. (21) 8858-9463  
[roberta\\_slg@hotmail.com](mailto:roberta_slg@hotmail.com)

**ACUPUNTURA & SHIATSU**



**SEM ESTRESSE  
SEM DOR  
COM SAÚDE**

**José A. Fernandes**  
ASTERJ. 004/94

9394-4598 ☎ 2542-6121

Rua Dr. Xavier Sigaud, 290 - Praia Vermelha

**AR CONDICIONADO**

**SPLIT E CENTRAL**



**Manutenção - Conserto - Instalação**

Ligue e peça uma visita.

Orçamento sem compromisso.

**(21) 9415.9723**



Seu VIP está ao alcance de todos!

Buenos Aires - 4 dias - aéreo e terrestre a partir de **Entrada US\$120 + 9X US\$39,50**

Gramado Natal Luz - 4 dias - aéreo e terrestre a partir de **Entrada R\$330 + 9X R\$110**

Natal/Reveillon em Orlando - FlyDrive - 12 dias - aéreo e terrestre a partir de **Entrada US\$450 + 9X US\$145**

Santiago do Chile - 4 dias - aéreo e terrestre a partir de **Entrada US\$125 + 9X US\$76**

New York Comprás - 6 dias - aéreo e terrestre a partir de **Entrada US\$303 + 9X US\$191**

Informações e Reservas: (21) 2267-5824  
[www.paradisovip.com.br](http://www.paradisovip.com.br) [atendimento@paradisovip.com.br](mailto:atendimento@paradisovip.com.br)

**MIK**  
**SOM & LUZ**

SONORIZAÇÃO  
ILUMINAÇÃO  
LASER COLORIDO  
DJs

O que você precisa para o seu evento.

21.9454-8171  
21.8899-5900  
[mksom@live.com](mailto:mksom@live.com)

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

# Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

## BACALHAUDA VOVÓ DEDÊ

Ingredientes – 1 Kg. de bacalhau do porto, azeite, 300 gramas de azeitonas verdes sem caroço. 1 Kg. de batatas partidas em rodela, 3 tomates, 2 cebolas, 2 pimentões verdes, 1 dúzia de ovos cozidos, um pouco de cheiro verde e sal a gosto.

Modo fazer – deixe o bacalhau de molho, de um dia para o outro, trocando a água várias vezes. No outro dia limpe e desfie o bacalhau. Reserve. Num ta-

las em rodela, uma de pimentões cortados em fatias finas, uma de ovos cozidos partidos em rodela e uma de cheiro verde partido em pedaços bem pequenos, regue outra vez com bastante azeite. Repita o procedimento até terminarem todos os ingredientes. Por último jogue um copo (não cheio) de água com um pouco de sal. Leve ao forno pré-aquecido até tudo ficar bem cozido.

## SALADA RUSSA DE FRANGO

Ingredientes – 3 ou 4 peitos de frango, uma cebola, um tomate, meio pimentão verde, um pouco de cheiro verde picado, sal, um vidro de maionese, azeite, um vidro de palmitos picados e 3 maçãs descascadas e picadas em cubinhos. Modo de fazer – cozinhe os peitos de frango com sal, cebola,

tomate e pimentão. Deixe esfriar e desfie os frangos. A seguir adicione os outros ingredientes, regue com bastante azeite e vá juntando a maionese até dar o ponto. Enfeite com duas flores feitas com tomate e folhas de salsa.

**TONYTRON**  
SISTEMAS ELETRÔNICOS DE SEGURANÇA LTDA.  
CNPJ 40.302.503/0001-41  
RUA: R. 78, 100-1000

**COMPRA PELA INTERNET!**  
Loja virtual de venda de Equipamentos de segurança  
[www.tonytron.com.br](http://www.tonytron.com.br)

**PAGAMENTO**  
- depósito, boleto ou cartão de crédito

**ENTREGAS**  
- Sedex ou Pac

www.tonytron.com.br  
Tel: 3495.1448 :: E-mail: [lojavirtual@tonytron.com.br](mailto:lojavirtual@tonytron.com.br)

buleiro ou refratário grande vá arrumando: uma camada de bacalhau desfiado, regue com bastante azeite de boa qualidade, uma camada de azeitonas picadas, uma de batatas partidas, uma de tomates em rodela, uma de cebo-



## Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

### HIPERSENSIBILIDADE DENTINÁRIA

Uma sensação dolorosa - comumente relatada por dentes sensíveis - pode ser a manifestação de um problema denominado: hipersensibilidade dentinária.

O dente é formado pela polpa (tecido vivo do dente), pela dentina, (tecido intermediário em que se encontram as terminações nervosas da polpa, sendo assim a dentina é um tecido sensível) e esmalte ou cimento (ambos são tecidos de proteção que protegem a dentina na coroa e na raiz do dente, respectivamente).

A dor ocorre quando o dente perde esmalte ou cimento, deixando a dentina exposta ao frio e ao quente, o que vai ocasionar uma movimentação de fluidos no interior dos túbulos dentinários (onde ficam os "pés" dos nervos dentários) desencadeando a sensação de dor na polpa.

A perda deste revestimento natural pode ser ocasionada por abrasões, erosões dentais ou atrição. Nas erosões os principais responsáveis são os ácidos. O consumo excessivo de refrigerantes, frutas ácidas e sucos cítricos, além de algumas drogas, prejudicam os dentes. Também quem sofre de bulimia ou anorexia nervosa, em que se nota o hábito de

vômito, pode apresentar erosões, devido ao ácido presente no muco gástrico que retorna à boca.

Na abrasão, o desgaste é ocasionado por ação mecânica. Neste caso é importante observar a qualidade da escova dental que precisa ser macia.

Além disso, a escovação não pode ser feita com movimentos bruscos, pois sua função é remover a placa bacteriana, não a estrutura dental.

Outro processo que causa o desgaste do esmalte na coroa do dente é a atrição. Ela acontece devido a mastigação ou por hábitos parafuncionais, como o bruxismo (esfregar durante o sono um dente no outro até desgastar) - estarei falando deste hábito mais detalhadamente na próxima edição. Se o paciente apresentar problemas oclusionais (de encaixe dos dentes) também podem ocorrer trinças no esmalte.

Esse problema de hipersensibilidade pode ser tratado por meio de polimento dos dentes, assim como bochecho com flúor, entre outras coisas, faça a limpeza dos dentes regularmente, assim como a aplicação de flúor tópico.

Até a próxima, Dra. Renata Pescadinha

### DISK SAÚDE DENTAL

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

### TIRE SUAS DÚVIDAS

Tel. 2244.3108  
[rmpeck@hotmail.com](mailto:rmpeck@hotmail.com)  
[www.rpodontologia.com.br](http://www.rpodontologia.com.br)  
Rua da Passagem, 172 - Botafogo

**KR**  
Kaller Rothstein  
Clínica Odontológica

ATENDIMENTO A CONVÊNIOS E PARTICULARES.

Cirurgia  
Periodontia  
Endodontia  
Implantodontia  
Ortodontia estética  
Clareamento a laser  
Odontologia estética  
Prótese fixa e removível

(21) 3796-9392 :: 2226.5054  
Rua Real Grandeza, 108 - Sala 225 - Botafogo  
[www.krodonto.com](http://www.krodonto.com)

**HEITOR MOTTA DECORAÇÕES**

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

**3183.5337 / 9326-5351**

**CABELOS QUE VOCÊ SONHOU!**

**MEGA HAIR!**

Dê volume ou alongue seus cabelos no tamanho que desejar. *Nó Italiano, Cola de Queratina, Mega Hair, Rastafari, Miojinho, Tranças Nagô, etc.*  
Mão de Obra a partir de R\$ 120,00.

**Praia de Botafogo**  
Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562

**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**

**5000 PANFLETOS**

VALOR PARA ANUNCIANTES: R\$ 180,00  
 PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00  
 Formato 10cm x 15cm / Papel Couchê c/ Frente Colorida  
 Tel. 3681.5302 / 8738.5283  
 artesgraficas@correiocarioca.com.br

**QUENTINHAS**A PARTIR DE  
R\$ 7,00!

- Trabalhamos Sábado  
 - Entrega em domicílio  
 - Pratos variados  
 MINI QUENTINHAS  
**SÓ R\$ 5,00!**  
 Tel. 2543.0437 / 8198.6283

**AULAS  
PIANO E TECLADO**

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

**GRAVE TUDO EM DVD**Filmes em Super 8, Filmes em 8mm,  
Fitas de Vídeo (todas), Slides.

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

**QUENTINHAS  
SOROCABA**R\$ 8,50 - 8 pratos variados de 2ª a 6ª 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**ANUNCIE AQUI!**

Só

**R\$ 30,00 por mês!**

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

**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

**guia  
botafogo.com**

UM PRODUTO CLASSINET

VOCÊ VIU ESTE ANÚNCIO?

SEUS CLIENTES SIM!

Anuncie no [guiabotafogo.com](http://guiabotafogo.com) por **R\$80,00** e  
 durante **8 meses** aproveite esta promoção de  
 lançamento.

ligou, ganhou! (21) 3684-7338

guiando você pelo bairro!

**LAVANDERIA**

Serviço especializado em condomínio residencial.  
 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.

**REFORMAS  
COM EXCELÊNCIA E RAPIDEZ**

CNPJ. 135811025/0001-06



PREÇOS ACESSÍVEIS!

Francisco, Mota, Ari e Daniel.

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

Contato: 9735.8212

**MASSAGEM E DRENAGEM LINFÁTICA**

Coren. 472.147

FALAR COM ÉRICA

- MASSAGENS:  
 TERAPÊUTICA, MODELADORA E RELAXANTE  
 - DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL E COM  
 ULTRA SOM

FORMAÇÃO NO SENAC

ATENDIMENTO EM TODA ZONA SUL  
 TEL. 2275.8572 / 8199.1288 ou 7952.8474

E-mail: reginaes2005@yahoo.com.br

<http://massoterapiaartecomasmaos.blogspot.com>**ACADEMIA!**

Musculação  
 Ginástica - Bike Indoor  
 Ergometria - Danças  
 Step - Fitbal - Alongamento  
 Personal - Fisioterapia  
 Pilates (não incluso)  
 Nutrição e muito mais...

**PACOTES PROMOCIONAIS**

MENSAL = apenas R\$ 100,00 (a partir do 2º mês)  
 2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média: R\$ R\$ 90,00  
 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

**PACOTES EMPRESAS**

Mínimo de 10 alunos por empresa = R\$ 70,00.

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

**Matricula Grátis - Salas Climatizadas**

Tel. 2543.4931 - [www.academiaaptus.com.br](http://www.academiaaptus.com.br)  
 Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo  
 (Dentro do Clube de Regatas Guanabara)

**Paulinho  
Celulares**

&gt;&gt; CONSERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL

&gt;&gt; DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SAMSUNG LG TIM vivo

**LINHA COMPLETA DE ACESSÓRIOS**

Capas, baterias, fones, frentes, carregadores, carcaças, displays, etc

TODAS AS MARCAS E MODELOS.

**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

**Este espaço pode  
 ser seu por apenas  
 R\$ 75,00\***

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também podem ler!

10 mil exemplares mensais.  
 Público da Zona Sul  
 (Botafogo, Humaitá e Urca)

**Ligue agora: 3681.5302**

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

## COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na  
Melhor IdadeANO NOVO COM NOVAS  
ESCOLHAS

Quando a vida é longa, muitos anos novos vão se passando mas, há sempre um ano novo mais marcante em nossa vida. É aquele ano que chega com novidades duradouras, como a formatura de um filho, o nascimento de um neto, a mudança para a casa própria, a realização da viagem dos sonhos, o aniversário de cem anos da avó, dentre outras.

A Dignus - Arte de Viver (www.dignus.com.br), casa de Botafogo especializada em atenção à terceira idade, decidiu empenhar-se ainda mais e fazer de 2012 um ano marcante, oferecendo, além de um estilo de vida mais saudável para os idosos, em sua "Hospedagem Completa de Longa Permanência" e "Centro-Dia/Horas", atendimentos psicológicos e psiquiátricos para todas as idades, em consultório recém-inaugurado. Os atendimentos oferecidos são preventivos e vão além de uma terapia convencional que trata de problemas já arraigados no indivíduo, porque trabalham também questões que ainda nem surgiram, preparando as pessoas para uma terceira idade mais longa e saudável. Os dias dos idosos na Dignus são preenchidos com: \_ ginástica



personalizada; caminhadas; cantoterapia; cineterapia; piano dançante; arteterapia; passeios culturais; missas para os idosos na Igreja de Santa Cecília; festas em datas comemorativas; acompanhamento médico, psicológico e nutricional; seis deliciosas refeições diárias balanceadas; apoio de equipe de enfermagem e cuidadoras de idosos. As comemorações do final de 2011 na Dignus serão com bingos, cover do rei Roberto Carlos e uma linda Missa de Natal.

Conheça a Dignus agendando uma visita ou atendimento preventivo, com a Sra. Katia Cetrin, Marilene ou Marina Motta, pelo telefone 21 2542-9299.

A Dignus deseja a todos um 2012 repleto das melhores escolhas!

Apoio:



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

## VASCO, O TIME DO ANO

Após oito anos de uma grave crise política e mais dois lutando para sua reestruturação, o Gigante acordou.

Por Artilheiro Carioca

Inicialmente a idéia era falar do sucesso dos cariocas no Brasileirão. Vasco, Fluminense e Flamengo se classificaram para a Libertadores e o Botafogo teve lá o seu brilho. Mas por justiça a coluna não poderia deixar de falar do protagonista. Enquanto todos pensavam em vagas para a competição internacional, como meros coadjuvantes, o Vasco, já garantido, quis apenas ser campeão de tudo.

Após um início de ano confuso, virou o jogo. Campeão da Copa do Brasil, vice-campeão do Campeonato Brasileiro e terceiro lugar da Copa Sul-Americana, o Vasco estava em todas. E isso sem pênaltis claros ignorados, sem gols mal anulados, sem jogadores importantes lesionados, sem treinador, sem pernas para tantas decisões, sem o seu direito de jogar em casa clássicos, mas sobrando garra e vontade. Foi um orgulho para seu torcedor e para todo o Rio de Janeiro!

Orgulho que aumentou por voltar a ser o melhor time do Rio de Janeiro e pelo reconhecimento de ver seus ídolos contundidos ou esgotados se doando ao máximo.

Me desculpem vascaínos, mas o

Vasco não foi o melhor do Rio, como vocês cantam por aí, mas o melhor do Brasil. Se não fossem os absurdos erros de arbitragem, o clube teria sido campeão na histórica partida diante do Fluminense, como aponta um polêmico estudo de um portal da internet (futebolreal.com.br). A estranheza é maior por acontecer no ano que a CBF garante um estádio para o Corinthians com verbas públicas e convoca o presidente do mesmo clube para ser diretor da seleção. Curioso também que equívocos parecidos ocorreram com os outros cariocas quando incomodaram a liderança do clube paulista. O portal menciona também que o nosso Botafogo iria para a Libertadores e que o Cruzeiro seria rebaixado, se não fossem os homens do apito.

Mesmo assim o ano ainda foi do Vasco. Foi de arrepiar o título da Copa do Brasil, a caravana na Presidente Vargas, as viradas históricas na Copa Sul-Americana e as vitórias no Brasileirão, mas sobretudo a vontade de vencer. Até nós adversários torcemos ou sentimos um pouquinho de inveja da garra daqueles jogadores. Dentre vários coadjuvantes, o protagonista voltou a ser o Vasco.

O Rio de Janeiro saúda a volta do Gigante!

## LAVO E PASSO ROUPAS

Promoção Camisa R\$ 7,00

EDREDON a partir de R\$22,00  
SÓ PASSAR R\$ 18,00 por quilo

BUSCAMOS E ENTREGAMOS

2527-4375 / 3181-8165

## Jefferson Empreiteiro

Reformas de casas, apartamentos, cozinhas, banheiros e etc. Hidráulica, pinturas, revestimentos, cerâmicas porcelanatos. Parte elétrica alta e baixa tensão. Impermeabilização com manta asfáltica, etc. Trabalhamos com todos os tipos de pisos de madeiras, pedras e decorações. Marceneiro em geral.

Tel. (21) 7745.1162 id 112\*80059 / 9283.7261  
8643.8987 / 3102.0638

[ Jefferson ]

Conta comigo, você não vai se arrepender. Há 23 anos no mercado. Visite meu site: www.jeffersonempreiteiro.yolasite.com

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!**



Dra. Zenaide Augusta Alves

ADVOGADA - TÈC CONTABILIDADE

Revisão de Benefícios INSS  
Família - Inventários  
Imposto de Renda Pessoa Física  
Direito Imobiliário - Trabalhista

Consultas: marcar com antecedência.

Tel/Fax: 2517.3365 - Mail: zenaide\_advogada@hotmail.com  
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ

APARELHOS AUDITIVOS  
ATENDIMENTO DOMICILIAR

## FONOAUDIÓLOGAS RESPONSÁVEIS

Nilda Lira e Carla Valéria  
CREFONO: 13.498-RJ CREFONO: 4.473-RJ

Tel. 8608-4306 e 9948-4558

PLANOS DE SAÚDE  
Corretor Zona Sul

Planos Empresariais  
e Planos Individuais

Tel. 3026-7336 / 8700-7336



## FIM DE ANO FAZ COMÉRCIO RENEGOCIAR DÍVIDA

A boa recuperação do emprego formal já reflete no déficit financeiro acumulado dos consumidores.

A inadimplência se faz por culpa de 33,9% ao desemprego e 21% por descontrole de gastos no comércio do Rio de Janeiro, onde 46,8% são homens e 53,2% são mulheres. Em comparação ao ano passado, aumentou consideravelmente o número de consumidores a partir de 21 anos e diminuiu bastante a faixa etária de 60 anos. Eles foram incluídos no cadastro de inadimplentes por dívida contraída junto aos bancos, empresas de cartão de crédito, comércios, financeiras, empresas prestadoras de serviços e financiamento de imóveis.

Essa inadimplência mostra que ao adquirirem o crédito, os consumidores informam que o fizeram através do cartão de crédito, cartão de loja, cheque e carnê. Quem mais sofre com a inadimplência são as lojas de roupas, calçados, móveis e eletrodomésticos, que vendem com prazos longos. Mas a boa notícia é que 45,2% pretendem quitar o débito fazendo acordo com os credores, aproveitando o 13º. E após quitar a dívida pretendem voltar a fazer compras nos próximos meses, principalmente móveis, roupas, eletrodomésticos, celulares, alimentos, automóveis e outros bens.

Dicas para a Negociação: 1 Anote em um papel todas as contas que estão a vencer e as vencidas também, no final some todos os valores que está devendo de cada loja. / 2 Faça as contas e verifique a renda da família se vai conseguir honrar com os futuros acordos. / 3 Se perceber que não tem condições de pagar uma ou mais parcelas entre em contato novamente com o credor e explique a sua situação para a dívida não aumentar ainda mais. / 4 Jamais recorram ao cheque especial. / 5 Fiquem atentos, pois muitas vezes poderá estar sendo cobrado por várias empresas a mesma dívida e desta forma analise a melhor proposta. / 6 Caso a proposta não atenda as suas condições apresente a sua proposta e desta forma entrará em um acordo. / 7 Caso esteja no cadastro restritivo do Serasa Experian, ao pagar a primeira parcela em até 5 dias úteis seu nome será excluído do cadastro restritivo ou de outras empresas de proteção ao crédito. / 8 Não caia no golpe de supostas empresas que dizem recuperar o seu crédito de maneiras milagrosas. / 9 Você mesmo negocia a sua dívida, não precisa de intermediário. / 10 A renegociação de dívida mostra seu interesse em pagar o que deve e é o único caminho para a solução dos seus problemas financeiros. CUMPRE E VALORIZE O ACORDO.

Fonte: C S SERVIÇOS, por Rosângela Melo. Tel: 4003.3388.

## COISAS DE MARIA

O presente certo para quem você quer bem !

O que Maria tem? Do presentinho a presentões, do simples ao fino. Brinquedos para seus filhos e lindos objetos decorativos para casas. Temos maravilhosas caixas de jóias, relógios, canetas, lanternas de bolso, chaveiros, objetos com imagem do Rio de Janeiro antigo e atual. Você também encontra produtos do seu time, chocolates, doces, geléias e cafezinho.

A loja que você merece! Quem não tem uma avó, mãe, irmã, prima ou uma pessoa especial com o nome de Maria? Coisas de Maria é uma loja com objetivo de atender bem seus clientes e amigos. Porque aqui você não é apenas cliente você é um amigo.

Nas Coisas de Maria você encontra o presente certo para presentear amigos e seus entes mais queridos, mas no pacote de presente não só vai objeto, também vai amor carinho e neste momento você proporciona a felicidade de quem você que bem.

Neste Natal a Coisas de Maria deseja que você dê presentes para todos familiares, amigos e novos amigos, pois essa energia que você recebe em troca lhe faz muito FELIZ.

Loja Coisas de Maria lhe deseja um natal maravilhoso, cheio de amor, paz, saúde e um ano novo recheado de coisas boas, e assim seja todos os dias de sua vida.

Com um ótimo atendimento, garantimos que você sairá daqui com a intenção de voltar. Então, o que você está esperando para vir nos visitar?

Rua Paulo Barreto, 25 - loja E - Botafogo. Tel. 2286-6085. E-mail: coisasdemariapresentes@gmail.com. Site: www.coisasdemariapresentes.com.br.

Obrigado todos os clientes pela preferência!



www.gloriaturismo.com.br  
2236- 3642 / 2205 9043 / 8636 9142

EXCURSÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS  
PASSEIOS CULTURAIS DE UM DIA  
CARINHO - RESPONSABILIDADE E SEGURANÇA

Nossa agência oferece os melhores destinos no litoral brasileiro e internacional, proporcionamos uma relação custo/benefício mais adequada ao seu orçamento e facilidades de pagamento, venha curtir momentos felizes conosco.

- Foz do Iguaçu
- Reveillon Hotel Bucsy Nova Friburgo
- Lençóis Maranhenses
- Buenos Aires
- Férias Campos do Jordão
- Litoral do Paraná - Carnaval
- Paraty
- São Paulo
- Noite de Luzes
- Florianópolis
- Fortaleza
- Férias Ilha Grande

LIGUE E RECEBA EM CASA MENSALMENTE  
NOSSA PROGRAMAÇÃO  
2236- 3642 / 2205 9043 / 8636 9142

## ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NUMEROS ESPECIAIS!  
MASCULINO E FEMININO!

Chinelo Beira-Rio  
Anabela



Sandália Via Marte  
Couro (bege, preta e branca)



\*\*\*\* Lançamentos! \*\*\*\*

Dakotinha  
Pink Cats  
Infantil



Tênis Adidas  
Promoção  
R\$ 129,90



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)
- Agora com Ensino Médio com o Prof. Gabriel Carneiro.
- Fonoaudiologia

AGORA,  
TAMBÉM COM  
ENSINO MÉDIO!



Salas confortáveis,  
com ar condicionado.

2541.6516 / 3905.9130

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

Este espaço pode  
ser seu por apenas

R\$ 90,00 \*

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também vão ler!

10 mil exemplares mensais.  
Público da Zona Sul  
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

## O PLANO DE SAÚDE PESSOA FÍSICA ESTÁ PRESTES A ACABAR

### Fique Ligado! Se proteja!

O plano de saúde pessoa física, é o mais seguro para os clientes aderirem, pois ele é totalmente regulamentado pela ANS (Agência Nacional de Saúde). O cliente nesse plano está protegido com os aumentos, pois a operadora só pode aplicar dois tipos de aumento. Um é por faixa etária e o outro, é no aniversário do plano, calculado pela inflação, que é justo. Nesse tipo de plano o cliente pode utilizar o quanto ele precisar. Dessa forma, o cliente saberá quanto ele vai pagar a cada reajuste.

Surgiu no mercado o PLANO DE ADESÃO, criado pelas operadoras, com um preço menor. Mas nas entrelinhas contratuais estão incluídos JUROS por utilização. Isso quer dizer que quando o grupo que você pertence e não conhece tem uma utilização alta (é aplicado um juro por utilização) o seu plano sobe e muito, chegando muitas vezes 3 a 4 vezes a mais que o aumento do plano pessoa física que é calculado pela inflação. Estes planos tem a mesma característica dos planos empresariais. Mas se tratando de planos empresariais é diferente, pois empresas que tem um grupo maior que 30 vidas, NÃO TEM CARÊNCIA, e por não ter carência pode estar trocando de Operadoras quando o aumento é grande. No caso do plano por adesão o cliente não tem essa proteção. Sem a proteção ao cliente, as operadoras vem ao longo do tempo incentivando o comércio de planos de adesão, pois dessa forma elas tem os clientes em suas mãos. O Bradesco e a Sul América já não comercializa mais Plano de Saúde Pessoa Física, e as outras operadoras já não incentivam mais a venda de pessoa física, investindo apenas no plano de adesão. Por isso não se iluda com os preços iniciais menores, pois no futuro o aumento é bem maior no plano de adesão.

Quando for fazer o seu plano de saúde, faça com um corretor experiente e ético.

VALDO VIEIRA, há mais de 10 anos vendendo e fazendo o melhor pelos seus clientes.

Ligue 3026-7336 e 8388-1000 e faça o melhor plano para você e sua empresa.

# Sexo sem Mistério

## (DES)EDUCAÇÃO SEXUAL

Gostaria de poder saber que a formação da sexualidade ocorre de uma forma leve e dinâmica mas ainda não é assim. Durante o percurso do desenvolvimento sexual estão os pais que muitas vezes não sabem o que falar, a escola que outras vezes não diz nada por medo do que dizer, a mídia que estimula o consumo sexual, a internet que vende a pornografia e, por último, mas não menos importante, nós no meio do sanduíche indigesto. No meio disso, ensinamos muitas coisas para aqueles que tem sede de aprendizado. Ensinamos que não se pode fazer, mas se pode ver, não se pode perguntar, mas se pode comprar, não se pode tocar, mas se pode observar. Qual será o meio termo disso? Porque a sexualidade é algo que ameaça tanto? Por que tantos critérios a serem preenchidos?

É preciso ser claro ao transmitir informações. Mas só ela não basta. O grande X da questão é conseguir dar sentido para a proteção e o auto cuidado. Quando vai se falar sobre sexo com os adolescentes é sempre num tom

de transgressão, de ameaça a saúde. Ao mesmo tempo que se vende uma teoria que sexo é saúde, na prática queremos passar os riscos em ser saudável. Claro que precisamos ter em mente a urgência e a responsabilidade em exercer os cuidados necessários à saúde sexual, mas as emoções precisam ser incluídas. Educação sexual fala de camisinha, DSTs, carinhos e frustrações. E nessa equação seria bom saber que estamos somando experiências, dividindo prazeres, subtraindo preconceitos e multiplicando informações. Talvez essa novidade possa assustar no início, mas depois fica fácil entender que sexo é algo que se aprende.

Deixar que o tempo se encarregue da solução nem sempre dá certo e pode levar a conseqüências um tanto frustrantes. E claro, falar de sexualidade é dividir a responsabilidade com o social mas também com o individual, quando podemos ter o senso crítico para não aceitarmos qualquer teoria. Não deixe de fazer a sua parte.

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

Dr<sup>a</sup> Ana Paula Veiga - Sexóloga ::: Tel: 2567-9181/ 7883-2059

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

## VOCÊ SABIA?

### A INVENÇÃO DO TEFLON:

O Teflon, usado para tornar panelas antiaderentes, na verdade é um plástico bastante resistente. Foi descoberto em 1938 pelo químico Roy Plunkett, que percebeu que o material não era afetado por solventes ou ácido corrosivo a

quente e suportava altas temperaturas (500°C) sem sofrer danos, e era escorregadio. Ou seja, perfeito para uma panela. Roy aplicou ácido na superfície do alumínio, o que criou poros. Então espalhou Teflon sobre o metal e cozinhou a panela a altíssima temperatura. O Teflon se impregnou nos poros e ficou na superfície de forma uniforme e resistente. Assim surgiu as panelas antiaderentes.



Livraria do IBAM  
on-line

A mais especializada  
em administração pública

administração municipal • direito municipal  
contabilidade pública • orçamento público  
planejamento urbano • meio ambiente  
livros para concursos • livros de interesse geral  
revista de administração municipal

Entregamos seu livro em todo o  
Brasil com segurança e rapidez

Pagamento digital e PayPal  
Compras parceladas em todos os cartões  
Acesse: [www.ibam.org.br](http://www.ibam.org.br)  
Tel. (21) 2536-9835  
e-mail: [livraria@ibam.org.br](mailto:livraria@ibam.org.br)

**Pllural**  
comunicação

E-mail: [pluraidades@gmail.com](mailto:pluraidades@gmail.com)  
(21) 9424-4239 | (21) 9104-7224

“ PENSAMOS DIFERENTE. PENSAMOS PLLURAL ”

- Criação de blogs e redes sociais
- Comunicação interna (jornais e revistas institucionais)
- Material Gráfico
- Assessoria de Imprensa

## CONSULTÓRIOS TIJUCA E COPACABANA

### MÉDICOS ASSOCIADOS ALUGAM:

- Mobilados por especialidade
- Você interage com seus colegas
- Atende clientes da zona sul, zona norte e centro
- Legalização de seu alvará
- Agendamentos/flexibilidades
- Orientação de convênios
- Custos muito baixos



Agende uma Visita

[tijucacenter@tijucacenter.com.br](mailto:tijucacenter@tijucacenter.com.br)

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

Tel.: 2570-5515

**FarinhaPura**  
EMPÓRIO  
Desde 1985

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

Venha Conhecer  
Nova Loja

**Virtual Shop**  
Venda de Computadores  
Venda de Periféricos e Acessórios  
Manutenção e Suporte

Internet  
Lau House

**Recargas**  
Originals  
Compatíveis  
Remanufaturados

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

# TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

## OS 21 RITOS TIBETANOS

Os 21 Ritos Tibetanos são exercícios físicos milenares, rítmicos e ritualísticos, que os tibetanos praticam com método e dedicação, para se fortalecerem e poderem suportar a adversidade, mantendo a saúde, vitalidade e bem-estar.

Os Ritos Tibetanos promovem alongamento muscular, melhoram o tônus e desenvolvem a elasticidade e a contratilidade. Além disso, tonificam a corrente sanguínea, lubrificam as articulações, aumentam a flexibilidade e coordenação. Ainda fortalecem o sistema imunológico, melhoram o raciocínio e o discernimento permitindo que se manifeste a habilidade.

A prática disciplinada dos Ritos harmoniza o funcionamento das glândulas relacionadas com o envelhecimento e são considerados a chave da fonte da juventude, produz energia pelo movimento, meditação e respiração e economizamos a energia vital. Através dela nos tornamos aptos a "recarregarmos



nossa cota" sempre que precisarmos. Ativamos nosso metabolismo, melhorando a combustão que transforma o alimento em energia e vida, trazendo disposição e equilíbrio.

Informações e cursos sobre os Ritos Tibetanos entrar em contato conosco. Estaremos vivenciando os 21 Ritos no retiro em fevereiro.

Prof. Lucilia M. Ribeiro  
 Informações sobre cursos  
 9628.8981  
 luribeiro.yoga@gmail.com  
 www.luribeiroyoga.com.br

# SAÚDE MENTAL

## SABER OUVIR

Uma das maiores dificuldades nas relações humanas é a falta de cuidado nas conversações. As pessoas, envolvidas pelos seus próprios conflitos, perdem cada vez mais a habilidade para bem ouvir. Todos desejam falar, atropeladamente, impondo ideias, discutindo temas não pensados, oferecendo informações sem valor, afoitas para dominarem a situação e tornarem-se o centro de interesse geral.

Os resultados são os desastres nas comunicações. Surgem, então, técnicas que preparam o homem para relacionar-se com o outro; contudo, se ele não se capacita ao esforço de ouvir com atenção, as informações ficam falhas. Ouvir exige interesse e propõe cuidados. Pode-se ouvir,

indiscriminadamente, ruídos, tumultos, sem assimilação de conteúdo. A habilidade de ouvir as conversas impõe o respeito por quem está falando. Sem consideração pelo outro, quaisquer assuntos perdem a importância, quando não geram polêmicas inúteis, desagradáveis.

Escutar a palavra sem interrupção, sem preconceito ou qualquer julgamento permite que uma pessoa possa compreender melhor a outra, podendo absorver o conteúdo daquilo que lhe foi apresentado e, dessa forma, seleciona o que lhe é útil. Dominado pelo desequilíbrio emocional, o homem confunde o raciocínio e não assimila o que lhe foi transmitido. Assim, permitir-se ouvir com sinceridade dilui quaisquer equívocos e só favorece as relações.

Psicóloga Patricia Adnet  
 CRP 05/34.198  
 Terapeuta Cognitivo-  
 Comportamental

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

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU

por apenas **R\$ 150,00**  
 por edição

\*Contrato de 3 meses.

ou **R\$ 100,00**  
 por edição

\*Contrato de 6 meses.

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul  
 (Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

**FGT**

SOLUÇÃO CERTA  
 PARA INCONTINÊNCIA

**Fralda Geriátrica**

IMPORTADA: PAUL HARTMANN (ALEMANHA) FRALDA MOLICARE

Camada Dry Plus -- Tecido Air Active + Tranquilidade > Conforto

NACIONAL: EVER GREEN - FRALDA NATURAL MASTER PREMIUM

Barreiras Laterais -- Indicador de Umidade -- Exclusivo Filme Respirável

QUANTO MELHOR A QUALIDADE DA FRALDA, MAIOR A TRANQUILIDADE  
 DE QUEM CUIDA E MAIOR O CONFORTO DE QUEM USA.



TEL: 2590-4733 / 2573-0158

Show Room : Rua Nicarágua 601 A - Penha - RJ

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

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

Atendemos: Hospitais, Home care e Casas de Repouso.

# CAMPEÃO É “DA CASA”!

Da Urca para o Mundo. Um campeão que ainda vai nos dar muitas alegrias dançando com o vento.

Alexandre Tinoco do Amaral, também conhecido no mundo da vela como Amiguinho, nasceu na Urca, foi criado velejando na Baía de Guanabara e agora segue dando alegrias aos brasileiros mundo afora. Tranquilo e focado nos seus objetivos, Amiguinho segue conquistando títulos importantes e o respeito e admiração de todos os velejadores e também de quem nem entende muito de vela. Recentemente, Amiguinho foi campeão mundial da classe snipe correndo pelo Guanabara e logo depois Ouro no Pan do México na mesma classe, pelo mesmo clube, que por sinal é a classe onde ele é especialista.

Mas nem só de snipe vive o nosso campeão. Correio Carioca, conversou com Alexandre, por email, em meio as

competições dos Jogos Sul Americanos de Praia no Equador e ele nos contou um pouco da sua história e dos seus planos para o futuro e para as Olimpíadas, que em 2016 serão exatamente no quintal da casa dele.

CC – Como foi o seu início na vela?

AT - Comecei a velejar no optimist com 13 anos através da escolinha de vela, passei pelas classes laser ate chegar ao snipe, que é uma classe que tem fabricação 100% brasileira, de custo mais baixo e de boa qualidade. Velejei alguns anos como proeiro, para aprender com os melhores velejadores do país. Comecei a aplicar os conhecimentos em 2005, quando iniciei como timoneiro do barco. Atualmente sigo no snipe e com certeza



Velejadores recebem premiação.

Foto: divulgação.

Foto: divulgação.

Foto: divulgação.

a classe fará parte da minha história na vela por muito tempo, assim como a classe oceano em que iniciei a competir em 2008.

CC – Quais são seus títulos mais importante?

AT - Recentemente obtive, ao lado do Gabriel Borges, os principais títulos da carreira, como o reconhecido campeonato mundial de snipe em agosto, na Dinamarca, e a medalha

de ouro nos jogos Panamericanos em outubro no México.

CC – E para o futuro, quais são seus planos?

AT - Esperamos concretizar uma campanha olímpica na classe 470 com

**CONTINUA NA PÁG. 10!**

foco para as olimpíadas Rio 2016. O projeto está na fase inicial, captação de patrocínio, compra de material e organização da logística inicial. Essa campanha estaria ligada ao próximo



**LEANDRO TAPETES PERSAS**

Oficina de restauração e lavagem de tapetes persas e nacionais - RESTAURAÇÃO EM GERAL

Lavagem a seco no local.  
Carpets / Sofás / Cortinas / Estofados em geral

Orçamento sem compromisso!

Rua Bambina, 138 / 307 - Botafogo.  
Tel: 21 9611.0147 / 9602.2511

**CS SERVIÇOS**

AGILIDADE QUE A SUA EMPRESA PRECISA!

- 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 / 2253-4281 / Nextel: 7801 8237 ID 120\*31877  
E-mail: administrativo@diskchequeseguro.com.br

**A BOTAFOGO SERVIÇOS EM REFRIGERAÇÃO**

Conserto e Instalação Nacional e Importado

**CONSERTOS**  
Ar condicionado - Conserto e Instalação de Ar condicionado Split - Geladeira - Fogão - Eletrodomésticos - Aquecedor - Motores - Máquina de Lavar - Bombas d'água - Microondas - etc.

**APLICAÇÃO**  
de resina em tubulação de gás

**KDT**  
Eletricista - Bombeiro - Gasista  
Reforma - Pinturas de Apartamentos e troca de coluna

**AGORA TEMOS CHAVEIRO**  
Técnico Adriano  
**2527.7681 / 2527.7959 / 9425.7219**  
Praia de Botafogo, 484 loja 03 - Botafogo  
adriano@abservicossemrefrigeracao.com.br  
www.abservicossemrefrigeracao.com.br

**Acupuntura, Shiatsu e Qigong**

Dores reumáticas, musculares, enxaquecas, entre outras. Problemas digestivos, intestinais, respiratórios e circulatórios. Instabilidade emocional, depressão, insônia, falta de ânimo ou cansaço.

**Eloisa Maia**  
Acupunturista e Shiatsu Terapeuta  
Formada pela Academia Brasileira de Arte e Ciência Oriental

Largo do Machado - perto do Metrô  
Consultório: 3185.0393 / 3268.3889 / 8860.0322

**SHOPPING DAS ÁGUAS MINERAIS**

**DISK ÁGUA**

Água Millenium e Montanha... R\$ 7,50  
Água Prata e Raposo..... R\$ 20,00

Temos também:  
Perrier, São Lourenço, Petrópolis e Caxambu.

Tel. 2275.7843 / 2295.2797  
E-mail: saaradebotafogo@hotmail.com  
Rua 19 de Fevereiro, 184 - parte - Botafogo.





# Clube de Regatas GUANABARA

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



APOIO:



# VII COLÔNIA DE FÉRIAS DO GUANABARA.

DE 09/01/2012 ATÉ 28/01/2012  
DAS 8:30h ÀS 17:00 INSCRIÇÕES ABERTAS

**ATIVIDADES ESPORTIVAS:** REMO, VELA, CANOAGEM, WINDSURF, STAND-UP PADDLE, JUDÔ, KARATÊ, NATAÇÃO, PÓLO AQUÁTICO, NADO SINCRONIZADO, FUTEBOL E VOLEI. **ATIVIDADES RECREATIVAS:** DANÇA, PESCARIA, RECREAÇÕES (PISCINA E PRAIA). **ATIVIDADES LÚDICAS:** ARTES E EDUCAÇÃO AMBIENTAL. **PASSEIOS:** CINEMA, TEATRO, PRAIA, HOTEL FAZENDA, JARDIM BOTÂNICO, PASSEIO DE BARCO PELA BAÍA DE GUANABARA (SAVEIRO) E MUSEU.

Turmas de 4 e 5 anos, 6 e 7anos, 8, 9 e 10 anos, 11, 12 e 13 anos, com no máximo 25 crianças por turma. Todas as crianças receberão 2 camisas, mochila e bonê, que deverão ser usado diariamente na colônia. O valor pago na inscrição estará financiando todos os passeios, café, almoço e lanche. Sócio R\$ 450,00 podendo parcelar em 4 vezes (cheques) Não Sócio R\$ 650,00 parcelado em 4 vezes, com o último vencimento em 5/01/2012. Será necessária a apresentação de atestado médico, para a prática de todas as atividades físicas. As aulas serão ministradas sempre por 2 monitores em cada turma (fem./masc.) todos habilitados em Educação Física. No dia 06 de janeiro de 2012 às 19:00h será realizada reunião com responsáveis.

**PARABÉNS TAISSA, GABI, INGRID E JÚ**

PELOS RESULTADOS OBTIDOS NO ESTADUAL DE NADO SINCRONIZADO, REALIZADO NA ESCOLA NÁUTICA DO RJ NOS DIAS 14, 15 E 16 / OUTUBRO.  
1º LUGAR DUETO  
1º LUGAR FIGURA  
1º LUGAR SOLO



## ... E MAIS DE 15 ATIVIDADES GRATUITAS. 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 REFRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO

CHURRASQUEIRA E SALÕES DE FESTA

#### ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPÁ - 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**

# O MAR É A SUA VIDA

Foto: divulgação.



Campeonato mundial de snipe que será no Rio em 2013 em que iremos tentar defender o título.

CC – Fale um pouco mais de você. Quem é o Alexandre Tinoco?

AT - Sou completamente apaixonado pelo mar e pela vela, não me imagino fora dele e vivendo por ele, da mesma forma pretendo transmitir aos meus filhos que ainda virão esse panorama de vida através dele.

Nasci no Rio, cresci no interior do estado do Rio na cidade de Paraíba do Sul, voltei a viver na cidade do Rio com 10 anos de idade. Essa mistura de vivências entre diferentes cidades brasileiras tenho certeza que ajudou na minha criação e formação como atleta e ser humano, conhecendo a liberdade de interação entre as pessoas e a natureza através do campo e cidade do interior, ligando experiências de vida na cidade do Rio e a cultura do mar.



## ALUGUEL E PASSEIOS COM VELEJADA ORIENTADA.

APRENDA A VELEJAR COM SEGURANÇA  
TODOS OS DIAS DA SEMANA - INDIVIDUAL OU EM DUPLA  
GRUPOS EMPRESARIAIS

INFORMAÇÕES:  
Felipe Messato - (21) 9183-3128  
email: felipe@boatsport.com.br  
Fernando Carvalho - (21) 9730-3858  
email: fernandoc@boatsport.com.br



CC – Deixe a sua mensagem para os nossos leitores.

AT - Gostaria de transmitir essas vivências a outras pessoas e colaborar, através de uma integração entre

## GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

esporte, cidadania e meio ambiente, com que essas pessoas também tenham oportunidades e que elas possam seguir no esporte em suas diversas áreas e caminhos. Obrigado pela oportunidade e pela divulgação do meu trabalho.

*Venham estudar conosco!*

## COLÉGIO SANTA ROSA DE LIMA

REDE CATÓLICA DE EDUCAÇÃO



Educação Infantil  
Ensino Fundamental  
Ensino Médio  
EJA

(Ensino de Jovens e Adultos - noturno e gratuito)

**Matrículas Abertas para 2012,  
sem taxa de inscrição.**



- Professores experientes e altamente competentes
- A melhor Educação Infantil
- 9º Ano em ritmo de Ensino Médio
- Ensino Médio forte, inovador e com foco no ENEM.
- ESPORTE: Esportes e lazer. Mais alegria e disposição.
- Formação Religiosa / Catequese
- Inglês / Espanhol

**TRAGAM SEUS FILHOS!  
ENSINO COMPLETO  
FORMAÇÃO INTEGRAL**

**PARCERIA COM A REDE  
CATÓLICA DE EDUCAÇÃO  
(PRESENTE EM TODO O PAÍS)**

Colégio Santa Rosa de Lima

Rua Voluntários da Pátria, 110 – Botafogo – RJ ::: Tel: 2539.1196  
starosa@csrl.com.br

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA

*RP* Centro Odontológico - Renata Pescadinha

QUEM SOMOS NÓS  
A R.P. 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



## TERAPIA CORPORAL 2011 - 2012

*Por Luciano Lopes*

O ano de 2011 está chegando ao fim e dentro de poucos dias estaremos comemorando a chegada do ano de 2012, onde as esperanças sempre são renovadas. Nesse período, cada um com sua crença, mito ou até mesmo simpatia, começam a fazer suas promessas com o objetivo de agradecer e realizar alguns pedidos como, por exemplo: saúde, paz, prosperidade, amor, cura, mudanças para um mundo melhor, mais humano, além de nunca faltar dinheiro no bolso.

Como estamos encerrando mais um ciclo, aproveite este momento para meditar, refletir como foi o ano e desejar pensamentos positivos e grandes conquistas para 2012, é claro que a massagem não pode ficar de fora, caso não tenha tido a oportunidade em receber uma massagem durante o ano de 2011, chegou à hora, vamos deixar de lado toda a tensão e estresse que assombrou alguns momentos da vida, começando assim o ano de 2012 de fato com o pé direito. Uma das palavras de ordem para 2012 é SAÚDE, então vamos cuidar do nosso corpo,

consulte o seu médico e comece a se exercitar, contribuindo assim para uma vida saudável.

Caminhadas, alongamentos, yoga, técnicas respiratória, massagem e auto-conhecimento são as terapias que chegarão para tomar conta de 2012, pois cada ano que passa o ser humano trabalha mais para tentar sobreviver e esquece um pouco de suas vontades, deixando de aproveitar momentos únicos que não voltam mais, por isso, vamos mentalizar amor e distribuir amor, buscando sempre a paz! Desejo para todos os leitores do Jornal Correio Carioca, muita luz, paz, compreensão, sucesso e saúde.

Que alguns de nossos políticos passem a pensar na população, pois já enriqueceram muito com o nosso voto de confiança. Vamos juntos deixar acesa a chama da esperança, lutando por dias melhores com muita força e fé. Um ótimo final de 2011 e um excelente 2012 para todos nós com votos de felicidade. Informações, dúvidas e sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: [lucianoterapeuta@uol.com.br](mailto:lucianoterapeuta@uol.com.br), ou se preferir, ligue para: (21) 2255-2204 / 9771-0320 – Luciano Lopes.

## Massagem

Luciano Lopes  
Terapeuta Corporal



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

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

Instituto Terapêutico  
**Luciano Lopes**

## GUANABARA É CAMPEÃO DO 1º CAMPEONATO BRASILEIRO DE PRAIA

CIRCUITO OPEN CORREIOS DE POLO - SALVADOR, BA - 2011



PARABÉNS VINÍCIUS, RODRIGO, CYRO, PAULO, RODRIGO, FERNANDO, WILLIAN, LEONARDO, JOÃO, AUGUSTO, BRENO, MARCELO, MAURÍCIO E ZÉ CARLOS (TÉCNICO).

Informe Publicitário

**RONCATO**

O luxo italiano na sua mala de viagem.



Com 60 anos de experiência na fabricação de malas e acessórios de viagem, a roncato transmite em seus produtos, reconhecidos nos mais de 70 países onde a grife está presente, o melhor do design e do luxo, sempre presentes nas fabricações genuinamente italianas.

Primeira empresa de malas a fabricar produtos em polipropileno injetado, a roncato continua a inovar em seus produtos, que tem por objetivo oferecer conforto, praticidade e exclusividade.

Com o peso de ter estampado em seus modelos a sigla "made in italy" a roncato tem preocupação especial com a matéria-prima utilizada em seus produtos, buscando, sempre que possível, soluções ecologicamente corretas. O consumidor da roncato ainda pode contar com a assistência técnica mundial, o que dá mais tranquilidade a qualquer viajante.

Conheça um pouco mais da roncato e seus produtos no site da empresa no brasil: [www.roncato.com.br](http://www.roncato.com.br).

**CONGONHAS DE ALEIJADINHO**

Histórica cidade mineira conserva maravilhosas obras do famoso artista, além de arquitetura e tradições do Brasil colonial dos séculos XVII e XVIII.

Por Antonio da Silva

Numa época em que o Brasil era somente uma colônia de Portugal e os primeiros manifestos de revolta contra os abusos da coroa portuguesa começavam a ganhar voz nas cidades mineiras, artistas eternizavam seus talentos em igrejas e em outras construções barrocas.

Às margens da rodovia BR 040 (Rio-Belo Horizonte) Congonhas nos transporta imaginariamente ao período colonial brasileiro. Obras arquitetônicas da época permanecem em perfeito estado de conservação. Porém, nada chama mais atenção do que os profetas esculpidos em pedra sabão e a via sacra, realizações de Antônio Francisco Lisboa, o Aleijadinho.

O município faz parte do roteiro das cidades históricas de Minas, que compreende ainda Ouro Preto, Mariana, Tiradentes, São João Del Rei e Sabará. No entanto, a importância das obras do artista em Congonhas é tão grande que mesmo que o turista vá visitar as outras importantes cidades históricas, deve reservar pelo menos um dia para conhecer as belezas da Cidade dos Profetas.

A cidade, reconhecida como patrimônio da humanidade e detentora de grande fama, ostenta em suas principais relíquias a assinatura de Aleijadinho. O artista, que apesar de ter realizado trabalhos em Congonhas e em outras cidades mineiras, nasceu em Ouro Preto no início do século 18.

A Basílica do Senhor Bom Jesus de Matosinhos, que pode ser vista da rodovia BR 040, está localizada na parte alta da cidade e engloba conjunto barroco dividido em três partes:

Em primeiro lugar a própria igreja Basílica, que teve sua construção iniciada em 1757, possui entalhes, um relicário feito por Aleijadinho e uma imagem do Bom Jesus, na capela mor. No teto existe uma pintura que é considerada a primeira do Brasil em estilo Rococó.

Logo nas escadarias de entrada da Basílica o visitante encontrará a segunda parte do conjunto, que compreende as imagens de doze profetas, em tamanho natural, esculpidos em pedra sabão e que impressionam pela riqueza de detalhes e inscrições que algumas delas revelam. São os seguintes: Daniel, Isaías, Jonas, Amós, Abdias, Baruc, Oséas, Ezequiel, Jeremias,

Crédito: Luciana Dávila



A Via Sacra, obra de Aleijadinho.

Joel, Naum e Habacuc.

Finalizando a série encontramos as capelas dos passos com cenas da Paixão de Cristo: primeiro passo - a ceia, segundo passo - o horto, terceiro passo - a prisão, quarto passo - a flagelação, quinto passo - a subida ao calvário e sexto passo - a crucificação. Dentro dessas capelas existem 64 imagens em tamanho natural, esculpidas em cedro. Essas imagens, vistas de perto, emocionam os turistas pela sua perfeição, e aguçam ainda mais a curiosidade sobre a forma de como foram construídas aquelas imagens, numa época sem grandes recursos, por alguém que era deficiente físico. Manuel Lisboa sofria de doença degenerativa que acabou lhe deformando o rosto e fazendo com que perdesse quase todos os dedos das mãos e todos os dos pés.

Os eventos principais da cidade são, na Semana Santa, a encenação da Paixão de Cristo no adro da Basílica e o jubileu do Senhor Bom Jesus de Matosinhos, que é realizado desde 1770 de 7 a 14 de setembro. Outra Igreja a ser visitada é a Matriz de Nossa Senhora da Conceição situada na praça cuja porta também foi esculpida por Aleijadinho.

Os turistas têm ainda a opção de visita a dois museus, o da Romaria e o da Imagem e Memória, que abrigam fotos e objetos que relatam a história da cidade, destacando-se em seu acervo referências ao médium Zé Arigó.

**CURSO de AGENTE de VIAGENS**

De 28 de Novembro a 02 de Dezembro - Rio de Janeiro

Com a autora do livro TURISMO - Guia para profissionais e Viajantes

Carga horária: 17Horas - de Segunda a sexta das 18:30 as 22:00.

Este curso foi criado com o objetivo de preparar, instruir e levar ao futuro agente o conhecimento necessário para se tornar um profissional apto a entrar no mercado de trabalho imediatamente após o curso.

Mais informações no site: [www.tudodeturismo.com.br](http://www.tudodeturismo.com.br)  
informações e Reservas: [cursos@tudodeturismo.com.br](mailto:cursos@tudodeturismo.com.br)

**ANUNCIE AQUI!**

Só  
R\$ 55,00 por mês!

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

+ anúncio grátis na internet



**Gloria Turismo**

Cultura & Lazer

**EXCURSÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS**  
**PASSEIOS CULTURAIS DE 1 DIA**

**CARINHO - RESPONSABILIDADE - SEGURANÇA**

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

**2236 3642 | 2205 9043 | 8636 9142**

**LIGUE E RECEBA MENSALMENTE**  
**A PROGRAMAÇÃO COMPLETA**

## ALIMENTAÇÃO

**DOCES PARA FESTAS E EVENTOS**

Faço doces para festas e eventos. Entregas apenas Botafogo. A partir de R\$70,00.

Tel. 2259-7924 e 8840-7924

**CONFETARIA IMPERIAL**

Telefone: 2539-1540

Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo

SHOPPING SABORES

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 - Ij A - Botafogo  
Fone: (21) 2552-5595

**DANIFICAÇÃO INDUSTRIAL**

Tel. 2286.8848

Rua São Clemente, 39 - Botafogo

**goi - goy**

ENTREGAS EM DOMICÍLIO  
2295.2147 / 2244.8238

- Água 20l  
- Refrigerantes  
- Cervejas  
- Suporte p/ Água  
- Gelo Filtrado  
- Gelo Escuma  
- Descartáveis  
- Garrafão

## DIREITO

**DIVÓRCIO EM 3 DIAS**

Também inventários e partilha de bens muito mais rápido! Regularize já sua situação!

Tel. 2531.3231 / 9153.6759 - Dr. Julio Toco  
juliotoco@adv.oabRJ.org.br

## 2,5cm de altura x 8cm de largura

**ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00**  
por mês

O DOBRO POR APENAS R\$ 30,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

## IMÓVEL

**VENDO IMÓVEL EM PAQUETÁ**

Residencial mobiliado junto às  
barcas e comércio.

2535.1577 - Eduardo

## UTILIDADES

**YCOMCEL DOS CABOS**

INFORMÁTICA - ELETRÔNICA - TELEFONIA - FERRAMENTAS

Cabos em Geral - Mídias - Mouse - Fontes - Ferras - Adaptadores  
Conectores - Controle Remoto - Pilhas - Baterias - Extensão

(21) 8200-6900 / 3909-7102 (Gorethi) :: www.ycomceldoscabos.com  
Rua Nelson Mandela, quiosque 24 (próximo ao Metrô Botafogo)

## SERVIÇOS GERAIS

**BIBLIOTECÁRIA**

- ORGANIZO BIBLIOTECAS PARTICULARES;  
- LIVROS, CD'S, DOCUMENTOS, FOTOGRAFIAS, ETC.  
- LEIO PARA: IDÓSOS, CRIANÇAS E DEFICIENTES VISUAIS.

INFORMAÇÕES E CONTATO: (021) 8151-5963 (SANDRA)

## GRÁFICAS

**5000 PANFLETOS**

VALOR PARA ANUNCIANTES: R\$ 180,00  
PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00  
Formato 10cm x 13cm / Papel Couché c/ Frente Colorida  
Tel. 3681.5302 / 8738.5203  
artigraficas@correiocarioca.com.br

## CONTADOR

**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

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

Massoterapia Chinesa Tui-Ná-Tsu-Yá

Mariana Castro - 7863.0804

**PSICOTERAPIA  
CLÍNICA SOCIAL**

Paula Smith  
CRP 05/34687



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

## AYURVEDA - MASSAGEM E CURSOS

Tratamento facial, capilar e outros.

WORKSHOPS DE AUTO MASSAGEM

Informações: Gladys Rosa: 8204-0328

5cm de altura x 8cm de largura

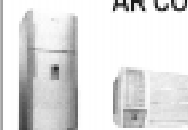
**ESTE ESPAÇO: R\$ 30,00**  
por mês

AMPLO ESPAÇO E UM PRECINHO!

\*contrato mínimo de 4 meses.

## REFRIGERAÇÃO

CONCERTO, MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO  
AR CONDICIONADO - GELADEIRA  
TODAS AS MARCAS



Sergio Luis

Tel: 3235-4374  
9763-2236

## AULAS

**AULAS PARTICULARES**

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS  
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

## ESOTERISMO

**BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT**

EDUARDO DE YASSESSÚ  
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

Estação

## AGENDA CULTURAL

O Correio Carioca parabeniza o Grupo Estação e seus funcionários pelas novas fachadas nos cinemas de Botafogo.

## CASAS DE ESPETÁCULOS

## VIVO RIO

O Quebra Nozes (via satélite)	18/12
Roberto Carlos	20 e 21/12
M.I.S.S.A. do Galo	23/12
Roda do Exaltasamba	09, 16, 23 e 30/01

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

## CITIBANK HALL

O Teatro Mágico	17/12
Arlindo Cruz	06/12

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

## HSBCARENA

Sem eventos programado para este mês.

Av. Embaixador Abelardo Bueno, 3401 -  
Barra - Tel. (21) 3035-5200

## FILMES NOS CINEMAS

## CINEMARK PRAIA E RIO SUL

## Praia Shopping:

A Chave de Sarah; Amanhecer - Parte 1; Diário De Um Banana 2; Rodrick é o Cara; Happy Feet 2; Inquietos; O Preço do Amanhã; Os Especialistas; Palavra Cantada 3D.

## Rio Sul:

Amanhecer - Parte 1; 3D Happy Feet 2; Não Sei Como Ela Conseguir.

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

## UNIBANCO ARTEPLEX RIO

A Pele que Habito; Amanhecer - Parte 1; Amanhã Nunca Mais; Em Casa Para o Natal; Evoé! - Retrato De Um Antropófago; Jardim das Folhas Sagradas; Late Bloomers - O Amor Não Tem Fim; O Garoto da Bicicleta; O Palhaço; Os Nomes do Amor; Prova de Artista; Reidy - A Construção de uma Utopia.

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

## CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Inquietos; A Pele Que Habito; A Árvore do Amor; Faça-me Feliz; A Chave de Sarah; Amores Imaginários; 19º Mix Brasil - festival de Cultura da Diversidade; O Guarda; Os 3; A Condenação; Um Sonho de Amor; O Palhaço; Submarino; Amor À Toda Prova; Passione.

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

## 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

Estação

TOP 10 DA VÍDEO  
ESTAÇÃO:

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1 - Incêndios             | 6 - X-Men - Primeira Classe   |
| 2 - O Concerto            | 7 - A Garota Da Capa Vermelha |
| 3 - Namorados Para Sempre | 8 - Os Agentes Do Destino     |
| 4 - O Homem Ao Lado       | 9 - Água Para Elefantes       |
| 5 - Thor                  | 10 - Cópia Fiel               |

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



## Adeus ano Velho...

Um Novo Ano vai nascer... É o tempo, é o tempo. O grande Machado de Assis observava: "nós matamos o tempo, mas é o tempo que nos enterra!" Na verdade, o tempo é intemporal, se é que me faço entender. Dividido em horas, dias, semanas, meses, o ano de 2011 vai indo embora. Já estamos a ouvir os cânticos natalinos, os fogos de

artifícios da virada e curtindo a melancolia desses momentos que todo dezembro se repetem: para mim, há quase um século, meu Deus!

Como será o Ano Novo, o 2012, que já desponta? Relembro alguns textos aqui publicados, os assuntos abordados e concluo: foi bom, foi

muito bom. Pude compartilhar meus pensamentos, praticar a solidariedade, provocar alegria e satisfação com e em pessoas que mal conheciam e que se tornaram minhas ami-

gas muito queridas.

Confraternizar com vizinhos, comerciantes, gente culta, gente humilde, tem me feito mais humano, mais feliz.

**"Confraternizar com vizinhos, comerciantes, gente culta, gente humilde, me faz mais humano, mais feliz!"**

No relógio da vida os ponteiros não descansam. As trevas da noite precedem a luz da manhã. E o próprio amanhã. Sei que tudo muda, mas o bairro de Botafogo de tanta tradição estará onde sempre esteve, sempre nobre, charmoso e acolhedor.

No fundo, no fundo o que o ano

me proporcionou - pela comunicação através deste "Correio Carioca" - foi exercer o que aprendi na família, na Igreja, nas experiências de uma longa vida, e na lição do poeta antigo: "nenhum ser humano é uma ilha!"

Resumindo: ninguém pode ser feliz sozinho...

Tem mais no site: [correiocarioca.com.br](http://correiocarioca.com.br)  
Meus blogs: <http://rubens1.wordpress.com>  
<http://escritoronline.blog.terra.com.br>  
Email: [rubens\\_n@terra.com.br](mailto:rubens_n@terra.com.br)  
No Twitter:  
[@escritoronline](https://twitter.com/escritoronline) e também no Facebook

## FGT SOLUÇÃO CERTA PARA INCONTINÊNCIA

Fraldas nacionais e importadas.



### INCONTINÊNCIA URINÁRIA

FGT começou a comercializar fraldas descartáveis a partir de 1995. Desde então, procura desenvolver pesquisa de produtos com um só objetivo: proporcionar o melhor a quem precisa de cuidado especial, do bebê aos da terceira idade. Neste sentido, busca oferecer produtos nacionais e importados que propiciem maior proteção e segurança, com o máximo conforto. Quanto melhor a qualida-

de da fralda maior a tranquilidade de quem cuida, e maior o conforto de quem usa.

Fralda não é tudo a mesma coisa.

Para maiores esclarecimentos: ligue para (21) 2590-4733 / 2573-0158 ou consulte nosso site: [www.fgtbrasil.com.br](http://www.fgtbrasil.com.br).



### PORQUE TEATRO?

O teatro está cada vez mais presente na vida das pessoas, e quando pensamos em descobrir coisas novas pensamos em teatro. Isto porque é uma arte de descobertas, descobertas de sentimentos e emoções, descobertas de parcerias, de limites, de questões novas e entendimentos sobre a vida, pessoas e idéias.

Porque fazer teatro? É no teatro que a gente se conhece e se reconhece, é no teatro que descobrimos caminhos para as emoções, entendimento de novas possibilidades de vida e escolhas, através de histórias e personagens que ganham vida no corpo dos atores. O teatro vai além da manifestação de arte tão importante na vida da sociedade. No teatro crescemos com ética, respeito e companheirismo, e é onde o sentido de troca realmente existe. Assim a Cia de Teatro reconhecida publicamente como entidade de utilidade pública, e reconhecida com mérito pelo MEC como escola de formação profissional

de atores abre inscrições para para o 1º semestre de 2012 para interessados nessa formação. É a primeira companhia do Rio de Janeiro com uma escola verdadeiramente profissionalizante privilegiando a prática do ator e artista.

Assim, o curso profissionalizante de formação de atores da Cia de Teatro Contemporâneo é único curso do Rio de Janeiro que mistura teoria e prática, colocando o aluno em contato direto com o fazer teatral desde o primeiro momento em que ele entra no curso. Criando possibilidades de estágio em várias atividades do teatro dando assim uma visão completa de todo o fazer teatral, que sem dúvida reflete no seu trabalho de ator. Criando uma compreensão total da atividade e formando um profissional mais completo.

Cia de Teatro Contemporâneo – sede: Rua Conde de Irajá 253 – Botafogo – tel.: 21 2537-5204. Site: [www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br](http://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br) Email: [cia@ciadeteatrocontemporaneo.com.br](mailto:cia@ciadeteatrocontemporaneo.com.br).

### 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 Couché 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)

## ESCREVA SEU LIVRO!

Imprimimos a quantidade  
exata que você precisa!

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



Oficina  
de Livros

Impressão de Obras, edição de ideias

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

Tijuca | tel.: 2268-3497

Solicite seu orçamento e conheça nossas condições de pagamento!

### 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

## PERDA AUDITIVA

A audição é um dos sentidos mais importantes. É uma das principais formas de sentir o mundo. A Organização Mundial de Saúde aponta que 10% da população mundial sofre de algum déficit auditivo e, no Brasil, calcula-se que 15 milhões de pessoas tenham algum tipo de perda auditiva, acarretando problemas emocionais e sociais pela privação deste sentido.

A perda auditiva pode ser ocasionada por diversos fatores, um deles é a Presbiacusia, ou seja, o envelhecimento de todo o sistema auditivo que ocorre ao longo dos anos e torna-se mais visível com a dificuldade em ouvir os sons cotidianos - o telefone, a campainha, a televisão e a dificuldade de compreender o que está sendo dito, provocando perda na qualidade de vida.

Para minimizar os efeitos negativos provocados pela falta de audição é indicado em alguns casos a adaptação de próteses auditivas. Os avanços tecnológicos permitiram que se tornassem pequenas, potentes, atraentes e confortáveis, proporcionando boa qualidade sonora e um impacto menor na aparência. Desta forma a adaptação da prótese auditiva deverá ser feita da forma mais precoce possível. Quanto mais prorrogar esta decisão, maior será a dificuldade do cérebro em reconhecer os sons.

O uso da prótese auditiva previne a deteriorização da habilidade em interpretar os estímulos sonoros, reintegrando o indivíduo ao convívio social.

A Ototimp Soluções Auditivas vem atuando neste setor há alguns anos, proporcionando aos seus clientes um serviço diferenciado, com Fonoaudiólogas especializadas em Próteses Auditivas, que realizam atendimento domiciliar e no consultório.

Ototimp – Soluções Auditivas. Tel: 2208-6090

Fonoaudiólogas responsáveis:

Carla Aires - CREFONO 4473-RJ

Nilda Lira - CREFONO 13498-RJ

## PROTESTO DO CIDADÃO

### Nº 201. PARABÉNS!!! – II

**P** oliciais Militares Valorosos/Heróicos!!!  
**A** Promoção Por Merecimento (02 Postos)  
**R** econheceria, De Imediato, O Heroísmo Dos  
**A** bnegados Policiais Na Ação “Nem”...  
**B** ons Profissionais! Merecem Também Os  
**É** logios Convertidos Em Recompensa Financeira,  
**N** os Prêmios Do Dinheiro Apreendido Na Ação E  
**S** obre Os R\$ 5.000,00 De Prêmios: De Pistas Sobre  
 O Ex-Inimigo Público Nº 01 (Nem)!!!

### Nº 197. “SOCORRO” ONGs LIVRES

**O** rganizações Particulares Bancadas Pelos Governos,  
**N** ão Atingem Os Objetivos Prometidos... Não São  
**G** overnamentais, Mas Comem Verbas Dos Governos E  
**S** ão Arremedos Das Omissões Dos Governantes...  
**L** imitar (O Governo) O Número De ONGs (340.000!!!) E  
**I** ncentivar, Que Busquem Os Recursos Financeiros Nas  
**V** árias Empresas Privadas (Bancos, Indústrias...). E Usem  
**R** eursos Próprios (Funcionários, Moeda Corrente...),  
**E** Fiscalizar (O Governo) A Atuação De Todas ONGs E,  
**S** e Incapazes (Custam R\$ 10.000.000.00 Anuais!!!),  
 Serem Fechadas E Punidas, Além Da Devolução Com  
 Multa Do Dinheiro Recebido E Mal Empregado...

### Nº 199. “SOCORRO” EMERGÊNCIAS (MÉDICAS)

**E** mergências Médicas Federal/Estadual/Municipal...  
**M** edicina De Qualidade Está Na Constituição do Brasil  
**E** Garantida A Todos Brasileiros/Brasileiras, Mas É  
**R** ebaixada A Coisa Qualquer De 3ª Categoria!!! Sai  
**G** overno, Entra Governo E A Saúde É Logo, Logo  
**É** esquecida Pelos Espertos Eleitos E Indicados Que  
**N** ão São Do Ramo! Quando Tomam Posse, Além do  
 Conhecimento É Necessária Muita Prática E  
**I** doneidade, Em Todos Setores Dos Governos!!!  
**A** Emergência Se Faz Urgente Nos Setores Públicos,  
**S** eja Na Medicina, Seja No Ensino, Seja No Trabalho,  
 Seja Na Segurança, Seja Na Moradia, Seja...

### Nº 198. “SOCORRO” MEIAS VERDADES

**M** aravilhoso! O Brasil É A 7ª Economia Mundial!  
**E** stá Colocado Em 84º Lugar No Mundo, No  
**Í** ndice De Desenvolvimento Humano (IDH/ONU).  
**A** dmirável Salário Mensal De R\$ 1.476,45! Irreal.  
**S** omado O Salário De 01 Operário R\$ 545,00 com  
**V** encimentos De 01 Senador R\$ 100.000,00 Dá A  
**E** levada Média (R\$ 50.277,50 De IDH) Que  
**R** etrata Um Erro Grosseiro E Enganoso A  
**D** ar Falsa Qualidade De Vida E Desesperança  
**A** Todos Brasileiros, Pois As Desigualdades Reais  
**D** o Dia A Dia São Presentes/Permanentes E  
**E** ngrossam O Número De Miseráveis/Excluídos.  
**S** ó Os Idiotas Acreditam Nos Índices Irréais Do  
 IDH E De Outras Meias Verdades...

### Nº 200. “SOCORRO” O MELHOR EM CASA

**O** Prometer É Muito Fácil/Bonito, Difícil, Ou  
**M** elhor, Fazer/Por Em Prática É Que São Elas...  
**E** mergências (Médicas, De Ensino, De...)  
**L** evam Todo Mandato Político E Não São  
**H** onestamente Postas Em Prática. Enganam  
**O** Povo Com Promessas Vãs/Mentirosas E  
**R** ecorrem Às ONGs, Cerca De 340.000!!!  
**E** O Povo Que Se Lixe (Segundo Um Deputado!)  
**M** orre-Se Ou Se É Ignorado Nos Hospitais, Em  
**C** asa, Claro O Cemitério Será O Caminho Mais  
**A** dequado Aos Milhões De Brasileiros Excluídos!  
**S** ão 52% A Ganhar Entre 01 E 02 Sal. Mínimos  
**A** Engordar Os 48% Restantes Com Salários Até  
 Superiores A 30 SM. O Melhor Em Casa É  
 Eternizar Tamanha Exclusão Social!!!!???

“Se gostaram, passem cópias adiante, o melhor do Brasil são os brasileiros”.

Rio de Janeiro, 20/11/2011 - G.U.I.D.O

<http://guidobrasil.blogspot.com>



Divirta-se velejando  
com a *mistralis*

Para você e sua família

09 a 12 dez - Travessia  
Rio - Ilha Grande - Ilhabela



15 a 18 dez - Travessia  
Ilhabela - Ilha Grande - Rio

17 a 26.fev - Carnaval  
Rio - Ilha Grande - Paraty - Rio

Para sua empresa

- Treinamentos experienciais a vela
- Atividades Outdoor
- Passeios e Happy Hours



[facebook.com/mistralis1](https://www.facebook.com/mistralis1)

[www.mistralis.com](http://www.mistralis.com) | [contato@mistralis.com](mailto:contato@mistralis.com) | (21) 8898-5923

**Coisas de Maria presentes**

“O presente certo para quem você quer bem”.

Presentes para casa, pessoais, do seu time favorito,  
bichos de pelúcia, relógios, canetas, chaveiros,  
geléias e doces, essências, santos e exotéricos,  
chocolates nacionais e importados.

**Coisas de Maria** R. Paulo Barreto, 25 / E - Botafogo  
Tel. 2206.6085  
[contato@coisasdemariapresentes.com.br](mailto:contato@coisasdemariapresentes.com.br)  
[www.coisasdemariapresentes.com.br](http://www.coisasdemariapresentes.com.br)

**ANUNCIE AQUI!**

Só  
R\$ 55,00 por mês!

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

+ anúncio grátis na internet

**ALELUIA**  
ALUMÍNIO

- Corrimão chato 
- Corrimão redondo 
- Material para fabricação de telas de mosquitoireiro
- Chapa lisa de alumínio 
- Bobinas de alumínio
- Tubos quadrado e redondo
- Todo material para serralheria, perfis e acessórios
- Telha de alumínio e translúcida 
- Cantoneiras e barras alumínio
- Ferragens em geral
- Chapa plástica leitosa, incolor, estrela para elevadores
- Chapas xadrez (chão de ônibus) 

Fone: 3860-4816 / 3860-9639 / Fax: 2589-5058 / ID: 23\*5733  
E-mail: [comercial@aleluiaaluminio.com.br](mailto:comercial@aleluiaaluminio.com.br)