

CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: www.correiocarioca.com.br

FOTO **GUANABAR**
Espaço Lounge P. Prieto



"Guanabar Espaço Lounge P. Prieto", um mix de bar e restaurante, com vídeos, som ambiente, coquetaria, rede wi-fi.

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

TELEFONE: 2275-0142

ANUNCIE! 3681-5302 PLANTÃO 7923-5915

Desde 2003 | correiocarioca.com.br | Ano X | Nº 95 | janeiro de 2012
comercial@correiocarioca.com.br - twitter.com/correiocarioca

Foto: Daryan Dornelles

BATE-PAPO COM MILTON NASCIMENTO



Um dos maiores nomes da música brasileira atendeu o Correio Carioca em uma entrevista exclusiva em que falou de sua carreira e de seus projetos. **Págs. 8 e 10**

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

CULINÁRIA

SAÚDE

Saborosas receitas.
Pág. 2

O treinamento funcional.
Pág. 5

SEXUALIDADE

TURISMO

Olá! Quer tc?
Pág. 6

Tinguá.
Pág. 12

FUTEBOL

GASTRONOMIA

Barcelona e Brasil.
Pág. 15

Pão.
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

ACUPUNTURA & SHIATSU



SEM ESTRESSE
SEM DOR
COM SAÚDE

José A. Fernandes
ASTER.J. 00494

9394-4598 ☎ 2542-6121

Rua Dr. Xavier Sigaud, 290 - Praia Vermelha

**SR. SÍNDICO!
ISTO É DE SEU INTERESSE.**

Tem problemas com bicicletas abandonadas em seu condomínio?

CELÇÃO BIKE tem a solução!

Compra e retira na hora!
Ligue 2537.1793 e confira!



Rua Assunção, 361 - Botafogo - Rio de Janeiro
Tel. 2537.1793 / 9113.0094

BIANCHINI
ARQUITETURA E ENGENHARIA

Projeto • Consultoria
Gerenciamento • Fiscalização
21.81316.3355 • 21.3547.1599
contato@bianchiniae.com.br
bianchiniae.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

www.facebook.com/mksomeluz

Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

TORTA DE NOZES DO PAPAÍNOEL

Ingredientes massa – 6 ovos, 1 copo pequeno de açúcar, meio quilo de nozes descascadas e partidas, 6 colheres (sopa) de farinha de rosca, 1 copo pequeno com leite de vaca, e uma colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer massa – separe as claras das gemas. Bata as gemas com os outros ingredientes em uma batedeira até formar bolhas. Separadamente, bata as claras em ponto de neve e vá adicionando à massa já batida, mexendo de leve, debaixo para cima até tudo ficar bem homogêneo. Unte uma forma de abrir, forre com papel coloque laminado untado e aí coloque a massa. Leve para assar por mais ou menos 40 minutos em forno médio.

Ingredientes recheio e cobertura – Uma colher (sopa) de margarina, uma lata de leite condensado, uma lata com leite de vaca, uma colher (sopa) de amido de milho e 300 gramas de nozes descascadas e partidas.

Modo de fazer recheio e cobertura – Leve ao fogo uma panela com a margarina para derreter e após adicione os outros ingredientes com exceção das nozes (o amido de milho deve ser dissolvido no leite de vaca). Mexa até formar um creme. Retire a panela do fogo e junte a maior parte das nozes, deixando um pouco para cobrir a torta. Recheie e cubra a torta com este creme não esquecendo de colocar as nozes reservadas.

PAPOS DE ANJO

Ingredientes – 12 gemas (retirar a película). 2 copos grandes de açúcar, um copo de água e baunilha.

Modo de fazer - bata as gemas na batedeira por 20 minutos. Unte forminhas de empada, coloque à massa das gemas, arrumando as forminhas num tabuleiro e levando o tabuleiro para assar no forno pré-aquecido. Numa panela coloque o açúcar e a água. Leve ao fogo e deixe ferver até formar uma calda rala. Desligue o fogo e junte um pouco de baunilha. Depois de retirar os papos de anjo das forminhas, mergulhe-os nesta calda. Com uma escumadeira retire-os da calda e os coloque numa compoteira ou em forminhas de papel alumínio.

COQUETEL DE FRUTAS SEM ÁLCOOL

Ingredientes – uma lata de leite condensado, uma lata de creme de leite, a mesma lata para medir: suco de abacaxi, suco de uva, suco de caju, suco de maracujá, suco de goiaba e meia lata de groselha. (se achar que é muita quantidade de sucos, coloque mais um pouco de leite condensado e creme de leite).

Modo de fazer – coloque todos os ingredientes no liquidificador, (dividindo se a quantidade não couber no copo do liquidificador) bata bem, e sirva em taças com gelo.



MÃE: VIA DE TRANSMISSÃO DA CÁRIE

A cárie dentária, embora evitável, continua sendo uma das doenças crônicas que mais acomete os seres humanos independente da idade, sexo ou grupo étnico. É de origem multifatorial apresentando um caráter infecto-contagioso.

A cárie é a descalcificação da porção inorgânica do dente, seguida de uma degradação da estrutura orgânica; essa descalcificação só é possível graças à ação de ácidos produzidos pelo metabolismo de certos microorganismos (streptococcus mutans) em presença de matéria-prima fermentável (restos de alimentos).

É neste momento que a mãe possui papel-chave na transmissão de colônias de streptococcus mutans e conseqüentemente, no processo cariioso de seus filhos.

Os recém-nascidos não apresen-

tam essa bactéria até seus primeiros dentinhos nascerem, pois é neles que as colônias de streptococcus vão se alojar. É neste período que a criança é infectada, geralmente pela mãe, quando esta dá beijinho na boca do bebê, sopra sua comida, “prova” a comida do bebê na mesma colher que dá a este seu alimento, ou seja, qualquer ato que aja contato saliva da mãe com a saliva do bebê é muito perigoso.

Portanto para nossos filhos não terem mais cárie temos que nos policiar e fazer a prevenção básica enquanto gestantes. Vá ao seu dentista durante o pré-natal, pois a prevenção começa em torno do segundo mês de gravidez. Fique por dentro!!!

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



KR Odonto
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

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!

PACOTÃO:
A PARTIR DE
R\$ 320,00
CABELO + MÃO
DE OBRA



Dê volume ou alongue seus cabelos
no tamanho que desejar. Nô 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, Mussarella 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

GRAVE TUDO EM DVDFilmes 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**
SOROCABAR\$ 9,00 - 8 pratos variados de 2ª a 6ª feira.
5 opções de carne no sábado.
Às sextas-feiras, mini-feijoada por R\$ 11,00.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

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

artigraficas@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

**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-Juvenildéficit 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** por **R\$80,00** e
durante **8 meses** aproveite esta promoção de
lançamento.

ligou, ganhou! (21) 3684-7338

guiando você pelo bairro!

www.guiabotafogo.com

LAVANDERIAServiço 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.

ANUNCIE AQUI!

Só

R\$ 45,00 por mês!*

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

+ anúncio grátis na internet

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

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 SONY 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**MK
SOM & LUZ**SONORIZAÇÃO
ILUMINAÇÃO
LASER COLORIDO

DJs

O que você precisa para o seu evento.

21.9454-8171

21.8899-5900

mksom@live.com

www.facebook.com/mksomeluz

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade2012 - ANO NOVO E UMA VIDA
MELHOR

A Dignus – Arte de Viver (www.dignus.com.br), casa de Botafogo especializada em atenção à terceira idade, começa 2012 com o pé direito e cheia de energia, buscando oferecer tudo o que há de melhor para os idosos, prevenindo e tratando as variadas doenças frequentes à terceira idade. Agora, essa casa está com um novo consultório, aberto a todos, com atendimentos psicológicos; psiquiátricos e por nutricionista e aderiu também, a luta contra o câncer de pele, distribuindo lindas viseiras no Natal.

Os atendimentos são especializados e voltados para a prevenção e tratamento de diferentes problemas, como depressão; anorexia; bulimia; fobias; toc; síndrome do pânico; déficit cognitivo; perda de memória; stress e demais patologias. A Dignus, oferece aos idosos a possibilidade de Hospedagem Completa, na forma de residência de longa permanência e o Centro Dia/Horas, com participação dos idosos nas atividades terapêuticas apenas pelo período que for necessário. O serviço conta com uma equipe muito bem preparada e atenciosa. Os dias dos idosos na Dignus, tanto na Hospedagem Completa, como no Centro Dia/



Horas, são preenchidos com ginástica personalizada; caminhadas; cantoterapia; cineterapia; piano dançante; arteterapia (com participação de jovens nas atividades de artes dos idosos – Estágio Social da Escola Alemã Corcovado); passeios culturais; missas para os idosos na Igreja Santa Cecília; festas em datas comemorativas; acompanhamentos médico, psicológico e nutricional; apoio de enfermeiras de nível superior; equipe de enfermagem; cuidadoras de idosos e uma sensacional culinária, com seis deliciosas refeições diárias, balanceadas por nutricionista.

Conheça a Dignus e tenha um 2012 melhor! Agendamentos de visitas e consultas pelo telefone (21) 2542-9299.

Apoio:



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

VIAGEM AO PASSADO

Antigo sistema de amolar facas, tesouras e outros objetos cortantes utilizava rudimentar máquina que era transportada pelas ruas pelo profissional.

Por Antônio da Silva

A figura do amolador de facas itinerante, que percorria as ruas dos bairros com seu curioso equipamento de trabalho está praticamente extinta. É raro ver-se, ou até não se vê mais, o tradicional amolador percorrendo as ruas do Rio, em busca de clientes para afiar facas, tesouras e outros objetos cortantes.

Ele se anunciava com um som metálico estridente, produzido pelo atrito de uma lâmina de aço em contato com uma roda que girava, acionada por um pedal. Essa mesma e única roda servia tanto para a locomoção de seu instrumento de trabalho como também para acionar o esmeril que amolava os objetos que lhes eram confiados para esse serviço. Terminado o atendimento dos clientes bastava inclinar a máquina, mudando-a de posição, e a roda encostava no solo pronta para o transporte do equipamento, que era bastante rudimentar. O serviço era feito na hora, em pouco tempo, e uma vez concluída a tarefa lá ia ele para outros lugares em busca de novos trabalhos.

Esse tipo de profissional a domicílio, que percorria as ruas, hoje talvez inexistente, foi substituído por lojas e

quiosques que executam os mesmos serviços usando a energia elétrica e métodos mais modernos, com menor esforço físico de quem executa a tarefa.

O CORREIO CARIOCA procurou para um bate papo o sr. Fernando de Paiva Pinto, comerciante do ramo de floricultura. Ele contou à nossa equipe que seu tio Mário Ribeiro guarda e conserva com muito carinho, como verdadeira relíquia, um desses equipamentos em um horto na Tijuca. Explicou Fernando, que, em verdade, esse instrumento pertenceu a um senhor italiano, já falecido, de quem seu tio Mário Ribeiro e seu pai Manuel Pinto eram muito amigos e por quem nutriam grande consideração, durante muitos anos, até a sua morte. Essa verdadeira peça de museu foi usada por seu proprietário na Tijuca e em bairros adjacentes como seu instrumento de trabalho. Após a morte do amigo italiano o sr. Mário Ribeiro resgatou o antigo equipamento, como forma de preservar a lembrança do velho companheiro além de preservar o objeto raro.

Fernando salientou ainda que o antigo proprietário costumava contar que trabalhou com esta peça nas cidades de Chicago, Buenos Aires e Milão, locais onde residiu antes de chegar ao Rio de Janeiro.

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.

ANUNCIE AQUI!

Só
R\$ 45,00 por mês!*

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses
+ anúncio grátis na internet

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!**

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

Amil

BraDESCO
Saúde

Unimed

CVS

Golden Cross

SulAmérica

e outros planos.

O TREINAMENTO FUNCIONAL

Há momentos na vida que estamos mais sujeitos a quedas, como após lesões e /ou cirurgias de membros inferiores, ou à medida que ficamos mais velhos, ou em pessoas com pouca coordenação motora, mesmo sendo jovens, até muito jovens. Estamos acostumados aos cinco órgãos dos sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato); no entanto, possuímos um outro sistema sensitivo que está nos músculos, tendões, ligamentos, articulações e também na pele, que nos dá informações sobre pressão, torção, alongamento, distância, calor, frio, o tempo todo simultaneamente. A este sistema dá-se o nome de proprioceptivo, que faz parte de um outro sistema chamado sensorio-motor.

O treinamento funcional tem a capacidade de aprimorar estes sistemas através de atividades físicas e exercícios físicos e cognitivos, por exemplo; utilizando variações de bases de apoio, deslocamento do centro de gravidade, força, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, resistência(s) e lateralidade, utilizando o próprio corpo ou acessórios.

Não perca sua independência funcional e com isso aumente sua auto-estima, alegria, confiança e saúde (física e mental). Venha fazer parte desta nova atividade na academia Aptus com um profissional que está há trinta anos melhorando a qualidade de vida das pessoas. Acredite que a cada sessão você estará mais "aptus" (aptidão em latim).

Toda 3ª e 5ª feira de 09h10 às 10h (iniciantes) e 10h10 às 11h (avançados). Mensalidade: R\$ 120,00 + 15,00 avaliação médica no 1º mês.

Obrigado! José Ronaldo Werner da Serra Costa CREF 14701- G. Graduado em Educação Física / Especialista em Fisiologia do Esforço / Pós-Graduado em Treinamento de Força / Profissional Master Motricidade Voluntária Funcional / Pós-Graduado em Treinamento Funcional (1ª turma do estado do Rio de Janeiro).



A ACADEMIA

Com 16 anos, a Aptus localizada-se no Clube de Regatas Guanabara em uma área privilegiada com salas amplas e climatizadas, oferecendo atividades como ginástica localizada, aeróbica e alongamento, musculação, bike indoor, pilates (não incluso) e outras atividades, sempre procurando o melhor custo benefício.

Confira nossas promoções:
Mensalidades a partir do 2º mês a vencer: até o dia 30: R\$ 95,00 ; até o dia 05: R\$ 100,00 / até dia 10: R\$ 105,00 / após dia 10 multa de 2%: R\$ 107,00.

Na indicação de alunos novos: 1 aluno = R\$ 90,00 / 2 alunos = R\$ 52,50. O desconto permanece enquanto os indicados permanecerem e pagamento até dia 05. Aniversariante do mês: R\$ 90,00. Válido para pagamento até o dia 05.

Pacotes promocionais: 2 meses: R\$ 180,00 (a vista) sai a R\$ 90,00 / 3 meses R\$ 245,00 (2 x R\$ 122,50) sai a R\$ 81,66 / 6 meses R\$ 435,00 (3 x R\$ 145,00) sai a R\$ 72,50 / 12 meses R\$ 771,00 (4 x 192,75) sai a R\$ 64,25. Obs. Pacote 6 meses a vista (1 mensalidade grátis) sai a R\$ 62,14. pacote 12 meses a vista (2 mensalidades grátis) sai a R\$ 55,07.

Promoção para empresas: Mensalidade R\$ 70,00. No 1º mês R\$ 30,00 de avaliações (física e médica). Promoção para pagamento até dia 05, horário livre. Obs. É necessário manter 10 alunos por empresa. Imperdível: 12 x R\$ 69,90. 1ª à vista + 11 nos cartões de crédito.

VOCÊ SABE ONDE MORA A QUÍMICA?

Exposição do Ano Internacional da Química no Brasil vai até junho.

No último mês de comemorações do Ano Internacional da Química no Brasil, a Casa da Ciência da UFRJ, em parceria com a Sociedade Brasileira de Química, apresenta a exposição Cadê a Química?, de 17 de dezembro a 24 de junho de 2012, com o patrocínio da Petrobras, do Ministério da Ciência e Tecnologia e do CNPq.

Uma fascinante experiência que promete estimular a imaginação do público, convidando a visitar uma animada casa onde é possível desvendar a presença da química em nossa vida.

Em cada um dos sete ambientes de uma residência – varanda, sala, dois quartos, cozinha, banheiro e área de serviço – o visitante descobre, de forma imersiva e interativa, que os fenômenos químicos acontecem desde a preparação e ingestão dos alimentos nas refeições até o prazer ou desconforto dos sonhos e pesadelos que temos ao dormir.

No quarto do casal – que mora nesta casa-cenário, junto como seus três filhos – é possível entender, por exemplo, o que se passa quando estamos apaixonados. Por que o coração dispara quando vemos a pessoa amada? Por que você sente tanta atração? Para conhecer a “química” do amor, é preciso deitar na cama!

No banheiro, uma surpresa: o chuveiroquê, onde é possível ouvir e cantar músicas com menções diretas e/ou indiretas à química. No vaso sanitário, basta levantar a tampa para conferir tudo o que você sempre quis saber sobre o cocô e nunca teve coragem de perguntar.

A mesa da cozinha, que comporta até

20 visitantes, é o local de práticas envolvendo receitas de alimentos, ressaltando-se os elementos químicos essenciais para o bom equilíbrio nutricional. Lá também é possível compreender como a geladeira, o micro-ondas e o fogão conservam e transformam os alimentos.

Um divertido jogo com o varal da área de serviço nos revela como os produtos de limpeza eliminam a sujeira e nos ajudam a cuidar das roupas e da casa. Enquanto isso, no quarto das crianças, a química entra em ação para nos explicar o que acontece quando temos um pesadelo. De uma estrutura em forma de nuvem, acima de uma das camas, saem três tubos pelos quais é possível ouvir textos teatralizados sobre o assunto.

Venha se divertir e fazer parte dessas e de muitas outras atrações.

Oficinas, jogos, palestras e filmes fazem parte da programação paralela à exposição. Você pode transformar garrafas PET em átomos, conhecer o mundo das moléculas, praticar uma técnica milenar de expressão artística japonesa, participar do ciclo de palestras Química à luz de velas, assistir a filmes, trocar ideias, brincar e se surpreender com o que está à sua volta. Pode entrar que a casa é sua!

O endereço é Rua Lauro Müller nº 1, ao lado da Casa da Ciência.

Mais informações: exposição até 24 de junho de 2012. Terça a sexta – 9 às 20h; sábados, domingos e feriados – 10 às 20h. Fechada às segundas. Tel.: (21) 2542-7494. www.casadaciencia.ufrj.br.

ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS! MASCULINO E FEMININO!

Tênis Bafafá

R\$ 25,90



Colegial Dakotinha

Couro

R\$ 69,90



**** Lançamentos! ****

Colegial Molekinha



Colegial Dakotinha

Couro

R\$ 69,90



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!

Matrículas 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.

VOCÊ SABIA?

AS 7 MÁQUINAS SIMPLES

As máquinas simples são dispositivos que, apesar de sua absoluta simplicidade, trouxeram grandes avanços para a humanidade e se tornaram base para todas as demais máquinas (menos ou mais complexas) criadas ao longo da história. As máquinas simples são dispositivos capazes de alterar forças, ou simplesmente de mudá-las de direção e sentido.

Comumente, o termo "máquina simples" refere-se às seis máquinas simples clássicas, conforme definidas pelos cientistas renascentistas:

1. Alavanca
2. Cunha. Exemplos: machado, prego, formão.
3. Engrenagem
4. Mola
5. Polia
6. Rodas e eixo.
7. Plano Inclinado: trata-se de uma superfície plana cujos pontos de início e fim estão a alturas diferentes. Permite uma troca força x distância que é conveniente nas suas aplicações. Exemplos: rampa, parafuso.

CARTÃO VERMELHO PARA TODO MUNDO

Um jogo entre Portuguesa-SP e Botafogo-RJ em 1954, em São Paulo foi recorde. Aos 31 minutos do segundo tempo, a partida foi encerrada, quando o Botafogo perdia por 3 x 1, simplesmente porque os 32 jogadores acabaram expulsos de campo. Um jogador alvinegro queria cobrar um tiro de meta, mas um adversário não permitia, visando ganhar tempo. Houve discussão, seguida de troca de socos e pontapés, que acabou expandindo para os outros jogadores. O árbitro assistiu o incidente e ao fim da confusão, pôs todo mundo para fora, inclusive Garrincha. Só escaparam dois jogadores, que haviam sido substituídos.

Sexo sem Mistério

OLÁ, QUER TC?

Na minha época era preciso uma agenda cheia de cliques para demonstrar que eu já estava na adolescência, hoje tudo está no virtual. São vários os sites para que você esteja em contato e diga o que está fazendo da sua vida. Se antes era exatamente isso que os adolescentes mais detestavam, hoje que os adultos estão gostando dessa brincadeira.

Mas que relações são essas mediadas pela internet? O encontro que acontece ali é informatizado, superficializando a intimidade. No virtual, não que eu não seja aquilo, mas ninguém precisa saber quem sou e um dos nossos sentidos mais fundamentais, a imaginação, é bem alimentado pela internet. Tanto que a ferramenta dos sites de relacionamento é o visual que permite o início da libido, estimulando a atração. Fotos de pessoas lindas e sorridentes te esperam, basta fazer a sua parte e se cadastrar: digite o número do seu cartão de crédito e fature vários encontros com pessoas interessantes, claro. Acontece, como disse uma vez Lulu Santos, o mundo lá fora num instante te devora e na vida real não é bem assim que acontece.

Claro que se não fosse a internet ficaríamos sem conhecer muita coisa, mas ao mesmo tempo que ela é capaz de nos

passar dados de realidade, nos fala também de um lugar reservado para a fantasia onde seres se virtualizam em photoshops (programa que melhora imagens) das próprias vidas. Cria-se o mundo que se quer e usa-o como se existisse. Além disso, a internet é um veículo moderno e seguro. Você não precisa sair de casa ou passar pelo teste do bafômetro. Mas, ainda assim, a ansiedade do 1º encontro persiste. Os "a dois" precisam de contato verdadeiro, num ambiente bem diferente daquele controlado do virtual. É preciso sair de lá e entrar no aqui. É preciso tocar a pele, olhar os olhos, sentir o cheiro. Deixando que duas mãos se encontrem sem que seja ao som de um teclado. É preciso saber de si, segurar um papo frente a frente porque ali não adianta bloquear ou fazer de conta que a conexão caiu.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para 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!**

VENHA TREINAR AQUI! ARTES MARCIAIS & FITNESS



**MMA • LUTA-LIVRE ESPORTIVA
BOXE • CARDIO MMA • JIU-JITSU
MUAY THAI • WRESTLING**

TURMAS MISTAS | TODOS OS NÍVEIS
CONSULTE COMBOS PROMOCIONAIS

RUA SÃO JOÃO BATISTA
112 - SOBRADO
BOTAPOSSO - RJ
179 3616-1276/2218



RENOVAÇÃO FIGHT TEAM

www.rft.com.br



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
Tel. (21) 2536-9835
e-mail: livraria@ibam.org.br



Rose Santos
Coaching Pessoal
Presencial ou por Skype

Palestra Coaching (evento gratuito)
Dia 27/jan/2012 - 19 h - Tijuca - RJ
Outras Palestras e Workshops acesse:
<http://www.rosesantoscoach.blogspot.com>

Contato:
☎ (21) 2567-7374 ou (21) 9752-5641
e-mail: rosesantoscoach@yahoo.com.br

CONSULTÓRIOS TIJUCA E COPACABANA

MÉDICOS ASSOCIADOS ALUGAM:

- Mobilizados 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

Veja Site:
www.tijucacenter.com.br

Tel.: 2570-5515

TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

QUE SEJA BEM VINDO 2012!

Mais um ano de presente para vivermos muitos planos e expectativas... 2012...

As previsões muitas vezes assustadoras. Instruções vindas de fontes superiores e através de diferentes canais anunciam catástrofes, profundas transformações e necessidades urgentes de mudanças. O cenário atual se apresenta hostil, parecendo revelar o final dos tempos. Violência, conflitos e tragédias. É chegado o momento de encontrar caminhos que nos auxiliem viver em outra frequência, vibrar na quinta dimensão!

Não importa o que está ocorrendo no cenário externo. Permanecer focado no momento presente em sintonia com a essência Divina, sendo capaz de reconhecer a verdadeira realidade individual que somos, torna-se fundamental nesse momento planetário.

Sair da ilusão da separatividade e parar de nutrir a dualidade aceitando que SOMOS TODOS UM eis o caminho a



ser percorrido. Seja a estação terminal da malediscência da divulgação de desinformação de baixa vibração. Viva o momento presente como Momento Precioso, ancorando a conexão de seus corpos ao eu Cósmico Superior! Permaneça centrado em seu Eu Divino e Luminoso! Assim estarás expandindo sua consciência bem como contribuindo para elevar a Consciência Planetária.

Tenha um 2012 de Plena Felicidade e Amor!!!!

Prof. Lucilia M. Ribeiro
Informações sobre cursos
9628.8981

luribeiro.yoga@gmail.com
www.luribeiroyoga.com.br

SAÚDE MENTAL

TRANSTORNO OPOSITIVO DESAFIADOR

Dentre os transtornos encontrados na infância, o Transtorno Opositivo Desafiador é caracterizado por comportamentos desafiadores, desobedientes e hostis para com figuras de autoridade. Para que a criança seja diagnosticada é necessário que ela apresente discussão com adultos, desafio ou recusa em obedecer a regras ou solicitações feitas por adultos, fazer coisas que aborrecem as pessoas de propósito, responsabilizar outras pessoas por seus próprios erros, incomodar-se facilmente com os outros, ficar com raiva, ressentimento ou ser vingativa ou maldosa.

Além disso, os comportamentos descritos devem ocorrer em uma frequência acima do esperado entre as crianças da mesma idade e nível de desenvolvimento, estar presente por um período mínimo de seis meses e acarretar prejuízo significativo no funcionamento social, escolar ou ocupacional.

Há a necessidade de se avaliar em que situações estes comportamentos ocorrem, a intensidade e prejuízo que geram a fim distinguir o transtorno da oposição dos desafios normais da idade. Nas crianças que apresentam um desenvolvimento considerado normal os sintomas tendem a diminuir e desaparecer com o passar do tempo, o que não costuma ocorrer nas crianças com este transtorno.

Visto que este transtorno é marcado por inúmeros problemas de comportamento, a psicoterapia envolve um trabalho em conjunto com a família, fornecendo acolhimento e orientação aos responsáveis, assim como motivação e aprendizagem por parte da criança. Dessa forma, todos participam das mudanças e aprendem recursos e habilidades para prevenir novos problemas.

Psicóloga Patricia Adnet
CRP 05/34.198
Terapeuta Cognitivo-
Comportamental

Leia mais em:
www.patriciaadnet.com

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

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

Atendemos: Hospitais, Home care e Casas de Repouso.



ROMANA

Orçamento sem
compromisso



PERSIANAS & CORTINAS

desde 1983



PAINEL

VERTICAL

(21) 3860-2294
9478-7677

Rua Prefeito Olimpio de Melo,
2105 loja A - Benfica
(próximo a rua dos Iustres)

www.persianascetres.com.br

MILTON NASCIMENTO

Com voz marcante e célebres composições, consagrado artista brasileiro detém grande quantidade de prêmios e possui legião de fãs em muitos países conquistados ao longo de sua trajetória artística.

Por Antonio da Silva

Fotos: Daryan Dornelles

Milton Nascimento, consagrado artista brasileiro, vencedor de inúmeros prêmios, nacionais e internacionais, concedeu entrevista exclusiva ao CORREIO CARIOCA.

Correio Carioca- Como foi o começo de sua carreira musical e quais foram as maiores dificuldades encontradas na época?

Milton Nascimento- Fui criado em Três Pontas (MG), e lá foi onde tudo começou. Todas as coisas que eu sei de música foram aprendidas lá. Os amigos que começaram tocando comigo também são trespontanos, como o Wagner Tiso, de quem sou amigo até hoje. E as dificuldades que nós passamos foram as mesmas de qualquer pessoa que está iniciando algo na vida. Principalmente quando se é muito jovem.

CC- Porque optou pela profissão? Havia músicos em sua família?

MN- Foi tudo muito natural, não teve nada planejado. Minha mãe, Lília, era uma pessoa muito musical, e tinha até participado de um coral no Rio de Janeiro regido pelo maestro Villa-Lobos. E meu pai, Zino, também gostava muito de música clássica. Então, isso me influenciou bastante. Meus primeiros

instrumentos foram conseguidos dentro de casa.

CC- Você teve outras profissões antes de iniciar a carreira de músico?

MN- Quando eu tinha por volta de treze anos de idade eu fui radialista e programador de uma rádio em Três Pontas. E antes dos quinze eu já trabalhava profissionalmente como músico, inclusive viajando. Depois, mais tarde, quando cheguei a Belo Horizonte, aos vinte e poucos anos, fui trabalhar como datilógrafo no escritório da empresa Furnas, na Praça Sete.

CC- Quais foram suas influências musicais no início?

MN- Além de muita música brasileira, sempre ouvi bastante música francesa, cubana, italiana, americana. Mais tarde ouvi também muita coisa da América Latina.

CARREIRA MUSICAL

CC- O grande sucesso Travessia é de sua autoria?

MN- Travessia é uma música minha

CONTINUA NA PÁG. 10!

com letra de Fernando Brant.

CC- A música Coração de Estudante



LAVAGEM
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.
Fixo: 21 9611.0147 / Cel: 9602.2511



AGILIDADE QUE A SUA EMPRESA PRECISA!

CS SERVIÇOS

- 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 AGUA

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



**PARABÉNS AOS NOSSOS ATLETAS
DA NATAÇÃO QUE FIZERAM BONITO
NO ESTADUAL PETZ E MIRIM/2011!**



Vitória Lacerda, Gabriela Martins,
Yango Santiago, Rani Ramalho,
Flávia Vitória, Yan Furtado, Bruna Ramela,
Tatiana Maielard e João Pedro Perez.
Técnicos: Juçara Trancoso e Filipe Raphaelli.

... 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

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

MILTON NÃO É DO BRASIL, É DO MUNDO!

Fotos: Daryan Dornelles



morte do presidente Tancredo Neves. O que ela representa para você, levando-se em conta que foi marcante num momento muito importante da história do Brasil?

MN- Assim como muitos outros artistas, eu também participei da campanha pelas Diretas Já! É uma pena que a emenda não tenha sido

aprovada na época, mas já foi um passo muito importante para enterrar de uma vez a ditadura militar no Brasil e, ao mesmo tempo, celebrar a volta da democracia.

CC- Com que celebridades você já se apresentou?

MN- Em todos estes anos de

estrada foram muitas pessoas: Wayne Shorter, Ron Carter, Herbie Hancock, Elis Regina, Tom Jobim, Mercedes Sosa, Sarah Vaughan, Paul Simon, James Taylor, Peter Gabriel, Sting, Pablo Milanês... Enfim, por aí vai.

CC- Em quantos países você já cantou?

MN- Foram tantas turnês pelo mundo que é até difícil contar. Fazendo uma conta simples, acho que são mais de trezentas cidades em solo estrangeiro. Pois desde que eu gravei o disco *Courage*, em 1968, nos EUA – quando eu tinha 26 anos de idade – que faço shows em vários lugares fora do Brasil. E até hoje sempre sou chamado para apresentações em praticamente todos os países da América do Sul, Europa, Ásia, África e, frequentemente, América do Norte, onde fiz uma turnê entre junho e julho deste ano que passou por Canadá e várias cidades dos EUA, como Nova York, San Francisco e Seattle.

CC- Com que parceiros já compôs?

MN- Márcio Borges, Fernando

Brant, Ronaldo Bastos, Chico Buarque, Caetano Veloso, Gilberto Gil, muita gente...

CC- Quantos discos você já vendeu?

MN- Acredito que deve ser entre 20 e 25 milhões no mundo todo.

CC- Quais foram os maiores prêmios nacionais e internacionais que você já recebeu?

MN- Nacionais foram muitos, mas os que me marcaram mesmo foram os quatro prêmios Grammy.

PESSOAL

CC- Você nasceu no Rio de Janeiro.

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

Por que muitas pessoas acreditam que você é mineiro?

MN- Porque eu fui morar ainda muito novo em Três Pontas (MG), e fiquei morando em Minas até minha adolescência.

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.
- ESPOARTE: 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

ARP 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

Sorriso com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



SAÚDE NA MELHOR IDADE

Por Luciano Lopes

Cuidar da saúde é fundamental. Inúmeros estudos apontam a importância da atividade física e das terapias corporais, inclusive na terceira idade, conhecida também como “Melhor Idade”.

Hoje, temos muitas opções para exercitar, de diferentes gostos e formas, atendendo a necessidade de cada indivíduo. O recomendado é passar por avaliações médicas, de preferência com o seu médico responsável, onde ele poderá encaminhar para inúmeras atividades, como as atividades de baixo impacto, ex: caminhada, natação, hidroginástica, dança, trabalhos resistidos como a ginástica localizada, musculação, alongamento, buscando a manutenção da flexibilidade bem como a mobilidade, além da massagem para reativar a circulação e aliviar dores musculares, equilibrando o corpo e a mente.

Existe cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional

e da autonomia física durante o processo de envelhecimento com importantes benefícios do treinamento de força muscular no adulto e na terceira idade.

Confira alguns dos benefícios ao praticar uma atividade física: melhora da velocidade de andar, melhora do equilíbrio, aumenta o nível de atividade física espontânea, melhora da auto-eficácia, contribui na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, ajuda no controle do diabetes, artrite, doença cardíaca, ingestão alimentar e na diminuição da depressão.

Atenção para uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade que é a queda, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular e desordens visuais.

Receba massagens, pratique atividade física para fortalecer os músculos das pernas e costas.

Informações, dúvidas e sugestões sobre esta coluna, enviem o seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou se preferir, acesse o site: www.itlucianolopes.com.br, contato: (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

ESPORTE NO CINEMA

Por Juliana Brochado

Mais um ano começando e uma das muitas promessas que fazemos é a de começar a praticar um esporte (ou alguma atividade física). Enquanto não começamos, vamos assistindo a alguns ótimos filmes como inspiração.

“A Luta pela Esperança” com Russel Crowe conta a história verídica do lutador de boxe Jim Braddock que conheceu fama e glória e perdeu tudo durante a Grande Depressão Americana. Aposentado prematuramente, conseguiu uma nova chance e literalmente virou o jogo. Emociona bastante, principalmente nas cenas com as crianças.

“Um Domingo Qualquer” nos apresenta os bastidores do futebol americano. Com boas atuações de Al Pacino e Cameron Diaz e muitas cenas de jogo. O instrumento usado é o futebol americano, mas o filme é sobre a vida, sobre valores, coragem, confiança e lealdade, brilhantemente dirigido, com muita movimentação e uma trilha sonora maravilhosa.

Em “Golpe Baixo”, com Adam Sandler, os mocinhos são os bandidos. Paul Crewe (Adam Sandler) é um ex-astro do futebol americano que

vai para a prisão por ter sido pego dirigindo bêbado. Na prisão é incentivado a montar e treinar um time de prisioneiros para disputar uma partida com o time dos guardas. É uma comédia, como não poderia deixar de ser, mas não é só uma comédia, é um filme de superação, força de vontade, mudança de vida e amizade.

“Homens Brancos Não Sabem Enterrar” é antigo, de 1992, mas é um ótimo filme. Billy Hoyle (Woody Harrelson) e Sidney Deane (Wesley Snipes) são bons jogadores de basquete que decidem unir forças e enganam seus competidores, fingindo que Billy nada sabe sobre o esporte. Só que, na quadra, eles arrasam ao aplicar um jogo rápido e repleto de brincadeiras. Muito interessante para os fãs de basquete.

“Prefontaine - Um Nome sem Limites”, de 1997, conta a trajetória vitoriosa de um dos grandes nomes do atletismo mundial. Com grande simpatia e personalidade forte, acabou sofrendo com seu próprio ego. É um ótimo drama com uma história muito triste.

“Meu Nome É Radio” é um filme excelente. O treinador local de futebol americano é tão envolvido em preparar o time que raramente passa algum

tempo com sua filha ou sua esposa. Assim, acaba conhecendo um jovem com dificuldades que era alvo de brincadeiras dos jogadores da equipe. Como compensação, o treinador coloca o jovem sob sua proteção. Um filme que nos leva a acreditar no ser humano e em suas potencialidades.

“Invictus”, de 2009, com direção de Clint Eastwood, com Morgan Freeman e Matt Damon é um filme excelente. Recentemente eleito presidente, Nelson Mandela (Morgan Freeman) tinha consciência que a África do Sul continuava sendo um país racista e economicamente dividido em decorrência do apartheid. A Copa do Mundo de Rúgbi seria realizada no país pela primeira vez o que trouxe uma oportunidade para unir a população. Absolutamente fascinante e comovente do início ao fim. Apenas um pequeno aspecto de uma história muito maior.

“Duelo de Titãs” traz a história de um técnico de futebol americano contratado para trabalhar no comando de um time universitário dividido pelo racismo. De 2000, com Denzel Washington, é um ótimo filme, onde, mais uma vez, o esporte une pessoas divididas pelo preconceito. Feliz 2012.

RECANTO NA METRÓPOLE

Aprazível Tinguá, localizada na Baixada Fluminense, proporciona a seus visitantes diversos atrativos típicos de uma cidadezinha serrana do interior.

Crédito: Luciana Dávila

Por Antonio da Silva

Cercado por montanhas, rios e exuberante vegetação, assim é o centro de Tinguá, bairro rural de Nova Iguaçu.

O sossego e a natureza fazem com que o local, distante cerca de 50 km do centro do Rio, pareça remoto e muito mais afastado da região metropolitana.

Além de todas essas belezas naturais, que pertencem à Reserva Federal do Tinguá, o bairro conserva

construções históricas, como um cemitério de escravos, um casarão secular e a antiga estação ferroviária.

O antigo cemitério, embora de grande valor histórico, encontra-se, atualmente, mal preservado. Na sua frente há uma torre da mesma época que moradores dizem ter pertencido a uma igreja. Para acessar o local, o visitante que seguir da Via Dutra para o centro de Tinguá deve



Antiga estação ferroviária.

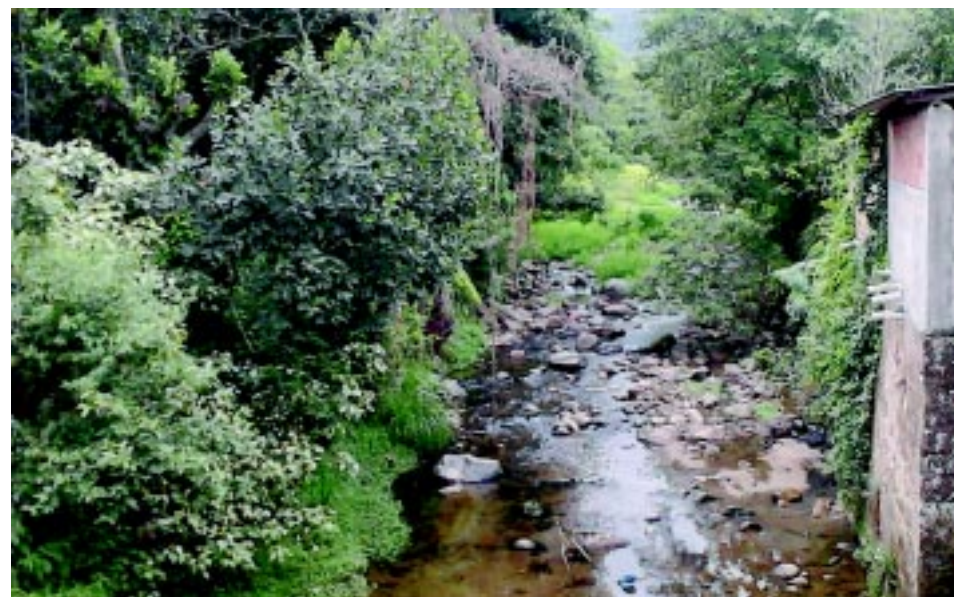
observar placa informativa do lado direito da rodovia.

A região é importante centro produtor de aipim. Os saborosos quitutes preparados com o alimento podem ser consumidos em diversas lanchonetes do local, que oferecem também muitas outras gostosuras preparadas com frutas da região.

O centro do bairro, em vez de ruidoso e movimentado, é como os das típicas cidades do interior, tranquilo, com pessoas calmamente conversando pelas ruas, vizinhas à

antiga estação ferroviária, hoje desativada, e fornecendo agradáveis vistas da Reserva Federal do Tinguá, com suas montanhas cobertas pela mata atlântica. O local, como todos de natureza exuberante, principalmente os próximos aos grandes centros, é merecedor de cuidados ecológicos.

Além de todos esses atrativos naturais, históricos e gastronômicos, Tinguá ainda possui diversos clubes. Muitos visitantes procuram o bairro para diversão diária nesses locais.





Gloria Turismo
Cultura & Lazer

EXCURSÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS
PASSEIOS CULTURAIS DE 1 DIA

CARINHO - RESPONSABILIDADE - SEGURANÇA

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

LIGUE E RECEBA MENSALMENTE
A PROGRAMAÇÃO COMPLETA



Farinha Pura
EMPÓRIO
Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000
www.farinhapura.com.br

Venha Conhecer
Nova Loja



Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
tax House

Recargas

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Originals
Compatíveis
Remanufaturados



RONCATO
malas e artigos de viagem

VOCE PAGA POR TUDO

Italian Design

PROMOÇÃO
desconto
Roncato

cupom de desconto 5%

Apresente este cupom em nossa loja no Shopping Botafogo Praia Shopping e ganhe 5% de desconto em qualquer produto Roncato

Pré-loja de Botafogo nº 403 - Botafogo - Rio de Janeiro
Shopping Botafogo Praia Shopping - Piso 3 - Quilômetro 33
Tel. (21) 2237-9042 ou 2293-6138

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



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

Distribuidora
goi - goy

ENTREGAS EM DOMICÍLIO
2295.2147 / 2244.8238

- Água 20l
- Refrigerantes
- Cervejas
- Suporte p/ Água
- Gelo Filtrado
- Gelo Escama
- Descartáveis
- Garrafas

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

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrato mínimo de 4 meses.

IMÓVEL

VENDO IMÓVEL EM PAQUETÁ

Residencial mobiliado junto às barcas e comércio.

2537.8581 - Eduardo

REFRIGERAÇÃO

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



Sérgio Luis

Tel: 3235-4374
9763-2238

SERVIÇOS GERAIS

BIBLIOTECÁRIA

- ORGANIZO BIBLIOTECAS PARTICULARES;
- LIVROS, CD'S, DOCUMENTOS, FOTOGRAFIAS, ETC.
- LEIO PARA: IDOSOS, 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 15cm / Papel Couchê c/ Frente Colorida
Tel. 3681.5302 / 8738.5283
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

FISIOTERAPEUTA YUKARI WAKI

Crefito: 113222-1

Atendimento Geral Domiciliar e Reiki

Cel: 8079-6570 :: E-mail: fisioyu@gmail.com

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

Massoterapia Chinesa Tui-Ná-Tsu-Yá

Mariana Castro - 7863.0804

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 PREGINHO!

*contrato mínimo de 4 meses.

AULAS

AULAS PARTICULARES

MATEMÁTICA - FÍSICA - QUÍMICA - PORTUGUÊS
DESENHO GEOMÉTRICO - CÁLCULO

Pedro Coppelli - Tel. 7146.1761 / 2537.6751

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ESPANHOL

Professor Eduardo Rodrigues
Contato: 7939-4201

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

Chico Buarque	05 a 29/01
Roda de Samba do Exaltasamba	09, 16, 23 e 30/01 e 06/02
Comício Gargalhada	17 e 31/01
Nós na Fita	08/02
Buddy Guy	11/05

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

CITIBANK HALL

Frejat	19/01
James Blunt	20/01
Pixote	21/01
Revelação	03 e 04/02

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

HSBCARENA

UFC 142	14/01
Summer Soul Festival 2012	25/01
Selena Gomez	04/02

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

Amanhecer; Compramos um Zoológico; Imortais 3D; Missão Impossível - Protocolo Fantasma; Noite de Ano Novo; O Gato de Botas; Operação Presente 3D; Os Muppets; Roubo nas Alturas; Tudo pelo Poder.

Rio Sul:

Alvin e os Esquilos 3; Roubo nas Alturas; Gato de Botas; Imortais; Compramos um Zoológico; Missão Impossível: Protocolo Fantasma.

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

UNIBANCO ARTEPLEX RIO

Em Casa Para o Natal; Prova de Artista; Românticos Anônimos; Gato de Botas; Imortais; Simples Mortais; As Canções; Missão Impossível — Protocolo Fantasma.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Faça-me Feliz; Românticos Anônimos; Triângulo Amoroso; O Último Dançarino de Mao; Amores Imaginários; Tudo Pelo Poder; O Palhaço; A Árvore do Amor; A Pele Que Habito; Inquietos; Amor À Toda Prova; Margin Call - O Dia Antes do Fim; Adeus, Primeiro Amor.

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 - 1ª 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.

GOD SAVE
THE QUEEN

O mundo celebrará em junho o longo reinado da mulher que simboliza a fanada grandeza do Império Britânico – hoje bem reduzido, mas que perdura. A reunião ambiental, a Rio + 20, teve a data alterada para não ser ofuscada pelas festas dos sessenta anos de coroação da rainha Elizabeth II. O Reino Unido, há séculos, dá lições à

humanidade: patriotismo, honra, educação, tradição. O “Rule Britannia” ainda influi em corações e mentes. Do domínio inglês, as vezes suave, muitas outras violentas e cruéis, fomos partícipes e vítimas. Nos quatro cantos do universo fala-se inglês e cultuam-se as artes, o esporte, a política, a medicina, o engenho comercial, industrial,

as leis, a religião, a sofisticação, a hipocrisia, o esnobismo, a elegância, a

cidadania, enfim – o alfa e o ômega – de um povo admirável.

“Tenho muito a agradecer pelo fato de ser sogro de cidadãos britânicos e ser avô dos ingleses Simon e Jéssica e ser bisavô de Osian – um inteligente menino nascido no País de Gales, filhos e netos de Regina (rainha em latim) Nogueira Hill.”

Tenho muito a agradecer pelo fato de ser sogro de cidadãos britânicos e ser avô dos ingleses Simon e Jéssica e ser bisavô de Osian – um inteligente menino nascido no País de Gales, filhos e netos de Regina (rainha em latim) Nogueira Hill.
Pensando bem,

nosso país, por intermédio dos reis de Portugal, sempre esteve ligado às gran-

dezas e baixarias da velha Albion. Ingleses, portugueses, brasileiros, não são santos – como lembra o grande bardo: “homens são homens”.

Com certeza, Westminster vai brilhar muito. As cerimônias, com pompa e circunstância tornarão a festa que lembrará a coroação, momentos emocionantes para todos que admiram a Elizabeth II. Deus salve a Rainha!

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

BARCELONA É APENAS O BOM FUTEBOLE BRASILEIRO

Por Artilheiro Carioca

"Hoje nos ensinaram a jogar futebol". A frase de Neymar descreve a superioridade do Barcelona diante do Santos, na final do Campeonato Mundial da Fifa, vencida pelo Barcelona por 4 a 0. Mal sabe ele que a aula vai além das quatro linhas.

O clube catalão é base da seleção espanhola, a atual campeã da Copa do Mundo, acrescentada do melhor jogador do planeta, Messi, da seleção argentina, e conta com jogadores de outras seleções, como Daniel Alves, do Brasil. Uma verdadeira seleção do mundo. Apesar da riqueza do clube, o dinheiro é apenas parte do segredo.

O investimento nas divisões de base e a postura ofensiva, uma filosofia ensinada quando os jogadores ainda são crianças, é que estão fazendo a diferença.

A postura da equipe é de não desperdiçar a posse de bola, tocando rapidamente, com muita movimentação, para finalizar a jogada perto da baliza, aumentando as chances de gol. O time nunca joga atrás. Contra o Santos, mais do que os 4 a 0, impressionou uma posse de bola próxima de 80%. Sobre a base, hoje o clube busca cri-

anças e adolescentes que se destacam em todo o mundo e os prepara com perfeição, como é o caso de Messi. Grandes contratações só para completar a "seleção".

O Brasil parece distante dessa realidade. Mas como? Não era o Brasil que jogava assim? O técnico barcelonista Guardiola falou: "Nós jogamos hoje como me disseram que vocês jogavam no passado". Ou seja, enquanto os espanhóis copiavam o nosso futebol, nós copiávamos os europeus, seus sistemas defensivos e seus cruzamentos para grandalhões sem habilidade.

Além de voltar a jogar no ataque, os brasileiros devem ter nova postura nas divisões de base. Investir mais; não ceder aos empresários que buscam exportar os jovens; expandir a procura por mini-craques, não vender as promessas e trabalhar as "jóias" garrimpadas ao máximo.

Para encarar os "Barcelonas" da vida, o futebol brasileiro precisa voltar às suas raízes. Ser ofensivo sem medo de perder e investir na garotada. E isso deve ser feito já, porque ontem o Barcelona plantou o que colheu hoje, e hoje já planta o que deve colher amanhã.



TEATRO* ARTE * EM JANEIRO NA SEDE DA CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO

Para os pais que querem uma alternativa diferente e divertida para a criançada nessas férias segue a dica:

A colônia de férias da Cia de Teatro Contemporâneo "Fazendo Arte Nas Férias" propõe uma opção divertida e diferente aos pais que desejam oferecer uma diversão saudável para seus filhos, mas que proporcione também um desenvolvimento da criatividade e sensibilidade.

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 A BAILARINA ROSA E O SOLDADINHO AZUL. A idéia é convocar a criançada para "fazer arte". Teatro, dança, circo, música e artes plásticas são os ingredientes dessa colônia que acontece na Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo -Rua Conde de Irajá 253, em Botafogo, no Período: de 17 ao dia 28 de janeiro (todos os dias). Horário: das 13h às 18h30.

E para quem busca uma formação de ator profissional, as inscrições para o curso profissionalizante de formação de ator da Cia de Teatro Contemporâneo já começaram. São apenas 18 vagas. O curso é reconhecido pelo Mec, pelo Conselho Estadual de Educação, seu diploma é publicado em diário oficial e dá direito ao DRT definitivo. Tem programa de estágio prático garantido, então, é atualmente o melhor curso de formação de ator da ci-



dade, onde a prática do ofício está no programa desde o primeiro momento. Interessados em conhecer e experimentar uma vivência mais intensiva de teatro e pensa em ingressar no curso profissionalizante poderá fazer o curso intensivo de férias que começa dia 16/01, onde terá aula de interpretação, circo, corpo, voz e improvisação. Este curso é voltado para não-atores ou iniciantes que queiram ter um primeiro contato com a arte cênica ou se prepararem para ingressar no curso profissionalizante. O curso irá mostrar o processo de trabalho desenvolvido pela Companhia, como se desenvolve o trabalho com os atores, mostrando um método totalmente singular e despertará no aluno a sua capacidade criativa, fazendo-o viver uma experiência teatral única que implica em técnicas de compreensão do personagem e o desenvolvimento da liberdade cênica a serviço da peça.

Se você quiser saber mais entre no site: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br ou envie um email para cenacia@gmail.com ou ligue para 21-25375204 e 2530-5264.

PRAIÁ 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

ANUNCIANDO NO JORNAL, O SEU ANÚNCIO SAI GRÁTIS NA INTERNET

www.correiocarioca.com.br

ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS!
MASCULINO E FEMININO!

Tênis Bafafá
R\$ 25,90



Colegial Dakotinha
Couro
R\$ 69,90



**** Lançamentos! ****

Colegial Molekinha



Colegial Dakotinha
Couro
R\$ 69,90



CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS

Tel. (21) 2527.1183

R. Professor Álvaro Rodrigues, 30 A - Botafogo
Final da Praia de Botafogo

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

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

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

O PÃO

Símbolo de vida e trabalho, o pão tem significado importante para várias religiões. Uma das primeiras comidas preparadas pelo homem, o pão começou a ser assado (em fornos de barro) no Egito, 7000 anos antes de Cristo. Foi no Egito também que teve início o uso do fermento.

O comércio entre egípcios e gregos fez com que o pão chegasse à Antiga Roma, de onde ele se difundiu para grande parte da Europa. O pão chegou ao Brasil com os portugueses, mas seu consumo só se popularizou no século XIX, tendo a panificação se expandido com a vinda dos imigrantes italianos no século XX.

Cereais como o trigo, centeio, aveia e cevada contêm uma proteína chamada glúten. Quando trabalhamos a massa do pão, estamos desenvolvendo o glúten, responsável por deixar a massa do pão elástica e esponjosa, permitindo assim o crescimento. As pessoas que sofrem de doença celíaca não podem ingerir glúten.

Os ingredientes básicos do pão são farinha, água e sal, mas outros ingredientes podem ser acrescentados. A farinha de trigo do tipo I apresenta menor quantidade de impurezas. O fermento mais usado na panificação é o biológico, que consiste em uma levedura que libera gás carbônico e álcool. O sal dá sabor e inibe a ação do fermento, evitando, assim, a fermentação excessiva. Açúcar ajuda na coloração (caramelização) e na fermentação, pois alimenta as bactérias presentes no fermento biológico. A gordura (na proporção de 3% do peso total da massa) reforça a elasticidade do glúten, deixando a massa macia e úmida, impedindo a evaporação do líquido, deixando o pão fresco por mais tempo (pães pobres em gordura endurecem rápido). Os ovos dão sabor, cor, e conferem maior durabilidade e maciez à massa devido à gordura presente nas gemas.

Nádia Lamas

<http://vieirasetrufas.blogspot.com>

PROTESTO DO CIDADÃO

Nº 204. "SOCORRO" MINHA CASA
Maravilhoso, Ter Minha Casa Própria!!!
Intitulada De Minha Vida!!! Pelo Governo,
Não É Verdade Verdadeira, Confiável!
Honra Seja Feita: Pagamento Facilitado E
A Perder De Vista; Mas Mal Feita A
Casa Com Material Impróprio, Com Vazamentos,
Acabamento De Qualidade Duvidosa,
Sonho Transformado Em Pesadelo!!!
Aonde Encontrar Confiança E Honestidade ???...

Nº 206. "SOCORRO" CASA CARIOCA
Caramba, Que Beleza É O Rio De Janeiro!!!
Assim Pensam Os Migrantes Do Nordeste/Norte...
Sonham Com Uma Vida Melhor, Do Outro Mundo,
A Ganharem Casa De Graça, Nos Morros/Favelas.
Caramba, Que Decepção! Casa Sem Água/Esgoto!
Ao Deus Dará, Sem Segurança. E Sem Trabalho...
Recorrem/São Dominados Pelos Bandidos/Milícias.
Indefesos, Fracassam E Aumentam No RJ/SP...
O Número De Excluídos E Miseráveis/Mendigos...
Casa Carioca! Fica Mais Barata, Se Voltada
Aos Estados Exportadores De Migrantes E Futuras
 E Até Presentes Vítimas Do "Sul Maravilha"
 E Seus Enganosos "Céus/Paraísos"...

Nº 208. "SOCORRO" CUSTO DO PRESO
Custo Anual Do Preso = R\$ 45.000,00!!!
União, Estados E Municípios O Que Fazem???
São Omissos E, Maus Gestadores/Gestores
Trabalhem, Planejem, Administrem...
Ou Peçam Demissões De Seus Cargos/Mordomias...
Dar E Cobrar Punições Alternativas E Eficazes
Ou Eternizar Tamanha Crueldade: Piora Do Preso
Posto Atrás Das Grades, A Se Especializar Na
Ruindade E Criminalidade Oferecidas Aos Presos
Esquecidos E Maltratados Nas Cadeias E Prisões
Superlotadas E Com Tratamento Sub-Humano,
O Que Leva O Preso, A Sair Pior/Mais Perigoso...

"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>

Nº 205. "SOCORRO" MINHA VIDA
Maravilhoso, Ter Minha Casa Própria!!!
Intitulada De Minha Vida!!! Pelo Governo,
Não É Verdade Verdadeira, Confiável!
Hora Da Verdade: Governo A Brincar Com
A Esperança Do Povão Excluído/Marginalizado A
Viver Em Más Condições, Nos Morros/Favelas
Induz A Uma Vida Sub-Humana, Não Ao Oba/Oba
Do Governo, Com Meias Verdades E Programas
A baixo Do Esperado, Prometido E Em Vão!!!!...

Nº 207. "SOCORRO" CIMENTO SOCIAL
Cimento Social, Mais Uma Bolsa Eleitoreira????!!
Incapazes, Sem Ideias Concretas, Os Governos
Mostram Oportunismo Explorador A Aumentar Os
Excluídos E Miseráveis, Que Fazem Suas Casas
Nas Áreas De Risco Dos Morros E Favelas,
Totalmente Sem Condições De Vida Saudável!!!
Os Programas Casa Carioca, Cimento Social, PAC...
Só Devem Ser Executados Em Regiões Planas,
Onde O Governo Possa Estar Presente 24 H/Dia,
Com Todos Serviços Básicos: Segurança, Ensino,
Inclusive Saúde E Demais Serviços Públicos.
A Construção De Teleféricos E Urbanização Nos
Lugares Inadequados É Perda De Tempo/Dinheiro...

Nº 209. "SOCORRO" CUSTO DO ALUNO
Custo Anual Do Aluno = R\$ 15.000,00!!!
União, Estados E Municípios O Que Fazem???
São Omissos E, Maus Gestadores/Gestores
Trabalhem, Planejem, Administrem...
Ou Peçam Demissões De Seus Cargos/Mordomias...
Dar Escolas Em Tempo Integral Até A 9ª Série,
Ora, Solução Fácil, É Só Querer E Implantar!!!
As Cabeças Ainda Pensantes, Mãos À Obra!
Logo, Se O Aluno Custa 1/3 Do Preso Ocioso É
Urgente, Inverter Tamanha Diferença Absurda E
No Ensino Básico (1º Grau) Investir Melhor Para
Otros Criminosos Não Serem Fabricados...

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. 2286.6085

contato@coisasdemariapresentes.com.br
www.coisasdemariapresentes.com.br

CELÇÃO BIKE **BIKE HELP**
 Consertos
 Peças e
 Acessórios

Bicicletas Novas e Usadas
 Motos
 Automóveis

COMPRA - VENDE - TROCA - FINANCIA - ALUGA
 (BICICLETAS)

Rua Assunção, 361 - Botafogo - Rio de Janeiro
 Tel. 2537.1793 / 9113.0094

Divirta-se velejando
 com a *mistralis*

Para você e sua família

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

09 a 11.mar - Travessia
 Rio - Ilha Grande - Rio

23 a 25.mar - Travessia
 Rio - Cabo Frio

30 a 02.abr - Travessia
 Cabo Frio - Arraial - Búzios

Para sua empresa

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

facebook.com/mistralis1

www.mistralis.com | contato@mistralis.com | (21) 8898-5923

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.