

CORREIO CARIOCA

Tijuca | Grajaú | Andaraí | Vila Isabel

correiocarioca.com.br

/correiocarioca

ANUNCIE! 3681-5302 e 98898-5670 ATENDIMENTO

[2ª a 6ª, de 9 às 19h]

Comercial: publicidade@correiocarioca.com.br | Redação: redacao@correiocarioca.com.br

ATENÇÃO! O JORNAL NÃO POSSUI VENDEDORES EXTERNOS!

Desde 2008 | correiocarioca.com.br | Ano IX | Nº 96 | janeiro de 2016

COMPRO ANTIGUIDADES

Pratarias, Quadros, Porcelanas, Santos, Marfins, Móveis, Tapetes Persas, Esculturas de Bronze e Mármore, Peças de Metais, Brinquedos antigos, Moedas Antigas, Fotos do Rio Antigo, etc.

ATENDEMOS TAMBÉM NA REGIÃO SERRANA

jeffersonlaham@yahoo.com.br

JEFFERSON

Não venda sem antes nos consultar.

Tels. 2530-4979 / 3546-5279

99930-4265

PAGO NA HORA

Rua das Palmeiras, 10 / 101 - Botafogo

FUGA DO CARNAVAL

Fotos: Correio Carioca

Moda

Pág. 3

Maquiagem: a onda é tudo azul!

Odonto

Pág. 3

Bruxismo não é bruxaria

Culinária

Pág. 5

Comida caseira com direito a sobremesa

Turismo

Pág. 8

O romantismo e as atrações de Gramado

Sexualidade

Pág. 9

E aí, vale à pena ver de novo?

Arte

Pág. 10

Mais bela do mundo está em Búzios

Gastronomia

Pág. 10

Os segredinhos da azeitona

Teatro

Pág. 12

Não se pode perder a infância.

Nem todos são fascinados pela tradicional Marquês de Sapucaí ou pelos animados blocos de rua. Para estes, só resta fugir da cidade, o que pode ser maravilhoso, pois Carnaval é tempo de viajar! **Pág 4 e 7**



comercial@c22toldosecoberturas.com.br
www.c22toldosecoberturas.com.br

Tels: 3259-9922 / 4109-1305 / 96416-3227 / 97986-4236

Ganhe 10% de desconto com a apresentação do anúncio

Toldos
Coberturas
Galpões
Policarbonatos
Lavagem
Manutenção

INTERPRISE - CONTABILIDADE E CONSULTORIA

CONTADOR - José Cardinelli
ADVOGADO - Leandro Goulart

CONTABILIDADE: Legalização e baixa de Empresas, ONG, e Social Doméstico, ME, **Imposto de Renda Física** - Jurídica Consultoria Fiscal - Contábil - **Pendências Receita Federal.**
JURÍDICO: Direito Trabalhista, Direito Consumidor, Direito Civil e Direito Empresarial.

2576 2353 | 2577 4362 | Cel. 97986-1817

Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 112, sala 201, Vila Isabel - RJ
E-mail: interprisecontab@uol.com.br
www.interprisecontabilidade.com

REPARO & REFORMAS

Eletricista - Bombeiro - Pedreiro
Gesseiro - Pintor - Ladrilheiro
Gasista e outros

AUMENTO DE CARGA JUNTO A LIGHT
3256-1372 / 3149-8988 / 99553-2777 / 7712-5679
Jair Baptista rrbreformasbandeira@gmail.com
Travessa Soledade, 32 - Praça da Bandeira

ANUNCIE NA CAPA

R\$ 129,90

por mês, no contrato de 3 meses.

R\$ 109,90

por mês, no contrato de 6 meses.

LIGUE AGORA: 3681.5302

M&D CRA-RJ 90.06181-1 CRECI J4927

IMOBILIÁRIA

COMPRA - VENDA - LOCAÇÃO
ADMINISTRAÇÃO E LEGALIZAÇÃO

HÁ MAIS DE 20 ANOS ATUANDO NA COSTA VERDE

(21) 7839-3046 / 7839-3050 / 2680-7328

www.mdimobiliaria.com.br

MARINA PORTO ITACURUÇA
CORRESPONDENTE
CAIXA
AQUI

Curso de auto maquiagem

Curso MAKE TRABALHO
Com **50%** de desconto.

Shopping Vila Center
Rua Silva Pinto, 49 - Slj 216 - Vila Isabel.
Tel: 21.3172.0672 - 98851.0633

Pimenta & Poesia
WWW.PIMENTAEOESIA.COM.BR

Fotografia: Cátia Cirne

ANUNCIE!

3681-5302 | 98891-5670
TIRAGEM MENSAL COMPROVADA
10 MIL EXEMPLARES

EXPEDIENTE

ZONA NORTE
10 MIL EXEMPLARES
(O único com três distribuições ao mês).

Telefone: 3681.5302

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

E-mails: comercial@correio carioca.com.br

redacao@correio carioca.com.br

Site: www.correio carioca.com.br

Twitter: @correio carioca

Facebook: www.facebook.com/correio carioca

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim e Eduardo Alves

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S

Equipe de Redação e Fotografia:

Eduardo Oliveira, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

Fundadores: Rodrigo Silva e Luiz Jardim

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

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

PROTESTO DO CIDADÃO

20/12/2015

G.U.I.D.O.

<http://guidobrasil.blogspot.com>**Nº 430. "SOCORRO" VACINA ANTIRRÁBICA**

*V*acina Para Ações Antissociais/Delírios/Perseguições, *A*lucinações, Talvez A Vacina *Antirrábica*, Dada A *C*achorros, A Pessoas Mordidas Pelos Cães/Gatos, Seja *I*ndicada Às Vítimas De *Hidrofobia*, Já As Com *N*egrofobia Fariam Uso Da Mesma, Em Vias Mais *A*dequadas, Indicadas *Pelos Médicos*, Após Rica

*A*valiação Dos Sintomas, Talvez A *Via Sublingual*, *N*o Sentido De Chegar Ao Cérebro Mais Rápido E Até *T*entar Evitar Os Sintomas *Alucinatórios* E Muito *I*rracionais Contra A Sub-Raça Negra, Que É *Tão R*acional Quanto As Sub-Raças Brancas/Amarelas. *R*acismo Ativo É *Doença* Que Precisa De Tratamento! *Á*bram Seus Corações/Mentes Racistas Empedernidas, *B*asta Ver E Admirar *Os Negros Famosos No Mundo!* *I*diotas São Pessoas De Raciocínio Pequeno E Até In- *C*apazes De Absorver *O Novo E Natural* Que Surge *A*tualmente Em *Todo Mundo* E Em *Todas As Sub-Raças Brancas/Negras/Amarelas...!*

Nº 266. "SOCORRO" LADRÕES/ASSASSINOS

*L*adrões E *Assassinos*, Na Verdade, São Também, *A*lguns Poucos Membros Dos Três Poderes, Ao *D*arem *Bolsas* E Mais *Bolsas/Títulos Duvidosos De R*esidências, *Nas Favelas, Nos Morros* E A *Ô*ferecerem *Teleféricos De Custos Muito Elevados* E Na *Certa Pagos* Pelos Cidadãos, Através Dos *Vis* E *S*eguidos *Impostos/Taxas/Pedágios... E Até Á Vida!*

*À*s *Comunidades* Que *Aumentam Dia A Dia!!!* E *S*ão *Dominadas* Pelo Poder Paralelo *Que Parece Ser S*ócio *Dos Governos* Federal/Estadual/Municipal *A* *Cobram* *Pedágios/Contribuições* Dos *Moradores*, *S*ubmetidos *Às Leis Duras* Dos *"Posseiros"...* *S*oluções *Existem, Basta Vontade Política!!!* *I*gualdade/*Fraternidade/Liberdade*, Ideais Como *N*a *Queda Da Bastilha*, Acontecida Na França (1789), *O*u *Seja*, Cumprimento Da *Constituição/Das Leis!!!* *S*ó *Promessas* (Segurança/Saúde...) De 02/02Anos, *Nas Eleições Inúteis* Que *Trocaram* O 6 Por ½ *Dúzia!* *Eleições Já, De 04/04 Anos E Sem Reeleições!!!*

Nº 431. "SOCORRO" VACINAS ANTIPOLÍTICOS

*V*írus Que *Ataca Os Novos Valores* Dos *Políticos* *A*lheios *Às Ética/Honestidade/Honra/Obrigações...* *C*omportam-se Como *Simples Ladrões* De *Galinhas*, *I*ndo Até *A Ladravazes* Do *Povo Incauto/Enganado*. *N*a *Política*, Se *Gritar Pega Ladrão*, Não *Sobra* *A*lgum, *Há Exceções*, Graças *A Deus*, Mas Em *S*ua *Maioria São Gatos/Ratos* Do *Mesmo Saco!*

A *Vacina* *Pode Ser O Detector* De *Mentiras*, *N*o *Momento Da Candidatura*, Logo *Após*, *Aplicar* *Estes Psicológicos/Psiquiátricos*, *E Até O EEG*, *I*mpostores *Serão Eliminados* De *Cara* E *Evitará* *Para O Bem Geral* Do *Povo/Da Nação*, *Irem Pro Brejo!* *O* *Brasil Atual* É *Um Mar* De *Lama*, *Kms²* De *L*amas *De Norte A Sul*, Quanto *Mais Catuca/Catuca*, *I*nclusive, *Nas Cidades*, *Mais Lamas* *Aparecem!* *T*odos *Se Dizem Inocentes* *Diante De Crimes* *Claros*, *I*ndiscutíveis, *De Lesas-Pátrias*, *Tamanhos* *C*riminosos *Devem Ser Presos*, De *Imediato*, E *Se* *O* *ferecer*, *Defesa* *Atrás* Das *Grades*, *Para Evitar* *As* *S*uas *Fugas* *Para O Exterior* E *Alterações* De *Provas*.

Nº 378. "SOCORRO" AÇNARUGESNI

A *Pátria*, O *Brasil* *Vai De Mal A Pior...* *As Urgentes A-* *Ç*ões *Dos Governantes* São *Sempre Adiadas...* *Talvez*, *N*o *Dia* *De São Nunca* 31/02/2(171), *Ou Mais Tarde* *As* *Autoridades* *Dos Três Poderes* *Possam*, *De Fato*, E *R*almente, *Nos* *Dar* *Segurança Pública*. *Que Se Faz* *U*rgente, *Visto* *Que A* *Marginalidade* *Ganha* *De (7x1)* *G*oleada, *Rouba/Assalta/Mata* *A Toa/Toca* *O Terror*, *E* *Incendeia* *Ônibus/Fecha* *O Comercio/Escolas...* *S*e *Um Marginal* *Morre* *É* *Decretado Luto...* *N*ão *Aguentamos* *Mais Tal Situação* *Viver Ou Morrer!!!* *I*mploramos *Ação* *Das Policias/Das Forças Armadas* *Já!*

“Leiam Com A Alma, E Passem Adiante,
O Melhor Do Brasil São Os Brasileiros”.

OPORTUNIDADE ALUGO APARTAMENTO CONJUGADO COM KIT

Rua Barão do Bom Retiro - Engenho Novo

Aluguel R\$ 650,00
Condomínio barato



99158-1644

LOJISTA EVITE SER MULTADO

LEGALIZE SEU LETREIRO

É FACIL, BARATO E RÁPIDO

ROMERO - 7847 1406 - 2232 9140
jromerolegal@ig.com.br

N. ARAGÃO

ADVOCACIA E ASSESSORIA JURÍDICA

Dr. Newton Aragão | OAB/RJ 140.627

Direito do Consumidor
(Planos de Saúde, Light, Cedae, Oi, Tim,
Vivo, Net, etc.)

Cível, Trabalhista e Consultas

Prestação de serviços para pessoas
físicas e jurídicas

Rua Silva Pinto, nº 49 | Sala 712
Vila Isabel | Rio de Janeiro | RJ

Tels.: (21) 3215-4277 / 3215-4310
97689-5581 (com WhatsApp)

n.aragoadvogados@hotmail.com
www.nadvocacia.jur.adv.br

GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL



Empresa especializada
na área contábil, fiscal e do

departamento pessoal, que facilitem
as tomadas de decisões dos diretores, sócios,
investidores e financiadores de projetos sociais.

Venha nos conhecer, acesse no site



www.r2assessoria.com.br

e conheça um pouco mais da nossa missão,
visão e valores ou entre em contato
através dos...

...Fones: 21-2210.0859
| 3247.4843 ou 8216.9954

CURIOSIDADES

Passou-se a festa, mas você sabe a história destes símbolos natalinos?

ESTRELA DE BELÉM: é um símbolo bíblico importantíssimo da história cristã, que consta na Bíblia Sagrada.

O texto bíblico se torna ainda mais incrível quando a própria ciência possui teorias que comprovariam uma luz ter aparecido naquele instante. Há a teoria de que poderia ser o planeta Vênus, que é muito brilhante, a passagem de um cometa como Halley ou Hale-Bopp, um fenômeno chamado de ocultação da Lua ou de ser uma rara tripla conjugação da Terra com os planetas Júpiter e Saturno, passando pelo Sol e ao mesmo momento por Peixes, que parece uma estrela bastante brilhante visto da Terra.

Recentemente foi descoberta uma estrela brilhante, perto da estrela Theta Aquilae, e os cientistas acreditam que esta estrela poderia ter sido a Estrela de Belém.

MISSA DO GALO: É a missa celebrada na noite de Natal. A chamam assim porque há uma história que diz que foi esse animal o primeiro a presenciar o nascimento de Jesus, ficando encarregado de anunciá-lo ao mundo. Foi costume que à meia-noite fosse anunciada dentro do templo por um canto de galo.

Até princípios do século 20, perdurou o costume de reservar aos pastores congregados ali o privilégio de serem os primeiros a adorarem o Menino Jesus. Durante a adoração, as mulheres depositavam doces caseiros, que logo trocavam por pão bento ou Pão de Natal.

Em algumas regiões, esta missa se celebra durante as primeiras horas do dia.

A ORIGEM DO PRESÉPIO: O catolicismo diz que São Francisco de Assis, no século 13, queria celebrar um Natal bastante realista e pediu permissão ao Papa para montar um presépio de palha, com imagem do Menino Jesus, um boi e um jumento vivos perto. Então, em 1223, foi celebrada ali a missa de Natal. Rapidamente a ideia se espalhou pela Itália, onde grande parte das casas adotaram o presépio, depois pela Europa e outros continentes.



TUDO AZUL

Destaque nas passarelas internacionais, o tom de sombra clássico dos anos 70 está de volta nas ruas das cidades.

A sombra azul já foi considerada básica, lá no início dos anos 70. Nas décadas seguintes, virou sinônimo de maquiagem exagerada e, por algumas autoridades do mundo fashion, de brega. Eis que agora ela surge como a menina dos olhos e com status moderno, principalmente após colorir os olhos das modelos, celebridades e principalmente por estar presente no desfile da marca Marc Jacobs.

“Com a chegada do verão, a sombra azul combina com qualquer tom de pele loira, morena, negra... fica perfeita para ressaltar o formato do rosto e também dos olhos. A make sobressai bastante usada a noite com um batom marsala”, exalta a consultora de moda e estilista Bruna Lioncio.

Para quem quer embarcar na onda tudo azul, mas faz o tipo tímida, comece com um risco leve, usando a sombra como delineador. Já quem quer “chegar chegando” vale cobrir toda a pálpebra sem medo e até arriscar um lápis verde para arrematar o contorno.

Vale ressaltar que o azul acinzentado é um tom perfeito para um dia de trabalho. Apenas tome cuidado quando for usar a sombra azul para não ficar muito carregada. Use tonalidades mais leves como o azul celeste. Mas se for no ensaio de escola de samba, pode até ousar mais um pouco, levando atenção do espectador para os olhos. Nos lábios, prefira o tom nude.

Boa sorte!

Por Eliz França

Contato: elizfranca@yahoo.com.br e 97961-0456.



BRUXISMO

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

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

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

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

Dra. Renata Pescadinha.

COMPRO OBJETOS ANTIGOS ANTIGUIDADES

PRATARIAS - QUADROS - SANTOS - MARFIM - CRISTAIS - LUSTRES - FAQUEIROS
RELÓGIOS - TAPETES - MÓVEIS - LUMINÁRIAS - BRONZES - VIDRARIA - BIBELÔS
ESTATUETAS - LOUÇAS - PORCELANAS - MOEDAS - PORTA-RETRATOS - COLEÇÕES
CURIOSIDADES - BIJOUTERIAS - LIVROS - CANETAS - BRINQUEDOS - POSTAIS
BONECAS

Se você tem interesse em vender algum desses objetos, LIGUE PARA:

Margareth - 2255-9245 / 98121-0806 / 4107-4417

margarethsgomes@gmail.com

NÃO VENDA NADA SEM ME CONSULTAR.

PAGAMENTO EM DINHEIRO. MELHOR AVALIAÇÃO DO MERCADO.

Retiramos na hora, sem custo para o vendedor.

Atendemos também nos finais de semana.

COMPRO TUDO ANTIGO

DA. VITÓRIA ANTIGUIDADES

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

PAGO EM DINHEIRO RETIRO NA HORA

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

Tels.: 3042-4221 / 99839-8384

CARNAVAL É TEMPO DE VIAJAR

Nem todo carioca quer a agitação de escolas de samba ou blocos de rua, muito menos com o calor atual, o que faz das viagens nessa época uma grande opção.

Fotos: Correio Carioca



Alegria! O carnaval está chegando! É época de agito e curtidão, e todo bom carioca gosta daquela bagunça e daquele calor e suor típicos dessa época do ano, certo? Nem tanto!

A empolgação com o feriado de carnaval até pode ser para todos, mas se alguns estão interessados no samba ou nos tradicionais blocos, outros querem aproveitar os dias de folga para viajar e fugir da confusão e do mormaço.

Poderíamos falar de cidades maravilhosas distantes, mas "os paraísos" escolhidos pela reportagem ficam aqui pertinho, no próprio estado do Rio de Janeiro.

MONTANHAS DO RIO

Os tipos de passeios mais procurados no verão geralmente são os destinos de Serra ou Praia, e o Rio de Janeiro possui todos.

A região Serrana do Rio, por exemplo, é destino certo de muitas famílias que aproveitam o período de Carnaval para fugir do intenso calor. A mais próxima delas é Petrópolis, que tem sua tradução Cidade de Pedro, em referência ao Imperador, que se encantou por ela.

Apenas 60 km separam a capital fluminense da mais tradicional cidade serrana da cidade, distância igual a um desloca-

mento da Zona Sul à Campo Grande, por exemplo. Portanto, quem busca uma viagem curta, o destino é excelente. Passeios diurnos como o Museu de Cera, Palácio de Cristal, Casa de Santos Dumont e o Museu Imperial (este com diferente opção noturna) são imperdíveis, sem falar nas compras da Rua Teresa, aquele maravilhoso shopping a céu aberto.

Pertinho fica Itaipava, que é um distrito de Petrópolis. Terra de uma boa cerveja, com passeios a cervejarias, inclusive. Possui uma vida noturna interessante, sobretudo para quem busca restaurantes românticos e rodízios de fondue. Na verdade, o centro de Petrópolis e Itaipava se complementam e o melhor a fazer é curtir a primeira, pela manhã, e a outra, à noite.

Outra cidade serrana agradabilíssima é Teresópolis. Praticamente com o mesmo tamanho de Petrópolis, a cidade possui aproximadamente a metade da população de sua vizinha. O riquíssimo Parque Nacional da Serra dos Órgãos é a sua joia mais preciosa, com passeios, rios e cachoeiras, destacando-se a bela vista do Dedo de Deus. Se Petrópolis é reconhecida pela sua

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 64,90
por edição

LIGUE AGORA: 3681.5302

*Contrato de 3 edições/meses.

** Por 4 meses o valor fica em 54,90.

cultura e história, Terê tem a natureza como seu maior trunfo para conquistar turistas. Não à toa foi escolhida pela CBF para sediar seu belíssimo centro de treinamento, a famosa Granja Comary. A feirinha de artesanato, que funciona nos fins de semana

CONTINUA NA PÁGINA 7

Nutriideal faz sua festa mais gostosa!



Sua festa com praticidade

KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 118,00

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

KIT 2 - 12 PESSOAS R\$ 158,00

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

KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 225,00

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

KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 265,00

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

KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 378,00

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

KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 555,00

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

Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151
Tijuca

2208-4908

Afrojá

Os grandes Especialistas
do cabelo afro estão com
novo telefone

Cabeleireiros

Fazendo a Cabeça da Mulher Brasileira

Relaxante / Permanente Afro

Tranças Simples ou Desenhadas

Mega Hair / Apliques

Corte

Reflexo / Cauterização / Luzes

Tintura / Banho de Brilho

Aplicação de Queratina (a vapor)

Penteado - Madrinha/Noiva/Debutante

Maquiagem

Todos os Tipos de Escovas

E muitos Outros Serviços

Traga este anúncio e ganhe

10% de Desconto
com hora marcada!

Aberto de Terça a Sábado das 9hs às 18hs

Jorgina

99318-7010

98982-5553

98150-7525

99848-4748

99885-5897

2775-4211

2775-0504

E-mail: jorginarosafior@gmail.com

Facebook: jorgina rosa

Rua Conde de Bonfim, 310 - Sala E - 2º andar - Tijuca

Aceitamos cartões

REDE
SHOP

VISA
MasterCard

INFORMÁTICA PARA A TERCEIRA IDADE (INTERNET)

AULAS INDIVIDUAIS COM HORA MARCADA

EXECUTAMOS TODO E QUALQUER
TRABALHO DE DIGITAÇÃO

FAZEMOS

IMPOSTO DE RENDA

De 2ª a 6ª feira - 10 às 17 horas
Av. 28 de Setembro, 252 casa 01 - Vila Isabel
Tel. 2576-7580 / 97622-2521
nazarethwilma@gmail.com

DELÍCIAS CASEIRAS

COMIDINHA CASEIRA

ESTROGONOFE DA VOVÓ TETÊ

Ingredientes:

um quilo de carne de primeira (filé mignon ou alcatra), picada em cubos, sal, duas colheres (sopa) de manteiga, óleo, uma colher (sopa) de farinha de trigo, uma cebola ralada ou processada, catchup, uma lata de creme de leite, molho pronto de tomate, uma cálice de conhaque (a gosto) e um pouco de champignon (a gosto).

Modo de fazer:

numa panela ponha pouco de óleo e a manteiga e leve ao fogo para esquentar. Coloque a cebola para dourar e junte a farinha de trigo, mexendo, até ficar dourada. Acrescente a carne picada e o sal a gosto; mexa bem e deixe cozinhar um pouco, em fogo baixo. Coloque o molho de tomate e o catchup (não muito). Deixe apurar um pouco e então adicione o conhaque, risque um fósforo com cuidado e deixe flambar. Desligue o fogo e retire o fósforo. Na hora de servir coloque o creme de leite gelado e sem soro e deixe esquentar um pouco (não deixe ferver). Observação: a quantidade de creme de leite deve ser igual à de carne. Servir com arroz branco ou à piamontese e batatas fritas (tipo palha).

ARROZ À PIAMONTESE

Ingredientes:

três medidas de arroz lavado, um dente de alho, óleo, sal, meia cebola ralada, duas caixas de creme de leite sem soro, duas colheres (sopa) de manteiga, três colheres (sopa) de queijo ralado ou mussarela picadinha e champignon (a gosto).

Modo de fazer:

faça o arroz a seu modo somente com alho. Quando ficar pronto reserve. Numa panela à parte coloque a manteiga e a cebola e refogue um pouco. Junte o arroz pronto, ponha o champignon e mexa bem. Por último adicione o creme de leite e o queijo ou mussarela, misturando tudo muito bem. Sirva quente.

PALHA ITALIANA

Ingredientes:

um pacote de biscoitos de maizena (sem adição de limão), uma

lata de leite condensado, uma colher (sopa) de margarina e três colheres (sopa) de chocolate em pó ou cinco de achocolatado.

Modo de fazer:

leve ao fogo uma panela com a margarina para derreter. Retire do fogo e junte o leite condensado e o chocolate ou achocolatado. Torne a levar ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela. Retire do fogo e junte o biscoito bem picado; misture bem. Unte um refratário com margarina e espalhe toda a massa, espere esfriar e parta em quadrados.



CRG
JARDINAGEM E PAISAGISMO

Luiz Gustavo

3339-7417
99283-2536
98184-3664
luizergustavo@gmail.com

Manutenção
Conservação
Revitalização

Atendemos toda Tijuca e Grande Tijuca.

SORVETE CREMOSO

Ingredientes:

duas latas de leite condensado, três caixas de creme de leite com soro e quatro colheres (sopa) bem cheias de chocolate em pó.

Modo de fazer:

coloque todos os ingredientes dentro de um pote de dois litros destinado a sorvete, vazio e limpo, e bate bem com a batedeira até ficar cremoso. Tampe bem e leve ao congelador. Observação: se quiser de coco substitua o chocolate por um coco fresco ralado ou dois pacotes de coco em fita. Se quiser de frutas substitua o chocolate por frutas batidas e acrescente alguns pedaços da fruta.



Ki-Sopa
Sopas e Caldos

Venha nos conhecer! Ambiente aconchegante.

Entregamos também em Domicílio

3684-1211
3820-9382
99503-2181

Embalagem para viagem: R\$ 0,50

Imagens meramente ilustrativas.

Você já pode jantar fora todos os dias, saboreando nossas deliciosas sopas!

A partir de
R\$ 12,50

Cardápio

Segunda

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

Terça

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

Quarta

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

Quinta

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

Sexta

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

Agora também temos pratos de verão!

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

"Tudo posso Naquele que me fortalece". FL: 4:13

D^a Quininha[®]
Bolos & Doces
Mais de 50 anos de tradição



Casamento . 15 Anos . Comunhão . Batizado . Infantil
Doces: Caramelados . Fondants . Quindins . Simples

Temos salgados congelados para eventos.

Marque uma visita!

Tels.: (21) 2535-4671 / 2226-0399

donaquininha@gmail.com

MUDANÇAS . TRANSPORTES . FRETES
(temos Caminhão)



Fretes e Mudanças para todo o Brasil

Ricardo

Tels.: 99346-6360
98782-5481

97964-7433
97211-1814

Tel.: 3507-4599

98337-1841

Horário de funcionamento:

Segunda a Quinta-feira:

09:00 às 12:00h

13:00 às 18:00h

Sexta-feira:

09:00 às 15:00h

Serviços Contábeis em Geral

Legalização a partir de R\$ 500,00
empregada doméstica;

Legalização R\$ 100,00 ao mês.

Aceitamos todos os cartões.

Rua Conde de Bonfim, 289A | Sala 604

www.cidp-cro.com

Contribua com o avanço da ciência, seja um de nossos participantes!

A fim de avaliar as futuras inovações na indústria cosmética, o CIDP, um centro de pesquisas com mais de dez anos de atuação no mercado, busca participantes que queiram testar cosméticos, como protetores solares, hidratantes, desodorantes, cremes antirrugas, maquiagens e produtos para cabelos. Ao participar de testes clínicos, você obtém os benefícios dos produtos e ainda contribui com o avanço da ciência.

Para saber mais, entre em contato pelo telefone 2222-0480 ou através da nossa página no



CIDP CENTRE INTERNATIONAL DE DEVELOPPEMENT PHARMACEUTIQUE
BRASIL • INDIA • MAURITIUS • ROMANA • SINGAPORE

Móveis Planejados

Descontos especiais



APARTAMENTO COMPLETO*

Home, Cozinha, Quarto, Banheiro (suíte) e Lavabo

por apenas

R\$ 7.990,

ou 10x R\$ 890,

*Conforme projeto elaborado pela loja.

CASA BRASILEIRA

D' Castro Design Ambientes Planejados
R. Visconde de Santa Isabel, 46 Lj C - Vila Isabel
Tel: (21) 3176-1227 / 3079-2557 / 96464-0243
e-mail: dcastroplanejadosdesign@gmail.com

www.dcastroplanejados.com.br
www.casabrasileiraplanejados.com.br

CRECHE ESCOLA

Be Happy



O ANO AUMENTA.
A MENSALIDADE NÃO.

ESTUDE EM 2016 PELO PREÇO DE 2015.



Multiplicando
Inteligências
do Berçário até
a Pré-Escola.

**BILINGUE - MONITORAMENTO POR CÂMERAS
MODERNA ÁREA DE TECNOLOGIA**

Rua Justiniano da Rocha, 406 - Vila Isabel
www.crechehappy.com.br **2567-7412**



PhonoLAB
SOLUÇÕES AUDITIVAS

TRAZENDO O MUNDO ATÉ VOCÊ

Você está com perda de audição?

Conheça nossos produtos:
**APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS
A PARTIR DE R\$ 1.500,00.**

AGENDE SEU ATENDIMENTO PERSONALIZADO.
NÃO PERCA MAIS NENHUMA CONVERSA!
PHONOLAB SOLUÇÕES AUDITIVAS LTDA.
Telefones: 2298-2194 / 97974-8112
Rua Desembargador Izidro, 18
Edifício Tijuca In - Sala 912
www.phonolab.com.br



APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS OTICON E RESOUND

Oferecemos 10% de desconto com a apresentação do jornal ou o recorte do anúncio. Cobrimos qualquer orçamento.

MUITAS OPÇÕES DE VIAGENS DE PRAIA

Fotos: Correio Carioca



Paraty são o que há de melhor, incluindo aí a Ilha Grande, que apesar de pertencer à Angra, sem dúvida é uma atração à parte.

O Centro histórico de Paraty é incrível, e passear à noite por suas ruas, feitas de pedras irregulares e óleo de baleia, é charmoso e romântico. Mas a cidade possui outros atrativos. É costeada por montanhas cobertas de mata atlântica e é recheada de reservas ecológicas, o que a torna uma das áreas mais preservadas do Brasil. Possui cachoeiras, rios e cachaceiras. Há mais de 60 ilhas e 90 praias em Paraty, boa parte delas acessível somente de barco ou trilhas. Fica também a dica para uma visita à Trindade, que fica a cerca de 30 km. Paraty é mesmo sensacional.

Ilha Grande segue o mesmo padrão. As costas da ilha são recortadas por inúmeras penínsulas e enseadas, formando várias praias. A vegetação é exuberante, formada por mata atlântica, mangue e restinga. Para se ter ideia do paraíso ecológico, há na ilha quatro unidades de conservação, cujo acesso é somente permitido a pesquisadores.

e feriados é outra famosa atração.

Um pouco mais distante está Nova Friburgo. Fica a cerca de 130km da capital. Há alguns anos sofreu com fortes chuvas que causaram destruição de boa parte da cidade. Recuperada, ela voltou a ser excelente opção de viagem, com destaque para a revitalização do tradicional teleférico, que simboliza o seu resgate. Além do clima, Friburgo é uma cidade que oferece preços bastante convidativos para o turista, sobretudo o carioca, que está acostumado a pagar caro na capital. Outra vantagem da cidade é o paraíso natural Lumiar, distrito da cidade, e localizado a apenas 30 km do Centro, que possui rios, cachoeiras e muito verde, além do turismo de aventura.

Já na direção de São Paulo, logo acima de Penedo, está Visconde de Mauá, que fica em outra região serrana do Estado. Porém, a localidade é bem menor, possuindo apenas um pequeno centro, que é basicamente uma rua, e pode haver dificuldade devido à má pavimentação em alguns pontos. Mas saiba que valerá à pena, pois o passeio noturno por aquele cantinho quase que escondido do mundo, a belíssima natureza e seu friozinho gostoso compensam. É um local bastante romântico.

OPÇÕES DE PRAIA

Mas nem só de serra vive o carioca viajante. Muitos preferem optar por regiões de praia, o que não é sinônimo de sofrimento com o calor. A Região dos Lagos e a Costa Verde, esta inexplicavelmente menos procurada, possuem atrações praias maravilhosas e ainda contam com um diferencial: uma brisa noturna que faz toda a diferença.

Na Região dos Lagos há fartura de cidades. A mais procurada delas sem dúvida é Cabo Frio, mas as melhores opções são Arraial do Cabo e Armação dos Búzios. Além delas, a região hospeda Araruama, Iguaba Grande, São Pedro da Aldeia e Saquarema.

A nossa dica vai para Arraial, onde há o melhor passeio de barco da região. Suas praias são maravilhosas e não é à toa que atraindo mergulhadores de todo o mundo. Basta levar um snorkel e uma máscara às pedras da Prainha para ver fartura de peixes, vegetação e tartarugas em abundância. Pode também fazer mergulho de cilindro, bastando contratar uma das várias empresas especializadas da região.

Já Búzios, além das belíssimas praias, tem a carismática Rua das Pedras, maior ponto da vida noturna de toda a Região dos Lagos, com várias lojas de grife e restaurantes para todos os gostos. Não é uma opção muito barata, mas é diversão garantida de dia e de noite. O maior problema da Região dos Lagos no Carnaval é o trânsito caótico, tanto nas viagens de ida e volta, quanto para passear entre as cidades. Para quem pode, o melhor a fazer é ir um pouco antes do Carnaval e voltar um pouco depois.

A Costa Verde é outra região maravilhosa do estado. Engloba as cidades de Mangaratiba, Angra dos Reis (que inclui a famosa Ilha Grande), Itaguaí e Paraty. Também há uma bela parte em São Paulo, mas o que todo mundo procura mesmo, incluindo os paulistas, é a parte do estado do Rio. Desta região, Angra e

Viaje à Gramado, na pág 8!

MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS EM GERAL E PEQUENOS CONSERTOS

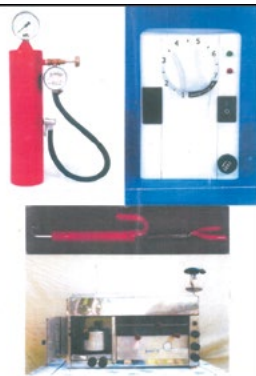


TEL: 98225-8146 | 99165-5309 | 3979-5189
(Alessandro)

POUPE SEU DINHEIRO: Chave Programadora para ar condicionado

Economiza até 80% do consumo de energia do ar condicionado para 1 hora programada e 65% de economia para 2 horas programadas.

3137-1155
98532-9115 (Oi)
98072-8223 (Tim)



Criolipólise

A destruição da gordura por congelamento!

Nossa equipe é habilitada e possui formação técnica para realizar este procedimento. Prepare-se para o verão!

Consulta Nutricional + Tratamento

por um preço especial!*

* Ligue e confira nossos valores promocionais e facilidades de pagamento.

Rua Silva Pinto 49 . Sobreloja 205 . Vila Isabel
Tel.: 21 3594.0070 / 96015.4820

fisioport
pilates . espérica

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 64,90
por edição

LIGUE AGORA: 3681.5302

*Contrato de 3 edições/meses.

** Por 4 meses o valor fica em 54,90.

Ao todo, Ilha Grande possui 113 praias, a maioria com poucos habitantes ou desertas, algumas bem isoladas. A interação entre a mata Atlântica e o oceano é enorme e em vários lugares a floresta toca o mar. Enfim, há diversas áreas paradisíacas. Para visitar as praias pode-se caminhar pelas trilhas centenárias ou fechar passeios de barco, optando por escunas ou lanchas.

Enfim, se você quer fugir do calor e do barulho do samba, viajar para esses paraísos é uma opção. Seja para o friozinho das serras ou para as brisas das praias.

VÁRIAS PROMOÇÕES!

ÓTICA MEGA IMPERIAL
ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA!

ARMAÇÕES NACIONAIS E IMPORTADAS
LENTE DE TODOS OS TIPOS PRESCRITAS PELO MÉDICO

CONVÊNIO COM MÉDICO PARTICULAR

Descontos especiais para aposentados e pensionistas de até 20%

NA COMPRA DE MULTIFOCAL
GANHE 1 SOLAR OU UMA LINDA BOLSA

PAGAMENTO EM 6X SEM JUROS

PREÇOS POPULARES
ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO
ACEITAMOS CARTÕES E CHEQUES PRÉ

(21) 2568-5914

Bv. 28 de Setembro, 226/111
Vila Shopping - Vila Isabel - RJ

SUA SAÚDE MERECE ATENÇÃO

- * Você vai com muita frequência ao banheiro durante o dia e/ou durante a noite?
- * Perde urina ao tossir, espirrar, caminhar ou dar risadas?
- * Quando sente vontade de urinar, não consegue segurar? Tem jato de urina fraco?
- * Após urinar, tem a sensação de esvaziamento incompleto?
- * Normalmente faz esforço para evacuar?
- * Faz menos de 3 defecações por semana?
- * Tem a sensação de evacuação incompleta?
- * Tem dificuldade de conter gases ou fezes?

Se você respondeu sim para uma ou mais perguntas acima, pode estar precisando avaliar a função do seu Assoalho Pélvico.

A Fisioterapia Pélvica tem se mostrado um excelente tratamento para a incontinência, fortalecendo os músculos que sustentam a bexiga e a uretra.

A reeducação pélvico-perineal pode ser usada tanto de forma preventiva para toda a musculatura, quanto de forma curativa para músculos enfraquecidos.

INCONTINÊNCIA DE URGÊNCIA

A perda urinária é acompanhada de uma vontade forte e urgente de urinar, que não se consegue controlar.



INCONTINÊNCIA DE ESFORÇO

A perda urinária após um esforço, como por exemplo: tossir, espirrar, caminhar, levantar, e gargalhar. A obesidade, a gravidez, o parto, são algumas das causas deste tipo de incontinência, que podem enfraquecer os músculos pélvicos, que sustentam a bexiga e a uretra. A alteração hormonal causada pela menopausa também pode dar origem a este tipo de incontinência.

Outras indicações para a Fisioterapia Pélvica:

Pós-cirúrgico de prostatectomia (cirurgia de retirada da próstata); pré e pós-parto, distopias



Informe Publicitário urogenitais (bexiga caída), pré e pós cirúrgico de cirurgias vaginais, incontinência fecal (perda de fezes), disfunção sexual feminina (dor na relação sexual, vaginismo, vulvodinia, flacidez).

IMPORTANTE

- Procure o seu médico para diagnóstico e identificação da causa e do tipo de problema que você apresenta. Ele certamente indicará o tratamento adequado para você.
- As informações disponíveis aqui possuem apenas caráter educativo.

FISIOTERAPIA PÉLVICA

Dra. Patrícia Zaidan
CREFITO 151750 - F - Especialista em Fisioterapia Pélvica e Mestre pela UERJ

Consultório:

Rua Miguel Couto 134, sala 402 - Centro.
Tel: 2253-8968 / 98529-1800

CENÁRIO DE FILME

Arquitetura europeia de Gramado faz cidade parecer verdadeiro set de filmagem.

Fotos: Luciana Dávila

Por Antonio da Silva

Em meio aos cenários encantadores das serras gaúchas, Gramado desponta com sua arquitetura e natureza singulares.

A cidade, maior polo turístico do Rio Grande do Sul, está localizada a 820 metros de altitude e possui população de cerca de 35 mil habitantes. Gramado dista

115 km de Porto Alegre, capital do estado. Seu clima frio serrano e suas ruas pacatas atraem casais em busca de ambiente romântico e famílias que procuram descanso.

A cidade, colonizada basicamente por alemães e italianos, mantém em sua área urbana os traços da ocupação europeia. Seus edifícios e sua culinária ainda hoje

são típicos dos países dos colonizadores da região.

O turismo é sua principal fonte de renda e estima-se que a cidade receba mais de 2 milhões de turistas todos os anos. É grande a oferta de hotéis e pousadas na cidade, que mantém-se bem estruturada para receber os turistas.

Além dos lagos, a cidade é conhecida por sediar o Festival de Cinema de Gramado. O evento existe desde 1973 e foi durante muitos anos o principal do cinema nacional.

Outras atrações de Gramado indicadas são o pórtico de entrada da cidade, a Aldeia do Papai Noel, a Igreja São Pedro, a

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 179,90
*Contrato de 3 meses. por edição

OU R\$ 129,90
*Contrato de 6 meses. por edição

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)

LIGUE AGORA: 3681.5302



Lago Negro.



Arquitetura europeia.

A cidade é conhecida nacionalmente por possuir muitas fábricas de chocolate artesanal de excelente qualidade.

Em dezembro, a cidade é palco do Natal Luz, importante festividade natalina que transforma Gramado em cenário de filme, com suas edificações e ruas ficando enfeitadas. O evento atrai milhares de turistas à cidade.

O principal ponto turístico do município é o Lago Negro. No local os turistas se divertem andando de pedalinhas e curtindo o cenário esplendoroso. Outra lagoa que é atração em Gramado é a Joaquina Bier. Em suas margens acontece o Nativitaten, evento que faz parte do Natal Luz. Durante a festa acontece show de luzes e cores.

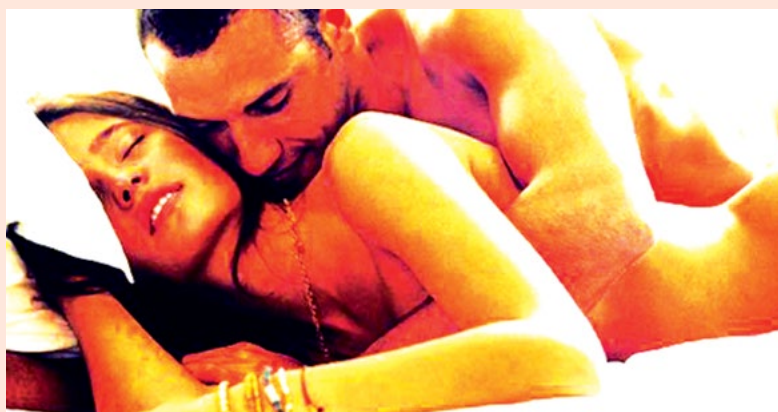
Igreja Luterana, a cascata Veu de Noiva, o Le Jardin Parque de Lavanda, a Casa do Colono, o Snowland, o Pórtico Via Taquara, a Rua Coberta, várias vinícolas, o Gramado Zoo, a Praça Major Nicoletti, a Fonte do Amor Eterno, o Dreamland Museu de Cera, o Mirante do Belvedere, além do Mini Mundo, parque que têm a reprodução de várias cidades em escala reduzida. Ou seja, não faltam atrações, sem falar que há cidades vizinhas importantes para visitaçao como Canela, Caxias do Sul, Nova Petrópolis e Bento Gonçalves, todas, assim como Gramado, integrantes da Serra Gaúcha. São passeios para curtir a natureza, fazer compras, curtir um bom vinho gaúcho e até para praticar esportes de aventura.

Sexo sem Mistério



VALE À PENA VER DE NOVO?

Sexo é um assunto comum e que iguala todos. Mas e o amor? Sei que é sentido e ao tentar (d)escrevê-lo é difícil achar palavras. Uma equação que pode ser possível e impossível, compreendido ou incompreensível. A vida não traz provas de que seja justo, muitas vezes é inadequado ou banal. E estamos vivendo numa era de analfabetismo afetivo, preparados para trabalharmos de forma eficiente, mas, incapazes de amar. Tecnologias têm nos distanciando. O amor se tornou a arte das



ciências. Laboratórios querem medi-lo e em meio aos números e fórmulas, o individualismo tem imperado. Há cada vez mais superficialidade. É difícil descobrir quem são as pessoas por elas mesmas. Na verdade, muitas nem sabem quem realmente são, embalados pelos hábitos de defender as próprias verdades como únicas, como se houvesse uma guerra do lado de fora do seu padrão de ver o mundo.

Há um medo de conhecer o outro pois antes disso, é preciso conhecer a si e isso custa muito. Deixar alguém entrar na sua vida, é permitir um mundo todo novo em contato com o seu, por vezes, todo velho. É permitir curiosidade, é nutrir um desejo indiscreto por saber sobre o que não é seu. Mas o hábito é uma catarata que faz com que se perca aos poucos a visão. Aí, saem às ruas, como os homens (e mulheres)

das cavernas, na caça para acalmar seu maior instinto natural, o sexual. O sexo dissociado do amor, sacia o instinto biológico e, ao mesmo tempo, arranca a condição humana. Essa mutilação gera uma demanda na psique conhecida por

alguns: o vazio pós sexo. Acontece que com o tempo e frequentes relações-açougues, o coração é cauterizado e no seu lugar há racionalizações, proteções e defesas.

Tudo bem que sexo não tem nada a ver com sentimento. É um ato

fisiológico. Mas comer também é e nem por isso comemos a ração do cachorro. Vamos buscar e entender nossos sentimentos e respeitá-los. Afinal, não precisamos virar bichos para demonstrar o quanto que ficamos inteligentes.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para consultoriodepsicologia@gmail.com e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.

Dr^a Ana Paula Veiga - Sexóloga
Tel: 2567-9181/ 7949-7233.

GOSTA DE VIAJAR? VEJA A PÁGINA 12!

R. R. B. Reparos e Reformas Bandeira

**Bombeiro
Eletricista
Pintor
Ladrilheiro
Gesseiro
Gazista
Pedreiro**

SERVIÇOS:

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

Fones:

3256-1372 | 3149-8988 | 99553-2777
98282-6722 | 7712-5679(Nextel)

rrbreformasbandeira@gmail.com

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



Pilates na terceira idade!



Alívio das dores

Maior percepção dos movimentos

Fortalecimento muscular

Maior equilíbrio

Aumento da flexibilidade

Alívio do stress

Melhora da auto-estima

Rua Silva Pinto, 49 . SI. 205 . Vila Isabel
Tel. 35940070 | 960154820

Agende sua aula
EXPERIMENTAL GRATUITA!

fisioport
PILATES . ESTÉTICA

www.facebook.com/fisioport

Fisioterapia & Terapia

Imagem Ilustrativa.



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

• Terapia Floral
• Parapsicologia
• Psicologia



ESPAÇO
saúde &
vitalidade
DANIELA TORRES ASSIS/COOR

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

AZEITONA

“A azeitona e a fortuna, às vezes muita e às vezes nenhuma.” Elas são quase uma unanimidade. Grandes, pequenas, com ou sem caroço, recheadas, verdes, pretas. Para muitos são o ponto alto de empadas, bolinhos de bacalhau e outras iguarias portuguesas, saladas, na decoração de coquetéis. Se você já teve a oportunidade de colher uma azeitona diretamente do pé, no entanto, sabe que o sabor da azeitona in natura é intragável, bem diferente do sabor a que estamos acostumados.

Antes de se transformar no ingrediente que enriquece nossos pratos, o pequeno fruto da oliveira (que pode ser colhido verde ou deixado amadurecer no pé, tornando-se de cor escura) é tratado para remover o sabor amargo original, enxaguado e curtido em salmoura por cerca de 90 dias, com concentração de sal a 10% e depois a 6%.

Os gregos e egípcios consumiam grandes quantidades de azeitonas. Os romanos difundiram a oliveira para todos os países do Mediterrâneo, onde até hoje o azeite de oliva tem papel de destaque na cozinha. 93% das azeitonas são empregadas na produção do azeite. Apesar de pequena, a azeitona é bastante calórica, pois é composta de 25% de óleo.

Na região do Mediterrâneo estão hoje os maiores produtores de azeitona, com destaque para a Espanha. Parte das azeitonas que consumimos aqui no Brasil, entretanto, vem de países como Argentina e Peru.

Entre as variedades de azeitonas encontramos a argentina Arauco, a grega Kalamata, as espanholas Manzanilla, Picual e Hojiblanca e a peruana Azapa, de textura macia e cor roxa.

Além de ajudar a aumentar os níveis do bom colesterol no organismo, prevenindo doenças cardiovasculares, as azeitonas são ricas em vitaminas A e E, potássio e cálcio.

Nádia Lamas | <http://vieirasetrufas.blogspot.com/>

“TRÊS PESCADORES” É A ESTÁTUA MAIS BELA E ORIGINAL DO MUNDO

Obra ganhou a classificação pela representatividade com a história e cultura da cidade de Búzios

Três homens pescando enganaram os olhos dos turistas que passam pela orla da Praia da Armação, em Búzios. Os homens, na verdade, são a obra da artista plástica Christina Motta, nomeada “Três Pescadores”. Instalada dentro d’água, à beira da praia, a estátua, que ilustra o cotidiano dos moradores da cidade, ficou em 1º lugar no ranking do site ArtsInterface.org, como melhor instalação em espaço aberto.



De acordo com o site, foram selecionadas 26 esculturas espalhadas pelo mundo, considerando não apenas a sua composição, mas a história e a cultura que elas representam nos lugares em que estão inseridas. “Três Pescadores” entrou no primeiro lugar do ranking de melhor instalação em espaço aberto, competindo com esculturas da Romênia, EUA, Austrália, Singapura, Inglaterra, entre outros países.

A estátua, encomendada no ano 2000 pela Prefeitura, se transformou num dos principais pontos turísticos de Búzios.

Para conferir as 26 esculturas premiadas, visite o site da ArtsInterface.org.

AUTOVISTORIA PREDIAL

- Laudo de Autovistoria
- Licenciamento de Obras
- Laudo de Reformas com ART
- Perícias e Laudos para Justiça
- Laudo de Avaliação de Imóveis
- Assistente Técnico em Ações Judiciais

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO | SERVIÇOS REALIZADOS EM VÁRIOS CONDOMÍNIOS
Tel. 98484-5047 / 2570-5047 | E-mail: cmarti2805@gmail.com
Enqº Resp: Carlos Eduardo Martinelli

TÉCNICO EM INFORMÁTICA E ADMINISTRADOR DE NEGÓCIOS

Conserto de Computadores | Manutenção de Computadores de Consultórios, Instalação e Montagem
João Gabriel Tenan: 98481-8471 | Tijuca

ENGENHEIRO ELÉTRICO E TÉCNICO EM ELETRÔNICA E ELÉTRICA

Horários:
14h a 19h

Conserto de Equipamentos Elétricos em Geral
Maurício Marandino | 2572-2169
Rua General Espírito Santo Cardoso - Tijuca

TÉCNICO EM INFORMÁTICA E TRADUTOR INGLÊS

Vitor Tenan Barros: 2214-5311 | Tijuca

ANUNCIE AQUI!

R\$ 34,90

por mês no contrato de 3 meses

R\$ 31,90

por mês no contrato de 4 meses

Ligue 3681-5302.

PARCEIROS DO CORREIO CARIOCA

Pegue seu exemplar nestes pontos e consuma seus serviços. Eles são recomendados pelo Correio Carioca e contribuem com o bairro.

EDIFÍCIO OPEN (Prédio Comercial)
Rua 28 de Setembro, 44 - Vila Isabel.

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

CONDOMÍNIO VARANDAS DA VILA
Rua 28 de Setembro, 86 - Vila Isabel

JULIO'S COIFFEUR
Av. 28 de Setembro, 134 - Vila Isabel. Tel. 2568-4995.

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

CONDOMÍNIO VILA SPACE CENTER
Rua Sousa Franco, 425 - Vila Isabel. Tel. 3879-0728

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

VILA SHOPPING - GALERIA 226
Av. 28 de Setembro, 226- Vila Isabel.

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

OFFICE PHOTOCOPY TRADE
R. Teodoro da Silva, 507 A - Vila Isabel. Tel. 2576-3099.

VILA TRADE CENTER
Rua 28 de setembro, 389 - Vila Isabel.

VILA TRADE SQUARE
R. Barão de São Francisco, 373 - Vila Isabel. 3879-5600.

CENTRO EMPRESARIAL THE OFFICER. Visconde de Santa Isabel, 20 - Vila Isabel. Tel. 3879-5570

CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE
R. Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel. 2576-4624.

SEBO LIVROS EREVISTA - NOVOS E USADOS
Rua Luís Barbosa, 14 - Vila Isabel. Tel. 2298-9297.

LOJA EDUARDO - MERCEARIA
Rua Vega, 16, loja 02 - Tijolinho - Vila Isabel. 2578-7555

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

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

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

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

GRAJAÚ TÊNIS CLUBE
Av. Engenheiro Richard, 83 - Grajaú. Tel. 2577-2365.

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

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

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

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

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

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

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

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

VILA CENTER SHOPPING
Rua Silva Pinto, 49.

MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA
Rua Conde de Bonfim, 746 lj A - Tijuca. Tel. 2278-3809.

HOSPITAL DOS ÓCULOS
R. Conde de Bonfim, 310, lojas C e D - Tijuca. 2234-0265

CENTRO COMERCIAL SAENS PEÑA
R. Conde de Bonfim, 310 - Tijuca 2568-5993

EDIFÍCIO SAENS PENA MEDICAL CENTER
Rua Conde de Bonfim, 255 - Tijuca. Tel. 2196-0255

GALERIA THOR
Rua Conde de Bonfim, 142 - lj 13- Tijuca.

ESPAÇO DAS ARTES DE A a Z
Rua Araújo Pena, 88 - Tijuca. Tel. 3872-3735

DENTISTA MONIQUE
Rua Major Ávila, 455 / lj G - Tijuca. Tel. 3474-4757

ESTRELUZ
Rua Santo Afonso, 153 / lj A - Tijuca. 3359-5305

CRECHE E ESCOLA PEQUENO POLEGAR
Rua Carvalho Alvim, 653 - Tijuca. Tel. 3172-3003.

CONSULTÓRIO DENTÁRIO DR. RAFAEL
Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca. 3904-4844.

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

AULAS PARTICULARES
R. Maxwell, 202 - Vila Isabel. Tel: 2572-7510 / 9133-0406

IMANTADO DIGITAL
R. São Francisco Xavier, 228 B Tijuca. Tel. 2179-8236

GASTRONOMIA

GARRAFEIRA ROCK ROÇA

aonde você encontra

As melhores **CACHAÇAS** & Os melhores **VINHOS** de mesa
... de Minas, da região de
daqui e dali... São Roque - SP

Rua Maxwell, 185 - Lj - Vila Isabel | Tel: 99483-9561

PICOLÉ

A melhor sobremesa da sua festa!



ATACADO E VAREJO

Rua Maxwell, 185 - Lj - Vila Isabel - Tel.: 99483-9561

SAÚDE

FISIOTERAPIA

Drª Viviane (Pós Graduada) | Crefito 4664-F

Fisioterapia Geral | Pós Operatório/Oncológico
Traumato | Acupuntura Estética



Atendimento em consultório ou a domicílio. Tel: 99492-1051
Pacotes promocionais. vivi_freitas1@hotmail.com



Nunes Curativos

Atendimento domiciliar

- Tratamento de Úlcera por Pressão e Curativos
- Fisioterapia Respiratória e Neuromotora
- Cuidador de Idosos e profissionais de Enfermagem
- Troca de Sondas Vesical e Gastrostomia

AVALIAÇÃO GRÁTIS

www.nunescurativosad.com.br

Tel. 4102-9596 / 99506-7041



MASSAGEM AYURVÉDICA

Massagem relaxante Cels.: 97933-9548 (Tim) / 99513-7789 (Vivo)
Harmonização do seu corpo E-mail: marizetes0151@gmail.com
Previne doenças

Atendimento em domicílio exclusivo para mulheres.

TERAPIA DO ESPARADRAPO

TRATAMENTO DE MEDICINA ORIENTAL

PARA A RETIRADA DE DORES

MARCIO DO ESPARADRAPO

(21)97929-4200

Facebook.com/marciodoesparadrappo

ATENDIMENTO NO GRAJAÚ E EM DOMICÍLIO

Viviane Gouvêa

PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP 05/38362

(21) 99258-4645

viviane.gouvea@hotmail.com

Atendimento no Centro do RJ e Tijuca

REFORMAS



WU - Consultoria

Empresarial de Obras

PRA QUE ERRAR? CONTRATE A ESPECIALISTA PARA SEU SERVIÇO!

Acompanhamento Técnico Para Legalizações,
Consultoria Empresarial de Obras, Reformas em Geral
Residenciais e Comerciais, Auto Vistoria,
Construção e Outros Serviços Da Construção Civil.

Consulte-nos, TÉCNICA MEEI WU
(21) 7806-1515 | 2168-3575 | 99807-2456
E-mail: wuconsultoriadeobras@yahoo.com

AULAS

PROFESSORA LENA FREITAS

Não deixe a reprovação entrar em casa!

- Explicadora
 - Acompanhamento Individual
 - Concursos
- Ensino Fundamental completo
Tel. 2587-9076 | 99729-4353

AULAS PARTICULARES

Português, Inglês, Redação e Literatura Brasileira.

Reforço escolar, concursos públicos em geral e níveis médio e fundamental.
25 anos de experiência.

99716-5804 / 2264-7402 | refabar@yahoo.com.br

RELIGIÃO E ESOTERISMO

LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS

ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL COM HONESTIDADE

"A alegria de sermos Umbandistas e Candomblecistas!"

MELHORES PREÇOS!

Salve Yemanjá!

Temos tudo para suas obrigações de fim de ano.

FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

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

DIREITO

ADVOCACIA

Equipe do Dr. Samir Rabelo, OAB-RJ, 101852
Consumidor, Cível, Trabalhista, Família,
Juizados Especiais, Consultas

Praça Tiradentes, 10/1.405, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20060-070
Tel. 3049-8116 e 98196-8045 e e-mail: samirrabelo@hotmail.com



CLÁUDIA GUIMARÃES DE MOURA

- . Advocacia Preventiva . Consumidor . Inventários .
- . Litigioso . Previdenciário . Despejos . Contratos .
- . Divórcio e Inventário em Cartório . Alimentos . Guarda .
- . Usucapião . Plano de Saúde . Bancário . Trabalhista .
- . Acidentes de Trânsito . Juizados Cíveis . Gestão de Imóveis .
- . Indenização em Geral .

Ajusto o possível para permitir o acesso ao Judiciário.

Contato: 2254-8934 (Tim) / 99992-4400 (Vivo)

SOM, IMAGEM E INFO

GRAVE TUDO EM DVD

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

Caminho Digital

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

ANUNCIE AQUI

R\$ 24,90 por mês no contrato de 3 meses.

R\$ 21,90 por mês no contrato de 4 meses.

Tel. 3681-5302

REVISOR

REVISÃO DE TEXTOS

Trabalhos acadêmicos, livros, jornais, revistas, sites,
materiais de divulgação, entre outros.

Revisão ortográfica e gramatical, formatação, orientação
textual (clareza, coesão, coerência, concisão etc.).

Orçamentos sem compromisso.

Profissionais formados em Jornalismo e Letras.

osrevisores@yahoo.com.br
(21) 98134-9196 / 3738-8251

GRÁFICAS E PAPELARIAS



IMPRESSÃO

PAPEL ADESIVO A3 E A4 | FOTOGRÁFICO A3 E A4
PRETO A3 E A4 | IMÁ DE ANIVERSÁRIO | CAPA DURA
CAMISAS SUBLIMÁTICA | CANECAS PERSONALIZADAS
AZULEJO PERSONALIZADO | SQUEEZES PERSONALIZADO

RECARGA DE CARTUCHO
BROTHER 580
HP- 435-436-285

Cópias R\$0,05 acima de 100
Impressão R\$0,08 acima de 100
Serviços gráficos - Cartões visita

(21) 2179-8236 - 2568-7358
RUA SÃO FRANCISCO XAVIER, 228 LOJA B - TIJUCA

CONTABILIDADE

MARTINS MELO CONTABILIDADE



Consultoria Contábil, Fiscal e Departamento Pessoal
Abertura, legalização, baixa e regularização de empresas.
Demais serviços Contábeis.
Ligue-nos e solicite uma visita.



Tel: (021) 98870.1872 (Wpp)
maritnsmelocontabilidade@gmail.com

RABELO CONTADORES, CONSULTORES E AUDITORES INDEPENDENTES LTDA. - EPP

Contabilidade, Perícia Contábil, Constituição e Legalização
Empresas, Folhas de Pagamento, Imposto de Renda,
Planilhas Judiciais, Defesas etc.

Praça Tiradentes, 10/1.405, Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 20060-070
Tel. 3049-8116 e 98196-8045 e e-mail: adm@rabelocontadores.com.br

SEGURANÇA

SEGURANÇA PARA TODOS

SEGURANÇA TOTAL PARA BANCOS, CAIXAS ELETRÔNICOS, RESIDÊNCIAS,
COMÉRCIO, INDÚSTRIAS, PROPRIEDADES RURAIS, TRANSPORTADORAS,
ESTACIONAMENTO, REVENDEDORAS E LOCADORAS DE AUTOMÓVEIS.

- Programa computadorizado instalado em portas e cabines,
garantindo um acesso seguro, afinal só passa uma pessoa por vez.
- A entrada de duas ou mais pessoas trava as portas.
- Em portões com garagem, o veículo só entra com o proprietário ou
alguém autorizado. Só passam veículos legais.

ESTES SISTEMAS DE SEGURANÇA SÃO ÚNICOS NO BRASIL, ESTÃO PATENTEADOS E SÃO
ABSOLUTAMENTE SEGUROS. FAÇO PARCERIAS COM EMPRESAS INSTALADORAS.

Contato: Araújo - 98072-8223 (Tim) 98532-9115 (Oi)

Informe Publicitário

COLUNA DO TEATRO

INFÂNCIA: UM TEMPO QUE NÃO SE PODE PERDER NUNCA!!

É delicioso observar uma criança brincar. Como a felicidade acontece de forma absoluta!

Pois é justamente naquele encontro da brincadeira que encontramos nossos impulsos, nos encontramos em sociedade, nos fazemos entender e entendemos o outro. É na brincadeira que nosso raciocínio lógico aparece naturalmente e onde a nossa sensibilidade se manifesta e, às vezes, a emoção vem primeiro.

Pois é justamente nesse clima de valorização da brincadeira que a Cia de Teatro Contemporâneo abraça seu projeto de colônia de férias que já acontece há 11 anos na sua sede, onde o ponto de fusão é a criação artística através do teatro. Então, a dinâmica acontece assim: são 5 atividades artísticas que se fundem no teatro e estas são: teatro, dança, circo, artes plásticas e música. Tais atividades estão envolvidas num tema divertido e lúdico e a partir daí se dá o ponto de partida para a criação e a brincadeira.



Cada atividade tem o seu professor e um monitor que acompanhará a dinâmica do grupo que tem no máximo 12 crianças. São duas turminhas: 1 turma com crianças de 4 a 6 anos e outra turma com crianças de 7 a 11 anos. No último dia, há uma apresentação de um espetáculo construído junto com as crianças.

A colônia acontecerá do dia 11 ao dia 29 de janeiro, das 13h às 18h, e as inscrições estão abertas. Vale muito à pena e as inscrições poderão ser feitas pelo site também: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br

ANUNCIE AQUI

APENAS R\$ 64,90
por edição

LIGUE AGORA: 3681.5302

*Contrato de 3 edições/meses.

** Por 4 meses o valor fica em 54,90.

ROLOU A BOLA!

Inscrições abertas para 7ª edição do Cinefoot

Estão abertas as inscrições para o 7º CINEfoot. O festival recebe inscrições de curtas e longas-metragens que tenham como abordagem principal o tema Futebol.

Serão aceitos trabalhos produzidos em qualquer suporte ou gênero e não há restrições quanto ao ano de realização da obra.

Ao longo da sua história, o CINEfoot já levou às telas brasileiras mais de 250 títulos, transformando-se na principal plataforma de exibição da cinematografia de futebol no Brasil e da América Latina. O CINEfoot mantém uma importante parceria com os principais festivais de futebol do mundo e é o único do Brasil que integra o seletor circuito de festivais de cinema de esportes da Ficts-Federation International Cinema Television Sports, com sede em Milão.

As inscrições para as Mostras Competitivas podem ser efetuadas até 15 de fevereiro de 2016, através do site do festival: www.cinefoot.org.

A sétima edição do CINEfoot acontecerá de 19 a 24 de maio, no Rio de Janeiro; de 2 a 7 de junho, em São Paulo; e de 3 a 8 de junho, em Belo Horizonte. Faça parte dessa torcida!

A emoção do maior esporte nacional nas telas de cinema.

O CINEfoot é o primeiro e único festival de cinema do continente latino-americano dedicado à promoção e exibição exclusiva de filmes de futebol. Sua programação inclui mostras competitivas internacionais, mostras especiais, debates, oficinas, concursos de vídeos, homenagens, dentre outras atividades.

ALD SINTEKO & PINTURA

CNPJ: 21.972.455/0001-49

Sinteco sem Cheiro e sem Poeira
Sinteco com Brilho | Fosco | Acetinado
Sinteco e Verniz Poliuretano
Descoloração | Clareamento
Pintura, Texturas em Geral
Fino Acabamento

SUA SATISFAÇÃO É O
NOSSO COMPROMISSO!

André Luiz Casemiro
97017-6740 / 97017-6781 / Comercial: 3932-7309
www.aldsinteco.com.br

M&F Pilates

Saúde para o corpo e para mente

Agora temos:
MASSAGEM
TERAPÊUTICA
RELAXANTE

- ★ Alongamento ★ Ansiedade
- ★ Aumento Capacidade Respiratória
- ★ Conscientização Corporal
- ★ Equilíbrio Flexibilidade Força Muscular
- ★ Stress
- ★ Trabalho de Corpo e Mente



Aqui nosso aluno tem
Desconto na primeira mensalidade e
Profissional com Certificação Internacional

Venha conferir

Rua Barão de São Francisco, 322 - Térreo - Vila Isabel

Tels: 3627-8339 | 97007-7749

Patrícia Zaidan

Crefito 2/151750-F

Especialista em Fisioterapia Pélvica
Mestra pela UERJ



Atendemos homens, mulheres
e crianças.



Tel.: 21 2253-8968

Cel.: 21 98529-1800

patriciazaidan@gmail.com

transformação
integração abraço
BIODANZA processo afeto
dança vida conexão criatividade
vínculo música



...uma prática divertida em que
música e movimentos corporais em
grupo geram vivências integradoras para
resgatar saúde, confiança e alegria de viver!

Agende sua aula experimental na Tijuca:

Licia Barretto - 2ª f. ou 4ª f. - 99862 5915

Leila Almeida - 3ª f. ou 4ª f. - 98862 5333

Clarice Goulart - 5ª f. - 98129 6396

em titulação - supervisão: Leila Almeida

www.biodanzacarioca.com.br

R. General Rocca, 778 / 809 - Saens Peña