

# CORREIO CARIOCA®

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

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

**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](http://correiocarioca.com.br) | Ano X | Nº 96 | fevereiro de 2012  
[comercial@correiocarioca.com.br](mailto:comercial@correiocarioca.com.br) - [twitter.com/correiocarioca](https://twitter.com/correiocarioca)

## CONFIRA OS BLOCOS DA ZONA SUL

### CARNAVAL de RUA Rio 2012

Imagem: divulgação.

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

CULINÁRIA

CINEMA

Saborosas receitas.  
Pág. 2

Dicas para fugir do carnaval. Pág. 4

SEXUALIDADE

TURISMO

A vez deles.  
Pág. 6

Uruguai.  
Pág. 12

LAZER

ESPORTE

Agenda Cultural.  
Pág. 15

Porque não velejar?  
Pág. 16

Carnaval de rua 2012 tem mais de 140 blocos na Zona Sul e só não tem mais porque alguns foram vetados. Prefeitura garante melhor estrutura desta vez. **Págs. 8 e 10**

CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE



Roberta Salles Gomes  
CRP 05/41721

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



ACUPUNTURA & SHIATSU

Dores Reumáticas, musculares, enxaquecas, depressão, insônia, cansaço, distúrbios da coluna.

• Massagens terapêuticas •

José A. Fernandes  
ABACO • SHIATSU-UN

Tels. 9394-4598 • 2542-6121  
Rua Xavier Sigaud, 290 - Praia Vermelha - E.E.A.P. - UNIRIO  
• ATENDO EM DOMICÍLIO •



1ª escola com material didático DIGITAL!!!



Ênfase em Conversação

Horários Flexíveis

Informações:  
Rua São Clemente, 241 - Botafogo  
FONE: 2536-4246  
visite: [www.mindsidiomas.com.br](http://www.mindsidiomas.com.br)

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

ARQUITETO RODOLFO BIANCHINI



O melhor aproveitamento de seu espaço com a sofisticação que cabe no seu bolso.

PROJETO E REFORMAS EM GERAL

21 8316-3355 / 21 3547-1599  
[rodolfo.bianchini@gmail.com](mailto:rodolfo.bianchini@gmail.com)

SEGURADOS DA UNIMED  
AUMENTO ABUSIVO AOS 59 ANOS

Se a sua mensalidade da UNIMED aumentou muito quando você completou 59 anos, saiba que esse aumento é abusivo e pode ser anulado em Juízo, inclusive com a devolução dos excessos pagos.

Fale conosco: Dr. Luiz Sá - Tel: 8261.9407.

# Delícia Carioca

Por Terezinha Coelho

## LANCHES PRÁTICOS

### PIZZA PRÁTICA

Ingredientes massa: 1 copo grande de leite morno, 2 tabletes de fermento de pão, 100 gramas de margarina, 3 colheres (sopa) de óleo, 1 ovo inteiro, 1 colher (chá) de açúcar, 1 colher (sopa) de sal e farinha de trigo o quanto precisar.

Modo de fazer massa: coloque todos os ingredientes numa bacia com exceção da farinha. Logo depois vá colocando a farinha, aos poucos, até a massa soltar das mãos e da bacia. Trabalhe bem a massa, delicadamente, deixando-a descansar, coberta com um pano, por mais ou menos 45 minutos.

Observação: não é preciso untar as formas.

Recheios: a gosto, salgados ou doces.

### TORTA DE PRESUNTO

Ingredientes massa: 3 tabletes de manteiga com sal e 1 quilo de farinha de trigo.

Modo de fazer massa: amasse os ingredientes com as mãos até chegar ao ponto de empadão. Forre um tabuleiro com a massa bem esticada e reserve.

Ingredientes recheio: 1 lata de creme de leite gelado e sem soro, 4 gemas, 4 claras e 250 gramas de presunto picado.

Modo de fazer recheio: bata as 4 claras em neve e misture aos outros ingredientes mexendo bem até tudo ficar bem envolvido.

Coloque então o recheio por cima da massa que está no tabuleiro e leve para assar em forno médio.

### PIZZA DE PÃO

Ingredientes: 1 pão de forma, 4 tomates, azeite, orégano, sal e 300 gramas de mussarela.

Modo de fazer: unte um tabuleiro e coloque as fatias de pão bem juntas, preenchendo todos os espaços. Regue as fatias com azeite, por cima coloque os tomates cortados em fatias, salpique um pouco de sal em cada uma das rodela de tomate, regue com mais azeites e cubra tudo com a quantidade de orégano a gosto. Leve ao forno para assar até derreter a mussarela.

### TORRADAS COM ORÉGANO

Ingredientes: pão francês (a quantidade desejada), maionese e orégano.

Modo de fazer: corte o pão em fatias finas, passe a maionese em cada pedaço, salpique orégano por cima e leve ao forno para torrar.



## Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

### A ODONTOLOGIA DO SÉCULO XXI

"A odontologia começou pelas extrações, evoluiu para os tratamentos curativos e chegou a sua plenitude através da prevenção".

Ela vem passando por importantes modificações nestes últimos anos. A descoberta das bactérias como causadoras da cárie dental e da doença periodontal trouxe uma mudança radical na filosofia do tratamento odontológico. Prevenir é a ordem!!!

O aumento da preocupação das pessoas com a saúde em geral tem produzido um grande estímulo para a introdução da prevenção na odontologia, que já passou por diversos estágios. Primeiramente tiravam-se os dentes, pois a preocupação principal era a eliminação da dor. Posteriormente veio a odontologia curativa, em que obter dentes era o tratamento principal. O ciclo repetitivo das restaurações já demonstrou que não traz soluções, pois trata-se a consequência e não a causa do problema, pois a doença cárie não é apenas uma cavidade, ela é caracterizada pela presença de bactérias cariogênicas, má higiene bucal,

dieta com consumo de açúcar freqüente e doenças gerais que desequilibram o meio bucal.

Com a valorização da saúde, nós priorizamos o tratamento da causa da doença cárie, que só é possível com um tratamento global que envolva mudanças de hábitos alimentares e de higiene, tratamento das doenças gerais, bem como o contato com o flúor. A decisão de apenas restaurar dentes nunca é a solução se essa decisão não vier acompanhada de procedimentos preventivos.

Sempre que restaurar um dente pergunte ao profissional quais as formas de conservar a restauração, eliminando ou controlando a doença cárie. Só assim você estará dando um passo para o futuro e usufruindo da odontologia do século XXI.

A saúde dental de sua família merece atenção especial e manter dentes bonitos e gengivas saudáveis deve ser uma preocupação constante.

Até a próxima;

Dra. Renata Pescadinha.

### DISK SAÚDE DENTAL

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

### TIRE SUAS DÚVIDAS

Tel. 2244.3108  
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 - Ambienta  
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. Nó Italiano,  
Cola de Queratina, Mega Hair,  
Rastafari, Miojinho, Tranças Nagô, etc.  
Mão de Obra a partir de R\$ 120,00.

Praia de Botafogo

Tel. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9562

## PIZZARIA E LANCHONETE POINT DA PASSAGEM

"A melhor pizza do bairro."

### PROMOÇÃO EM 5 SABORES

Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarela e Presunto  
Só R\$ 18,00 - Não cobramos taxa de entrega.



Entregas em Domicílio

2275.7630

Diariamente, de meio-dia às 3h

Servimos diariamente as mais saborosas refeições,  
petiscos variados e a cerveja mais gelada da região!!

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

Rua da Passagem, nº 153 - Botafogo

**5000 PANFLETOS**

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

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

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

**AULAS  
PIANO E TECLADO**

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

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

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

www.caminho.digital.com.br / contato@caminho.digital.com.br

**QUENTINHAS  
SOROCABA**R\$ 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

**VHS Para DVD  
LP para CD**

CONVERTA SUAS FITAS DE RECORDAÇÕES EM VHS OU  
 FILMADORA PARA DVD. TENDO ASSIM MAIOR  
 DURABILIDADE NA PRESERVAÇÃO DAS SUAS IMAGENS.  
 TRANSFORMAMOS TAMBÉM SEU VHS OU FITA K7 EM CD.

CONVERTA SEU ÁLBUM DE FOTOS PARA DVD.  
 PREÇOS SOB CONSULTA. LIGUE-ME:

Sérgio Alves

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

**Consultório de Psicologia**

Patricia Adnet

Psicóloga | CRP-05/34198

Terapia Cognitivo-Comportamental e  
 Especialista em Saúde Mental Infante-Juvenil

déficit de atenção/hiperatividade, stress, ansiedade,  
 pânico, depressão, fobias, obsessivo-compulsivo,  
 gagueira, arrancar pelos/cabelos, disfunções sexuais

atendimento: botafogo e barra

2527.6005 | 9968.3363 | www.patriciaadnet.com

**guia  
botafogo.com**

UM PRODUTO CLASSINET

VOCÊ VIU ESTE ANÚNCIO?

SEUS CLIENTES SIM!

Anuncie no **guiabotafogo.com** por **R\$80,00** e  
 durante **8 meses** aproveite esta promoção de  
 lançamento.

ligou, ganhou! (21) 3684-7338

guiando você pelo bairro!

**LAVANDERIA**

Serviço especializado em condomínio residencial.  
 Tingimento, tapetes e roupas finas.

Passar por peça a partir de R\$ 2,00  
 Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg  
 Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg  
 (exceto roupas finas)

2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160  
 COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.

**ANUNCIE AQUI!**

Só

**R\$ 45,00 por mês!\***

Tel. 3681.5302 \*contrato de 3 meses

+ anúncio grátis na internet

**MAR & MONTANHIA - VIAGENS E TURISMO LTDA.**

FAZENDA SÃO LUZ DA BOA SORTE - VASSOURAS - 17 DE MARÇO - SÁBADO  
 Uma das mais importantes do ciclo do café, com importante fachada, rico mobiliário e peças  
 baratas. 2 x R\$ 115,00 - Transporte - Almoço - Guia.

**SÃO TOMÉ DAS LETRAS - 22 A 25 MARÇO - QUINTA A DOMINGO**

Workshop que visa vencer os desafios da vida para atingirmos nossos objetivos com mais  
 autoconfiança e auto-estima! Apto duplo: 4 x R\$ 250,00 - Apto single: 4 x R\$ 400,00  
 Vagas limitadas!! Transporte - Workshop - 03 Pernoites - 03 Refeições - Guia.

**PARATY - 30 DE MARÇO A 1º DE ABRIL**

Transporte - 02 Pernoites em Pousada no Centro Histórico - City-Tour - Visita à Fazenda Maricana -  
 02 Refeições - Guia - Apto duplo: 3 x R\$ 250,00 - Apto single: R\$ 3 x R\$ 450,00

**CONGONHAS & MUSEU DO INHOTIM - BRUMADINHO - 13 A 15 DE ABRIL**

Transporte - Visita à Basílica do Senhor do Bonfim - Jequié de Matosinhos e Capelas (Congonhas)  
 Ingresso e carimbo na Mesa - 2 Pernoites em Hotel Fazenda - 4 Refeições - Guia - Inperitável!!  
 Apto duplo 3 x R\$ 440,00 - Apto single 3 x R\$ 540,00

SIDRA CARNEIRO: 8132-7532 - sidracarneiro@netnet.com

EDUARDO RODRIGUES: 7939-4201 - montes.eduardo.rodrigues@gmail.com

**ACADEMIA!**

Musculação  
 Ginástica - Bike Indoor  
 Ergometria - Danças  
 Step - Fitball - 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 ERICSSON LG TIM vivo

**LINHA COMPLETA DE ACESSÓRIOS**

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

TODAS AS MARCAS E MODELOS.

**Rua Nelson Mandela, box 31**

Entre as ruas Volunt. da Pátria e São Clemente.

**Rua 13 de maio, 33 - bloco b**

Quiosque 5 e 6 - Centro.

**Paulo - 3287.4669 / 9382.0014**

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

+

Anúncio na INTERNET (grátis)

Se você leu, seus clientes também podem ler!

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

**Ligue agora: 3681.5302**

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

## COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na  
Melhor Idade

## COMO VIVER MAIS E MELHOR?

Ter uma vida longa e de qualidade não é uma tarefa fácil, porque para isso, precisamos de alimentação adequada; exercícios; sol; hidratação; diversão; estimulação; acompanhamento médico regular e principalmente, precisamos nos amar. A auto estima é fundamental para termos uma vida longa e feliz.

Pensando nisso, a Dignus – Arte de Viver, casa de Botafogo ([www.dignus.com.br](http://www.dignus.com.br)) especializada em atenção à terceira idade, começou a tratar das raízes dos problemas, antes mesmo delas serem problemas. Para tal, abriu um novo consultório, com atendimentos especializados para todas as idades, voltados à prevenção e tratamento de diferentes problemas, como depressão; anorexia; bulimia; fobias; toc; síndrome do pânico; déficit cognitivo; perda de memória; stress e demais patologias. Como consultas psicológicas são um investimento elevado demais para a maioria das pessoas, os valores dessas consultas, normalmente de R\$100,00 (cem reais), podem sair pela metade, mediante a apresentação de um comprovante de renda per capita igual ou inferior a três salá-



rios mínimos.

A Dignus, oferece aos idosos a possibilidade de Hospedagem Completa, na forma de residência de longa permanência ou Centro Dia/Horas, com a participação dos idosos apenas pelo período necessário. As Atividades Dignus atuais, são: ginástica personalizada; caminhadas; cantoterapia; cineterapia; piano dançante; arteterapia; passeios culturais; missas; festas em datas comemorativas; acompanhamentos médico, psicológico e nutricional; apoio de enfermeiras; equipe de enfermagem e cuidadoras de idosos. Tenha uma vida longa e melhor. Agendamentos de visitas e consultas pelo telefone (21) 2542-9299.

Apoio:



Rua Arnaldo Quintela, 97 - Botafogo  
Tel. 2542-9299  
[www.dignus.com.br](http://www.dignus.com.br)

## CINEMA

Por Juliana Brochado

Para quem quer fugir da folia de Momo, nada melhor que uma seleção de filmes incríveis dos mais variados gêneros.

Para quem gosta de drama, o filme “Homens de Honra” é uma excelente pedida. Contando com brilhantes atuações de Robert de Niro e Cuba Gooding Jr. a trama se passa na década de 40 e conta a história de um negro que se alistou na Marinha esperando se tornar um mergulhador, mas inicialmente teve que trabalhar como cozinheiro, pois era uma das poucas tarefas permitidas a um negro na época. Uma história de superação e ambição. Imperdível.

No mesmo gênero, outra excelente pedida é o filme “Minhas Mães e Meu Pai”, que narra a história de um casal homossexual interpretado por Julianne Moore e Annette Bening, que tem dois filhos concebidos através de inseminação artificial de um doador anônimo. Tudo muda no cotidiano da família quando os adolescentes procuram o pai biológico. Excelente filme tendo como tema um assunto atual.

Já no gênero comédia, “O Amor Não Tira Férias” mostra a confusão que se forma quando duas mulheres que não se conhecem decidem passar suas férias uma na casa da outra. Através de um serviço pela internet de troca de casa. Cameron Diaz e Kate Winslet estão desiludidas com suas vidas amorosas e a tal troca provoca uma grande mudança. Também com Jude Law e Jack Black.

“Amor e Outras Drogas” é outro bom filme a ser assistido, que coloca em pauta um jovem casal que tem problemas em manter seu relacionamento amoroso porque a personagem interpretada por Anne Hathway é portadora de mal de Parkinson. Uma verda-

deira história de amor.

Assim como “Brilho Eterno de Uma Mente Sem Lembranças”, com Jim Carrey e Kate Winslet. É um filme muito original, inteligente e interessante, além de romântico, pois nos mostra que o amor é sempre maior.

Em “Prenda-me Se For Capaz” Leonardo Di Caprio tem uma de suas melhores atuações, interpretando um jovem estelionatário que se disfarça de diversas maneiras para praticar golpes milionários. Na trama ele é perseguido por um agente do FBI interpretado por Tom Hanks. O filme é baseado na vida de Frank Abgnale Jr.

O argentino “Um Conto Chinês” narra a vida de um veterano da Guerra das Malvinas que vive mal humorado e cheio de manias, solitário, até o dia em que resolve ajudar o chinês Jun e sua vida vira de cabeça para baixo. A trama nos leva a refletir que nem sempre os nossos problemas são os maiores do mundo e nossas decepções e frustrações não são justificativas para que nos afastemos das pessoas e deixemos de tentar a felicidade.

Em “Dia de Treinamento” Denzel Washington protagoniza sua melhor atuação nas telas de cinema na pele de um policial corrupto. O filme mostra um pouco da realidade das ruas de Los Angeles.

“Sherlock Holmes”, de 2009, com Robert Downey Jr. no papel principal e Jude Law como dr. John Watson, seu fiel parceiro, é um filme com muita ação e aventura, dignos de um clássico, com uma história empolgante e personagens interpretados por atores acima da média. Vale a pena ver em casa e, depois, conferir a sequência da trama nas telonas (“Sherlock Holmes 2 – O Jogo de Sombras”).

Aproveitem o carnaval!

## LAVO E PASSO ROUPAS

Promoção Camisa R\$ 7,00

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

BUSCAMOS E ENTREGAMOS

2527-4375 / 3181-8165

## PIMENTAS

É imensa a variedade de pimentas: grandes, pequenas, frutos ou sementes. A pimenta-do-reino, especiaria mais usada no mundo, vem da Índia. Os frutos redondos e miúdos nascem em cachos de uma trepadeira que dá pequenas flores. Pertence à família das piperáceas e seus princípios ativos são a piperina e a piperidina.

A pimenta preta é colhida ainda verde e deixada secar ao sol, adquirindo a cor preta pela ação de um fungo que cresce na casca dos grãos. A pimenta verde é colhida antes da maturação total e, ainda fresca, é conservada em salmoura. Já a pimenta branca é colhida após o amadurecimento e fica de molho em água durante alguns dias até soltar a casca, quando então é seca. É a de sabor mais delicado, usada quando não se quer alterar o sabor da preparação. A pimenta rosa é o fruto da aroeira, árvore que cresce no litoral brasileiro.

As pimentas da espécie Capsicum, em espanhol chamadas de chiles, são nativas da América do Sul.

Seu princípio ativo é a capsaicina, poderoso antioxidante. Elas incluem a pimenta malagueta, a dedo-de-moça, pimenta-de-cheiro, pimenta-biquinho, cumari, pimenta-de-caiena, jalapeño (que, quando seca, é chamada de chipotle) e muitas outras – na verdade, estima-se que existam mais de 300 tipos de pimentas deste grupo.

Para a pimenta não arder tanto, devem-se evitar as sementes e partes brancas no seu interior, que contêm 80% da capsaicina.

Ingerida com moderação, a capsaicina estimula o apetite e auxilia na digestão, além de contribuir para a produção de endorfinas. Quem costuma exagerar na pimenta acaba por não senti-la, ficando cada vez mais resistente a ela. Um leve toque de pimenta realça os outros sabores, por isso se usa pimenta até em sobremesas.

Por Nádia Lamas - Gastrônoma  
<http://vieirasetrufas.blogspot.com/>



Dra. Zenaide Augusta Alves

ADVOGADA - TÈC CONTABILIDADE

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

Consultas: marcar com antecedência.

Tel/Fax: 2517.3355 - Mail: [zenaide\\_advogada@hotmail.com](mailto:zenaide_advogada@hotmail.com)  
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ

# CALÇADOS, COLEGIAIS E ESPORTE

## GUANABAR

Espaço Lounge P. Prieto.



Se você pensar em sapatos colegiais, sapatos sociais ou casuais, tênis ou artigos esportivos a preços para todos os bolsos pode procurar a Art dos Pés, em Botafogo.

Neste período de início de aulas a loja oferece uma linha variada de calçados para as crianças irem ao colégio. E para aqueles que querem assistir as aulas com tênis mais modernos também não faltam opções, com as melhores marcas do mercado.

Há sete anos no bairro, a loja trabalha com excelência em calçados masculinos e femininos, e vem crescendo sua oferta de artigos esportivos. Sempre há uma boa promoção!

São chuteiras de campo, tênis de futsal, society, corrida e caminhada, materiais para natação, voleibol e futebol. Nike, Puma, Mizuno, Penalty, Umbro, Topper, Wilson, as grandes marcas estão na Art dos Pés.

Além disso, a loja disponibiliza bolas de basquete, futsal, futebol de campo, society e bonés. Também merecem destaque os óculos de natação, os bonés da Nike e da Adidas e as joelheiras

para voleibol. Além destes, há outros artigos esportivos na loja. Basta ligar ou fazer uma visita para encontrar o que se procura.

Nunca é demais lembrar que a parte de sapataria da loja atende ao público masculino, feminino e infantil, e que também trabalha com tamanhos especiais, o que sem dúvida é um diferencial, seja para tênis ou sapatos. A numeração de calçados femininos compreende entre 33 a 43 e a masculina entre 33 a 48.

Faça uma visita e descubra muito mais! Como citado acima são produtos de alta qualidade, já que a empresa só trabalha com as principais marcas, com preços para todos os bolsos.

A loja facilita a forma de pagamento: as compras podem ser pagas à vista ou em até seis vezes no cartão de crédito, sem juros! O parcelamento é feito a partir de R\$ 50,00.

A Art dos Pés fica na rua Professor Álvaro Rodrigues, 30 – loja A, em Botafogo, em frente ao posto de gasolina BR. Entre em contato pelo telefone 2527-1183 e saiba dos detalhes das promoções.

GuanaBar Espaço Lounge P. Prieto é um mix de bar e restaurante, com vídeos, som ambiente, whisqueria, rede wi-fi, serviço de garçom e bar-man e possui um telão com home-theater.

O espaço pode usado para comemorações dos sócios e também alugado por não sócios para festas e eventos.

Trata-se de um novo espaço que faltava no clube, um lugar confortável, descontraído, mas com muito charme que pode ser decorado de muitas formas diferentes. Enfim, uma nova opção para eventos na Zona Sul e mais um benefício para o sócio do Guanabara, o clube da família carioca.

Este novo ambiente homenageia o presidente do conselho do Clube de Regatas Guanabara, o Sr. Paulo Prieto. Velejador, velho lobo do mar, assíduo nas rodas de amigos nos bares do clube, Prieto é sócio há



mais de 50 anos e um grande lutador por um clube cada dia melhor para todos.

Guanabar: no Clube Guanabara. Av. Repórter Nestor Moreira, 42 – Botafogo. Telefone: 2275-0142.

**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!

**Matriculas abertas**  
PROFESSORA ESPECIALIZADA

➤ Do 1º ao 9º ano do ensino fundamental  
➤ Preparatório Pedro II e CAP (Uerj)  
➤ Agora com Ensino Médio com o Prof. Gabriel Carneiro.  
➤ Fonoaudiologia

**AGORA, TAMBÉM COM ENSINO MÉDIO!**

  
Salas confortáveis, com ar condicionado.

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

**Este espaço pode ser seu por apenas R\$ 90,00\***

**+**

**Anúncio na INTERNET (grátis)**

*Se você leu, seus clientes também vão ler!*

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

**Ligue agora: 3681.5302**

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

## VOCÊ SABIA?

### VOCÊ NUNCA SONHA COM PESSOAS ESTRANHAS

Às vezes os sonhos aparentemente tem pessoas desconhecidas, mas o cérebro não está inventou estas faces. Na verdade são rostos de pessoas já vistas ao longo da vida, mas que não lembramos. Aquele senhor que apareceu no sonho pode ser o caixa da loja visitada semana passada ou uma pessoa vista na rua quando se era criança. Nós vemos inúmeras faces diariamente. É um enorme arquivo à disposição da criatividade mental.

### PEIXE E A INTELIGÊNCIA

Peixes oleosos são ricos em DHA, um ácido graxo Omega-3 responsável por boa parte da formação das células e na teoria podem aprimorar a inteligência. O DHA é necessário para o desenvolvimento do cérebro do feto e vários estudos ligaram dietas com bastante peixe à redução do declínio mental com a idade avançada. Mas há um porém: outras pesquisas que usaram Omega-3 em ratos não mostraram evolução nos animais.

### OS CEGOS TAMBÉM SONHAM

Pessoas que ficam cegas após o nascimento podem ver imagens durante os sonhos. Já as pessoas que nascem cegas não enxergam nada, mas também possuem sonhos envolventes usando a os sentidos da audição, olfato, tato e as emoções.

## Sexo sem Mistério

### A VEZ DELES

Sejamos coerentes. Se as mulheres sofrem com a repressão sexual, os homens sofrem com a falta de espaço para serem humanos. Também são reprimidos sexuais. Enquanto elas podem expor seus problemas, eles não têm esse espaço. Precisam de acolhimento mas o que vemos são etiquetas presas nos corpos deles dizendo que sabem e conhecem tudo sobre sexo quando falar de sexo para eles é falar de performance. Ainda que as coisas estejam mudando e não são mais considerados bananas por qualquer coisa, a sexualidade masculina continua secreta.

Será por isso que estamos em tempos de homens inseguros? Arrisco a dizer que é porque bolamos regras prontas sobre como se relacionar, sobre o que a mulher quer ou quem são eles. A diversidade nos assusta tanto que logo criamos categorias e critérios para preenchermos angústias. E conhecem aquela história de uma mentira contada mil vezes se faz numa verdade? Ou seja, eles se comportam como a realidade pede,

customizando seus comportamentos.

Mas o que percebo, na verdade, é que a crise não é masculina mas de um modelo da masculinidade. Se antes existia um único padrão a ser seguido, hoje há concorrentes e é preciso ir do machão ao sensível em 3 segundos. As mulheres estão exigindo mais e tudo dentro de uma única pessoa.

Mas tente relaxar mais e se permitir ser quem você é, sem precisar enganar ninguém, sem precisar de um mantra da proteção. Vamos liberar os homens de tantos roteiros, planejamentos ou teorias. Pare de olhar para um que não existe. É preciso compreensão para encontrá-los e vontade para aceitá-los.

Abrimos espaço para tirar dúvidas. Caso tenha alguma, envie email para [consultoriodepsicologia@gmail.com](mailto:consultoriodepsicologia@gmail.com) e aguarde a publicação. Sigilo absoluto.  
Dr<sup>a</sup> Ana Paula Veiga - Sexóloga  
Tel: 2567-9181/7883-2059

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

## 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 JOSÉ 847/814  
111 - SOBRADO  
BOTAFOGO - RJ  
(21) 3636-2116/2128



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](http://www.ibam.org.br)  
Tel. (21) 2536-9835  
e-mail: [livraria@ibam.org.br](mailto:livraria@ibam.org.br)



Rose Santos  
COACHING PESSOAL

Conheça meu trabalho com o Coaching!

Palestras, Workshops e Treinamentos  
Visite: <http://www.rosesantoscoach.blogspot.com>

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

## CONSULTÓRIOS TIJUCA E COPACABANA

### MÉDICOS ASSOCIADOS ALUGAM:

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



Agende uma Visita

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

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

Tel.: 2570-5515

# TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

## SILENCIAR PARA DESPERTAR

Silenciar para despertar é um caminho capaz de nos permitir viver uma vida saudável e plena.

Em nossa mente tão agitada por inúmeros pensamentos, temos dificuldades de ter acesso a verdadeira realidade que somos.

Estamos sempre pré ocupados. Ora nos ligamos a lamentações e auto-cobranças voltando ao passado ou focamos nossa atenção no futuro no "como vai ser". Geramos desta forma pensamentos que nos fazem experimentar medos e ansiedades que provocam em nosso ser doenças das mais diversas. Mas como encontrar e permanecer nesse estado de Presença?

O Mestre Indiano Mooji nos revela com muita sabedoria: "...Agora, que investigação é necessária? A autoinvestigação é necessária apenas quando a sensação de "eu" surge e cresce com identificação, a tal ponto que aquela observação silenciosa e desapegada parece ter sido eclipsada ou dominada pela intensa identificação pessoal com o irreal. Se isso ocorrer descubra imediatamente quem é afetado ou quem está envolvido nesse jogo. Quem sofre? Mantenha-se quieto, mergulhe dentro de você e rastreie o 'sofredor'. Ele é real?



Tangível? Pode ser observado?"

Só estando com a consciência focada nesse AGORA, podemos perceber a beleza e a grandiosidade de nossa vida. Este AGORA é precioso. Aqui é que podemos sentir o pulsar do coração e agradecer a vida pela perfeição que somos.

Aquietamos a mente e o coração, silenciamos. Surge um despertar sem culpas, sem medos e sem mágoas. Assim nos religamos a uma leveza de SER. A uma Felicidade Plena. Ananda!

Este será o tema que vivenciaremos em nosso **RETIRO DE CARNAVAL** — Silenciar para Despertar.

**Local: Espaço Palmares / Dias: 18 a 21 de fevereiro / Informações e reservas: Lucilia Monteiro. Tel. 9628.8981. E-mail: luribeiro.yoga@gmail.com.**

**Sites: www.luribeiroyoga.com.br / www.espacopalmares.com.br.**

# SAÚDE MENTAL

## ROER AS UNHAS

O hábito de roer as unhas é um comportamento caracterizado por colocar a unha na boca de tal forma que o contato entre uma unha e os dentes pode levar a unhas ou gengivas danificadas. Os movimentos envolvem desde morder a unha e perdê-las, até morder os dedos e cutículas e mastigá-los. É um comportamento indesejado e difícil de modificar, pois é interessante notar que a maioria dos indivíduos que roem unhas está motivada para deixar o hábito e já tentou parar, mas foi geralmente mal sucedida em fazê-lo. Muitas pessoas escondem suas mãos e tem vergonha deste problema e isso pode levar ao não reconhecimento por profissionais médicos.

As causas para este transtorno estão sendo estudadas e a genética já tem sido relatada. Roer unhas pode ser um sinal de

ansiedade, tendo por função reduzi-la. Porém, se por um lado, pessoas ansiosas dizem ter maior probabilidade para emitir este comportamento, por outro os portadores de roer as unhas demonstram que é um problema que está além da ansiedade. Outros pesquisadores relataram que é um hábito adquirido, que não reflete uma perturbação emocional.

De qualquer maneira, quando roer as unhas traz conseqüências negativas e prejuízos para o indivíduo é necessário iniciar um tratamento o mais rápido possível. Para isso, é fundamental a parceria de médicos dermatologistas, psiquiatras e de psicólogos que irão atuar tanto na investigação da origem do problema, quanto diretamente no comportamento indesejável para que a pessoa possa ter novamente sua qualidade de vida restabelecida.

*Psicóloga Patricia Adnet*

*CRP 05/34.198*

*Terapeuta Cognitivo-Comportamental*

Leia mais em:

[www.patriciaadnet.com](http://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

**ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO**

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

Atendemos: Hospitais, Home care e Casas de Repouso.

ROMANA

**Cetres**  
PERSIANAS & CORTINAS  
*desde 1983*

VERTICAL

PAINEL

**Orçamento sem compromisso**

(21) 3860-2294  
9478.7677 (claro)  
9991.0968 (vivo)

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

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

# 145 BLOCOS DESFILAM NA ZONA SUL

Prefeitura promete mais organização. Região teve 17 blocos barrados de desfilarem e vários mudaram de lugar.

O carnaval de rua da Zona Sul do Rio já é um recorde em vários quesitos! Do total de 476 pedidos de permissão para desfilarem em toda a cidade, 162 foram só dessa região. No total, a prefeitura recusou o pedido de 51 blocos da cidade, e destes, 17 foram da Zona Sul. O principal motivo foi que muitas agremiações não aceitaram desfilarem em outro lugar.

“A Riotur já havia anunciado que não seriam permitidos desfiles de blocos novos na zona sul”, disse Antonio Pedro Figueira de Mello, presidente da Riotur. O Leblon que teve 20 desfiles em 2011 passou a ter apenas 13 este ano.

Antonio Pedro ainda informou que muitos blocos mudaram de lugar devido a grande quantidade de pessoas aglomeradas, o que dificulta até o transporte pela cidade. O ‘Bloco da Preta’, por exemplo, que reuniu cerca de 200 mil pessoas na praia de Ipanema em 2011, sai este ano na Avenida Rio Branco, no Centro.

Bandas com maior tradição, como a Banda de Ipanema e o Simpatia Quase Amor tiveram tratamento diferenciado.

## ESTRUTURA

Criticada no ano anterior por reprimir algumas pessoas que insistiram em urinar pelas ruas, mas sem oferecer quantidade de banheiros químicos suficientes, a prefeitura disponibilizou desta vez 15 mil banheiros químicos (três vezes mais do que em 2011) e investiu pesado em campanhas publicitárias. Também houve investimento em 80 UTIs móveis e em mil orientadores de trânsito. Confira a seguir alguns dos principais blocos da Zona Sul.

## BLOCOS PARA O SEU CARNAVAL:

### 11 de fevereiro

Bloco da Mamadeira - Botafogo - Praça General Leandro.

16h -19h.

Sá Pereira - Bloco Infantil Botafogo - Rua Capistrano de Abreu, 29 - 11h-13h.

Simpatia é quase amor - Ipanema - Rua Teixeira de Mello, ao lado da Praça General Osório - 16h-20h.

Xupa mas não baba - Laranjeiras - Praça Cardoso Junior, 420 - 12h-16h.

Cutucano atrás Leme Calçadão do Leme - Quiosque Antonio's - 19h-22h.

Ih, é Carnaval! - Urca - Av. Pasteur, 250 - 18h-22h.

Só o Cume Interessa - Urca - Praça General Tiburcio - 14h-16h.

### 12 de fevereiro

Boka de Espuma - Botafogo - Rua Marques de Olinda - 16h-20h.

Empolga às 9 Ipanema Praia de Ipanema, em frente a Rua Joana Angélica 16h 19h.

Suvaco de Cristo Jardim Botânico Rua Jardim Botânico, esquina com Rua Faro 9h 14h.

Gigantes da Lira Laranjeiras Praça Aliança, Rua General Glicério 9h 14h.

### 16 de fevereiro

Mamelúricos Eufóricos e outros Interfóbicos Frenéticos Botafogo Rua Real Grandeza, esquina com Rua Ipu 19h 22h.

Cobra Sarada Laranjeiras Rua Gago Coutinho, em frente ao Parque Guinle 18h 20h.

### 17 de fevereiro

Perereka sem dono Botafogo Rua Henrique de Novaes 20h 22h.

Banda do Lido Copacabana Ronald de Carvalho, entre Viveiros de Castro e Nossa Senhora de



Portal oficial do Carnaval, da prefeitura e Riotur.

Copacabana 19h 22h.

Rola Preguiçosa tarda mas não falha Ipanema Av. Epitácio Pessoa, esquina com Maria Quitéria 21h - 23h.

Vem ni mim que sou facinha Ipanema Praça General Osório 18h - 22h.

Bloco Virtual Leme Praça Almirante Julio de Noronha 18h - 22h.

### 18 de fevereiro

Barbas Botafogo Rua Arnaldo Quintela, esquina com Assis Bueno 15h - 19h.

Dois pra lá, dois pra cá Botafogo Rua Alvaro Ramos, em frente ao número 11. 10h -14h.

**CONTINUA NA PÁG. 10!**

**LAVAGEM**  
**LEANDRO TAPETES PERSAS**  
Oficina de restauração e lavagem de tapetes persas e nacionais - RESTAURAÇÃO EM GERAL

Lavagem a seco no local.  
Carpets / Sofás / Corbinas / 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

**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.

**Baobá** Beleza e Bem Estar On Line

Pronta entrega das principais marcas do mercado:

AVON DeMellus natura asta

Desconto de até 20% | Pagamento facilitado em até 10 vezes no cartão de crédito.

**www.baobabemestar.com.br**

A cada semana uma dica de beleza.

Informações: 2648.5294 | 7299.7037

**Pet Urca**

**2275.7849**

Atendimento Veterinário | Vacinas e Medicamentos  
Temos banho e tosa | Banhos a partir de R\$ 20,00  
Trabalhamos com pacote mensal.

**Entregamos em domicílio grátis.**

Rua Marechal Cantuária, 156  
Segunda a Sexta das 9h às 18h. Sábado das 9h às 16h.





# Clube de Regatas GUANABARA

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



## NOVIDADE DE VERÃO NO GUANABARA: STAND-UP PADDLE. VENHA EXPERIMENTAR!

- AULAS
- PASSEIOS
- GUARDARIA



APOIO / INFORMAÇÕES:

### BOATSPORT

TEL.: (21) 3903-6613

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

### ESCOLAS E CURSOS GRÁTIS

#### ESPORTES OLÍMPICOS FEDERADOS:

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

#### OUTROS ESPORTES NÃO FEDERADOS:

- 7 - JUDÔ (ADULTO E INFANTIL)

- 8 - KARATÊ (ADULTO E INFANTIL)

- 9 - BOXE (ADULTO)

- 10 - MUAY-THAY (ADULTO)

- 11 - HIDROGINÁSTICA

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

- 12 - ARTESANATO

- 13 - DANÇA DE SALÃO

- 14 - QUIZ

- 15 - SAUNA SECA E A VAPOR

#### OUTRAS VANTAGENS SOCIAIS

PISCINAS AQUECIDAS NO INVERNO

SALÃO DE SINUCA, PLAY-GROUND, NAVIO

PIRATA E SALA DE JOGOS INFANTIS

ÁREAS DE LAZER COM 4 CHURRASQUEIRAS

#### ESPAÇOS PARA LOCAÇÃO

AUDITÓRIO PARA 60 PESSOAS COM DATASHOW,

TELA RETRÁTIL, SOM E AR-CONDICIONADO

CHURRASQUEIRA E SALÕES DE FESTA

#### ESPAÇOS TERCEIRIZADOS

BAR DA RAMPA - BAR E RESTAURANTE

GUANABAR - BAR E RESTAURANTE

ENSEADA BAR - BAR E RESTAURANTE

V'DA - ARTIGOS DE NATAÇÃO

BOATSPORT - ARTIGOS NÁUTICOS 2244-2740

APTUS - GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

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

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

# RECORDE DE BLOCOS!

Pinta mas não borra Botafogo Rua Voluntários da Pátria, em frente ao nº 34. 17h - 20h.

Rebarbas - Botafogo. Praça Mauro Duarte. 17h - 21h.

Toco-Xona - Botafogo. Praça Jóia Valansi. 17h - 21h.

Banda da Santa Clara - Copacabana. Rua Santa Clara, esquina com Av. Atlântica. 18h - 22h.

Empolga às 9 - Copacabana. Avenida Atlântica, em frente a Rua Rainha Elizabeth 11h - 15h.

Estica do Flamengo - Flamengo. Praça Sandro Moreira. 19h - 22h.

Escangalha! - Gávea. Rua Orsina da Fonseca. 11h - 15h.

Sassaricando Glória Praca Luís de Camões / Rua do Russel. 15h - 19h.

Banda de Ipanema. Rua Gomes Carneiro, entre Prudente de Moraes e Vieira Souto. 18h - 22h.

## 19 de fevereiro

Fanfarani - Botafogo. Praça Chaim Waisman. 16h - 20h.

Foliões de Botafogo - Botafogo. Praça Mauro Duarte. 18h - 22h.

Banda da Santa Clara - Copacabana. Rua Santa Clara, esquina com Av. Atlântica. 18h - 22h.

Cachorro Cansado - Flamengo. Praça José de Alencar. 17h - 21h.

É do Pandeiro - Laranjeiras. Praça São Salvador - 16h - 22h.

Laranjada Samba Clube - Laranjeiras. Praça da General Glicério. 12h - 16h.

Beijamim no escuro - Urca. Instituto Benjamim Constant (avenida Pasteur). 15h - 18h.

## 20 de fevereiro

Sargento Pimenta e o Clube dos Corações Solitários - Aterro do Flamengo. Av. Infante Dom Henrique, em frente a Marina da Glória. 14h - 18h.

Bloco de Segunda - Botafogo. Rua Marques, atrás da Cobal Humaitá. 16h - 20h.

Carvalho em Pé! - Botafogo. Visconde de Caravelas, 22 (em frente ao Boteco do Carvalho). 12h - 14h.

Largo do machadinho, mas não largo do suquinho - Catete. Largo do Machado. 10h - 16h.

Banda da Santa Clara - Copacabana. Rua Santa Clara, esquina com Av. Atlântica. 18h - 22h.

Afroreggae - Ipanema. Avenida Vieira Souto, em frente ao Posto 10. 16h - 19h.

Cordão da Confraria do Peru Sadio - Leme. Av. Atlântica, em frente ao Sindicato do Chopp. 18h - 21h.

## 21 de fevereiro

Orquestra Voadora. Aterro do Flamengo - Av. Infante Dom Henrique, em frente ao Coreto Modernista. 14h - 18h.

Desculpa para beber - Botafogo. Estacionamento da Cobal do Humaitá. 17h - 22h.

É tudo ou nada?! - Botafogo. Rua Humaitá, 80. 15h - 19h.

Só pra ver no que vai dar - Botafogo. Arnaldo Quintela, esquina com Oliveira Fausto. 17h - 21h.

Largo do machado, mas não largo do copo - Catete. Largo do Machado. 16h - 22h.

Banda da Santa Clara - Copacabana. Rua Santa Clara, esquina com Av. Atlântica. 18h - 22h.

Mocidade Dependente de Deus - Flamengo. Praia do Flamengo, 72. 16h - 18h.

Banda de Ipanema - Ipanema. Rua Gomes Carneiro, entre Prudente de Moraes e Vieira Souto. 18h - 22h.

Vagalume o verde. Jardim Botânico - Rua Jardim Botânico, esquina com Pacheco Leão. 10h - 14h.

Meu bem, volto já! - Leme. Avenida Princesa Isabel, Praça Demétrio

Ribeiro. 16h - 19h.

## 22 de fevereiro

Me Beija Que Sou Cineasta - Gávea. Praça Santos Dummont. 12h - 16h.

Batuque das Meninas - Largo do Machado. Largo do Machado. 17h - 21h.

## 25 de fevereiro

Pela Saco - Botafogo. Praça Corumbá. 16h - 19h.

Sem saída - Botafogo. Praça Ozanan. 16h - 20h.

Caldo Beleza - Flamengo. Praça Marinha do Brasil. 17h - 22h.

Bafafá - Ipanema. Praia de Ipanema, em frente ao Posto 9. 15h - 19h.

## 26 de fevereiro

Boka de Espuma - Botafogo. Rua Marques de Olinda. 16h - 20h.

Fanfarani - Botafogo. Praça Chaim Waisman. 16h - 20h.

Foqueiros de Plantão - Jardim Botânico. Rua Jardim Botânico, esquina com Pacheco Leão. 11h - 15h.

**GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!**

## LAVO E PASSO ROUPAS

**Promoção Camisa R\$ 7,00**

**EDREDON a partir de R\$22,00**

**TERNO: R\$ 28,00**

**SÓ LAVAR: R\$ 12,00**

**SÓ PASSAR R\$ 18,00 por quilo**

**BUSCAMOS E ENTREGAMOS**



**2527-4375 / 3181-8165**

## VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA

**RP Centro Odontológico - Renata Pescadinha**

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



Sorria com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida

### 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**



# ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



## PONTOS REFLEXOS - PÉS

Por Luciano Lopes

A reflexologia podal baseia-se no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. Quando o Terapeuta Corporal trabalha nesses reflexos, o resultado é a redução de tensão em todo o corpo.

A energia está sempre fluindo através de canais ou zonas no corpo, que terminam formando os pontos reflexos nos pés e mãos. Um dos principais benefícios da reflexologia é o relaxamento, além de amenizar a insônia, cansaço físico, mental, ansiedade e tensão, fazendo com que o sistema nervoso funcione desimpedido, restabelecendo a harmonia entre todas as funções do corpo, combatendo o estresse do dia a dia, causados até mesmo pela grande carga de trabalho.

Segundo os estudos, os pés representam um microcosmo do corpo, a representação microcômica de partes do corpo em diferentes

áreas do organismo também se manifesta na íris do olho, na orelha e nas mãos, porém, as zonas reflexas dos pés são mais fáceis de localizar porque cobrem uma área maior e são mais específicas, tornando mais fácil trabalhar com elas.

Ao receber uma sessão de reflexologia, a pressão é aplicada nas áreas reflexas com os dedos das mãos e usando técnicas específicas, provocando mudanças fisiológicas no corpo, na medida em que o próprio potencial de cura do organismo é estimulado. Dessa maneira, os pés podem desempenhar um papel importante para conquistar e manter uma saúde melhor. A técnica do tratamento reflexológico é simples, não requerendo anos de treinamento para ser aplicada, é uma terapia útil no tratamento de sintomas e eficaz para manter a saúde. (Parte desta matéria foi retirada do site: [www.sensiar.com](http://www.sensiar.com)).

Mais informações, dúvidas ou sugestões enviem o seu e-mail para: [lucianoterapeuta@uol.com.br](mailto:lucianoterapeuta@uol.com.br). Contato: (21) -2255-2204 / 9771-0320 – Luciano Lopes. Site: [www.itlucianolopes.com.br](http://www.itlucianolopes.com.br).

## 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**

INSTITUTO  
**PHYSIO  
STUDIO**

Centro Integrado de Postura e Bem Estar

### PILATES – Equilíbrio e Fortalecimento Corporal.

Faça Pilates com quem ensina, em um studio amplo com equipamentos novos e super modernos.

### CORE PILATES – Pilates mais eficiente.

Utiliza os princípios do Método Pilates, e os mais modernos sistemas de trabalho corporal, onde o centro do corpo, que é nosso ponto de equilíbrio, é enfatizado o tempo todo, juntamente com exercícios funcionais que preparam os praticantes para as demandas impostas pelo dia a dia. Este sistema único trabalha a parte aeróbica e a muscular em aulas de 60 minutos.

### PST – Pilates Suspenso – Precisão e Controle.

Aula de Pilates realizada em tiras suspensas, onde você fará uma aula empolgante trabalhando o equilíbrio, a força do centro, a respiração e o fortalecimento muscular em aulas de 30 minutos.

### POWER PILATES – Eficiência do Movimento e Força.

Trabalho de Pilates, que objetiva o ganho de força muscular de Abdome, Pernas, Braços e Tronco, utilizando acessórios com carga e elásticos especialmente projetados para este sistema de aula.

### MOBILE PILATES – Power House e Controle do Movimento.

Trabalho realizado em equipamento específico, o Mobile, onde o repertório de movimentos utilizados no Pilates é estendido neste sistema, trabalhando a coordenação, a força, a flexibilidade e o centro do corpo, em aulas de 30 minutos.

### YOGALATES – Pilates + Yoga.

Perfeita integração da milenar Yoga e o Método Pilates, em uma aula onde o controle do movimento, a respiração e a ativação do centro são o tempo todo trabalhados.

### FLEX PILATES – Alongamento, Respiração e Concentração.

Aula onde a flexibilidade e a força são trabalhados em conjunto, sem deixar um momento de se praticar os princípios básicos e os movimentos utilizados no Método Pilates em sessões de 60 minutos.

### MÁ POSTURA, DORES ARTICULARES

**Instituto Nacional de Recuperação Funcional**  
Melhore sua postura e as dores musculares relacionadas a ela, com o sistema único da INRP da Physio Studio Brasil. Todos nós possuímos alterações funcionais de movimento, que são chamados de vícios posturais, e quanto mais nos movemos com estas alterações funcionais, maiores são as conseqüências. O Instituto Nacional de Recuperação Funcional, usa o Isoflex, juntamente com outros sistemas específicos para melhorar estes distúrbios diminuindo assim as dores articulares relacionadas a má postura.

Maior centro de Pilates Clássico e Moderno do Brasil  
Credenciados pela Associação Brasileira de Pilates Fisioterapêutico

### Outros Serviços:

FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA  
OSTEOPATIA  
QUIROPRAXIA  
BANDAGENS FUNCIONAIS  
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA  
- ACUPUNTURA, SHIATSU, YOGA  
ESCOVAÇÃO MIOFASCIAL



Faça uma sessão gratuita e veja você mesmo como este sistema funciona.

(21) 3902-2312 / 3079-8463

[clinica@phy.com.br](mailto:clinica@phy.com.br)

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

Rua 19 de Fevereiro, 151 - Botafogo

## VIAGEM AO URUGUAI

Nem só da vitória na Copa do Mundo de 1950 vive nosso pequeno vizinho. O país tem atrativos de sobra para receber os turistas, como lindas praias e museus, além do saboroso churrasco.

Crédito: Antonio da Silva

Por Antonio da Silva

Chegando a Montevideu de avião, o turista vai se deparar com a bela arquitetura do aeroporto internacional de Carrasco, desenhado pelo arquiteto uruguaio Rafael Viñoly. A cidade recebe voos do Rio de Janeiro, mas a única companhia que faz o trajeto sem escalas é a uruguaia Pluna. Também merece destaque no aeroporto o extenso free shop, com diversos produtos a preços convidativos.

Quando se pensa na comida do Uruguai, logo se vem à mente a famosa carne do país, proveniente dos pampas. O melhor local para se apreciar o churrasco é o Mercado do Porto, onde é servida a tradicional Parrillada.

Um ponto turístico de bastante importância no cenário histórico daquele país é a Praça da Independência. No local, encontra-se a estátua de José Artigas, o maior herói nacional. Seus restos mortais se localizam em um mausoléu subterrâneo abaixo da mesma. No mesmo lugar encontra-se a puerta de La Ciudadela, monumento que restou da muralha que protegia a cidade na época colonial, além da sede do Poder Executivo e do Tetro Solis. A principal avenida da cidade, a 18 de Julho, que se inicia na Praça da Independência e termina no Obelisco, também possui diversos edifícios históricos. A cidade possui 16 km de orla no Rio da Prata, a chamada Rambla, local

que os moradores vão para tomar banho no verão ou apenas para passear, ver o pôr do sol e tomar chimarrão.

Paixão nacional como a dos brasileiros, o futebol também é o esporte favorito dos uruguaio. O Estádio Centenário, que recebe os jogos da seleção celeste, foi palco da primeira final de Copa do Mundo, em 1930, e lá se encontra o museu do futebol, com diversas fotos, camisas, bem como a taça da 2ª copa ganha pelo Uruguai, em 1950, no Brasil. Em relação às compras, o melhor Shopping da capital é o Punta Carretas, localizado no bairro de mesmo nome e construído onde antes existia uma prisão.

Apesar dos atrativos da capital, a cidade mais procurada é a charmosa Punta del Este, localizada a 130 km de Montevideu, com suas praias, seus cassinos e a badalação na alta temporada. Um dado curioso sobre o balneário é que ele, por sua posição geográfica, oferece praias oceânicas e praias do Rio da Prata. No verão, os preços sobem de forma demasiada e a cidade recebe turistas de todo o mundo, principalmente jovens de classe alta, para curtir a agitação proporcionada em boates, bares e restaurantes. A principal avenida da cidade é a Gorlero, mas o cartão postal é o monumento La Mano, localizado na Praia Brava, obra do escultor chileno Mário Irarrazabal. Outro local muito visitado pelos turistas é a Casa Pueblo, localizada em Punta



Porto de Punta del Este.

Ballena. A atração consiste em um hotel-museu criado pelo artista uruguaio Carlos Vilaró. Os visitantes podem, além de se hospedar, apreciar as obras de arte do artista e apreciar o lindo pôr do sol. Para os apreciadores do jogo um local para visita obrigatória é o cassino do Hotel Conrad, considerado o melhor do país. A entrada para a casa de jogos é gratuita até para os que não estão hospedados.

Distante 180 km da capital Montevideu e ligada por uma excelente estrada, Colônia do Sacramento é uma pequena cidade histórica com cerca de 20 mil habitantes

que parece ter parado no tempo. Foi fundada pelos portugueses, mas foi alvo de disputa entre lusitanos e espanhóis devido a sua posição estratégica. É clara a presença de vestígios da colonização dos dois países no local. A melhor forma de conhecer o centro histórico é passear a pé pelas suas estreitas ruas. As atrações mais famosas são a Calle de Los Suspiros, o farol de Colônia, a Plaza Mayor, as ruínas do Convento de São Francisco e os museus. Com tantos atrativos, o Uruguai merece ser conhecido e desvendado pelos turistas brasileiros. Boa viagem.

  
**Gloria Turismo**  
Cultura & Lazer

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

**CARINHO - RESPONSABILIDADE - SEGURANÇA**

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

**2236 3642 / 2205 9043 / 8636 9142**

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

**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**

**ROTA VIP**

**Ser VIP está ao alcance de todos!**

Rio G. do Norte - dia Trabalho - 4 noites - saída 27 de abril	a partir de R\$ 279 + 8x R\$ 89,00
Cruzeiro Costa Favolosa - Nacional - saída 07 de janeiro/13 - 5 noites	a partir de US 719,00
Buenos Aires - Semana Santa - 4 noites - saída 5 de abril	a partir de US 770,00, em até 8x
Disney - em julho: 9 noites - saída 2 de julho	a partir de R\$ 2.514 de entrada e saída em até 8x.

[www.rotaviptour.com.br](http://www.rotaviptour.com.br)  
Informações e Reservas: (21) 2267-5824 / 2143-1604  
atendimento1@rotaviptour.com.br  
Rua Visconde de Pirajá, 303 / lj 306 - Ipanema

**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

Praça de Botafogo nº 400 - Botafogo - Rio de Janeiro  
Shopping Botafogo Praia Shopping - Piso 3 - Quicquai 33  
Tel. (21) 2237-9042 ou 2253-6138

## 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 9840-7924

**CONFEITARIA 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  
- Carniço

## DIREITO

**DIVÓRCIO EM 3 DIAS**

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

Tel. 2531.3231 / 9153.6758 - Dr. Julio Toco  
juliotoco@adv.eabrj.org.br

## SAÚDE E ESTÉTICA

**FISIOTERAPEUTA YUKARI WAKI**

Credito: 1133721

Atendimento Geral Domiciliar e Reiki

Cel: 9979-6570 :: E-mail: fisloyu@gmail.com

**AYURVEDA - MASSAGEM E CURSOS**

Tratamento facial, capilar e outros.

WORKSHOPS DE AUTO MASSAGEM

Informações: Gladys Rosa: 8204-0328

**Centro de Medicina e Cirurgia Estética**

*Dr. Luiz Felipe Manhães*

*Rogéria Veloso*

Graduada em Estética e Cosmetologia  
Especialidade em Drenagem Pós-Operatória  
Sobancelha Definitiva

Fones: 3902.4520 | 9398.1384

Facebook: rogeriaveloso@hotmail.com

**SORRIA!****CORREÇÕES DE:**

**Dentes Manchados, Tortos, Fraturados, Falhas, Alinhamento, Grandes ou Pequenos**

RX, Cirurgia de Siso, Prótese sem aparecer metal, Porcelana, Clareamento, Aparelhos, Hipnose, Recolocação de dentes que saíram de sua posição normal.

**Tudo de forma rápida e sem dor.  
Material descartável.**

Drª Cleonice CRC: 9479

Palestras: Venha participar você também!

2554-6814 / 2548-9606 / 9862-2181

## 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

## IMÓVEL

**ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00**  
por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

\*contrato mínimo de 4 meses.

**VENDO IMÓVEL EM PAQUETÁ**

Residencial mobiliado junto às  
barcas e comércio.

2537.8581 - Eduardo

## AGÊNCIA DE RELACIONAMENTOS

**AGÊNCIA MATRIMONIAL EVANGÉLICA**

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

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

IDADES A PARTIR DE 28 ANOS - ATENDEMOS EM TODO O BRASIL

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

8cm de altura x 8cm de largura

**ESTE ESPAÇO: R\$ 30,00**  
por mês

AMPLO ESPAÇO E UM PRECINHO!

\*contrato mínimo de 4 meses.

## 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

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	até 12/02
Baile de Máscaras	18/02
Baile Mardi Gras	21/02

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

## CITIBANK HALL

Luan Santana	03 e 04/03
Belo	10/03

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

## HSBCARENA

Sem programação para o mês de fevereiro.

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

## FILMES NOS CINEMAS

## CINEMARK PRAIA E RIO SUL

## Praia Shopping:

A Beira do Abismo; Alvin e os Esquilos 3; As Aventuras de Tintim; Filha do Mal; Histórias Cruzadas; O Artista; Os Descendentes; Millenium; Sherlock Holmes 2; Viagem 2.

## Rio Sul:

Millenium; Viagem 2; Os Descendentes; Filha do Mal.

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

## ITAÚARTEPLEX RIO

A Dama de Ferro; A Música Segundo Tom Jobim; A Separação; As Aventuras de Agamenon, o Repórter; As Canções; As Mulheres do 6º Andar; À Beira do Abismo; Histórias Cruzadas; O Artista; O Garoto da Bicicleta; Românticos Anônimos; Viagem 2.

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

## CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Precisamos Falar Sobre o Kevin; A Dama de Ferro; Os Descendentes; A Separação; O Espião Que Sabia Demais; O Artista; O Palhaço; A Árvore do Amor; A Pele Que Habito; Inquietos; Laboratório Estação Sesc; Faça-me Feliz; O Último Dançarino de Mao; Amor À Toda Prova; Tomboy; Medianeras: Buenos Aires na Era do Amor Virtual.

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 - Um Conto Chinês                                 | 6 - Capitão América        |
| 2 - Melancolia                                      | 7 - Um Sonho De Amor       |
| 3 - Planeta Dos Macacos                             | 8 - Uma Professora         |
| 4 - Harry Potter e As Relíquias Da Morte - Parte II | Muito Maluquinha           |
| 5 - Potiche   | 9 - Confiar                |
|   | 10 - Professora Sem Classe |

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

CARNAVAL  
NA ARNALDO  
QUINTELA

Dois comerciantes do bairro confirmam o que a minha memória guardou. O senhor Alfredo Camiza, do açougue e mercearia Bomdia (esquina de Passagem com Arnaldo Quintela, morava no número 10, da rua que tem o nome do famoso médico) e me disse que o coreto ficava em frente à sua casa. Já o senhor, Dimas

da Costa Pereira um simpático homem de negócios, fica de olhos marejados ao lembrar os antigos carnavais, na rua Arnaldo Quintela.

Se a gente queria fugir da festa momesca era só ficar em Ipanema. Um silêncio de velório dominava as ruas desertas.

Eu e minhas sobrinhas paulistas – Marilda e Mariângela – com os respectivos namorados, havíamos bebido chope e caipirinha desde às 10 horas da manhã, na varanda do “Garoto de Ipanema”.

Em 03 de março de 1981, terça-feira (é hoje só, só, só, vai acabar, já, já...), às 9 horas, da noite, chovia – chovera a tarde toda. A rua

Arnaldo Quintela, fechada ao trânsito por quatro dias, apresentava-se enxovalhada: confete, serpentina amontoavam-se pela rua e calçadas.

*“Antes que a charanga atacasse de “Cidade Maravilhosa” eu e meu grupo nos recolhemos: mal sabia eu que aquele seria meu último carnaval carioca pelos próximos 25 anos. Mas isso é outra história ...”*

A decoração, com guirlandas, bandeirolas e painéis coloridos cobriam paredes, pendiam das janelas e davam um ar fantasmagórico à rua mal iluminada. Havia lama e clima de fim de festa, mas grupos e mais grupos de rapazes e moças fantasiados pulavam carnaval.

Os paulistas olhavam tudo admirados. As moças tentavam gingar como as garotas vestidas de havaianas. As músicas, além dos antigos sucessos: “o teu cabelo não nega”, “mamãe eu

quero” “Alah-la-ô” naquele ano eram: “Maria Sapatão”, de João Roberto Kelly e “Balancê”, revivida na voz de Gal Costa.

Antes que a charanga atacasse de “Cidade Maravilhosa” eu e meu grupo nos recolhemos: mal sabia eu que aquele seria meu último carnaval carioca pelos próximos 25 anos. Mas isso é outra história ...

“Eu não tenho saudade: tenho lembrança”. Mário Lago (100 anos, se vivo fosse!)

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

## SHIATSU

Bem-estar, Saúde, Equilíbrio.

Por José A. Fernandes

Até o final do século XIX, a medicina oriental não sofreu influências ocidentais. Durante o século XX, essas influências foram crescentes.

No que diz respeito às práticas e medidas tradicionais, no início se manteve a tradição “sem contaminações” ocidentais, mas com o decorrer do tempo houve uma gradativa adaptação aos conceitos médicos do Ocidente.

O Shiatsu, enquanto recurso terapêutico, é de inestimável valor no contexto assistencial da medicina oriental. É uma terapia eficiente em diversas enfermidades, principalmente aquelas de base funcional e como recurso coadjuvante em tratamentos de base lesional.

De uma forma geral, a Shiatsuterapia promove um relaxamento geral com sensação de bem-estar e o equilíbrio energético indispensável.

Além disso, tem ação estimulante sobre a pele e o fluxo sanguíneo. Provoca um rápido escoamento de sangue venoso e linfa, otimizando a circulação de retorno. Age sobre o sistema nervoso e no controle da dor e do potencial bioelétrico dos meridianos (canais de energia).

Algumas de suas principais indicações são:

- doenças músculo-esqueléticas: cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, sacralgia, ciatalgia, periartrite escápulo-umeral, bursite sub-acromial, artrose do joelho, artrose do tornozelo, algia esterno-costal;
- doenças neurológicas: cefaléias, enxaquecas, hemiplegias, paralisias periféricas, incluindo a paralisia facial;
- outras doenças: distúrbios respiratórios, como rinite, bronquite, enfisema pulmonar;
- insônia, ansiedade e estresse (um dos grandes males da vida moderna).

José A. Fernandes é shiatsuterapeuta e acupunturista formado pela ABACO. Academia Brasileira de Arte e Ciência Oriental. Atua também como colaborador na EEAP. Escola de Enfermagem Alfredo Pinto. (Fábrica de Cuidados) Unirio — RJ.

Telefone para contato: (21) 9394-4598.

E-mail: josealmeidafernandes@oi.com.br.



## CURSO PROFISSIONALIZANTE DE FORMAÇÃO DE ATOR

Qualidade e comprometimento.



O teatro é onde a gente se encontra, faz, realiza e se surpreende com possibilidades de entendimento, de vidas, de reflexão, de criação quase sempre em grupo, de forma coletiva onde a troca torna-se possível, e o pensamento liberto. É no teatro onde a gente consegue muitas vezes concretizar idéias e sentimentos não possíveis apenas pela escrita ou palavras, e requer a comunhão com os gestos e ação.

Por isso o teatro cada vez mais se torna uma linda opção de escolha profissional, mas não é para todos. E digamos que essa escolha vem do coração, da alma, da vontade de expressão, de ter voz, e assim no teatro você tem o prazer de descobrir possibilidades de comunicação e dar vida a idéias e fazer o público se emocionar, compartilhar esse momento sublime.

Assim a Cia de Teatro Contemporâneo

está com inscrições abertas para quem busca uma formação profissional de ator de qualidade, com reconhecimento do MEC (Conselho Estadual de Educação).

Informe-se no site [www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br](http://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br), pois as inscrições para o Curso profissionalizante de Formação de Ator já estão abertas para as turmas que vão iniciar no 1º semestre. O curso oferece estágio prático aos alunos e o seu diploma dá direito ao DRT definitivo.

Agora se o seu caso é outro, então saiba mais sobre os cursos LIVRES da Cia de Teatro Contemporâneo que acontecem o ano inteiro e tem Cursos para Iniciantes, Não Atores, Adolescentes, Crianças. Curso de ator para vídeo, improvisação, teatro para especiais. Sede da Cia de Teatro Contemporâneo: Rua Conde de Irajá, 253 – Botafogo. Tels: 21 2537-5204.

### PRAIA VERMELHA

PADARIA E CONFEITARIA

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

ACEITAMOS ENCOMENDAS.

Tel. 2295.8497



## 5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES  
só R\$ 180,00

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

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

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

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

ANUNCIANDO NO JORNAL, O SEU  
ANÚNCIO SAI GRÁTIS NA INTERNET

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

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.

### EXPEDIENTE

ZONA SUL  
10 MIL EXEMPLARES

Telefone: 3681.5302

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

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

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

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

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

Escritório Central:

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

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Publicitário:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Consultor Jurídico:

Ricardo Silva

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Eduardo Alves, Raquel Lima, Bruno Paradas,

Fernando de Andrade.

ANUNCIE: 3681.5302

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

Informe Publicitário

## POR QUE NÃO VELEJAR?

Todos podem experimentar a vela oceânica e descobrir um novo mundo.

A Vela Oceânica ainda é um esporte em fase de descobrimento no Brasil. Apesar de sua tradição na Europa, das medalhas olímpicas dos nossos atletas brasileiros em monotipos e títulos conquistados pelo Torben Grael e outros velejadores famosos, muitas pessoas não sabem por onde começar ou não tem dinheiro para um equipamento.

Como todos os esportes, a Vela Oceânica exige dedicação, espírito de equipe e força de vontade. Aprender o básico em uma boa escola de vela é fundamental para a evolução no esporte. É importante o aluno se atualizar e procurar sempre aprimorar as técnicas e aptidões necessárias para conduzir um veleiro com segurança.

As aulas básicas devem evidenciar a nomenclatura usada a bordo e as manobras básicas, para que o aluno compreenda os efeitos do vento nas velas e na embarcação, podendo assim, participar de tripulações após um curso e evoluir.

Aprendendo a velejar, o aluno descobrirá um novo mundo. O mais importante é que hoje não é necessário comprar um veleiro oceânico para participar de uma travessia. Escolas de vela como a Mistralis, ministram o curso básico na Baía de Guanabara, seguido de diversos destinos em verdadeiras travessias oceânicas. De quebra, ainda existem destinos que casam as velejadas com trilhas e passeios de bicicleta, o que agrega ainda mais diversão e aventura às travessias.

Não existe mais desculpa para não experimentar esta grande aventura. É possível embarcar num veleiro oceânico com segurança e responsabilidade. Você terá profissionais dedicados ao seu aprendizado e segurança, abrirá um leque de opções de destinos e novas experiências. Visite [www.mistralis.com](http://www.mistralis.com)

Informe Publicitário

## PROTESTO DO CIDADÃO

"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 211. "SOCORRO" ANO NOVO (2012)

A Classe Política Não Fará "Malfeitos"!!!  
N ão Fará Roubos/Corrupções/Desvios...  
O Povão Terá O Salário Mínimo Decente!!!  
  
N ão Haverá Mais Mordomias Indecentes E  
O Político Receberá Só Ajuda De Custo Mensal  
V inculada À Sua Instrução (10/06/04 E 02 SM) E  
O Auxílio Do INSS, "Licença Cívica" (Trabalho Anterior).

### Nº 217. "SOCORRO" CLASSE MÉDIA

C aramba!!! A Nova Classe Média Do Governo Federal  
L imita Os Pensionistas Do Salário Mínimo (R\$ 622,00)  
A os Bolsistas Dos Governos Federal/Estadual/Municipal,  
S ão Verdadeiros Párias, Enganados, Explorados,  
S ão Massa De Manobra Às Ações Politiqueiras A  
E ternizar A Dependência Às Bolsas dos Governos...

M erecemos Mais, Muito Mais Dos Governantes...  
É Esta Nova Classe Média É Mentira Das Grandes,  
D e Onde Foi Tirada A Ideia Que Com R\$ 622,00 É  
I ndicativo De Classe Média??? Se Muito, Representa  
A penas Os Miseráveis, (40% Dos Trabalhadores...)!!!

### Nº 215. "SOCORRO" ANTI-RACISMO

A Lei Contra Crimes Racistas É Inútil E Ineficaz  
N o Brasil, O Negro Continua A Ser Maltratado,  
T ratado Que É Como Reles Criatura, Sem Valor...  
I ntroduzir Leis Mais Severas No Código Penal E Multas  
  
R evertidas Aos Ofendidos Negros. Já Somos,  
A Maioria Da População, Mesmo Invisível No Dia A Dia,  
C omo Se Fôssemos Zero À Esquerda, Sem Valor... A  
I mensa Injustiça (Racismo) Continua A Ser Praticada!!!  
S ão Necessárias Mais E Mais Ações Afirmativas... E  
M aior Rigor Nas Leis Contra O Racismo Humilhante...  
O u Será Necessária Outra E Real Lei Da Abolição????...

### Nº 219. "SOCORRO" CONSELHO NACIONAL - CNJ

C onselho Nacional De Justiça - CNJ, Será  
O utro Órgão Decorativo!!!??? Pois Os  
N obres Juízes, Que Se Acham Deuses E  
S emideuses, Acima Do Bem E Do Mal Não  
E ngolem O CNJ, Com A Mania De Xeretar  
L ocuplações Inexplicáveis... Do Judiciário.  
H omens De Fibra Estão Em Falta, Mas Dama  
O bcecada E Fiel Às Suas Funções/Deveres

N ão Se Dá Por Vencida, A Querer Investigar  
A s Maracutaias... Do Poder Judiciário, Que  
C ausam Nojo, Com Patrimônios Altíssimos,  
I ncompatíveis Aos (Majores) Salários Dos Governos,  
O ra Federal/Estadual/Municipal, No Brasil, São  
N ababos Insaciáveis Que Se Rendem, Se Vendem,  
À s Piores Negociatas Expostas Pelo CNJ, Que  
L evianos E Falsos Deuses Querem Amordçar E Calar...

### Nº 216. "SOCORRO" CHUVAS DE VERÃO

C huvas De Verão São Previsíveis E Repetidas!!!  
H omens Omissos E Mulheres Também Omissas  
U lulam Promessas E Mais Promessas... Em  
V ão, Desviam As Verbas (Des)Canalizadas...  
A População Que Se Vire Para Sobreviver, Que  
S aia De Sua Casa, Do Seu Bairro, Do Seu Estado...

D ilúvio, Desabamento, Perda Material, Morte...  
É Tudo Culpa Da Natureza!!! Mas, Natureza Dos

V ereadores, Deputados, Senadores, Governantes...  
E Seus Secretários, Ministros, Assessores... Que  
R enegam Seus Eleitores, Cria E Dão Bolsas De  
Ã raque, Eleitoreiras, Para Continuar a Enganar  
O s Eternos Otários, Até A Próxima Tragédia...

Divirta-se velejando com a *mistralis*

Para você e sua família

18.fev a 26.fev - Carnaval VELEJANDO E PEDALANDO Rio - Ilha Grande - Paraty - Rio

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

31 jul a 10.ago - Travessia Buenos Aires - Mar del Plata

27.out a 18.nov - Travessia Punta Arenas - Ushuaia

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

**FarinhaPura**  
EMPÓRIO  
Desde 1985

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

Venha Conhecer

Nova Loja

**Virtual Shop**  
Tudo Bem, Bem - Color - Personal

Venda de Computadores  
Venda de Periféricos e Acessórios  
Manutenção e Suporte

Internet  
Lan House

**Recargas**  
Originals  
Compatíveis  
Remanufaturados

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Anuncie aqui apenas R\$ 55,00\*

+ Anúncio na INTERNET (grátis)

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

Ligue agora: 3681.5302

\*valor por edição. Mínimo de 3 edições.

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!