

CORREIO CARIOCA[®]

entretenimento na medida certa

BOTAFOGO - HUMAITÁ - URCA

Novo site: www.correiocarioca.com.br

ANUNCIE! 3681-5302 PLANTÃO 7923-5915

Desde 2003 | correiocarioca.com.br | Ano X | Nº 97 | março de 2012
comercial@correiocarioca.com.br - twitter.com/correiocarioca

HUMOR INTELIGENTE

Em bate-papo artista fala da carreira e do show que está fazendo no Rio. **Págs. 8 e 10**

JUCA CHAVES

Foto: divulgação / assessoria e produção

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Culinária

Saborosas receitas. **Pág. 2**

Lutas

O que é o falado MMA? **Pág. 5**

Sexualidade

A linguagem do cheiro. **Pág. 6**

Turismo

A linda Visconde de Mauá. **Pág. 12**

Lazer

Agenda Cultural. **Pág. 14**

Gastronomia

O segredo dos molhos. **Pág. 16**

CONSULTÓRIO DE PSICANÁLISE



Roberta Salles Gomes
CRP 05/41721

Rua Barata Ribeiro 774 / 507 - Copacabana
Cel. (21) 8858-9463
roberta_slg@hotmail.com

ACUPUNTURA & SHIATSU



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

• Massagens terapêuticas •

José A. Fernandes
ABACO • SHIATSEUN

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

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

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

LAGARTO RECHEADO

Ingredientes: um peso de lagarto redondo ou plano, suco de laranja ou vinho tinto, sal, alho, louro, linguiça, bacon, cenoura, azeitonas verdes sem caroço, óleo, um pouco de açúcar, cebolas pequenas (próprias para pickles) e batatinhas pequenas.

Modo de fazer: abra o peso da carne ao comprido; tempere com suco ou vinho, sal, alho e louro. Deixe a carne com este tempero na geladeira, permanecendo de um dia para outro. No dia seguinte retire-o da geladeira e recheie-o com rodelas de linguiça, pedaços de bacon, tirinhas de cenoura e azeitonas sem caroço. A seguir enrola e amarre bem com uma linha grossa. Leve uma panela ao fogo com óleo e açúcar (o suficiente para cobrir o óleo) e deixe dourar bem para poder formar o molho ferrugem. Então coloque o rolo de carne nesta panela para assar em fogo baixo, jogando água sempre que secar até a carne ficar bem macia. Depois de assada não tire do fogo e junte as cebolinhas e batatinhas descascadas e deixe-as até cozinarem e dourarem.

TORTA GELADA DE COCO

Ingredientes massa: duas xícaras (chá) de farinha de trigo, duas xícaras (chá) de açúcar, quatro ovos, oito colheres (sopa)

de suco de laranja e uma colher (sopa) de fermento em pó.

Ingredientes recheio e cobertura: uma lata de creme de leite, uma lata de leite condensado, uma lata de leite de vaca, um vidro pequeno de leite de coco, um coco fresco ralado e uma colher (sopa) de amido de milho.

Modo de fazer massa: bata as gemas com o suco de laranja, junte o açúcar e continue batendo sem parar até clarear. Adicione o fermento e a farinha e por último as claras em ponto de neve. Coloque a massa num tabuleiro untado e leve ao forno pré-aquecido para assar. Depois de pronto o bolo deixe-o esfriar.

Então desenforme e corte-o em duas partes.

Modo de fazer recheio: leve ao fogo médio o leite condensado, o leite de vaca e o amido de milho. Mexa sempre até formar um creme de leite esfriar. Depois de frio, coloque o creme de leite gelado e sem soro e a metade do coco ralado misturando bem. Molhe as duas partes do bolo com o leite de coco misturado a um pouco de leite de vaca. Num refratário coloque a primeira parte do bolo cobrindo-a com a metade do creme já frio. A seguir coloque a outra parte do bolo e cubra-o todo até as laterais com o restante do recheio. Por último salpique o restante do coco ralado por cima e em volta. Leve a torta à geladeira.

Obs: a torta deverá ser mantida sempre na geladeira.



PERDA E DESLOCAMENTO DOS DENTES

A posição que os dentes ocupam na boca interfere diretamente na mastigação que é a primeira fase do processo digestivo. Portanto a mastigação só será eficiente se cada dente estiver em seu lugar correto e em condições de exercer sua função. Nossos dentes dividem-se em molares, pré-molares, caninos e incisivos, sendo que os molares e pré-molares têm a função de amassar os alimentos e os caninos e incisivos de cortá-los. Os dentes sustentam-se na sua posição na arcada dentária pelo osso e gengiva. A perda de qualquer um destes elementos compromete a posição e a estabilidade dos dentes, causando problemas gengivais e anatômicos.

A perda de dentes pode ser ocasionada por cárie ou doença periodontal (da gengiva) ambas causadas pela placa bacteriana (película fina de bactéria e "sujeira", que se gruda ao dente). Se não houver tratamento adequado, no caso da cárie ocorrerá possível dor de dente e posterior tratamento de canal ou extração (tirar o dente). Já no caso da doença periodontal ocorrerá a reabsorção do osso, presença de pus, mau

hálito, mobilidade dentária e posterior perda dos dentes.

Na falta de um dente, os outros tendem a preencher o espaço vago, deslocando-se de sua posição. Com isso a estrutura inicial é modificada, afetando os movimentos normais da mandíbula (único osso móvel da face). É o osso da abertura e fechamento da boca), isso pode ocasionar dor de cabeça, estalo e zumbido no ouvido, dor no estômago devido à má digestão, fora que os dentes inflamados podem ocasionar dor nas articulações do corpo (odontologia sistêmica). Não deixe que isso ocorra com você, trate-se!!! Coloque prótese nos lugares com falta de dente; trate os outros dentes doentes, se tem "medo de dentista", use os novos tratamentos disponíveis no mercado como a anestesia sem agulha, mas não deixe que seu dente se perca. Tem dificuldade de mastigar, a oclusão não está correta? Faça uma avaliação ortodôntica e ortopédica, não prejudique seu organismo todo pela falta de dentes!!! Afinal, a saúde começa pela boca. Até mês que vem!

Dr^a 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.kroodonto.com

HEITOR MOTTA DECORAÇÕES

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



3183.5337 / 9326-5351

REFORMAS E PINTURAS BRAÇOS FORTES



Qualidade e Garantia

Promoção: m² de porcelanato de R\$ 65,00
com argamassa por nossa conta!

☎ 8428-5269 / 7505-0969 / 8270-3239 / 6709-8168 - Lourival

PIZZARIA E LANCHONETE POINT DA PASSAGEM

"A melhor pizza do bairro."

PROMOÇÃO EM 5 SABORES

Portuguesa, Napolitana, Calabresa, Mussarella 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

ANUNCIE AQUI!

Só
R\$ 30,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

QUENTINHAS

A PARTIR DE
R\$ 7,00!

- Trabalhamos Sábado
- Entrega em domicílio
- Pratos variados

MINI QUENTINHAS
SÓ R\$ 5,00!

Tel. 2543.0437 / 8198.6283

**AULAS
PIANO E TECLADO**

Clássico e Popular

Myriam - 2275-8715 / 8265-0082

**GRAVE TUDO EM DVD**

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

FILMAGEM EM GERAL!

2537.0863 / 8829.4527

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

**QUENTINHAS
SOROCABA**

R\$ 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

CABELOS QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU

CABELO • MÃO DE OBRA: R\$ 299,00.

Profissionais especializados em Mega Hair.

Todo tipo de Implantes: Nó Italiano, Cola de Queratina e etc.
Cabelos mais volumosos e do tamanho que preferir.

Praia de Botafogo, 484 / lj. 16 - Botafogo

Tel. 3286.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9592

**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

Patrícia 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

MAR & MONTANHA

VIAGENS E TURISMO LTDA.

Aqui você vai longe!

Fazenda São Luiz da Boa Sorte - 17/3

São Tomé das Letras - 22 a 25/3

Congonhas e Museu do Inhotim - 13 a 15/4

Brasília & Chapada dos Veadeiros (rodo-aéreo)
25 a 29/4

Trem das Montanhas Capixabas - 24 a 27/5

RESERVAS

Silvia Carneiro:
8132 7532
silvia.mmtour@gmail.com

Eduardo Rodrigues:
7939 4201
eduardo.mmtour@gmail.com

LAVANDERIA

Serviço especializado
em condomínio residencial.

R.S. OLIVEIRA

Tingimento, tapetes e roupas finas.

Passar por peça a partir de R\$ 2,00

Lavar e Secar: R\$ 5,90 / kg

Lavar, Passar e Secar: R\$ 12,00 / kg

(exceto roupas finas)

2286-0532 / 8794.7878 / 9866-1160

COLETA E ENTREGA EM DOMICÍLIO.

CASA DO TANGO

Direção Alice Vasques & André Carvalho

- Aulas em grupo e particulares.

- Nova turma de Tango: 4ª feira, das 19h às 20h30

AULA ABERTA DIA 28 DE MARÇO

Rua da Passagem, 172 / 3º piso
Botafogo.
3586-5473 / 3435-8948 / 9866-4489
alicesvasques@gmail.com

Desconto para casais
Levando o jornal
desconto de 50%
na mensalidade dos
2 primeiros meses

ACADEMIA!

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

PACOTES PROMOCIONAIS

MENSAL = apenas R\$ 100,00 (a partir do 2º mês)

2 MESES (à vista) = R\$ 180,00 (à vista) Média: R\$ R\$ 90,00

3 MESES = R\$ 245,00 (2 x R\$ 122,50) Média: R\$ 81,66 ao mês

6 MESES = R\$ 435,00 (3 x R\$ 145,00) Média: R\$ 72,50 ao mês

PACOTES EMPRESAS

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

Pacote 6 meses à vista - 1 mensalidade grátis

Média de R\$ 62,14 por mês

Pacote 12 meses à vista - 2 mensalidades grátis

Média de R\$ 55,07 por mês

Matrícula Grátis - Salas Climatizadas

Tel. 2543.4931 - www.academiaaptus.com.br

Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo

(Dentro do Clube de Regatas Guanabara)

Paulinho Celulares

>> CONSERTOS E ACESSÓRIOS EM GERAL

>> DESBLOQUEIO DE GSM



MOTOROLA NOKIA SAMSUNG LG TIM vivo

LINHA COMPLETA DE ACESSÓRIOS

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

TODAS AS MARCAS E MODELOS.

Rua Nelson Mandela, box 31

Entre as ruas Volunt. da Pátria e São Clemente.

Rua 13 de maio, 33 - bloco b

Quiosque 5 e 6 - Centro.

Paulo - 3287.4669 / 9382.0014

Phelipe
Henriques

Aulas de Violão e Guitarra

Iniciantes
Intermediários
Avançados

Músico formado pelo
Conservatório Brasileiro de Música
(CBM)

www.myspace.com/phelipehenriques

Tel.: 2238.0882
Cel.: 8505.7121

COLUNA VELHOS CARIOCAS

Saúde na
Melhor Idade

NÃO CRUZEM OS BRAÇOS

A Dignus - Arte de Viver (www.dignus.com.br), casa de Botafogo que oferece hospedagem e serviços especializados para idosos, acredita que na vida não se deve ficar de braços cruzados. Precisamos aprender a viver com mais arte, indo em direção aos nossos objetivos. Com os conhecimentos que temos hoje, podemos viver muito mais e com mais qualidade de vida.

Essa casa de idosos, sempre atendida nas novidades, aproveita tudo o que há de melhor para transformar as vidas das pessoas da 3ª idade em algo dinâmico e repleto de realizações. Além de oferecer hospedagem com várias atividades de estimulação cognitiva (Cantoterapia; Piano Dançante; Missa na Igreja de Santa Cecília e na Dignus; Cineterapia; Arteterapia; Ginástica Personalizada; Festas com apresentações artísticas e Passeios pela Cidade Maravilhosa), ainda permite que as pessoas escolham a modalidade de serviço que desejam, como Hospedagem Completa ou Centro-Dia/Horas. No Centro-Dia/Horas da Dignus os idosos participam de todas as atividades oferecidas na casa e retornam para suas próprias residências ao final do dia. Os servi-



ços de refeições balanceadas por nutricionista; cuidados médico-psicológico; de enfermagem; de cuidadoras de idosos e demais profissionais, atendem tanto aos hóspedes, como aos clientes do Centro-Dia/Horas. Em fevereiro, essa turma caiu na folia com vontade e cada vez mais motivada.

Os resultados dessas propostas terapêuticas estão sendo surpreendentes, tanto no sentido preventivo (atendimentos em consultório mediante agendamentos e Centro-Dia/Horas), como no tratamento de idosos dependentes (Hospedagem na forma de residência de longa permanência). Para que ficarmos de braços cruzados se podemos ir em direção à uma vida melhor?! Entre em contato com a Dignus (Tel - 21 2542-9299)..

Apoio:



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

COLUNA PSICANÁLISE

por Roberta Salles Gomes

PSICANÁLISE

Foi na década de 1980 que Sigmund Freud, através de conversas com pacientes, criou a psicanálise. Freud acreditava que os problemas apresentados pelos pacientes originavam-se de uma não aceitação de acontecimentos em sua vida e, sendo assim, seus desejos eram reprimidos no inconsciente como forma de apaziguar uma fantasia. O método básico da psicanálise é solicitar ao sujeito que diga tudo que lhe vem à mente: lembranças, sonhos, desejos e fantasias relacionados à vida da infância em família.

O analista vai ouvindo o discurso do paciente, onde determinados momentos se torna necessária a intervenção do analista com o objetivo de tornar os conteúdos reprimidos passíveis de serem escutados pelo paciente de uma forma esclarecedora. Neste sentido vai-se criando uma relação de transferência onde o paciente, por confiança, vai trazendo, através da fala, conteúdos que vão descortinando suas reais necessidades, traumas complexos, e tudo aquilo que perturba o equilíbrio emocional do indivíduo e que se encontra recalado no inconsciente. Em outras palavras a análise opera, essen-

cialmente, na evidência dos conteúdos latentes das palavras, ações e produções imaginárias (sonhos, fantasias, etc...) do sujeito.

Por tratar-se de uma técnica de tratamento cujo maior recurso é analisar o sujeito, está indicada para todos que apresentem sintomas como: depressão, sintomas no corpo, impulsividade, sentimentos de culpas, traumas específicos como de lugares fechados, dificuldades nas relações em geral, crises de ansiedade, dificuldades de aprendizagem, medos, obsessões, problemas sexuais de origem emocional, pânico, transtornos de humor e de personalidade, uso abusivo de álcool e drogas dentre outros que existem.

O resultado que se pode esperar de um processo de análise é uma retificação na posição do sujeito, do ponto de vista ético, frente a vida e suas vicissitudes.

Roberta Salles Gomes é psicanalista (CRP 05/41721) e atende na rua Barata Ribeiro 774 / 507 - Copacabana. Dúvidas podem ser sanadas e informações obidas pelo telefone (21) 8858-9463 ou através do e-mail roberta_slg@hotmail.com.

RIO SEM HOMOFOBIA FAZ CONSULTA PÚBLICA DE LIVROS E FILMES LGBT PARA ACERVO DE BIBLIOTECAS ESTADUAIS

O Programa Rio Sem Homofobia, no que tange as suas ações culturais, está recebendo sugestões de pessoas físicas, organizações sociais e entidades públicas de títulos de livros com a temática LGBT e sexualidade, cujos contextos sejam de direitos, cidadania, discriminação, conceitos, romance, ficção e biografias, priorizando as áreas de artes, ciências sociais e humanas. O acervo tem como objetivo oferecer conhecimento à população sobre o legado e memória LGBT.

Filmes e documentários que retratem a temática LGBT, nos contextos de direitos, cidadania, discriminação, conceitos, romance, ficção e biografias também serão adquiridos para o acervo da Secretaria de Estado de Cultura e estarão disponíveis nas bibliotecas públicas estaduais. Além disso, o Centro Estadual de Documentação e Informação LGBT do RJ, com previsão de implantação em 2013, também contera as obras.

“Para o recebimento de sua sugestão, solicitamos

que a mensagem encaminhada contenha a informação se é livro ou filme, o título completo da obra, a autoria, o ano, a editora ou a produtora. As colaborações foram enviadas até o dia 12 de março de 2012”, explica o superintendente e coordenador do Programa Estadual Rio Sem Homofobia, Cláudio Nascimento.

Essa ação é uma realização da Secretaria de Estado de Cultura, por meio das Superintendências de Cultura e Sociedade e de Leitura e Conhecimento; em parceria com a Secretaria de Estado de Assistência Social e Direitos Humanos, através da Superintendência de Direitos individuais, Coletivos e Difusos da Secretaria de Estado de Assistência Social e Direitos Humanos.

Todas as pessoas e organizações que participarem da construção dessa política de acervo LGBT serão citadas em nota pública de agradecimento.

Para mais informações entre em contato com os telefones 2334-9561 ou 2334-9562.

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



Dra. Zenaide Augusta Alves

ADVOGADA - TÊC 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
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ

MMA PARA TODOS

Conheça a RFT, maior centro de treinamento de artes marciais mistas da Zona Sul.



O MMA (Artes Marciais Mistas) é o esporte que mais cresce na atualidade. Além de grande público nos eventos, o esporte vem conquistando também novos adeptos nas academias. Em Botafogo, a RFT Renovação Fight Team é o maior centro de treinamento, presente também em Balneário Camboriú, Brasília, Campo Grande, Cuiabá, Paraíba do Sul, San Francisco, Cidade do Panamá e Oklahoma.

A academia de lutas e musculação tem onze anos de atuação e é coordenada pelo Mestre Marcio Cromado. O centro é uma das maiores referências mundiais de Luta Livre e gradua anualmente centenas de alunos de todas as partes do mundo que vem ao Rio de Janeiro participar dos programas de avaliação.

Além de reunir o treinamento da equipe de atletas profissionais da RFT Brasil, a academia abre as portas para o público iniciante e intermediário com aulas em horários flexíveis. Entre os diferenciais da RFT está o corpo docente. Todos os professores são atletas profissionais com participação nos principais eventos de MMA do Brasil e do mundo.

Quem prefere evitar o contato das lutas, uma boa opção para obter condicionamento físico e adquirir técnicas de artes marciais é o Cardio MMA. As aulas acontecem em horários alternativos como a turma executiva no horário de almoço e a noite. Já no setor das lutas existem turmas de Boxe, Jiu Jitsu, Luta Livre Esportiva, Muay Thai, Wrestling e o próprio MMA. Mais informações pelo site www.rft.com.br e pelo telefone (21) 3936-2219.

BUENOS AIRES...

Cada dia mais brasileira !!!

Um dos destinos mais charmosos e requisitados da América do Sul, Buenos Aires tem a simpatia dos brasileiros. Mesmo que por diversas vezes façamos comentários e piadas sobre nossos irmãos portenhas, amamos Buenos Aires!!

Durante o dia podemos visitar museus, parques, praças, bairros, prédios históricos e monumentos; passar por pontos turísticos como a Plaza de Mayo, que deve ser visitada. Lá, está a Casa Rosada (palácio do governo), de onde é possível ver também o Obelisco, na Av. 9 de Julho, e a Catedral Metropolitana, construções que contam muito da história política desse país.

Também não podemos deixar de visitar o Teatro Colón, as Galerias Pacífico, o Congresso Nacional, o Palácio de Justiça e o Luna Park: são passeios obrigatórios para tentar entender a história argentina. A noite oferece infinitas opções como sair para jantar e depois ir a uma (ou a várias) boates animadíssimas ou mesmo bater perna e "zanzar" para curtir Porto Madero, o maior pólo de diversão portenha, que já tirou o posto da Recoleta.

Em Porto Madero também é possível ir ao Cassino. Apesar de eles serem proibidos, seus donos o instalaram dentro de um navio em Porto Madero. Assim ele não fica sediado no território de Buenos Aires, e só responde às leis marítimas, que permitem o jogo. Quando falamos em Buenos Aires, naturalmente nos vem em mente alguns pontos que não caem de moda: a Calle Florida, rua de pedestres por excelência de Buenos Aires quase obrigatória para qualquer visitante que deseja comprar artigos em couro e peles. A Galerías Pacífico, um edifício da belle époque portenha era uma antiga galeria de arte e que é hoje um dos shoppings mais procurados pelos turistas. Bonito por fora e por dentro, suas paredes e cúpulas foram pinceladas por importantes artistas argentinos. Outro exemplo é a Feira de San Telmo, na Plaza Dorrego (Defensa e Humberto Primo), todos os domingos, a partir das 10h da manhã, que reúne desde simples bijuterias e roupas de época até gramofones, relógios e telefones antigos. Geralmente há artistas de rua fazendo alguma apresentação ou dançando tango. Outra visita que vale a pena, apesar de parecer mórbida, é uma das mais encantadoras, o cemitério da Recoleta, um dos mais bonitos e mais visitados do mundo. Também não dá para passar sem o Clérico, um ponche de vinho, preparado na sua frente, as bananas flambadas, que chegam a sua frente fumegantes ou mesmo ao tradicional sorvete almendrado... hummm!

A empresa Rota Vip Tour tem excelentes pacotes para Buenos Aires e outros destinos. Fica na rua Visconde de Pirajá, 303/loja 306 - Ipanema. Telefones: 2267.5824/2143.1504. E-mail: atendimento1@rotaviptour.com.br. Site: www.rotaviptour.com.br.

Por: Verônica Nicoletti

IMPOSTO DE RENDA

O prazo de entrega da Declaração de Imposto de Renda Pessoa 2012 (ano base 2011), só poderá ser feita do dia 1º de Março a 30 de abril, no portal da Receita Federal (www.receita.fazenda.gov.br) ou em disquetes nas agências do Banco do Brasil ou da Caixa Econômica Federal. Quem passar do prazo ou não entregar fica sujeito à multa de no mínimo de R\$ 165,74 e o máximo é de 20% sobre o imposto devido.

Separe os documentos necessários: comprovantes de rendimentos anuais enviados pelos bancos (com saldos de contas correntes, poupança, aplicações financeiras, previdência privada, etc); pagamentos a médicos, clínicas, planos de saúde; recibos de aluguel, pensões, salários; comprovantes de dívidas (empréstimos bancários; financiamentos); relação de bens (imóveis, carros, moto); rendimentos ou indenizações oriundos de processuais judiciais; compra ou venda de automóveis. As pessoas que empregam um trabalhador doméstico em suas residências e desejam deduzir os valores pagos ao INSS do seu imposto de renda precisam separar todas as guias de recolhimento. Se perdeu a cópia da declaração do ano passado, solicite uma cópia na Receita Federal.

Quem possui apenas uma fonte pagadora, nenhum outro rendimento (aplicações ou imóveis, por exemplo), e não teve gastos com educação ou dependentes, pode optar pela declaração simplificada, que dispensa a apresentação de vários comprovantes. Atenção com as despesas médicas, podendo cair na malha fina. Rendimentos de aposentadoria, reforma ou pensão, pagos pela previdência oficial ou privada, são isentos de imposto de renda para o caso de algumas doenças graves.

O imposto sobre Transmissão de Bens Imóveis (ITBI) é um dos impostos que passam a ser mais vigiados pelo fisco, principalmente, ao vender o imóvel por um valor e registrar com valor menor do que o da compra para pagar menos ITBI - 2% sobre o valor da venda. Trata-se de uma economia ilusória, pois a Receita Federal controla todas as transações de vendas de imóveis. Em caso de dúvidas, consulte-nos.

Zenaide Augusta Alves - Advogada e técnica em contabilidade (OAB/RJ 51.882) (CRC/RJ 59.487)

Rua Senador Dantas 117/711, Centro, RJ. Tel: 2517-3355
Site: www.zenaidealves.adv.br Blog: <http://za.alves.zip.net/>

 **CamisaItaloBrasileira**

Camisas com estilo, para pessoas de bom gosto.



www.camisaitalobrasileira.com.br

camisaitalobrasil@iberofit.com.br | deabe@iberofit.com.br

Em exclusividade para a grande Rio e Belém.
Atendimento personalizado, gratuito, sob agendamento.

Via Pistelli, 2 | Interno 2 | Gambetta (FC) | 47035 | Itália
Fone: (39) 3467221961 | Fax: (39) 054757370 | Déa Teixeira
Av. Henrique Dodsworth, 133 | Interno 1701 | 22061-030 | Lagoa
Rio de Janeiro (RJ) | Brasil | Fone: (21) 8070.7100 | Déa Teixeira
Tax. Lauro Malcher, 139 | Condor | 66033-410
Belém (PA) | Brasil | Fone: (91) 9132.8714 | Dener Mendonça

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

 *Dra Zenaide Augusta Alves*

ADVOGADA - TÉCNICA CONTABILIDADE

IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA

Revisão de Benefícios INSS

Família - Inventários

Direito Imobiliário - Trabalhista

CONSULTAS: MARCAR COM ANTECEDÊNCIA.

Tel/Fax: 2517.3355

Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro
zenaide_advogada@hotmail.com

VOCÊ SABIA?

CATARATAS DO IGUAÇU

Ela foi recentemente escolhida como uma das 7 maravilhas da natureza fundação New 7 Wonders of Nature. Trata-se de uma sucessão de 275 saltos em forma de ferradura que brotam do Rio Iguaçu, na fronteira de Brasil e Argentina.

É sensacional contemplar um dos cenários naturais mais espetaculares do mundo. O visitante caminha por passarelas que o levam a poucos metros da maior de todas as quedas d'água, batizada de "Garganta do Diabo". A vista das quedas a partir do mirante brasileiro é indescritível. As Cataratas fazem parte do Parque Nacional do Iguaçu, a maior reserva de floresta pluvial subtropical do mundo. As dezenas de quatis que brincam livremente entre os turistas dão uma noção da riqueza da fauna e da flora daquele ecossistema. Na caminhada de 1,5 km pelas passarelas construídas na margem brasileira, é também possível observar vôos rasantes de andorinhões-do-penhasco. Eles adoram água e fazem seus ninhos nos penhascos. Outro ângulo imperdível é o das Cataratas vistas de um elevador panorâmico situado ao final do passeio. No lado argentino, há trilhas de 2,3 km e ótima infra-estrutura, que permite inclusive o acesso de cadeirantes.

USINA DE ITAIPU

Com seu lago perfazendo uma área de 1 350 quilômetros quadrados, indo de Foz do Iguaçu, no Brasil e Ciudad del Este, no Paraguai, até Guaíra e Salto del Guairá, 150 quilômetros ao norte, além de suas vinte unidades geradoras de setecentos megawatts cada, Itaipu tem uma potência de geração de 14 000 megawatts. No ano de 2008, a usina atingiu seu recorde de produção, com 94,68 bilhões de quilowatts-hora (kWh), fornecendo noventa por cento da energia consumida pelo Paraguai e dezenove por cento da energia consumida pelo Brasil.

A Usina de Itaipu é resultado de intensas negociações entre os dois países durante a década de 1960. Em 22 de julho de 1966[6], os ministros das Relações Exteriores do Brasil, Juracy Magalhães e do Paraguai, Sapena Pastor, assinaram a "Ata do Iguaçu", uma declaração conjunta de interesse mútuo para estudar o aproveitamento dos recursos hídricos dos dois países, no trecho do Rio Paraná "desde e inclusive o Salto de Sete Quedas até a foz do Rio Iguaçu".

Sexo sem Mistério

A LINGUAGEM DO CHEIRO

Vários fatores são responsáveis pela atração interpessoal. Um deles, grande ativador sexual, é insensível, invisível e tem mexido com a curiosidade dos neurocientistas: os feromônios, que afetam inconscientemente o nosso comportamento.

Hoje existe inúmeras pesquisas com o objetivo de dar uma de cupido. O poder do cheiro já foi testado e aprovado pela indústria de perfumaria, não nos deixando dúvidas sobre isso. Mas é possível que os feromônios influenciem os humanos? Parece que sim. Como os hormônios, os feromônios são mensageiros químicos que, ao invés de transportar informação dentro de um indivíduo, tem como objetivo principal promover a atração sexual entre a mesma espécie. Ou seja, mesmo que usemos os olhos para escolher o parceiro, a atração depende do olfato.

Numa sociedade tão perfumada como a nossa é prática comum a eliminação do cheiro natural do corpo com desodorantes e perfumes. Claro que eles também podem ser estimulantes para os parceiros, mas esconder o cheiro através de outras substâncias químicas não é

suficiente para esconder aquele que cada um possui, ou seja, seu feromônio, pessoal e intransferível, que tem uma fixação muito maior do que qualquer perfume francês. Claro que os produtos de higiene têm a função de transformar o que captamos em sensações agradáveis. Mas os odores corporais vão além dos perfumes e podem levar a reações primitivas e não racionais pois nosso afrodisíaco natural funciona como um código de barra capaz de marcar de forma tanto positiva quanto negativa, aproximando ou distanciando pessoas. Então já sabe, da próxima vez que você encontrar com alguém que não foi com a cara, já pode dividir a responsabilidade do "santo que não bateu" com o feromônio.

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: 2567-9181/7883-2059

**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 BAZILISTA
111 - SOBRADO
BOTAFOGO - RJ
CNPJ: 0636.21163208



RENOVAÇÃO FIGHT TEAM

www.rft.com.br

COACHING

Rose Santos

<http://www.rosesantoscoach.blogspot.com>

Coaching Pessoal (presencial ou Skype)
Coaching Empresarial (palestra e workshop)

Informações:

☎ (21) 2567-7374 ou 9752-5641

e-mail: rosesantoscoach@yahoo.com.br

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

**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.

TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

PRÁTICA DE YOGA E ALGUNS BENEFÍCIOS

O termo Yoga tem origem na linguagem Sânscrita Indiana e significa união, junção.

O sentido de união que a prática nos proporciona é a de integração de todas as partes de nosso ser, acessando a sabedoria do corpo, nos permitindo contatar com a consciência mais Sagrada existente em cada um de nós.

Através das posturas (ASANAS) realizamos uma sequência de alongamentos, contrações e permanência em imobilidade, o que promove um maior fortalecimento e consciência do esquema corporal. A prática dos pranayamas (ciência da respiração) é de fundamental importância para o Yoga, pois é uma das formas de aumentarmos a duração e a qualidade de nossas vidas - respirando plena e corretamente.

Outro aspecto a se destacar é aprender a relaxar as tensões criadas e vividas no dia a dia, harmonizando de forma natural os sentimentos, emoções e pensamentos.

O yoga diz que JÁ SOMOS PERFEITOS! A imperfeição está nos instrumentos da mente.

Se com esta prática equilibramos corpo, mente e emoções, podemos mais facilmente conectar com a Plenitude que somos, com a



Divindade...

“Om SAT ANANDA “(Existência, Consciência e BEM AVENTURANÇA).

Professora de Yoga Lucilia Monteiro Ribeiro. Aulas de Yoga - terças e quintas. Incrições abertas / UNINDO CORAÇÕES - Rua Maria Eugênia, 303 - Humaitá. Tel 2535-0349 / 2246-0813.

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

SAÚDE MENTAL

DISTIMIA

O transtorno distímico ou distímia é um transtorno do humor muito prevalente na sociedade e que difere da depressão maior por ser crônico e menos severo, de início leve, com sintomas que aparecem, na maioria dos casos, antes dos 25 anos. Apesar dos sintomas mais brandos, o prejuízo à qualidade de vida destas pessoas é tão intenso quanto nos demais tipos de depressão. Os distímicos freqüentemente são sarcásticos, rabugentos, exigentes, queixosos e tensos.

As características da distímia envolvem um humor deprimido na maior parte do dia, por pelo menos 2 anos. O mal-humor constante é indicado pela observação feita por outras pessoas, pois estes pacientes quase não procuram ajuda. Além do humor deprimido, o transtorno distímico deve apresentar duas

(ou mais) das seguintes características: apetite diminuído ou aumentado; insônia ou muito sono; baixa energia ou fadiga; baixa auto-estima; fraca concentração ou dificuldade em tomar decisões; sentimentos de desesperança e irritabilidade.

O tratamento abrange medicação e atendimento psicológico. A psicoterapia tem como função, em primeiro lugar, permitir que o indivíduo entenda o que é o transtorno e, dessa forma, visa diminuir o impacto dos sintomas na vida da pessoa, como também manter as melhoras e, se possível, reduzir a probabilidade das recaídas. Tudo isso, por meio de todo um cuidado na avaliação do caso, para que durante o processo terapêutico o paciente possa aprender novas habilidades sobre como lidar com a distímia.

Psicóloga Patricia Adnet
CRP 05/34.198
Terapeuta Cognitivo-
Comportamental

Leia mais em:
www.patriciaadnet.com

FGT

SOLUÇÃO CERTA
PARA INCONTINÊNCIA

Fralda Geriátrica

IMPORTADA: PAUL HARTMANN (ALEMANHA) FRALDA MOLICARE

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

NACIONAL: EVER GREEN - FRALDA NATURAL MASTER PREMIUM

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

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



TEL: 2590-4733 / 2573-0158

Show Room : Rua Nicarágua 601 A - Penha - RJ

www.fgtbrasil.com.br

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

Atendemos: Hospitais, Home care e Casas de Repouso.



ROMANA

Orçamento sem
compromisso



PERSIANAS & CORTINAS

desde 1983



PAINEL

VERTICAL

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

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

www.persianascetres.com.br

O HUMOR INTELIGENTE

Quando a música encontra o bom humor, a arte fica ainda mais interessante.

Foto: divulgação /assessoria e produção

O Correio Carioca conversou com um dos maiores artistas brasileiros, Juca Chaves, que fez diversas revelações, críticas a alguns humoristas e falou até de futebol. Sempre bem humorado, não faltou na conversa suas brincadeiras, como quando respondeu se estava com muito trabalho “Quando a fila dos credores é maior que a fila do público a gente tem que trabalhar dobrado”. Mas a fila de público não parece pequena, pois sua temporada no Rio foi até prolongada.

Correio Carioca: Fale um pouco do seu início de carreira.

Juca Chaves: Hoje estou completando 55 anos de “prostituição artística”. No início fui apresentado na rádio assim: “O mais novo e promissor talento da música popular brasileira, Jurandir Chaves de 16 anos”. Fiz duas músicas que estouraram. Fiquei “o cara” naquele momento, agora sou o coroa. (risos)

Gravei um long play, com duas faces de satírico e romântico. Foi em 1954. Já em 1955 fiz a música Presidente Bossa Nova.

C.C: Conte um pouco de você em rádio e TV.

Descobri na semana que passou um disco que tenho gravado na Rádio Nacional, em São Paulo, de um programa da orquestra sinfônica nacional. E isso foi no tempo em que se gravava discos um a um.

Um programa de TV que eu fiz foi nos anos 50, Tupi de São Paulo. Hoje o sucesso é pago, na rádio então, isso é aberto.

C.C: Você citou Orquestra Sinfônica Nacional de uma rádio?

J.C: Sim. Antigamente tinha isso em todas as rádios. O país já foi musical, mas não é mais. E a Rádio Nacional tinha a sua.

C.C: E mais tarde veio para o Rio?

J.C: Sim. Mais para a frente, vim para o Rio. Foi para lançar em 1978 duas sátiras ao Ricardo Amaral (grande empresário da noite). Presidente Bossa Nova foi a primeira sátira, feita para o Juscelino Kubitschek, e que tocou durante três anos.

C.C: Você quando começou a carreira era diferente dos demais artistas?

J.C: Todo mundo via em mim algo diferente. Usava calças coloridas, roupas assim, para chamar a atenção mesmo, fazia sonetos. Foi divertido. E quanto a bossa nova, os meus amigos eram quadrinhos, eram terninho e gravata, e eu andava de cavalo na rua Augusta. Fui o primeiro a usar cabelo comprido, antes dos Beatles. Eu me divertia, pois era muito garoto.

C.C: Em relação à política, é verdade que você foi um crítico da ditadura?

J.C: Fui chamado de Menestrel da Liberdade. Quem me chamou a primeira vez assim foi o jornalista Flávio Alcaraz Gomes do jornal Zero Hora, de Porto Alegre. Foi o grande repórter da época, que cobriu inclusive algumas guerras.

C.C: Então, foi um crítico do Regime Militar e em seu site também faz uma crítica ao ex-presidente Lula. Conte-nos um pouco sobre essas críticas.

J.C: Não recebi queixa de nenhum político da época, porque fazia crítica de maneira educada. Os próprios políticos iam nos shows e me cumprimentavam. Uma vez me falaram: “Tem um senhor ali fora que disse ser general”. Eu tremi. Quando fui falar com ele estava cheio de gente e ele falou assim: “Olha aqui ô garoto, mete o pau nesses políticos porque eles são muito burros!”



C.C: E a política hoje?

J.C: Estamos numa ditadura disfarçada. Só um partido governa. Estamos perto da Venezuela, do meu tio Chaves. (risos) Alguns artistas são metidos a políticos. Um disse para

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 / Corinas / 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   

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 Urea 

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

VENHA AÍ

1º DESAFIO SUP SÁBADO
GUANABARA **28**
REGATA E PASSEIO ABRIL

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

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

“SOU MAIS MÚSICO, PORQUE O HUMOR SAI NATURALMENTE”

Foto: divulgação /assessoria e produção

mim que era político nato e eu perguntei se ele já tinha roubado e ele respondeu que não. “Então você não nasceu para ser político!”, disse eu.

C.C: Você teve que sair do Brasil por causa das críticas à política?

J.C: No Brasil eu saí porque sabia que poderia ser linchado a qualquer momento. Me falaram que alguns marinheiros ficaram insatisfeitos com algumas músicas minhas. Então fui para Portugal. Não ia esperar ser linchado.

Lá fiz sucesso e os estudantes de Coimbra jogavam as suas capas no chão para eu passar, homenageando o Menestrel da Liberdade. Mas também fui mandado embora de Lisboa por incomodar o regime político. Então fui para a Itália.

No final do regime ditatorial eu voltei ao Brasil, mas antes me certifiquei sobre a minha liberdade. Na verdade aqui era uma ditadura muito mole, lá em Portugal era mais violento, jogavam os estudantes no rio. Mas tudo foi bom. Vão acontecendo as coisas e a gente vai compondo.

C.C: Você se considera mais humorista ou músico?

J.C: Mais músico, o humor sai naturalmente. Mas prefiro fazer um humor inteligente, sem muito palavrão. Hoje eles (humoristas) pensam q *stand up* é só isso, mas não. É o chamado humor de tv. Eles morrem de rir deles mesmos. O humor é a ginástica da inteligência. Está ruim, mas pode piorar. (risos)

C.C: Teve algum ídolo ou inspirador?

J.C: No começo tinha o Dorival Caymmi, na minha fase praieira, depois Luiz Gonzaga, que ajudei a trazer de volta à rádio. Ele fez muito sucesso e depois quiseram jogar ele fora e eu trouxe de volta. Por essas coisas que depois fiz minha gravadora a Sdruvs Records e eu dizia que era pirata mesmo. E aconselho os jovens a gravarem assim também. Vendo hoje no meu show 3 cds por R\$ 30,00, pois a caixinha tem 3 cds. É por isso que eu digo “sou tri e daí” (risos).

C.C: Você está com uma temporada no Rio de Janeiro. Como está sendo?

J.C: Está bem. É no Teatro dos Grandes Atores. Que vai se chamar teatro dos pequenos atores, porque eu sou pequeno. (risos) O espetáculo foi prolongado.

C.C: Você vai se mudar para o Rio de Janeiro?

J.C: Sim. Gosto de mudar e quando vi já

tinham passado 29 anos na Bahia. Não faço planos para longo tempo. Hoje para mim o Rio é novo. Na Bahia há um povo muito alegre e divertido. Mas meus amigos foram morrendo, como Jorge Amado e Calazans Neto. A Bahia foi piorando nesses últimos quatro anos.

C.C: Nos momentos de lazer, o que Juca Chaves gosta de fazer?

J.C: No passado gostava de carros e namorada. Casei muito cedo. Tinha 36 anos e a Iara era vivida, com 20. Ela tenta passar a mão em mim, mas eu sou difícil. (risos) Adotei duas meninas, na época tinham quatro meses. Hoje uma tem 13 e a outra 11. A de 13 está aprendendo Mandarim. Uma chama-se Clara e a outra Maria Morena, a mais jovem. Como minhas filhas são negras eu disse que o muro era baixo e o vizinho era alto (risos).

C.C: E o futebol? E o seu São Paulo?

J.C: Sou são-paulino, tricolor do Morumbi! Não podemos reclamar da vida é

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

o único clube do Brasil que pode vestir um uniforme todo branco que já vem cheio de estrelinhas (títulos). É o time q tem mais vitórias.

C.C: E a Copa? E a política no futebol brasileiro?

Vamos esperar o que vai acontecer na copa. Uma final entre a Costa do Marfim e a Coreia do Norte seria gozado. (risos)

Deveria ter uma lei que impedisse que um homem que exerça uma função no futebol se candidate politicamente, pois ele estará ganhando votos sem merecer.

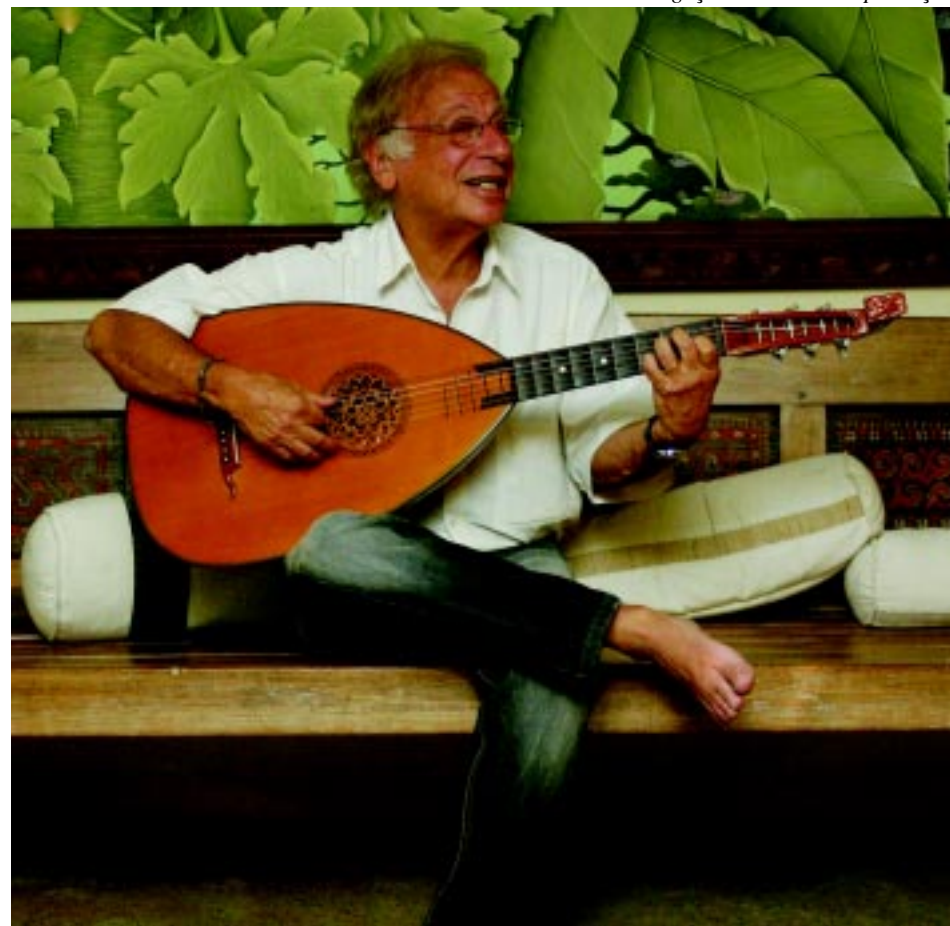
C.C: Alguma mensagem para o leitor do jornal?

J.C: Arruma um patrocinador que eu posso chegar até aos 90 anos feliz e sorridente! Estou precisando de patrocínio de pessoas sensíveis.

C.C: Se nós ganharmos na loteria patrocinaremos você e o seu São Paulo.

J.C: E se eu ganhar eu pego o primeiro bonde e vou pra Paris (risos).

O espetáculo de Juca Chaves foi prorrogado até 1º de abril (é verdade, segundo ele) nos mesmos horários. Sexta e sábado às 21h e domingos 20h. Sextas e domingos R\$70,00 e sábados R\$80,00.



VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA

RP Centro Odontológico - Renata Pescadinha

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

NOSSOS SERVIÇOS E DIFERENCIAIS

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

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

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

Sorrir com vontade nos momentos mais marcantes da sua vida



ESPAÇO TERAPIAS CORPORAIS



TERAPIA CORPORAL NA GESTAÇÃO

Por Luciano Lopes

A gravidez é um momento único e muito importante na vida da mulher, é preciso ter consciência das mudanças que irão ocorrer no corpo, na mente e no passar dos dias. Essa consciência durante a gravidez é um dos caminhos para viver essa fase com bastante tranquilidade e segurança, não esquecendo que todos os medicamentos, mesmos os medicamentos intitulos inofensivos só devem ser ingeridos sob orientação médica.

Neste período onde ocorrem várias mudanças, o enjôo é uma das primeiras manifestações evidenciando que o organismo está passando por transformações, inclusive o enjôo é comum nos três primeiros meses de gravidez, que pode ser causado por diversos fatores, como por exemplo: fatores psicológicos, alterações hormonais e etc. A grávida pode contar ainda com a massagem, que na gravidez pede toques leves e harmonizantes, despertando uma nova consciência de si mesma e de seu corpo como um todo. Ao tocar uma área do corpo onde apresenta um acúmulo de tensão, chamamos a atenção para esta

região, ajudando esse bloqueio a se dissolver, gerando assim maior fluidez energética no organismo. O medo, a ansiedade e o stress podem acumular tensão, que por sua vez pode originar desequilíbrios como mal-estar e desconforto. Além disso, a massagem pode ser feita em determinadas regiões do corpo como a paravertebral, pernas e ombros, onde um bom especialista na técnica saberá conduzir a massagem, pois existem pontos e posições que devem ser evitados.

Neste contexto, a massagem para gestantes irá colaborar promovendo um relaxamento profundo, condição importante para se recuperar o vigor e o bem-estar, gerando energia, equilibrando corpo e mente. Essas orientações servem como recurso para que o período da gravidez aconteça de forma plena e saudável, porém, o mais importante é receber sempre a orientação de um profissional experiente.

Mais informações, dúvidas ou sugestões, envie o seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou se preferir: (21) -2255-2204 / 9771-0320 – Luciano Lopes. Site: 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 consequências. 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

www.physiostudio.com.br

Rua 19 de Fevereiro, 151 - Botafogo

PARAÍSO NAS MONTANHAS

Visconde de Mauá, distrito de Resende, cada vez mais recebe visitantes de toda região sudeste em busca de descanso, sossego, ar puro e excelentes opções de gastronomia e hospedagem aconchegante na serra.

Por Antonio da Silva

Em agradáveis vales sob as imponentes montanhas da Serra da Mantiqueira, no sul do estado, está localizado o distrito de Visconde de Mauá.

O local possui ótima infraestrutura turística com restaurantes, hotéis, lojas de artesanato e passeios pela serra.

Mauá pertence ao município de Resende, porém faz divisa com Minas Gerais através do Rio Negro. Algumas pontes unem os dois estados. O local é dividido em três vilas: Mauá, Maringá e Maromba. A primeira possui mais residências e menos visitantes. Maringá é mais turística das três, pois possui grande quantidade de hotéis, pousadas, restaurantes e lojas espalhados pelo lado fluminense e pelo mineiro. Maromba, por sua vez, também oferece hospedagem, mas é mais conhecida

por ter a cachoeira do Escorrega, a mais visitada do distrito.

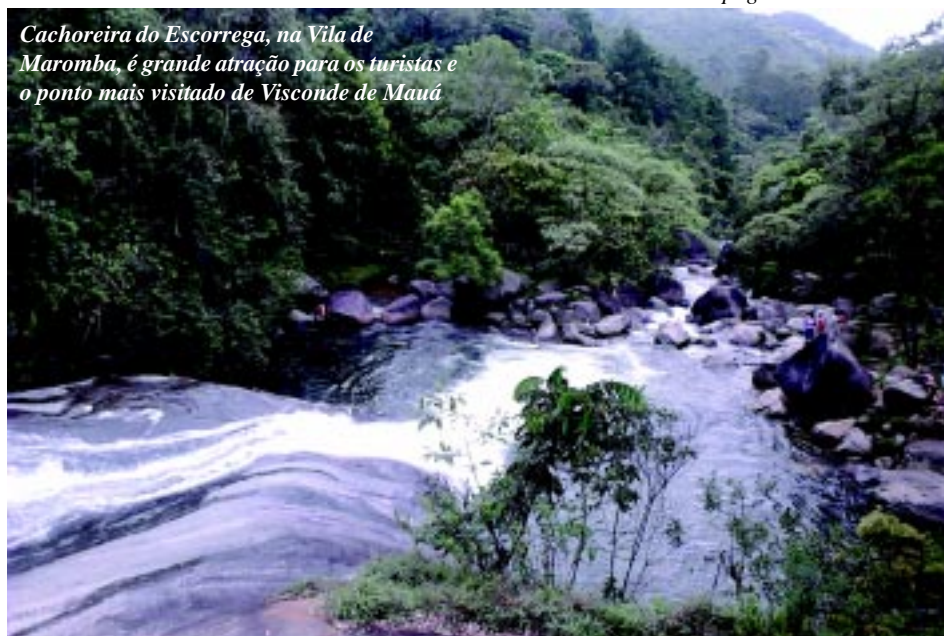
O distrito de Visconde de Mauá no passado foi frequentado por hippies e pessoas que buscavam um estilo de vida alternativo, porém hoje é destino de casais e famílias, que buscam em suas terras o clima agradável da serra, bons restaurantes, sossego e ar puro.

Os pratos mais consumidos nos restaurantes de Mauá são com o peixe símbolo da região, a truta. Ela é preparada de várias maneiras. Porém a vasta rede gastronômica da região não se resume a isso. O distrito possui muitos restaurantes de alta gastronomia internacional. Mas quem prefere uma comida “caseira” também será atendido, pois existem muitos estabelecimentos que oferecem refeição mais simples e barata.

Em Mauá é possível alugar cavalos para realizar passeios pela região. Há os mais curtos, feitos em poucas horas, e os mais longos, realizados em alguns dias e que proporcionam ao visitante conhecer municípios vizinhos.

O principal ponto de lazer da região de Mauá é a cachoeira do Escorrega, localizada na Vila de Maromba. O nome da queda d'água é muito apropriado, pois a diversão dos visitantes é escorregar pela pedra. Porém, como em todo banho de cachoeira, é recomendada prudência. O turista deve ficar atento à possível subida no nível da água do rio e também aos riscos de bater com a cabeça nas rochas.

Fotos da página: Luciana Dávila



Cachoeira do Escorrega, na Vila de Maromba, é grande atração para os turistas e o ponto mais visitado de Visconde de Mauá

Maringá possui muitas lojas de artesanato e o visitante praticamente se vê obrigado a levar alguma lembrança. Porém algumas atrações ficam mais afastadas do centro desta vila. Do lado mineiro, porém um pouco distante do centro, há a interessante Casa das Velas. O visitante se surpreende com a quantidade de produtos fabricados somente com velas. Há de animais às decorativas. Em Mauá há a fábrica do Bolo Húngaro, saborosa iguaria artesanal produzida com açúcar mascavo, passas e outros ingredientes. A delícia é encontrada em

mercados e lojas da região.

Como chegar:

Saindo do Rio de Janeiro siga pela Via Dutra. Depois de Resende há uma saída à direita para Penedo e Visconde de Mauá. Todo trajeto até Mauá é asfaltado, porém a estrada é sinuosa e perigosa, principalmente em dias chuvosos e à noite. O centro de Mauá está a cerca de 200km da capital do estado.

Entre as três vilas (Mauá, Maringá e Maromba) as estradas são de terra e com muitos buracos.

UFRJ CRIA CENTRO PARA PRESERVAR E DIVULGAR MEMÓRIA

Ocupação Boal é projeto piloto para instalação do CIM

No dia 16 de março de 2012, será lançado pela UFRJ o projeto CIM - Centro Interuniversitário de Memória e Documentação, que envolverá outras universidades públicas e organizações da sociedade civil. A proposta, financiada pelo Ministério da Educação, é criar um espaço para divulgação de acervos artísticos e científicos que potencialize ações e políticas de preservação do patrimônio material e imaterial brasileiro.

A diretora da Faculdade de Letras da UFRJ, Eleonora Ziller, destaca que o CIM vai permitir que pesquisadores de todo o país acessem acervos digitalizados e contará também com uma incubadora de instituições gestoras de memória. Além disso, haverá lugar para exposições, debates, eventos e outras ações de divulgação de todo esse patrimônio para o público.

A Ocupação Boal é o projeto piloto que impulsiona a criação do CIM. Ele nasceu de uma parceria entre a Faculdade de Letras, a Casa da Ciência da UFRJ, a reitoria da universidade e o Instituto Augusto Boal - criado e mantido pela família do dramaturgo e que, em 2011, cedeu seu acervo para a universidade. Cecília Boal, viúva do teatrólogo, afirma estar

“confiante e esperançosa com a possibilidade de criar um polo de interesse vivo e crescente pelo teatro, pela literatura dramática, não só brasileira como também latino-americana”. A data do lançamento festeja também o aniversário de nascimento de Augusto Boal, que completaria 81 anos.

Entre os dias 16 e 23 de março, a UFRJ abrigará uma intensa programação que inclui mesas de debate sobre memória e política no Brasil e exibição de filmes sobre a trajetória de Augusto Boal. Um dos filmes exibidos no dia 17 (sábado) é Augusto Boal e o Teatro do Oprimido, de Zelito Viana. O próprio diretor participa de um debate, ao final da sessão, com Fabian Boal, filho do dramaturgo e Helen Sarapecck, coordenadora do Centro de Teatro do Oprimido (CTO-Rio).

Já no dia 21 (quarta), por exemplo, Noni Ostrower, filha da artista plástica Fayga Ostrower, participa de uma das mesas de debate do evento que discute as políticas de memória e preservação do patrimônio. Noni vem enfrentando nos últimos anos inúmeros desafios para manter e preservar o acervo de sua mãe, e hoje preside um instituto criado com esse fim.

No último dia, será concedido ao dramaturgo, pela Faculdade de Educação da UFRJ, o título de Honoris causa.

Ocupação Boal - 16 a 23 de março de 2012

Locais: Casa da Ciência da UFRJ. R. Lauro Müller, 3 - Botafogo e Salão Pedro Calmon - Fórum de Ciência e Cultura - Campus da Praia Vermelha - Av. Pasteur, 280 - Urca

Mais informações: www.casadaciencia.ufrj.br



Vila de Maringá

CELÇÃO BIKE

BIKE HELP
Consertos
Peças e
Acessórios

Bicicletas Novas e Usadas
Motos
Automóveis

COMPRA - VENDE - TROCA - FINANCIÁ - 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 + 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
Informações e Reservas: (21) 2267-5824 / 2143-1504
atendimento1@rotaviptour.com.br
Rua Visconde de Pirajá, 303 / lj 306 - Ipanema

SAÚDE E ESTÉTICA

FISIOTERAPEUTA YUKARI WAKI

Crefilo: 1133727

Atendimento Geral Domiciliar e Reiki

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

AULAS DE YOGA CRISTÁPara senhoras, crianças
e individual.

Tel. (21) 9333-8906

**Centro de Medicina e Cirurgia Estética***Dr. Luis Felipe Mantovani**Rogéria Veloso*Graduada em Estética e Cosmetologia
Especialidade em Drenagem Pós-Operatória
Subcélula 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
sairam de sua posição normal.**Tudo de forma rápida e sem dor.****Material descartável.**

Dra Cleonice CRD: 9479

Palestras: Venha participar você também!

2554-6814 / 2548-9806 / 9862-2181

AULAS

AULAS PARTICULARESMATEMÁTICA - 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

**AULAS PARTICULARES
DE BIOLOGIA E CIÊNCIAS**

Professora licenciada pela UFF - Joana Freitas

Tel. 3593.6500 / 9436.6500

jnpfreitas@hotmail.com

**AULAS PARTICULARES DE
MATEMÁTICA E FÍSICA**

Telefone: 8821.3134 / 2275.6046

**Aulas Particulares de Italiano
Tradução e revisão de textos**

Fabrizio Rusconi : tel. 96739419

Email: fabriziorusconi@googlemail.com

ALIMENTAÇÃO

CONFETARIA IMPERIAL

Telefone: 2539-1540

Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo



SHOPPING



SABORES

Rua General Polidoro, 58 - Botafogo

"O melhor lugar de Botafogo
para comprar!"- PRODUTOS PARA O LAR
- ALIMENTAÇÃO

FAÇA A SUA ENCOMENDA!

LANCHONETE NATURAL E SABOR

Praia de Botafogo, 324 - IJ A - Botafogo

Fone: (21) 2552-5595

**DANIFICAÇÃO
INDUSTRIAL**

Tel. 2286.8848

Rua São Clemente, 39 - Botafogo

Distribuidora

goi - goyENTREGAS EM DOMICÍLIO
2295.2147 / 2244.8238- Água 20l
- Refrigerantes
- Cervejas
- Suporte pr Água
- Gelo Filtrado
- Gelo Escama
- Descartáveis
- Carvão

ESOTERISMO

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROTEDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00
por mês

O DOBRO DESTA CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrate mínimo de 4 meses.

IMÓVEL

VENDO IMÓVEL EM PAQUETÁResidencial mobiliado junto às
barcas e comércio.

2537.6581 - Eduardo

**VENDO E ALUGO IMÓVEL
EM ARRAIAL DO CABO**Apartamento tipo casa. Próximo ao Portal do Atibaia,
e Praia Grande e Praia dos Anjos. Independente. R\$ 230.000,00

Tel. (21) 9333-8906

ALUGA-SE QUARTO PARA RAPAZES

Praia de Botafogo

Tel. 3285.3343 / 8279.2741

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

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 não se responsabiliza por mudanças nas programações.

CASAS DE ESPETÁCULOS

VIVO RIO

Air Supply	20/03
Zucchero	28/03
Nana Caymmi	31/03
Tarja	08/04
Maria Gadú	14/04

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

CITIBANK HALL

Lulu Santos	17/03
Creedence Clearwater	18/03
Ana Carolina	23 e 24/03
Gipsy Kings	27/03
Paula Fernandes	30 e 31/03
A Esponja que Podia Voar	07 E 08/04
3 Doors Down	13/04
Charlie Brown Jr	14/04
Bob Dylan	15/04

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

HSBCARENA

Michael Bublé	31/03
Joe Cocker	01/04

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

A Dama de Ferro; A Mulher de Preto; A Saga Molusco -
Anoitecer; Alvin e os Esquilos 3; Anjos da Noite 3d - O
Despertar; Billi Pig.

Rio Sul:

A Dama de Ferro; Cada Um Tem a Gêmea que Merece;
A Invenção de Hugo Cabret; Underworld; Billi Pig.

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

ITAÚARTEPLEX RIO

A Dama de Ferro; A Invenção de Hugo Cabret; A
Música Segundo Tom Jobim; A Separação; Billi Pig;
Habemus Papam; Hotxuá; O Artista; O Porto; Shame;
Tão Forte, Tão Perto; W.E. - O Romance do Século.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

Albert Nobbs; O Artista; As Mulheres do 6º Andar.
Drive; Precisamos Falar Sobre o Kevin; O Palhaço; A
Pele Que Habito; Amor À Toda Prova; A Dama de Ferro;
A Separação; Os Descendentes.

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 | Troféu |
| 2 - Melancolia | 6 - Capitão América |
| 3 - Planeta Dos Macacos | 7 - Um Sonho De Amor |
| A Origem | 8 - Uma Professora Muito |
| 4 - Harry Potter e As | Maluquinha |
| Relíquias Da Morte II | 9 - Confiar |
| 5 - Potiche - Esposa | 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.

O DOCE
REGRESSO

“Coming Home” ou “O Amargo Regresso”, em português, é o nome do filme de guerra – a do Vietnã, - no qual Jane

Fonda brilha, como sempre. O ator e galã, Jon Voight o qual, com Dustin Hoffman, transformou “Perdidos na Noite”, não confundir com “Dois perdidos em uma noite suja”, de Plínio Marcos. Em inglês o filme deles chamou-se “Midnight Cowboys”. Mas a grande obra de Voight é sua filha Angelina Jolie (alegria de Brad Pitt).

O marido na guerra, ela prestava serviço voluntário como enfermeira em hospital militar, onde

conheceu um jovem que voltou ao lar mutilado – teve as pernas amputadas. No decorrer da trama eles se apaixonam. Como informa Danuza Leão, homem e mulher juntos, é sempre um perigo!

Lembrei-me do filme porque há anos troquei a hidroterapia por exercícios de alongamento e depois pela prática de Pilates. O inventor desse método – Joseph Pilates (1880-1967) trabalhou como enfermeiro na Primeira Grande Guerra (1914-1918). Naquele período ficou inspirado a desenvolver um método para ajudar os pacientes que tinham problemas físicos. Ele treinou seus pacientes utilizando exercícios de cultura física que ele mesmo desenvolvera. Seus exercícios começaram a ser reconhecidos como técnica quando nenhum dos internos daquele tempo de treinamento sucumbiu a uma epidemia de gripe que matou milhares de pessoas em outros campos da Inglaterra, em 1918. Aperfeiçoou a prática após a guerra, dando treinamento à polícia de Hamburgo (Alemanha), e em 1920 já tinha o método estruturado. Iniciou uma fundação voltada para este método e desenvolveu equipamentos específicos.

Fácil de ser praticado, em qualquer idade, na primavera e no verão, no outono e no inverno, Pilates resume a sabedoria: “mens sana in corpore sano”. Para mim voltar aos cuidados da professora Marcelle é, sim, um doce regresso.

Os aparelhos criados por ele tem-me ajudado muito. Quando morei nas Laranjeiras frequentei por dois anos o Espaço Aquático junto à Estação Flamengo. Já em Botafogo conheci por meio deste jornal o Clube de Regatas Guanabara, onde funciona a Academia Aplus. Fui paciente da dra. Danielle (aliás, paciente foi ela comigo)!

O Bairro de Botafogo não é somente rico na oferta de bons lugares para os prazeres da mesa, (terá em breve uma Escola Internacional de Gastronomia); Do Mourisco ao Humaitá (Espaço para viver melhor da Unimed) existem várias academias, voltadas para o

bom condicionamento físico.

Sofro há 15 anos de Diabetes Melitus. Fragilizado pela idade e pela doença, (que chamo de câncer branco – não dói, destrói...) e decidi voltar ao grupo de academias antes frequentado, já que a Ábile, na Polidoro, 164, posso alcançar, sem esforço, em menos de cinco minutos.

Fácil de ser praticado, em qualquer idade, na primavera e no verão, no outono e no inverno, Pilates resume a sabedoria: “mens sana in corpore sano”. Para mim voltar aos cuidados da professora Marcelle é, sim, um doce regresso.

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

PARA CURTIR NO FIM DE SEMANA

Por Juliana Brochado

Esse mês trazemos uma coletânea de bons filmes para aproveitar os fins de semana. Curtam bastante!

“À Deriva” é um filme que com locações lindas. Conta a história de uma família que passa as férias de verão na praia, em Búzios, especificamente. Cabe lembrar que as filmagens foram feitas em Arraial do Cabo. Apesar das férias serem pano de fundo, não se trata de uma comédia, mas de um filme triste, denso, que fala sobre traição e separação. Com Vincent Cassel e Débora Bloch.

“Quem Quer Ser Um Milionário?”, ganhador do Oscar de melhor filme de 2009, conta a história de um jovem com uma infância sofrida, que participa de um programa de TV de perguntas e respostas e encontra na sua própria vida as respostas das perguntas feitas. Muito inteligente e bem amarrado.

O também ganhador do Oscar de melhor filme, mas de 2006, “Os Infiltrados” traz a história de um policial infiltrado na máfia e de um criminoso infiltrado na polícia. Para quem gosta de suspense com um elenco de peso (Leonardo Di Caprio, Matt Damon, Jack Nicholson, Martin Sheen, entre outros). Dinâmico, vigoroso, explosivo e surpreendente.

“Se Beber, Não Case” é uma comédia de 2009, com Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis e Justin Bartha. Muito melhor que sua continuação, “Se Beber Não Case 2” de 2011. Conta a história de uma despedida de solteiro em Las Vegas. Um filme muito divertido e inteligente, onde cada cena é inesperada, vale muito a pena. Também no gênero comédia, “A Gaiola das Loucas”, de 1996, com Robin Williams, Gene Hackman, Nathan Lane e Dianne Wiest é um filme muito engraçado. Um jovem tem que apresentar seus pais para seus futuros sogros, mas eles são separados e seu pai agora

é gay. Muitas confusões surgem criando situações hilariantes.

Em “Como Se Fosse a Primeira Vez” Adam Sandler interpreta um veterinário paquerador (Henry), que vive no Havaí sempre em busca de novos romances, até conhecer Drew Barrymore (Lucy), que mora no local e se apaixona. Porém há um problema: Lucy sofre de falta de memória de curto prazo, o que faz com que ela rapidamente se esqueça de fatos que acabaram de acontecer. Com isso Henry é obrigado a conquistá-la, dia após dia, para ficar ao seu lado.

“Um Lugar Chamado Notting Hill” é um filme muito romântico, para ver e se sentir leve e feliz por ter alguém. É a história de uma atriz famosa que se apaixona por um cara comum, com piadas intercaladas com cenas românticas e dramáticas. Com Julia Roberts e Hugh Grant.

“Simplesmente Amor” compreende várias histórias, no mesmo estilo do filme “Ida e Vindas do Amor”, porém mais bem montadas e apresentadas. O nome do filme já diz tudo, o amor como ele é em todas as suas formas e particularidades de cada coração, encontros, desencontros, traições, ciúme. Vale a pena conferir.

Para terminar, dois filmes de terror/suspense: “Os outros” é uma produção envolvente e arrepiante, que desperta a reflexão do público, mostrando como podemos ser frágeis perante situações difíceis. Melhor atuação da carreira de Nicole Kidman e “O Iluminado”, um marco do cinema psicológico, criando um clima arrepiante e gerando uma incrível sensação de medo e claustrofobia. Além da atuação brilhante de Jack Nicholson, esse é o tipo de filme de terror que não se resume a banhos de sangue, e situações grotescas. Aproveitem as dicas, até a próxima!

Coluna do Teatro

A CIA DE TEATRO CONTEMPORÂNEO

Quando pensamos hoje em teatro, logo me vem à cabeça a Cia de Teatro Contemporâneo, que eu conheço à pelo menos nove anos desde que escolheu o nosso bairro de Botafogo para abrigar sua sede e vem apresentando com arte, alegria e reflexão nossas vidas neste bairro, que cada vez mais se faz pulsante e vivo.

Assim venho acompanhando o trabalho incansável desta companhia que a cada ano nos surpreende com iniciativas pioneiras onde o teatro se faz sempre necessário e fundamental, espetáculos de qualidade, cursos de formação para quem quer se tornar um profissional da arte de interpretar e também para quem quer apenas experimentar essa atividade de encontro, de alma e de idéias. E para reforçar o que estou dizendo e fazer jus a minha sincera admiração por este grupo deixo aqui o endereço do site onde sempre atualizado qualquer um pode se informar e conhecer melhor a Cia de Teatro Contemporâneo: www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br.

Em cartaz o espetáculo infantil BAILARINAROSA E O SOLDADINHO AZUL - Quem não lembra do seu brinquedo de infância favorito? Inspirados em clássicos como o “Quebra Nozes”, “Copélia” e também livremente inspirado nas histórias de



Rebeca, a Cia de Teatro Contemporâneo estreia dia 28 de fevereiro o seu novo espetáculo infantil que conta a história de uma grande amizade entre uma criança, sua boneca bailarina rosa e seu boneco soldadinho azul, e do mundo mágico dos brinquedos. Num determinado momento a mãe da menina traz uma boneca nova para a filha e resolve se desfazer dos brinquedos mais antigos entre eles a bailarina rosa. Os brinquedos ganham vida e se unem para salvar as suas amizades e é o soldadinho azul que faz a mãe perceber a importância das relações verdadeiras de afeto. O espetáculo acontece todos os sábados e domingos às 17:30 na Sede da Cia de Teatro Contemporâneo: Rua Conde de Irajá, 253, Botafogo. Informações: 21-2537-5204.

por Helena Waldvogel

PRAIÁ VERMELHA

PADARIA E CONFEITARIA

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

ACEITAMOS ENCOMENDAS.

Tel. 2295.8497



5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES
só R\$ 180,00

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

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

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

artigraficas@correiocarioca.com.br

ANUNCIANDO NO JORNAL, O SEU
ANÚNCIO SAI GRÁTIS NA INTERNET

www.correiocarioca.com.br

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

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

twitter.com/correiocarioca

Escritório Central:

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

Departamento Comercial e Marketing

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Jorn. Resp.:

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

Publicitário:

Rodrigo Silva - Reg: PUB 3425/RJ

Consultor Jurídico:

Ricardo Silva

Diagramação e Editoração Terceirizada:

A&S Editora

Equipe de Redação:

Eduardo Alves, Raquel Lima, Bruno Paradas,

Fernando de Andrade.

ANUNCIE: 3681.5302

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

MOLHOS

Um bom molho dá vida a qualquer grelhado, massa ou salada. Por isso, os molhos representam um dos principais tópicos no aprendizado da cozinha.

Molho-mãe ou molho básico é o que tem sabor mais neutro e pode ser preparado em grandes quantidades para depois ser aromatizado e guarnecido, dando origem aos molhos derivados.

Um molho básico é o bechamel ou molho branco, de textura cremosa, sabor suave e cor clara, à base de leite. Este molho deve ser bem cozido para que o gosto da farinha de trigo crua usada para engrossá-lo desapareça. Outro molho básico é o velouté, de textura aveludada, à base de caldo (geralmente de ave), cor marfim brilhante e consistência encorpada, capaz de cobrir as costas de uma colher com uma camada fina e transparente. O molho velouté permite muitas derivações e é bastante usado em sopas.

O molho espanhol, encorpado e de sabor intenso, dá origem aos molhos escuros clássicos, enquanto o molho de tomate, vermelho e levemente brilhante, é um molho básico de textura menos aveludada e mais rústica que os demais.

Básico também é o francês holandaise, amarelo, de textura aveludada e sabor de manteiga. Um de seus derivados mais conhecidos é o molho béarnaise, aromatizado com estragão.

Os molhos que contêm ingredientes difíceis de misturar, como óleo e vinagre, são chamados de emulsões. As emulsões podem ser temporárias, como o vinagrete. A união desses elementos é possível graças à ação mecânica de bater e a um emulsificante – na maionese, o que torna a mistura estável é a ação emulsificante da lecitina contida na gema do ovo.

Um molho contemporâneo muito usado é o coulis, produzido a partir do purê de legumes ou frutas cozidos ou crus. Já o chutney é um molho indiano em forma de geleia agridoce e picante, feito com frutas ou vegetais cozidos, vinagre, açúcar e especiarias.

Nádia Lamas

<http://vieirasetrufas.blogspot.com>

PROTESTO DO CIDADÃO 20/02/2012 G.U.I.D.O. <http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 221. "SOCORRO" SALÁRIOS (POLÍCIA/BOMBEIRO)

S ó Com Greves E Mais Greves Para Conseguir
A Paga Igual E Justa (Não Migalhas!!!) Em Todos
L ocais Do Brasil, Como Já É Em Brasília!
À "PEC-300" Nunca É Votada (Desde 2008), S ó
R estam Aos Bravos Policiais E Bombeiros, Iludidos...
I nvocarem Greves, Para Os Políticos Omissos
O uvirem Melhor Os Anseios Justos Dos Heróis
S ubordinados (Presos Em Bangu 1! E Os Omissos?),
Pelo Reconhecimento E Igualdade Salarial!!! Nº 219.

Nº 223. "SOCORRO" SALÁRIOS (3º GRAU)

S omente Os Advogados Têm Salários Dignos!!!
A s Outras Profissões Liberais São Ignoradas E
L ogradas Em Seus Salários, Mesmo Com
Á Formação De 3º Grau: Médicos, Enfermeiros...
R eformular Já!!! A Paga Dos Salários A Todos
I mportantes Profissionais Com O 3º Grau:
O s Salários Iniciais Serem Iguais A 10 (Dez)
S alários Mínimos Para Todos Com O 3º Grau!!!

Nº 225. "SOCORRO" SALÁRIOS (1º GRAU/ELEMENTAR)

S elecionar Candidatos Com O 1º Grau Completo E Dar
A penas Como Paga 01 Salário Mínimo É Muito Pouco!!!
L ei Que Dê A Paga De 04 (Quatro) SM Iniciais
Á os Com Formação De 1º Grau Completo E
R emunerar Com 02 (Dois) SM Iniciais Aos Com
I nstrução Elementar (4ª Série) E Reservar R\$ 622,00
O Salário Mínimo, Aos Alfabetizados, Basta Querer!!! É
S ó: Limitar O Maior Salário Em 30 SM E Acabar As
Mordomias Imorais Para Dar Salários Dignos A Todos...

Nº 222. "SOCORRO" SALÁRIOS (SERVIÇO PÚBLICO)

S alários De R\$ 20.000.00 Ou Mais!!! No Judiciário E
A té No Legislativo! Já No Poder Executivo Só Resta
L abutar De 2ª A 6ª Feiras, Sem Ter Férias Duplas E
Á Iguns Recessos Anuais! A Merecer Ganho Dobrado!!!
R emunerar Com Salários Dignos Os Servidores Com
I nstrução De 3º Grau (10 Salários Mínimos Iniciais) Já!!!
O s Com 2º Grau (06 SM), Os Com 1º Grau (04 SM), Os
S ó Com O Elementar (4ª Série) 02 SM E Os Só
Alfabetizados Dar O Vergonhoso Salário Mínimo...

Nº 224. "SOCORRO" SALÁRIO (2º GRAU/TÉCNICO)

S ó O Poder Judiciário Valoriza O 2º Grau!!!
A s Profissões Com 2º Grau Merecem
L ugar De Destaque, Também, Nos Salários!!!
Á pós Concluírem O 2º Grau Ou O Técnico,
R aramente Recebem Salários Dignos!!!
I nvestir Já!!! Nos Profissionais Com O 2º Grau:
O s Salários Iniciais Serem Iguais A 06 (Seis)
S alários Mínimos Para Todos Com O 2º Grau!!!

Nº 210. "SOCORRO" BOA MÚSICA

B umbum E Som Alto São Sinônimos De Boa Música???
O s Ouvidos Não São Vasos Sanitários Para Serem
A gredidos Com Louvores Aos Crimes E Orgias...

M enosprezam A Mulher, A Decência, A Família...
Ú ma Mulher (Isso É Igualdade???) É Julgada Pelo
S eu Bumbum (O Retrato 3x4, Sem O Rosto) É A
I ndicação Para Ser Famosa: Fruta, Planta, Carne...
C abem Aos Políticos, Restabelecer A Moral, E
A Obrigação Do Fone De Ouvidos Aos Que Curtem
Gostos Musicais Duvidosos E Baixarias Ao Ar Livre...

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

**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 / 7923-5915
artigraficas@correiocarioca.com.br



Farinha Pura
EMPÓRIO
Desde 1985

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



Venha Conhecer
Nova Loja

Virtual Shop
Educação • Cursos • Manutenção

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet
Tax House

Recargas

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

Canon Originals
Compatíveis
Remanufaturados

**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!