

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 98 | abril de 2012

comercial@correiocarioca.com.br - twitter.com/correiocarioca

Foto: divulgação

ESTÁ MAIS FÁCIL TER UM



Ser dono de um estiloso barco para passar aquele fim de semana está mais fácil. Com cerca de R\$ 20 mil já é possível, pela compra de cotas, onde cada participante tem um percentual e datas certas para uso. **Pág. 08 e 10**

ÓRGÃO DE DIVULGAÇÃO



DO C.R. GUANABARA

Culinária

CINEMA

Saborosas receitas.
Pág. 2

Dicas de filmes.
Pág. 5

Sexualidade

Turismo

Cheio vs Vazio.
Pág. 6

A "européia"
Gramado. **Pág. 12**

Futebol

Gastronomia

Barcelona x futebol
brasileiro. **Pág. 15**

Tipos de açúcar.
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

DENTISTA EM CASA

Telefones: 3970-5357 / 7176-2367

- ✓ Equipamento dentário móvel completo montado em sua residência ou em casa de repouso.
- ✓ Instrumental totalmente esterilizado (Autoclave)
- ✓ Profissional com 25 anos de experiência.

Dr. José Luiz Costa
CRO RJ 5155



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

Anuncie aqui
apenas **R\$ 100,00***

+ 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.

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

BACALHAUDA DINDA

Ingredientes: um quilo de bacalhau do porto, azeite, trezentos gramas de azeitonas verdes sem caroço, um quilo de batatas partidas em rodela grossas, quatro tomates sem sementes partidos em tiras, três cebolas partidas em rodela finas, dois pimentões verdes partidos em tiras, uma dúzia de ovos cozidos partidos em rodela, um pouco de cheiro verde em pequenos pedaços e sal a gosto.

Modo de fazer: deixe o bacalhau de molho, de um dia para outro, trocando a água várias vezes. Limpe e desfie o bacalhau; reserve. Numa panela bem alta vá arrumando: primeiro, uma camada espessa de azeite, uma do bacalhau desfiado, uma de azeitonas picadas, uma de batatas partidas, uma de tomates, uma de cebolas, uma de pimentões, uma de ovos cozidos e uma de cheiro verde; regue com bastante azeite. Repita a arrumação de todas as camadas até terminarem todos os ingredientes, sempre regando com bastante azeite. Por último, coloque um copo (não cheio) de água com um pouco de sal; tampe a panela e deixe cozinhar em fogo bem baixo.

CANJICA

Ingredientes: um pacote de milho para canjica, um vidro de leite de coco, um coco fresco ralado, bastante leite de vaca, uma

pitada de sal e açúcar o quanto desejar.

Modo de fazer: coloque a canjica para cozinhar numa panela com bastante água e um pouco de sal. Deixe cozinhar bem em fogo baixo, até ficar bem macia e sem água. Após, junte bastante leite de vaca, o leite de coco, o coco ralado e açúcar a gosto. Deixe cozinhar em fogo baixo até levantar fervura. Prove para ver se precisa mais açúcar. Desligue o fogo. Se desejar, coloque num refratário e leve à geladeira depois de frio.

CUSCUZ DE COCO

Ingredientes: um pacote de tapioca, um quilo de coco ralado em fita (fresco), um prazo raso com açúcar, uma pitada de sal, um vidro de leite de coco e mais ou menos dois litros de leite de vaca.

Modo de fazer: leve ao fogo uma leiteira com dois litros de leite para ferver. Numa bacia coloque o coco ralado (separando um pouco para cobrir), o sal, o açúcar e a tapioca. Misture tudo muito bem. Quando o leite ferver, vá jogando-o nesta mistura até ficar bem molhada e a tapioca cozida. Passe para um tabuleiro comprido, cubra com uma toalha e deixe esfriar. Depois de frio leve à geladeira. Antes de servir faça, com um garfo, furinhos na parte de cima do cuscuz; jogue o leite de coco em toda a extensão do cuscuz e salpique o coco ralado por cima.



Coluna do Dentista

Dra. Renata Pescadinha

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

A prevenção não é só feita contra a doença cárie, existe também a prevenção contra uma doença chamada endocardite bacteriana.

O que é?

A endocardite bacteriana é provocada por bactérias que existem na boca e que durante um procedimento odontológico caem na corrente sanguínea e se alojam no coração quando este já apresenta algum problema.

Os pacientes que tem maior risco de desenvolvê-la são indivíduos acometidos de alterações cardíacas, portadores ou candidatos à cirurgia para colocação de válvula cardíaca artificial.

A profilaxia pode incluir uso de antibiótico.

Antes de iniciar qualquer procedimento odontológico que provoque sangramento como extração, tratamento de canal, limpeza de tártaro, entre outros, o dentista realiza uma perfeita higienização bucal como medida preventiva para bloquear a penetração de microorganismos na corrente sanguínea.

O antibiótico deve ser receitado pelo dentista e o paciente deve tomá-lo rigorosamente para diminuir o risco de adquirir a doença.

Deixe o dentista a par de sua saúde:

Se por um lado o dentista tem condições para proteger seus pacientes, estes devem ter consciência de que devem avisá-lo e mantê-lo informado sobre a real condição de sua saúde: atitude que, infelizmente, não costuma ser tomada.

Comunique a ocorrência de possíveis doenças reumáticas, baixa resistência imunológica, sopros cardíacos, diabetes e se você se submete a tratamentos a base de corticosteróides, substâncias imunossupressoras e quimioterápicos.

As pessoas nessas condições devem procurar o dentista regularmente e manter os dentes e as gengivas bem tratadas.

É importante seguir as orientações do profissional, e quando o caso, fazer uso correto da medicação prescrita. O uso correto de antissépticos, a boa higienização bucal e a relação consciente entre o dentista e seu paciente são os mais fortes aliados contra a endocardite bacteriana.

Cuide-se!!!

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

Este espaço pode ser seu por apenas

R\$ 100,00*

+

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.

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!

8428-8269 / 7606-0969 / 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

PPanocheli

Onde até a massa tem sabor! **Pizzaria**

Entregas em Domicílio sem taxa.
Aberta diariamente de 18h às 2h.

Tel. 2286-9623 - Rua Voluntários da Pátria, nº 1 lj. 09 - Botafogo

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

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 VINIL 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

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

Consultório de Psicologia

Patrícia Adnet

Psicóloga | CRP 05/04198

Terapia Cognitivo-Comportamental e
Especialista em Saúde Mental Infanto-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

CABELO QUE VOCÊ SEMPRE SONHO

CABELO • MÃO DE OBRA: R\$ 290,00.

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. 3285.3343 / 9251.8574 / 8279.2741 / 7149.9582

MAR & MONTANHA

VIAGENS E TURISMO LTDA.

Aqui você vai longe!

Quebre a rotina * Saia de Casa * Respire ar puro * Curta a verde!

FLORESTA DA TIJUCA - 28/4 - SÁBADO

Transporte, brunch - R\$ 75,00

PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS - 19/ 5 - SÁB.

Visita à subsede (Museu Von Martius) e sede. Degustação na Crêmerie
Genève.Feijinha de Teresópolis. Transporte, ingressos, degustação
R\$ 2 x 95,00

JARDIM BOTÂNICO - 9/6 - SÁBADO. Tenha uma nova visão

do Jardim Botânico. Transporte, ingresso, lanche - R\$ 65,00

MUSEU DA VIDA - FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ - 7 / 7 SÁB

Conheça o Parque da Ciência: Jardim dos Códigos, Espelhos Sonoros,
Tubos Musicais, Vendo o Som, Pedalando Ondas. Ida à Feira
de São Cristóvão. Transporte, lanche - R\$ 65,00

TREM DAS MONTANHAS CAPIXABAS - 24 a 27/5 Toda a beleza

da Serra do Mar e da Mata Atlântica! Solicite programação detalhada.

O MELHOR DE PORTUGAL E ESPANHA - 11 a 26/10

Outono inesquecível na Península Ibérica. 18 dias/14 noites. Madrid,
Toledo, Segóvia, Ávila, Salamanca, região da Galícia, Norte de Portugal,
Coimbra, Tomar, Fátima, Alcobaca, Óbidos, Lisboa. 5 refeições, ingresso,
seguro-viagem, guia brasileiro, guias locais. Rotário exclusivo. Em apt.
duplo: é 3.192,00 aéreo + terrestre em 6 ou 9 vezes. Peça programação.

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 / 3435-9948 / 9665-4489
alicevasques@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

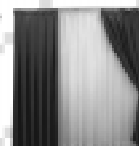
Av. Repórter Nestor Moreira, 42 - Botafogo

(Dentro do Clube de Regatas Guanabara)

REFORMA DE ESTOFADOS & VENDA DE CORTINAS E PERSIANAS

GIA DESIGN

Qualidade e Pontualidade



Venda de Estofados Novos sob Medida

Venda e Instalação Persianas Verticais
e Horizontais

Projetos de Decoração

Venda de Tecidos para Decoração
(mostruários)

Tel. 2256-8632 / 9985-3044 / 9359-8006

jorgesouzabastos@gmail.com / ricardowagnermarques@gmail.com

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

SORRINDO PARA A VIDA

A Dignus - Arte de Viver (www.dignus.com.br), casa de Botafogo que oferece hospedagem e serviços especializados para idosos, abre ainda mais o seu leque de atividades, percebendo resultados cada vez melhores junto aos idosos. Agora, essa casa que pensa, sente e respira a terceira idade, iniciou mais uma oficina de artes que trabalha o corpo e os sentidos, com resultados surpreendentes. As atividades e o carinho dos profissionais da Dignus transformam as vidas dos idosos, fazendo com que eles tenham mais saúde e alegria de viver.

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. 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), essa casa 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 serviços 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. Para que ficarmos aborrecidos com a vida? Quando sorrimos para a vida, ela nos devolve o mesmo sorriso e tudo fica bem melhor.

Entre em contato com a Dignus (Tel: 21 2542-9299) e seja mais ativo e feliz.

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.

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

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

REVISÃO DE TEXTOS

Livros, monografias, teses, dissertações, resenhas, periódicos, folhetos.

Frida Landsberg . 9732-6141
frida.landsberg@gmail.com

5000 PANFLETOS

VALOR PARA ANUNCIANTES: R\$ 180,00
PREÇO PARA NÃO ANUNCIANTES: R\$ 210,00

Formato 10cm x 15cm / Papel Couché c/ Frente Colorida

Tel. 3681.5302 / 8738.5283

artesgraficas@correiocarioca.com.br

ANUNCIE AQUI!

Só

R\$ 30,00 por mês!

Tel. 3681.5302 *contrato de 3 meses

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: 2517.3365 - Mail: zenaide_advogada@hotmail.com
Rua Senador Dantas, 117 - sala 711 - Centro - RJ

CINEMA

As melhores dicas de filmes.

Por Juliana Brochado

O filme épico tem o objetivo de retratar heróis e assuntos grandiosos. Às vezes as histórias são baseadas em fatos reais, outras vezes, apenas fruto da imaginação do roteirista. De qualquer forma, nos trazem momentos de muita diversão. Confira alguns dos melhores filmes épicos de todos os tempos.

Começando pelos mais antigos, "Ben Hur", de 1959 foi dirigido por William Wyler e contou com atuações de Charlton Heston, Stephen Boyd, Jack Hawkins. É considerado o maior clássico épico da história do cinema e é um dos recordistas de Oscars recebidos, com 11 estatuetas.

Um filme muito bem feito e bonito de se ver, principalmente levando-se em consideração o ano em que foi produzido e a escassez de recursos. Conta a história de um homem que passa por várias privações e resolve se vingar dos que destruíram a vida de sua família.

"Spartacus" é de 1960. Dirigido por Stanley Kubrick, com Kirk Douglas, Jean Simmons e John Gavin. Conta a história de um homem que nasceu escravo e sonha com o fim da escravidão. É comprado para ser treinado nas artes de combate e se tornar um gladiador, então consegue formar um grupo e libertar-se, tornando-se líder dos escravos e trazendo problemas a Roma. Excelente filme.

"Coração Valente", de 1995, dirigido e estrelado por Mel Gibson e com Sophie Marceau é um filme inspirador. Conta uma incrível história de coragem em busca de liberdade e justiça. Destaque também para a trilha sonora e a fotografia excelentes.

"Gladiador", de 2000, dirigido por Ridley Scott, com Russell Crowe e Joaquin Phoenix. O imperador romano está em seus últimos dias e confia mais

no general do seu exército (Maximus -Russell Crowe) do que no seu próprio filho (Commodus - Joaquim Phoenix) para substituí-lo. Tal feito incita sua revolta e, após vários sofrimentos, Maximus acaba se tornando Gladiador e o filme é um grande espetáculo.

"Troia" – de 2004, com Brad Pitt, Eric Bana e Orlando Bloom. Ótimo elenco, personagens bem estruturados, trilha sonora estupenda e cenas de batalha incríveis. Eric Bana faz um trabalho magnífico em Heitor, um personagem com presença e força e Aquiles é interpretado excelentemente bem por Brad Pitt.

"Alexandre", também de 2004, dirigido pelo excelente Oliver Stone, conta com atuações grandiosas de Colin Farrell, Angelina Jolie e Val Kilmer. Alexandre, o Grande (Colin Farrell) conquistou 90% do mundo conhecido, porém, o filme não se prende tanto ao seu lado conquistador, mas tenta desvendar sua vida pessoal através de longas cenas de relacionamento, trazendo como resultado uma mistura entre cenas de ação e de romance.

"300" de 2007, dirigido por Zack Snyder, com Gerald Butler, Lena Headey e o nosso internacional Rodrigo Santoro. O filme consegue dominar por completo o espectador. Conta a história de uma grande batalha, onde o rei Leônidas defende sua terra com seu grupo de 300 homens contra o exército persa do deus-rei Xerxes, composto por milhares de guerreiros. É uma obra vibrante, com visual arrebatador. Uma excelente escolha para o fim de semana.

Curtam bastante nossos heróis e até o próximo mês.

A DIVERSIDADE MUSICAL DE PHELIFE HENRIQUES

Do Pop/Rock ao Clássico

Minha carreira musical se iniciou na cidade de Volta Redonda e através de alguns amigos comecei a tocar os primeiros acordes. Naquela época, eu estava com 15 anos e fui influenciado por bandas nacionais (Barão Vermelho, O Rappa, Charlie Brown Jr., Cazuzza e etc.) e estrangeiras (Nirvana, Pink Floyd, Rush, Iron Maiden e etc.). Muitas delas ainda continuam em voga e influenciam a garotada de hoje em dia.

Além do Rock, pude conhecer e estudar o Blues e o Jazz. Essa foi uma ótima fase, poder fazer um bom som de garagem e partilhar experiências musicais com diversas pessoas. Em Volta Redonda estudei em cursos livres de música e frequentei aulas de teoria, harmonia, improvisação e meus respectivos instrumentos: violão e guitarra. Depois de toda essa experiência optei por seguir a carreira musical. Aos 20 anos me mudei para o Rio de Janeiro para cursar o Bacharelado de Violão no CBM-CEU (Conservatório Brasileiro de Música – Centro Universitário), desde então o violão ganhou novas vertentes em minha vida, ao longo de quatro anos, comecei a compor peças para violão solo e em paralelo, os trabalhos desenvolvidos nas bandas em que atuei. Tive aulas com o violonista Artur Gouvêa, desta maneira fui influenciado diretamente por seus trabalhos, primeiramente com a Camerata de Violões do CBM-CEU e a Camarilha.

Após o Bacharelado fiz uma complementação pedagógica em Licenciatura. Na monografia descrevo as experiências que tive como professor de violão, na Casa de São Bonifácio em Botafogo, RJ, sendo um projeto em parceria com o CBM-CEU. Atualmente estou produzindo o primeiro CD da minha banda, que se chama Mindcrafter. Este é um projeto de Heavy Metal e pretendo lançá-lo ao final deste ano. Além da música, posso citar o teatro como fonte de aprimoramento em minha carreira artística, participando da peça Geração Coca-Cola do Núcleo Artístico Éder Montalvão (NAEM). Atuo como professor de violão e guitarra dando aulas particulares a domicílio. Contatos: email: phelifehenriques@hotmail.com Tel: (21) 2238-0882 Cel: (21) 8505-7121.

 **CamisaItaloBrasileira**

Camisas com estilo, para pessoas de bom gosto.



www.camisaitalobrasileira.com.br

camisaitalobrasil@libero.it | deabr@libero.it

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

Via Pistelli, 2 | Interno 2 | Gambettola (FC) | 47035 | Itália
Fone: (39) 3467221961 | Fax: (39) 054757370 | Déa Teixeira

Av. Henrique Dodsworth, 133 | Interno 1701 | 22061-030 | Lagos
Rio de Janeiro (RJ) | Brasil | Fone: (21) 4070.7100 | Déa Teixeira

Tax. Lauro Malchaz, 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

ART DOS PÉS

QUALITY PRICE

TEMOS NÚMEROS ESPECIAIS!

MASCULINO E FEMININO!



Tênis Olympikus
Tamanhos
37 a 48



Bota Beira Rio
Camurça

**** Lançamentos! ****



Sandália Revirê
Couro
Tamanhos:
40 a 43



Sapato Revirê
Tamanhos:
40 a 43

CARTÕES EM ATÉ 5 VEZES SEM JUROS

Tel. (21) 2527.1183

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

VOCÊ SABIA?

O MAIOR OVO DE PÁSCOA DO MUNDO

O maior ovo de páscoa do mundo foi feito na Bélgica no ano de 2005. Ou seja, além de grande parecia ter qualidade. Trata-se na verdade do maior ovo de páscoa feito de chocolate, pois existem ovos maiores cenográficos. A guloseima gigante possuía números dignos de Guinness Book, como seus oito metros de altura, o que corresponde a mais de quatro pessoas altas uma em cima da outra. Com 6 metros de diâmetro, ele pesava quase duas toneladas, ou seja, o peso de dois carros populares juntos. A obra foi produzida em oito dias por funcionários da fábrica de chocolate.

EX-MAIOR ESTÁDIO DO MUNDO PORQUE?

O orgulho dos brasileiros de ter o maior estádio do mundo há muito tempo ficou para trás. Mas você sabe porque isso aconteceu? Não, nenhum estádio gigante precisou ser construído para desbancar o velho Maracã, e a comprovação se dá pelo fato do recorde mundial de espectadores continuar sendo de uma partida oficial de futebol no estádio, quando 199.584 pessoas assistiram à final da Copa de 1950 entre Brasil e Uruguai.

O que acontece é que com o passar dos anos o Maracã teve que obedecer aos padrões de comodidade e segurança da modernidade, o que acabou reduzindo a sua capacidade.

QUASE UM QUILOMETRO DE ALTURA

A torre Burj Khalifa, que fica em Dubai, nos Emirados Árabes, é o prédio mais alto do planeta. São mais de 828 metros de altura e 163 andares. Anteriormente o prédio mais alto era o Taipé 101, de Taiwan, mas a Burj é bem maior, cerca de 300 metros a mais. A construção da torre contou com cerca de 12 mil trabalhadores.

Atualmente, dos 10 maiores prédios do mundo, quatro ficam na China e apenas dois ficam no ocidente, mais precisamente nos Estados Unidos, em Chicago.

Sexo sem Mistério

CHEIO VS VAZIO

Fui viajar e logo que cheguei no aeroporto comprei um livro da Fernanda Young bem explicativo. Vou dar uma dica: entre os humanos, não há lugar para a modéstia quando o assunto é ele. Isso mesmo: o nome do livro é Pau, sem meias palavras. O título pode ser pequeno, mas dentro, Young, ou melhor, Adriana, faz uso de artifícios para falar sobre um instrumento tão cobiçado, ou, como ela afirma, 70 gramas de carne, nada mais do que um hambúrguer se fosse esmagado. Mas se pesa pouco, importa muito. É o galã da novela das sete, 24 horas por dia.

E como estar na mão de um mecanismo que é completamente automático? Claro que é melhor sobrar do que faltar, e é por isso que muitos não se importam de ter uma ereção fora de hora, mas e quando ele resolve não funcionar? Fale do Papa, de futebol e até da mãe, mas não julgue seu funcionamento. Homem de verdade ou de mentira? A resposta dessa linha divisória está no funcionamento do Pau.

E como cachorros e macacos vivem com seus duros, falta de inteligência nunca será o problema. E Adriana

ressalta que os homens obedecem a eles com uma dedicação incrível, perguntando-se pra que tanta lealdade. E arrisca a resposta com outra pergunta: Será que eles têm medo de que ele vá embora? Afinal, ter Pau só pode uma questão de merecimento porque uma coisa desse porte, que pode ocasionar tanto estrago, não deveria vir assim tão fácil, de nascença.

E dessa vez, como estou falando da Adriana, ela que vai deixar umas perguntas aqui pros homens: Vocês vão continuar indo na direção que o Pau aponta? Já pensaram em todas besterias que fizeram na vida decorrentes do mau comportamento dele? Será que não é hora de começar a ver o pau do tamanho que ele é?

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!**

SHARA LIVROS

Revendedora
dos livros
didáticos da
REDE CATÓLICA
DE EDUCAÇÃO e
outras Editoras.

sharalivros@bol.com.br
Tels.: (21) 2236-3224 | (21) 9725-7033



MAVIGNIER

ADVOGADOS ASSOCIADOS

ASSESSORIA E CONSULTORIA JURÍDICA

Direito do Consumidor Direito Previdenciário

Cobranças Indevidas
Danos materiais e morais
Ação de Cobrança
Inclusão Indevida no SPC/Serasa
Corte de serviços essenciais

INSS/Benefícios/Pensões
Auxílio Doença
Aposentadoria por Invalidez
Revisão de Aposentadoria
Ações na Justiça Federal

Direito de Família

Divórcio Judicial e Extrajudicial
Guarda e Reg. de Visita
Pensão Alimentícia
Investigação de Paternidade

Direito do Trabalho

Reclamação Trabalhista
Assédio Moral
Auxílio em Rescisões
Cálculos Trabalhistas
Indenização por Acidente de trabalho

Direito das Sucessões

Inventário e Partilha
Alvará Judicial

Av. Nossa Senhora de Copacabana 1226/1202
Copacabana - Rio de Janeiro - RJ (Posto 6)
Tel.: (21) 2522-0814 / 2287-0213
e-mail: mavignier@mavignier.com.br

Uma excelente
oportunidade de
Investimento.



Cursos Livres
na PUC-Rio

Matemática Financeira com Aplicações
à Análises de Investimentos

Gestão Profissional para a Pequena e Média Empresa

Gestão de Investimentos e Valoração de Empresas

Oficina de Planos de Negócios

Gestão de Projetos e Negociação

Unidade Barra | Unidade Casimiro | Unidade Centro | Unidade Glória

www.cce.puc-rio.br 0800 970 9556

TERAPIAS INTEGRADAS

UMA VISÃO GLOBAL DO SER

por Lucilia Monteiro

ABRAÇANDO UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



A saúde é, sem dúvida, o nosso bem mais precioso. Todos nós desejamos ter qualidade de vida e longevidade. Porém, o que temos visto na prática é um grande avanço nos processos de doenças degenerativas, apesar dos avanços da medicina moderna. A maneira como nos alimentamos, como interagimos com os outros, nosso modo de pensar e agir tem um impacto direto em nossa saúde.

Vivemos nossa vida entregues a conceitos e hábitos aceitos popularmente, mas que, não necessariamente nos ajudam a construir saúde. Você sabia que todos os dias ingerimos mais de 2,000 produtos químicos que já vem misturados nos pesticidas, fertilizantes, conservantes e corantes artificiais presentes nos alimentos que consumimos? O stress do dia-a-dia, a alimentação artificial e os desequilíbrios psicoemocionais (tristezas, frustrações, dificuldade de perdoar, entre outros), são os grandes causadores das doenças predominantes em nossa sociedade moderna.

Insônias, alergias, intolerâncias, baixa imunidade, prisão de ventre, câncer, síndrome do pânico, são apenas alguns exemplos de males que já atingem uma grande parcela da população.

Adotar uma rotina de exercícios físicos regulares, escolher alimentos orgânicos e saudáveis, beber água de qualidade em abundância, tomar 20 minutos de sol por dia, meditar, estar em contato com a natureza, são algumas dicas dadas aos participantes do Spa Anti-Stress e de Desintoxicação Pessoal que atualmente realizamos em Teresópolis, Rio de Janeiro. Para conhecer várias técnicas que ajudam no resgate de sua saúde de forma natural e eficaz, acesse www.spa-antistress.jimdo.com

Colaboração de Alécia Soares

Terapeuta Natural

Fundadora do Spa Anti-Stress e de Desintoxicação Pessoal

Prof. Lucilia M. Ribeiro
Informações sobre cursos
9628.8981

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

SAÚDE MENTAL

RIGIDEZ MENTAL

Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, faz-se necessário transformar certos padrões de pensamentos limitadores. Ao se fixar e se isolar dentro dessas fronteiras estreitas, o homem passa a encarar o mundo de forma reduzida e condiciona a si próprio a pensar que na vida não existem tantas possibilidades. Assim, não se vive mais intensamente, limitando-se apenas a sobreviver.

Explorando opções, diversificando opiniões, conceitos e atitudes, o ser humano terá expandida a sua visão, que será a base para agir com prudência e maleabilidade diante das decisões. Mentalidades rígidas não são consideradas desembaraçadas e rápidas, pois nunca estão prontas para mudar ou para receber novas informações.

Ser flexível não quer dizer perda de

personalidade ou "ser volúvel", mas ser acessível à compreensão das coisas e pessoas. Atualmente, existem indivíduos que se mantêm presos durante anos e anos a conceitos e crenças paralisantes. Convergem toda a sua atenção para sentimentos, objetivos ou pensamentos obstinados, dificultando uma amplitude de raciocínio e discernimento.

Criando uma pluralidade de pensamentos reflexivos, torna-se mais fácil obter um melhor discernimento para perceber, escutar, ler, aprender e seguir os caminhos. A saúde mental está intimamente ligada a essa capacidade de adaptação ao meio em que se vive. Deixar a rigidez mental é fator básico para o amadurecimento. As atitudes inovadoras e consideradas inusitadas na vida dos grandes homens foram as que fizeram com que eles fossem denominados criaturas extraordinárias.

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

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

www.fgtbrasil.com.br

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

JÁ PENSOU EM SER SÓCIO DE UM BARCO COMO ESSE?

Antes inacessível para a maioria, com um sistema de cotas tornou-se possível desfrutar com um desses por aí.

Por Felipe Monsanto

Muita gente que sonha em ter um barco para passear com amigos e família, acha que só é possível realizar este sonho se ganhar na mega-sena. Não é verdade, dá pra ser sócio de um barco como esses pagando de 1/4 a 1/8 do valor do barco e da manutenção com o sistema de propriedade compartilhada, ou Time-Sharing como é conhecido mundo afora.

Casas de veraneio, aviões e helicópteros, e até mesmo carros de luxo são oferecidos no Brasil e no resto do mundo nesse sistema. E é tudo muito simples, o bem é rateado em cotas. Cada cotista tem o direito de usufruir do bem por um determinado período e paga uma taxa mensal de administração que é apenas uma fração do custo de manter o determinado bem.

A grande maioria dos barcos de esporte e recreio não sai dos cais ou clube para passear mais do que duas vezes ao mês e a média geral ainda é bem menor do que isso. Então, porque

Foto: divulgação



pagar um barco inteiro se você só vai usar uma fração? E quem acha que o sistema pode gerar desentendimentos entre os proprietários se engana. As datas de uso são sorteadas e o calendário de uso é distribuído aos proprietários com muitos meses de antecedência, então cada um dos sócios pode se programar para usar o barco. E ainda solicitar a troca de datas.

O sistema também visa oferecer comodidade e conforto ao cotista. A empresa que administra o sistema além de oferecer os serviços de limpeza, manutenção e administração das datas, também cuida do seguro, faz manutenção preventiva, checa os detalhes antes da partida do barco e recebe o mesmo quando o proprietário volta da água. E ainda oferece extras, como já entregar o barco abastecido com "comes e bebes" ou um "skipper" se o proprietário não

CONTINUA NA PÁG. 10!

Foto: divulgação



Foto: divulgação

BaoBá  **Beleza e Bem Estar On Line**

Pronta entrega das principais marcas do mercado:

AVON **DeMillus** **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

AULAS NO ATELIER DE PINTURA

R\$ 120,00 p/mês e sem taxa de matrícula (4 horas por semana)

3ª e 4ª feira (das 15h até 19h)
Rua das Palmeiras, 54, Botafogo

 **Profª Elisabeth**
Tels.: 9857-5364 / 8781-0721 e
9941-7904 / 9732-8084 / 2535-0882

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.

Pet Úrca 

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
GUANABARA
REGATA E PASSEIO

[ADIADO]
SÁBADO
12
MAIO
[NOVA DATA]

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

UMA VERDADEIRA CASA NO MAR

O preço da “mansão” é mais caro, mas com aproximadamente R\$ 20 mil é viável ter uma cota de um barco menor.

Foto: divulgação

Foto: divulgação

Foto: divulgação



for habilitado ou quiser consumir umas cervejinhas durante o passeio. Afinal a Lei Seca também já está valendo no mar.

E nos períodos onde nenhum dos proprietários está usando o barco, se for de comum acordo do grupo, a administradora ainda faz charter com o barco e gera renda para amortizar as taxas de manutenção ou mesmo investir em novos equipamentos para o barco.

VALORESEEXEMPLOS

Com esse sistema de cotas realmente fica mais fácil essa realização. Um barco como o que aparece nessas imagens

tem o valor aproximado de R\$ 600 mil. Para quem tem esse sonho, com apenas R\$ 100 mil pode realizá-lo para viajar com a família. Até quarto esse “brinquedinho” possui. Mas há valores ainda mais acessíveis. Existem belos barcos menores que custam R\$ 80,00, R\$ 100,00 mil reais no total. Em uma divisão de quatro cotas, por exemplo, que possibilitaria que cada cotista o usasse um fim de semana por mês, o valor seria de R\$ 20 mil para cada participante. Um sonho agora bem mais acessível.

Não muito longe da capital carioca, em São Paulo e até em Angra dos Reis, isso já não é mais novidade. Na primeira cidade, pelo preço de um carro comum pode se adquirir a

cota de uma Ferrari. Imagine tirar aquela onda de Ferrari, não é mesmo?! Já em Angra são os barcos o grande objeto desse sistema.

Para ver mais detalhes dos barcos oferecidos no sistema de propriedade compartilhada acesse: www.craftec.com.br, ou solicite maiores detalhes do sistema à administradora pelo email: atendimento@boatsport.com.br

Depois disso é só sair velejando pela costa do Rio de Janeiro e curtindo com a família. Bons ventos!

GOSTA DE VIAJAR? LEIA A PÁG. 12!

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU

por apenas **R\$ 150,00**
por edição

*Contrato de 3 meses.

ou **R\$ 100,00**
por edição

*Contrato de 6 meses.

Se você leu, seus clientes também vão ler!

Público da Zona Sul
(Botafogo, Humaitá e Urca)

Ligue agora: 3681.5302

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.

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



MASSAGEM E SEUS BENEFÍCIOS

Por Luciano Lopes

No mercado das Terapias Corporais existem diferentes técnicas para aplicação de massagem com manobras específicas, porém, tem algo em comum: proporcionar bem estar. Veja com qual das terapias corporais abaixo você se identifica e se dê de presente. Em apenas 01 sessão de massagem já pode ser verificado o resultado: o corpo fica mais leve, além de promover a saúde.

Massagem Relaxante e Terapêutica: voltada para o relaxamento corporal e mental, com o objetivo de revigorar as energias, combatendo o stress, reativando a circulação sanguínea e amenizando diversas dores, tais como: lombar, coluna, trapézio e cervical.

Massagem Desportiva: aconselhada a pessoas que fazem esforços físicos constantes, como por exemplo, os atletas. Esta massagem contribui para eliminação de toxinas / produtos metabólicos produzidos durante os exercícios, além de reativar a circulação sanguínea.

Shiatsu: terapia japonesa que significa “Pressão

com os Dedos”, um tratamento onde os polegares e as palmas das mãos são usados para aplicar pressão sobre certos pontos (meridianos), com o objetivo de corrigir ou até mesmo eliminar irregularidades do corpo, mantendo ou melhorando a saúde.

Massagem Estética Modeladora: visa o embelezamento do corpo e fortalece os músculos faciais, utilizada para redução de gorduras localizadas em diversas partes, como o quadril, abdome e coxa.

Drenagem Linfática Manual: é um método de massagem feito com pressões suaves, lentas e relaxantes, trazendo vários benefícios, como redução de edemas linfáticos, inchaços pós-operatórios, celulite, retenção hídrica, acne, além da eliminação de toxinas. A drenagem linfática não atua na gordura localizada, embora parte do mercado vende esta ilusão.

Maiores informações, dúvidas e sugestões sobre esta coluna, entrem em contato enviando seu e-mail para: lucianoterapeuta@uol.com.br, ou se preferir ligue para (21) 2255-2204 / 9771-0320 – 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 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

www.physiostudio.com.br

Rua 19 de Fevereiro, 151 - Botafogo

CENÁRIO DE FILME

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

Por Antonio da Silva

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

A cidade, maior polo turístico do Rio Grande do Sul, está localizada a 820 metros de altitude e possui população de cerca de 35 mil habitantes. Gramado dista 115 km de Porto Alegre, capital do estado. Seu clima frio serrano e suas ruas pacatas atraem casais em busca de ambiente romântico e famílias que procuram descanso.

A cidade, colonizada basicamente por alemães e italianos, mantém em sua área urbana os traços da ocupação europeia. Seus edifícios e sua culinárias ainda hoje são típicos dos países dos colonizadores da região.

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

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

qualidade.

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

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

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

Outras atrações de Gramado são: o pórtico de entrada da cidade, a aldeia do papai noel, a igreja São Pedro, a igreja luterana, a cascata Véu de Noiva, além do Mini Mundo, parque que têm a reprodução de várias cidades em escala reduzida.

Foto: Luciana Dávila



Foto: Luciana Dávila



Foto: Luciana Dávila



ROTA VIP TOUR

Ser VIP está no alcance de todos!

Rio G. do Norte - dia Trabalho - 4 noites - saída 27 de abril a partir de Ent. R\$ 279 + 9x 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 9x

Disney - em julho: 9 noites - saída 2 de julho a partir de R\$ 2.514 da entrada e saída em até 9x.

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

VRONCATO
malas e artigos de viagem

Italian Design

Apresente este cupom em nossa loja no BOTAFOGO PRAIA SHOPPING e ganhe 5% de desconto

Botafogo Praia Shopping - Piso 3 - Quiosque 33
 Tel. (21) 2237-9042 ou 2253-5138

REFERÊNCIA: RV100267389

Beta
Consultoria, Projetos e Soluções

Condomínios residenciais e comerciais

- Vistoria em condomínios.
- Laudo técnico de Engenharia Civil.
- Parecer técnico visando a identificação de anomalias (estrutura, marquises, infiltrações, vícios de construção, revisão de contrato).
- Assitência técnica em ações judiciais de Engenharia Civil.
- Projeto e orçamento para reforma.
- Acompanhamento técnico.

Tels: (21) 3559-1715
 8275-6066
 7751-2061 112*90314

Rua Barão de São Francisco, 322/202 - Vila Isabel

CS SERVIÇOS

AGILIDADE QUE A SUA EMPRESA PRECISA!

- Negative seus devedores direto no SERASA
- Cobranças de cheques, duplicatas, carnês, etc.
- Consultas On Line 24 horas todos os dias

Ligue e agende uma visita: Tel. 4003.3388 ramal: 221 / 2253-4281 / Nextel: 7801 8237 ID 120*31877
 E-mail: administrativo@diskchequeseguro.com.br

ANUNCIE AQUI: R\$ 20,00

por mês

O DOBRO DESTE CUSTA APENAS R\$ 30,00

*contrato mínimo de 4 meses.

AULAS PARTICULARES DE MATEMÁTICA E FÍSICA

Telefone: 8821.3134 / 2275.6046

Aulas Particulares de Italiano Tradução e revisão de textos

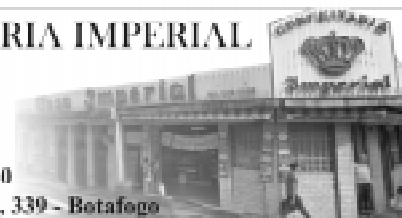
Fabrizio Rusconi : tel. 96739419
Email: fabriziorusconi@googlemail.com

ALIMENTAÇÃO

CONFETARIA IMPERIAL



Telefone: 2539-1540
Rua Vol. da Pátria, 339 - Botafogo



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

Praça 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 pr Água
- Gelo Filtrado
- Gelo Escama
- Descartáveis
- Carvão

ESOTERISMO

BÚZIOS/BARALHO CIGANO/TAROT

EDUARDO DE YASSESSÚ
Orientador Espiritual

NÃO PROMETO MILAGRES 2638.2166/9724.5254

RELIGIÃO

IGREJA EVANGÉLICA Cruzada Mundial de Missões

- Pare de sofrer/ Jesus liberta
- Venha receber a oração da fé
- A palavra que salva

Rua Pinheiro Guimarães, 85 - Botafogo - RJ.

Cultos: terças, quintas e sextas-feiras, às 19h30. Domingo, às 10h30 e 18h.

Contato: 2226-6086.

Pastora Leni Librelon

IMÓVEL

VENDO IMÓVEL EM PAQUETÁ

Residencial mobiliado junto às barcas e comércio.

2537.8581 - Eduardo

VENDO IMÓVEL EM ITAIPUAÇU

Rua 191 - quadra 611 - lote 24

Próximo ao Mercado Barroco e Estrada de Itaipuaçu. Esquina comercial, todo murado, c/ construção, poço, escritura definitiva, IPTU em dia.
R\$ 80 mil.

Cel. 21 9333-8906

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

SAÚDE E ESTÉTICA

AULAS DE YOGA CRISTÃ

Para senhoras, crianças e individual.



Tel. (21) 9333-8906



Centro de Medicina e Cirurgia Estética

Dr. Luiz Felipe Manhães

Rogéria Veloso

Graduada em Estética e Cosmetologia
Especialidade em Drenagem Pós-Operatória
Subarcelha 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 CRD: 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

AULAS PARTICULARES DE BIOLOGIA E CIÊNCIAS

Professora licenciada pela UFF - Joana Freitas

Tel. 3593.6500 / 9436.6500

jnpfreitas@hotmail.com



Estação

AGENDA CULTURAL

O Correio Carioca não se responsabiliza por mudanças nas programações.

CASAS DE ESPETÁCULOS

VIVO RIO

Maria Gadú	14/04
Nós na Fita	18/04
Orquestra Petrobras Sinfônica	21/04
Roger Hodgson	30/04
Noel Gallagher	03/05
Fundo de Quintal	04/05
Buddy Guy	11/05

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

CITIBANK HALL

Charlie Brown Jr	14/04
Bob Dylan	15/04
Demi Lovato	19/04
Leonardo	21/04
Jorge & Mateus	22/04
Kid Abelha	27 e 28/04
Duran Duran	30/04
Zeca Pagodinho	04 e 05/04
Roxette	12/04
Crosby, Stills & Nash	13/04

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

HSBCARENA

Sem programação para abril e maio.

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

FILMES NOS CINEMAS

CINEMARK PRAIA E RIO SUL

Praia Shopping:

Espelho, Espelho Meu; Fúria de Titãs 2; Guerra é Guerra;
Jogos Vorazes; John Carter; O Lorax.

Rio Sul:

Jogos Vorazes; Fúria De Titãs 2; Guerra É Guerra!;
Lorax - Em Busca Da Trúfula Perdida; Novela Das
Oito; Espelho, Espelho Meu.

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

ITAÚARTEPLEX RIO

A Música Segundo Tom Jobim; Cairo 678; Habemus
Papam; Heleno - O Príncipe Maldito; Minha Felicidade;
Pina; Raul - O Início, o Fim e o Meio; Shame; Um
Método Perigoso; Xingu.

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

CINE ESTAÇÃO E ESPAÇO DE CINEMA

A Dançarina e O Ladrão; Um Método Perigoso; O Porto;
A Separação; Shame; L'Apollonide - Os Amores da Casa
de Tolerância; ADama de Ferro; Adorável Pivellina; Albert
Nobbs; Precisamos Falar Sobre o Kevin (We Need To
Talk; Medianeras: Buenos Aires na Era do Amor Virtual;
O Artista; As Mulheres do 6º Andar; Drive.

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.

A SAÚDE EM
1º LUGAR

“E nquanto a aplicação das células tronco não se tornar um procedimento médico tão banal como acontece com os transplantes e as cirurgias plásticas, há que se cuidar da saúde para se viver mais e melhor. Acorde cedo, fazer exercícios, tomar os remédios na hora certa, comer e beber moderadamente, cuidar da aparência, enfim, praticar a temperança. A todo momento deparamos com um sem número de exem-

plos – superação, coragem, determinação, *lust for life*, no melhor sentido.

Eram 7:30 da manhã. Eu estava para ser atendido. Os funcionários, antes de iniciar o expediente, dão-se as mãos e oram o Pai Nosso. Convidado, participei. Aconteceu no 4º andar do Centro Médico Adventista, rua 19 de fevereiro, onde sou cuidado, carinhosa e cristãmente, onde controlo o diabetes, a pressão alta, o colesterol, etcetera, etcetera...

Aqui no bairro de Botafogo todas as opções estão à espera da escolha e da necessidade de cada um. A rua General Polidoro é exemplo. Começa na rua da Pas-

sagem, termina na rua Real Grandeza. Atenção: evite o lado ímpar, por que o cemitério São João Batista ocupa a metade do logradouro.

No frontispício da porta principal lê-se: *revertere ad locum tuum*, que traduzo: retorne ao seu lugar – mas eu não tenho pressa, embora não me iluda: sou pó, e ao pó retornarei.

Prefiro o lado par onde vejo o majestoso Colégio Logosófico, depois o Shopping dos Sa-

bores, a Academia Ábile (onde faço Pilates), bicicletário, restaurantes, bares, café e por aí vai. Na mesma rua está o Pró-Cardiaco e nas adjacências tudo quanto é

tipo de clínica para cuidar e manter *up to date* a saúde de todos nós.

Quase a completar 84 anos, procuro me preservar. Ando olhando onde piso, não arrasto os cascos, tenho sempre a coluna ereta e de passo a passo firme os pés no chão com os calcanhares, boca fechada. Respiro pelo nariz. Você, que me lê, cuide-se também. A vida é bela!

Pensamento: dormir com as galinhas, assim que anoitecer; acordar com o canto do galo, ao amanhecer. (Theodoro Nogueira)

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

O BARCELONA E O FUTEBOL BRASILEIRO

Artilheiro Carioca

Quando o Barcelona venceu o Santos por 4 a 0, na final do Mundial da Fifa, ficou clara a diferença entre o futebol brasileiro e o jogado pelos espanhóis atualmente. Não só técnico, mas postural.

E novamente foi perceptível em uma dessas quartas-feiras com bom futebol à tarde à noite. Barcelona e Milan jogaram na tarde do dia 3 de abril e Alianza Lima, do Peru, e Vasco, à noite.

Assistimos a um Barcelona que se preocupa mais do que vencer, em ser fiel ao seu estilo de jogo. Seja qual for o adversário, um futebol envolvente, para a frente, de toque de bola, de ataque! Com marcação forte sim, mas a marcação é para voltar a ter a bola em seus pés, para dominar o jogo e voltar novamente ao ataque. A pergunta é repetida nas ruas: quem é o cabeça de área do Barcelona? Não tem. E faz falta não ter? Nenhuma. O resultado foi Barcelona 3 x 1 Milan. Mesmo diante de um grande time, o Barcelona foi fiel ao seu jogo, sem medo de perder. Alguém vai dizer: - Mas com tantos craques é fácil. Mas o que dizer então, de um jogo de um grande time brasileiro também com grandes jogadores diante de um fraco time peruano?

Pois esse foi o jogo da noite. Vasco

da Gama, um dos principais times do Brasil, o país do futebol arte, foi encarar o Alianza Lima, do Peru. Um time sem dinheiro, sem grandes jogadores, e em grave crise econômica. Os brasileiros não jogavam bem, seus jogadores ofensivos não estavam em dia inspirado. Ganhava pela sorte e talvez pela superioridade técnica gigantesca comparada ao time local. Em determinado momento, os peruanos fizeram um gol também à base da sorte, numa falha de um vascaíno, e o técnico brasileiro respondeu tirando dois armadores e colocando dois cabeças de área. Sim, ele tirou dois homens de criação, ofensivos, e colocou dois defensores! Mais tarde ainda tirou um lateral esquerdo machucado e colocou um zagueiro. E acreditem, no banco de reservas ainda tinha mais um cabeça de área pronto para jogar!

O jogo do Vasco apenas serve de exemplo, pois esse é o futebol brasileiro atual. Os técnicos abrem mão de jogadores perigosos de ataque para pôr guardacostas lá atrás, como se isso deixasse algum time mais forte. O Barcelona é um exemplo a ser seguido: para não perder é necessário ganhar. E só se ganha atacando. O Barcelona é hoje o que foi uma vez o futebol brasileiro. Brasil operação ataque! Eu apoio!



A TEMPESTADE" DE WILLIAM SHAKESPEARE E ÓPERA DO MALANDRO DE CHICO BUARQUE

Num momento de crise econômica, de valores sendo questionados a cada segundo, relações de todos os tipos sendo postas à prova, um ambiente de caos em que vivemos onde crenças são motivos de discórdia e tudo parece ser o fim. Pois nenhum momento parece ser mais determinante e propício para reflexão e questionamentos do que agora e é justamente através da obra A TEMPESTADE de William Shakespeare que a Cia de Teatro Contemporâneo sob a direção de Dinho Valladares traz à cena no Parque das Ruínas.

A peça é a última escrita por Shakespeare, tem sua estreia dia 14 de Abril e será apresentada em vários pontos do Parque das Ruínas, fora do teatro convencional, criando um ambiente realista para uma ilha perdida no oceano. As apresentações serão sempre aos sábados e domingos às 19h, no Parque das Ruínas, durante este mês de abril. "O nosso entendimento da cena enquanto obra de arte consiste na possibilidade de alcançar o espectador através da sensorialidade dos signos contemporâneos. Criando a cena a partir da sensibilidade dos artistas da Cia. e de um estudo de pesquisa a partir do dia a dia" (Dinho VAALLADARES).



E ainda neste mês a Cia de Teatro Contemporâneo apresenta em sua sede na Rua Conde de Irajá a peça "ÓPERA DO MALANDRO" de Chico Buarque, uma das peças mais conhecidas do teatro musical brasileiro, ganha nova montagem sob adaptação e direção de Eliza Pragana. O musical, que originalmente conta a trajetória da decadência da malandragem carioca dos anos 40, foi transposta para os dias atuais e instaura a disputa pelo poder entre o malandro e seu sogro. Com músicas inesquecíveis de Chico Buarque como: "Muchachas de Copacabana", "O Meu Amor", "Geni e o Zepelim", dentre outras, a peça "Ópera do Malandro" na Sede da Cia. de Teatro Contemporâneo. R. Conde de Irajá 253 - Botafogo - Tel.: 25375204 sábados às 21h e domingos às 20h

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

TIPOS DE AÇÚCAR

Chamamos de “açúcar” qualquer carboidrato que forneça sabor doce, seja solúvel em água e possa cristalizar. Eles ocorrem naturalmente nas frutas e vegetais, podendo também ser encontrados em produtos de origem animal, como o leite. O açúcar de sabor doce mais intenso é extraído da cana-de-açúcar ou da beterraba branca. Além de adoçar, ele melhora o sabor, dá volume e conserva os alimentos.

O açúcar refinado é usado em produtos de confeitaria que não exigem textura fina e delicada. Quanto maiores os cristais, mais difícil a dissolução, então é preciso bater bem, adicionar líquidos ou aquecer para dissolvê-lo. A dissolução do açúcar cristal é ainda mais difícil.

O açúcar mascavo é processado industrialmente com outras substâncias, como cristais de melado. Úmido, empedra com facilidade. Os tons de marrom variam conforme as substâncias adicionadas, afetando o sabor. De textura grosseira e menos processado que o açúcar refinado branco, é usado quando queremos um produto final com sabor e cor intensos.

O açúcar demerara, de cristais grandes, cor dourada e sabor levemente caramelado, confere uma crosta bem pronunciada em pães e biscoitos.

O finíssimo açúcar de confeitiro é vendido misturado a 3% de amido de milho para impedir o aglutinamento, exigindo maior quantidade de líquido na receita. O açúcar de confeitiro dá textura leve a produtos de confeitaria como merengue ou macaron, em que os cristais de açúcar precisam ser bem dissolvidos na clara de ovo. Ele não adoça bebidas frias, pois o amido de milho é insolúvel em baixas temperaturas.

Nádia Lamas

<http://vieirasetrufas.blogspot.com>

PROTESTO DO CIDADÃO 20/03/2012 G.U.I.D.O. <http://guidobrasil.blogspot.com>

Nº 226 “SOCORRO” ANISTIA (MILITAR)

A Anistia Dada Pelo Governador Sérgio Cabral Não Vale Nada???!!! Como Fica A Lei De 2011! Que Indultou Policiais E Bombeiros Militares, Se Os Comandantes Dos Bombeiros/Polícia Militar Tal Perdão Ignoram! Que Sejam Demitidos Pela Insubordinação Ao Comandante- Chefe De Todas As Forças Militares Auxiliares (Governador Do RJ)

Nº 214. “SOCORRO” RENDA MELHOR

Ridículo, Piada De Muito Mau Gosto! O Estado do Rio De Janeiro É Péssimo Patrão Nega Vencimento Básico Real Aos Funcionários Dá, Ainda R\$ 157,00 (Quando O Salário Mínimo A tual Vale R\$ 622,00) E Prejudica Os Empregados,

Milhares Sem Aumento Há Anos, Sem Pai E Sem Mãe!!! É Espantosa A Falta De Vergonha, De Honra, Querer Lavar No “Bico” Programa Eleitoreiro “Renda Melhor” Haja Vista, A Penúria Dos Funcionários Estaduais! Ora, É Simples Dar Vencimentos Dignos Aos Da Casa E Remunerar De Acordo Com O Grau De Instrução Aos Com 3º, 2º, 1º Graus Pagar 10, 06, 04/02 SM.

Nº 213. “SOCORRO” SALÁRIOS (PUBLICOS/PRIVADOS)

Salários Iguais Para Trabalhos Iguais E Incentivos: A nuênios (1%) Cada Ano, Quinquênio (5%) Cada 5 Anos, Licença-Prêmio De 03 Meses Cada 05 Anos De Serviço, Além Dos 8% De Fundo De Garantia Extensivo Ao Restante Servidores Públicos Cívicos e Militares Injustiçados, Sem Os 8% Do FGTS (Pecúlio)!!! Dar Inicial De 10, 06, 04/02 Salários Mínimos Aos Servidores/Trabalhadores Com Instrução De 3º/2º/1º Graus E Elementar (Até A 4º Série).

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

Nº 212. “SOCORRO” SALÁRIOS DECENTES

Salário Mínimo De R\$ 622.00 Piada De Mau Gosto! A Tapear O Povo, Escravo Das Bolsas Eleitoreiras... Lançadas Pelos Governantes Todos Os Dias, Para Angariar Votos E Tapar O Sol Com Peneira Furada. Ridículo E Insuficiente Ao Sustento De 01 Pessoa E Inconstitucional Para Atender Uma Família. Outro Lado, Dos Marajás (Acima De 30 SM), S aqueia O Brasil E Mais As Mordomias Indecentes.

Dar Um Basta Nesta Imoral Questão Salarial...

É Só Limitar O Maior Salário Em 30 SM E Cobrar 50% Sobre O Que Passar Do Teto Acima E Também Dos Patrões (Empréstimo Compulsório). Nivelar Os Salários: 10/06/04/02 SM (3º/2º/1º Graus). Taxar Todos Débitos Em 10% (Imposto Único). E Impostos, Taxas, Pedágios (80 Ou Mais) Acabarem. Separar /Repassar 50%/30%/20% Dos 10% Taxados Aos Governos Federal, Estadual E Municipal.

Nº 218. “SOCORRO” TRIBUNAL ELEITORAL

Tribunais Eleitorais Só Fiscalizam As Eleições??? Regular, Aperfeiçoar, Selecionar Os Indicados Dos Partidos Políticos, Através Das Boas Notas Em Provas Específicas E Títulos E Unificar As Eleições (Gerais De 04/04 Anos) E, No Legislativo: Experiência Inicial Como Vereador, Já A o Executivo: Experiência Inicial Como Prefeito. Limitar A 01(Um) Só Mandato: Todos Os Cargos...

Elaborar As Leis Eleitorais Com Os Líderes (Presidentes) Dos Tribunais Eleitorais E Aprovação Pelo Legislativo (Votação) E Impedir Candidaturas De “Fichas Sujas”, “Sujos” E Todos Os Cargos (Presidente Também Do TRE) Serem Ocupados Através De Concursos Públicos. Reprimir O Apadrinhamento E Punir Os Autores Com As Perdas Dos Cargos E Devolução Dos Gastos Pagos. Limitar Em 06 (Seis) O Nº De Partidos Políticos Com Mínimos De 15% Dos Votos Úteis A Cada Eleição.

NOVIDADE

croassonho

COPACABANA - RJ

Conheça nossa loja na Rua Barata Ribeiro, 560.

delivery zona sul

2235.5423

FarinhaPura

EMPÓRIO

Desde 1985

Delivery: (21) 3239-8000

www.farinhapura.com.br

Venha Conhecer Nova Loja

Virtual Shop

Venda de Computadores
Venda de Periféricos e Acessórios
Manutenção e Suporte

Internet Low House

Recargas

2286-8910 / 2537-4963

Rua São João Batista, 16 A - Botafogo

Canon Originals Compatíveis Remanufaturados

Saúde pro Corpo e pra a Mente!

Vem aí, curso livre de violão para a melhor idade. Aguardem!

informações:
(21) 69329445
luisufba@yahoo.com.br

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.