

**O maior portal de comunicação da Barra**



# A Folha do Bosque

Ano XXV - Nº 303 - Agosto de 2023

**O mundo todo  
do turismo  
se encontra  
na Barra**



**Maior evento de turismo do Brasil, a ABAV Expo 2023 está de volta ao Rio de Janeiro. Mais de 35 mil pessoas são esperadas no encontro, que acontece de 27 a 29 de setembro, no Riocentro**

## EDITORIAL

Os brasileiros passam mais de um terço do tempo em que estamos acordados nas telas dos smartphones. E se isso é um caminho sem volta nada melhor do que otimizar esse tempo e utilizá-lo de forma produtiva. Aqui na Barra, dois cursos oferecem essa oportunidade de fazer escolhas mais construtivas em nosso relacionamento com a tecnologia. Confere na página 7 e boa leitura :)

## Personagens



Maria Luíza com os filhos Michelle e Dudu

Para muitos ela é a mãe do Borracha, o Dudu do Barra Golden, personagem que durante muitos anos emoldurou essas páginas aqui. Na noite de quarta, 16 de agosto, no condomínio Barra One, Eduardo Júnior, o Borracha, e sua irmã Michelle, fizeram um festão surpresa para ela, a mamãe Maria Lucia, que também é uma personagem da região, completou 75 anos de muito alto astral, samba (ela não perde uma roda no bairro) e, agora, feliz da vida com as netinhas: as duas borrachinhas do nosso eterno personagem....

## Maior escola judaica do Brasil fecha as portas na Barra

Alegando falta de alunos novos, o colégio Liessin (a maior escola judaica do Brasil), o anunciou o fechamento de sua unidade da Barra da Tijuca.

O comunicado da instituição, que tem quase 78 anos de história, foi divulgado para os pais dos alunos na segunda-feira (07/08).

Inaugurada em 1998, a unidade da Barra encerrará definitivamente suas atividades no início de 2024. Além dela, a rede possui mais dois colégios no Rio, em Botafogo e no Leblon, ambos na Zona Sul do Rio. O Liessin pretende fazer o trabalho de migração dos alunos da Barra para Botafogo e Leblon.

NOVIDADE

# CHEGAMOS NO DOWNTOWN

A LIBERDADE QUE VOCÊ BUSCA PARA SORRIR.

MARQUE SUA CONSULTA !



(21) 99926-8990
 FLAVIARIBEIRODONTOLOGIA

SHOPPING DOWNTOWN - BLOCO 03 SALA 212



## LÓTUS

Boutique de Jóias

@LOTUSBOUTIQUEDEJOIAS (21) 99417-2779

AV. DAS AMÉRICAS, 700, BLOCO 7 - SALA MONTEVIDEU -  
BARRA DA TIJUCA - CENTRO EMPRESARIAL CITTÀ AMERICA

## COMPRO JÓIAS EM OURO

JÓIAS EM OURO	HUBLOT
RELÓGIOS	BREITLING
ROLEX	BVLGARI
CARTIER	AUDEMARS PIGUET
OMEGA	DIAMANTES



# A Folha do Bosque

## O maior portal de comunicação da Barra



@afolhadobosque



/afolhadobosque

SITE:  
afolhadobosque.com.br



Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos

99274-3202  
99914-4222

### Expediente

Editor: Luiz Neto.  
Direção de marketing: Marta de Souza.  
Repórteres: Marcela Prado, Flávia Loureiro, Lúcio Soares, Marcelo Alaerte.

e-mail: folhadobosque@gmail.com

Endereço: Rua Jornalista Henrique Cordeiro, nº 70, bloco I, 1406  
Os artigos publicados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

**speedywash**  
Lavanderia

# PACOTES Mensais que cabem no SEU BOLSO

**5%**

DE DESCONTO  
NO PIX OU  
DINHEIRO



**CAMISA  
SOCIAL**

A PARTIR  
R\$ **15,00**

MÍNIMO 10 PEÇAS  
LAVADAS E  
PASSADAS

**2 TERNOS**

R\$

**140**

**2 EDREDONS**

R\$

**110**

**Lavagem de  
Tapetes**

**MENOR PREÇO DA BARRA**

**CAMA &  
BANHO**

R\$ **65,00**

10 PEÇAS LAVADAS  
E PASSADAS

**DELIVERY  
GRATUITO**

**(21)97174-3344 | 2439-4551**

**speedy\_wash\_lavanderia**

**Av das Américas, 3.501  
Subsolo - Loja 24  
Guanabara Barra**



**PROTEKTO**  
—AUTO SERVICES—

- ✓ *Estética automotiva*
- ✓ *Pequenos reparos*
- ✓ *Recuperação de vidros blindados*
- ✓ *Mecânica / Troca de óleo*
- ✓ *Diagnóstico de problemas por scanner*
- ✓ *Central Multimídia*
- ✓ *Farol de milha / Sensor de ré*
- ✓ *Calha de chuva / Centralina vidros*

**OFICINA  
MECÂNICA  
NA BARRA  
COM PREÇO  
DE SUBÚRBIO**

Avenida Olegário Maciel, 531.  
Seaside Corporate  
No estacionamento - subsolo  
Seg. a sexta: 8h às 17h

WhatsApp  
**97650-6860**  
**3807-4924**

**PROTEKTO**  
—AUTO SERVICES—



**AQUAMAR BARRA**  
DISTRIBUIDORA

**GALÃO DE ÁGUA MINERAL DE 20L**  
**R\$ 15,00**

TEMOS GELO ESCAMA E FILTRADO

**DELIVERY**  
☎ 99840-1779

📍 AV. ARMANDO LOMBARDI, 700



# Bem-vindos ao maior evento de turismo do Brasil

ABAV Expo 2023 volta ao Riocentro e apresenta novidades em ESG, tecnologia e inovação



O MUNDO TODO DO  
**TURISMO**  
SE ENCONTRA LÁ

**27 a 29**  
**SETEMBRO**

RIOCENTRO  
RIO DE JANEIRO  
DAS 13H ÀS 20H



Depois de 11 anos e com 100% de estandes comercializados, a ABAV Expo, maior evento do Turismo do Brasil, retorna ao Rio de Janeiro. A 50ª edição acontece no Riocentro, de 27 a 29 de setembro, e promete ser ainda mais grandiosa. A organização do evento espera um público de 36 mil visitantes, nos mais de 37 mil metros dos pavilhões 3 e 4 do Riocentro. Serão aproximadamente 2 mil marcas expositoras, 22 empresas do segmento hoteleiro com estandes próprios e 23 empresas do setor de tecnologia com estandes próprios. Haverá também a área de artesanato Vivências do Rio, em parceria com a SETUR RJ.

Cofundador da Apple ao lado de Steve Jobs, Steve Wozniak faz uma palestra durante a cerimônia de abertura do evento, no dia 27 de setembro, Dia Mundial do Turismo. Reconhecido mundialmente na área tecnologia Wozniak falará sobre tendências e novidades como IA (Inteligência Artificial).

O primeiro dia do evento será marcado também por um show do cantor Diogo Nogueira, aberto a todos os credenciados da ABAV Expo.

O fomento do Turismo segue como

principal objetivo da ABAV Expo, que expande este ano o Programa Comprador Convidado (ABAV Buyers Club) com ação inédita, em parceria com a ALAGEV e com o Rio CVB, levando 50 compradores nacionais do mercado corporativo (MICE) para fazerem negócios e vivências no Rio de Janeiro. Entre as empresas participantes estão AstraZeneca, Enel, FTD, Porto Seguro, Positivo, Suzano, Biogen, DSM, Grupo Pão de Açúcar, Deloitte, Panco, Raízen, Mackenzie, entre outras.

O programa ainda engloba a vinda de 50 compradores internacionais de alto potencial de negócios para se relacionarem com empresários do Turismo nacional, em parceria com a SETUR RJ e a Embratur, pelo segundo ano consecutivo. Com o mote “O mundo todo do turismo se encontra lá”, a feira receberá compradores de diversos países: Estados Unidos, México, Argentina, Paraguai, Chile, Uruguai, Peru, Colômbia, Bolívia, Espanha, Itália, Alemanha, Reino Unido, Holanda e Portugal.

Para garantir a acessibilidade, estão previstas visitas guiadas para deficientes visuais e auditivos, bem como carros RXV com motoristas para trazer pessoas com

# COMPRO



# SEU CARRO



## CUBRO OFERTA

### PAGO NO ATO!

Dinheiro, Transferência ou TED

**Vou ao local**

Qualquer ano ou modelo / Mesmo com dívida

Rapidez e segurança

45 anos de mercado

Comunicamos venda ao Detran

Victor Leite ou José Leite / vgmídia@yahoo.com.br

📍 Bolsa de Automóveis

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

**2493-2050** 📞 **99953-3676**

# Experiência imersiva no metaverso

limitações de mobilidade até o credenciamento, onde poderão utilizar scooters internamente. Além disso, uma EcoPista será instalada para captar energia cinética, economizando energia que seria utilizada em diversas atividades durante a feira.

O evento também conta com uma área educacional, a ABAV Talks, que é destinada à troca de experiências e conhecimentos e contará com 66 palestras em seis arenas com temáticas variadas, incluindo Inovabilidade - dedicada à temática ESG, Metamorfose, Especialização, Eventos e Negócios, Vivências e Lazer e Futuro-S. As palestras serão ministradas por especialistas de diversas áreas do conhecimento e possibilitam aos participantes organizar suas agendas de acordo com os temas de interesse. A programação completa está disponível no site da ABAV Expo.

“Estamos muito felizes em voltar ao Rio de Janeiro, que após mais de uma década, receberá os principais players do turismo do Brasil e do mundo e será a



**Daniela Maia, secretária de turismo do Rio de Janeiro; Antonio Florencio de Queiroz, presidente da Fecomércio RJ; Magda Nassar, presidente da ABAV Nacional e Gustavo Tutuca, secretário de Estado de Turismo do RJ, na coletiva de abertura do evento**

grande vitrine e o ponto de encontro para o lançamento de novidades e apresentação de tendências para o mercado profissional do setor”, disse a presidente da ABAV Nacional, Magda Nassar.

O Senac-RJ contará com um estande

exclusivo de 200m<sup>2</sup>, com a temática "Educação do futuro" e diversas atividades para os participantes aproveitarem. O espaço apresentará diferentes ações, incluindo uma representação do Senac Villarino, que homenageará o passado e o

compromisso da instituição com a história do Centro do Rio de Janeiro. Além disso, oferecerá serviços como água e café gratuitos durante todo o dia, e um happy hour diário com degustações gratuitas do restaurante, com duração de 1 hora. O espaço terá ainda um palco de palestras compartilhado com o SESC, o qual contará com seis palcos no total, incluindo algumas iniciativas exclusivas para os alunos.

A Editora Senac estará presente também levando os seus títulos para comercializar. Será possível vivenciar uma experiência imersiva em um metaverso chamado ANITYA, com cabines individuais ou espaços isolados, oferecendo uma experiência relacionada à hospitalidade e hotelaria. Para os entusiastas da tecnologia, o estande terá espaços instagramáveis.

**Inscrições gratuitas pelo site [www.abavexpo.com.br](http://www.abavexpo.com.br)**

**Leia a matéria completa em [www.afolhadobosque.com.br](http://www.afolhadobosque.com.br)**

## Você MAIS BONITA

com

### Harmonização Orofacial

↓

- . Reabilitação oral
- . Cirurgia
- . Implantes
- . Próteses
- . Lentes de contato dentais

↓

- . Botox
- . Skinbooster
- . Fios de PDO
- . Bioestimuladores de colágeno
- . Preenchimento com ácido hialurônico

**DRA. CAMILA VILA FLOR**

14 anos resgatando sorrisos

@dracamilavilafior

Av. das Américas, nº 3500 - Bloco 6  
Le Monde Office - Barra da Tijuca

98243-3255

[www.psicoclinica.com.br](http://www.psicoclinica.com.br) | Instagram: @psicoclinica.rj

## Psicoclínica

Mente sã para uma vida saudável

**Psicoterapia para crianças, adolescentes, adultos e idosos**

Psicoterapia, TCC, Gestalt, Psicanálise, Aplicação de Testes e Laudos Psicológicos

Atendimento particular à partir de R\$ 75,00 (30 min / no pacote)

Convênios Sul-América e Unimed Rio

Atendimento presencial

Atendimento Online

Citta America Offices - BI 3 Sala 118

3030-2838 97113-5102

# Os efeitos das redes sociais no cérebro

Filme revela que brasileiros passam mais de um terço do tempo em que estamos acordados nas telas dos smartphones

“Quando somos recompensados de forma imprevisível, seja com likes, mensagens ou descobertas inesperadas, nosso cérebro entra em um estado de antecipação. A incerteza dessas recompensas cria um loop vicioso, onde nos sentimos compelidos a rolar o feed em busca de mais gratificação”. Essa é a opinião do especialista em comportamento humano, Laurent Madelain, sobre as nossas interações com os aplicativos da internet. O tema é abordado no documentário científico inédito e exclusivo “Dopamina - Os efeitos das redes sociais no cérebro”, disponível no Curta!On - Clube de Documentários - na Claro TV+ e no CurtaOn.com.br

Outros especialistas narram que, com



Cena do longa ‘Dopamina - Os efeitos das redes sociais no cérebro’ (Divulgação: Curta!On)

o tempo, esse padrão de comportamento sugerido por Madelain se transforma em hábito. A motivação inicial de receber recompensas é substituída pela rotina diária. Ao entrar no metrô ou esperar em uma fila, nosso cérebro automaticamente recorre ao telefone, sem pensar na possível recompensa. É como se a própria situação

se tornasse um gatilho para o uso do smartphone.

No entanto, esse hábito não é impulsionado apenas pelas recompensas imediatas. Mesmo que elas se tornem escassas ou inexistentes, ainda continuamos rolando o feed em busca de algo interessante. Essa busca incessante

por estímulos novos e agradáveis é alimentada pela memória de experiências passadas e pela esperança de que algo valioso esteja à espreita nas próximas rolagens.

O resultado é um fenômeno crescente: passamos cada vez mais tempo em nossos smartphones, muitas vezes sem perceber a quantidade de horas que se acumulam ao longo do dia.

A produção apresenta dados, revelando que na França e na Alemanha o tempo de tela já chega a 3h30 diárias, um aumento significativo em relação a alguns anos atrás. Nos Estados Unidos, esse número ultrapassa as 4 horas, superando o tempo gasto assistindo televisão. No Brasil, atinge impressionantes 5h30, mais de um terço do tempo em que estamos acordados.

O documentário também levanta questionamentos no que se refere a essa conexão contínua com nossos dispositivos. “Estamos aproveitando ao máximo nosso tempo de forma produtiva? Ou estamos nos

**Precisando de um SOCIAL MEDIA?**

*Eu administro as suas redes sociais, crio artes, faço copy (legendas) e envio relatório de engajamento.*

**Chama no ZAP!** (21) 96560-9189

Oi!♥

Agora sou parceira da FOLHA DO BOSQUE.

**ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO**

- CABELOS**  
Corte, tintura, mechas, escova, progressiva, lisoplastia, reconstrução...
- UNHAS**  
Pé & Mão, Colocação e manutenção de unhas em fibra ou gel. Spa dos pés.
- ESTÉTICA**  
Drenagem linfática, extensão de cílios, design de sobrancelhas, depilação a laser / cera

**Corte + hidratação + escova = R\$ 99,00**

**Unhas de fibra ou gel, Manutenção: R\$ 99,00**

**Tintura + reconstrução + escova = R\$ 149,00**

Av. Gastão Senges, 185 / lj. 108 - Barra da Tijuca 📞 99659-9507

Estacionamento gratuito. 📷 @espacobeza\_mediterraneo

**MAISLIMPORJ**

Estamos há mais de 20 anos no ramo, buscando oferecer um ótimo atendimento aos nossos clientes.

Entre em contato conosco!  
📞 21 98647-0301 / 21 96730-3985

**Limpeza e Restauração DE TAPETES**

Realizamos também, limpeza e impermeabilização de estofados e cortinas. Limpeza de carpetes residenciais e corporativos.

perdendo em um ciclo vicioso de hábitos digitais? É essencial refletirmos sobre nosso uso de smartphones e redes sociais, reconhecendo a importância de estabelecer um equilíbrio saudável entre a tecnologia e o mundo real”.

# Cursos ensinam a otimizar o tempo gasto na internet



Independente das horas que ficamos online, o poder de moldar nossas experiências digitais está em nossas mãos. Para aproveitar ao máximo o tempo na internet e utilizá-lo de forma produtiva é necessário conhecer os recursos cada vez mais novos oferecidos pela rede. Aqui na Barra, dois cursos oferecem essa oportunidade de fazer escolhas mais construtivas em nosso relacionamento com a tecnologia. Afinal sabendo usar, por exemplo, a inteligência artificial a seu favor e aprendendo a forma correta de divulgar os seus produtos na internet, o tempo gasto com a rede nunca será improdutivo.

A primeira opção é o curso “Conexão digital”, que ensina o aluno a usar o Instagram, Tik Tok, pagar contas etc. As pessoas aprendem até a não cair em golpes cada vez mais comuns aplicados na web. “Nesse curso, ensinamos a usar aplicativos como WhatsApp e Instagram. O aluno desenvolve o raciocínio, estimula a memória e aumenta a capacidade cognitiva. O Curso Conexão é excelente para pessoas de mais idade. Elas se atualizam e treinam o cérebro ao mesmo tempo”, explica a professora do curso, Marta Corrêa.

Já o Curso de Marketing Digital do Básico ao Avançado, da empresa Barra.comunica, coloca o aluno por dentro do que há de mais moderno no

mundo digital, com as opções básico e avançado.

Para quem precisa saber o mínimo, a melhor escolha é o curso básico. Até para contratar uma empresa para fazer o trabalho digital, é preciso saber como as coisas funcionam na internet. O empresário não pode divulgar a sua empresa sem saber como roda um tráfego pago, por exemplo. Mesmo que ele seja feito por outra pessoa. Para entender o que está acontecendo é necessário saber o básico.

Já o curso avançado é para quem quer cuidar, por conta própria, da divulgação dos seus produtos ou serviços online.

Os cursos ensinam sobre WhatsApp Business, como usar as redes sociais para divulgar produtos e serviços, como patrocinar postagens, como utilizar o Canva, como usar aplicativos de edição de vídeo e aplicativos que usam a inteligência artificial.

**Informações:**  
**Curso Conexão: 99325-4687.**  
**Marketing digital do básico ao avançado: 99914-4222.**

**ODONTOLOGIA**  
**EMERGÊNCIA 24 HORAS**

**IMPLANTE**  
**PRÓTESES**  
**TRATAMENTO DE CANAL**  
**LASER LAVIEN**  
**FIOS DE PDO**  
**BOTOX**

Condições especiais para moradores da ABM

*Dra. Simone Ribeiro*

**PERTINHO DE VOCÊ!**  
Barra Prime Offices  
Avenida Afonso Arinos de Melo Franco, 222 Bloco 2A, Sala 220

Dra. Simone Ribeiro  
(21) 98265-8869

**QUER VENDER O SEU IMÓVEL?**

**A corretora Glauce Rocha TEM COMPRADORES para aptos. na região da ABM, ORLA E ARREDORES**

99487-9924

@barramares\_imoveis www.barramaresimoveis.com.br

# Policlínica oferece atendimentos médicos gratuitos

Com investimento de quase R\$ 5 milhões, espaço no Downtown tem mais de 1.200 metros quadrados e 20 consultórios médicos

Os moradores da Barra e demais regiões do município do Rio de Janeiro contam agora com uma diversidade de serviços médicos totalmente gratuitos. O Idomed (Instituto de educação médica) inaugurou no Downtown, na quinta-feira, 17 de agosto, a Policlínica Dr. Guilherme Romano.

O novo espaço de saúde oferece uma série de especialidades médicas à população, abrangendo clínica médica geral, hematologia, neurologia, cardiologia, dermatologia (incluindo pequenos procedimentos cirúrgicos), endocrinologia (tratando menopausa, problemas na tireoide, osteoporose e obesidade), gastroenterologia, ortopedia (consultas ambulatoriais, infiltrações, imobilizações), pneumologia, pediatria (com um núcleo de desenvolvimento infantil, consultórios, terapia ocupacional, interação, avaliação psicomotora), entre outros.

As consultas, neste primeiro momento, deverão ser agendadas previamente por meio do link: <https://bit.ly/Policlínica-IDOMED-agendamento-consulta> (acessa o site da Folha, clica no link e entra direto).

Para tornar essa iniciativa uma realidade, a Policlínica Dr. Guilherme Romano recebeu um investimento de quase R\$ 5 milhões. Com mais de 1.200 metros quadrados, o espaço tem 20 consultórios médicos, além de farmácia, salas de pequenos procedimentos cirúrgicos, de imobilização, de repouso, além de um núcleo de desenvolvimento infantil e auditórios.

O Diretor do IDOMED, Dr. Rafael Prinz, destacou o papel fundamental da Policlínica Dr. Guilherme Romano para os residentes da Zona Oeste, especialmente nos bairros que carecem



Sala da policlínica Dr. Guilherme Romano

de atendimento médico. "Estamos entusiasmados em proporcionar esses serviços às pessoas que mais necessitam de cuidados médicos na região. Nossos planos futuros incluem também a oferta de atendimentos em oftalmologia e otorrinolaringologia", declara Prinz.

A solenidade de inauguração da clínica, ocorrida na quinta-feira, 17 de agosto, recebeu diversos médicos renomados e autoridades, como a secretária de Estado de Educação, Roberta Barreto, o subsecretário de Saúde Municipal, Rodrigo Prado, e Alex Castellar, assessor especial do Gabinete do Governador do Estado.

**Policlínica Dr. Guilherme Romano**  
Downtown, bloco 7- Sala 202A.

**Vanessa GONÇALVES**  
Fisioterapeuta

## SAÚDE & ESTÉTICA

no aconchego do seu lar!

- \* Reabilitação Motora
- \* Drenagem Linfática – Pré e Pós Operatória
- \* Estética
- \* Terapia Capilar

Dra Vanessa'Gonçalves  
Fisioterapeuta  
Crefito 124058F  
(21) 98887-0748  
fisio\_nessa@yahoo.com.br

- \* Reabilitação Vestibular
- \* Shiatsu
- \* Acupuntura
- \* Auriculoterapia
- \* Hipnose

Dra Dina Coelho  
Fonoaudióloga  
CRF6698-MG/T RJ  
(21) 98314-0099  
dinnahcoelho@gmail.com

### GASTROENTEROLOGISTA E HEPATOLOGIA

- . CONSULTAS MÉDICAS
- . ENDOSCOPIA
- . COLONOSCOPIA

**CONTATO**

(21) 2495-6194  
(21) 99646-8262

@drafabianabasilio

Lead Américas Business  
Av. das Américas, 2480 - Bloco 3  
Sala 223 - Barra da Tijuca - RJ

**DRA. FABIANA BASÍLIO**

GASTROENTEROLOGISTA RQE 38940  
CLÍNICA MÉDICA RQE 41298  
CRM 5201079689

- MESTRANDA EM HEPATOLOGIA NA UFRJ
- TÍTULO DE ESPECIALISTA PELA FBG
- PÓS-GRADUAÇÃO EM DOENÇAS TGI
- HOSPITAL ALBERT EINSTEIN
- GASTROENTEROLOGISTA E HEPATOLOGIA PELA UFRJ
- RESIDÊNCIA DE CLÍNICA MÉDICA

### GERIATRIA

- ✓ Ambiente acolhedor
- ✓ Atendimento humanizado e personalizado
- ✓ Cuidados preventivos e paliativos

**CONTATO**

@dra.biancawarwar  
(21) 99480-7377  
Av. Evandro Lins e Silva, 840 - Sala 1512 - Barra da Tijuca - RJ

**Dra. Bianca Warwar**  
Especialista em cuidados geriátricos há 10 anos.

### MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG

**III PILARES**  
Crefito 2 - 004773-RJ

## PILATES

CONFIRA NOSSOS HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

### ESPAÇO III PILARES ZEN

- Massagem Relaxante
- Fisioterapia
- RPG
- Acupuntura
- Massagem Modeladora
- Drenagem Linfática
- Limpeza de Pele

Responsável Técnico:  
Dr. Carlos Almeida  
Crefito 2 - 50.852-F

Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 208 (21) 98593-2355 @3pilaresfisio

# Saúde e estética delivery

Imagine reduzir a gordura localizada, acabar com a queda de cabelo, tratar a labirintite, ou até mesmo realizar uma sessão de hipnose no aconchego do seu lar e com pessoas de confiança... A fisioterapeuta Vanessa Gonçalves e a fonoaudióloga Dina Coelho vão até a sua residência e fazem tudo isso e muito mais para você. Antigas moradoras da Barra, elas levam maca e aparelhos até a casa das pessoas e realizam diversos serviços como drenagem linfática, reabilitação motora, shiatsu, acupuntura e auriculoterapia. É como um serviço de saúde e estética delivery.

“Trabalho desde 2008 atendendo em domicílio no bairro. Sem o estresse do deslocamento as pessoas ficam mais relaxadas e têm sempre um ambiente na casa onde se sentem melhor. Isso favorece o tratamento”, diz Vanessa, que é expert em terapia capilar, drenagem e trabalha com a hidrolipoclasia, um tratamento médico, que potencializa o efeito do Ultrassom no combate à gordura localizada.

Moradoras da Barra realizam diversos tratamentos de fisioterapia e estéticos no aconchego do seu lar



“A hidrolipo é realizada especialmente na região do abdômen para reduzir aquela gordurinha que fica no pé da barriga, como também os famosos pneuzinhos. É um tratamento minimamente invasivo onde não é necessário período de recuperação”, explica Vanessa.

Dina Coelho, que trabalha com shiatsu, auriculoterapia, acupuntura e hipnose, realiza ainda o tratamento de reabilitação vestibular – que auxilia pacientes com labirintite.

A fiso vestibular se baseia num treinamento com atividades específicas e customizadas, que devolvem o equilíbrio ao labirinto.

**Informações:**  
**Vanessa Gonçalves**  
**98887-0748 (WhatsApp)**  
**@fisio\_nessagf**

**Dina Coelho**  
**98314-0099 (WhatsApp)**

## SORRIR É A MELHOR ESCOLHA!

- 🦷 *Especialista em ortodontia*
- 🦷 *Parceira da SouSmile*
- 🦷 *Invisalign Doctor*

📞 (21) 97253-2012

📍 OFFICE TOWER  
 Av. Evandro Lins e Silva, 840, sala 1315  
 Bosque Marapendi

📷 @dramayaramenegolla\_



MAYARA MENEGOLLA  
 ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

# Folhas Amarelas

O Espaço do Empreendedor Local



*Dona Costura by Katita*

Bonecas de pano e Costura Criativa

Ateliê e Loja Artesanal  
Especialista em Bonecas de Pano  
Pronta entrega e Sob encomenda

Peças para presentear, brincar ou decorar  
Lembranças personalizadas para Maternidade, Batizado,  
Eucaristia, Aniversário, Casamento, Bodas, Formatura

Barra Prime - Av. Afonso Arinos de Melo Franco, Bl 2A, sl. 211.

99215-6107 @donacosturabykatita



*Organiza Ateliê*

Ateliê de daminhas,  
debutantes e  
madrinhas

ALUGUEL  
VENDAS - AJUSTES

3400-7117  
99202-0796

Av. Afonso Arinos  
de Mello Franco, 222  
BARRA PRIME  
Sala 227, Bloco 2A

**PERSONAL  
TEACHER**

**AULAS ONLINE  
OU AO VIVO**

Professora com experiência sólida  
Aulas de inglês personalizadas  
No seu tempo, no seu ritmo

Fátima: 99612-7355 Tel ou Zap

# Ginástica gratuita

Projeto da Prefeitura aterrissa no Bosque Marapendi e conta até com enfermeira medindo a pressão dos alunos

## PROJETO VIDA ATIVA

NOVA UNIDADE: ABM

SE VOCÊ TEM 40 ANOS OU MAIS,  
VENHA MELHORAR SUA  
QUALIDADE DE VIDA!

Atividades gratuitas orientadas por profissionais de Educação Física e Enfermagem.

Viva o privilégio de envelhecer.

SEGUNDA A SEXTA - 07H às 10H

Rio PREFEITURA ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA SUBPREFEITURA BARRA DA TIJUCA

Projeto da Prefeitura do Rio de Janeiro que tem como principal objetivo oportunizar o envelhecimento ativo da população, o Vida Ativa aterrissa no Bosque Marapendi, mais precisamente nos arredores da ABM.

O projeto consiste em aulas gratuitas de ginástica e alongamento, ministradas por uma profissional de educação física, uma auxiliar, além de uma enfermeira para aferimento de pressão arterial e acompanhamento diário dos alunos.

“É uma iniciativa espetacular. Eu mesmo me motivei ao saber que terá uma enfermeira a disposição dos alunos. Tenho pressão alta controlada, porque tomo remédios, mas mesmo assim fico com medo de fazer uma atividade sem acompanhamento profissional”, disse o morador da região, Sérgio Farias.

As atividades serão realizadas de segunda a sexta-feira, das 7h às 10h, na pracinha do Bosque da ABM, e atenderá a população com idade igual ou superior a 40 anos.

Início das aulas: 4 de setembro.

Local: Bosque Marapendi (em frente ao container da ABM).

QUER APROVAÇÃO?

FAÇA DIFERENTE!

VEM PRO

Gabari **TÔ**  
curso



BARRA PRIME - RUA AFONSO  
ARINOS DE MELO FRANCO, 222  
BL 2A - SL 228

**Turmas Extensivas:**  
ENEM, MEDICINA, UERJ e PUC

- ✓ 10 ALUNOS POR SALA
- ✓ MATERIAL EXCLUSIVO
- ✓ PROFESSORES EXPERIENTES

**Aulas Particulares:**  
ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

- ✓ TODAS AS MATÉRIAS
- ✓ INDIVIDUAL OU EM GRUPO

GARANTA SUA VAGA!

@Cursogabarito.official

#tôcomfabão

(21) 995752022

**SUNSET**



PROBLEMAS COM BARATAS,  
RATOS, CUPINS E OUTRAS  
PRAGAS?

NÓS TEMOS A SOLUÇÃO!



DEDETIZAÇÃO E LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA

(21) 3592-2041

(21) 98283-2795

www.sunsetcontroledepragas.com.br



# Rodízio de pizzas em casa

Reunião de 25 anos da Folha conta com toda a estrutura de uma pizzaria

Chamamos o melhor rodízio de pizzas em casa da Barra para a confraternização de 25 anos da Folha do Bosque com a nossa equipe. A Pizza Legal Festas, que leva toda a estrutura de uma pizzaria até você, levou os nossos convidados a loucura com tanta gostosura.

Tem pacotes a partir de R\$ 48,90 por pessoa e ingredientes que possibilitam a criação de mais de 100 sabores de pizzas. E não tem nada daquela massa pré-assada. O pizzaiolo abre ela na hora, na frente dos convidados.

A pizza é um escândalo de gostosa! Nossa equipe simplesmente pirou com a Favorita (presunto de parma, queijo brie e geleia de pimenta), a Nordestina (carne seca, queijo coalho, cebola, e pimenta biquinho) e a Filetto (tiras de filé e cebola caramelizada).

As pizzas doces são um capítulo à parte, com destaque para a de banana nevada. “É bizarro! O chocolate branco está crocante”, disse Eliza Santos, irmã dos editores da Folha, Marta Corrêa e Luiz Neto. Dá para conferir o depoimento dela e de outros convidados num reels publicado no Instagram @afolhadobosque

Seja para um aniversário, formatura,



Algumas pizzas na comemoração de 25 anos com a equipe da Folha: rodízio aprovado

confraternização no trabalho ou simplesmente aquela reunião com os amigos, esse rodízio de pizzas em casa – que faz evento até na casa do Big Brother – é certeza de muita satisfação.



A diretora de marketing e idelizadora da Folha, Marta Corrêa, na festa de 25 anos feita para a equipe do jornal

**Informações:**  
98174-2125.  
Pizza Legal Festas.

**50% DE DESCONTO**  
EM PIZZAS DOCES

NA COMPRA DE QUALQUER PIZZA SALGADA GRANDE

ESCOLHA A SUA FAVORITA

*Nutta*

PEÇA PELO WHATSAPP  
(21) 9 9023-1462



**VOCÊ AMA COMIDA JAPONESA?**  
ENTÃO, O SUSHIMÊ É O LUGAR PERFEITO!

UTILIZE O CUPOM  
**ABM20OFF**  
E APROVEITE!

ACESSE O SITE: [WWW.SUSHIMEJAPADELIVERY.COM.BR](http://WWW.SUSHIMEJAPADELIVERY.COM.BR) Fale conosco: (21)99556-3376



# PLANEJE SEU FUTURO

APRENDA O PASSO A PASSO DE COMO  
COMPRAR UMA PROPRIEDADE  
FINANCIADA NA FLÓRIDA

IMÓVEIS EM MIAMI E ORLANDO - ALUGUEL POR TEMPORADA  
FINANCIAMENTO - GERENCIAMENTO DE PROPRIEDADES  
ACESSORIA JURÍDICA- IMIGRAÇÃO - VISTOS EB-5

DIA 19 DE OUTUBRO | 2023  
PALESTRA | COCKTAIL  
18:30-22HS

HOTEL WINDSOR MARAPENDI  
Av. Lúcio Costa, 5400  
Barra da Tijuca

Realização:



Delux Miami  
Group

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

Coordenação: SOLANGE SPETSERI

RSVP: +1 (786) 395-8351

Patrocinadores:



CROSSCOUNTRY  
MORTGAGE™



FAR | DESIGN