

**O maior portal de comunicação da Barra**



# A Folha do Bosque

Ano XXVI - Nº 314 - Julho de 2024

**26**  
anos

## **VOU DE BARCO**

**Tudo sobre o transporte aquaviário da região**

**16 linhas estão previstas para conectar as regiões do Jardim Oceânico, Muzema, Rio das Pedras, Anil e Gardênia Azul pela Lagoa da Tijuca**

**Bosque Marapendi, Ponte Lúcio Costa e Avenida Ayrton Senna serão ligadas pela Lagoa de Marapendi**

**A previsão é que sejam transportados 80 mil passageiros por dia**

**O valor da passagem será igual à tarifa dos ônibus municipais (R\$ 4,30)**

## EDITORIAL

O Consórcio Lagunar Marítima será o responsável por implantar e operar o transporte por barcas no complexo lagunar da Barra da Tijuca. Para viabilizar o negócio, o grupo se comprometeu em investir R\$ 100 milhões nos próximos 25 anos. A previsão é a de que sejam transportados 80 mil passageiros por dia. Será preciso, entretanto, aguardar a dragagem das lagoas por parte da Iguá, a concessionária de água e esgotos da região, para que se inicie o transporte aquaviário pelas lagoas da Barra e Jacarepaguá. Confere na próxima página...

# A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

@afolhadobosque



www.afolhadobosque.com.br



Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos

99274-3202  
99914-4222

e-mail: folhadobosque@gmail.com

### Expediente

Editor: Luiz Neto.  
Direção de marketing: Marta de Souza.  
Repórteres:  
Marcela Prado e Marcelo Alaerte.

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.

## Sequestro no Jardim Oceânico

Um casal foi sequestrado no Jardim Oceânico, na manhã de domingo (14 de julho). Um veículo com bandidos armados interceptou o carro das vítimas, uma BMW, exatamente às 9h24, na Avenida Gilberto Amado. Os assaltantes levaram o homem e a mulher, que foram obrigados a fazer transferências financeiras e saques para os criminosos, em diversos pontos da Zona Norte. Após a série de roubos, as vítimas foram libertadas sem ferimentos. A 16ª DP investiga o crime.

Imagens de câmeras de segurança de um condomínio registraram o momento em que criminosos em um carro preto cercam o veículo das vítimas. Eles obrigam o motorista a sair do carro e o colocam dentro do veículo preto. Já a mulher que estava no banco do carona, sai com as mãos para o alto, mas é obrigada a retornar para a BMW e é levada pelos bandidos. A abordagem durou pouco menos de dois minutos.

> O vídeo pode ser conferido no Instagram @afolhadobosque



O carros dos bandidos fechando o das vítimas

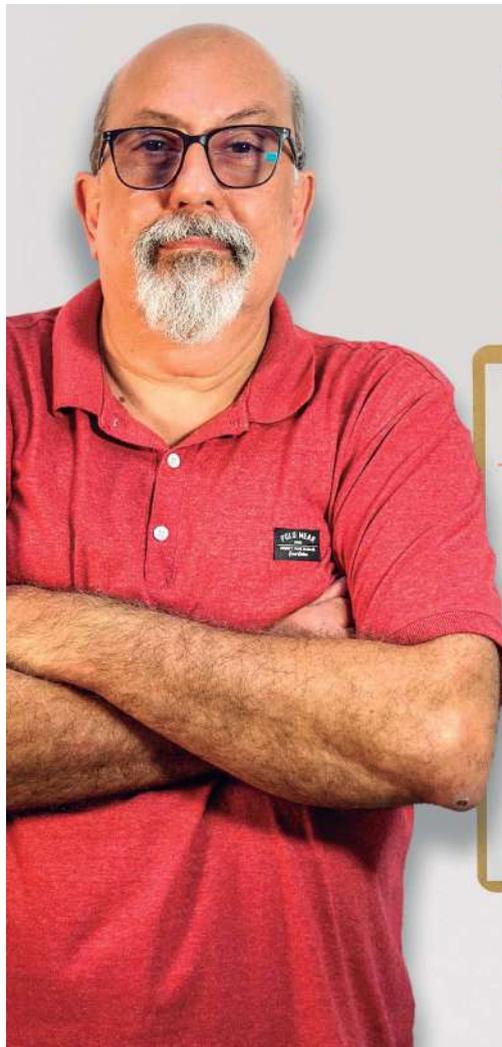
## Mulher esfaqueada

Uma mulher foi esfaqueada na praça Euvaldo Lodi, na saída do banco Itaú, em frente a paróquia São Francisco de Paula, na tarde de quinta-feira, dia 4 de julho. Ela havia acabado de sair da academia Smart Fit e foi sacar dinheiro no banco. Ferida, ela retornou a unidade e foi ajudada por um professor, que preferiu não se identificar. Ele prestou os primeiros socorros para a vítima, que foi levada para o hospital e levou 15 pontos na barriga.

## Operação Ordo

A Barra da Tijuca é um dos bairros na mira da nova mobilização de segurança do governo do estado. A Operação Ordo (ordem, em Latim), coloca dois mil policiais por dia nas ruas para investigar, identificar e prender criminosos que atuam na Zona Oeste. A operação dispõe de dois helicópteros com equipamentos de última geração. As aeronaves são capazes de localizar pessoas armadas a 4km de distância, tem câmeras térmicas e capturam imagens em altíssima resolução.

> Dá para conferir um vídeo sobre as aeronaves e uma matéria sobre a Operação Ordo, no Instagram @afolhadobosque



## GabariTÔ

curso

# EXTENSIVO 2024

Matrículas Abertas

ENEM, MEDICINA, UERJ e PUC

- Material exclusivo
- Professores experientes
- Preparação para provas

Garanta sua vaga!

📞 (21) 99575-2022

- Extensivo 2024**
- Material Exclusivo**
- Barra Prime - Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - BL2A - Sala 228**

## DR. CHRISTIAN NAURATH

**Consultas, Pareceres e Atendimento Domiciliar e Hospitalar.**

**ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR:**

**Infectologia, Fisioterapia e Fonoaudiologia**

**EXAMES:**

**Eletroencefalograma, EEG com mapeamento, EEG Prolongado**

**Mais informações no site: christiannaurath.com.br**

**Tel: 21 3512 9188 / 21 3449-0070**

**WhatsApp: 98806-0998**

**Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bloco 1, sala 212, Barra Prime**

**@christiannaurath.neurologia**

Neurologia,  
Neurooncologia,  
Cuidados Paliativos  
em Neurologia,  
Doenças  
Neurodegenerativas  
e relacionadas ao  
envelhecimento,  
Epilepsia, AVC,  
Cefaleias.



# Vento favorável para as barcas na Barra

Consórcio Lagunar Marítima vai operar o transporte aquaviário da região. São R\$ 100 milhões pela concessão de 25 anos

A Prefeitura do Rio anunciou na quinta (11 de julho) que o Consórcio Lagunar Marítima será o responsável por implantar e operar o transporte por barcas no complexo lagunar da Barra da Tijuca. O projeto prevê oito linhas obrigatórias de barcas fazendo a ligação entre pontos de grande movimento na região.

A barca será um modal de transporte público integrado com o Bilhete único. A previsão é que sejam transportados 80 mil passageiros por dia. O valor da passagem será igual à tarifa dos ônibus municipais, de R\$ 4,30

O Jardim Oceânico irá receber linhas da Muzema, Marapendi, Gardênia e Rio das Pedras. A comunidade do Rio das Pedras também terá barcas em direção à Linha Amarela e ao Barra Shopping. Uma linha fará o percurso Linha Amarela-Muzema-Metrô e haverá uma barca circular em Jacarepaguá.

Ainda em estudos, outros 18 terminais



O projeto das novas estações de transporte aquaviário da Barra. Reprodução/ CCPar

e estações poderão ser incluídos no projeto se houver interesse dos investidores.

O Consórcio Lagunar Marítimo reúne a Construverde Construções e Serviços, a

ECP Environ Consultoria e Projetos, que administra o Campo de Golfe Olímpico, e a Esfeco Administração Limitada (operadora do trem do Corcovado).

Para viabilizar o negócio, o grupo se comprometeu em investir R\$ 100 milhões nos próximos 25 anos. Por contrato, o consórcio será obrigado a construir 5 terminais e 6 estações no prazo máximo de 6 anos.

Será preciso aguardar a dragagem das lagoas por parte da Iguá, a concessionária de água e esgotos da região, para que se inicie o transporte aquaviário pelas lagoas da Barra e Jacarepaguá.

O prazo para que a dragagem aconteça é de 3 anos. Já o prazo para que as barcas circulem por todas as linhas obrigatórias se encerra em 2029. O consórcio prevê investimentos próprios de R\$ 6 milhões para completar a dragagem em rotas que passam longe da área coberta pela Iguá.

“Alguns pontos não precisam de dragagem. Algumas situações vão precisar de licenciamento. Tudo isso vai fazer parte do plano de ação”, diz José Raul Almeida, diretor da ECP Environ.



- ✓ 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



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

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



# Biblioteca Ziraldo

Inaugurado na Cidade das Artes, o espaço oferece acervo de mais de sete mil títulos e computadores com acesso à internet

A Secretaria Municipal de Cultura (SMC) inaugurou, na quarta-feira (03/07), dentro da Cidade das Artes, a Biblioteca Municipal Ziraldo. O novo espaço público de leitura da cidade funcionava como sala de leitura, mas agora passa a integrar o projeto Bibliotecas do Amanhã, da Prefeitura.

A Biblioteca Municipal Ziraldo oferece acervo de mais de sete mil títulos, computadores com acesso à internet e um amplo espaço onde os leitores podem aproveitar como um ambiente de convivência e conhecimento.

O local também abriga um

importante acervo do renomado cartunista, criador de personagens famosos, como o Menino Maluquinho e um dos mais aclamados escritores infantis de seu tempo, que faleceu aos 91 anos, em abril deste ano.



Acessibilidade, tecnologia, acervo e fruição cultural são os quatro pilares do Bibliotecas do Amanhã. O investimento é de mais de R\$ 30 milhões.

A Cidade das Artes fica na Avenida das Américas, 5300, Barra da Tijuca. O funcionamento da Biblioteca Municipal Ziraldo é de terça a sexta-feira, das 10h às 18h, sábado e domingo, das 10h às 19h.

## Uma Nova Visão para Fitness e Saúde

Jason Kelly é um fisiologista do exercício e massoterapeuta altamente experiente, com uma carreira de 26 anos. Morando na Barra da Tijuca há 14 anos, ele trabalhou com uma clientela diversificada, desde indivíduos comuns até atletas profissionais, ajudando-os a alcançar seus objetivos de condicionamento físico, saúde e desempenho.

Seu programa exclusivo "Balanced Body" otimiza o desempenho humano na vida e nos esportes. Equilibrar seu treinamento e saúde é o que te leva para o próximo nível. Não importa quais sejam seus objetivos, este programa de treinamento foi projetado para melhorar sua vida, condicionamento físico e atletismo - motivando você a encontrar a melhor versão de si mesmo.

**SE CONECTE COM A SUA SAÚDE!  
VENHA PARA BALANCED BODY!**

**PERSONAL / GROUP TRAINING**

- Treinamento de Força
- Treinamento Funcional
- Performance Esportiva (Jovens/Adultos)
- Emagrecimento
- Antienvelhecimento
- Condicionamento Cardiovascular

**MASSAGE THERAPY**

- Deep Therapy (Massagem Muscular Profunda)
- Massagem Sueca
- Massagem Esportiva
- Shiatsu / Reiki

**(21)96922-9111**  
[www.tbblife.com](http://www.tbblife.com)

Jason Kelly B.S. (CREF)  
Fisiologista do Exercício/Massoterapeuta há 26 Anos  
Dos EUA - Inglês Nativo/ Português Intermediário

Sua técnica inovadora de massagem de tecido profundo não é apenas única; é altamente eficaz. Ela proporciona alívio imediato da dor e aborda dores crônicas, distúrbios musculoesqueléticos, problemas de mobilidade e muito mais. Essa abordagem inovadora lhe rendeu o prestigiado prêmio "Best of Philadelphia" em sua cidade natal.

Além disso, sua terapia teve sucesso com equipes esportivas como o Philadelphia Flyers e o Pennsylvania Ballet e com indivíduos como o WWF Undertaker, o veterano jogador profissional de beisebol Gary Maddox, o chef internacional George Perrier e o proprietário de equipe esportiva Ed Snider.

A expertise de Jason não se limita ao âmbito atlético. Seu treinamento e terapia atendem a todos os indivíduos que se esforçam para melhorar seu condicionamento físico, saúde e bem-estar. Sua sabedoria e conhecimento são evidentes em sua autoria de 5 livros, com um sexto sobre antienvelhecimento em andamento, e como escritor para Stack Sports e Black Belt Magazine nos EUA.

O impacto de Jason transcende fronteiras como um educador internacional, ministrando seminários e workshops sobre força, condicionamento físico e saúde para fisioterapeutas, personal trainers, treinadores, atletas, a população em geral e funcionários corporativos em todo o mundo.

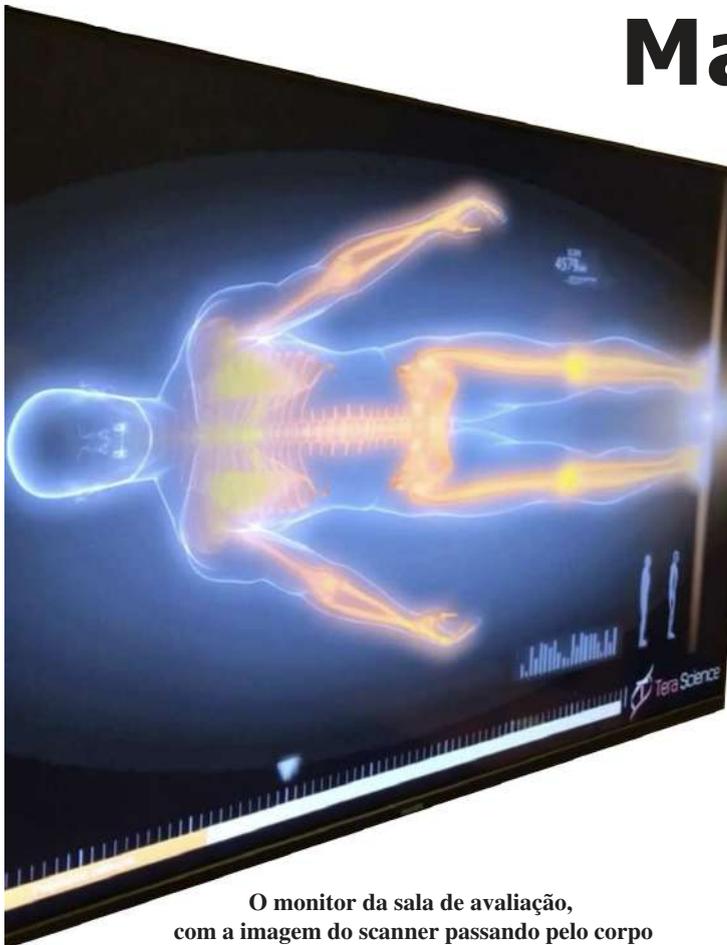
**EVAA**  
MÓVEIS PLANEJADOS & MARCENARIA

- Projetos personalizados** dentro das suas necessidades
- Pagamento facilitado** (parcelamos em até 12x)
- Entrega e montagem** garantidas com rapidez!

(21) 4101-3747 | @eva.planejados | contato@evaplanejado.com.br

Av. das Américas, 18.500 - Sl. 507 - UpRise - Recreio dos Bandeirantes

# Mapeamento corporal de última geração



O monitor da sala de avaliação, com a imagem do scanner passando pelo corpo

Avaliação realizada na nova academia do Downtown mostra até a idade das células dos alunos

Moderna avaliação funcional oferecida pela academia Lifefit, recém-inaugurada no Downtown, o mapeamento corporal é uma bioimpedância de última geração. A análise detalhada do aluno oferece uma visão completa de sua saúde, mostrando, inclusive, a idade de suas células.

“Achei muito interessante saber, não só quanto temos de massa magra, como saber o índice de gordura e água das

nossas células”, disse a diretora de marketing da Folha, Marta Corrêa, que fez o mapeamento. “O profissional que realiza o trabalho também avalia a coluna e postura. Tudo isso é importante para montar um treinamento muito mais eficaz”, avalia.

O método de última geração consiste em:

- > Hidratação precisa: Mede a água corporal total e na massa magra.
- > Análise de gordura corporal: Identifica zonas de gordura por sexo e idade.
- > Saúde celular: Avalia composição corporal e saúde celular.
- > Relação músculo-gordura:

Monitora perda de peso e risco de sarcopenia.

- > Taxa metabólica basal: Determina o metabolismo basal.
- > Hidratação celular: Monitora água intra e extracelular.
- > Monitoramento da evolução: Compara exames anteriores, visualizando o progresso.

## Promoção para os leitores

Informando na recepção que é leitor da Folha do Bosque, o mapeamento corporal, que custa na faixa de R\$ 100, é totalmente gratuito. O leitor tem também desconto na mensalidade, que sai de de R\$ 349, por R\$ 299 (nos dois primeiros meses) e isenção de matrícula.

# LAUNDRY

service *Lavanderia*

**Pacote Social**  
**R\$ 170,00**  
 (10 Peças Lavadas,  
 Secas e Passadas)



**DELIVERY GRATUITO**

**96706-1601**

**3556-9409**

Estamos na Av. das Américas, 3501 - Subsolo - Loja 24  
 (Dentro do Supermercado Guanabara)

**2 Edredons**  
**R\$110,00**



**2 Ternos**  
**R\$150,00**



## Mulheres no comando

Imagina uma comunidade de mulheres empreendedoras que se ajudam mutuamente através do seu trabalho, parcerias, networking e patrocínios. Essa comunidade já existe e é consequência do projeto Mulheres no Comando, criado pela advogada Cássia Amaral.

“Eu decidi criar uma comunidade de mulheres que podem se ajudar entre si, uma empoderar a outra e, além disso, criar workshops, fazer parcerias com faculdades e cursos de especialização. O objetivo é levar mais mulheres para o mercado de trabalho, para que tenham a sua própria renda.”, explica Cássia.

Segundo pesquisas, apesar da Lei Maria da Penha, o Brasil ainda é o quinto país que mais mata mulheres no mundo. “Eu comecei a ficar indignada com casos de violência contra a mulher e com o fato de muitas ainda não terem uma independência financeira.”, lembra Cássia. “É um trabalho de formiguinha, mas eu entendo que a gente deve contribuir. Quero mostrar para essas mulheres que existe uma luz

no fim do túnel e essa luz é ela estudar e se capacitar. Para ter liberdade e não depender de homem nenhum.”, avalia.

Criado há cerca de três meses, o projeto Mulheres no Comando cresce a cada dia. A comunidade reúne mulheres de diferentes origens e experiências de vida. E com diferentes idades também, apesar de a maior parte ter mais de 50 anos. São mulheres que já empreendem ou querem empreender, querem ter mais sucesso e poder aquisitivo. Formado em sua maioria por moradoras da Barra e Recreio (bairros onde aconteceram as primeiras reuniões), o projeto é aberto para mulheres de qualquer localização.

“Meus planos são audaciosos.”, revela Cássia. “Quero levar o projeto para o maior número de estados possíveis, com palestras, capacitação, informação, networking...”.

A julgar pela reunião do grupo em junho, na churrascaria Barra Grill, o projeto tem tudo pra ser um sucesso. “Apareceu mais gente do que o pre-

visto, quase faltou cadeira”, comemora a advogada, lembrando que os primeiros workshops já estão agendados para acontecer em agosto.

Após perceber a dificuldade da maioria das participantes com o mundo digital, Cássia decidiu organizar workshops de marketing digital para as participantes.

“Os primeiros serão sobre Instagram, do básico ao avançado. As inscrições já estão abertas e qualquer mulher pode participar. Teremos também treinamento em inteligência artificial, WhatsApp Business, tráfego pago etc.”, revela.

Além das reuniões presenciais e workshops, a comunidade de mulheres se reúne em um grupo no WhatsApp, onde a participação é totalmente gra-



Cássia Amaral, de preto, rodeada por algumas “comandantes”, como ela chama as participantes do grupo

tuita “É uma excelente oportunidade para fazer networking, amizades e formar parcerias, além de ficar por dentro da nossa programação de eventos presenciais.”, avisa Cássia.

Mais informações sobre o projeto, workshops etc, no Instagram: [@mulheres\\_nocomandooficial](https://www.instagram.com/mulheres_nocomandooficial) WhatsApp da Dra. Cassia Amaral: (21) 99986-1913

# 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

**DR.ª CAMILA VILA FLOR**  
14 anos resgatando sorrisos

[@dracamilavilafior](https://www.instagram.com/dracamilavilafior)

Av. das Américas, nº 3500 - Bloco 6  
Le Monde Office - Barra da Tijuca 98243-3255

## A DNA IMÓVEIS CHEGOU À BARRA DA TIJUCA!

SEJA CORRETOR DE IMÓVEIS!  
FAÇA PARTE DA MELHOR EQUIPE DO MERCADO IMOBILIÁRIO.

Av. Olegário Maciel 519, loja D • Barra da Tijuca  
JARDIM OCEÂNICO • @dnaimoveisjardimoceanico  
(21) 99929-4215

CRECI-RJ 10581

**DNA**  
MUDE COM A EVOLUÇÃO

“O que é um adulto? Uma criança de idade.” - Simone de Beauvoir

# Empreendedorismo 80+

“A arte cura qualquer dor”, afirma Diva Machado, que precisou se reinventar quando já havia passado dos 50 anos e encontrou no artesanato um meio de sobrevivência. Não parou até hoje

Diva é cineasta por formação e artista por paixão e necessidade. Trabalhou montando filmes e chegou a participar da montagem do primeiro Globo Repórter. Após a morte do marido, se viu sozinha com uma filha, ao mesmo tempo que enfrentava a onda de desemprego da época. “Eu tive que migrar para o artesanato, que é uma coisa que sempre tive facilidade em fazer”, conta ela, que se dedicou a produção de artigos esotéricos diversos.

Sempre se aperfeiçoando, logo estava expondo nas feiras mais badaladas do Rio, onde vendeu durante anos até chamar a atenção de empresários do ramo de artigos religiosos. Hoje, ela vende para lojistas as imagens de santos católicos e de outras religiões que ela faz em resina.

Diva diz que não participa mais de



Diva Machado

feiras. Para alguém com mais de 80 anos, passar o dia em uma barraca de feira e carregar produtos pesados não é fácil. Mas não é só isso. “Hoje em dia não participo de feiras porque não vale a pena. Eu até tenho material mais leve que estou criando, mas o custo da feira

é muito alto.” afirma.

Ela procura lojas que queiram revender as suas criações, enquanto não para de produzir. Nem de ter novas ideias. Apesar das dificuldades no manuseio do celular, ela aprende técnicas diferentes no YouTube e segue inventando artigos pra vender (veja alguns na foto ao lado).

“A idade não é empecilho para que você possa ser uma empreendedora”, afirma a artesã, que é uma das participantes do grupo Mulheres no Comando (veja na pág. anterior). Ciente de que um de seus maiores desafios hoje é o mundo digital, foi uma das primeiras inscritas no workshop de Instagram do grupo, que acontece em agosto.

“Quero aprender a viralizar na internet”, brinca Diva, que continua com espírito jovem. Talvez seja esse o segredo para tanta lucidez e energia.

Veja seu trabalho no Instagram: [@divasantosatelie](https://www.instagram.com/divasantosatelie)  
Tel./ WhatsApp: 21 99971-7317

## Folhas Amarelas



*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

**AULA DE INGLÊS pela internet**

Professora experiente  
Todos os níveis - Aulas ao vivo

Learn English

Professora Fátima  
WhatsApp: (21) 99612-7355



Informática, Internet, Marketing Digital, Programas e Aplicativos diversos... NOTEBOOK, CELULAR ou TABLET...

**AULAS PARTICULARES OU GRUPO DE ATÉ 3 PESSOAS** em domicilio (moradores da ABM)

Marta - WhatsApp: 99914-4222

**Anuncie aqui**  
Anuncie no Folhas Amarelas por apenas R\$ 90 / mês (mínimo 6 meses) e ganhe uma postagem em nosso instagram!

Arte Design  
Papeleria

- . Papeleria
- . Escritório
- . Desenho
- . Pintura
- . Presentes

- Impressão
- Xerox
- Plastificação
- Encadernação
- Digitalização
- Foto 3x4

Realizamos entrega!  
Peça pelo WhatsApp.



@artedesign.papeleria 21 2135-1000 21 96513-9044  
Av. das Américas 1917, Bl A, Loja J - Riviera Center - Barra da Tijuca

**KATIA RIBEIRO**  
SAÚDE E BELEZA

(21) 99584.5136

@katiaribeiro.studio

Av Olegário Maciel, 135 sala 304 - Jardim Oceânico Barra da Tijuca

- \* Limpeza de Pele (Corneoterapia)
- \* Recuperação Tecidual
- \* Recuperação de Sobrancelhas
- \* Clareamento Íntimo
- \* Micropigmentação sobrancelhas - olhos - boca
- \* Microagulhamento
- \* Despigmentação Química
- \* Remoção a Laser
- \* Peeling Hollywood
- \* Brow Lamination \* Lash Lifting



## Bejeza conjugada

A poderosa união da harmonização facial com a cirurgia plástica

Já é fato comprovado que a harmonização facial é excelente para corrigir pequenas imperfeições, retardar o envelhecimento e realçar a beleza natural da face. Nem sempre, porém, ela é a solução mais indicada para resolver determinados problemas. Há casos onde somente uma cirurgia plástica consegue entregar o resultado que a paciente procura. No entanto, a qualidade da pele pode tornar desastroso o resultado de uma intervenção cirúrgica, ou até mesmo impedir o procedimento.

“A pele fina e envelhecida, comum em candidatos à cirurgia plástica, apresenta desafios como menor elasticidade, vascularização deficiente e produção reduzida de colágeno. Imagine a pele como um tecido fino, como o de uma camiseta. Quando esticado excessivamente, corre o risco de rasgar. Da mesma forma, a pele fina, com menor elasticidade e menor quantidade de tecido adiposo, apresenta maior risco de lacerações durante procedimentos de cirurgia plástica.”, explica a Dra. Camila Vila Flor, especialista em harmonização orofacial.

Essa analogia ilustra a importância da preparação da pele antes da cirurgia.

“Felizmente, hoje em dia temos à nossa disposição vários procedimentos de harmonização facial que atuam reforçando o tecido, aumentando sua espessura, elasticidade e resistência. É o caso, por exemplo, dos bioestimuladores de colágeno, que estimulam a produção de colágeno, elastina e remodelam a matriz extracelular. Eles tornam a pele mais firme, elástica e resistente. Já o ácido hialurônico aumenta a espessura da pele, tornando-a

mais resistente e menos propensa a lacerações durante a cirurgia. Além de promover uma hidratação profunda e elasticidade, essenciais para uma cicatrização adequada”, explica Camila, lembrando também da toxina botulínica, que é utilizada na preparação da pele para cirurgias como blefaroplastia superior (cirurgia das pálpebras superiores) e lifting da testa, minimizando o risco de rugas e linhas de expressão pós-operatórias.

Procedimentos como lifting facial e rinoplastia também obtêm resultados mais precisos, duradouros e com menos riscos com o apoio da harmonização facial.

A Dra. Camila Vila Flor atende na Barra da Tijuca, no condomínio Le monde. Contatos pelo telefone ou WhatsApp: 98243-3255.

Para saber mais sobre estética orofacial, siga no Instagram: @dracamilavilaflor



*Cabelos*

**FESTIVAL DE PROGRESSIVAS**  
COLORAÇÃO, MECHAS...

**CORTE + HIDRATAÇÃO + ESCOVA = R\$ 110**

**ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO**

AV. GASTÃO SENGES, 185 LOJA 108

99659-9507

ESPAÇOBELEZA\_MEDITERRANEO

## COMPRO SEU CARRO CUBRO OFERTA PIX NO ATO

Morador da ABM - De confiança

Victor Leite



VOU AO LOCAL - QUALQUER ANO OU MODELO - MESMO COM DÍVIDA  
RAPIDEZ E SEGURANÇA - 50 ANOS NO MERCADO

2493-2050 99953-3676

**ESTAMOS DE CASA NOVA! VENHA NOS VISITAR!**

 **Assembleia de Deus PHILADELFIA**

*“A igreja do amor fraternal.”*

**Nossas Reuniões**

CONSAGRAÇÃO  
TARDE COM DEUS  
ESTUDO DA PALAVRA  
ESCOLA BÍBLICA  
CULTOS

TERÇA-FEIRA – 9h30  
QUARTA-FEIRA – 15h  
QUINTA-FEIRA – 19h30  
DOMINGO – 17h  
DOMINGO – 9h30 | 18h30

 adphiladelfiabarra

 21 97278-1210

 adphilabarra@gmail.com

 Rua Gildásio Amado, 55 – Loja C / Barra da Tijuca - Ref.: BRT Bosque Marapendi

**MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG**

**PILARES**  
MULHER & FISIOTERAPIA  
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 98593-2355 @3pilaresfisio

# Longevidade com qualidade de vida

Com o conceito de boutique de clínica e spa, Instituto AlmaÚnica oferece serviços para uma vida mais plena e feliz

Imagine ser bem sucedido nos três principais pilares da vida humana: profissional/financeiro; relacionamento/sexualidade e saúde física/mental. Esse sonho pode se tornar realidade no Instituto AlmaÚnica. Recém-inaugurado no Downtown, o espaço é uma clínica que oferece, em um só lugar, um verdadeiro cardápio de serviços integrativos para a melhora no estilo de vida.

“Temos um conceito boutique de clínica e spa com olhar integrativo para longevidade com mais qualidade de vida. O AlmaÚnica é uma clínica de saúde mental e física. Fazemos um diagnóstico para entender como está a vida da pessoa nesses principais pilares. Vemos o que precisa ser destravado e iniciamos o tratamento”, explica a

psicoterapeuta que pilota o espaço, Elaine Taboada.

No AlmaÚnica, a pessoa tem à sua disposição uma equipe multidisciplinar que trabalha com...

- Medicina de estilo de vida;
- Psicoterapia;
- Relacionamento e sexualidade;
- Constelação sistêmica familiar;
- Análise corporal;
- Coaching de vida, carreira e business;
- Orientação e transição profissional;
- Mentorias, cursos e workshops;
- Estética e Massoterapia.

Localizado em uma cobertura do Downtown, com vista para a natureza, ambiente terapêutico e aconchegante, o espaço foi criado com o objetivo de proporcionar uma experiência única e transformadora para cada paciente com atendimento exclusivo e serviços diferenciados.

“É um refúgio ideal para a pessoa alcançar a paz e o autocuidado. A abordagem é completa, combinando



A psicoterapeuta Elaine Taboada, no Instituto AlmaÚnica

cuidados mentais, emocionais e físicos para promover uma vida mais plena e feliz”, comenta Elaine, que acumula anos de estudo e trabalho com desenvolvimento humano e já atendeu milhares de pessoas, inclusive pacientes com câncer e depressão, com resultados positivos acima de 90%.

“Somos uma tríade interna (corporeamente-espírito) e somos influenciadas pelo ambiente externo (sistemas que vivemos). É desse equilíbrio que vai depender o resultado da nossa vida amorosa e financeira”, avalia.

Elaine é psicoterapeuta sistêmica reichiana, coach, consteladora familiar, analista corporal, mentora, aromaterapeuta, hipnoterapeuta, palestrante e treinadora comportamental.

## INSTITUTO ALMAÚNICA

Endereço:

Downtown, no bloco 8, sala 315.

Informações:

21 97115-2828 (WhatsApp).

Instagram: @institutoalmaunica

**PAPELARIA COMPLETA!**

**IMPRESSÕES**

**LOJA PARCEIRA DE ENVIOS**

**EXPRESS**

**ENVIO DE DOCUMENTOS E ENCOMENDAS!**

**PAPELARIA, ENCADERNAÇÃO, PLASTIFICAÇÃO, XEROX, IMPRESSÃO, UTILIDADES DOMÉSTICAS, DECORAÇÃO, PRESENTES**

(21) 3518-1943
 (21) 99214-0931
 loja.hno
 imprimirho@gmail.com

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca

# Bullguer chega na Barra

É a 4ª unidade no RJ da hamburgueria paulistana pioneira em smash burger

Pão premium, blend fresco e batata frita holandesa. Essa é a receita de sucesso da Bullguer, hamburgueria paulistana, pioneira em smash burger, que chega à Barra da Tijuca. Idealizada pelo chef Thiago Koch, a quarta unidade carioca da rede funciona no modelo híbrido de delivery + take away (pegar e levar).

O Double smash onion, do Bullguer



Com passagem por restaurantes como Michelin, o chef prioriza ingredientes frescos e de qualidade. O pão utilizado nos 11 hambúrgueres assinados por Koch é produzido pela famosa Casa Victoriana, em São Paulo, exclusivamente para a rede. Outro diferencial está no blend fresco utilizado nos seus discos de 100g, que leva a chancela do Empório 481, marca de carne premium que entrega cortes marmorizados. Importadas da Farm Frites, as batatas têm uma ultra crocância e sabor mais intenso.

No Rio de Janeiro, a marca investiu em adaptações para o paladar dos cariocas, como a inclusão de um Chá 50/50 (a partir de R\$ 14 – 400ml) e a abertura de unidades voltadas para o delivery. “Diferente de São Paulo, onde o público considera hamburgueria um destino, aqui no Rio de Janeiro os cariocas costumam pedir mais burger por delivery, em uma experiência mais intimista. Por isso, o foco da nossa expansão na Cidade Maravilhosa agora

# AS MELHORES Quentinhas DA BARRA E MAIS EM CONTA

400g R\$ 22  
600G R\$ 27

☎ 96852-8914

**Città  
America**  
Primeiro piso  
loja 115 H

será em formato híbrido de delivery + take away”, explica o chef.

Já no cardápio, entre os destaques da marca, vale ressaltar o Standard (a partir de R\$ 23) – pão brioche, carne e queijo, – Bullguer (a partir de R\$ 29) – pão brioche, carne, queijo, picles e molho Bullguer –, Lumberjack (a partir de R\$ 34) - pão brioche, carne, queijo, bacon, picles e molho Bullguer.

Para o acompanhamento, a casa sugere a Batata Crinkles (a partir de R\$ 16) – com páprica e sal. Já para a bebida, a estrela é o Chá 50/50 (a partir de R\$ 14,00 – 400ml) – metade chá e metade limonada.

Delivery: app próprio e iFood.

## PROMOÇÃO CADERNO GASTRÔ

ANUNCIE E GANHE UM COMBO DIGITAL COM POSTAGEM NO FEED + 4 STORIES

☎ (12) 99274-3202

# Para amassar

Com massa caseira, Amassei traz o seu delivery de salgadinhos e crepes para o bairro

Muitas pessoas que estiveram presentes na festa junina do Downtown amassaram os salgadinhos e crepes de Graciéle Felix. Empresária e chef que pilota a Amassei, Graci, como é conhecida, saciou o desejo da galera de comer coxinha de festa e ainda deixou os consumidores babando com um incrível salgadinho de alho poró.

É a própria empresária, que já vendeu empada e quentinhas na rua, que coloca a mão na massa e prepara os salgadinhos e crepes na fábrica da Amassei.

“São todos produção própria e com

produtos naturais. Nossos temperos não têm nenhum tipo de química. E também não usamos corantes nos salgadinhos”, conta Graci, que agora faz delivery na Barra da Tijuca, em todo o Rio de Janeiro e monta o buffet de crepes e salgadinhos em festas também.

“São todos frescos e feitos na hora. Em caso de delivery, dependendo dos pedidos, também produzimos tudo no mesmo dia. Nós prezamos muito pela qualidade do produto e satisfação do cliente”, avisa ela, lembrando que, em festas, os crepes são montados pelo próprio cliente, que escolhe os ingredientes na hora.

“Esse crepe é uma receita exclusiva minha. Já fui a rainha das panquecas”, revela.

Contato para amassar:  
21 98535-7571.

**SALGADINHOS**  
PARA SUA  
**FESTA**

**COXINHA**  
**KIBE**  
**EMPADA**

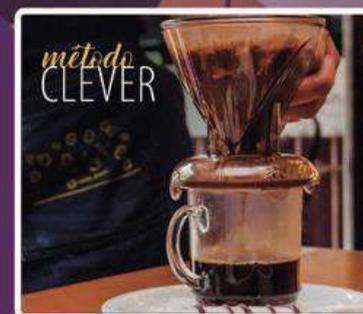
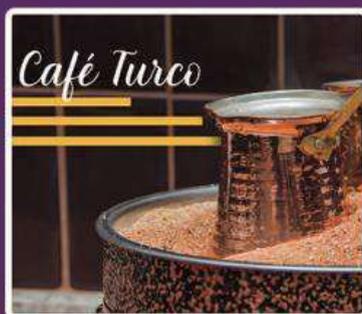
**FAÇA SEU PEDIDO E LEVAMOS ATÉ VOCÊ**

Graciéle Felix

# EMPÓRIO DO CAFÉ SOHO

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM CAFÉ

“VISITE NOSSA LOJA NO SHOPPING DOWNTOWN E CONHEÇA TODAS AS NOSSAS LINHAS DE CAFÉS ESPECIAIS. TENHA A EXPERIÊNCIA DE DEGUSTAR EM MÉTODOS DIFERENTES, PODENDO LEVAR ESSA EXPERIÊNCIA PARA SUA CASA, ATRAVÉS DA LOJA FÁBRICA E NOSSO SITE [WWW.CAFESOHO.COM.BR](http://WWW.CAFESOHO.COM.BR)”



SHOPPING DOWNTOWN - LOJA 104 - BLOCO 02  
SEGUNDA A SEXTA 8H ÀS 20H  
SÁBADO 9H ÀS 20H



**LiLifefit**

**A ACADEMIA DO  
DOWNTOWN**

**CONHEÇA A EXPERIÊNCIA PREMIUM  
DE UMA DAS MELHORES  
REDES DO BRASIL!**

**LEITORES DA FOLHA DO BOSQUE:**

de

**R\$ ~~349,00~~**

por

**R\$ 299,00**

*Isenção da taxa de matrícula e mapeamento corporal!*

Consulte mais benefícios exclusivos para membros ABM pelo  
**WhatsApp: 21 97237-9768**