

O maior portal de comunicação da Barra

24
anos



A Folha do Bosque

Ano XXIV - Nº 298 - Março de 2023

Surfando na onda digital

Inteligência artificial,
Chat GPT, Metaverso,
Tráfego pago,
WhatsApp Business

A chance de você se atualizar
e turbinar o seu negócio

Tem até
curso de
celular
para a
terceira
idade

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.

EDITORIAL

Chat GPT, metaverso, chatbots...O que seria isso?! A inteligência artificial tomou conta da internet e se você não se inteirar sobre o assunto, ela vai acabar tomando conta de você.

Interrompido pela pandemia, o Curso de Marketing Digital do Básico ao Avançado, da Barra.comunica, está de volta e vai te colocar por dentro do que há de mais moderno no mundo digital...

Mendigo ataca moradores



Um mendigo que circula pela região (foto acima) já foi visto algumas vezes atacando moradores do Bosque Marapendi pela ciclovia da Avenida Perfeito Dulcídio Cardoso. Algumas pessoas também relataram ataques sofridos pelo mesmo homem, que parece ter nacionalidade argentina, no Jardim Oceânico. De acordo com uma nota divulgada pela Associação do Bosque Marapendi (ABM), foi verificado que existe apenas um boletim de ocorrência contra o agressor na 16 DP (delegacia de polícia da Barra da Tijuca), feito no dia 12 de fevereiro de 2023.

“O agressor foi localizado através do policiamento e conduzido até a 16 DP, sendo reconhecido pela vítima e, em seguida, liberado conforme sistema legal (jurídico Brasileiro). As autoridades recomendam para que, ao encontrar o agressor, as pessoas se afastem e procurem acionar a polícia”, diz um trecho da nota.



Chiclete grudado no cabelo

A foto ao lado, que mostra o emaranhado na fiação de um poste da Praça Pimentinha (em frente à Fiat Eurobarra) gerou comentários curiosos dos seguidores da Folha do Bosque no Instagram. Uma moradora chegou a escrever que, depois que a Fiat Eurobarra tirou as árvores, o refúgio agora é feito pela sombra fiação. Mas um comentário fez a nossa equipe dar gargalhadas: Um moradora disse que a imagem lembrava quando o chiclete gruda no cabelo da criança

Estúdio Susane Gorni - Fisioterapia e Pilates
Agende uma aula experimental gratuita



Rua Gildásio Amado 55, sl. 705.

Bosque Marapendi

@estudiosusanegorni

96746-4731

**Fisioterapia
Dermato-funcional**

Drenagem linfática,
Pós-cirúrgico, Carboxiterapia,
Toxina Botulinica, Lipo Enzimática



**Fisioterapia
Geral e ortopédica**
Redução de dor
Reequilíbrio postural



**TENHO
COMPRADORES
PARA APARTAMENTOS
na região da
ABM E ARREDORES**

Glauce Rocha 99487-9924



speedywash
Lavanderia

PACOTES Mensais que cabem no SEU BOLSO

5%

DE DESCONTO
NO PIX OU
DINHEIRO



**CAMISA
SOCIAL**

4 PEÇAS
R\$ 13,00

MÍNIMO 10 PEÇAS
LAVADAS E
PASSADAS

2 TERNOS

R\$

140

2 EDREDONS

R\$

110

**Lavagem de
Tapetes**

MENOR PREÇO DA BARRA

**CAMA &
BANHO**

R\$ **60,00**

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
- ✓ Diagnóstico de problemas por scanner
- ✓ Troca de óleo
- ✓ Central Multimídia
- ✓ Farol de milha / Sensor de ré
- ✓ Calha de chuva / Centralina vidros



Avenida Olegário Maciel, 531.
Seaside Corporate
No estacionamento - subsolo

WhatsApp
97650-6860
3807-4924

Seg. a sexta: 8h às 17h

Vacinação de volta a Cidade das Artes



Importante ponto de vacinação contra a covid-19 da Barra da Tijuca, o posto da Cidade das Artes foi reinaugurado pela Prefeitura do Rio e funcionará de segunda a sábado. A vacinação acontecerá na Sala de Ensaio 1 da Cidade das Artes, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, e aos sábados, das 8h às 12h.

É preciso apresentar documento de identidade, número do CPF e, se tiver, caderneta de vacinação. Os imunocomprometidos devem portar ainda o comprovante da sua condição, que pode ser o cadastro da sua unidade de referência ou documento assinado e carimbado, como laudos, declarações, prescrições médicas ou relatórios

Reparos de Celulares, tablets e Notebooks de Todas as marcas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA

SAMSUNG hp LG MI ASUS

iGringo

Vendemos aparelhos Novos e seminovos
Trocamos seu iPhone antigo por um mais novo

@igringorj Shopping Barra Prime
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222. Bl. 2A Sl. 209

Agora também no Shopping Marapendi
Av. das Américas, 3959, loja 102

96746-1122

médicos com descritivo ou CID da doença ou condição de saúde.

O PV da Cidade das Artes já oferta a vacina Pfizer bivalente como reforço para idosos a partir de 70 anos e pessoas imunocomprometidas com 20 anos ou mais que tenham tomado a segunda dose há pelo menos quatro meses. Além deles, poderão completar o esquema vacinal com doses de Pfizer adulta os cariocas a partir de 12 anos.

Quebra-molas da cor do asfalto

Moradores reclamam dos quebra-molas localizados na Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso (conhecida como Canal de Marapendi). Segundo eles, já faz alguns anos que não são pintados e estão da cor do asfalto.

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 / vgmidia@yahoo.com.br

Bolsa de Automóveis

www.compradecarrosrj.com.br

2493-2050 99953-3676

Desperdício de milhões na areia

Uma obra da Prefeitura do Rio para conter os efeitos da ressaca, com investimentos de R\$ 10,6 milhões, foi paralisada pelo Ministério Público Federal. O projeto, que consistia na instalação de mantas de concreto sob a faixa de areia, na altura do Posto 8 da Praia da Barra da Tijuca, foi suspenso e a prefeitura terá que retirar todas as mantas colocadas no local. “Isso é um escárnio com o dinheiro público”, escreveu o empresário Marcelo Vilas Boas, numa das centenas de mensagens que chegaram até a Folha do Bosque, através das mídias digitais.

Procurador responsável pelo caso no MPF, Sérgio Suiama recomenda a anulação de todo o processo da obra,



As mantas de concreto instaladas na praia pela prefeitura: desperdício

com a retirada de todo o material colocado até agora e a restauração da praia na sua condição original. Suiama acatou o parecer técnico de especialistas que apontam

riscos ambientais no projeto.

A decisão do procurador é baseada num parecer assinado por dez professores das universidades UFRJ, UFF, Uerj e PUC, entregue ao MPF no dia 27 de fevereiro, e na avaliação de peritos do órgão.

De acordo com a professora do departamento de Geografia da UFRJ, Flávia Lins, não foi realizado um estudo científico confiável, com modelagem de ondas e levantamento topográfico da praia. “Isso é imprescindível para uma obra de engenharia na faixa de areia. Além disso, as mantas de concreto imobilizam a dinâmica da areia, fundamental para o equilíbrio natural da praia”, afirma a professora.

Outra conclusão dos pesquisadores é que a praia não está sofrendo erosão costeira, caracterizada pela diminuição crônica da faixa de areia devido a perda de sedimentos maior do que o ganho.

Balas perdidas atingem imóveis

Três apartamentos do condomínio Península são alvejados por tiros



Um dos prédios do Península atingido pelos tiros

Três imóveis do condomínio Península foram atingidos por balas perdidas, na quarta-feira, dia 1 de março. Os moradores dos prédios suspeitam que os disparos possam ter

vindo da comunidade Areal, dominada por milicianos, em Rio das Pedras. A comunidade fica do outro lado da Lagoa da Tijuca e, numa linha reta imaginária, está a menos de 2 km do condomínio.

Um dos disparos chegou a atingir o revestimento da varanda de um apartamento no nono andar de um prédio.

No Bosque Marapendi, alguns moradores da Rua Jornalista Henrique Cordeiro (cujos apartamentos ficam a menos de 2km de comunidades como Muzema e Tijuquinha) enviaram mensagens para a Folha preocupados.

Dois casos ocorridos no Península foram registrados no 16 DP., que tenta descobrir de onde partiu os disparos.



Quer Aprovação?

Faça diferente!

Vem pro

Gabari

curso



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

10 alunos por sala / Material Exclusivo / Professores Experientes

Aulas Particulares para **Ensino Fundamental e Médio**

Todas as matérias / Individual ou em Grupo

Espaço VIP

Pipoca, biscoite e suco Liberados!

GARANTA SUA VAGA!

BARRA PRIME - Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - bl 2A - Sala 228 ☎ (21) 99575-2022 @ @cursogabarito.official

Inclusão digital para todos

Curso para desvendar as funções do celular é apenas a porta de entrada no novo mundo da internet

Imagine ter que pedir ajuda para enviar um Pix ou chamar um Uber; não conseguir marcar uma consulta médica naquela clínica que só atende pelo WhatsApp; ou sentar num restaurante e ter dificuldade para pedir a comida porque o garçom informou que “o cardápio é pelo QR Code”. Essa é a realidade de muitas pessoas que têm dificuldades de entender a variedade de funções de um aparelho celular. Se o seu problema for esse, saiba que ele está com os dias contados.

A empresária Lenora Cavalieri organizou um curso – que tem início no dia 27 de março, no Barra Prime – onde o aluno aprende uma variedade de funções do aparelho, que ajudam a gerenciar muitos aspectos da vida pessoal e profissional.

“Trabalho com pessoas de mais de 60, 70 anos e muitas vivem pedindo ajuda para filhos e netos, que não têm tempo ou não sabem ensinar. Até hoje não vi nenhum curso para esse público. Então, decidi criar um”, conta Lenora.

O médico aposentado, Valfredo Martins, de 78 anos, tem notado pessoas conhecidas suas pagando contas através do celular e não vê a hora de conseguir fazer o mesmo.

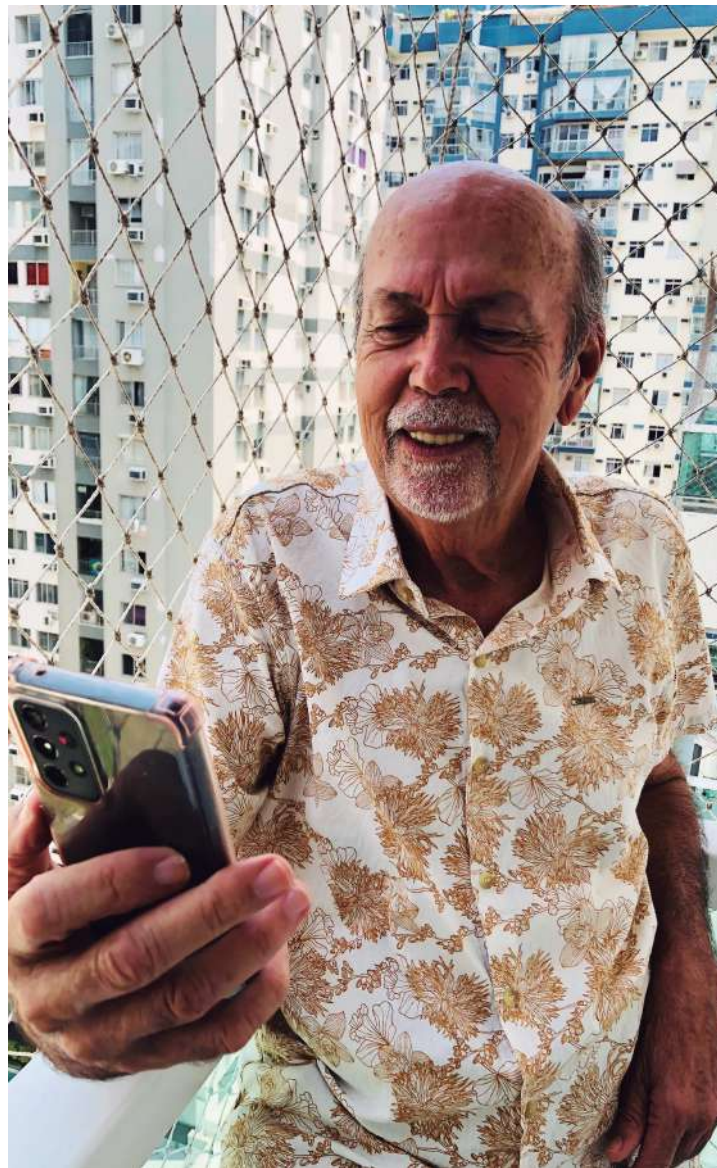
“Não tenho a menor ideia de como fazer isso. Minha mulher e eu ainda vamos ao banco e percebo que muitas pessoas não perdem mais tempo com esse tipo de serviço. Gostaria muito de aprender essas funções e fazer tudo pelo celular e esse curso poder ser uma ótima oportunidade”, comenta Valfredo.

“As aulas serão práticas, mas também divertidas e dinâmicas. Além de aprender, os alunos também irão se divertir.”, explica Lenora.

Com mais de 20 anos de experiência no ensino de idosos, a professora que vai ministrar as aulas, Marta Corrêa destaca outras vantagens do curso:

“Além de aprender a usar aplicativos como WhatsApp e Instagram, o aluno desenvolve o raciocínio, estimula a memória e aumenta a capacidade cognitiva... O curso é excelente para pessoas de mais idade. Elas se atualizam e treinam o cérebro ao mesmo tempo.”

Com anos de estrada ensinando pessoas de mais



O médico aposentado Valfredo Martins: sonho de pagar as contas pelo celular

idade a usar computadores e celulares, a professora destaca ainda que a inclusão digital na terceira idade proporciona independência e autonomia.

“Ninguém deve esperar mais para aprender. As novidades aparecem cada vez mais rápido. Quanto mais você adia o aprendizado do que existe hoje, fica mais difícil aprender o que surge no mês seguinte. E surgem muitas coisas, aliás, já estão surgindo novidades enquanto as pessoas estão lendo isso.” resume.

Um dos alunos de Marta de Souza, Valfredo elogia a metodologia da professora.

“Ela é excelente. Fiz aula de informática com ela e fiquei craque no computador. Comecei a fazer receiptários e diversos serviços. Só que eu não acompanhei a febre dos smartphones. Me limito a usar o WhatsApp o dia inteiro”, diz Valfredo.

Além das aulas, os alunos terão acesso a um conteúdo exclusivo com o resumo das aulas e conteúdos complementares, com vídeos que eles poderão assistir quantas vezes quiserem se esquecerem de algo que foi ensinado no curso.

Tudo disponibilizado em um perfil de Instagram particular que eles, claro, vão aprender no curso como acessar e utilizar.

Informações e inscrições para o Curso/Celular
99325-4687. Cavalieri Produções. Falar com Lenora.

@afolhadobosque
45 mil seguidores na internet

O único veículo da Barra com impresso e digital

24 anos de credibilidade

WhatsApp: 99274-3202 / 99914-4222

Por dentro da inteligência artificial, Chat GPT, metaverso e muito mais

Do básico ao avançado, tudo que você precisa saber sobre marketing digital

A inteligência artificial tomou conta da internet e se você não se inteirar sobre o assunto, ela vai acabar tomando conta de você. A rede já dispõe, por exemplo, de ferramentas que podem criar o seu texto, como o Chat GPT e layout dos seus anúncios. Mas como usar esses recursos?

Interrompido pela pandemia, o Curso de Marketing Digital do Básico ao Avançado, da empresa Barra.comunica, está de volta e vai te colocar por dentro do que há de mais moderno no mundo digital.

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. Não tem como o empresário divulgar a sua empresa sem saber como roda um tráfego pago, por exemplo. Mesmo que ele seja feito por outra pessoa. Para não ficar perdido e 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** - a versão profissional do WhatsApp, que pode ser integrado com o Facebook e Instagram para facilitar o contato com os clientes. No WhatsApp business muita coisa pode ser automatizada para facilitar as



Curso de Marketing Digital, do básico ao avançado
Contato: 99914-4222 (WhatsApp).

respostas, por exemplo. É possível ter um catálogo de produtos, com preços e descrições, facilitando quando alguém entra em contato pedindo informações.

- **Como a usar as redes sociais** para divulgar produtos e serviços e se comunicar com o cliente, conhecê-lo melhor etc.

- **Como patrocinar as postagens** nas redes sociais de maneira profissional. Ou seja, como dominar o famoso tráfego pago, para que se gaste menos e tenha melhor resultado.

- **Como utilizar o Canva**, um programa super fácil de usar para fazer o design de anúncios e postagens.

- **Como usar aplicativos** de edição de vídeo e stories animadas.

- **O metaverso** e aplicativos que usam inteligência artificial, como o Chat GPT.



MARCENARIA INDUSTRIAL

BOA VISTA
Planejados

- Equipe de Designers e Arquitetos
- Assessoria de Decoração
- Liberdade total de criação para o seu projeto
- Projetos executivos e obras (elétrica, hidráulica e rebaixo em gesso)

*CONSULTE CONDIÇÕES



CONTATOS:
(21) 3796-7146

WHATSAPP:
(21) 3490-3001



DOWNTOWN
BLOCO 6 LOJA 114



CHRISTIAN NAURATH
NEUROLOGIA

CONSULTÓRIO QUALITATTI



NEUROLOGIA

Dr Christian Naurath
Consultas, Pareceres, Atendimento Domiciliar e Hospitalar

EXAMES DIAGNÓSTICOS
Eletroencefalograma e Mapeamento Cerebral
(Preços populares)

EQUIPE
Fisioterapia
Fonoaudiologia
Psicologia adulto e infantil
Nutrição
Acupuntura
Auriculoterapia
Shiatsu e massagem

Atendimentos particulares

AGENDAMENTO

Todos os especialistas e exames
☎ (21) 3449-0070
📞 (21) 98806-0991

Dr Christian Naurath:
☎ (21) 3512-9188
(Central de Atendimento)

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222
bloco 1, sala 212 - Barra Prime
Barra da Tijuca

📍 @Christiannaurath.neurologia
📍 @qualitatti

AGENDA



O fundador do Fundo de Quintal encontra o Rei da voz no palco do Ribalta. Jorge Aragão e Pericles sobem ao palco da casa de shows no feriado de sexta-feira, 21 de abril, a partir de 22h30, para dois shows completos.

Aragão mostra releituras de seus grandes sucessos, enquanto Péricles apresenta seu novo show “Céu Lilás – Ao Vivo”. Ingressos: a partir de R\$ 100.

A Ribalta fica na Avenida das Américas, 9650. Tel.: 2430-5500.

Meio século de evidências

Comemorando meio século, os reis do sertanejo, Chitãozinho e Xororó apresentam o show “50 anos – Por todos os tempos”, na sexta, 31 de março, às



21h30, no Qualistage Hall.

Com o uso de painéis de led de última geração na composição do palco, o show faz uma verdadeira viagem no tempo, apresentando trechos de vídeos e clipes antigos, em uma cronologia que mostra a estrada percorrida pelos irmãos na música, José de Lima e Durval.

Ingressos: de R\$ 190 a R\$ 680.

Antes, também no Qualistage, no sábado, 25 de março, o cantor Léo Jaime se apresenta na casa com a banda Blitz, a partir de 21h.

Ingressos: de R\$ 150 a R\$ 280.

Na mesma casa de shows, no sábado, dia 1 de abril, é a vez de o cantor Ney Matogrosso apresentar a sua turnê "Eu quero é botar meu bloco na rua".

Ingressos: de R\$ 120 a R\$ 340.

Também no Qualistage, no sábado, dia 8 de abril, às 21h, João Carlos Martins e Arthur Moreira Lima apresentam o show “Duas vidas ao piano”.

Ingressos: de R\$ 140 a R\$ 390.

O Qualistage fica na Avenida Ayrton Senna, 3000. Via Parque Shopping. Informações: 4003-6464.

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES
CONFIRA NOSSOS
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

**ESPAÇO
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



- | | |
|---------------------------------------|---------|
| Maquiagem + Penteados | R\$ 180 |
| Escova | R\$ 70 |
| Corte | R\$ 100 |
| Progressiva a partir de | R\$ 200 |
| Reconstrução Joico + Brae a partir de | R\$ 199 |
| Podologia + Massagem dos Pés | R\$ 100 |
| Pé + Mão (terça e quarta) | R\$ 40 |
| Spa dos Pés | R\$ 30 |

☎ (21) 97749-1007
☎ (21) 96447-5741

📷 smdibellezza

📍 Barra Prime Offices
Av. Afonso Arinos
de Melo Franco,
222, Bloco 2B, Sala



**COLÉGIO
INOVAR**
Veiga de Almeida

DA EDUCAÇÃO INFANTIL
AO ENSINO MÉDIO

**INOVAR É CONSTRUIR
UM FUTURO COM SUAS
PRÓPRIAS MÃOS,
AUTONOMIA,
CRIATIVIDADE
E EMPATIA.**

**MATRÍCULAS
ABERTAS 2023**



☎ 21 3326-1212

☎ 21 99966-0074

📷 colegioinovarveiga

inovarveigadealmeida.com.br

A solução para voltar a sorrir

Dentista que atende na Barra, a Dra. Camila Vila Flor mostra porque a perda de dentes faz parte do passado

O tempo das dentaduras ficou para trás! As próteses removíveis (roaches) que se moviam durante a fala e a mastigação podendo causar irritação, feridas na boca e até mesmo acidentes que acabavam com a autoestima de qualquer um, fazem parte do passado. A solução para quem perdeu alguns dentes, ou até mesmo todos, hoje em dia, é a chamada “terceira dentição”. Semelhantes aos dentes verdadeiros, elas são fixas na boca, permitindo uma vida normal, como se a pessoa nunca tivesse perdido dentes.

Tanto a prótese total fixa, chamada de prótese tipo protocolo, alternativa à dentadura convencional, quanto a prótese fixa sobre implante parcial ou unitária, alternativa às próteses



removíveis (antigamente chamadas de roaches), se apoiam em implantes dentários para fornecer uma solução permanente e estética para pacientes com perda dental.

Dentista que atua na Barra e com anos de experiência na área, a Dra. Camila Vila Flor fala sobre as principais vantagens do tratamento: “A principal é a estabilidade. Por ficarem fixas, elas permitem melhor qualidade na mastigação, que irá refletir em uma digestão melhor dos alimentos. O paciente retoma hábitos alimentares que não faziam mais parte da sua rotina. Outra vantagem é na fala. Vários pacientes relatam maior facilidade e clareza ao se expressarem”, explica Camila, que é cirurgiã dentista e especialista em implante e prótese sobre implante.

Projetadas para se parecerem com dentes naturais, as próteses dão ao paciente uma aparência mais jovem, saudável e são feitas de materiais

resistentes, que e podem durar por muitos anos com os cuidados adequados.

“Embora as dentaduras convencionais tenham menor custo, elas precisam ser substituídas periodicamente. Diferente das próteses fixas sobre implante, que possuem uma longevidade muito superior. Além disso, os pacientes podem ter os implantes para a vida toda, quando bem acompanhados pelo odontologista”, finaliza.

Em resumo: Se você perdeu alguns dentes ou todos, e quer voltar a mastigar, falar e sorrir com confiança e naturalidade, saiba que existe a solução. É importante, porém, discutir as opções de tratamento com o seu dentista para encontrar a solução certa para as suas necessidades.

A Dra. Camila atende no Le Monde, aqui na Barra. Fale com ela pelo telefone ou WhatsApp: 98243-3255.

Instagram: @dracamilavilaflor

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\$ 50,00 (30 min / no pacote)

Convênios Sul-América e Unimed Rio

SulAmérica **Unimed**

Atendimento presencial
Atendimento Online

Citta America Offices - BI 3 Sala 118 ☎ 3030-2838 📞 97113-5102

BEAUTY Day

📅 18/Março

Um dia inteiro dedicado exclusivamente à Harmonização Orofacial com condições especiais

PROCEDIMENTOS

- Botox
- Preenchimento Facial
- Bioestimulador de Colágeno
- Fios de PDO
- Skinbooster

DRA. CAMILA VILA FLOR

Informações e reservas: tel / WhatsApp: 98243-3255
Av. das Américas, 3500 - Le Monde Office Barra da Tijuca

Folhas Amarelas

O Espaço do Empreendedor Local

Confere também online todos os serviços em www.afolhadobosque.com.br/folhas-amarelas



WEBDESIGN
Seu website em Wordpress com e-mail profissional

 21 99914.4222



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



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



Organza Ateliê

Ateliê de daminhas, debutantes e madrinhas

ALUGUEL VENDAS - AJUSTES

3400-7117
 99202-0796

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



beleza e estética
ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

Unhas de gel e fibra
Corte, Tintura, Lisoplastia, Mechas
Depilação, Massagem, Sobrancelhas...

Pé e mão: R\$ 45,00
comum todos os dias

Veja mais promoções no instagram:
 @espacobeleza...mediterraneo

 99659-9507

Rua Gastão Senegés,
185 lj.108 - Barra

IMÓVEIS

Vendo Key Biskayne
74m2. Andar alto e frontal mar!
R\$ 850 mil.

Vendo apto. de 1 qto. no Km1.
Torre Charles de Gaulle. Vista
deslumbrante! R\$ 499 mil.

Apto. 3 qts. Costablanca.
Valor: R\$ 935 mil

Corretora Glauce Rocha
Tel.: 99487-9924.

Mídia Social Pacotes



Bronze

8 posts,
Copyright &
layouts

\$450



Prata

12 posts,
Copyright &
layouts

\$650



Ouro

16 posts,
Copyright &
layouts

\$850

Alana Rauber: moradora da ABM
Tel. e WhatsApp (16) 98223-9189

PREÇO BOM! COMIDA MELHOR AINDA.

R\$ **5,49**

100
GRAMAS

PRATO POP

R\$ **19**

ATÉ 400 GRAMAS +
UMA PROTEÍNA



400
GRAMAS

R\$ **20**

600
GRAMAS

R\$ **24**

QUENTINHAS



BARRA PRIME OFFICES
*sem taxas de entrega
para o Bosque Marapendi

 96852-8914

Dicas diferentes para refrescar

Mate com picolé de limão e gengibre, ou limonada com coco? Pode pedir os dois

Casal Gourmet

Um mix de limão e gengibre, que traz um sabor único e marcante ao chá Matte Leão. Estamos falando do Bold Lime Matte, drink não alcoólico servido no Outback por tempo limitado. Nós provamos e aprovamos a delícia no aniversário da marqueteira da Folha, Marta Corrêa, ocorrido na casa, no dia 7 de março. O drink é finalizado com um picolé de limão, deixando a experiência de se refrescar ainda



Os mates com limão do Outback e a limonada com coco

mais divertida e deliciosa. O picolé pega o gostinho da bebida e, quando acaba o drink, serve até como uma sobremesa. O Bold Lime Matte sai por R\$ 14,90.

Há 25 anos o Outback aterrissava no Brasil com sua primeira unidade no Rio de Janeiro. De lá para cá, a conexão com o público da região se intensificou e o restaurante de temática australiana nunca esteve tão carioca com esse dueto com o famoso Matte Leão.

Nossa outra dica diferente e super

refrescante é a limonada de coco, do Cosechas.

Provamos o suco na loja que fica no segundo piso do shopping Barra Garden e achamos simplesmente sensacional. Na próxima vez, pediremos para colocar menos adoçante ou para não colocar nada. Achamos que ficou um pouco doce demais. Mas nada que tirasse o brilho da bebida, que faz parte da linha Caribe da rede. Um lançamento que conta ainda com mais três sabores: suco de mamão, manga e coco; a piña colada; e o suco de melancia, banana e coco. Todos a partir de R\$ 19 com a opção de adicionar sorvete.

A dúvida agora é qual desses iremos provar...

M
MIRONGA
cozinha urbana

JANTAR MIRONGA

R\$ 69,00
por pessoa

MENU DEGUSTAÇÃO

Sexta e Sábado

Com entrada, prato principal e sobremesa

📍 Downtown, bloco 21, loja 135

📞 Reservas: 2518-7727

VINHO & PONTO

PÁSCOA
VINHO & PONTO

50% OFF
NA 2ª GARRAFA DO MESMO RÓTULO

#ABRA #aGARRAFA

*Beba com moderação. Venda e consumo proibidos para menores de 18 anos. Promoção válida de 27/03/2023 a 09/04/2023 ou enquanto durarem os estoques. Confira regulamento na loja.

DOWNTOWN - Bloco 21, loja 134. 📞 (21) 99169-7208

Transforme o seu sorriso em 2023 com a Oral Unic



- ✓ Implantes
- ✓ Prótese Dentária
- ✓ Ortodontia

Cirurgião responsável técnico pela clínica, o Dr. Fellipe Antônio Dalcin é especialista em implantes dentários e atende desde os casos mais simples, como um implante unitário, a casos mais complexos, como pacientes com perda de muitos, ou até a perda total dos dentes.

"Também atendemos pacientes com perda óssea, que gera a perda dentária. Temos a melhor solução para os incômodos causados por dores, soluções estéticas e, principalmente, a solução para sua saúde bucal.", diz o dentista.

- VAGAS COBERTAS
- FÁCIL ACESSO
- ACESSIBILIDADE
- ELEVADOR

 (21) 3738-7595 / (21) 99447-2257



Dr. Fellipe Dalcin

Alexandre Almeida

Corretor de Seguros



Seu **Plano de Saúde** está **CARO?**

NÃO PERCA MAIS DINHEIRO



Solicite agora mesmo a **revisão** da sua apólice

Peça o seu orçamento

- Rápido
- Sem compromisso
- Sem Custo

 **(21) 98252-2191**

Morador da Barra, de confiança, com referências da Folha do Bosquee

