

O maior portal de comunicação da Barra



A Folha do Bosque

25
anos

Ano XXV - Nº 309 - Fevereiro de 2024



Impunidade revolta moradores

**Bandidos que
atuam na Barra
são quase
sempre os
mesmos e a
maioria tem
várias passagens
pela polícia**

**Grupo realiza caminhada pedindo
segurança jurídica e leis mais rígidas**

Banda da Barra faz a festa de 40 anos



Uma coisa não mudou na banda da Barra, desde o seu primeiro desfile pelo bairro, em 1984, até este carnaval de 2024, quando comemorou 40 anos: A animação do público e aquele clima barrense abraçado por pessoas de todos os cantos do estado. E na tarde de domingo, 4 de fevereiro, pela quadragésima vez, uma multidão animada acompanhou o trio elétrico da banda pela orla do bairro. Desde a concentração, no bondinho, até a Praça Duó não faltou empolgação para o público comandado pelo cantor Marco Vivan e outros artistas. Parabéns a todos os envolvidos!

Blocos no ar-condicionado

Localizado no hotel Whindham, na Avenida Lúcio Costa, o Madame Beach Club inovou na folia deste ano. A casa trouxe alguns blocos famosos, como "Carrossel de emoções", para se apresentarem no local durante o Carnaval. Teve até baile com o carnavalesco Milton Cunha. Nota 10!

EDITORIAL

“Será que você só vai se indignar e cobrar o fim da leniência penal quando estiver chorando por um filho seu? Todos os pais e mães que perderam seus filhos para essa escalada de violência fariam qualquer coisa para tê-los de volta! Não podemos apenas lamentar a liberdade perdida ou chorar pelo filho que já se foi. Lute pela liberdade do seu filho. Por seu direito à vida! Por seu direito de ir e vir, sempre em segurança.

Basta! Existe uma legião de pessoas de bem como você que também não aguentam mais tanta impunidade. ALÔ, JUDICIÁRIO! Dá pra você pensar um pouco mais em quem trabalha, naqueles que pagam tributos e que estão sendo mortos porque têm um celular?”.

Esse é um trecho do texto usado na chamada para o protesto realizado na região pelo fim da impunidade. Confira nas páginas 3 e 4.

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**

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.

Basta de impunidade

Só falta os policiais que trabalham na região chamarem os bandidos pelo nome. A maioria dos assaltantes que atuam no bairro são velhos conhecidos dos homens do batalhão que faz o patrulhamento da Barra e Recreio, o 31 BPM. Ou seja: todos já foram presos diversas vezes. A velha frase “A polícia prende e a Justiça solta” é mais evidente a cada celular roubado e crime cometido no bairro.

A morte brutal do jovem Lucas Carneiro Monteiro Meirelles, de 27 anos, que reagiu a um assalto na porta de sua casa, no Recreio dos Bandeirantes, foi o estopim para que integrantes do movimento “Sociedade Civil Organizada”, iniciassem um manifesto intitulado “Basta de impunidade”. Eles organizaram o protesto chamado de “Caminhada pela segurança jurídica” (marcado para ser realizado no domingo, dia 18 de fevereiro, enquanto essa edição é distribuída).

Estudante de odontologia e empresário,

Moradores gritam por segurança jurídica e realizam movimento por leis mais rígidas



Lucas Carneiro foi baleado e morto na madrugada de terça-feira, dia 13 de fevereiro, quando regressava de carro da cidade de Búzios, ao lado da namorada Flávia Thauanne, de 26 anos. Um ciclista armado atacou o casal, enquanto eles esperavam a abertura do portão da garagem.

Lucas entregou carteira e celular ao bandido. Assustada, a jovem teria deixado o celular dela cair no chão e o assaltante a feriu, após fazer dois disparos. O empresário reagiu e lutou com o criminoso, que disparou mais três vezes. Lucas foi ferido pelos tiros e um deles o atingiu na cabeça. A mulher foi atingida por dois disparos, mas foi medicada e recebeu alta do hospital.

O bandido ainda não foi encontrado, pelo menos até o fechamento desta edição. O mais assustador, entretanto, é que o assaltante estava roubando os celulares das vítimas. E ladrão de celular liberado pela Justiça é o que não falta pelo bairro (continua na próxima página).



- ✓ 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



Movimento é luz no fim do túnel

O movimento pelo fim da impunidade é liderado pela advogada Jomara Knoff e pela psicóloga Bernardete Casadei, ambas moradoras da ABM e fundadoras do grupo Sociedade Civil Organizada.

“Criminosos e assassinos têm que estar presos. Não podem passar por uma audiência de custódia onde são sempre vitimizados, ganhando novamente as ruas. Isso se tornou um estímulo à continuidade de uma vida criminosa”, diz Jomara. “Assaltantes com mais de 80 anotações criminais não deixam dúvidas de que o problema não está na qualidade ou quantidade de policiais. O que falta é endurecimento das leis”, completa a advogada.

A preocupação com o aumento de suicídios entre os policiais militares devido a situações como estresse, ansiedade, pânico e depressão também é outra pauta do grupo, que chama atenção do Judiciário no texto a seguir, usado na chamada para a caminhada

pelo fim da impunidade.

“Será que você só vai se indignar e cobrar o fim da leniência penal quando você estiver chorando por um filho seu? Todos os pais e mães que perderam seus filhos para essa escalada de violência fariam qualquer coisa para tê-los de volta, se isso fosse possível! Não podemos apenas lamentar a liberdade perdida ou chorar pelo filho que já se foi! Lute pela liberdade do seu filho! Por seu direito à vida! Por seu direito de ir e vir, sempre em segurança. Basta! Existe uma legião de pessoas de bem como você que também não aguentam mais tanta impunidade. ALÔ, JUDICIÁRIO! Dá pra você pensar um pouco mais em quem trabalha, naqueles que pagam tributos e que estão sendo mortos porque têm um celular? Vergonha nacional”.

Até em casos em que a vítima faz o reconhecimento do ladrão na delegacia, ocorre a liberação do criminoso. Num assalto ocorrido no Bosque Marapendi,

e noticiado no Instagram da Folha do Bosque, na sexta-feira, dia 10 de outubro, quando um homem armado assaltou o motorista de um Uber e dois passageiros, o policial que capturou o bandido, dias depois, no mesmo local, chegou a entrar em contato com a Folha solicitando o contato da vítima para que ela fosse até a delegacia reconhecer o assaltante.

“Quando fomos entrar em contato com a vítima, o policial disse que o motorista do Uber já havia ido até a delegacia e reconhecido o ladrão. Que alívio, pensamos. Ledo engano! Ficamos sabendo que, na audiência de custódia, o assaltante foi liberado”, conta o editor da Folha do Bosque, Luiz Neto. “Depois desse dia perdi as esperanças de uma melhora na violência. Espero que esse movimento da Sociedade Civil Organizada prospere e seja uma luz no fim do túnel”, completa Neto.

Informações sobre o grupo pelo Instagram: @sociedadecivilorganizarj



**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



VENDO

**OPORTUNIDADE
NO BARRAMARES
ANDAR ALTO
VISTA MAR
REFORMADO**

**R\$ 1.300.000,00
ACEITA PROPOSTA!**

TENHO OUTROS

**Chama no Zap
Glauce Rocha
21.99487-9924**

**@BARRAMARES_IMOVEIS
WWW.BARRAMARESIMOVEIS.COM.BR**

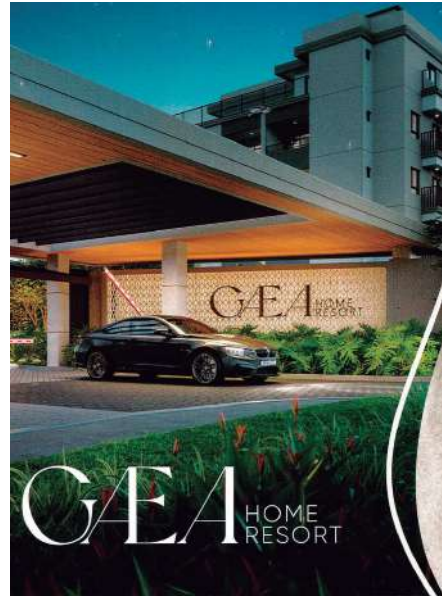


Bosque ganha mais um empreendimento polêmico

Moradores reclamam da devastação da natureza, mas terreno particular tem até uma placa informando quantas árvores serão derrubadas

Se o terreno é particular você deve estar se perguntando: Qual o motivo da polêmica? Falta de água e impacto no trânsito é o que mais preocupa os moradores. “O novo condomínio vai ser o primeiro a receber a água que chega no Bosque. Qual a contrapartida disso?”, pergunta um deles sobre o prédio que será construído no terreno localizado na descida da Ponte Lúcio Costa (Avenida Afonso Arinos de Melo Franco, 300). Não se sabe ainda. Provavelmente, nenhuma.

A autorização para a remoção da vegetação existe, como mostra a placa na



A perspectiva ilustrada da entrada do novo condomínio. Seis edifícios de cinco andares cada um

entrada do terreno, que informa também o número de árvores a serem removidas: “101 + 1.627,8 m2 de vegetação”.

No local, serão erguidos seis edifícios de cinco andares cada um. O GAEA Home Resort já possui uma ficha técnica informando se tratar de um oásis magnífico no endereço mais nobre da Barra. “Um autêntico refúgio, situado em um terreno grandioso, com lazer completo para todas as idades, a poucos minutos da praia, do BarraShopping e do que a vida tem de melhor a oferecer”, diz a ficha do empreendimento.

O condomínio, que deve ser mais um a fazer parte da ABM (Associação do Bosque Marapendi), possui um total de 176 unidades e 16 coberturas lineares com quatro suítes.

Em março, o estande de vendas já estará à disposição para visita no local, com dois apês decorados.

Città America vai ter badminton

Prática esportiva será gratuita e para qualquer pessoa, a partir dos 7 anos



Em 2024, o Città America também será o destino para aqueles que, além das compras, querem conhecer ou se divertir com uma atividade esportiva diferente. Em uma iniciativa para fomentar o esporte, a Badbons, uma escola dedicada ao Badminton, estará nas quadras montadas no Città para apresentar a modalidade aos frequentadores do local.

A prática esportiva é similar ao tênis, mas praticada em uma quadra menor e com a rede mais alta. E, ao invés da bola, usa-se uma peteca.

Descoberto na Índia, no século XIX, e exportado para a Inglaterra, o Badminton faz parte dos Jogos Olímpicos, desde a edição de Atlanta, em 1996.

No Città, as práticas acontecem aos sábados, sempre de 9h às 12h.

Confere os dias:

- 24 e 25 de fevereiro;
- 27 e 28 de abril;
- 29 e 30 de junho;
- 03 e 04 de agosto;
- 26 e 27 de outubro;
- 7 e 8 de dezembro.

Qualquer um, a partir dos 7 anos, pode participar. Não é necessário inscrição e a prática é gratuita. Basta comparecer ao local (entre os prédios onde ficam os escritórios do shopping).

50%OFF SOCIAL MEDIA



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

Chama no Zap!

(21) 96560-9189

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILARES
CONFIRA Nossos HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

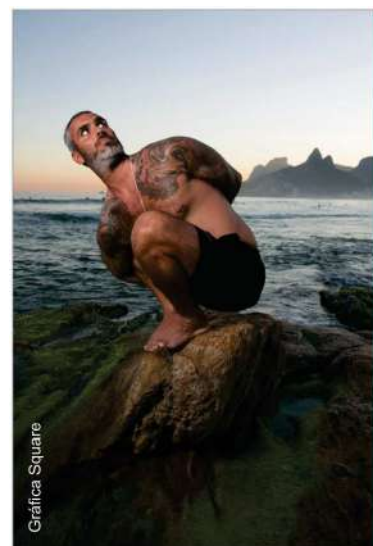
ESPAÇO III PILARES ZEN

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**



YOGA BHŪMI STUDIO DE YOGA

PRATICAR YOGA É MOVIMENTAR O CORPO, SILENCIAR A MENTE E ENCONTRAR O EQUILÍBRIO.

VENHA FAZER UMA AULA EXPERIMENTAL

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
nº 222 - Sala 230 - Bloco 2B - Barra Prime

97955-0392
 @yogabhumi

O único influenciador da Barra com 25 anos de credibilidade

Pode existir muito influenciador digital. Mas com 25 anos de credibilidade, só a Folha do Bosque. Antes de se tornar também uma potência digital, a Folha já influenciava os moradores da Barra, desde 1998, época de sua fundação. É o único veículo impresso da Barra com presença relevante nas mídias digitais – onde conta com mais de 70 mil seguidores.

Informações para divulgação: 99274-3202 / 99914-4222



Dia delas

Line-up 100% feminino terá Katy Perry e Gloria Gaynor

Marcando a edição comemorativa dos 40 anos de história do Rock in Rio, o festival celebra a potência feminina ao anunciar o retorno do “Dia Delas”, com um line-up 100% feminino, em todos os palcos, no dia 20 de setembro. Katy Perry, a artista mais desejada pelo público para se apresentar neste ano na Cidade do Rock, será a headliner do Palco Mundo.

Também tem novidade no Palco Sunset, que esta edição chega ainda maior. O espaço vai receber a inconfundível voz da diva vencedora de dois prêmios Grammy e lenda da música global, Gloria Gaynor, conhecida por seu hino mundial, "I will survive", que se prepara para retornar ao Brasil depois de uma década. Nessa mesma noite, a cantora IZA, fenômeno do pop brasileiro, será a responsável por encerrar o palco Sunset. Ainda no dia 20 de setembro a organização também confirma que as artistas já anunciadas, Ivete Sangalo e Angélique Kidjo, se apresentarão no Palco Mundo e no palco da Global Village, respectivamente.

O RIR 2024 está marcado para acontecer nos dias 13, 14, 15, 19, 20, 21 e 22 de setembro. Em 2022, o evento recebeu o título de Patrimônio Cultural Imaterial pela Cidade e Estado do Rio de Janeiro. Já são 22 edições realizadas, mais de 3.800 artistas escalados, mais de 11.2 milhões de espectadores na plateia e mais de 130 dias de magia desde 1985.

A vida começa agora...

AGENDA

No palco, a era do disco



Musical sobre a era mais dançante já existente aterrissa na Cidade das Artes

Em cartaz na Cidade das Artes para uma única apresentação, no sábado, dia 2 de março, às 21h, “Embalos de

sábado à noite – O musical” traz para o palco as canções que marcaram uma época, em um dançante espetáculo, cantado ao vivo. Com uma mega estrutura e várias trocas de figurinos, o musical conta com o incrível recurso de projeção mapeada 3D, que causa um impacto visual impressionante

e uma imersão fantástica na “Era do disco”.

O espetáculo inicia nos tempos atuais, onde o narrador, um jovem apaixonado e conhecedor da era mais dançante e marcante já existente, conduz de forma descontraída a plateia a uma inesquecível viagem no tempo. Com muita música e

dança, os cantores e dançarinos resgatam sucessos icônicos dos maiores cantores e grupos da época.

Quem nunca dançou ao som de “Dancing queen”, do grupo Abba; cantou os agudos de “Stayin alive”, do Bee Gees; se divertiu com o Village People performando “Macho man” e “YMCA”; e se encantou com as poderosas vozes das musas black, como Glória Gaynor, entre outros? Essas são apenas algumas das canções e artistas que embalam o espetáculo.

Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 180.

Outros dois musicais acontecem, em março também na Cidade das Artes: “Encanto, o musical”, sexta e sábado, dias 2 e 3 de março, com ingressos de R\$ 50 a R\$ 160; e “Broadway Night”, de sexta a domingo, dias 1, 2 e 3 de março. Ingressos: de R\$ 70 a R\$ 200.



Histórias do Porchat

Fábio Pochat fazendo uma massagem na Índia, num encontro com gorilas em safáris na África e até com dor de barriga no Nepal. O artista conta essas e outras histórias já vividas por ele em suas inúmeras viagens pelo mundo. De 02 até 31 de março, no Teatro Multiplan, sempre aos sábados e domingos. Ingressos: entre R\$ 50 e R\$ 140.

2024, o ano dos REAJUSTES ABUSIVOS:

- ✓ IPVA
- ✓ IPTU
- ✓ Escola
- ✓ Material Escolar
- ✗ Plano de Saúde



(21) 98252-2191

Plano de Saúde NÃO!

Fuja do reajuste anual abusivo do seu plano de saúde com a Ax Prime Seguros e de quebra reduza o valor da sua mensalidade

- ✓ Economia
- ✓ Qualidade
- ✗ Reajuste

Planos individuais e empresariais perfeitos para você

Preços válidos somente até **29/02**

@axprimecorretora



Menopausa bem nutrida

Estágio da vida da mulher marcado pelo fim da menstruação e da capacidade reprodutiva, a menopausa ocorre, geralmente, por volta dos 45 aos 55 anos. A menopausa, basicamente, acontece porque os ovários deixam de produzir os hormônios estrogênio e progesterona. Essa mudança hormonal acaba causando sintomas desagradáveis, entre eles: falta de libido, irritabilidade, depressão, ansiedade...podendo até mesmo acarretar problemas de saúde. A queda na quantidade do estrogênio no organismo diminui a absorção e a reabsorção do cálcio, podendo causar a osteoporose, por exemplo,

A menopausa, entretanto, não é uma doença e sim um processo natural. Segundo a nutricionista especializada em saúde da mulher no nicho da menopausa, Sásquia Batista, nenhuma mulher precisa sofrer por passar por esse momento. “Ela precisa se sentir acolhida e necessita de uma abordagem integrativa, que inclui médico ginecologista, endocrinologista, fisioterapeuta, profissional de educação física, nutricionista e psicólogo.”, afirma Sásquia, que é sócia-diretora da Clínica Sempre Lean, no Downtown, e especialista também em nutrição, estética e cuidados no pré e pós operatório de cirurgias plásticas.

A seguir, ela fala sobre como a boa nutrição pode ajudar a mulher nesta fase da vida.

· **É normal a mulher ganhar peso após a menopausa e perder massa muscular?**

· Sim, é comum. Principalmente devido às mudanças hormonais, como a queda do estrogênio, há uma diminuição no metabolismo e acúmulo de gordura no abdômen. Além do fator psicológico, ela tende a comer mais por ansiedade.

· **O que pode ser feito para manter um peso saudável?**

· Devemos trabalhar a perda de peso com uma dieta com baixa carga glicêmica, incluindo frutas e vegetais, que são fonte de fibras e ajudam na melhora da saúde do intestino, além de incluir compostos bioativos, que são substâncias que previnem o envelhecimento e o aparecimento de doenças.

· **Sobre a perda de massa muscular, o que deve ser feito?**

· Precisamos colocar proteína em todas as refeições como ovos, carnes magras, módulos de proteínas, feijões, soja, de preferência orgânica. Isso aumenta a saciedade, melhora a imunidade e diminui a perda de massa muscular, sempre associada ao exercício de força como, por exemplo, a musculação.

· **Além destes, quais alimentos a mulher não pode deixar de inserir na dieta, e que mais irão ajudá-la nessa fase da vida?**

· Destaco a inclusão do chá verde. Ele ajuda a melhorar a resistência à insulina, acelera o metabolismo, diminui colesterol protegendo o coração e também tem fator de proteção contra o câncer de mama. Indico o uso de duas xícaras ao dia. A cúrcuma também pode ser usada

em shots ou na comida como tempero. Existem evidências que mostram a diminuição de fogachos, as ondas de calor típicas da menopausa. O Ômega 3 presente na linhaça, salmão, sardinha, atum melhora também a saúde mental. O própolis melhora o HDL (colesterol bom) e diminui o LDL (colesterol ruim) e pode ser usado em shots. Todos esses alimentos (continua na próxima página)



PROTEKTO

SOLUÇÕES RESIDENCIAIS

AQUI A HONESTIDADE NÃO É VIRTUDE. É PRÉ-REQUISITO.

HIDRÁULICA - ELÉTRICA - MARCENARIA
PINTURA - PISOS VIDRAÇARIA - DRYWALL
GESSO - PEQUENAS OBRAS CIVIS

(21) 97650-6860

Intersênior
SAÚDE GERIÁTRICA

GERIATRIA

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

CONSULTÓRIO E EM DOMICÍLIO

@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.

também podem ser ingeridos em forma de suplementos, em cápsulas, mas por ser doses maiores indico que seja feito com uma orientação profissional, mais individualizada.

• E quais alimentos evitar?

• O consumo excessivo de carne vermelha e de sódio, devido à osteoporose e o risco de doença cardiovascular. O refrigerante, pois pode causar osteopenia, devido ao benzoato de fósforo que potencializa a saída de cálcio do osso. A cafeína e a bebida alcoólica, pois ativam a circulação, agravando as ondas de calor e aumentando a excreção do cálcio. E as gorduras saturadas e alimentos industrializados.

Não podemos deixar de lembrar que cada pessoa tem um organismo único com necessidades específicas, portanto, para melhores resultados deve-se buscar a orientação de um nutricionista, de modo que um planejamento alimentar personalizado seja feito.

Sáskia Batista (CRN 19-100-767)

Tel. / WhatsApp: 21 98758-2506

Instagram: @nutrisaskiabatista

@semprelean

Quando a terceira idade sai ganhando

Afinal, o que é ser idoso? No Brasil, a definição legal de quem é considerado idoso é estabelecida pelo Estatuto do Idoso, que é uma lei federal, e considera que idosa a pessoa com 60 anos de idade ou mais. Essa definição é utilizada para determinar os direitos e benefícios garantidos aos idosos no país.

Alguns desses benefícios são bastante conhecidos como a prioridade em atendimentos em órgãos públicos, empresas concessionárias de serviços públicos, hospitais e postos de saúde, instituições financeiras e estabelecimentos comerciais como supermercados e outros. Também garante 50% de desconto no valor do ingresso em cinemas, teatros, casas de espetáculos, eventos esportivos e culturais.

No entanto, em alguns Estados, como no Rio de Janeiro, determinados benefícios, como os da lista ao lado, valem apenas para quem já completou

65 anos de idade. Confira:

- Gratuidade de entrada em estádios, ginásios esportivos, parques aquáticos, museus e casas de cultura de propriedade do Estado;

- Gratuidade nos transportes coletivos públicos urbanos (ônibus, trem, metrô e barca);

- Gratuidade das taxas para renovar a carteira de motorista;

- Prazo de 30 dias para despacho de processos em órgãos público do RJ;

- Atendimento prioritário em cartórios e dispensa de fila nos órgãos públicos do RJ;

- Prioridade na tramitação de processos na Justiça.

Idosos também podem solicitar a isenção do Imposto Predial Territorial Urbano (IPTU), desde que preencham alguns requisitos. Nesse caso, o benefício é tão bom que vale a pena se informar melhor consultando um advogado.



Reabilitação oral

- Implantes dentários
- Próteses fixas
- Lentes & Facetas em Porcelana ou Resina
- Clareamento
- Cirurgia

DRA. CAMILA VILA FLOR
15 anos recuperando sorrisos

PLANOS: W. Dental - Santander - Primavera - Care Plus - OdontoSeg - Pernambucanas DentalSeg - Nossa saúde - Lis Dental - Call Card - Quality - Simpli - Bioral - Sulamerica

AV. das Américas, 3500 - Le Monde - Barra da Tijuca
Tel. / WhatsApp: 98243-3255 @dracamilavilafior



Cabelos

CORTE = R\$ 89
CORTE + HIDRATAÇÃO + ESCOVA = R\$ 110

FESTIVAL DE PROGRESSIVAS

Unhas

MANUTENÇÃO FIBRA / GEL = R\$ 110
PÉ E MÃO = R\$ 49

Estética

DEPILAÇÃO DESIGN SOBRANCELHAS E MUITO MAIS!

ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO
AV. GASTÃO SENEGES, 185 / LJ. 108
Estacionamento gratuito!

99659-9507
@espacobeleza_mediterraneo

Folhas Amarelas

Bonecas que parecem bebês de verdade!

Veja no Instagram: @carlanatalreborn



Carla Natal Bebês Reborn
(24) 99311-3121



Nossos Serviços:

- ✓ Limpeza de motor
- ✓ Polimento
- ✓ Enceramento
- ✓ Remoção de chuva ácida

LAVAGEM COMPLETA
(Lavagem ecológica)

Contato:
21 99358-5418
21 99808-1330
@topgarage81

Atendimento em domicílio
Agende o seu horário e vamos até você!



Organza 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

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

Sorria: o Prezunic Barra Marapendi está na área

Dando sequência à série de aberturas de novas lojas ocorrida em 2023, a rede de supermercados carioca Prezunic começou 2024 inaugurando mais uma unidade, desta vez, na Barra da Tijuca. Localizado em frente ao BarraShopping (Avenida das Américas, 4.245), o novo supermercado abriu as portas para o público na terça, dia 30 de janeiro.

Entre diversos serviços diferenciados, o Prezunic oferece a possibilidade de pagamento por reconhecimento facial e o incrível sistema de Fila Zero: onde o cliente escolhe os produtos na loja, mas recebe e paga em casa. A entrega é agendada, podendo ser escolhido o dia e o horário da entrega! Em caso de Entrega Express, o cliente recebe os pedidos em até 2 horas. Novidade lançada em 2023, o sistema Fila Zero permite aos clientes aproveitarem a melhor experiência de compra sem precisar passar pelo caixa.

ADEGA CLIMATIZADA E ESPAÇO PARA ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Com aproximadamente 7 mil itens à venda, o Prezunic Marapendi tem 2.600 m2 de área construída, incluindo salão de vendas e mezanino, onde funcionam uma adega climatizada e com sommelier, além do Espaço Unic, uma cafeteria com área de convivência para o consumo de lanches e bebidas em geral. Dois elevadores garantem acessibilidade a todos os pavimentos.

O estacionamento é 100% operado por valet e gratuito para quem fizer compras na loja. Ao todo, são oito checkouts e quatro self-checkouts, além de um ponto de vendas no Espaço Unic, que também conta com um totem de autoatendimento. Assim como as demais lojas inauguradas em 2023, o Prezunic Marapendi possibilita pagamento das compras via reconhecimento facial.

Inaugurada no dia 30 de janeiro, nova unidade da rede conta até com o sistema de Fila Zero, onde o cliente escolhe a mercadoria no local, mas recebe e paga em casa



A entrada do novo mercado, em frente ao BarraShopping

O Prezunic Marapendi gerou 133 novos empregos e possibilitou a promoção de 22 colaboradores, devidamente capacitados por meio dos programas internos de formação. Agora, o Prezunic passa a contar com 37 lojas no RJ, nas zonas Sul e Oeste da capital e também em municípios da Região Metropolitana e Baixada Fluminense.

A nova unidade da Barra da Tijuca fica a 500 metros da Estação Parque das Rosas do BRT. O horário de funcionamento é das 8h às 22h, de segunda a sábado, e, das 8h às 18h, nos domingos e feriados.

PREZUNIC BARRA MARAPENDI

Endereço: Avenida das Américas, 4.245, em frente ao BarraShopping

caderno
GASTR
A Folha do Bosque

Anuncie sem
MODERAÇÃO

50% DE DESCONTO

CHAMA NO ZAP
21 99274-3202

NEMA

PADARIA DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Produtos produzidos DIARIAMENTE

Shopping Barra Prime Offices
AVENIDA AFONSO ARINOS DE MELO FRANCO, 222, LOJA 107A
DELIVERY: (21) 99938-2803

→ PÃES
→ QUEIJOS
→ PIZZAS PRÉ-ASSADAS OU REFRIGERADAS
→ LANCHES DA CASA

“o pão saudável.”

APENAS 3 INGREDIENTES

RECOMENDADO POR NUTRICIONISTAS

FÁCIL DIGESTÃO

A MELHOR E MAIS EM CONTA quentinha DA BARRA!

ENCOMEDE JÁ!!!
☎ 96852-8914

📍 Città America
bl. 8, 1º piso, lj. 115 H

Verão com chopeira ultra congelante

Chope puro malte é a estrela da recém-inaugurada Choperia do Luguí, no Jardim Oceânico

O que acontece quando quatro apaixonados por chope se juntam para abrir um negócio? Resposta: eles abrem um bar com uma chopeira ultracongelante, servem chope puro malte na caneca congelada e ainda deixam o barril numa câmara fria. O resultado dessa combinação é uma bebida cremosa, perfeita e que não esquenta nunca.

Moradores da Barra, Carlos, Ricardo e Kadu compraram na hora a ideia de Aloísio Ferreira, que morava em Sampa e conheceu a Choperia do Luguí. Após muitas viagens e namoro com a franquia, no alvorecer de 2024, eles decidiram abrir uma filial do bar aqui na Barra.

A casa oferece dose dupla do Puro Malte Lager, todos os dias, até às 20h. Tem também o IPA, o black e o de vinho.

No cardápio, novidades como um



Os sócios da choperia, Ricardo Nascimento, Kadu Marins e Carlos Ferreira

parmegiana, de carne ou frango, servido à moda aperitivo saltam aos olhos (a partir de R\$ 49). Torresmo com aipim (R\$ 44), caldinho amigo (R\$ 23,50), bolinhos de camarão, provolone, costela e feijoada (a partir de R\$ 45, com 6 unidades) e diversos outros petiscos como pastéis, sandubias e burgers, também são servidos na casa.

Outros destaques são o Mignon 3 Formaggios (ao molho de 3 queijos, R\$ 64, a mais porção); e o filé de frango (R\$ 59, a meia), ou de peixe na chapa (R\$ 64, a meia), ambos na chapa e servidos com queijo coalho, farofa e vinagrete.

Pratos à La Carte e aquele almocinho executivo especial, a partir de R\$ 29,90, também não podem faltar.

A carta de drinks também é diferenciada e tem a mão do barman Marcos Carvalho, o Marquinhos (velho conhecido e reconhecido pela Folha do Bosque como um craque). Todas as quartas tem dose dupla de caipirinha.

Partiu para esse verdadeiro paraíso do chope! Endereço e mais informações abaixo...




 APONTE SEU CELULAR E ESCANEIE O QR CODE

VENHA CONHECER O MELHOR PURO MALTE DA BARRA!
E AINDA: MÚSICA AO VIVO, KARAOKÊ, FUTEBOL, RODA DE SAMBA, PETISCOS E PORÇÕES INCRÍVEIS E MUITA DIVERSÃO.

ONDE ESTAMOS Av. Armando Lombardi, 949 - Loja D Barra da Tijuca, Rio de Janeiro - RJ

@choperiadoluguibarra 21 9 7591.0977



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



SORRIR É A MELHOR ESCOLHA!

- 🦷 Especialista em ortodontia
- 🦷 Parceira da SouSmile
- 🦷 Invisalign Doctor
- 🦷 Clareamento de consultório e caseiro

☎ (21) 97253-2012

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

📷 @dramayaramenegolla_

M
MAYARA MENEGOLLA
ODONTOLÓGIA ESPECIALIZADA

LOJA PARCEIRA



ENVIO DE DOCUMENTOS E ENCOMENDAS!

- PAPELARIA
- ENCADERNAÇÃO
- PLASTIFICAÇÃO
- XEROX
- IMPRESSÃO
- UTILIDADES DOMÉSTICAS
- DECORAÇÃO
- PRESENTES



Home & Office
BARRA PRIME




MUITAS OPÇÕES PARA VOCÊ CURTIR SEU CARNAVAL: CONFETE, SERPENTINA, MAQUIAGEM E VÁRIOS ACESSÓRIOS !!

☎ (21) 3518-1943

☎ (21) 99214-0931

📷 loja.hno

✉ imprimirhno@gmail.com

📍 Afonso Arinos de Melo Franco, 222- Barra da tijuca