

A Folha do Bosque

Ano XX - Nº 250 - Março de 2019

Edição
especial
VEGANISMO



O MUNDO MELHOR DA BARRA

Eles não poluem o meio ambiente, não causam sofrimento animal, se alimentam bem e têm soluções mirabolantes para tudo. Conheça os veganos que fazem a diferença no bairro. Tem até açougue voltado para este público na região

Editorial

Estima-se que no Brasil quase 5 milhões de pessoas já pratiquem o veganismo e estes consumidores movimentam um mercado que cresce 40% ao ano. As feiras veganas tomaram conta do bairro, que conta até com um açougue oferecendo cafta e hambúrgueres de shiitake, espetinhos de linguiça de legumes, entre outros produtos.

“Como podem achar normal comer o Nemo e fazer canja da Galinha Pintadi-nha?”, questiona a pequena Bruna Sachs, de 9 anos e vegana por opção desde os 4. Confere tudo nas próximas páginas.

A Folha do Bosque

EXPEDIENTE

Editor: Luiz Neto.

Editor executivo: Felipe Britto.

Repórteres: Marcela Prado,
Flávia Loureiro e Rodrigo Marques.

Direção de mkt: Marta de Souza.

Publicidade: Lúcia Corrêa.

Correção ortográfica: Celina Karan.

Telefones:

2491-0536 / 99274-3202.

e-mails:

folhadobosque@gmail.com

afolhadobosque@yahoo.com

site: www.afolhadobosque.com.br



afolhadobosque



@afolhadobosque



/afolhadobosque2



@afolhadobosque



99274-3202

Endereço: Rua Jornalista Henrique
Cordeiro, nº 70, bloco I, 1406.
Impresso no

Parque Gráfico do Jornal O Globo.

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade dos
seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

A Folha do Bosque

ANUNCIE NO SEU JORNAL NA BARRA

Anúncio = Jornal + Facebook + Instagram + Stories + Blog + Twiter

A publicidade na Folha hoje não se limita apenas ao formato impresso que é mensal.
O anúncio engloba publicações em nossas mídias sociais
onde o cliente é visto DIARIAMENTE com vídeos, postagens e matérias

Além de ser distribuído em toda a Barra, o jornal é entregue de forma direta no Bosque Marapendi
Principal área de distribuição da Folha



400 MIL PESSOAS

Número estimado do público que circula pela região

CERCA DE 40 MIL SEGUIDORES NA INTERNET

Informações.: 2491-0536 / 99274-3202 (WHATSAPP) / 99914-4222 (WHATSAPP)

Até o açougue é vegano

Você tem um churrasco para ir, mas não come carne. Então, passa no Açougue Vegano, aqui na Barra, monta um kit churrasco com espetinhos de soja, cafta de shiitake e linguça de legumes e parte para a festa. Só que, quando chega lá, seus amigos, curiosos, provam, gostam e comem tudo. Acha difícil isso acontecer? Segundo o proprietário e chef da casa aqui na Barra, Celso Fortes, essa é uma situação bastante frequente. Ele conta que uma cliente chegou a chorar ao dar a primeira mordida no cachorro-quente vegano do Açougue. “Ela disse que fazia mais de dez anos que não comia um cachorro-quente”, lembra Celso, pioneiro numa versão vegana de um açougue no Rio.

De origem árabe, a palavra açougue significa “mercado, feira”. Mas a intenção do nome, explica Celso, foi mesmo a de chamar atenção. “Queríamos quebrar esse preconceito que existe com o alimento vegano. Se você tem algo saudável para comer, com ótimo sabor, por que não consumir?”, questiona ele, garantindo que as carnes vegetais conseguem a proeza de agradar até mesmo aos carnívoros mais convictos. “Algumas pessoas que provam a cafta chegam a perguntar se não tem mesmo carne no preparo”, comenta.

Lugar vende espetinhos de linguça de legumes, cafta de shiitake e até a premiada coxinha de jaca



Os chefs Celso Fortes e Michele Rodrigues, e os espetinhos de soja: churrasco vegano

O açougue vende ainda espetinhos de linguça de legumes e de carne de soja; hambúrgueres de shiitake, quibe; presunto, entre outros produtos sem qualquer ingrediente de origem animal.

E olha que eles nem são a vedete da casa. O papel de



protagonista fica com as coxinhas de jaca e espinafre. A de jaca foi premiada pela Sociedade Brasileira de Veganismo como a melhor do país. “A receita não leva ovo nem leite. Se a gente não fala que é de jaca, a pessoa jura que tem frango no recheio”, brinca.

A ideia do Açougue Vegano nasceu na facultade Estácio, na Barra, onde Celso, que também é morador do bairro, cursou gastronomia. Foi lá que ele conheceu sua sócia na empreitada, Michele Rodrigues, uma vegana convicta. Juntos, queimaram os neurônios em busca de um paladar que agradasse também aos não veganos.

“Na nossa pesquisa de balcão constatamos que 60% dos clientes do açougue não são veganos”, conta Celso, que também é carnívoro e costuma brincar dizendo que salvou o churrasco dos veganos. “Temos clientes que falam que não aguentavam mais ir a churrasco e só comer arroz, farofa e molho à campanha”, finaliza.

O Açougue Vegano fica no Mercado dos Produtores, no Shopping UpTown.

Informações e pedidos: 97239-3003.



Fazemos o seu website Gerenciamos suas redes sociais

(Facebook, Instagram, artes personalizadas, conteúdo atraente e criativo, captação e interação com seguidores e SAC)

99274-3202



(21) 999-144-222

Alternativas mirabolantes

“Eu adorei os seus produtos. Tem um cartão para me dar?”

“Nós não trabalhamos com cartão”.

“Mas por quê?”.

“Para não degradar ainda mais o meio ambiente”.

Esse diálogo aconteceu recentemente durante o evento Feira Seleta, que é realizado todas as quintas no Città Office Mall e oferece produtos orgânicos, veganos e artesanais.

“Se a feira é contra tudo que polui o planeta, eu não posso entregar um cartão de papel. Nosso contato está no cartaz. Você pode fotografar ou passar no QR Code do seu Instagram que entra direto na nossa rede social”, explica para a nossa equipe o dono do estande Ecolorir, Leonardo Rangel. Seu slogan: oferecer uma alternativa sustentável e estilosa para o ofensivo uso dos descartáveis.

E o que não faltam são alternativas mirabolantes como, por exemplo, canudos de aço inox para tomar sucos ou drinques. “Você pode levar o seu próprio canudo para tomar água de coco na praia. Existem ainda os retráteis, que cabem no seu bolso”, comenta Rangel. Além dos canudos, há escovinhas para higienização. “As pessoas que compram e usam, comentam que muitos perguntam sobre a novidade, principalmente as crianças, que acabam alertando os pais. Você ainda vai embora sem deixar lixo na praia. O aço inox não se decompõe e o canudo pode ficar a vida toda com a pessoa”, completa ele, que trabalha também com escovas de dente de bambu e fibras de carvão vegetal. “Além de substituir o náilon, que é um material nada reciclável, o bambu não acumula bactéria e a fibra de carvão tem um alto poder de limpeza”.

As práticas de sustentabilidade, ecologia e alimentação saudável, claro, estão por todos os estandes da Feira Seleta. A começar pela parceria feita pela empresária que pilota o projeto, Flávia Fagundes. Junto com o Instituto Libertas, a feira realiza coleta de resíduo de óleo vegetal.

“Um litro de resíduo de óleo contamina 25 mil litros de água”, explica a empresária, que mantém também um estande no local comandado pelo seu marido, o economista Alexandre Lucas. Ele vende terrários com uma pegada

Estilo, soluções incríveis para o uso de descartáveis e comidinhas fantásticas. Feira Seleta prova que é muito simples viver num mundo mais saudável



Leonardo Rangel, do Estande Ecolorir, com os canudos de aço inox



A idealizadora da feira, Flávia Fagundes com o expositor Rodrigo Castro, do Atelier Pau-Brasil e as caixas acústicas de madeira ao fundo. Os sucos da 4Folhas e um terrário do estande Terra Bruca



sustentável. “São feitos de dormentes de trilho de trem ou ipês e vidros reciclados com plantas suculentas”, explica Lucas. “Essas plantas são ótimas para ambientes com aparelhos eletrônicos, pois elas têm a capacidade de reter a eletricidade do lugar”.

No estande do lado, o Ateliê Pau-Brasil, encontramos o ex-técnico de construções navais, Rodrigo de Castro, que deixou de lado a elaboração de cinco submarinos para viver como marceneiro. Também, pudera, quando ele nasceu, seu pai plantou uma árvore de pau-brasil no quintal de sua casa. As podas, que ele guarda até hoje, viraram belas bijuterias. Com madeiras de demolição que pega pela rua ele constrói cabideiros, abajures, abridores de garrafas e uma interessante caixa acústica que amplifica o som do smartfone.

“Quando encontram madeira em qualquer lugar, me telefonam para ir buscar. Ontem, trouxe uma janela para casa”, comenta Rodrigo.

No quesito gastronomia não faltam amostrinhas de bolos sem açúcar, temperos premiados etc. O suco Relax (maracujá, hortelã, laranja e manga), do estande 4Folhas, não é deste planeta de tão formidável.

“É feito com uma máquina de prensagem a frio, que não oxida a fruta como o liquidificador”, explica o dono do 4Folhas, Guilherme Capobianco. “O suco também não tem adição de água nem de açúcar”, completa. Outra maravilha é o açai com suco de uva integral e açúcar demerara da baiana Telma Lúcia, servido no quiosque Sabores da Bahia,

Antes de ir embora, que tal levar uns cogumelos? Os vendidos por Sérgio Yabe são cultivados por ele próprio em um terreno no Alto da Boa Vista. PhD no assunto, Yabe dá aula de cultivo de cogumelo e já plantou até shiitake dentro do carro. “Trouxe da Serra da Cantareira e, quando cheguei aqui, eles haviam nascido dentro do veículo”, conta esse filho de japonês, que aprendeu tudo sobre o fungo na terra do sol nascente!

A Feira Seleta acontece todas as quintas-feiras, no Città Office Mall, das 9h às 18h.

Feira Seleta

Orgânica • Vegana • Artesanal

ENTRADA GRATUITA!

Toda quinta-feira
9h às 18h

Alimentos saudáveis de produtores veganos, orgânicos e artesanais a preços acessíveis, toda semana!!!

- Barracas padronizadas, novas, feitas artesanalmente
- Comportamento sustentável
- Alimentos frescos a preços especiais

O SEU PONTO
DE COLETA/DESCARTE
DE ÓLEO VEGETAL


INSTITUTO
LIBERTAS

UNIDOS PELA PRESERVAÇÃO
DAS ÁGUAS E DA VIDA!
Um litro de resíduo de óleo
contamina 25 mil litros d'água

CITTÀ OFFICE MALL
Av. das Américas, 700
Barra da Tijuca, RJ

INFORMAÇÕES:
Flávia Fagundes | flavia@ouseproducoes.com
☎ 21 97064-2858

  @feiraseleta

CITTÀ
OFFICE MALL

OUSE
PRODUÇÕES

Tem cego na cozinha

Um cego que é craque na cozinha vegana, aula de ioga gratuita, um refrigerante que faz bem à saúde, além de uma feira de adoção de pets, palestras e shows ao ar livre. A Feira Vida Liberta, que acontece no Downtown de 4 a 6 de abril, é mais um evento desses de se tirar o chapéu. Com itens de baixo impacto ambiental produzidos por pequenos produtores, muita gastronomia inclusiva, sem glúten, sem lactose, vegana e sem sofrimento animal.

Uma das atrações do evento, o jovem Tiago Freitas foi premiado recentemente como a melhor refeição vegana de outra feira que ele participa, a Veg Borá, na Zona Sul. Só tem um detalhe: Tiago é cego. Aos 13 anos, descobriu que tinha diabetes e, aos 26, perdeu a visão devido às sequelas da doença. Hoje, aos 32 anos, após cinco

Os incríveis expositores da Vida Liberta, a feira vegana do Downtown



Tiago Freitas com os seus temperos e refeições: cego com olho clínico para gastronomia

cirurgias, recuperou apenas 20% da visão periférica.

Tiago, entretanto, tem olho clínico para a gastronomia e é bom de marketing. A hashtag #temcegonacozinha, criada por ele, atrai a cada dia um número maior de seguidores e pessoas interessadas em seu estande na feira, o Tempero do Thi. “A dificuldade está em quem acredita que ela existe. Levo uma vida normal”, resume ele.

Se na outra feira, a Seleta, o expositor não fornece cartão de visitas para não poluir o meio ambiente, na feira que acontece no Downtown, o entregador de pães não utiliza automóvel para fazer as entregas. Gabriel Seibt, que fabrica pães de longa fermentação e sem açúcar, entrega a sua mercadoria de bicicleta pela Barra da Tijuca.

“Se a ideia é sustentabilidade, o negócio tem que estar alinhado

www.sleepimerio.com.br

@sleepimelingerie

Sleep Time
night and day

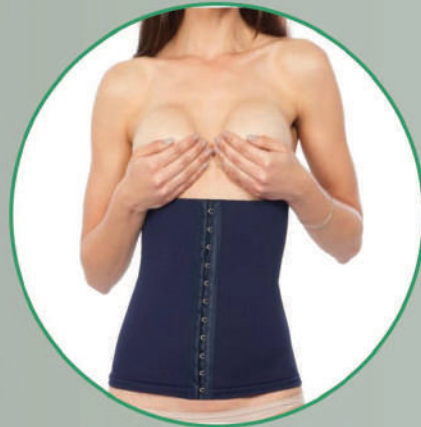
pliê

SOUTIEN
PÓS
CIRÚRGICO

BODY
DECOTE

CORSET
ALTA
COMPRESSÃO

CINTA
PÓS
PARTO



CITTA AMERICA - BARRA

Av. das Americas 700 loja 102 - i

Tel: 3153-5813

Refrigerante do bem limpa o organismo

com o produto. Quero montar uma frota de bicicletas”, planeja Gabriel, que vende no estande Abuelitas Padaria Artesanal um dos produtos mais procurados na Feira Vida Liberta, o seu pão de alecrim, feito com azeite chileno premiado e trigo orgânico.

“É um pão fermentado de um dia para o outro e a farinha chega aqui à minha padaria, no máximo, com duas semanas de moagem. O resultado é um alimento com mais energia vital e que, mesmo leve, dá maior sensação de saciedade”, explica ele.

Outro campeão de vendas do evento é o kombucha, o refrigerante do bem. Caetano Herz, que pilota o estande Culturas Vivas, onde se encontra a bebida nutritiva e que estimula a energia vital, se apaixonou pelo refrigerante na Tailândia.

“Ele é consumido no Oriente como medicina popular há pelo menos dois milênios”, diz Caetano, que passou a



O idealizador da feira, Gustavo Goldani, mostra o Kombucha com o dono do estande do refrigerante, Caetano Herz. Bebida desintoxica e estimula a energia vital

fabricar a bebida energética, desintoxicante e de baixa caloria.

A Vida Liberta promove ainda campanha ambiental rejeitando o uso de plásticos por parte dos expositores, premiando três que agem de forma mais sustentável e reciclando todo o resíduo gerado pelo evento. A tarefa fica a cargo da empresa Simbiose EcoSoluções.

“Escolher produtos de baixo impacto ambiental é o melhor jeito de criar um futuro melhor. Paz é isso, ações conscientes do cotidiano que criam um ambiente de prosperidade e harmonia para todos”, define o criador e organizador da feira, Gustavo Goldani.

O calendário das próximas feiras:

VIDA LIBERTA DOWNTOWN

Abril: 4,5 e 6.

Junho: 6,7 e 8.

Setembro: 5, 6 e 7.

Novembro: 7, 8 e 9.

Dezembro: 12, 13 e 14.

4, 5 E 6 DE ABRIL
12h as 19h

PÁSCOA

DOWNTOWN
BARRA DA TIJUCA | RJ

FEIRA VEGANA
PRODUTOS NATURAIS

feira vida
Liberta

DIVERSÃO, CONSCIÊNCIA E INOVAÇÃO

ATIVIDADES GRATUITAS
PARA PAIS E FILHOS



Veganismo puro

Saiba por que a pequena Brunna Sachs decidiu se tornar vegana com apenas 4 anos

Brunna Sachs tinha 1 ano e oito meses quando questionou o que era a carne moída. “Eu disse que vinha da vaca. A partir daquele momento, ela nunca mais comeu carne”, conta a mãe da menina, Sandra Sachs. “Com 3 anos, ela saiu arrasada do colégio contando que havia descoberto que o frango era galinha. Falou que nunca mais comeria também. Depois, com 4 anos, foi a vez do peixe. Disse que não queria mais que qualquer bicho tivesse que morrer para ela se alimentar. Me pediu para parar de comer animal também. Topei e estou nessa com ela desde então”, completa Sandra.

Hoje, aos 9 anos, Brunna é miniembaixadora da agência de sustentabilidade Bota pra Girar, dá palestras em feiras veganas e acaba de gravar oito episódios

para a série “Veganitos”, que deve estreiar, inicialmente, na TV fechada. No programa, seis crianças falam sobre a defesa dos animais e ensinam receitas orgânicas

A consciência de Brunna impressiona. “De tanto ela falar sobre os riscos para o meio ambiente, a escola onde estuda deixou de lado os canudos antes da lei que proíbe o uso. Por causa dela, a escola também passou a dar um copo retornável para cada aluno”, lembra Sandra, que é proprietária da empresa de joias veganas, Schmidt Design (confira algumas peças na página 15).

Brunna - que ainda é atriz e modelo da agência Cintra - vive torcendo para servirem batata frita e pipoca nas festinhas infantis. Só assim consegue aproveitar, já que a maior parte das guloseimas leva ingredientes de origem animal. Ela conta que a rejeição ao seu estilo de vida ainda é grande na escola.

“Falam que não vai ser bom para a minha saúde e que não vou ser

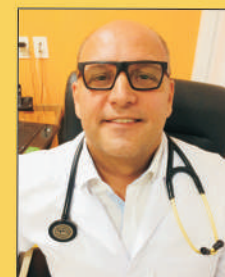


Brunna Sachs

Cardiologia - Geriatria



Dr. Bergsom Bastos



Ecocardiograma - ECG
Doppler das carótidas e Vertebrais
feitos no consultório



Particulares e convênios

Unimed



Furnas

CASSI

Golden Cross



PETROBRAS

GEAP
saúde

Outros planos por reembolso

Consultas / Visitas domiciliares
Acompanhamento Hospitalar

BARRA PRIME OFFICES
BOSQUE MARAPENDI

Avenida Afonso Arinos de Melo Franco,
222, bloco 2A, sala 225.

Tels.: 3283-7607 / 2564-4819
97227-6667

e-mail: bergsom@terra.com.br

“Com tantos personagens animais querem que a gente ache normal comer o Nemo e fazer canja da Galinha Pintadinha?”

inteligente. Mas minhas notas são muito maiores do que as deles”, afirma Brunna. “Ela não fica doente, nem resfriada e nunca precisou tomar um antibiótico”, incensa a mãe.

A menina descarta ainda qualquer atividade infantil relacionada a passeios a lugares que incentivem o sofrimento animal – como zoológicos e aquários. “Prefiro que me chamem para o cinema,

poxa”, diz ela, que afirma também não entender como alguém pode querer comer bacon depois de assistir ao filme “Okja” (o superporco fêmea criado pelo avô). “Existem um monte de filmes e desenhos com personagens que são animais e depois querem que a gente ache normal usar a pele do Simba, comer o Nemo e fazer canja da Galinha Pintadinha?”, questiona.

Festa sem sofrimento

Receitas de doces, salgados, tortas, bolos e bebidas veganas. Tem tudo em www.afolhadobosque.bom.br

Um e-book que tem como finalidade promover o veganismo e, ao mesmo tempo, trazer mais variedade para a sua cozinha, seja para fins domésticos ou comerciais. Assim é o Festa Vegana, um manual para você festejar e matar apenas a fome de seus convidados sem causar sofrimento por isso. O e-book contém receitas de doces, salgados, tortas, bolos e bebidas veganas para fazer em casa ou abrir um negócio.

“As receitas quebram o velho discurso de que para ser vegano é preciso se sacrificar a cada refeição”,

diz a chamada do e-book..

Quem adquirir o curso estará contribuindo ainda para que

instituições ajudem famílias e animais afetados pela tragédia de Brumadinho.

Outro e-book interessante é o curso de fabricação de chocolates sem açúcar, sem glúten, sem lactose, sem conservantes, a partir de grãos de cacau e com lucro superior a 1000%.

Esses e outros e-books se encontram disponíveis no site da Folha do Bosque.

Acessa www.afolhadobosque.com.br/ clica em “cursos” e escolhe o seu.



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

Inglês - Francês - Espanhol

Aulas particulares ou em dupla
Horários flexíveis

PARA IDADE SÊNIOR



Profissionais
especializados

HOMETOWN

Aulas Direcionadas - Viagens - Conversação

4101-0672

CITTÀ AMERICA - Praça central - 2º piso. Av. das Américas, 700, lj. 204 N
www.hometownenglish.com.br

De rolé pela Barra...



Marta Bandeira no desfile dos Amigos da Barra com o maquiador Eduard

Vovó fitness

A carioca Marta Bandeira atraiu olhares como Musa da Banda Amigos da Barra da Tijuca, no desfile ocorrido na orla do bairro, dia 17 de fevereiro. Mas o que muita gente não sabe é que a beldade, que desperta atenção de homens e mulheres com seu corpo escultural, tem 50 anos de idade, dois filhos e duas netas, a mais velha com 12 anos. A vovó fitness aumentou sua coleção de admiradores, arrastando 50 mil pessoas pela orla da Barra da Tijuca e esbanjando sensualidade com o corpo seminu, pintado nas cores azul e dourado pelo maquiador Eduard Fernandes.

Unidos da Barra da Tijuca termina em quarto lugar em sua estreia no carnaval



Uma das baianas da Unidos da Barra: por um décimo a escola não subiu

Colocação não garantiu o acesso à série D para 2020

Símbolo da Unidos da Barra da Tijuca (a primeira escola de samba do bairro), o jacaré estreou bonito na série E do carnaval. Mas o tão sonhado acesso à série D ficou para o ano que vem. Apenas as três primeiras agremiações foram premiadas com o acesso. Por apenas um décimo de diferença para segundo e terceiro lugares, a UBT terminou na quarta colocação.

Confira o resultado da apuração da Série E no Carnaval 2019, que contou com 15 escolas desfilando no sábado, dia 9 de março, na Estrada Intendente Magalhães.

CAMPEÃ

Acadêmicos da Diversidade: 179,8.

VICE-CAMPEÃ

Unidos de Manguinhos: 179,6.

3º LUGAR

Imperadores Rubro-Negros: 179,6.

4º LUGAR

Unidos da Barra da Tijuca: 179,5.

5º LUGAR

Feitiço do Rio: 179,1.

Andréa Eis
Festas
by Design Eis

Tudo para sua festa ser inesquecível!

Av. das Américas 500 Bl.2 Loja 103
Shopping Downtown - Barra
Tels.: (21) 3419-5662 / 99874-2828
Site: www.designeis.com.br

Novo e-mail e instagram:
@andreaeisfestas
andreaeisfestas@gmail.com
e-mail: designeis@terra.com.br

Pediatria

Edifício
Golden Center

Avenida das
Américas, 2111,
bloco 1, sala 105.
Barra da Tijuca

2495-1186
3597-0014

Dra. Vivian Pereira Caldas

Foto: Reprodução / TV Globo



Os homens roubando a placa de trânsito na Avenida das Américas

Roubo em plena luz do dia

Um morador filmou o roubo de uma placa de trânsito na Avenida das Américas, em plena luz do dia, no domingo, dia 10 de março, por volta das 17h30.

Nas imagens mostradas no RJTV, na TV Globo, dois homens retiraram a placa metálica, amassam e levam embora.

Segundo a CET-Rio, todos os anos o órgão tem um prejuízo de R\$ 2 milhões por conta de placas roubadas ou vandalizadas. Por mês, a Prefeitura tem que substituir 850 placas, em média, por conta de vandalismo.

Elas são bárbaras

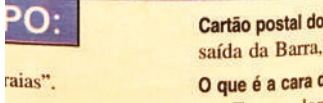
No mês do Dia Internacional da Mulher, recordamos a frase da atriz Maria Ceíça dita numa reportagem publicada aqui na Folha, em março de 2001. “Está na hora de redescobrir mulheres importantes para representar. Sou uma guerreira e apaixonada pelo que faço. Mesmo não sendo nada fácil ser artista, mulher e negra”, disse ela.

Como sempre falamos aqui: essas folhas sagradas têm poder. Hoje, 18 anos depois, só para citar alguns prêmios de sua lista extensa de triunfos no cinema, Ceíça foi homenageada no African Film Festival em Nova York; com o filme nacional “As filhas do vento” venceu seis Kikitos no Festival de Gramado; e no principal papel feminino do filme “O herói” (Angola) foi avencedora do Grande Prêmio no Sundance Festival.

Mês passado, a atriz participou do desfile da nova coleção da designer de sapatos Barbara Malhano, no Euphoria Restaurante & Bar, aqui na Barra. Com nome de “Balé



Maria Ceíça: turbulências no teatro



Maria Ceíça com a designer Bárbara Malhano e na Folha, em 2001. Ao lado, Bárbara Mendes hoje e na capa do jornal do Bosque, em 2008



pé no chão”, a coleção faz uma homenagem à primeira bailarina negra do Theatro Municipal do Rio de Janeiro, Mercedes Baptista.

Nossa outra homenageada é a cantora Bárbara Mendes. Capa da Folha em agosto de 2008, quando, após dez anos em Nova York, se preparava para lançar um CD no

Brasil, que saiu em 2009. Dez anos depois, Barbara lança o primeiro single do seu segundo álbum, “Orgânico”. A canção “Recalques” estará disponível nas plataformas digitais a partir deste mês.

Poucas cantoras brasileiras têm o currículo internacional de Barbara, que aprimorou o natural dom vocal em escola de canto de Nova York antes de rodar o mundo com apresentações de jazz, blues, pop e a música brasileira. Não foi por acaso que Roberto Menescal a convidou para ser a solista vocal de ainda inédito disco feito para o exterior pelo papa da bossa nova e previsto para ser lançado neste ano de 2019 por selo espanhol com versões em inglês de músicas do compositor de “O Barquinho” (1961).

Bárbara Mendes pilota ainda o restaurante Bangalô, que fica ali na orla, ao lado da Praça Duó. No palco, onde a cantora costuma dar as suas canjas, só músicos da primeira linha. O lugar também é famoso por servir um incrível polvo ao formo com batatas. Testado e aprovado pela nossa equipe diversas vezes. E classificado como Bárbaro!

Ponto a Ponto
Atelier

Ajustes - Concertos em geral
Customização - Delivery - Troca de zíper

3734-1214 96481-4277

Barra Prime Offices
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, sl. 272, bl. 2B.

gastromedjr.com @gastromedjr /gastromedjr

GASTROMED
GASTROENTEROLOGIA / HEPATOLOGIA
PROCTOLOGIA / NUTRIÇÃO
ENDOSCOPIA DIGESTIVA ALTA
COLONOSCOPIA

Temos suítes de preparo disponíveis

PLANOS DE SAÚDE:

Amil	PAME
Assim	Petrobras
Banco Central	Porto Seguro
CAC	Real Grandeza
Camperj	Saúde Caixa
CAMARJ	Sind Saúde
Casembrapa	Total Saúde
CASSI	Unafisco
Cemeru	Unimed
Dix	Vale do Rio Doce
Fio Saúde	Medial
Geap	Medical Rio
Infraero	Mediservice
IPALERJ	NotreDame Intermédica
Mapfre Saúde	Omint

DOWNTOWN - Bl. 4, salas. 207 e 208. Tels.: 3592-7674 / 3592-7675 98839-9128 - atendimento@gastromedjr.com

A Tailândia na Avenida das Américas

Chef traz para a Barra as delícias dos países asiáticos, considerados o destino de viagem perfeito para veganos e vegetarianos

Apaixonada pela culinária asiática, com foco nas cozinhas vietnamita e tailandesa, a chef Ana Carolina Garcia já passou um período sabático no Sudeste Asiático e trabalhou nos melhores restaurantes tailandeses do mundo. É essa craque que acaba de abrir aqui na Barra o primeiro ponto fixo de seu Cãm O'n Thai Food.

Entre as especialidades da chef está o pad thai, prato símbolo da Tailândia, nas versões vegetariano (R\$ 42), frango (R\$ 45), porco (R\$ 45) e camarão (R\$ 57), feito com macarrão de arroz



Pad Thai de camarão

salteado na panela wok ao molho de tamarindo com ovo, pasta de camarão, nabo, cebolinha, broto de feijão, amendoim e limão. Outra ótima pedida é o pad woon sen – massa fina de feijão, salteada na wok ao molho tailandês com ovo, cenoura, tomate-cereja, cebolinha, amendoim e acelga. Vegetariano (R\$ 32), frango (R\$ 35), porco (R\$ 35), mignon (R\$ 45) e camarão (R\$ 47).

Outras iguarias muito apreciadas são os curries de preparo artesanal, sem pastas industrializadas. O curry verde (kaeng khiao wan) é servido com minimilho, vagem e manjeriço, e pode ser de frango (R\$ 47), tofu (R\$ 50) ou camarão (R\$ 56).

Na ala das entradas, há versões de duplas de rolinhos vietnamitas envoltos em papel de arroz e acompanhados de

Primeira linha

PEIXES & FRUTOS DO MAR

Camarão / Lula / Polvo / Lagosta / Cavaquinha
Peixes / Catado de Siri / Caranguejo

East Coast Pescados

Entregas em domicílio
Barra da Tijuca Zona Sul

www.ecpescados.com.br | f/ecpescados
contato@ecpescados.com.br

98188-3678 99848-3678

Excelente Qualidade

\$\$ Abaixo do Mercado



RODÍZIO DE PIZZA EM CASA

LEVAMOS TODA A ESTRUTURA DE UMA PIZZARIA ATÉ VOCÊ.

ANIVERSÁRIO . FORMATURA . confraternização NO TRABALHO
SIMPLEMENTE REUNIR OS AMIGOS PARA COMER PIZZA.

TEMOS DIVERSOS PACOTES.

97944.4825 | 96909.1004

DELIVERY ☎ 2492.6039 | 2495.5174

f Pizza Legal Itanhangá @pizza_legal
Estrada da Barra da Tijuca nº 3109 . Itanhangá



O pad woon sen: massa fina de feijão ao molho tailandês com ovo, cenoura, tomate cereja, cebolinha, amendoim; a chef Ana Carolina Garcia e o arroz doce com manga e gergelim

molho de amendoim ou nuoc cham (à base de molho de peixe, limão e pimenta), ou fritos em massa filo com escolta de molho sweet chilli. Ambos podem ter recheio de vegetais (R\$ 20)

ou porco (R\$ 23). Outra delícia que tem admiradores de longa data são os thai wonton, trouxinhas fritas com recheio de porco servidas com molho sweet chilli (R\$ 22, seis unidades).

Arroz doce para fechar

Para encerrar os trabalhos, como doçuras não são o foco desse tipo de culinária, uma sugestão é o arroz doce

com manga e gergelim (R\$ 15), servido numa simpática tigela.

O Câm O'n Thai Food fica na Av. das Américas, 5.001, loja 164 (shopping Midtown). Tel.: 96966-8448.

MISCELÂNTIA
Pizzaria

RODÍZIO R\$ 24,⁹⁰
(os sabores de sua preferência)

SEX. e SÁB. R\$ 24,⁹⁰
qualquer pizza, qualquer sabor

QUINTA DOCE
compre 1 família por R\$ 27,⁹⁰
e ganhe um brotinho doce

QUARTA e DOM.
compre uma pizza por R\$ 27,⁹⁰
leve a segunda com 50% desc.

Shopping Downtown bloco 9, loja 112

DELIVERY 98364-0273

Sabores de Portugal

O Rosita Café anuncia a 10ª edição do seu Festival Sabores de Portugal. Até o dia 21 de abril, o bistrô celebra a comida lusitana com receitas típicas da terrinha. No comando da cozinha, claro, Pedro Castro Neves, o mago da gastronomia portuguesa.

E o chef começa lacrando com um couvert que reúne uma porção de punhetinha de bacalhau, além de chouriço de azeitonas, bolinho de bacalhau e tremoços, escoltados por cestas de pães artesanais (R\$ 50, para até quatro pessoas).

Na ala principal há oito receitas, com destaque para o tradicional bacalhau à lagareiro (lombo Ghdus morhua, com batatas ao murro e arroz de brócolis - R\$ 65); e o arroz de pato com chorizo (R\$ 58).

Para fechar, pastel de nata (R\$ 8), toucinho do céu (R\$ 10) e rocambole de laranja (R\$ 12). O mix de sobremesa (R\$ 30) garante a doçura dos indecisos.

O Rosita fica no bloco 21 do Downtown. Tel.: 3084-5202.



O bacalhau à lagareiro e o rocambole de laranja do Rosita: festival lusitano

AGENDA

SHOWS

A vida de Ferrugem é um palco iluminado. E no sábado, dia 6 de abril, quando o sambista lança o seu novo DVD na Jeunesse Arena, não se sabe se ele vai estar vestido de dourado, mas o seu chão estará repleto de estrelas. Além das participações de Ivete Sangalo e Belo, o lançamento do DVD do cantor, intitulado “Chão de estrelas”, conta ainda com as presenças de Reinaldo e Léo Santana.

Depois do enorme sucesso de crítica e público no lançamento do DVD, “Prazer, sou Ferrugem”, no ano passado, o cantor promete uma megaestrutura: serão 560m² de palco, 470m de painel de LED, 1200m de estrutura, 532 aparelhos de iluminação e 16 câmeras 4k Cine Alta, dentre outras novidades.

Antes do carnaval, Ferrugem passou mal e precisou cancelar alguns shows. “Descobri que a minha saúde não está tão linda assim. Tenho que perder 32kg, o que não é novidade, e recuperar a saúde, porque ainda tenho muito a mostrar e isso será feito. Cantar é a minha vida, mas para isso preciso de saúde”, declarou em suas redes sociais, após a recuperação.

Lançamento do DVD “CHÃO DE ESTRELAS”

Data: Sábado, 06 de abril.
Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 100.
Horário: A partir das 20h.
Local: Jeunesse Arena
Endereço: Av. Embaixador Abelardo Bueno, 3.401.

Arctic Monkeys

Na quarta, dia 3 de abril, é a vez dos ingleses do Arctic Monkeys apresentarem o seu show na Jeunesse Arena. Cinco anos depois de esgotarem os ingressos de suas apresentações quando estiveram pela primeira passagem pelo Brasil, eles retornam com a turnê de seu último álbum, *Tranquility Base Hotel & Casino*.

Data: Quarta, 3 de abril.
Ingressos: de R\$ 320 a R\$ 580.
Horário: 21h.

O chão estrelado de Ferrugem

Cantor lança segundo DVD com megaestrutura e participações de Ivete Sangalo, Belo e Léo Santana



Ferrugem na imagem de divulgação do seu novo DVD. Show terá palco de 560 m²

BANDA MELIM - Finalista do programa “Superstar”, da Globo, em 2016, o grupo composto pelos gêmeos Diogo e Rodrigo, de 25 anos, e pela caçula da família, Gabriela, de 24, se apresenta no KM de Vantagens Hall, no sábado, 20 de abril, às 18h. Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 140. O KM de Vantagens fica na Avenida Ayrton Senna, 3.000 - Via Parque Shopping.

MARCOS ALMEIDA - O cantor mineiro, multi-instrumentista, arranjador, escritor e blogueiro se apresenta no Teatro Bradesco na quinta, dia 4 de abril, às 21h. Ingressos: de R\$ 80 a R\$ 120. O teatro fica na Avenida das Américas 3.555 - Barra Square. Informações: 3325-1645.

TEATRO

“UM DIA NA BROADWAY” -

Em cartaz no Teatro Bradesco até o dia 26 de maio. Sextas e sábados, 21h, e domingos, 19h. Ingressos: de R\$ 50 a R\$ 200. No mesmo local, também até 26 de maio, acontece o infantil “O mágico de Oz”. Sábados, 16h, e domingos, 15h. Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 120. Na quinta, 28 de março, às 20h, acontece o stand up “A culpa é do Cabral”. Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 120. Ainda no Bradesco, todas as quartas de abril, a turma da Comédia ao Vivo realiza o seu show, às 22h. Ingressos de R\$ 60 a R\$ 120. O Teatro Bradesco fica na Av. das Américas, 3.900. Loja 160 - VillageMall. Informações: 3431-0100.

A Cássia Coiffeur & Equipe



Sirlei Leite



Katia Cavalcante



André e Cássia



Joana Soares



Sol Martins

97381-6961 / 3597-6220

@acassiacoiffeur /acassiacoiffeur

Island Personal Offices - Rua Dalcídio Jurandir, 255, lj. 171. Atrás do Supermercado Guanabara - Terça a sáb. - A partir de 9h

Só rindo...



Todos vocês estão convidados para um retiro que eu estou organizando. ... É baratinho só custa 50 R\$ por pessoa. ... É simples. ... vocês depositam o dinheiro na minha conta aí eu vou lá e "RETIRO"



14:28



Criolipólise de Placas (lançamento)
 Estética, Manicure
 Unhas de Acrigel
 Depilação
 Limpeza de Pele
 Massagens Terapêuticas

Pilates RPG



98805-3301 3477-1644

Av. Evandro Lins e Silva, 840, sl. 1908 - Office Tower.

Classibosque

SERVIÇOS

▶ ADVOCACIA

Advocacia & Contabilidade
 Administração de imóveis

Luniel
 Tel.: 2281-2049

▶ INFORMÁTICA

MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES. Notebooks. Instalação, Windows. Venda de PCs. Pequenas redes. Orçamento grátis! Tels.: 3649-4530 / 99702-9265. André.

▶ SAÚDE

Consultório Odontológico

- .Cirurgia
- .Periodontia
- .Clareamento
- .Ortodontia
- .Prótese



Atendemos convênios
 Dr. Mário Cruz CRO-RJ 4497
 Tels.: 3547-3308 / 97983-1803

Edifício Centro da Barra
 Gildásio Amado, 55. Sala 505. Bosque Marapendi

IMÓVEIS

Apto de 2 quartos no condomínio BARRA FAMILY. Andar alto. Lindo imóvel. 75m. R\$ 530 mil. Tel.: 99274-3202 (Whatsapp).

Apto de 2 quartos. Condomínio BLUE LAND. R\$ 747 mil. Tel.: 99274-3202 (Whatsapp).

Apto 2 quartos sendo 1 suite c/ closet. Condomínio Bora Bora, o mais completo da região. Lindo imóvel, prontinho. Andar alto. R\$ 630 mil. Tel.: 99274-3202

Cobertura Recreio
 Pertíssimo da praia. Ao lado da Gláucio Gil. Duplex 2 quartos, frente. R\$ 800 mil. Tenho a de fundos também por R\$ 630 mil Mesma configuração. Tel.: 99274-3202 (Whatsapp).

▶ ALIMENTAÇÃO

As TORTAS mais SABOROSAS

e bolos para festas



Os mais variados sabores de tortas, tortas light, rocamboles, cheese cakes, bolos, mini-tortas, bombas, doces portugueses e doces para festas

2502-9695 • 25045114 • 98683-2710

Pedidos para o mesmo dia, até as 7h30
 Entregas em domicílio GRATUITAS

▶ AULAS PARTICULARES

Aulas particulares de Inglês

- Atendo em domicilio e escritório
- Aula individual ou em grupo



Alfabetização
 Acompanhamento escolar
 Viagens
 Negócios
 Conversação
 Certificados internacionais

*material de aula incluso
 Priscila Cymbal 97153-8663

AULAS PARTICULARES INGLÊS. Fale em pouco tempo! Professores experientes. Conversação. Viagens. Todos os níveis. Preços acessíveis. Tels.: 2491-1814 / 99923-2625.

Moda vegana

Se liga na Coleção Veg da Schmidt Design. Voltada à causa animal, as peças são produzidas em prata, com joias modeladas e impressas em 3D. O uso dessa tecnologia minimiza o desperdício de material e garante um melhor acabamento. No polimento, é utilizado algodão em vez de lã. As peças são embaladas em caixa de papel kraft reciclado e cartões feitos de papel semente, podendo ser reaproveitados.



Pendentes e pingentes R\$ 170



Placas Vegan e Veggie R\$ 170

Colares R\$ 210



COMPRO JOIAS EM OURO

Compra • Venda • Troca



Compro
e vendo
relógios
Rolex,
Audemars
Piguet,
Patek Philippe
e outras
marcas



Joias novas e quebradas - Especializado em avaliação de diamantes

 LARISSA JOIAS

Shopping Città America

Av. das Américas, 700, Lj 203 G / Bloco 8

 **3522-9556 / 97901-4510**

larissajoias@hotmail.com

www.larissajoias.com