

O maior portal de comunicação da Barra



# A Folha do Bosque

25  
anos

Ano XXV - Nº 307 - Dezembro de 2023



**DJ BRUNETTA  
ANIMA O  
RÉVEILLON  
NA BARRA**

## **Protesto contra a violência**

**Cansados de  
tantos assaltos,  
moradores organizam  
caminhada pelo  
Bosque Marapendi,  
no sábado, dia  
13 de janeiro,  
pedindo mais  
segurança  
no lugar**

Início do movimento  
aconteceu em outra  
manifestação, ocorrida no  
domingo, 10 de dezembro,  
no mesmo local

Um vídeo feito pela Folha  
do Bosque mostrando o ato  
dos moradores já chega a  
400 mil visualizações  
no Instagram



# 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.



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



**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

## EDITORIAL

Uma caminhada contra a violência ocorrida no Bosque Marapendi viralizou na internet após a reportagem sobre o protesto feita pelo informativo A Folha do Bosque e publicada no Instagram. Até o fechamento dessa edição, cerca de 400 mil pessoas haviam visualizado o vídeo, somente na página da Folha. Dia 13 de janeiro, uma nova manifestação vai ocorrer no local. Confira na página 4...

## Homem rouba e engole cordão de ouro



O raio-x mostrando o cordão no abdômen do bandido — Foto: Reprodução

Um homem foi preso em flagrante após roubar e engolir um cordão de ouro de um casal que caminhava na Avenida do Pepê, na Barra da Tijuca, na quinta-feira, 7 de dezembro. Durante a abordagem dos agentes do Segurança Presente, Anderson de Oliveira França, de 19 anos, confessou que havia engolido a joia, avaliada em R\$ 3.500.

Segundo os policiais, Anderson foi detido na altura do posto 3 e levado para o Hospital Municipal Lourenço Jorge. Um raio-x confirmou que o cordão estava em seu estômago e ele foi encaminhado para a 16ª DP.

**INVASÃO** - O MC Poze do Rodo tentou invadir a boate Vitriinni, na Barra, no domingo, dia 10 de dezembro. Após ser barrado, Poze e um grupo de amigos forçaram a entrada no lugar, empurrando as grades, brigando com seguranças e gerando uma enorme confusão.





**PROTEKTO**

- AUTO SERVICES -

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

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

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

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



# Home & Office

BARRA PRIME

AGORA VOCÊ TEM UM PONTO DE COLETA CORREIOS PERTINHO DE VOCÊ!



TUDO QUE VOCÊ PRECISA PARA SEU LAR, SUA FESTA, SEU ESCRITÓRIO ENTRE OUTRAS PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS!

(21) 3518-1943

(21) 99214-0931

[imprimirhno@gmail.com](mailto:imprimirhno@gmail.com)

[loja.hno](https://www.instagram.com/loja.hno)

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca



# Moradores protestam contra a violência no Bosque. Dia 13 de janeiro tem mais

Caminhada contra o aumento da criminalidade acontece na região e outra manifestação já é preparada para o começo do ano

Com apitos, chocalhos e camisas negras com a palavra 'segurança' escrita em letras brancas, um grupo de moradores do Costabella realizou uma caminhada contra a violência, na manhã de domingo, 10 de janeiro, pela ciclovia da Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso (conhecida como Canal de Marapendi).

Revoltados com o aumento da criminalidade no local, eles protestaram do condomínio (que faz parte da Associação Bosque Marapendi - ABM), até a Ponte Lúcio Costa. De lá, eles retornaram ao local de partida.

"Mandei fazer dez camisas com o meu



Manifestantes durante o ato contra a violência no Bosque Marapendi

dinheiro para os participantes. Isso é um almoço no Outback. Não morro por causa disso. Pelo menos a grana foi para lutar pela segurança no entorno da ABM. Todos temos crianças. Não queremos isso para nós, que dirá para nossos filhos. Do jeito que está não pode continuar", disse o organizador do movimento, Lúcio Pimentel, que já organiza outra manifestação para a manhã de sábado, dia 13 de janeiro. Segundo ele, a ideia é conseguir a colocação de duas cabines com seguranças. Uma guarita no começo da rua, em frente ao Portal da Barra, e outra próximo a Ponte Lúcio Costa.

Jaqueline Dias, que trabalha com hospedagem de animais e filma os passeios para mostrar para os donos, conta que foi assaltada duas vezes no local. "Agora, só faço vídeos curtos e escondo o celular correndo. Roubaram dois aparelhos meus aqui. Em frente ao Lake Buena Vista e próximo do Portal da Barra", disse, durante a caminhada.

De acordo com outro participante da manifestação, Pedro Bezerra, os casos de assaltos no entorno da ABM têm se tornado cada vez mais constantes. "Quem não foi assaltado conhece alguém que já foi ou presenciou algum assalto. Essa caminhada é o primeiro passo para tentarmos conscientizar a ABM para pressionar o poder público para tomarem as providências necessárias para trazer a segurança de volta para nossa área", alertou Pedro.

Divulgado no Instagram da Folha (@afolhadobosque), o vídeo da caminhada, até o fechamento desta edição, já havia alcançado cerca de 400 mil pessoas.



Gráfica Square

 **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

 @yogabhuminio

  
**LÓTUS**  
Boutique de Jóias

**COMPRO JÓIAS  
EM OURO**

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



 @LOTUSBOUTIQUEDEJOIAS

 (21) 99417-2779

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

## Caminhada contra a violência

**SÁBADO, 13 DE JANEIRO, 11H.**

Concentração: 10h, em frente ao condomínio Costabella.

Endereço: Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso, 1100.

Trajeto: Até a Ponte Lúcio Costa.

Retorna até o Portal da Barra e volta para o ponto de partida.



# PINGA PRIME

## CACHAÇAS ARTESANAIS

### Um presente que agrada e surpreende



Temos **mais de 300 rótulos** de cachaças artesanais premiadas no Brasil, Estados Unidos e Europa, produzida nos melhores alambiques em todo o Brasil.

**Uma excelente opção de presentear com imaginação e bom gosto**

Shopping Cittá America | loja 217 H (2508)

Endereço: Av. das Américas, 700 - Barra da Tijuca

Terça a sexta: das 10:30 às 19:00 horas.

Sábado: das 10:30 às 17:00 horas.

**CACHAÇAS, VINHOS E WHISKYS**

COMPRE PELO ZAP  (21) 96935-5333  
ENTREGUE POR MOTOBOY

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

## Estatuto da Cidade salva praça no Riviera

Após manifestações, Justiça interrompe o processo de venda do terreno atendendo aos moradores

Baseada no Estatuto da Cidade, segundo a qual o uso da propriedade urbana deve considerar o bem coletivo, a segurança e o bem-estar dos cidadãos, a 6ª Vara de Fazenda Pública da Comarca da Capital concedeu liminar, na quarta-feira, 13 de dezembro, suspendendo o processo de venda de metade da Praça Gilson Amado, na Avenida das Américas.

A juíza Regina Lucia Chuquer de Almeida acolheu a reclamação dos moradores do condomínio Riviera del Fiori, detentores de um Termo de Permissão de Uso da área desde 1999. O grupo chegou a recorrer ao Ministério Público.

A licitação, realizada na quarta-feira, dia 6 de dezembro, pela prefeitura, foi vencida pela empresa Green Limpeza e Coleta de Lixo Ltda.

Segundo os moradores, entretanto, não houve a consulta pública necessária para a realização do processo nem a execução de um estudo de impacto ambiental.

Membro do conselho de síndicos do Riviera dei Fiori, Márcia Batalha Barcellos, uma das autoras da ação que solicitou a suspensão do processo de alienação da praça, comemorou a decisão.

“Não precisamos de mais asfalto e concreto, principalmente em momento de crise climática. Esse terreno nunca deveria ter sido colocado à venda, uma vez que é um bem para toda a Barra da Tijuca”, disse ela.

Na liminar, a juíza destaca as



O símbolo da praça com uma faixa preta e uma outra colocada pelos moradores durante o protesto, com os dizeres: “Prefeito, não venda a nossa praça”

qualidades e o papel social da praça Gilson Amado:

“Pelo que se vê da fotografia da praça, o local é aprazível, muito arborizado, parecendo propiciar bem-estar e tranquilidade àqueles que o frequentam, servindo de abrigo para pássaros e outros animais silvestres que podem se proteger na vegetação local. Considera-se estar cumprindo sua função social de permitir aos frequentadores um espaço ambientalmente adequado, protegido do movimentado fluxo de veículos a transitarem pela via de acesso para a Barra da Tijuca e demais bairros situados nesse mesmo segmento. Certamente, a existência de muitas árvores frondosas no local evita, sobremaneira, a elevação da temperatura em meses de muito calor, como costuma acontecer no Rio de Janeiro durante o verão, e forma uma barreira para o ruído proveniente da pista de alta velocidade da Avenida das Américas, contribuindo para a tranquilidade dos frequentadores”, escreveu.



# A boa para trailers de alimentação

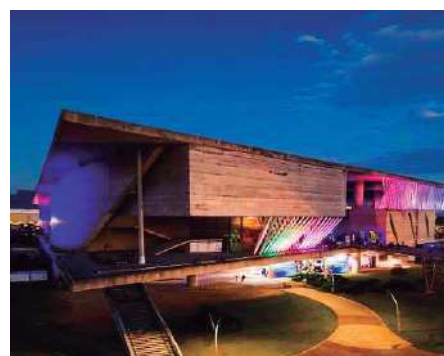
Cidade das Artes abre inscrições para serviços gastronômicos

Dica quente para comerciantes do setor de alimentos! A Cidade das Artes Bibi Ferreira deu início a inscrições de pessoas jurídicas interessadas em disponibilizar serviços de alimentação, na modalidade de trailers, no local.

O espaço cultural está com inscrições abertas até o dia 30 de março de 2024 e os cadastros devem ser feitos de segunda a sexta-feira, das 10h às 17h, na própria Cidade das Artes.

Todas as regras e documentações necessárias estão descritas no edital publicado no site oficial da Prefeitura e também pode ser solicitado pelo e-mail [pregoeiro.fartes@gmail.com](mailto:pregoeiro.fartes@gmail.com).

A autorização para a exploração



comercial de alimentação e bebidas nas dependências da Cidade das Artes será concedida por um período de 4 semanas – podendo ser renovada caso não tenha outros credenciados -, a fim de diversificar os produtos oferecidos ao público. Os trailers funcionarão de quinta a domingo, das 18h até o fim dos eventos. Será autorizada a instalação de até 2 trailers simultaneamente.

# Barra terá 11 pontos de queima de fogos

Um show pirotécnico com duração de oito minutos e que ficará a cargo da empresa Lanza, especializada em fogos de artifício. Assim será a queima de fogos na Barra da Tijuca, no réveillon.

Um hotel no Recreio completa a lista de estabelecimentos que participarão da ação. Confira...

- .Courtyard by Marriot
- .Barra World Shopping
- .Conomínio Ilha Pura
- .Laguna Hotel
- .Hilton Barra
- .VillageMall
- .Windsor Marapendi
- .Wyndham Rio Barra
- .Quebra-Mar da Barra
- .CDesign Hotel
- .Radisson Hotel
- .Esuites Hotel Recreio



## A Folha do Bosque

### Impresso + Instagram + REELS + Stories + Face + Wzapp

Principal área de distribuição da Folha impressa



10 mil malas-diretas no Bosque Marapendi

# 400 MIL PESSOAS

## + de 45 MIL SEGUIDORES na INTERNET + Jornal Impresso

A ÚNICA mídia impressa que circula pela ABM, Amapluc e nos apartamentos de todos os prédios do Bosque Marapendi.

O único impresso da Barra com presença relevante na internet: Instagram, Facebook, Twitter, Youtube

Informações:  
WhatsApp: 99274-3202 / 99914-4222.  
[www.afolhadobosque.com.br](http://www.afolhadobosque.com.br)  
Siga @afolhadobosque / FB e IG



## AGENDA

# Brunetta agita o réveillon do Seu Vidal



DJ Brunetta

Para encerrar 2023 com chave de ouro, a DJ Brunetta, que brilhou nos palcos do festival Lollapalooza, se apresenta, no dia 31, no réveillon do Seu Vidal, na Ilha Itanhangá, na Barra.

No setlist da artista, muito funk, música eletrônica e sucessos da música pop nacional e internacional, como "Firework" (Katy Perry), "I want it that way" (Back Street Boys), "Party in the USA" (Miley Cyrus), "Tô nem aí" (Luka), "Evoluiu" (Kevin O Chris), "Pepas" (Farruko), entre outros.

A festa, com direito serviço all inclusive e muita música, promete agitar os cariocas e explodir a Ilha do Itanhangá.

Ingressos no site: [ingresso.com/o-fantastico-reveillon-da-seu-vidal](https://ingresso.com/o-fantastico-reveillon-da-seu-vidal)



## Open bar de risada

Um festival de comédia para você dar muita risada no verão. Assim é o Rio Summer Comedy, que acontece de 05 de janeiro a 04 de fevereiro, no Teatro Multiplan, no Village Mall.

Ingressos: de R\$ 50 a R\$ 140.

O Teatro Multiplan fica no shopping Village Mall. Avenida das Américas, 3.900. Confere alguns destaques da programação...

### JANEIRO/2024

05/01, sexta, às 20h - Duca e Jeffinho.

06/01, sábado, às 20h - Kwesny e Daniel Lopes.

07/01, domingo, às 19h - Rio Comedy Club (Bira Thomazi, Douglas Di Lima, Marcos Rossi e Marcos Castro).

12/01, sexta, às 20h - Matheus Ceará.

13/01, sábado, às 20h - Giovana Fagundes.

19/01, sexta, às 20h - Marcelo Duque.

20/01, sábado, às 16h - Pri Castello.

20/01, sábado, às 20h - Murilo Couto.

26/01, sexta, às 20h - Emerson Ceará.

27/01, sábado, às 16h - Flávio Andrade e Ed Gama.

### FEVEREIRO/2024

02/02, sexta, às 20h - Heloísa Périssé.

03/02, sábado, às 20h - Rodrigo Marques.

04/02, domingo, às 19h - Paulinho Serra e Ranther Melo.

## VENDO SEU IMÓVEL AGORA!

Me chamo Glauce Rocha, SOU CORRETORA e moro na Barra da Tijuca HÁ MAIS DE 30 ANOS.



CHAMA NO ZAP

99487-9924

@barramares\_imoveis



www.barramaresimoveis.com.br

## RCR Odontologia

Há mais de 10 anos devolvendo sorrisos

- Prótese Flexível
- Implante Dentário
- Protocolo
- Lente de Resina
- Lente de Porcelana
- Botox
- Preenchimentos Faciais
- Canal
- Clareamento Dental
- Emergências



### Atendemos também a domicílio

Barra Prime Offices - Avenida Antônio Evaristo de Moraes Filho, 222. Bloco 2B. Sala 332

Fale conosco no Whatsapp

(21) 97985-8731

Aceitamos todos os cartões de crédito e débito

Atendimento somente com hora marcada

@odontologiarcr

Agende seu horário agora mesmo



## Os dentes também envelhecem?

À medida que o tempo avança, não apenas as linhas de expressão e os cabelos grisalhos revelam a passagem dos anos, mas o sorriso também desempenha um papel crucial na percepção da idade de uma pessoa. Considerado um cartão de visitas, um sorriso bonito, branco e alinhado, não apenas ilumina o rosto, mas também confere à pessoa um ar mais jovial. A incidência de problemas dentários, entretanto, tende a aumentar com a idade. Será que os dentes envelhecem?

Fizemos essa pergunta para a cirurgiã-dentista Dra. Camila Vila Flor. Confere a resposta a seguir...

“Todo nosso organismo sofre alterações e desgastes com o passar do tempo. Assim, o envelhecimento dentário é um processo natural que envolve mudanças na estrutura e na aparência dos dentes. Devido a diversos fatores, essas mudanças podem acontecer com mais rapidez ou demorar a aparecer.

Começando pelo esmalte, que pode se desgastar devido à mastigação, escovação e outros fatores. Isso pode levar à



exposição da dentina, uma camada mais interna que é naturalmente mais amarelada. Alterações na dentina, que é a parte principal do dente, influenciam na cor e na textura dos dentes. Além disso, o consumo regular de café, chá, vinho tinto e tabaco, pode causar manchas nos dentes, contribuindo para a descoloração.

Com a idade, também ocorre uma diminuição na produção de saliva, o que pode aumentar o risco de cáries e afetar a lubrificação e limpeza natural da boca. Inclusive, algumas medicações comumente utilizadas por pessoas mais

velhas podem tornar a boca mais seca. E as gengivas também podem se retrair ou desgastar. Isso pode expor partes da raiz dos dentes, tornando-os mais suscetíveis à sensibilidade e cáries.

Alterações na oclusão (mordida) podem ocorrer com o tempo, levando ao desgaste irregular dos dentes e possivelmente a problemas na articulação temporomandibular, diminuindo também a altura do terço médio e inferior da face, proporcionando a sensação de boca murcha e consequentemente a formação de linhas de expressões mais acentuadas.

Lesões ou traumas nos dentes ao longo da vida podem resultar em descoloração, fraturas ou outras complicações que se manifestam com o tempo.

Não podemos deixar de falar nos maus hábitos como dieta não saudável, tabagismo, consumo excessivo de álcool... que contribuem para o envelhecimento prematuro. Por fim, a predisposição genética também desempenha um papel na saúde e na aparência dos dentes.

Infelizmente, alguns problemas que surgem com o envelhecimento dentário prejudicam a saúde do organismo todo, como a falta de um ou mais dentes, que afeta a respiração, a dicção e a mastigação. Por isso são necessários cuidados adequados e visitas periódicas ao dentista. Hoje em dia, temos à nossa disposição diversas técnicas de odontologia avançadas para corrigir os problemas conforme eles vão surgindo. Os dentes envelhecem, mas podem envelhecer melhor e mais devagar se cuidarmos bem deles.”

Dra Camila Vila Flor

WhatsApp: (21) 98243-3255

Instagram: @dracamilavilafior

MEMÓRIA - ATENÇÃO  
DEPRESSÃO - ANSIEDADE  
FOBIAS - PÂNICO  
EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

LB

Leila Brand Silva



Ortomolecular - Homeopatia - Neuropsicologia  
Psicopedagogia - Neurofeedback - Psicanálise  
Orientação Vocacional - Dificuldade de Aprendizagem

SINTOMAS  
DE INSÔNIA

ESTIMULAÇÃO  
CEREBRAL

OBESIDADE

TDH  
TRANSTORNO  
DE DEFICIT DE ATENÇÃO  
E HIPERATIVIDADE

ORTOMOLECULAR

DEFINIÇÃO  
DE EPILEPSIA

O QUE É, QUAIS SÃO SUAS  
CAUSAS E COMO TRATAR?

(21) 99602-8881

@leilabrandsilva



Que a magia do Natal  
invada sua casa e transforme  
sonhos em realidade...

Desejo a você e sua família  
um final de ano  
recheado de amor, paz  
e momentos memoráveis.  
Que Deus esteja sempre  
em nossos caminhos  
nos guiando para  
um Ano Novo cheio  
de conquistas

DRA  
CAMILA  
VILA FLOR



## Locomotivas da feliz idade

Engana-se quem pensa que a terceira idade da Barra da Tijuca passa os dias em casa, assistindo TV, fazendo tricô e cuidando de neto.

Pelo menos as amigas de Lúcia Escobar e Sueli Teixeira têm muito o que fazer e onde ir. Elas esbanjam energia e bom humor, comprovando que a socialização é uma das coisas mais importantes para envelhecer bem.

A dupla está sempre antenada nos eventos e passeios que acontecem pela cidade. Elas informam as amigas pelo WhatsApp e alugam até van para levar todas com segurança e, na volta, ainda deixar na portaria do prédio. É também pelo WhatsApp que elas compartilham as fotos e vídeos, que não podem faltar.

E olha que elas nem são da área de



Sueli e Lúcia (segurando A Folha do Bosque) - elas não param!

turismo, nem fazem disso uma fonte de renda. “Meu objetivo é tirar as senhorinhas de casa para serem felizes”, diz Lúcia. “Quando levo elas no meu carro, às vezes carrego mais gente do que a capacidade do automóvel permite”, confessa, lembrando com orgulho a idade de uma de suas passageiras mais

frequentes: 94 anos.

Professora desde sempre, Lúcia começou a fazer amigas aqui participando do coral da Câmara Comunitária da Barra. Hoje, seu grupo de amigas reúne moradoras de condomínios como Riviera, Parque das Rosas e Bosque Marapendi.

O mesmo acontece com Sueli. Só que as amigas da Barra ela começou a fazer na praia, desde que se mudou para o bairro e, depois, frequentando a ABM. Antes de se tornar Assistente Social, Sueli também foi professora. Parece que vem daí o seu talento para organizar passeios: “Já levei muita criança em excursão”, conta ela, que hoje chega a lotar três vans para levar amigas por aí. Marta Corrêa, a nossa Diretora de Marketing, fez um desses passeios e adorou: “A van é super confortável e as pessoas muito divertidas. Parabéns, meninas, pela iniciativa!”

### Os benefícios da socialização

Fundamental em todas as fases da vida, a socialização tem impactos significativos na saúde física, mental e emocional.

Confira os variados benefícios para os idosos:

- Ajuda a prevenir a solidão e o isolamento, fatores que podem levar a depressão e ansiedade, e pode proporcionar suporte emocional, reduzindo o estresse e melhorando o bem-estar.

- Contribui para um senso de pertencimento, vital para a autoestima e a felicidade.

- Promove a saúde cognitiva e reduz o risco de declínio mental, pois interagir com outras pessoas envolve atividades mentais que estimulam o cérebro.

- Atividades sociais muitas vezes envolvem movimento e atividade física, o que é benéfico para a saúde em geral.

Promover a socialização em idades avançadas pode envolver participação em atividades de grupo, voluntariado, clubes, aulas ou simplesmente manter contato com amigos e familiares.

**ANO NOVO, você reNOVada!**

- CABELOS - corte, coloração, escova, mechas... **FESTIVAL DE PROGRESSIVAS**
- UNHAS - Pé & Mão, Spa dos pés Colocação / manutenção fibra ou gel
- ESTÉTICA - Design de sobrancelhas, depilação com cera ou a laser

**UNHAS gel ou fibra**  
Manutenção: **R\$ 99**

**MECHAS**  
a partir de **R\$ 250**

**ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO**  
Av. Gastão Senges, 185 / lj. 108 - Barra  
**99659-9507** Estacionamento gratuito!  
@espacobeza\_mediterraneo

**CORTE + hidratação + ESCOVA**  
**R\$ 99**

www.psicoclinica.com.br | Instagram: @psicoclinica.rj

**Psicoclínica**  
Mente sã para uma vida saudável

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

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

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

Convênios Sul-América e Unimed Rio

**SulAmérica** **Unimed**

Atendimento presencial  
Atendimento Online

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

**Vanessa GONÇALVES**  
Fisioterapeuta

**SAÚDE & ESTÉTICA**  
no aconchego do seu lar!

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

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

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

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



## Festival com refugiados e imigrantes

O Uptown realizou um festival com expositores refugiados e imigrantes pela primeira vez na Barra. Gastronomia, artesanato, moda, dança e música ocuparam o Mercado de Produtores do shopping, nos dias 9 e 10 de dezembro. Refugiados e imigrantes vindos de países como Venezuela, Cuba, Congo, Colômbia e Argentina receberam a estrutura, além de uma remuneração mínima garantida pela participação.



A venezuelana Ingrid Maryelin Rangel Daza. Há 8 anos no Brasil, a participante do festival criou a Harina Pan Ingrid, marca no segmento de gastronomia que vende arepas e empanados

No Brasil há 20 anos como imigrante, a uruguaia Verônica Calvo, ensinou passos típicos de dança, contagiando a todos. Já o artista Thezis Luyndula Lutete, natural da República Democrática do Congo, há 11 anos por aqui, apresentou uma performance com movimento corporal congolês contemporâneo.

Na moda, as roupas e acessórios supercoloridos da Rama Collection chamaram atenção. A marca foi criada por Ramatoulaye Tutshumu, há 9 anos no Brasil, que veio da República Democrática do Congo na condição de refugiado.

## Folhas Amarelas



Ponto a Ponto  
Atelier

Ajustes - Consertos em geral  
Bainhas - Troca de zíper  
Customização - Reformas  
Delivery

3576-6630 96481-4277

Barra Prime Offices

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - sl. 272 / bl. 2b



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

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

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES  
CONFIRA NOSSOS  
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

ESPAÇO  
III PILARES ZEN

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



Responsável Técnico:  
Dr. Carlos Almeida  
Crefito 2 - 90.852-7

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

# COMPRO



# SEU CARRO



# CUBRO OFERTA

## PAGO NO ATO!

### Dinheiro, Transferência ou TED Vou ao local

Qualquer ano ou modelo / Mesmo com dívida  
Rapidez e segurança  
45 anos de mercado  
Comunicamos venda ao Detran  
Victor Leite ou José Leite / vgmídia@yahoo.com.br

Bolsa de Automóveis

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

2493-2050 99953-3676





## Tem peruano na área



A degustação de ceviches do Lima

Até degustação de ceviches acontece no restaurante do chef Marco Espizona

Trazer para o Brasil a experiência dos bares de Lima, que estão presentes em cada canto da cidade, assim como as barraquinhas dos mercados e terminais pesqueiros peruanos. Essa é a ideia do Lima Cozinha Peruana – a casa do chef peruano Marco Espinoza, inaugurada, recentemente, no BarraShopping.

Para petiscar, opções como o Wantan de Camarão - massa crocante recheada de camarão e gengibre, com mel de tamarindo (R\$ 46 - 6 unidades).

Os fãs de ceviches podem se deliciar com sabores como o Clássico - peixe branco leite de tigre, cebola roxa, milho e mix de crocantes (R\$ 56); Del Barrio - peixe branco, leite de tigre cremoso,

com pimenta rocoto e lulas crocantes (R\$ 62); Criollo - peixe branco, camarão, lula e polvo, com leite de tigre, pesto de coentro e crocante de milho (R\$ 65); entre outros. Destaque para a degustação de ceviches (R\$ 110 com três opções de sabores).

Entre os pratos principais estão o Ítalo-peruano - fettuccine com molho cremoso de pesto e milanesa de filé mignon (R\$ 82); Socarrat Criollo - arroz com polvo, lula, camarão, vieira e temperos peruanos (R\$ 98); e Peixe e Frutos do Mar - peixe com frutos do mar grelhados, molho de pimentas e arroz negro (R\$ 94).

Para a chave-de-ouro, Picarones: roscas peruanas com mel de rapadura e laranja, acompanhado de sorvete de creme (R\$ 29).

O Lima Cozinha Peruana fica no Nivel lagoa do BarraShopping. Informações 21 3190-7017

# NEMA

PADARIA DE  
FERMENTAÇÃO  
NATURAL

produtos produzidos  
diariamente

**10%** DE DESCONTO  
COM O CÓDIGO  
**AFOLHADOBOSQUE**  
\*até 30 de dezembro

AVENIDA AFONSO ARINOS  
DE MELO FRANCO, 222, LOJA 107A

DELIVERY: (21) 99938-2803

**Pães**  
Baguete rústica  
Sourdough  
De forma integral

**Bolos artesanais**

**Queijos**  
Tipo brie/Serra das antas  
Coalhadas  
Meia cura serra/Nata de prata

**Pizzas pré-assadas  
ou refrigeradas**

**Lanches da casa**  
Pizza quadrada  
Croque Monsieur  
Pão de queijo canastra

**“o pão saudável.”**



**CEIA de NATAL e ANO NOVO**

**CHESTER ou PERU**  
COM BATATAS CORADAS, ARROZ À LA GREGA, MAIONESE E FAROFA ESPECIAL

**2 PESSOAS.....R\$ 299**  
**4 PESSOAS.....R\$ 549**  
**6 PESSOAS.....R\$ 789**

**Città América**  
1º piso, Lj 115 H

**ENCOMENDE JÁ!!!**  
96852-8914

**RABANADA DE CORTESIA**

Sem taxas de entrega no Bosque Marapendi, Downtown e Città



# EXTENSIVO 2024



## Gabari **TÔ** curso

### Matrículas Abertas

ENEM, MEDICINA, UERJ e PUC

- ✓ Material exclusivo
- ✓ Professores experientes
- ✓ Preparação para provas

**Garanta sua vaga!**



@cursogabarito.official

#tôcomfabão



(21) 99575-2022



Extensivo 2024



Material Exclusivo



Barra Prime - Rua Afonso  
Arinos de Melo Franco,  
222 - BL2A - Saia 228

# LAUNDRY service *Lavanderia*

## Pacote Social

R\$ 170,00

(10 Peças Lavadas,  
Secas e Passadas)



## 2 Edredons

R\$110,00



## 2 Ternos R\$150,00



**DELIVERY GRATUITO!**

📞 96706-1601

☎ 3556-9409

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