

O maior portal de comunicação da Barra

24
anos



A Folha do Bosque

Ano XXIV - Nº 296
Janeiro de 2023

Ex-campeão do
UFC lança manual
para encarar as
lutas do dia a dia

CONAN SILVEIRA

Ele quer ser o seu mestre



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.

Repórteres:

Marcela Prado, Flávia Loureiro,
Lúcio Soares, Marcelo Alaerte.

Direção de marketing:
Marta de Souza.

e-mail: folhadobosque@gmail.com

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

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

EDITORIAL

Tem formigueiro de assaltantes na orla, moradores sendo ameaçados por assaltantes na entrada de mercado, expansões de quiosques sendo detonadas pela prefeitura, mortandade de peixes por descaso e até obras contra a ressaca que, acreditem se quiser, podem piorar os efeitos da ressaca. Só mesmo um manual para encarar a luta do dia a dia e vencer na vida resolve... Está tudo aí nas próximas páginas. Salve-se quem puder!

Foragido número 1 do estado é preso em restaurante

Um foragido investigado por tráfico internacional de drogas, incluído na lista de difusão vermelha da Interpol, foi preso no restaurante Toca da Traíra, no domingo, dia 15 de janeiro, por policiais à paisana da Polícia Civil do Rio Grande do Sul.

Fernando Luiz Doval Junior, que estava escondido em Orlando, nos Estados Unidos, desde o início do ano, foi preso preventivamente por tráfico de drogas e lavagem de dinheiro.

Considerado pela Polícia Civil como o "foragido número 1 do estado", Fernando coordenava o esquema de distribuição de cocaína via aérea no RS. Além disso, o investigado seria traficante de armas de guerra, como metralhadoras capazes de derrubar aeronaves.

Ele também é suspeito de atuar na lavagem de dinheiro por meio de pedras preciosas. O homem buscava diamantes e esmeraldas em países da Europa e na Índia. Segundo a polícia, o traficante era piloto de corrida automobilística e de aeronaves. De avião, seria responsável pelo tráfico internacional entre países como Peru e Bolívia e o Brasil.

TUDO PARA SUA EMPRESA DECOLAR NA INTERNET

. Artes para Mídias Sociais

. Marketing de Conteúdo

. Anúncios Google, Facebook e Instagram

. Loja online



Studio

SM

Di Bellezza



Pé + Mão (terça e quarta) R\$ 40

Progressiva R\$ 99

Reconstrução Penetraitt R\$ 99

Corte R\$ 100

Spa dos Pés R\$ 30

Podologia R\$ 100

Nutrição Wella + Escova + Mão R\$ 110

Unha Fibra (manutenção) R\$ 140

Mega Hair Nano Pele R\$ 399

Depilação buço, virilha etc.

Prótese Capilar

ORÇAMENTO GRÁTIS



(21) 97749-1007
(21) 96447-5741



Barra Prime Offices
Av. Afonso Arinos de
Melo Franco, 222,
Bloco 2B, Sala 316



smdibellezza

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 - 50.854-F

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

Transforme o seu sorriso em 2023 com a Oral Unic



- ✓ Implantes
- ✓ Prótese Dentária
- ✓ Ortodontia

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

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

- VAGAS COBERTAS
- FÁCIL ACESSO
- ACESSIBILIDADE
- ELEVADOR

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



Dr. Fellipe Dalcin
CRO/RJ 51.871


Lavanderia

PACOTES Mensais que cabem no SEU BOLSO

5%

DE DESCONTO
NO PIX OU
DINHEIRO

2 TERNOS

R\$

140

2 EDREDONS

R\$

110

Lavagem de
Tapetes

MENOR PREÇO DA BARRA

CAMISA
SOCIAL

R\$ **13,00**

MÍNIMO 10 PEÇAS
LAVADAS E
PASSADAS

CAMA &
BANHO

R\$ **60,00**

10 PEÇAS LAVADAS
E PASSADAS

**DELIVERY
GRATUITO**

 (21)97174-3344 |  2439-4551

 speedy_wash_lavanderia

Av das Américas, 3.501
Subsolo - Loja 24
Guanabara Barra

“Formigueiro de assaltantes”

Morador há mais de 40 anos do bairro, empresário diz que nunca viu a orla da Barra com tantos bandidos. No Bosque Marapendi, moradores são ameaçados na entrada do supermercado Assaí e precisam retornar de Uber para casa

A região parece ter sido tomada por assaltantes, segundo informações dos quiosqueiros da orla e de alguns moradores. O empresário Eduardo Sameiro, morador há mais de 40 anos do bairro e frequentador assíduo da praia, conta que nunca viu tantos bandidos agindo na orla.

“Pare um dia de semana aqui, com sol, fica aqui meia hora na praia que você vai ver eles assaltando. Está demais”, disse ele para o repórter da Folha. “Eles estão para cima e para baixo, cercando, mandando mensagem. Outro dia o rapaz filmou um cara do outro lado, numa moto, mandando mensagem para dois que estavam no calçadão para assaltar. Está assim: um formigueiro de assaltantes aqui. Nunca vi igual. Não é possível que a polícia não esteja vendo isso e agindo. Ou será que eles precisam de mais informações?”, indagou o morador.

Segundo quiosqueiros, os bandidos agora andam em grupos de três ou cinco, mas nunca caminham agrupados. Seguem uns atrás e outros mais a frente. Até que cercam alguma vítima para roubar os seus pertences. “Eles ficam de olho nos cordões de ouro, pulseiras e celulares. Está impressionante. Nós ficamos observando aqui de dentro e vemos assaltos a todo instante”, relatou um quiosqueiro.

Na sexta, dia 13 de janeiro, uma moradora relatou ter sido vítima dos assaltantes no calçadão. “Estava retornando da academia, por volta de 16h. Passei em frente ao Barramares e percebi uma sombra atrás de mim. Quando ia tentar correr puxaram o meu cordão”, disse ela.

Pelo Bosque Marapendi, os bandidos agora atuam também coagindo moradores. Na entrada do supermercado Assaí da Avenida das Américas, a moradora do Bosque Marapendi, Cláudia Goft, foi ameaçada por assaltantes, na sexta, dia 13 de janeiro, por volta de 11h.

“Atravessei a rua para entrar no mercado e tinham cinco pivetes na porta. Tinha que passar por eles para entrar e já fui pensando ‘dancei’. Eles

me cumprimentaram, passei direto e um deles falou em tom de ameaça ‘A gente espera a senhora aqui na volta’.

Cláudia conta que entrou no mercado assustada, relatou o problema para uma atendente e perguntou se na hora de ir embora alguém poderia acompanhá-la.

“A menina disse que não teria problema e foi chamar o seu chefe. Apareceu um homem com um segurança dizendo que só poderiam ir até a porta, mas que não poderiam sair do mercado e falaram para eu chamar a polícia.”, conta a moradora, que retornou para casa de Uber, mesmo com o seu prédio localizado na frente do mercado, e se disse decepcionada com a atitude dos funcionários do Assaí.



“Passei pela mesma situação no estacionamento do Burguer King. Relatei para o caixa e ele falou que eu poderia ficar tranquila que eles chamariam a polícia e que um segurança iria me acompanhar na saída. Olha a diferença”, recorda ela.

O ocorrido foi publicado no Instagram da Folha do Bosque e uma outra moradora também relatou ter sofrido ameaças na entrada do atacadista. “Entrei correndo, fiquei assustada e tive que voltar de Uber, porque falaram que estariam no mesmo lugar quando eu saísse”.

Reclamações de pedintes e vendedores dentro do Assaí, supermercados Guanabara e Mundial também foram recebidas pelo DM da Folha.



Estúdio Susane Gorni - Fisioterapia e Pilates

15% de desconto no PILATES para alunos novos

BOTOX DAY

50% de desconto, somente no dia 31 de janeiro

20% de desconto na ESTÉTICA

Drenagem linfática, Limpeza de pele, Peeling, Carboxiterapia, Jato de Plasma, Toxina Botulínica

Rua Gildásio Amado 55, sala 705. - Bosque Marapendi - @estudiosusanegorni 96746-4731



» Aluguel

» compra

» venda

» Administração

Shopping Downtown
(21) 99359-3235 | 99765-0025
www.rrnegociosimobiliariosadm.com.br

VENDO APTO.
Barra Golden
Sala, 3 qts. Suíte
Dep. completa
2 vagas.
Toda a estrutura
da ABM:
ônibus, piscina
semi-olímpica,
quadras de tênis
e futebol.
R\$ 950 mil

Fim de festa para alguns quiosques

Prefeitura varre a expansão de três estabelecimentos na Avenida do Pepê. Points festeiros, locais viviam lotados e tinham clima caribenho

A Prefeitura do Rio removeu as expansões de três quiosques na Avenida do Pepê. A ação promovida pelas secretarias de Ordem Pública (Seop) e de Meio Ambiente e pela Subprefeitura da Barra, ocorrida na madrugada de quarta, 18 de janeiro, pegou os donos dos estabelecimentos (K08, Krabi e Clássico) de surpresa. Na manhã de quinta-feira não havia mais nada nos lugares, que eram point de festas e viviam clima caribenho. Foram retirados 11 caminhões de estruturas irregulares - grades, almofadões, cadeiras, bancos e mesas. E serão aplicadas multas aos quiosques pela utilização ilegal do espaço público, segundo o secretário da Seop, Brenno Carnevale.

“É uma manhã de indignação, injustiça,



O funcionário da prefeitura observa a área demolida de um dos três quiosques

afronta e repulsa. Abuso de poder de quem deveria nos apoiar e incentivar”, diz um trecho do comunicado emitido pelo quiosque K08.

“É uma operação feita de

madrugada, tratando o empresário como bandido”, escreveu o dono do Krabi Beach Club, Daniel Blanck, em sua rede social. “Se fôssemos notificados teríamos retirado tudo,

porque não temos o menor interesse em bater de frente com o poder público. Só nesses três quiosques, 150 empregos já estão em risco”, diz ele, em um vídeo publicado na rede.

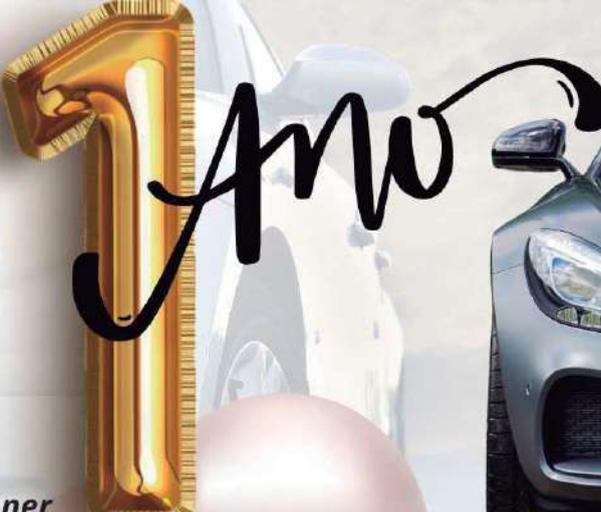
De acordo com a Secretaria de Meio Ambiente, os quiosques já haviam sido notificados e autuados anteriormente, mas o prazo de adequação das instalações não foi acatado pelos proprietários.

A prefeitura, que se referiu ao local como “puxadinhos chiques”, informou que cada quiosque ocupava dois mil metros quadrados da praia indevidamente, com estruturas fixas em faixa de área destinada à recuperação de vegetação de restinga e aos banhistas.

Segundo o subprefeito da Barra, Raphael Lima, os estabelecimentos eram alvo de dezenas de reclamações de moradores do bairro por conta do uso indevido de área pública e dos shows realizados no local. “Seguiremos atentos às demandas da população”, afirmou Raphael.



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



**PROMOÇÃO
de Aniversário**
15% de DESCONTO
em todos os serviços
até 10 de fevereiro







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

Seg. a sexta: 8h às 17h

WhatsApp
97650-6860
3807-4924

Obras contra a ressaca podem piorar os efeitos da ressaca, segundo especialistas

Projeto faraônico da prefeitura está na mira de pesquisadores

Vinte e um pesquisadores das universidades Uerj, UFRJ, UFF e PUC-Rio assinaram um manifesto criticando a solução adotada pela prefeitura para evitar a destruição da orla pelas ressacas com instalação de colchões de concreto de três a cinco metros abaixo da faixa de areia. Segundo os especialistas, as placas de concreto podem agravar os impactos da ressaca, causando mais danos à orla. O grupo pede que as obras de grandes dimensões, realizadas pelo município, entre os postos 3 e 8, sejam paralisadas.

“Só tomamos conhecimento das obras através de imagens recebidas

pelo WhatsApp. Tomei um susto, porque é uma obra atípica e impactante”, diz a professora do departamento de Geografia da UFRJ e signatária do abaixo-assinado, Flávia Lins, que ficou preocupada com o fato de pessoas que há décadas pesquisam erosões costeiras, defesa do litoral e vulnerabilidades advindas das mudanças climáticas na Barra da Tijuca não saberem nem da intenção de se fazer algo ali.

Segundo a professora, a Praia da Barra recupera bem seu estoque de areia após uma ressaca, e o concreto pode desequilibrar esse processo.

“O risco, ao substituir a areia por uma estrutura rígida, é que na próxima ressaca as ondas podem voltar com toda a sua energia para o mar e causar uma forte erosão na



A obra realizada pela prefeitura: polêmica na praia

praia, tornando a faixa de areia mais estreita e íngreme do que é hoje. Nas próximas ondulações fortes, o mar pode encontrar o calçadão com mais facilidade e agravar os danos às construções da orla”, explica ela.

A solução adotada, entretanto, é apenas emergencial, de acordo com o consultor técnico-científico do projeto posto em prática pela prefeitura, o oceanógrafo David Zee, também professor da Uerj.

“A prefeitura pediu um projeto emergencial porque a praia já está com as feridas abertas, com quiosques e ciclovia caindo, e a situação corre o risco de piorar”, disse Zee.

O investimento no projeto são de R\$ 10,6 milhões e a prefeitura informa que a intervenção não traz prejuízos para a orla.

Alexandre Almeida
Corretor de Seguros



Seu

Plano de Saúde
está **CARO?**

NÃO PERCA MAIS DINHEIRO



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

**Peça o seu
orçamento**

- Rápido
- Sem compromisso
- Sem Custo



(21) 98252-2191

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



Excelência em neurologia

Com atendimento acolhedor, especialista em doenças do sistema nervoso comanda clínica na Barra

Portadores de doenças degenerativas como Parkinson e Alzheimer; ou patologias como acidente vascular cerebral (AVC), epilepsia, cefaleia, distúrbios do sono, entre outras doenças que afetam o sistema nervoso central, contam, a partir de agora, com um atendimento diferenciado na região. Especialista no diagnóstico e no cuidado com essas e outros tipos de enfermidades, o neurologista Christian Naurath dá consultas em sua clínica, a Qualitatti, localizada no Bosque Marapendi, mais precisamente no condomínio Barra Prime Offices.

Seu maior diferencial – além de realizar exames como o eletroencefalograma e mapeamento cerebral com preços populares – é um olhar diferenciado em relação aos seus pacientes. “Buscamos um tratamento humanizado, com muita atenção ao paciente e o envolvimento da família. O acolhimento é um elemento essencial no nosso atendimento”, resume o médico.



O Dr. Christian, em sua clínica no Bosque Marapendi: olhar diferenciado

Pós-graduado em Neuro-oncologia, Christian é também um dos maiores conhecedores, no Rio de Janeiro, das complicações neurológicas advindas de doenças oncológicas.

“Tratamos de diversas patologias pós-quimioterápicas, como dormências nas mãos e nos pés, falta de memória, além de efeitos colaterais da radioterapia”, explica o médico.

Em sua clínica, o neurologista conta ainda com uma equipe de cinco profissionais de fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia, nutrição, acupuntura, auriculoterapia, shiatsu e massagem. Eles atendem na área da neurologia e também em outras áreas.

A clínica Qualitatti fica na Avenida Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bloco 1, sala 212 - Barra Prime Offices. Informações (WhatsApp): 98806-0991.

Mais informações, abaixo...

10
anos
DE GARANTIA

MARCENARIA INDUSTRIAL

BOA VISTA
Planejados

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

*CONSULTE CONDIÇÕES

CONTATOS:
(21) 3796-7146

WHATSAPP:
(21) 3490-3001

DOWNTOWN BLOCO 6 LOJA 114

CHRISTIAN NAURATH
NEUROLOGIA

CONSULTÓRIO QUALITATTI

NEUROLOGIA

Dr Christian Naurath
Consultas, Pareceres, Atendimento Domiciliar e Hospitalar

EXAMES DIAGNÓSTICOS
Eletroencefalograma e Mapeamento Cerebral
(Preços populares)

EQUIPE
Fisioterapia
Fonoaudiologia
Psicologia
Nutrição
Acupuntura
Auriculoterapia
Shiatsu e massagem

Atendimentos particulares

AGENDAMENTO

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

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

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

@Christiannaurath.neurologia
 @qualitatti

ABM oferece treino funcional para todos

Jovens, idosos, associados ou não sócios: Todo mundo pode entrar em forma na Associação do Bosque Marapendi

Emagrecimento, prevenção de lesões, bem-estar mental, melhora do condicionamento físico... Se você tem como meta alcançar algum desses objetivos, o seu problema está resolvido. O professor Vinícius Stephens oferece aulas de treinamento funcional bem aqui na ABM (Associação do Bosque Marapendi). Não tem nem como usar aquela desculpa de que o seu prédio não faz parte da associação. Quem não é sócio, em caso de matrícula, ganha uma carteira especial para fazer as aulas.

O treino é para jovens e idosos. "Conseguimos individualizar as aulas e trabalhamos com o limite de cada aluno", comenta o professor, que já deu aula em quase todos prédios do Bosque

Marapendi como personal trainer.

Vinícius trabalha na aula várias capacidades físicas de maneira integrada, como coordenação motora, resistência cardiorrespiratória, potência,



força, equilíbrio e flexibilidade. Para isso, são utilizados elásticos, escada de coordenação motora, cones, tartarugas, kettlebell e halteres.

As aulas acontecem quartas e sextas, de 8h15 às 9h e de 9h15 às 10h. Na quadra poliesportiva ao lado da quadra de grama sintética da associação.

Informações através do número 99686-1078 (WhatsApp).

Valores das mensalidades para aulas duas vezes na semana: Até o dia 10, associados ABM, R\$ 170. Não associados, R\$ 190.

Após o dia 10, associados ABM, R\$ 180. Não associados, R\$ 200.

FUNCIONAL

ABM

*Para moradores e não moradores.

Quartas e Sextas
08h às 09h
09h às 10h

Prof. Vinicius
99686-1078

Quadra Poliesportiva
Av. Prefeito Dulcídio Cardoso, 1250

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

Reparos de Celulares, tablets e Notebooks de Todas as marcas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA









Serviço feito na frente do cliente



iGringo

Instagram: @igringorj

WhatsApp: 96746-1122

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

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

AGENDA

Cover e Carnaval

Sábado, 28/01: "Tim Maia", com Victor Sávios.

Sexta, 03/02: "Queen", com a banda Road Rock.

Sábado, 04/02: "Legião Urbana" com Mais do Mesmo.



Também no Downtown, o bloco Gigantes da Lira comanda a folia infantil no Carnaval. Sábados, dias 11 e 18 de fevereiro, a partir de 17h.

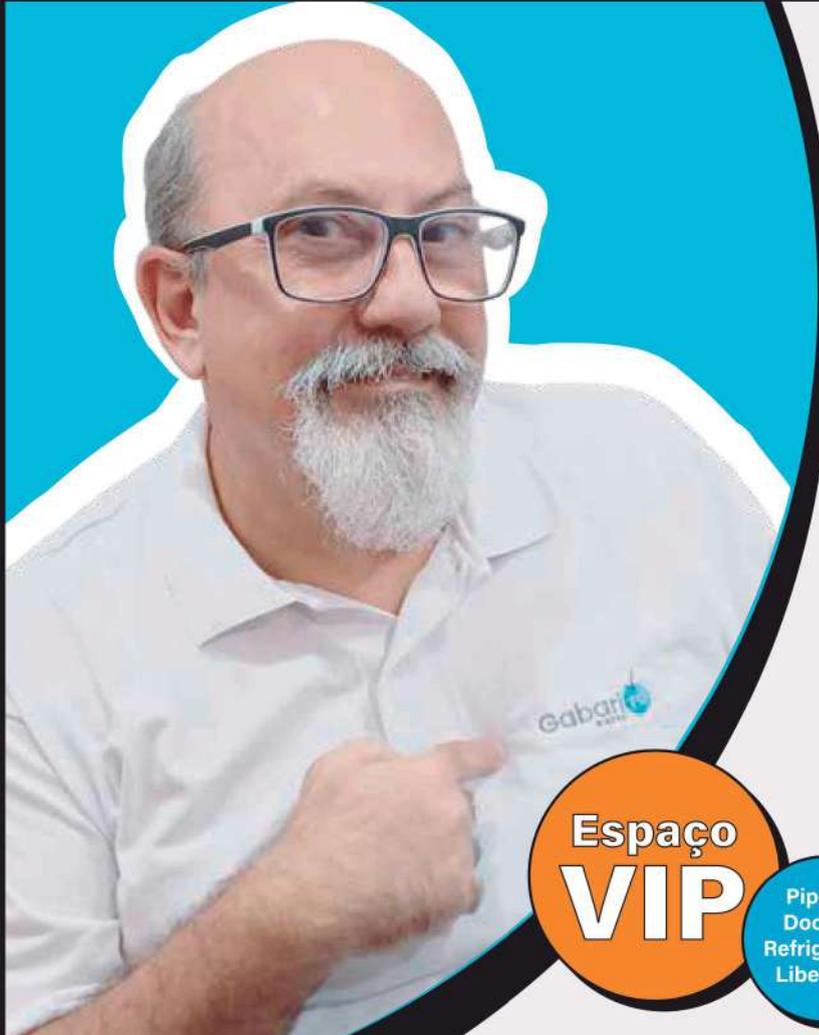
Banda da Barra

O trio elétrico da Banda da Barra sai no dia 12 de fevereiro. A concentração começa 12h, na Avenida Lúcio Costa, em frente ao bondinho da Banda. A saída do trio é às 15h.

A nostalgia voltou para a Barra da Tijuca! É o Downtown Cover que está na área com shows imperdíveis.

Sexta, 27/01: "Tributo ao poeta", com Valério Araújo.

A banda Amigos da Barra desfila no dia 5 de fevereiro, às 14h30, entre os postos 2 e 3 da praia.



Quer Aprovação?

Vem para o time

do Gabarito

curso

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

- Turmas Reduzidas • Acompanhamento Individualizado
- Material Exclusivo • Professores Experientes

GARANTA SUA VAGA!

☎ (21) 99575-2022 📷 @cursogabarito.oficial

Espaço VIP

Pipoca, Doces e Refrigerante Liberados

Verão com atividades esportivas gratuitas

Projeto Sesc oferece clínicas gratuitas de futebol freestyle, foottable, skate e basquete 3x3. Dá para jogar também nas arenas sem pagar nada

O Projeto Sesc Verão chega à Barra da Tijuca com uma variada agenda gratuita e acessível voltada para toda a família. O evento – que tem como mensagem “O verão é para todos!” – inova ao levar o melhor da estação para dentro do BarraShopping (New York City Center). Até o dia 12 de fevereiro, adultos e crianças poderão participar de recreação esportiva de modalidades como skate, basquete 3x3, futebol freestyle e foottable com grandes nomes do esporte. Também estão programados shows com o grupo Só Damas e o cantor Fabinho Sorriso.



As práticas livres e inteiramente grátis que acontecem de terça a domingo, das 14h às 21h

RAMPA DE SKATE

Super rampa especialmente projetada, tanto para iniciantes quanto para profissionais. Se você nunca andou de skate, chegou a hora de experimentar o esporte febre dos últimos jogos olímpicos.

FUTEBOL FREESTYLE

Tem habilidade com bola? Manda bem na embaixadinha? Partiu brincar de futebol freestyle com feras do esporte ou desafiar os seus amigos nessa disputa de futebol arte.

FOOTTABLE

Aquele jogo realizado em uma pequena mesa, onde os jogadores

não podem deixar a bola cair, será disputado em uma arena com paredes de acrílico, onde a bola fica mais tempo ainda em jogo.

BASQUETE 3X3

A modalidade de basquete nascida nas ruas estreou nos últimos Jogos Olímpicos e ganhou o mundo. Chame os amigos para entrar em quadra e dispute divertidas partidas

QUADRA POLIESPORTIVA

Escolha sua modalidade de quadra preferida e vá brincar na quadra do Sesc Verão do BarraShopping (New York City Center).

Estamos perto de você!

Agende uma

AVALIAÇÃO GRATUITA

e descubra do que precisam o seu **cabelo e couro cabeludo**

Shopping Downtown, Av. das Américas, 500
Bloco 6, portaria A - sala 314 (próximo ao Outback)

"Venha mudar a forma que se vê no espelho."

Deborah Secco
sócia e cliente
Mais Cabelo

DESCUBRA O TRATAMENTO IDEAL PARA VOCÊ!

- Estimulo de crescimento;
- Redução de queda capilar;
- Controle de oleosidade;
- Tratamento de processos inflamatórios, descamativos, coceira e descortamentos;
- Prevenção de afinamento capilar;
- Aumento de brilho e maciez;
- Redução de quebras e danos nos fios.

Faça como a Deborah Secco e cuide da sua saúde capilar.

mais **cabello**

SAÚDE CAPILAR INTEGRADA

Facebook: /maiscabello
Instagram: @maiscabello.saudecapilar
maiscabello.com.br

AQUI SE CONSTRUEM RELACIONES!

COLÉGIO INOVAR
Veiga de Almeida

DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO

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

MATRÍCULAS ABERTAS 2023



Clínicas 0-800 para você virar o rei da mesa, das quadras e das pistas

CLÍNICAS DE SKATE

Com grandes nomes do esporte
28 e 29/01 - 04 e 05/02 - 11 e 12/02.
Sábados e domingos, das 16h às 19h.

CLÍNICA DE FUTEBOL FREESTYLE

Com Fernando Pity e Gladys Fagundes
Até 29/01 | Terça a domingo, das 16h às 19h.
04,05,11 e 12/02 | Terças e domingos, das 16h às 19h.

CLÍNICA DE FOOTTABLE

Com Rafinha, Peléo e Teté
21, 22, 28 e 29/01 | Sábados e domingos, das 16h às 19h.
04, 05, 11 e 12/02 | Sábados e domingos, das 16h às 19h.

CLÍNICA DE BASQUETE 3X3

Com Leandro Discreto
04 e 05/02 | Sábado e Domingo, das 16h às 19h.

CLÍNICA DE BASQUETE

Com Marcelinho Machado
04 e 05/02 | Sábado e Domingo, das 16h às 19h.

E tudo acaba em samba



E no palco do Sesc Verão do New York City Center...

Show com Fabinho Sorriso

28/01 | Sábado, das 19h às 20h30m.

Show com o grupo Só Damas

29/01 | Domingo, das 19h às 20h30m.

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



Psicoterapia para crianças, adolescentes, adultos e idosos

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



Atendimento particular à partir de R\$ 50,00 (30 min / no pacote)

Convênios Sul-América e Unimed Rio



Atendimento presencial

Atendimento Online

Citta America Offices - Bl 3 Sala 118 3030-2838 97113-5102

Harmonização Orofacial

Fios de PDO - Bioestimuladores de colágeno - Botox
Skinbooster - Preenchimento com ácido hialurônico

Odontologia Avançada

Reabilitação Oral - Cirurgia
Implantes - Próteses Fixas
Lentes de contato dentais



DRA.
CAMILA VILA FLOR

14 anos resgatando sorrisos

@dracamilavilaflor

98243-3255

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

Aquele jantar especial

Caseiro e sofisticado ao mesmo tempo, Mironga oferece menu degustação no jantar de sextas e sábados, no Downtown

Esqueça molhos prontos, realçadores de sabor, caldos, margarina, ou qualquer aditivo químico. Nada disso entra no restaurante Cozinha Mironga. Apaixonado por gastronomia, o cara que pilota a casa, Luiz Claudio Varejão, tem a cultura da comida saudável. Até as folhas comestíveis utilizadas nas saladas são compradas por ele na feira orgânica da Praça Duó. De lá, Luiz estica até o hortifruti e costuma ir a pé para o Mironga, que fica no Downtown.

O resultado é uma comida caseira, mas com ingredientes nobres, pratos decorados e sofisticação. Tudo isso embalado por um braseiro onde são grelhadas as carnes, peixes e diversos alimentos.

Para apresentar essa maravilha para os moradores, Luiz preparou um jantar especial. Um menu degustação (confere todas as opções na página ao lado), com direito a entrada, prato principal e sobremesa. Tudo por R\$ 69, mas quem falar que viu a matéria na Folha paga só R\$ 62, durante o mês de janeiro.

Para abrir os trabalhos, entre três opções, destaque para a Delícia de bacalhau (receita na próxima página), assinada pela mãe de Varejão, que é nutricionista. “É uma versão mais saudável do bolinho de bacalhau, preparada no forno e sem batatas. E ainda leva passas, que dá um equilíbrio especial no sabor”, explica Luiz

Atum levemente grelhado na brasa, Steak au poivre e nhoque de aipim, estão entre as opções de prato principal.

A chave de ouro vem com Mini Romeu e Julieta, tortinha de chocolate trufado, ou sorvetinho de coco.

Formado em engenharia, Luiz planeja tudo no restaurante, inclusive a decoração, que salta aos olhos com todas as paredes de vidro, até mesmo em toda a ampla cozinha. O local conta ainda com uma obra de arte de sua irmã, a artista plástica Adriana Varejão, um conjunto de azulejos que retratam 50 tipos de plantas alucinógenas de várias partes do mundo.

O Mironga é muito diferenciado. Confere o endereço abaixo....



Luiz, no Mironga, com o steak au poivre com arroz a piemontese. Caseiro e sofisticado



Jantar Mironga Menu Degustação

Sextas e Sábados

R\$ 69,00
por pessoa*

* mais 10% de taxa de serviço

Entrada, Principal e Sobremesa

Faça já a sua reserva pelo telefone **2518-7727**



BLOCO 21
Esquina da Rua
dos Correios

Menu degustação/Mironga

Sextas e sábados, de 19h às 23h.

Entradas:

Delícia de bacalhau com brotos da estação;
Bolachinha de aipim com costela assada desfiada;
Bolachinha de aipim com chutney de abacaxi (vegetariano).

Principais:

Atum levemente grelhado com molho de laranja/especiarias,
musseline de batata doce e tufinho de folhas verdes;
Steak au poivre com arroz à piamontese;
Nhoque de aipim verde da casa com molho de queijo (vegetariano).

Sobremesas:

Mini Romeu e Julieta (goiabada quente com sorvete de queijo);
Tortinha de chocolate trufado;
Sorvetinho de coco (diet).



A tortinha de chocolate trufado

Recheio triplo



O calzonetti de bombom da pizzaria O Forno



A Delícia de bacalhau na entradinha

DELÍCIA DE BACALHAU (10 UNIDADES)

Ingredientes:

300g de bacalhau desfiado, 300 ml de molho branco, 2 claras em neve, 1 cebola picada, 1 talo de alho-poró picado, 10g de alho picado, 20 ml de azeite, 30 unidades de passas brancas, 10 azeitonas verdes sem caroço.

Modo de preparo:

1. Numa panela média, de preferência de aço inox ou ferro fundido, refogue, no azeite, a cebola ralada com o alho picado, depois o alho-poró e, por último, acrescente o bacalhau desfiado já dessalgado (depois de fervido e escorrido).
2. Quando todos os ingredientes estiverem com uma mistura homogênea, tempere com sal a gosto e pimenta moída.
3. Acrescente, por último, o molho branco. Depois de misturado, reserve e deixe esfriar.
4. Acrescente as claras em neve e a azeitona picada e mexa (prefira misturar tudo com uma colher de pau em vez de processador, para preservar as texturas dos ingredientes).
5. Despeje a massa nas fôrmas de silicone e acrescente três passas em cada uma.
6. Leve para assar por 20 minutos no forno seco a 160°C.

O que torna um calzone ser mais desejado que uma pizza? Sem dúvida que a sua quantidade de recheio. Por esse motivo que a massa precisa ser fechada, para dar sustentação ao recheio em dobro. Imagina agora uma cobertura em cima dessa delícia... É o que acontece com o calzonetti da pizzaria O Forno.

O calzonetti de creme de leite, lascas de chocolate ao leite e bombom em pedaços servido no local, vem com cobertura de lascas de chocolate ao leite, bombom em pedaços e leite condensado (R\$ 46,90).

O de creme de leite, banana e lascas de chocolate ao leite. Vem com cobertura de banana e lascas de chocolate ao leite (R\$ 41,90).

Outro destaque imperdível do Forno é a pizza Pesto genovese, com mozzarella e parmesão, finalizada com queijo burrata, tomate cereja, pesto genovese de manjeriço e folhas frescas de manjeriço (R\$ 68,15).

Pedidos pelo telefone 3032-6999, através do iFood, ou pelo site, no linktree do Instagram @ofornorio

Folhas Amarelas

O Espaço do Empreendedor Local

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

Almoço Prato POP

Até 400g com uma proteína

R\$ 19

COMIDA CASEIRA
Até BARRA PRIME

Quentinhas

400g R\$ 20
600g R\$ 24

Noite das Massas
TODAS AS QUARTAS

R\$ 20

Nhoque
Fettucine
Capeletti
Ravióli

Porções de 400g

Festival de Camarão
TODAS AS QUINTAS

Bobó R\$ 20
Empadão R\$ 18
6 Pastéis R\$ 30
Pizza R\$ 43

Festival de Caldos & Sopas
TODAS OS DIAS a partir de 18H

1 Caldo R\$ 22
Segundo Caldo R\$ 18
Terceiro R\$ 14

Empanadas Pizzas Argentinas e Diversos Petiscos

SEM TAXAS DE ENTREGA NO BOSQUE MARAPENDI

Música ao Vivo
DE QUINTA A SÁBADO

BARRA PRIME OFFICES
96852-8914

Gerenciamento de Mídias Sociais

Postagens profissionais relatório de engajamento

(16) 98223-9189 Moradora da ABM

Digital media

PERSONAL TEACHER

AULAS ONLINE OU AO VIVO

Professora com experiência sólida
Aulas de inglês personalizadas
No seu tempo, no seu ritmo

Fátima: 99612-7355 Tel ou Zap

DONA COSTURA BY KATITA

AULAS

BORDADO
BONECA DE PANO
CORTE E COSTURA
PATCHWORK
COSTURA CRIATIVA
CROCHÊ
AMIGURUMI

ACEITAMOS ENCOMENDAS

(21) 99215-6107

Barra Prime Offices @donacosturabykatita
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, Bl 2A, Sl 211.

Organiza Ateliê

Ateliê de daminhas, debutantes e madrinhas

ALUGUEL VENDAS - AJUSTES

3400-7117
99202-0796

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

WEBDESIGN

Seu website em Wordpress com e-mail profissional

21 99914.4222

Studio Poliana Miranda

Pilates
Massagens Terapêuticas
Estética & Reabilitação

98805-3301 - Ed Office Tower

Instagram:
@studiopolianamiranda

OUTROS SERVIÇOS

AULAS PARTICULARES

INFORMÁRICA P/ 3º IDADE.
Professora paciente. Tel.: 99914-4222.

FISIOTERAPIA

ACUPUNTURA, DRENAGEM,
Osteopatia, Massagem, Terapia holística. Acupuntura. Estética facial e corporal. Tel.: 97100-7397.

IMÓVEIS

COBERTURA - VENDO
4 quartos, varandão, dependências, terraço imenso, sol da manhã, vista mar e Pedra da Gávea, sauna, spa, 2 vg etc. Jornalista Henrique Cordeiro 400. Valor: R\$ 2.180.000. Tel.: 98162-3333 Alonso.

VENDO APTO, 3 QTS. LINDO
Condomínio Key West, 1 quadra da praia, andar alto, vista mar, 74m2. Cozinha planejada. R\$ 870 mil. Tel.: 99487-9924. Glauce

beleza e estética
ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

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

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

Veja mais promoções no Instagram:
@espacobealeza_mediterraneo

99659-9507
Rua Gastão Senges,
185 lj.108 - Barra

Descaso causa a morte de peixes

Mario Moscatelli

Moradora alertou sobre o problema, mas não obteve resposta de nenhum órgão público. Canal não tem nenhuma fiscalização

“Se houvesse monitoramento das lagoas por parte do poder público a mortandade de peixes não aconteceria”, diz o biólogo Marcello Mello, sobre os milhares de peixes que apareceram mortos no Canal de Marapendi, na sexta-feira 13 de janeiro. Além disso, lá se vão mais de 40 anos de esquecimento em políticas de saneamento e ordenação de solo das Lagoas da Barra.

Enquanto o Inea (Instituto Estadual do Ambiente), responsável pela gestão ambiental da Lagoa de Marapendi, enviava ao local uma equipe técnica que recolhia uma amostra de água para analisar e



Alguns peixes mortos no Canal de Marapendi

descobrir o motivo de terem aparecido tantos peixes mortos, a moradora da rua Mario Covas Júnior, via próxima ao canal, Izabella Cardoso, desde o dia 3 de janeiro, já percebia uma mudança de cor na água e vinha fazendo várias denúncias sobre o despejo de esgoto irregular no canal. Iguá (empresa que assumiu, no começo do ano passado os serviços de saneamento da Zona Oeste), ABM e diversos órgãos foram alertados por ela sobre o problema.

“Ninguém me respondeu. Informei que a água estava ficando bem esverdeada. Já era o princípio da falta de oxigênio. Até que aconteceu a falta total de oxigenação causando a morte dos peixes”, disse ela. “Ainda vi umas placas no local pedindo para que sejam feitas denúncias caso alguém perceba o esgoto sendo despejado no canal. Mesmo assim, ninguém veio aqui”, completa ela

Para o biólogo, só existem dois

motivos que podem ter causado a mortandade de peixes. O primeiro é devido a quantidade de matéria orgânica que existe no fundo das lagoas, devido ao esgoto que é despejado há anos no local.

“O lodo criado por esse esgoto produz gases. Quando chove dias seguidos, todo esse gás sobe, removendo o oxigênio da água e matando os peixes”, explica.

O segundo motivo é mais complicado. “Quando chove, alguns condomínios aproveitam que não haverá ninguém na rua para denunciar, desligam a ETE - Estação de Tratamento de Esgoto para economizar e despejam o esgoto na lagoa”, afirma o biólogo.

A quantidade de animais mortos ocasionou um forte mau cheiro na Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso (do Bosque Marapendi ao Parque das Rosas). Diversas pessoas desviaram do caminho para escapar do odor.

Informe Publicitário

Você só não vende o seu imóvel na Barra se não quiser

Moradora da Barra da Tijuca há mais de 30 anos, a corretora Glauce Rocha viveu o boom imobiliário da pandemia. Depois disso, porém, viu o seu estoque de imóveis diminuir. O resultado é uma demanda enorme de clientes que Glauce possui dispostos a comprar um apartamento na Barra. Mas nem sempre ela tem as opções para oferecer. “Sol da manhã com vista mar, por exemplo, é uma raridade. Se aparecer vendo muito rápido”, afirma a corretora.

“Se a pessoa tem um imóvel para vender na região, principalmente na ABM e entre os postos 4 e 5, pode me procurar que não faltam compradores”, garante

Glauce, lembrando que 90% dos seus clientes são moradores da Barra da Tijuca.

“São idosos querendo ir para um apartamento menor, ou casais jovens, que buscam um espaço maior. Tenho também muitos clientes tijucanos procurando apartamentos na região. Eles estão sempre interessados em condomínios que tenham o serviço de transporte comunitário para o Centro. Já que grande parte dos tijucanos trabalha por lá. Tem ainda os tijucanos que querem trazer para a Barra a mãe idosa que está morando na Tijuca, para ficar perto dela”, explica Glauce, que é moradora do Barramares.

Informações

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

Glauce Rocha 99487-9924

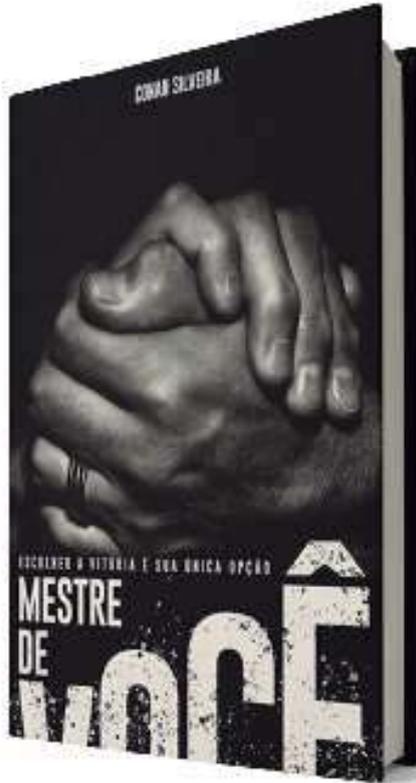
Manual para encarar a luta do dia a dia e vencer na vida

Ex campeão do UFC e cofundador da academia de MMA mais respeitada do mundo, Conan Silveira lança o guia de autoconhecimento "Mestre de você"

O que você precisa fazer? O que está acontecendo com você? Por que agiu dessa forma naquela ocasião? Por que hesitou em reconhecer um erro seu (ou o valor de uma pessoa)? As respostas para essas perguntas de autorreflexão você encontra no livro "Mestre de você", que foi lançado no dia 20 de janeiro, no hotel Windsor Marapendi, pelo ex-campeão do UFC e um dos principais head-coaches de MMA no mundo, Conan Silveira.

Além de uma série de perguntas, a obra apresenta esquemas gráficos para que cada um trace objetivos e, principalmente, defina o que realmente deseja da vida.

"Autoconhecimento evita a autossabotagem de tantos que não se consideram suficientemente talentosos para prosperar. Conhecer a própria fragilidade é um instrumento para forta-



lecer a determinação e atingir o sucesso", afirma Conan.

Radicado nos Estados Unidos desde fins dos anos 1980, cofundador e sócio da American Top Team, a mais respeitada academia de MMA do mundo, Conan usa sua experiência profissional em "Mestre de Você" para divulgar conceitos que podem ser aplicados em qualquer área de atuação da vida.

Guia de autoconhecimento com diversas indagações para a autorreflexão do leitor, o livro propõe, com exercícios práticos, a serenidade do planejamento no lugar da impulsividade, que pode levar à frustração.

"Reconhecer erros e ter em si mesmo o maior incentivador é a chave para um caminho bem-sucedido", diz o ex-campeão e veterano no universo das artes marciais mistas.

"Determinação, perseverança e autoconhecimento são mais relevantes na formação do atleta do que a própria aptidão para a prática esportiva", encerra Conan, que passa boa parte do ano viajando para as competições em que seus atletas participam e realizando palestras sobre a metodologia que desenvolveu e é descrita em seu livro.



@afolhadobosque
45 mil seguidores na internet

O único veículo da Barra
com impresso e digital

Chama no Zap: 99274-3202 / 99914-4222