

O maior portal de comunicação da Barra

25
anos



A Folha do Bosque

Ano XXV - Nº 305 - Outubro de 2023

De bem com o espelho

Sorria: o gerenciamento do envelhecimento facial está no BARRA MASTER - o novo caderno da Folha dedicado a turma de + 50

A guerra chegou na Barra

Disputa de territórios entre traficantes, milicianos e bicheiros aumentam em 150% os casos de homicídios na região

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra



@atolhadobosque



/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.

PINGA PRIME

CACHAÇAS ARTESANAIS

Um presente que agrada e surpreende



CACHAÇA
ALQUIMIA
GOGÓ DA EMA 750 ML

CACHAÇA
PINOCOS
BLEND 750 ML

CACHAÇA WEBER
HAUS EXTRA
PREMIUM 750ML

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 para presentear com imaginação e bom gosto

PINGA PRIME

bebidas artesanais



BARRA DA TIJUCA

Shopping Città América
loja 217 H (2508)
Av. das Américas, 700

Terça a sexta:
das 10:30 às 19:00 h
Sábado: das 10:30 às 17:00h

COPACABANA

Shopping Cassino Atlântico
Avenida Atlântica, 4220
das 12:00 às 20:00 horas.

COMPRE PELO ZAP
ENTREGUE POR MOTOBOY



(21) 96935-5333

www.lojapingaprime.com.br

EDITORIAL

A Barra da Tijuca e o Recreio dos Bandeirantes experimentaram uma explosão de desenvolvimento na última década. Com a apoteose dos Jogos Olímpicos de 2016, a região recebeu hotéis de redes internacionais, entrou na rota da alta gastronomia da cidade e virou o centro financeiro do Rio. A reboque dos investimentos, entretanto, veio o crime. Antes considerados “ilhas” de segurança na capital, Barra e Recreio viraram o epicentro de guerras entre traficantes, milicianos e bicheiros e passaram a ser palco de crimes bárbaros — como o ataque que vitimou três médicos na orla. Leia nas páginas 4 e 5.

Jacaré morre com pneu



A imagem desse jacaré morto chocou a internet. O registro foi feito por um pescador, na terça, dia 3 de outubro, numa lagoa próximo à Avenida Salvador Alende. O animal aparece enforcado com um pneu.

Doutor Hérnia

Relaxe: A maior franquia do mundo especializada na prevenção e tratamento sem cirurgia das patologias da coluna vertebral está na Barra!

Inaugurada no dia 5 de setembro, no Barra Medical Center, no Bosque Marapendi, a Dr. Hérnia trabalha com protocolos exclusivos onde 95,7% das pessoas com problemas na coluna voltam às suas rotinas sem dores e sem cirurgia.

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)



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 SUBÚRBO**



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

WhatsApp
97650-6860
3807-4924

 **PROTEKTO**
— AUTO SERVICES —

O epicentro da guerra entre traficantes, milicianos e bicheiros

Barra e Recreio têm territórios disputados por bandidos e casos de homicídios aumentam em 150% na região

O epicentro de uma guerra entre traficantes, milicianos e bicheiros! É nessa situação que se encontram hoje a Barra da Tijuca e o Recreio dos Bandeirantes. Os bairros passaram a ser palco de crimes bárbaros como o assassinato de três médicos na orla da Barra, ocorrido na madrugada do dia 5 de outubro. O crime brutal chocou o país e escancarou uma realidade sangrenta que vem acontecendo na região. A área do 31º BPM – que abrange ainda Barra de Guaratiba, Joá, Itanhangá, Vargens, Camorim e Grumari – teve um aumento



de 150% nos homicídios entre janeiro e agosto deste ano, em comparação com o mesmo período de 2022.

Segundo o Instituto de Segurança Pública (ISP), nesse período de 2023 foram registradas 72 mortes violentas (que incluem homicídios dolosos, latrocínios, lesões corporais seguidas de morte e mortes por intervenção de agentes do estado). Esse é o número mais alto de casos na região, desde 2003. Junto com o vizinho Jacarepaguá, Barra e Recreio são as áreas onde casos de letalidade violenta mais cresceram em todo o Estado do Rio.

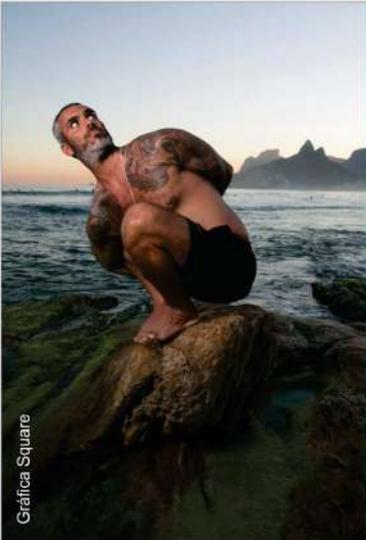
A guerra seria por uma disputa de territórios localizados na região. Só na área das Vargens foram sete mortes entre março e o último dia 6 de junho. A polícia já sabe que de um lado da disputa estão milicianos de dois grupos distintos e traficantes de duas facções criminosas diferentes. Uma das quadrilhas integradas por paramilitares que disputam áreas da Barra, nas Vargens e no Recreio é chefiada por Luís Antônio da Silva Braga, o Zinho.

A favela do Terreirão, no coração do Recreio, por exemplo, era reduto exclusivo dos paramilitares, atualmente a comunidade é disputada por duas facções do tráfico e um grupo de milicianos. Drogas já foram apreendidas pela PM na região e, em agosto passado, durante um confronto que varou a madrugada, três homens foram baleados na favela. Um deles morreu.

Traficantes também já se instalaram em favelas vizinhas, como a do Fontella, e em áreas de Vargem Pequena, Vargem Grande e Camorim.

A polícia também já identificou que o traficante conhecido como Esquilo, ligado ao ex-miliciano Philip Motta Pereira, o Lesk, encontrado morto após ter se envolvido com a execução dos três médicos – mortos por engano, porque um deles se parecia com um miliciano – estaria envolvido na guerra principalmente em Vargem Grande e Vargem Pequena.

Outra milícia de Curicica, que conta com apoio de traficantes da segunda maior facção criminosa do tráfico, também disputa áreas no Recreio. Os





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**
 **@yogabhumirio**



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

grupos brigam pelo controle de territórios e de negócios ilegais, como loteamento irregular de terrenos e cobranças de taxas de motoristas do transporte alternativo. Só com a cobrança imposta aos motoristas de vans, a milícia fatura entre um milhão e 2 milhões de reais, em alguns bairros como Santa Cruz e Campo Grande.

Em meio aos confrontos entre facções e a milícia, outra disputa por territórios também impacta nos indicadores criminais da Barra e do Recreio. A polícia investiga a relação entre uma série de execuções na região e uma guerra entre bicheiros

Mansão na Barra armazenava 47 fuzis

Em meio a guerra entre tráfico e milícia na região, uma das maiores apreensões de fuzis feitas no estado do Rio de Janeiro aconteceu na noite de terça-feira, dia 10, numa mansão, na Barra da Tijuca. A polícia federal encontrou

pelo controle da venda de cigarros ilegais no estado. Três dessas mortes aconteceram num intervalo de apenas dez dias em junho passado. Em todos os casos, as vítimas — o policial penal Bruno Kilier, o ex-PM Matheus Haddad Leal e o comerciante Cristiano de Souza — foram surpreendidas por bandos de encapuzados, que fizeram dezenas de disparos.

As polícias Civil e Militar não se pronunciaram sobre o assunto e a escalada da violência parece não ter fim. Até uma mansão na Barra da Tijuca foi alugada para servir de QG para os bandidos (confira abaixo).

47 fuzis no local, sendo 37 em guarda roupas e em malas distribuídas pela casa e os outros 10 dentro de um carro. Três pessoas foram presas em flagrante e três carros de luxo foram apreendidos.

Além dos fuzis, os policiais encontraram centenas de munições para fuzil calibre 556. Ainda no interior da casa, foram achados maquinários e toda estrutura para montagem e manutenção de armas de fogo.

Segundo a polícia, a mansão era alugada, os suspeitos presos são de Minas Gerais e as armas apreendidas iriam para a favela da Rocinha.

Terreno continua servindo de esconderijo para assaltantes

Polícia prende um bandido que atuava no local, mas seu comparsa consegue escapar

Na sexta-feira, dia 6/10, um motorista de Uber, que transportava dois passageiros, foi assaltado por dois homens armados, em frente ao terreno abandonado localizado na Prefeito Ducídio Cardoso (conhecida como Canal de Marapendi), ao lado da Ponte Lúcio Costa. No mesmo local, já aconteceram vários assaltos. Um deles, inclusive, foi relatado aqui, na edição anterior.

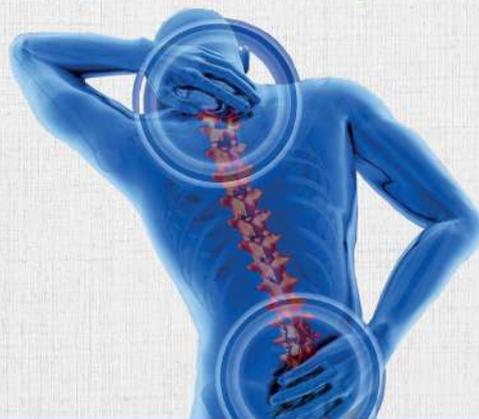
O modus operandis é sempre o mesmo: Os ladrões saem armados de dentro do terreno e atacam o motorista do carro, que passa no lugar.

Na segunda, dia 9, policiais que faziam o patrulhamento no local conseguiram prender um dos meliantes. Um homem numa moto e um outro na ciclovía fugiram ao serem abordados pela polícia. O motorista conseguiu escapar, mas seu comparsa foi preso com o simulacro de uma arma de fogo.

Na delegacia, o motorista do Uber assaltado dias antes, no mesmo local, foi chamado pelos policiais e reconheceu o assaltante.

O terreno, que fica ao lado da ABM (Associação do Bosque Marapendi), segue sem muros e cercas como manda a lei. A ABM diz que a responsabilidade é da prefeitura. A prefeitura se limita a informar que já notificou o dono e fará outra vez.

LIVRE-SE DA DOR NA COLUNA E DOR CIÁTICA SEM CIRURGIA!



A MAIOR FRANQUIA DO MUNDO, ESPECIALIZADA NO TRATAMENTO DAS PATOLOGIAS DA COLUNA VERTEBRAL, SEM CIRURGIA, ACABA DE INAUGURAR UMA UNIDADE AQUI NA BARRA DA TIJUCA!

AGENDE SUA CONSULTA!

F: (21) 99427-5151

Av. das Américas, 505 - Barra Medical, Sala 217, 2º Andar | Barra da Tijuca

DOUTOR HÉRNIA
FRANCHISING



QUER VENDER O SEU IMÓVEL?

A corretora Glauce Rocha TEM COMPRADORES para aptos. na região da ABM, ORLA E ARREDORES

99487-9924

@barramares_imoveis

www.barramaresimoveis.com.br



Lagoas da Barra terão transporte



Novas linhas aquaviárias devem ter 90 mil passageiros por dia e 29 pontos de embarque

A Prefeitura do Rio publicou, na quarta-feira (11/10), o edital de licitação do projeto de implantação de transporte aquaviário nas lagoas da Barra da Tijuca e Jacarepaguá. São 16 linhas propostas e a expectativa é de transportar cerca de 90 mil passageiros por dia. O valor do investimento privado é de R\$ 95,3 milhões, ao longo do prazo de concessão, que será de 25 anos. A outorga mínima é de R\$ 3,2 milhões.

A ideia é que as linhas sejam implementadas gradualmente, começando pela ligação da estação Jardim Oceânico do metrô a Rio das

Pedras, seguido da Linha Amarela e canal de Marapendi; e integração de bairros e pontos de interesse como Gardênia Azul, Muzema, BarraShopping, Parque Olímpico, Península e condomínios residenciais e comerciais com saídas para as lagoas. A tarifa prevista é a mesma dos transportes públicos municipais, com integração tarifária e inclusão no sistema de bilhetagem da cidade.

Desde o início dos estudos de viabilidade o Município fez reuniões com moradores dos bairros da Barra da Tijuca e Jacarepaguá. A população compareceu em peso à audiência pública realizada na Câmara Comunitária da Barra, em 27 de abril deste ano, para apresentar propostas.



O novo BRT: Primeiro do Brasil

BRT sustentável

Mais de 300 ônibus com tecnologia sustentável Euro 6 vão circular pelos corredores de BRT Transoeste e Transbrasil. A Prefeitura apresentou na terça, 10 de outubro, na Cidade das Artes, os primeiros 21 articulados, que tornam o município o primeiro do Brasil a ter esse tipo de veículo.

Os novos carros podem reduzir em até 80% a emissão de gases poluentes, possuem 23 metros de comprimento e têm a capacidade de transportar até 183 passageiros. Os ônibus contam com moderna tecnologia e são equipados com telemetria para análise de desempenho.



SORRIR É A MELHOR ESCOLHA!

- 🦷 Especialista em ortodontia
- 🦷 Parceira da SouSmile
- 🦷 Invisalign Doctor



📞 (21) 97253-2012

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

📷 @dramayaramenegolla_

QUER APROVAÇÃO?

FAÇA DIFERENTE!

DEMOSTRAÇÃO

VENHA PRO

Gabari TÔ
curso

Turmas Extensivas:
ENEM, MEDICINA, UERJ e PUC

- ✓ 10 ALUNOS POR SALA
- ✓ MATERIAL EXCLUSIVO
- ✓ PROFESSORES EXPERIENTES

Aulas Particulares:
ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

- ✓ TODAS AS MATÉRIAS
- ✓ INDIVIDUAL OU EM GRUPO

GARANTA SUA VAGA!

@Cursogabarito.official

#tôcomfabão
(21) 995752022

BARRA PRIME - RUA AFONSO ARINOS DE MELO FRANCO, 222 BL 2A - SL 228

Só não vai quem já morreu

Para ir atrás da Verde e Rosa, é só chegar no Downtown

Mangureira encerra a primeira edição do Tribbo Festival. Evento, que acontece em novembro, no Downtown, tem até tributo a MC Marcinho

Tem atrações para todas as tribos, em duas semanas de evento e com entrada gratuita. Estamos falando da primeira edição do Tribbo Festival, que acontece no Downtown, nos dias 2, 3 e 4, 9, 10 e 11 de novembro, sempre de quinta a sábado, de 12h às 24h. O evento reúne ritmos multiculturais, democráticos e ecléticos, com muita nostalgia. Na sexta, dia 03/11, a banda Brasil Melody apresenta no palco do centro empresarial um tributo a MC Marcinho. Enquanto no sábado, dia 11, a bateria da Mangureira encerra o evento com um verdadeiro ensaio a céu aberto.

“Vamos fazer um Rock in Rio no Downtown”, dispara o CEO da produtora do evento, a Run 2 Go, Alexandre Maia. “Estamos trazendo a Medusas Dreads, que faz um reagge raiz, além das bandas Me Chama e Groove Bloco, que tocam todos os estilos musicais em ritmo de samba. Teremos ainda tributos a Lady Gaga, ao The Police, Cassia Eller e Rita Lee. Tem música para todos os gostos, além de gastronomia variada e exposições”, completa Maia.

O Tribbo Festival é uma colab do Downtown com a rádio Positividade, líder de audiência no Rio de Janeiro, entre o público adulto, classes A e B, com mais de 35 anos. Com uma pegada forte em eventos, a Positividade foi a rádio oficial do Réveillon dos sonhos, no Morro da Urca, em 2023, entre outras festas do circuito carioca.



TRIBBO FESTIVAL - PROGRAMAÇÃO 🎵

Dias 2, 3, 4, 9 10 e 11 de novembro. Com DJ's a partir de 12h e shows, a partir de 20h - Evento sujeito a alteração de datas em virtude do tempo.

- Quinta, 02/11:
BAD COPS + DJ's OLD BROTHERS.
Tributo a The Police.

- Sexta, 03/11:
BRASIL MEDOLY BAND + DADDY KALL.
Tributo a MC Marcinho.

- Sábado, 04/11:
TACY DE CAMPOS + MIRIAM RUPERTE - Tributo a Cassia Eller e Rita Lee.

- Quinta, 09/11:
BANDA BLOODY MARY
Tributo a Lady Gaga.

- Sexta, 10/11:
MEDUSAS DREADS + GOPALA voz e violão.

- Sábado 11/11:
ME CHAMA + GROOVE BLOCO.
Encerramento: ensaio da Mangureira.

Oktoberfest

Enquanto fechamos essa edição, acontece o Oktoberfest Downtown, edição Halloween. O evento, que termina no domingo, 29 de outubro, teve como um dos destaques uma mega festa de Dia das Crianças, no dia 12. A presença maciça dos pequenos surpreendeu até os administradores do Downtown. O centro empresarial ficou com todos os seus parques lotados de famílias e as crianças faziam filas nas portas das lojas para pegar os doces prometidos para quem estava fantasiado. Alguns donos de lojas saíram correndo para comprar as balas que acabavam. Sorte que não teve travessuras, já que ninguém ficou sem doce :))

Novo deck comunitário



O novo deck ecológico comunitário do Downtown foi inaugurado, oficialmente, na sexta-feira, 29 de setembro. Localizado abaixo da passarela que liga o centro empresarial ao Jardim Oceânico (doada em 2018, pelo próprio Downtown) e com 70% de sua estrutura feita de madeira plástica reciclada, o deck é fruto de uma parceria entre o Downtown, a Prefeitura do Rio de Janeiro e a Subprefeitura da Barra da Tijuca.

Falar de assuntos que interessam à população de mais idade aqui na Barra é falar de Regina Wesley. Ela desenvolve um trabalho voluntário direcionado aos idosos, na maior associação de moradores da Barra, e uma das maiores do Rio de Janeiro, a ABM - Associação Bosque Marapendi, que reúne mais de 20 condomínios.

Professora aposentada, Regina realiza projetos dedicados aos idosos, há mais de 40 anos. Sua história começa nos anos 70, quando morava em Brasília com o marido Carlos Wesley. Embora jovem, o casal coordenava as atividades dirigidas ao público de mais idade na igreja que frequentavam. “Organizávamos brincadeiras, oficinas de artesanato, jogos... Para motivar esses idosos a irem até esse espaço, conviver com outros da sua idade, para conversar, exercitar o cérebro... Melhor do que ficar em casa esquecidos pelos familiares”, explica Regina.

Quando vieram morar no Rio de Janeiro, implantaram o mesmo trabalho na igreja Metodista, em diversos bairros pela cidade. Até que vieram morar na Barra da Tijuca. Quando Regina conheceu as instalações da ABM ficou encantada e logo pensou em realizar ali o trabalho que é a sua paixão: cuidar das

pessoas de mais idade promovendo lazer, dando atenção e carinho. A ABM ainda não desenvolvia nenhuma atividade específica direcionada a esse público.

Em 2002, ela iniciou o Projeto Terceira Idade na ABM, voltado a todos os moradores dos condomínios que fazem parte da associação, com o objetivo de promover a pessoa idosa, alegrando seu dia a dia e, com isto, resgatando sua autoestima. Facilitar o encontro das pessoas idosas, fazer com que eles criem ali laços de amizade ao se reunirem para participar das atividades também é um dos objetivos do grupo. Até antes da pandemia, o projeto contava com passeios e excursões, idas ao teatro, jantares dançantes, almoços de confraternização, ginástica, entre outras atividades socioculturais e recreativas.

De lá pra cá, porém, muita coisa mudou. Principalmente na vida de Regina. Carlos, o marido, contraiu COVID e não resistiu. “Ele era meu braço direito, idealizador do projeto junto comigo”, conta ela, que chegou a ficar um tempo afastada das atividades. Mas, como ela mesmo diz: “O trabalho com a terceira idade é muito importante”, e hoje ela segue com as Tardes de Convivência. Toda quarta-feira, lá está ela na sede social da ABM,

Rainha da Terceira Idade

Regina Wesley, segurando uma das muitas homenagens que ela e o marido receberam pelo trabalho com idosos, e a amiga Elisa



a partir das 14h, recebendo os participantes com mesas de jogos, artesanato e o lanche no final, com bolo, café, biscoitos, refrigerante etc.

Regina promete o retorno de algumas atividades em breve, principalmente os passeios e excursões. Para novembro, ela programa um bazar com os artesanatos que as idosas produzem nesses encontros. Se depender da ajuda das amigas, o retorno de mais atividades é certo. Uma dessas “ajudantes” chama a atenção: Elisa Alonso, com 93 anos, super ativa e totalmente lúcida, arruma a mesa de lanches, recebe as pessoas que chegam e incentiva Regina a continuar. “Além de uma companheira, Elisa é um

exemplo para as outras”, afirma Regina, que tem uma incrível dedicação e afeto ao lidar com idosos. Se alguém deixa de comparecer nas Tardes de Convivência, ela liga ou até vai na casa da pessoa saber se está tudo bem. “Terceira Idade precisa, além de atenção, de carinho”

Seu trabalho com os idosos não se resume à ABM. Regina está apresentando na Igreja Metodista, aqui na Barra, o seu projeto. Ela quer abrir mais um espaço para receber a população idosa “Assim que aprovarem, eu vou de casa em casa, naquelas ruas saber se tem alguém da terceira idade e convidar para participar.” A sua vontade de trabalhar com idosos é realmente inspiradora.

MEMÓRIA - ATENÇÃO
DEPRESSÃO - ANSIEDADE
FOBIAS - PÂNICO
EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

LB
Leila Brand Silva



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



(21) 99602-8881

@leilabrandsilva

ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

CABELOS

Corte, tintura, mechas, escova, progressiva, lisoplastia...

UNHAS

Pé & Mão, Colocação e manutenção de unhas em fibra ou gel. Spa dos pés.

ESTÉTICA

Drenagem linfática, extensão de cílios, design de sobrancelhas, depilação a laser / cera

Mechas a partir de R\$ 250

Corte + hidratação + escova = R\$ 99

Tintura + reconstrução + escova = R\$ 149

99659-9507 - Av. Gastão Senges, 185 / lj. 108 - Barra

Estacionamento gratuito @espacobeza_mediterraneo

De bem com o Espelho

Há aquelas pessoas que aceitam o processo natural de envelhecimento e optam por não se preocupar em esconder rugas ou outros sinais de idade. Essa atitude é uma escolha corajosa e pessoal. Porém, é também uma escolha render-se aos inúmeros procedimentos disponíveis hoje em dia que mantêm a aparência jovial do rosto por mais tempo. Para alguns, a face é uma área de importância social e emocional, e as mudanças advindas do processo de envelhecimento podem ter um impacto significativo na autoestima e na qualidade de vida dessas pessoas. Em uma sociedade que valoriza a vitalidade e a beleza, o desejo de parecer sempre jovem é compreensível.

Conversamos com a Dra. Camila Vila Flor, especialista em Harmonização Orofacial e gerenciamento do envelhecimento facial, para saber se é possível rejuvenescer ou adiar o aparecimento dos sinais do tempo.

O que é Gerenciamento do envelhecimento facial? - O termo refere-se às práticas e procedimentos utilizados para retardar, minimizar ou tratar os sinais visíveis de envelhecimento na face. Isso pode incluir uma variedade de abordagens, desde cuidados com a pele e hábitos de estilo de vida até procedimentos estéticos e cirúrgicos.

Por que algumas pessoas apresentam sinais de envelhecimento mais cedo do que outras? - Porque alguns fatores como a genética, o estilo de vida, a exposição ao sol também desempenham um papel significativo na rapidez com que esses sinais se manifestam. Pessoas que não fumam, se estressam menos e se alimentam bem, por exemplo, terão uma aparência mais jovial por mais tempo. E há ainda os que adotam uma boa rotina de tratamento da pele e realizam procedimentos estéticos preventivos.

A partir de que idade devemos começar a gerenciar esse envelhecimento?

- Por volta dos 25 anos, nosso organismo já começa a diminuir a produção de colágeno e elastina (proteínas fundamentais para a elasticidade e firmeza da pele) e também de ácido hialurônico (substância natural que ajuda a manter a hidratação da pele). A taxa de renovação celular desacelera e a gordura facial começa a diminuir. Por volta dos 30 anos, a pele vai perdendo a firmeza e o viço, as primeiras rugas e linhas finas aparecem... Eu diria que, quanto mais cedo começar melhor, pois existem hábitos e procedimentos estéticos que são preventivos. Mas nunca é tarde para iniciar. Tenho pacientes com mais de 70 anos que se tratam há dois, três anos, e hoje tem um aparência mais jovem do que quando começaram.

Quais são os procedimentos utilizados no processo de gerenciamento?

- Existem muitos e cada um deles tem uma finalidade específica. Podemos usar Fios de PDO, bioestimuladores de colágeno, skinbooster, mesclas nutritivas, aplicação de toxina botulínica e preenchedores com ácido hialurônico. Existem também procedimentos cirúrgicos como

lipoaspiração de papada, bichectomia, lip lift, entre outros que, bem indicados, estarão favorecendo o rejuvenescimento facial.

Como saber quais os procedimentos ideais para cada pessoa?

- Justamente porque que existem muitos procedimentos disponíveis hoje em dia, além de novidades que surgem, as pessoas têm dúvidas do que, quando e com que frequência realizar cada um. Pensando nisso, desenvolvi um Protocolo de Rejuvenescimento Facial, que nada mais é do que uma associação de técnicas para gerenciar o processo de envelhecimento. O Protocolo não é uma receita de bolo. Ele é personalizado para cada paciente. É feita uma avaliação minuciosa antes de iniciar qualquer tratamento. Com essa abordagem personalizada e integrada, é possível proporcionar aos pacientes uma experiência transformadora. Meu objetivo não é melhorar apenas a aparência, mas também a autoestima e a qualidade de vida.

Vemos alguns resultados de harmonização muito radicais hoje em dia. No que o seu Protocolo é diferente?

- Isso é exatamente o que o nosso Protocolo não deixa acontecer. Ele foi desenvolvido para gerenciar o envelhecimento e proporcionar um rejuvenescimento gradual e constante. Nada é feito de maneira agressiva ou radical. Fazemos um planejamento de quais técnicas usar em um determinado período de tempo para aquela pessoa que pode, inclusive, se planejar financeiramente para realizar tudo que ela precisa de maneira gradativa e constante. É sempre bom reforçar que procedimentos estéticos e intervenções devem ser realizados priorizando a segurança e a saúde do indivíduo. O objetivo deve ser realçar a beleza sem comprometer a integridade física ou emocional.

> **Se desejar saber mais, fale com a Dra. Camila Vila Flor**

- no Tel. / Whatsapp: 21 98243-3255.

- ou Instagram: @dracamilavilafior.

Seu consultório fica localizado na Barra da Tijuca, no Condomínio Le Monde.

Você MAIS BONITA

com

Harmonização Orofacial



- . Reabilitação oral
- . Cirurgia
- . Implantes
- . Próteses
- . Lentes de contato dentais



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

DR. CAMILA VILA FLOR

14 anos resgatando sorrisos

@dracamilavilafior

Av. das Américas, nº 3500 - Bloco 6
Le Monde Office - Barra da Tijuca 98243-3255



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



Psicoclinica
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

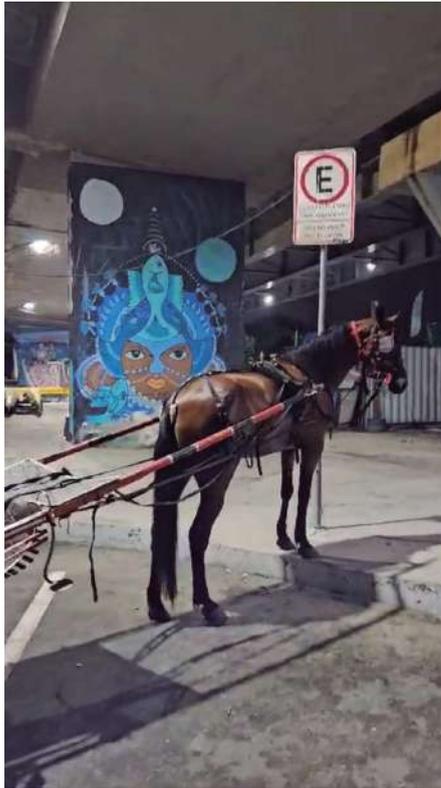


Atendimento presencial

Atendimento Online

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

Cavalo na vaga de idosos



O cavalo amarrado no poste da placa de estacionamento para idosos

Um cavalo foi encontrado preso no poste de uma placa de estacionamento para idosos, na Barra da Tijuca! A cena aconteceu no final do mês de setembro, na Praia dos Amores, e tem sido vista com frequência por moradores do local.

Num vídeo enviado para a Folha do Bosque e publicado no nosso Instagram, dá para ver, além desse cavalo, um outro que também está amarrado numa madeira. Cada um está com uma carroça, o que é considerado crime!

Um outro vídeo publicado pela Folha no Instagram mostra a sujeira deixada na Praia dos Amores, no final de semana, que transforma o lugar numa enorme lixeira!

O registro foi feito pelo morador do Bosque Marapendi, Daniel Tavares (@daniel_por_ai_), na segunda-feira, 13 de setembro, às 6h da manhã.

Segundo moradores do local, a praia possui lixeiras, mas elas são usadas como coolers pelos vendedores de bebida.

Folhas Amarelas

FONOAUDIÓLOGA

Ester Esperança Bauly

✓ 38 anos em Jacarepaguá

✓ Agora na Barra da Tijuca



Agenda aberta

📞 21_96570_9400

Tratamento diferenciado



Organiza 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

Anuncie aqui por 6 meses.
Por apenas 6 x R\$ 90.
Grátis: inserção em nossas mídias sociais.

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES
CONFIRA Nossos
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

**ESPAÇO
PILARES ZEN**

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



Responsável Técnico:
Dr. Carlos Almeida
Crefito 2 - 50.852-F

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

COMPRO



SEU CARRO



CUBRO OFERTA

PAGO NO ATO!

Dinheiro, Transferência ou TED

Vou ao local

Qualquer ano ou modelo / Mesmo com dívida

Rapidez e segurança

45 anos de mercado

Comunicamos venda ao Detran

Victor Leite ou José Leite / vgmidia@yahoo.com.br

📍 Bolsa de Automóveis

www.compradecarrosrj.com.br

2493-2050 📞 99953-3676

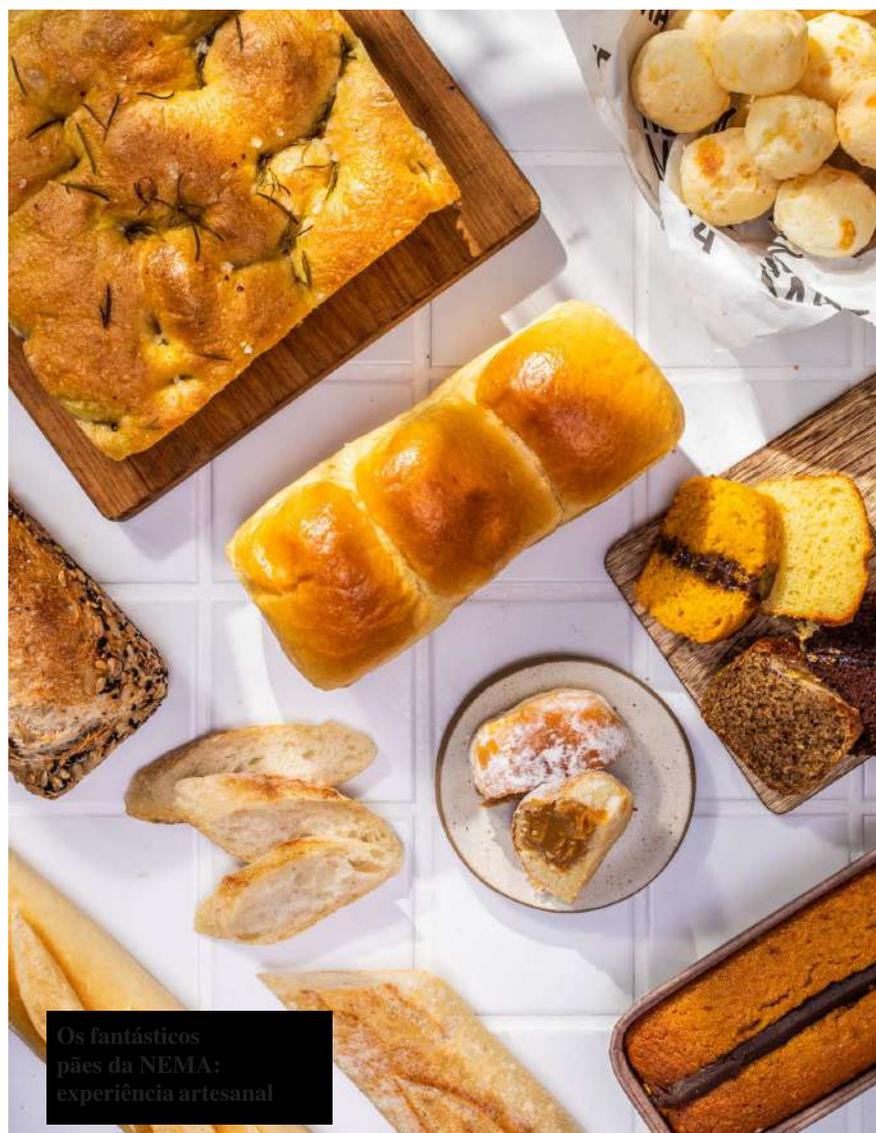
A padaria dos seus sonhos

Queridinha dos nutricionistas, a NEMA acaba de aterrissar no Barra Prime com os seus incríveis pães de fermentação natural

Um pão que descansa por dezoito horas antes de ir ao forno não pode ser considerado simplesmente um pão. Nós estamos falando do sourdough da NEMA, padaria vencedora do prêmio 'Veja Rio Comer & Beber', na categoria Bom e Barato, em 2022. Sucesso na zona sul e em Niterói, a padaria de fermentação natural acaba de aterrissar no Bosque Marapendi, mais precisamente no condomínio Barra Prime.

Tudo é feito diariamente na loja. Carro-chefe da casa, o sourdough aparece nas versões clássica, integral ou multigrãos (R\$ 18, 500 gramas). O brioche é outro sucesso, de massa amanteigada (R\$ 19), e as pizzas na versão al taglio, conhecida como quadradona (R\$ 9 a fatia) podem ser pedidas na hora. Existe a opção ainda da massa redonda, pré-assada e congeladas para a finalização no forno, com somente o molho, ou recheios como a de calabresa com cebola-roxa e marguerita (26).

O pão de queijo da Canastra é outro queridinho dos clientes (R\$ 9 a porção). Para adoçar a vida, recomenda-se o



Os fantásticos pães da NEMA: experiência artesanal

brownie da casa (R\$ 22, 200 gramas).

Os bolos caseiros também fazem sucesso, nos sabores cenoura com brigadeiro (R\$ 19 cada) e aipim (R\$ 20). O sonho é, literalmente, um sonho. Nas versões doce de leite e Nutella (R\$ 8 cada). Queijos, como o tipo Brie da Serra das Antas, meia cura, além de goiabadas e outros produtos também podem ser encontrados no local.

O cheirinho de pão fresco e o sabor caseiro dos produtos da Nema começou a se destacar em 2018, na rua Vinícius de Moraes, em Ipanema, onde nasceu o primeiro empreendimento dos sócios Rafael Widholzer e Klaus Allers. Apaixonado por panificação, Klaus se formou pelo prestigiado The French Culinary Institute, em Nova York. Ao voltar ao Brasil, nunca se conformou em não encontrar pães de alto nível a preços mais acessíveis. A solução foi ele mesmo pôr a mão na massa, atento à ideia de otimizar recursos e conter o desperdício, apostando em pequenas lojas no estilo passou-comprou-levou. O negócio que conjuga qualidade e preço virou um sucesso e agora é só atravessar a rua que você chega na NEMA.

Delivery através do WhatsApp: 21 99938-2803. Informando o código AFOLHADOBOSQUE tem 10% de desconto até 31 de novembro.



Padaria de fermentação natural

- Pão saudável
- Recomendado por nutricionistas
- Apenas 3 ingredientes

PÃES

Baguete rústica
Sourdough Clássico
Pão de forma integral

BOLOS ARTESANAIS

Brownie de chocolate
Bolo de aipim
Bolo de cenoura c/ brigadeiro

QUEIJOS

Queijo tipo Brie/Serra das Antas
Minas Frescal/Coalhadas
Queijo Meia Cura/Nata de prata

PIZZAS

Massa pré-assada/Refrigerada
4 queijos/Refrigerada
Pepperoni/Refrigerada

MERCEARIA

Goiabada cascão cremosa
Café Fuzz caramelo em grãos
Café Fuzz cacau em grãos

LANCHES DA CASA

Quadradona margheritha
Quadradona calabresa
Pão de queijo Canastra

@NEMAPADARIA

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

DELIVERY: (21) 99938-2803

10% DE DESCONTO
com o código
AFOLHADOBOSQUE
*até 30 de novembro



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



PROTEKTO

SOLUÇÕES RESIDENCIAIS

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

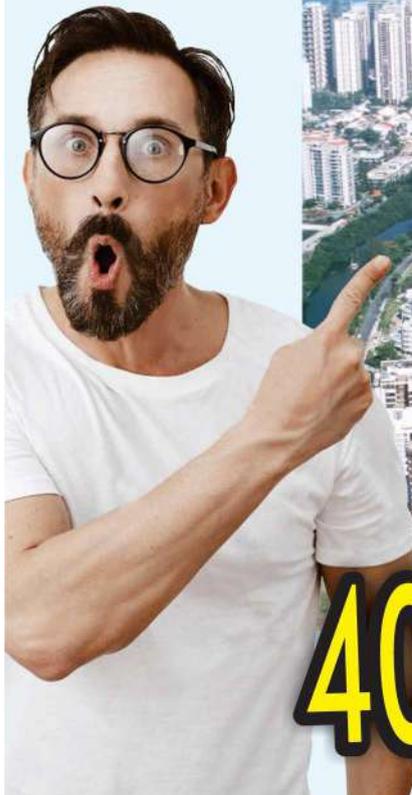
HIDRÁULICA - ELÉTRICA - MARCENARIA
PINTURA - PISOS VIDRAÇARIA - DRYWALL
GESSO - PEQUENAS OBRAS CIVIS

(21) 97650-6860

A Folha do Bosque

Impresso + Instagram + REELS + Stories + Face + Wzapp

Principal área de distribuição da Folha impressa



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

Siga @afolhadobosque / FB e IG