



Siga @afolhadobosque no Instagram

# A Folha Bosque

Ano XXVI - Nº 319  
Dezembro de 2024

26  
anos



A empresária Luma Monteiro:

- Começou vendendo saladas em casa, na pandemia
- Abriu um restaurante no Città America e outro no Recreio
- Vai para o terceiro, no BarraShopping
- E quer expandir o negócio pelo Brasil

**Ela investiu R\$ 600 e agora fatura R\$ 1 milhão com restaurante de saladas**

## EDITORIAL

Como transformar R\$ 600 em R\$ 1 milhão? Pergunte para a empresária Luma Monteiro. Ela e o seu irmão investiram, durante a pandemia, R\$ 300 cada um para começar um negócio na cozinha do apartamento deles, no Rio2. Os pedidos das saladas que eles faziam, que começaram pelo grupo de WhatsApp do condomínio, cresceram tanto que Luma abriu um restaurante no Città America, outro no Recreio e entrega hoje cerca de 2 mil refeições por mês. Em 2023, a empresa faturou R\$ 1 milhão. Agora, Luma está abrindo a terceira unidade do restaurante Root, no BarraShopping. Confere tudo nas páginas 14 e 15 e que em 2025 todos tenham esse poder de multiplicação...

# A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

@afolhadobosque



www.afolhadobosque.com.br



Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos

99274-3202  
99914-4222

e-mail: folhadobosque@gmail.com

### Expediente

Editor: Luiz Neto.  
Direção de marketing: Marta de Souza.  
Repórteres:  
Marcela Prado e Marcelo Alaerte.

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.

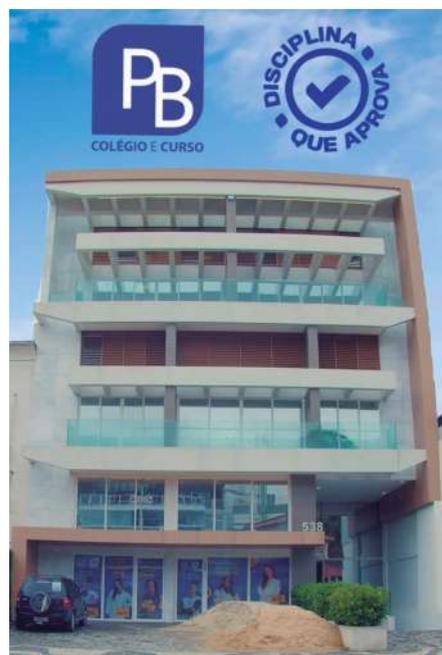
## Referência em educação

Com unidades de sucesso em Niterói (Icaraí e Região Oceânica) e no Rio (Tijuca), o colégio e curso PB chega à Barra trazendo uma trajetória marcada por conquistas. Nos últimos 2 anos, foram mais de 100 aprovações para Medicina em instituições públicas, incluindo a maior nota da UERJ no 1º Exame de Qualificação de 2025!

A nova unidade foi planejada com o mesmo rigor e qualidade que fazem do PB uma referência em Ensino Médio e Pré-Vestibular. Cada detalhe foi pensado para transformar o sonho da aprovação em realidade. As obras estão a todo vapor, preparando um espaço acolhedor e funcional para os alunos.

O PB fica na Avenida Érico Veríssimo, 538. Telefone: (21) 96776-8327.

Confere todas as informações sobre o colégio na página 7 desta edição.



A entrada do colégio, no Jardim Oceânico

## Sem lei do silêncio

Três obras que acontecem na região vêm tirando o sono dos moradores. A construção do colégio ao Cubo, no Bosque da ABM; as obras na Torre, na rua Coronel Paulo Malta Rezende; e a reforma na Fiat Eurobarra, na esquina da Rua Jornalista Henrique Cordeiro. Reclamações que chegam a todo instante pelas redes sociais da Folha apontam que nenhuma das três obras respeita a lei do silêncio, que começa após às 22h e termina 7h.



## QUEM SOMOS

A 3VR surgiu da fusão da Rana Corretora de Seguros e da Three Valleys Multi Family Office, combinando 38 anos de experiência em proteção com expertise em gestão patrimonial. Focada em planejamento, proteção, acúmulo e perpetuação, a 3VR oferece soluções financeiras completas e personalizadas. Seu objetivo é facilitar a vida financeira dos clientes, garantindo segurança e crescimento patrimonial.

## NOSSOS SERVIÇOS

- ✓ **INVESTIMENTOS E CÂMBIO**  
Soluções nos mercados nacionais e internacionais para o seu patrimônio.
- ✓ **PROTEÇÃO PATRIMONIAL**  
Estratégias legais e financeiras. Seguros para pessoa física, familiares e empresarial.
- ✓ **CRÉDITO E CONSÓRCIO**  
Avaliamos a melhor estratégia para te ajudar na compra e acúmulo de bens de acordo com seus objetivos.
- ✓ **PLANEJAMENTO FINANCEIRO**  
Elaboração de um plano detalhado para gerenciar e controlar os seus recursos financeiros.
- ✓ **PLANEJAMENTO SUCESSÓRIO**  
Elaboração de um plano detalhado financeiro e jurídico para organizar a transferência de bens para seus herdeiros ou beneficiários de forma eficiente e com o mínimo de conflitos e custos.



☎ 21 96995-1004

📱 @3vr.investimentos



DEIXE SEU CONTATO PARA NOS CONHECER MELHOR



**SEI SEGUROS**

- .Seguro Auto
- .Seguro de vida
- .Patrimonial
- .Para Pets
- .Seguro viagem
- .Empresarial
- .Residencial
- .Equipamentos

**E todos os outros tipos de seguros**

☎ (21) 97218-2142

Av das Américas 4200 - Bloco 4  
Edifício Buenos Aires - Grupo 202  
Centro Empresarial BarraShopping

# SUA JORNADA *FITNESS* COMEÇA AQUI

**Descubra a experiência única do studio Vidya:**  
aulas de hot, air e yoga tradicional com vista para o mar.

Aproveite nossos **studios com treinos de alta intensidade, atendimento personalizado e programas focados em hipertrofia ou emagrecimento.**



Modalidades  
diversas de yoga



Aulas de  
bike indoor



Treinos de  
corrida e funcional



Musculação  
para definição

## BIORITMO

📍 Avenida do Pepê, 1360 - Barra da Tijuca



Leia o QR Code  
e viva 7 dias de  
experiência!

# Bar famoso foi o primeiro motel da Barra

Série que fala sobre os vídeos da Folha que estão explodindo na internet traz revelações bombásticas



Por essa ninguém esperava. O lendário Bar do Oswaldo, que completa 79 anos e vai ser enredo neste Carnaval da Banda dos Amigos, aqui da Barra, foi o primeiro motel do bairro. Empresário que pilota a casa e filho do saudoso Seu Oswaldo, Rommel Cardoso mostrou, em mais um vídeo da Folha do Bosque, a parte de cima do bar, onde, segundo ele, existiam oito quartos.

“Dizem as más línguas que uma famosa vedete da época, a Luz Del Fuego, tinha encontros com o presidente Getúlio Vargas, aqui na parte de cima do bar. Meu pai nunca confirmou essa história. Mas pode-se dizer que o Bar

do Oswaldo foi realmente o primeiro motel da Barra”, diz Rommel, no filme.

Não é novidade que Getúlio Vargas frequentava o bar, uma vez que o seu Oswaldo era segurança do presidente. Garrincha, Elza Soares, Chacrinha, Mussum, entre outras personalidades, também eram habitués do local, como mostra o vídeo.

Outro filme que chama atenção, nesse mês, no Instagram da Folha, é um vídeo sobre a mudança do piso do BarraShopping. Profissionais do neuro marketing garantem que a troca não foi para o shopping ficar mais moderno. Segundo eles, superfícies lisas e suaves fazem as pessoas andarem mais devagar. Isso faz com que os visitantes do estabelecimento passem mais tempo olhando as vitrines, o que gera uma maior probabilidade de entrarem nas lojas e realizem a compra. A cor neutra do piso também causa uma menor distração e faz com que as pessoas prestem mais atenção nas lojas.



Uma imagem do filme sobre o BarraShopping

Até o fechamento desta edição, o filme sobre o piso do BarraShopping já tinha mais de 230 mil visualizações, cerca de 5 mil compartilhamentos e 400 comentários.

Um outro vídeo com engajamento alto é sobre um princípio de arrastão ocorrido na tarde de quinta-feira, dia 28 de novembro, na areia da praia, em frente ao BarraMares.

Dois bandidos assaltaram um comerciante que vende bebidas no local. Segundo testemunhas, funcionários da vítima foram atrás dos ladrões, que sacaram uma arma antes de subir para o calçadão. Cinco minutos depois, começou uma correria na areia com vários relatos de assaltos.

A Folha já identificou o comerciante (primeira pessoa assaltada no dia do arrastão) e prepara um vídeo para ser lançado, brevemente, no canal, com o seu depoimento.

Sigam @afolhadobosque



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



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

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



## Curiosidades de Natal

Edição 02/02

Q C X R T Y O P A S D F C H J K L L Z  
Z X C C D V A B M N L K A J H G F D S  
D J G H J A D E Z E M B R O C V P E Y  
S S Ç M B S V T A N E A D T A P R S Y  
T T Á N E S S N E Z E L Á D A S E E T  
I U V E T O Ç O N F Ç O P I T Õ S R K  
Z X Õ I L U M I N A D O I N N I E A L  
T R Ç Y Y R A U O I V J O L A A N T F  
N Í B R N A T A L T R J L P U K T N A  
H G I F Á S T R A D I Ç Õ E S E E A L  
Q H O D S G U E N F E I T A D A S J L

### Noruega:

As novas tradições cristãs de **Natal** são misturadas às antigas **tradições** pagãs para alguns noruegueses. Uma delas é esconder todas as **vassouras** antes de ir dormir na véspera de Natal, pois acreditam que os espíritos malignos que aparecerem na noite de 24 de **dezembro** vão roubar qualquer vassoura que virem para sobrevoar os vilarejos. O **cardápio** natalino geralmente tem costeletas de porco (ribble), costeletas de cordeiro (pinnekjøtt) e a sobremesa "riskrem", um arroz doce resfriado com molho de frutas vermelhas.

### Japão:

Como o Natal é uma tradição católica e ocidental, a celebração não é feriado na "terra do sol nascente". No entanto, é considerada uma das datas mais românticas do país e geralmente é comemorada entre casais, que se encontram para trocar **presentes**, passear pelas ruas **enfeitadas** ou fazer **jantares** românticos em restaurante **iluminado**. Além disso, é consumido o bolo de Natal, um pão-de-ló branco com creme e morangos e ainda frango frito.

<https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/dicas/natal-peio-mundo-qualis-sao-as-tradicoes-natalinas-de-outros-paises>

A MELHOR LOJA  
DE PRESENTES  
VOCÊ ENCONTRA  
AQUI!!!

## Home & Office

BARRA PRIME

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

BARRA PRIME

(21) 3518-1943 (21) 99214-0931 loja.hno imprimirho@gmail.com

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca

# Lei seca marítima

Operação visa diminuir o alto índice de acidentes nas Lagoas da Barra da Tijuca

Teve início no sábado, 19 de novembro, no Canal de Marapendi e Lagoas da Barra da Tijuca, a Operação Lei Seca Marítima. Realizada pela Guarda Municipal Marítima e pela Capitania dos Portos, a ação, que conta também com o Balão da Lei Seca, teve o objetivo de garantir a segurança marítima na Praia dos Amores, Quebra-Mar, Canal e Lagoas da Barra, visando a prevenção de acidentes no mar causados pela combinação de bebida e direção.

O local foi escolhido devido ao tráfego intenso de embarcações e o alto número de infrações. Trinta agentes participaram da fiscalização. Com lanchas e motos aquáticas, os fiscais realizaram inspeções de embarcações e testes de bafômetro.

Em nota, a Associação de Moradores e Amigos da Praia dos Amores ressaltou a importância da continuidade da presença no local da Guarda Municipal Marítima, CPAM da Polícia Militar e Coordenadoria de Embarcações de Resgate do Corpo de Bombeiros.

“As tragédias no Canal da Barra são recorrentes. Além das fortes correntezas das marés no local, convivem perigosamente próximos uns dos outros, grandes e possantes barcos, jet skis, mergulhadores de pesca esportiva, praticantes de stand up paddle, canoas havaianas, caiaques, chalanas e um grande



O início da Operação Lei Seca, no Canal de Marapendi

números de banhistas, em sua maioria crianças e adolescentes. É importante destacar também que habitam o canal famílias de tartarugas marinhas e capivaras”, diz a nota publicada pela Amampa.

A associação elogia o trabalho da Capitania dos Portos com apoio da GMM, CEPAM, CER e Barra Presente na região, com o uso rotineiro de etilômetros e fiscalizações diárias do tráfego no canal.

O tráfego de embarcações vem se intensificando com o crescimento das marinas e o maior acesso à aquisição de lanchas e jet skis pelo regime de cotas, no qual várias pessoas se juntam para adquirir e compartilhar o uso de uma embarcação. O aumento do tráfego no canal vem acompanhado de mais riscos de acidentes náuticos, principalmente envolvendo os banhistas e frequentadores da Praia dos Amores.

**CLIENTES NOVOS NA BARRA?**

**DIVULGUE NA FOLHA DO BOSQUE**

Mais de 80 mil seguidores

**A Folha do Bosque**

O único veículo com digital + impresso e com penetração no Bosque Marapendi, ABM e Parque das Rosas, há mais de 26 anos

**Imagens e fotos Aéreas da região**

GLOBAL SHOT 98300-8100

**OFICINA DO SOFÁ**

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL

Sofá, cadeiras, poltronas, puffs  
Fabricação de Sofás e capas sob medida.

Variedade de tecidos  
Linho, Couro ecológico, Suede, Sarja e Couro legítimo.

(21)96830-7315 Rafaella  
(21)97606-3425 Ocimar

Parcelamento em até 10X sem Juros!!

Instagram @oficinasofarj

# SORRIA, O PB CHEGOU À BARRA

✓ ENSINO MÉDIO E PRÉ-VESTIBULAR

**+ DE 100 APROVAÇÕES PARA MEDICINA EM INSTITUIÇÕES PÚBLICAS** Entre 2023 e 2024

Há mais de 10 anos, temos nos destacado como uma instituição de referência em aprovações nos vestibulares mais concorridos do país e, agora, trazemos para esta nova localização toda a expertise que nos consagrou no cenário educacional.



✓ **MEDICINA UFRJ**  
Renê Rodrigues

## O SEU CAMINHO PARA O SUCESSO PASSA PELO PB!

A nova unidade na Barra da Tijuca foi planejada para atender com a mesma qualidade e rigor, que já são marcas registradas do Colégio e Curso PB.

### PRÉ-VESTIBULAR

- Rotina de estudo com + de 100 exercícios diários
- Preparação para vestibulares específicos como UERJ, FUVEST, UNICAMP, entre outras bancas
- Monitoria individualizada para melhoria contínua
- Simulados periódicos
- Análise individual de desempenho pós-simulado
- Feedback semanal personalizado

### ENSINO MÉDIO

- Integral desde a 1ª Série
- Aprofundamento contínuo nas áreas de Matemática e Ciências da Natureza (Física, Química e Biologia)
- Períodos de contraturno exclusivos para listas de exercícios
- Monitoria e plantão de dúvidas
- Participação em Olimpíadas do Conhecimento como OBMEP, Canguru, OBA, ONC, ONHB, entre outras
- Projeto de produção textual ao longo de todo o Ensino Médio
- Estudo permanente de bancas de vestibulares com análise do TRI do ENEM

**Venha fazer parte dessa história de sucesso!**



✓ **1º Lugar**  
**MEDICINA**  
**UFF**  
Ana Alice

✓ **MEDICINA**  
**USP e UFF**  
Ana Laura



AGENDE SEU  
✓ **TESTE DE**  
**SELEÇÃO PB**



# Barra terá 11 pontos de queima de fogos

A Barra se prepara para celebrar a chegada de 2025 com 11 pontos de queima de fogos de artifício. Organizado pelo HotéisRIO, o espetáculo acontece em hotéis, condomínios e shoppings da região.

Confira os locais de onde os fogos serão disparados:

- Avenida Lúcio Costa:  
Windsor Marapendi  
Wyndham Rio Barra  
Quebra-Mar  
CDesign Hotel  
Condomínio Barrabella

- Av. Afonso Arinos de Melo Franco  
Radisson Hotel

- Av. Embaixador Abelardo Bueno  
Courtyard by Marriott  
Hilton Barra Rio de Janeiro

- Av. Salvador Allende:  
Lagune Hotel



- Barra World Shopping & Park

- Campo Olímpico de Golf

# Cursos gratuitos

Estácio oferece mais de 600 oportunidades presenciais para as férias



A Estácio anuncia a abertura de mais de 24 mil vagas para os cursos de férias de final de ano, com aulas 100% presenciais e gratuitas.

São mais de 650 opções, de curta duração, em Tecnologia, Gestão, Mar-

keting, Finanças e Saúde, disponíveis entre dezembro de 2024 e fevereiro de 2025. Após a conclusão, todos os participantes recebem um certificado oficial da Estácio.

Alguns cursos disponíveis: Cuidador de idosos; Como falar em público; Microempreendedor individual: regulamentação e abertura de MEI; Mídias sociais para estudantes: como utilizar a ferramenta digital a seu favor; entre muitos outros.

“Os cursos de férias da Estácio são uma excelente oportunidade para quem busca acelerar o desenvolvimento profissional de forma prática e direcionada. É uma chance de se destacar no mercado de trabalho com novas competências e certificações reconhecidas”, afirma a gerente comercial regional da Estácio, Juliana Pereira.

Mais informações: [estacio.br/ferias](http://estacio.br/ferias)

**Juliana Oliveira**  
ARQUITETA

CAU/RJ A52113-2

21 99878-1001

**Bolsa de Automóveis**

**COMPRO SEU CARRO CUBRO OFERTA PIX NO ATO**

Morador da ABM - De confiança

**Victor Leite**

VOU AO LOCAL - QUALQUER ANO OU MODELO - MESMO COM DÍVIDA  
RAPIDEZ E SEGURANÇA - 50 ANOS NO MERCADO

**2493-2050 99953-3676**

# Ilha da Gigóia tem festão de Réveillon

Em respeito a fauna local, fogos do evento serão substituídos por exibição de luzes

Quando a contagem regressiva para 2025 começar, o céu da Ilha da Gigóia será palco de um espetáculo de luzes deslumbrante. Um show visual repleto de cores e formas, marcará a chegada do novo ano. Em um gesto de respeito à fauna local, os tradicionais fogos de artifício foram substituídos por uma exibição de luzes sustentáveis.

Nós estamos falando do Sunset Gigóia, o Réveillon que acontece na encantadora Ilha, que será o palco de uma virada de ano que promete. O cantor Mumuzinho embala a noite com seus sucessos e muita energia. Também estarão no palco MC Estudante, Amarall, DJ Tubarão e DJ Bruno Songz, criando uma mistura de ritmos e vibrações para a galera curtir até o amanhecer.



O pôr do sol da Ilha da Gigóia

A festa conta com open bar e open food. Croquetes, camarão baiano, mini churros e massas são apenas alguns dos sabores que você vai saborear até as 4h da manhã. Quando a noite estiver chegando ao fim, chega também a comida da madrugada com risoto de carne e fricassê de frango. A chave de ouro é um café da manhã com queijos, frios, pães, bolos e frutas da estação, das 4h às 5h.

## Sunset Gigóia - Ilha da Gigóia, 250

Data: 31 de dezembro (terça-feira).

Horário: 22h às 5h.

Contato: (21) 99246-1696.

Entrada:

Menores de 13 anos

R\$ 325 (+ R\$ 32,50 taxa)

Individual - All Inclusive Premium

R\$ 650 (+ R\$ 65 taxa)

Duplo - All Inclusive Premium

R\$ 600 (+ R\$ 60 taxa)

Tripla - All Inclusive Premium

R\$ 575 (+ R\$ 57,50 taxa)

## A virada no Bar do Golfe

Localizado no maior campo olímpico de golfe da América Latina, o réveillon do Bar do Golfe também promete uma festa premium, com uma experiência gastronômica de alta qualidade e bebidas super premium. O evento acontece a partir das 21h e será dividido em três áreas exclusivas: Deck, Star e Star+. Para as famílias. Além de uma área kids.

A noite contará com atrações de peso, como Milton Guedes, bateria da Mangueira e MC Andinho.

Ingressos: de R\$ 370 a R\$ 1.550.

O Bar do Golfe fica na Av. Gen. Moisés Castelo Branco Filho, 700 .

Na Ilha do Itanhangá acontece o Réveillon do Seu Vidal. Chamado de "A fantástica virada das laricas", a festa também é open tudo!

Ingressos: de R\$ 760 a R\$ 840

**ESCOLA DE BEACH TENNIS VIVABT**





**Agende uma experimental!**  
99672-0111 / 99975-2688

 @vivabt

Av. Lúcio Costa, 3100 e ABM  
Av. Prefeito Dulcídio Cardoso, 1250

**MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG**



**PILARES**  
CONFIRA NOSSOS  
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

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

**ESPAÇO  
III PILARES ZEN**

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



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



TEM IMÓVEL  
PARA VENDER  
NESSA REGIÃO  
DA ABM?

PROCURA A

GLAUCE ROCHA

 (21) 99487-9924

Ela mora aqui há 30 anos,  
conhece a região com a  
palma da mão e tem uma  
demanda enorme de  
compradores

@barramares\_imoveis

# Para não parar mais de sonhar e viver

Musical inédito celebra os 40 anos do Rock in Rio com 30 atores no elenco e banda com nove músicos

Era 11 de janeiro de 1985, quando os portões do Rock in Rio se abriram pela primeira vez, dando início ao evento que marcaria gerações e mudaria para sempre os rumos da música e do mercado de entretenimento brasileiro. Quatro décadas se passaram e, no aniversário de 40 anos deste dia, em 11 de janeiro de 2025, um espetáculo de teatro musical inédito estreia para celebrar o maior festival de música e entretenimento do mundo e o legado de seu idealizador, Roberto Medina.

Criado pela dupla Charles Möeller & Claudio Botelho e com trilha sonora e supervisão musical de Zé Ricardo, ‘Rock in Rio 40 anos – O Musical’ chega ao palco da Cidade das Artes em formato de superprodução, com 30 atores no elenco e banda de nove músicos liderados pelo



maestro Marcelo Castro. O espetáculo é apresentado pela Ipiranga através da Lei Federal de Incentivo à Cultura.

“São muitas histórias que fizeram e fazem parte das nossas vidas e de tantos fãs. Materializar isso em um formato Broadway será emocionante, ainda mais com uma produção 100% brasileira e pelas mãos dos talentosos Charles e Claudio”,

diz Roberto Medina, presidente da Rock World, empresa que criou, organiza e produz o Rock in Rio e o The Town. “A Cidade do Rock deixa saudades e revisitar tudo isso começando no dia em que marcamos 40 anos no calendário vai, sem dúvida, mexer com os corações”, completa o empresário.

Nos últimos anos, a aproximação de

Medina com Möeller & Botelho resultou em três espetáculos que foram apresentados durante as duas últimas edições do Rock in Rio e na estreia do The Town: ‘Uirapuru’ (2022), ‘The Town, O Musical’ (2023) e ‘Sonhos, Lama e Rock’n’roll’ (2024), que ocuparam espaços especialmente construídos para as montagens dentro dos festivais.

‘Rock in Rio 40 anos – O Musical’ se passa justamente nos últimos meses de 1984 e naqueles primeiros dias no ano seguinte. Enquanto o Brasil experimentava uma série de transformações políticas e sociais, Medina comandava uma equipe que perseguia o sonho – praticamente impossível – de realizar um festival de rock de proporções gigantescas em um País ainda fora do grande circuito de shows internacionais.

Os obstáculos eram intermináveis: da negativa de centenas de patrocinadores e artistas até o local onde o evento se instalou: um terreno pantanoso e em declive na então inóspita região de Jacarepaguá.

**EXTENSIVO 2025**

**Gabari TÔ**

**MATRÍCULAS ABERTAS**

- ✓ Gabarito MED INTEGRAL
- ✓ Extensivo Tradicional
- ✓ Agende seu teste de seleção

MEDICINA, ENEM, UERJ E PUC

[cursogabarito.oficial](https://cursogabarito.oficial)

(21) 99575-2022

Barra Prime  
Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - BL 2A - Sala 228

Neurologia,  
Neurooncologia, Cuidados  
Paliativos em Neurologia,  
Doenças Neurodegenerativas e  
relacionadas ao envelhecimento,  
Epilepsia, AVC, Cefaleias.

Consultas,  
Pareceres e Atendimento  
Domiciliar e Hospitalar.

**ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR:**  
Infectologia, Fisioterapia  
e Fonoaudiologia

**EXAMES:**  
Eletroencefalograma,  
EEG com mapeamento,  
EEG Prolongado

**Dr. Christian Naurath**

Tel: 21 3512 9188 / 3449-0070 98806-0998

Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222,  
bloco 1, sala 212, Barra Prime

@christiannaurath.neurologia christiannaurath.com.br

# A solução para reformas na Barra

Há 29 anos no Bosque Marapendi, NK2 Arquitetura e Engenharia transforma desafios em soluções

Sabe aquela pequena reforma que precisa ser feita no seu apartamento? Ou aquele projeto que exige aprovação na prefeitura? Ou ainda a Autovistoria Predial que está pendente? Você não precisa mais se preocupar com isso. A NK2 Arquitetura e Engenharia está na Barra e oferece soluções completas e eficientes para os seus projetos.

Especializada em Projetos Legais de Prefeitura, Alvarás de Construção, Habite-se e regularização de imóveis, a empresa reúne uma equipe experiente e comprometida com a excelência, garantindo que cada cliente receba um serviço de alta qualidade.

Por trás dessa história de sucesso está José Cláudio, um antigo e dedicado morador do Lake Buena Vista, no Bosque Marapendi. Engenheiro Eletricista, Arquiteto e Urbanista,



O engenheiro, elétricista e arquiteto, José Cláudio. Antigo morador do Bosque Marapendi, ele promete resolver os seus problemas de projetos e reformas

ele combina mais de 29 anos de experiência no local com uma sólida trajetória profissional.

Cláudio já atuou em projetos de grande porte em empresas renomadas como a DATAPREV e possui especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho.

“A inspiração para fundar a NK2 veio do desejo de oferecer um atendimento diferenciado, resolvendo problemas complexos, como escrituração de imóveis, regularização de obras embargadas, emissão de documentos legais e muito mais”, afirma o engenheiro. “Seja para transformar aquele sonho de reforma em realidade ou para resolver pendências legais com eficiência e segurança, a NK2 Arquitetura e Engenharia é a parceira ideal”, completa ele.

Entre em contato e descubra como a experiência e o compromisso da empresa podem facilitar a sua vida.

## NK2 Arquitetura e Engenharia

Rua Víctor Civita, 66 – Sala 423/424.  
Telefones: (21) 98302-5222 /  
(21) 99654-7979 / (21) 3040-5885.

**Angiologistas**  
DR. ANTÔNIO VIEIRA DE MELLO  
DRA. CRISTINA TORRES S VIEIRA DE MELLO  
CENTRO PROFISSIONAL BARRASHPPING  
AV. DAS AMÉRICAS, 4790

(21) 3030-5354  
(21) 3030-3625  
(21) 99832-4566  
(21) 99662-0131

**Clínica Dr. Bergsom Bastos**  
.Cardiologia  
.Geriatria  
.Longevidade Saudável

Consultas e exames em um só lugar

- .Ecocardiograma com doppler
- .Eco doppler colorido de carótidas e vertebrais
- .ECG
- Visitas domiciliares e hospitalares

.Particular  
.Planos  
.Reembolso

@drbergsom.bastos

**Barra Prime Offices**  
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bl 2A, sala 226  
Tel/Zap 97227-6667 ☎ Fixo: 3283-7607

## Sorriso sadio na terceira idade

População 60+ cuida melhor da saúde bucal e atinge meta da Organização Mundial da Saúde

À medida que o ser humano envelhece, o corpo passa por mudanças físicas que interferem no estilo e na qualidade de vida. E a perda dentária é muito comum nessa fase. Dados divulgados pelo último censo, em 2022, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) indicam que 41,5% dos idosos não possuem todos os dentes. Porém, isso está mudando com o passar dos anos. Segundo a Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas (APCD), a terceira idade está mais preocupada com a saúde bucal. De acordo com a entidade, 6 a cada 10 idosos apresen-

tam uma maior quantidade de dentes naturais e funcionais, atendendo a meta de 20 dentes, que foi estabelecida pela Organização Mundial da Saúde.

Na PróRir, rede carioca de clínicas odontológicas com 20 unidades no estado do Rio de Janeiro, os idosos representam 50% dos atendimentos. “O desenvolvimento de novas tecnologias e equipamentos digitais cada vez mais avançados possibilitam imagens de alta precisão que registram com mais detalhes as informações da arcada dentária dos pacientes, oferecendo um atendimento mais assertivo, que resulta em melhorias na saúde bucal dos idosos”, explica a Dra. Fernanda Brígida Rodrigues, ortodontista da PróRir.

Os problemas bucais mais comuns na população 60+ são: doença perio-

dontal (uma infecção das gengivas que pode levar à perda de dentes, causada principalmente pelo acúmulo de placa bacteriana); cáries, provocadas especialmente devido à seca bucal ou ao uso de certos medicamentos; dentes sensíveis, devido ao desgaste do esmalte dental e a retração gengival, causando sensibilidade e tornando a alimentação e a higiene bucal desconfortáveis; e dentaduras.

O uso de próteses pode levar a irritações, desconforto e dificuldade na mastigação se não forem bem ajustadas. Os idosos precisam ficar atentos a qualquer dor, desconforto, lesões ou alterações nas gengivas que possam indicar problemas e buscar orientação profissional.

“A melhor forma de cuidar da saúde bucal sempre será a prevenção. Isso inclui manter uma higiene bucal ade-



quada, fazer dieta equilibrada com uma alimentação saudável rica em frutas, vegetais e produtos lácteos, beber bastante água ao longo do dia para combater a boca seca e estimular a produção de saliva e evitar tabaco e álcool, responsáveis, inclusive, por aumentar o risco de doenças bucais como o câncer oral, por exemplo”, alerta a ortodontista.

### Folhas Amarelas



*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

**ALUGA-SE**  
APTO DE 2 QUARTOS  
+ 1 VAGA DE GARAGEM  
+ ÔNIBUS DA ABM.  
PRONTO PARA MORAR.  
PRÓXIMO DA PRAIA.  
APARTAMENTO COM VISTA  
MAR. ANDAR ALTO.  
CONDOMÍNIO ALOHA  
(RUA JORNALISTA HENRIQUE  
CORDEIRO N° 160).  
TRATAR COM A BAP:  
SETOR LOCAÇÃO COM A  
SRA. KIZY.  
TEL: 4501-2200.



VOCÊ JÁ SE SENTIU INCOMODADA (O) COM SEU PERFIL?

Se a sua resposta foi sim, eu posso te ajudar

Entre em contato:  
(21) 99618-5115  
@dra.biancajasmin

**PÃO DE JUDÁ**  
Busque Deus todos os dias

**GRÁTIS!**

app pelo QR code:



MENORAH MENORAH  
AO VIVO VISÃO  
ORAÇÕES ORAÇÕES

### MÉDICA NEUROLOGISTA

**Autoridade em Doença de Parkinson, Tremor, Distonias, Ataxias**



Aplicação de Toxina Botulínica para doenças neurológicas

Especialidades

- Distúrbios do Movimento
- Dores de cabeça
- Neurologia Geriátrica
- Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento

CRM: 1025848-RJ

**Dra. Mayara Thouin**

Av. das Américas, 2480  
Lead Américas  
21 99951-8086

Anuncie aqui por apenas R\$ 90 / mês (mínimo 6 meses) e ganhe uma postagem em nosso instagram!

## As imparáveis mulheres no comando

**“Eu sou imparável/  
Sou um Porsche sem freios/  
Eu sou invencível/  
Sim, eu ganho todos os jogos”**

Essa é a tradução em português da música “Unstoppable”, da cantora-compositora australiana Sia. É praticamente um hino do Projeto Mulheres no Comando criado pela advogada Cássia Amaral com o objetivo de empoderar mulheres financeiramente através de cursos de capacitação, palestras e parcerias e ajudar aquelas que sofrem violência doméstica oferecendo assessoria jurídica gratuita.

Na sexta-feira, dia 6 de dezembro, a canção, claro, era o fundo musical da confraternização que aconteceu na churrascaria Barra Grill e reuniu algumas “comandantes”, como são chamadas as participantes do projeto. Entre elas, há desde advogadas até artesãs, dentistas e empreendedoras diversas.

Com menos de um ano de existência, Mulheres no Comando já dá frutos. Um exemplo disso são as parcerias for-

madas entre as participantes. Luciana Moraes, que trabalha com marketing de autoridade, já conseguiu vários clientes dentro do grupo. “Trabalho com uma esteira de produtos, que são importantes para as comandantes, então consegui fechar vários negócios.”, diz ela. Já a jornalista cultural e fotógrafa Louise Duarte, além de clicar todos os eventos do projeto, também já teve seus serviços contratados. “Está sendo ótimo para fazer networking e criar novas possibilidades de trabalhos fotográficos”, declara.

O projeto tem ajudado mulheres de diferentes maneiras. “Mudou a minha vida. Eu tinha medo, pânico de ficar no meio de pessoas. Participar de Mulheres no Comando, interagir com todas elas, está me ajudando a controlar isso.”, afirma Ângela Vaillant que, desde o início, participa dando ideias, ajudando na divulgação e fazendo as lembrancinhas dos eventos etc.

O apoio recebido de algumas empresas também tem sido fundamental para

o crescimento do projeto. O Instituto Artístico Brasileiro, escola de teatro e dublagem, emprestou uma de suas salas para a realização de workshops e o shopping Barra World convidou o grupo Mulheres no Comando para participar de sua feira natalina, em dezembro deste ano.

Mas elas precisam de mais. “As coisas estão caminhando bem, mas esperamos, se Deus quiser, conseguir um patrocínio para, em 2025, oferecer mais cursos, fazer mais eventos e ter um espaço para poder ajudar mais mulheres.”, planeja Cássia Amaral.

A empresária e ativista social, Ana Cláudia Faustino, atuante no Grupo Bosque Cidadão, também é uma das que integram o projeto. “Participar do grupo Mulheres no Comando vem de encontro com a inquietude que tenho em relação a situação da mulher que vive vulnerável. Gosto do grupo, porque aborda este tema de forma suave e a pluralidade de mulheres, atuantes em diversas áreas, faz com que o grupo só tenha a ganhar!”

Parece mesmo que ninguém vai parar as Mulheres no Comando em 2025!

A participação no projeto é gratuita. Para entrar no grupo, basta solicitar a ficha de inscrição através do WhatsApp 21 99986-1913. Siga no Instagram: @mulheres\_nocomandooficial



A Dra. Cassia Amaral, de branco, com a fotógrafa Louise Duarte e duas das embaixadoras do projeto, Ângela Vaillant e Cristina Letae

Abaixo: Cassia com a Dra. Camila Vila Flor e Ana Cláudia Faustino



**DRA. CAMILA VILA FLOR**

# Realce sua beleza

Juntas vamos construir sua melhor versão!

**Harmonização facial e odontologia**

- \*Reabilitação Oral
- \*Cirurgias
- \*Implantes
- \*Próteses
- \*Facetas em resina
- \*Botox
- \*Preenchimento com ácido hialurônico
- \*Fios de pdo
- \*Skinbooster
- \*Bioestimuladores de colágeno
- \*Lipo de papada

**Um dia reservado para você renovar sua autoestima.**

+ de 15 anos resgatando sorrisos

📍 dracamilavilafior 📞 (21)98243-3255

📍 Av. das Américas nº 3500 - Bloco 06  
Le Monde Office - Barra da Tijuca

**ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO**

- CABELOS**  
Corte, tintura, mechas, escova, progressivaS, lisoplastia, reconstrução...
- UNHAS**  
Pé & Mão, Colocação e manutenção de unhas em fibra ou gel. Spa dos pés.
- ESTÉTICA**  
Design de sobrancelhas, drenagem, depilação a laser ou com cera...

**Corte + hidratação + escova = R\$ 120,00**

**Unhas de fibra ou gel. Manutenção: R\$ 120,00**

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

📍 @espacobeza\_mediterraneo

# Cozinha mágica

Como a empresária Luma Monteiro transformou R\$ 600 em R\$ 1 milhão vendendo saladas

**L**uma Monteiro só tinha 300 pilas e seu irmão também. A pandemia de covid-19 fez a demanda do consultório dela, onde dava consultas como nutricionista, despencar. A solução? Juntar a grana dos dois e investir R\$ 600 num negócio na cozinha do apartamento deles, no condomínio Rio2. Em outubro de 2020, Luma e seu irmão Yan Lorenzo fundavam o Root, um delivery de saladas,



que começou com os primeiros pedidos nos grupos de WhatsApp e Facebook do condomínio. “A ideia era vender salada em um modelo em que o cliente poderia escolher os ingredientes, similar ao formato do Spoletto. No primeiro dia só vendemos um prato. No segundo, nenhum. No terceiro já foram 4 pedidos e a coisa foi aumentando com o boca a boca”, lembra Luma, que abriu um restaurante no Città America, outro no Recreio e entrega hoje cerca de 2 mil refeições por mês. Em 2023, a empresa faturou R\$ 1 milhão.

Mas como a empresária transformou R\$ 600 em R\$ 1 milhão? Um dos segredos está no cuidado com a apresentação do produto. Com os R\$ 600, além do gasto com os ingredientes, ela se esmerou na escolha das embalagens. “Quería potes e sacolas melhores do que as que recebia quando pedíamos comida

em casa. Uma vez recebi um molho num sachê muito ruim. A primeira coisa que eu fiz foi escolher um pote bonito para colocar os molhos das saladas. A ideia era passar uma imagem mais profissional desde o início”, recorda. “Também tivemos cuidado com a sustentabilidade, e utilizamos embalagem biodegradável. Quisemos demonstrar credibilidade mesmo sendo um pequeno negócio que estava começando.”

O delivery dos irmãos cresceu tanto que, mesmo na pandemia, eles montaram, dois meses depois, o restaurante Root, no Città America. “Fiz um empréstimo de 60 mil e conseguimos”, conta Luma.

Só saladas, porém, não pagava as contas. Formada também em gastronomia, Luma começou a criar sanduíches, sopas e açaís.

*Continua na próxima página.*

## MARKETING DIGITAL

Whatsapp Business, Tráfego Pago, e-mail marketing, Canva, TikTok Shop, Instagram, edição de vídeo, stories, Reels...



Com Inteligência Artificial ficou mais fácil 😊

**APRENDA E FAÇA VOCÊ MESMA!**

PROFESSORA COM EXPERIÊNCIA DÁ AULAS PARTICULARES OU GRUPO DE ATÉ 5 PESSOAS

Marta 📞 99914-4222

## AULA particular DE INGLÊS pela internet

- Professora experiente
- Todos os níveis e objetivos
- Aula ao vivo

Professora Fátima

📞 (21) 99612-7355



# GLOBALSHOT

VÍDEOS & FOTOS

globalshot.oficial

21 98300 8100

**Diferencie seu negócio com: Imagens aéreas, tour virtual em 360° e ficha**

LINK GLOBALSHOT

# Da comida no apê para o Brasil



O Root no BarraShopping e Luma com uma refeição para delivery

Em janeiro de 2024, a empresa inaugurou a segunda unidade própria, apenas como delivery, no bairro do Recreio dos Bandeirantes.

Não demorou muito para o Root despertar o interesse do poderoso BarraShopping. Após três anos, com crescimento de 33% ao ano e um negócio formatado para abertura de franquias, a terceira loja – que também oferece operação por delivery – está sendo inaugurada na praça de alimentação do centro empresarial, onde fica o aquário.

A ideia agora é expandir o negócio ao redor do Brasil. “A loja do BarraShopping vai facilitar esse processo”, acredita Luma, que, em 2023, já havia iniciado com o irmão o estudo para entender como expandir a marca através do franchising.

O cardápio da casa no BarraShopping segue baseado na alimentação natural e inclusiva. A proposta é mesma: oferecer comida de verdade, preparada na hora, com ingredientes frescos e naturais. O cardápio da nova unidade traz opções inclusivas, balanceadas, lowcarb, detox e vegetarianas, como:

- Frango crocante + meia salada (detox ou caesar): R\$ 49,90;
- Omelete caprese + mix de legumes assados: R\$ 34,90;
- Monte seu prato (salmão + 2 guarnições): R\$ 49,90;
- Cheesecake com calda de goiabada ou caramelo crocante (sobremesa): R\$ 26,90.

O Root BarraShopping fica na praça de alimentação do aquário, 1º piso. Delivery: iFood – ROOT BarraShopping

## Inteligência artificial na gastronomia

Luma Monteiro dá consultorias para restaurantes usando técnicas de inteligência artificial, engenharia de cardápio e inovação. A empresária também tem um canal no YouTube onde apresenta com o seu irmão o podcast Papo Food.

Instagram;  
@lumamonteiro.empreender  
YouTube e Spotify:  
PAPOFOOD

# CEIAS DE NATAL E ANO NOVO

# Delivery

Melhor preço e qualidade da Barra

Peru - Chester - Lombo - Salmão

}

CARDÁPIO E VALORES PELO WHATSAPP

📞

96852-8914

Città America - Primeiro piso - Loja 115 H



 Lifefit | DOWNTOWN

# CONHEÇA A LIFEFIT DOWNTOWN!

- ✓ 3.000m<sup>2</sup> de estrutura completa
- ✓ Equipe especializada
- ✓ Equipamentos modernos
- ✓ 2h de estacionamento gratuito
- ✓ +100 aulas coletivas por semana

Moradores ABM têm benefícios exclusivos. **Consulte!**

📞 Fale conosco: (21) 97237-9768

**VEM SER LIFEFIT!**