

O maior portal de comunicação da Barra



25
anos

A Folha do Bosque

Ano XXV - Nº 308 - Janeiro de 2024

CHEGA DE
ASSALTOS

SEGURANÇA

Moradores realizam
segunda caminhada
no entorno da ABM por
mais segurança.
Manifestante quase é
assaltada no protesto

AGRADECEMO
31º BATALHÃO P
BARRA PRESE
PELO APOI

EDITORIAL

A coisa fugiu do controle. A violência tomou conta do bairro de uma forma jamais vista. As pessoas são roubadas e agredidas nas ruas, na praia e em todos os cantos. Cansados de tudo isso, moradores realizaram outro protesto pedindo mais segurança na região. Na manhã de sábado, dia 13 de janeiro, eles se concentraram na frente do condomínio o Costabella (o prédio da maioria dos participantes do

movimento), que fica na Avenida Prefeito Dulcido Cardoso e caminharam pela ciclovia com faixas e apitos. O mesmo grupo de moradores já havia realizado uma caminhada, no mesmo lugar, no dia 10 de dezembro.

Para integrantes do movimento Bosque Cidadão, não falta policiamento na região. A falha está na legislação. A polícia prende e a Justiça solta, segundo eles. Confira nas páginas 4 e 5.

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 Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra



@afolhadobosque



/afolhadobosque

SITE:

afolhadobosque.com.br



Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos

99274-3202
99914-4222

Expediente

Editor: Luiz Neto.

Direção de marketing:

Marta de Souza.

Repórteres:

Marcela Prado, Flávia Loureiro,

Lúcio Soares, Marcelo Alaerte.

e-mail: folhadobosque@gmail.com

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

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



Diversão garantida

Prepare-se para uma revolução no entretenimento! O Meta Bowling está chegando ao Meta Kart, no Shopping Metropolitan Barra. É o que há de mais moderno em kart, com segurança e a verdadeira emoção das corridas para os pilotos, ambiente climatizado, com um bar recheado de delícias, e, agora, com uma pista de boliche para completar a diversão. Dá para fazer um verdadeiro strike nas férias.

Gogó de ouro da Colina



Tiago Alves, na cabine de São Januário

Antigo morador da Barra, o jornalista Tiago Alves está ansioso para a estreia do Campeonato Carioca de futebol. Ele é a voz oficial de São Januário, o estádio do Vasco da Gama, e tem a responsabilidade de informar e contribuir para animação dos torcedores em mais uma temporada. Tiago também apresenta programas culturais nas emissoras públicas Rádio MEC e Tv Brasil.

VOLTA às AULAS

SUA LISTA DE MATERIAL ESCOLAR EM UM SÓ LUGAR!

VARIEDADES EM:

- ✓ CADERNOS
- ✓ LÁPIS
- ✓ CANETAS
- ✓ MOCHILAS

Home & Office
BARRA PRIME

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

☎ (21) 3518-1943

📞 (21) 99214-0931

📷 loja.hno

✉ imprimirhno@gmail.com

📍 Afonso Arinos de Melo Franco, 222- Barra da tijuca

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!

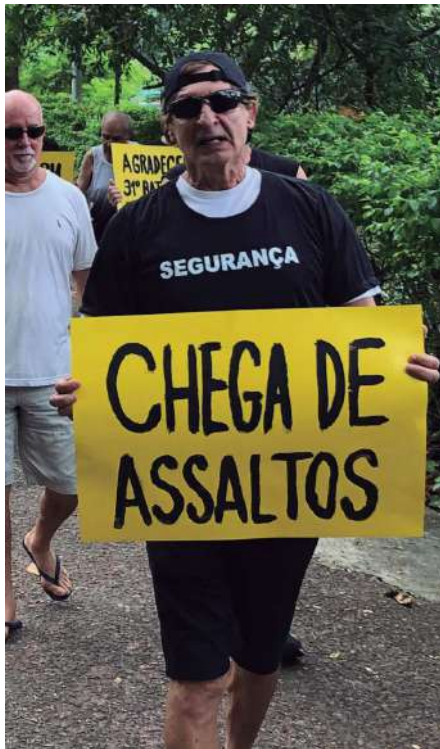
📞 **96706-1601**

☎ **3556-9409**

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

Moradores imploram por segurança

Em mais uma caminhada pelo entorno da ABM, manifestantes realizam protesto pedindo o fim da violência. Moradora quase tem o celular roubado durante a passeata



Os moradores durante o protesto: Eles caminharam do número 1.100 (Costabella), até a Ponte Lúcio Costa, retornaram e foram até o local onde reivindicam a colocação de uma cabine

Pela segunda vez em 30 dias, moradores da ABM (Associação Bosque Marapendi) realizaram uma caminhada no Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso (conhecida como Avenida Canal de Marapendi) pedindo mais segurança no local. O protesto aconteceu na manhã de sábado, dia 13 de janeiro.

O grupo de moradores pede, entre outras reivindicações, a construção de uma cabine de polícia no começo da rua (embaixo do viaduto que fica em frente ao Downtown). “É por ali que é a rota de

fuga dos bandidos. Se tivesse policiamento neste lugar e próximo da Ponte Lúcio Costa, não teria como eles escaparem”, disse o organizador do movimento, o morador do Costabella, Lúcio Pimentel. “Precisamos de mais segurança. A Barra está sendo assolada pelo crime. É claro que a situação é geral, tanto no estado quando no país, mas precisamos lutar pelos nossos direitos”, completou ele.

A psicóloga Flávia Cabrini, que participava da caminhada, disse que quase teve o celular roubado por um motoqueiro

durante a manifestação. “Eu estava tirando fotos da passeata quando um homem de moto parou para roubar meu telefone. O meu amigo percebeu, gritou e ele fugiu”, contou ela.

O amigo de Patrícia é o líder comunitário, Sancler Mello. “Ele ia levar o celular dela. É isso que estamos vivendo aqui na Barra da Tijuca. A violência está imperando aqui no bairro. Temos diversos casos de assaltos aqui, inclusive, com violência, com agressões a jovens e a idosos”, disse Sancler. “É o apito gritando.

Esse é o grito da população. Socorro, socorro! A Barra pede socorro. A gente precisa de paz”, dizia ele, durante o protesto, com uma faixa nas mãos escrito ‘Chega de assaltos’.

O grupo prepara mais uma manifestação para o final de semana antes do carnaval, sábado, dia 3 de fevereiro. A concentração vai acontecer no mesmo local. Em frente ao condomínio Costabella (número 1.100 da Prefeito Dulcídio Cardoso). “Vai ser o bloco Unidos pela segurança”, finalizou Pimentel.

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 - 50.852-F

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

CONCEPT HAIR

PROMOÇÃO

ESCOVA PENETRAIT

R\$ 130

preço único
*não válido para mega hair

**EXPERTS EM
MECHAS E CORTE**

TEMOS EXOPLASTIA

BARRA GARDEN
Av das Américas, 3255, lj 260

(21) 97694-0863

@andreecassia



Segundo uma moradora da ABM, a advogada Jomara Knoff, uma das líderes do movimento Bosque Cidadão, a polícia trabalha, mas o judiciário libera. “Apoiamos a campanha onde pedimos a revisão da legislação e judiciário. Não é mais possível que a população aceite viver com medo e, às vezes, ser vítima de criminosos que são presos diariamente e soltos, tendo alguns, passagens pela polícia por 10, 40, 80 vezes”, diz uma postagem do Bosque Cidadão no Instagram.

“Tem policiamento! Os policiais prendem, só que na audiência de custódia, eles soltam. Ou no mesmo dia, ou no dia seguinte. Além de uma revisão de nossas leis, precisamos reformular o ECA (O Estatuto da Criança e do Adolescente)”, disse Jomara, no vídeo feito com integrantes do Bosque Cidadão, na mesma rua onde aconteceu a caminhada por mais segurança.

Dá para conferir o vídeo de Jomara no Instagram @bosquecidadao e o vídeo do protesto dos moradores, no Instagram @afolhadobosque.



O organizador da caminhada pela segurança, Lúcio Pimentel (acima); e Jomara (de branco) com integrantes do movimento Bosque Cidadão

Lastro de violência

Na tarde de segunda-feira, 8 de janeiro, um casal foi agredido e roubado por um grupo de cinco bandidos, na altura do Posto 3 da praia da Barra. O crime aconteceu na areia, em plena luz de um dia de semana, por volta das 15h. As vítimas estavam caminhando quando foram abordadas pelos criminosos. Segundo o casal, os integrantes do bando tinham entre 17 e 19 anos. Eles partiram para cima da dupla para roubar objetos, como um cordão e pulseiras. No ataque chegaram a rasgar a camisa do rapaz e ainda agrediram a namorada dele com socos e arranhões para levar uma pulseira.

“Fomos caminhar, inclusive, sem telefone, pra evitar assalto. Quando estávamos na areia vieram cinco garotos e cercaram a gente. Três foram pra cima do meu namorado e dois vieram pra cima de mim. À luz do dia, com a praia lotada”, contou a jovem, que ficou toda machucada e postou a foto (ao lado) nas redes sociais.

Segundo com a PM, na região há policiamento com equipes em viaturas e motopatrulhas realizando

abordagens, e que os criminosos se aproveitaram de uma brecha no policiamento.



A mulher agredida com socos e arranhões

“Quando estávamos na areia vieram cinco garotos e cercaram a gente. Três foram pra cima do meu namorado e dois vieram pra cima de mim. À luz do dia, com a praia lotada”

LÓTUS
Boutique de Jóias

Instagram: @LOTUSBOUTIQUEDEJOIAS | Telefone: (21) 99417-2779

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

COMPRO JÓIAS EM OURO

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

Três dias depois, na noite de quinta, dia 11, um homem foi baleado em uma tentativa de assalto, na Avenida Érico Veríssimo, enquanto um outro homem foi agredido pelo criminoso.

Um casal foi abordado por um bandido de forma violenta quando chegava em casa, na rua que é paralela a Olegário Maciel. O ladrão exigiu os pertences do casal e deu uma coronhada no homem. Policiais do Segurança Presente passavam no local na hora do assalto e deram ordem de prisão para o criminoso, que reagiu. Na troca de tiros, um outro homem foi atingido na perna. Ele foi levado para o Hospital Lourenço Jorge, atendido e liberado.

“Temos, todos os dias, algum tipo de assalto. Os moradores não conseguem sair de casa, muitos têm medo de sair à noite”, disse Áurea Sousa, da Associação de Moradores da Barra da Tijuca.

Na segunda-feira, dia 15, o professor de artes marciais e velho conhecido dos moradores da Barra (principalmente no meio da luta), Diego Braga foi assassinado por traficantes do Morro do Banco, no Itanhangá. Ele teve a sua moto roubada na sua casa, em Muzema, e teria ido até o morro tentar negociar a recuperação do bem com os assaltantes.

Gráfica Square

YOGA BHŪMI STUDIO DE YOGA

PRATICAR YOGA É MOVIMENTAR O CORPO, SILENCIAR A MENTE E ENCONTRAR O EQUILÍBRIO.

VENHA FAZER UMA AULA EXPERIMENTAL

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, nº 222 - Sala 230 - Bloco 2B - Barra Prime

WhatsApp: 97955-0392 | Instagram: @yogabhumi

O único influenciador da Barra com 25 anos de credibilidade

Você pode ver muito influenciador digital por aí. Mas com 25 anos de credibilidade, só a Folha do Bosque. Antes de se tornar também uma potência digital, a Folha já influenciava os moradores da Barra da Tijuca, desde 1998, época de sua fundação.

Quando a Folha indica, as pessoas consomem. E tem sido assim que o informativo não para de crescer no universo online.

É o único veículo impresso da Barra com presença relevante nas mídias digitais – onde conta com mais de 70 mil seguidores. Por esse motivo, A Folha do Bosque, hoje, é o melhor canal de comunicação para divulgação na Barra da Tijuca.

Um plano de mídia na Folha, pode englobar publicações em nossas mídias sociais, onde o cliente pode ser visto, diariamente, com vídeos, imagens e matérias. Assim como publicações no nosso informativo impresso, que é mensal.

Distribuído em toda a Barra da Tijuca o informativo impresso ainda é colocado em mais de dez mil caixinhas de correspondência no lugar com a maior concentração de prédios por metro quadrado da região: O Bosque Marapendi.

Os números da Folha

- **Instagram:**
54 mil seguidores
- **Facebook:** **15 mil fãs**
- **Twitter:** **4.500 pessoas**
- **Site:** **40 mil acessos/mês**
- **Tiragem do Impresso:**
10 mil exemplares



The image shows a smartphone screen with a white background. At the top, there is a red warning sign icon (a triangle with an exclamation mark and radiating lines). Below it, the text "ANUNCIE NA FOLHA DO BOSQUE" is written in bold black letters, enclosed in a red rounded rectangle. Underneath, the text "A única mídia da Barra com digital e impresso" is displayed in a clean, sans-serif font. The bottom half of the screen features a photograph of a man in a suit holding a newspaper titled "NEWSPAPER" and a woman in a light blue blazer looking at her smartphone. The background of the photo is a scenic view of the Barra da Tijuca neighborhood in Rio de Janeiro, with mountains and a beach.



- AGENDA DOS BLOCOS

3 de fevereiro – Sábado.

- **AMIGOS DA BARRA**

Avenida Lúcio Costa, 3800.
Concentração: 13h.

- **BLOCO FLA MASTER**

Avenida Lúcio Costa, 3360,
próximo ao Posto 5.
Concentração: 13h.

4 de fevereiro – Domingo

- **BANDA DA BARRA**

Avenida Lúcio Costa, 3646.
Concentração: 12h.

10 de fevereiro

Sábado de Carnaval

- **BLOCÃO DA BARRA**

Praça do Ó.
Concentração: 8h.



Sábado de Carnaval é o dia do Blocão da Barra desfilando na Praça do Ó

11 de fevereiro
Domingo de Carnaval.

- **BUDA DA BARRA**

Av. Lúcio Costa, 3646.
Concentração: 9h.

12 de fevereiro

Segunda de Carnaval.

- **BANDA DO RIVIERA**

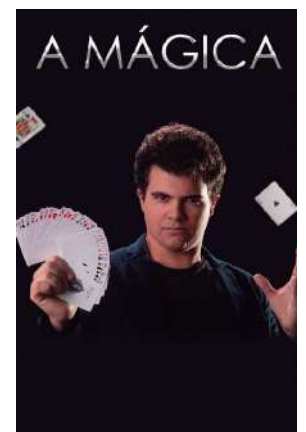
Rua Rosalina Brand, 200.
Concentração: 15h.

13 de fevereiro

Terça de Carnaval

- **GAMBÁ CHEIROSO**

Rua Bruno Giorgi, Barra
Olímpica. Concentração: 16h.



Já pensou em voar?
Em se teletransportar?
Em ler mentes? A sua
chance de testemunhar o
extraordinário chegou. O
espetáculo A Mágica
chega à América Latina
para surpreender e encan-
tar os espectadores. De
03 a 25 de fevereiro, na
Cidade das Artes. Sábados,
20h, e domingos,
19h. Ingressos: R\$ 80.

SUNSET



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



VENDO SEU IMÓVEL AGORA!

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



CHAMA NO ZAP

99487-9924

@barramares_imoveis



www.barramaresimoveis.com.br

Voluntariado: uma via de mão dupla

Está comprovado cientificamente: o trabalho voluntário ajuda não apenas quem está precisando. Ele também é um importante aliado para melhorar a saúde mental e física de quem doa seu tempo para ajudar o próximo.

Estudos científicos realizados na última década, por renomadas universidades ao redor do mundo, mostraram que pessoas que realizam trabalhos não remunerados em prol da comunidade tem melhor saúde física e mental.

Uma pesquisa feita pela Universidade de Harvard, publicada no fim de 2015 e feita com cerca de sete mil pessoas com mais de 50 anos nos EUA mostrou, entre outras coisas, que voluntários em geral passam 38% menos tempo em hospitais que o resto da população. Os cientistas acreditam que ao se expor a variadas pessoas, com diferentes problemas, a consciência da necessidade do auto cuidado aumenta. Além disso, o ato de doar-se, de ajudar, proporciona uma sensação profunda de propósito e significado na vida, o que aumenta a sensação de bem-estar e diminui o estresse, o que já ajuda e reduzir o aparecimento de doenças.

O impacto positivo do trabalho voluntário se estende além do âmbito emocional. Ele contribui para o



desenvolvimento pessoal. O engajamento em atividades fora do âmbito profissional rotineiro proporciona a chance de adquirir novas habilidades, expandir horizontes e explorar paixões muitas vezes esquecidas. Essa busca constante por aprendizado e crescimento pessoal contribui para um sentimento de realização.

Outro aspecto notável do voluntariado é a criação de conexões interpessoais significativas. Ao colaborar

com outros voluntários e interagir com beneficiários, são construídas redes de apoio social que desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental. O senso de pertencimento a uma comunidade engajada e solidária gera uma sensação de camaradagem que, por sua vez, reduz o isolamento e fortalece os laços sociais. E isso é extremamente importante para a população idosa. Manter-se ocupado, se relacionar com outras pessoas, descobrir atividades novas, é fundamental para a saúde do idoso. Pessoas que deixam o mercado de trabalho mas continuam se sentindo úteis desenvolvem menos doenças, possuem um cérebro mais saudável e envelhecem melhor.

A pessoa que é voluntária não apenas faz a diferença nas vidas daqueles que beneficia, mas também experimenta uma transformação interior que a leva a um estado mais elevado de bem-estar e plenitude.

O trabalho voluntário não é apenas uma tarefa a ser cumprida; é uma jornada enriquecedora que nos leva a descobrir o melhor de nós mesmos enquanto fazemos o bem ao mundo.

Confira na próxima página o trabalho do Bosque Cidadão, um grupo de voluntárias da Barra da Tijuca, a maioria aposentada e com mais de 50 anos, que ajuda diversas pessoas.

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.ª CAMILA VILA FLOR
14 anos resgatando sorrisos
@dracamilavilafior

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

ANO NOVO, você reNOVAda!

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

UNHAS gel ou fibra Manutenção: R\$ 110

MECHAS a partir de R\$ 299

CORTE + hidratação + ESCOVA R\$ 110

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

SAÚDE & ESTÉTICA

no aconchego do seu lar!



- Reabilitação Motora
- Drenagem Linfática - Pré e Pós Operatória
- Estética
- Terapia Capilar
- Reabilitação Vestibular
- Shiatsu
- Acupuntura
- Auriculoterapia
- Hipnose

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

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

Fazer o bem, sem olhar a quem

Em meio às adversidades urbanas, onde muitos optam por lamentar a presença de pedintes nas ruas e pessoas dormindo nas calçadas, há indivíduos que decidem não apenas reclamar, mas agir. Foi isso que levou um grupo de moradores da região do Bosque Marapendi a criar o Bosque Cidadão, um projeto que tem como objetivo fazer o bem às pessoas, ajudar os necessitados e contribuir para melhorias na região onde vivem.

“É um trabalho totalmente voluntário”, informa Jomara Knoff, advogada, publicitária, e precursora da ideia, que começou a surgir em abril de 2021. Com a professora aposentada Ilma Novaes, que trabalhou por muitos anos em projetos sociais da Associação Bosque Marapendi, o Bosque Solidário começou a ganhar corpo. À elas se juntaram Janete Martins, contabilista aposentada que também trabalhava em projetos sociais da ABM e Ana Cláudia Faustino, que trabalha com voluntariado desde os 14 anos.

Em maio de 2021, surgiu oficialmente o “Bosque Cidadão - Solidariedade e Cidadania em Ação”, com o lançamento do

projeto em uma reunião na OAB Barra. Hoje, 25 pessoas participam da empreitada, doando seu tempo e talento, ajudando pessoas e projetos da região ou de locais próximos.

Além de atender pedidos esporádicos de pessoas e instituições diversas (desde ajuda para comprar uma prótese até consertar um telhado que desabou) o Bosque Cidadão ajuda quatro projetos fixos fornecendo cestas básicas e outros itens, de acordo com a necessidade de cada um:

- Serviço Social do Barra Presente, que trabalha com a população de rua;
- Amigos na Luta, que ensina artes marciais para crianças carentes da comunidade do Alto da Boa Vista, além de oferecer cestas básicas, medicamentos, uniformes;
- Sodalício da Sacra Família, que oferece serviço de acolhimento institucional para mulheres com deficiência visual e cegas;
- REAF, oferece reforço escolar para crianças da comunidade Gardênia Azul.

Para viabilizar todo esse trabalho, o Bosque Cidadão recebe doações de



Ana Cláudia, Jomara (de pé), Ilma e Janete (sentadas)

Elas escolheram direcionar sua energia para um trabalho social significativo, ao invés de se perderem nas queixas sobre a realidade das ruas. Se dedicaram a ser parte da solução e mostram que todos têm o poder de fazer a diferença

apoiadores, mas a verba vem, principalmente, do brechó solidário mensal que realizam no Bosque Marapendi, onde são vendidos os itens de melhor qualidade, em bom estado, doados pelos moradores da ABM e região. Tem roupas de cama, mesa, banho, vestuário para adultos e crianças, bijouterias, óculos, sapatos...

O próximo brechó está marcado para

quinta-feira, 01 de fevereiro (se não chover). Existe também o Brechó online, via WhatsApp!

Informações sobre o Bosque Cidadão, para ajudar de alguma maneira ou fazer doações: Tel./WhatsApp: 99626-3189

Instagram: @bosquecidadao

Saiba mais no destaque Barra Masters do instagram @afolhadobosque

Intersênior
SAÚDE GERIÁTRICA

GERIATRIA

- ✓ Ambiente acolhedor
- ✓ Atendimento humanizado e personalizado
- ✓ Cuidados preventivos e paliativos

CONSULTÓRIO E EM DOMICÍLIO

@dra.biancawarwar
(21) 99480-7377
Av. Evandro Lins e Silva, 840 - Sala 1512 - Barra da Tijuca - RJ

Dra. Bianca Warwar
Especialista em cuidados geriátricos há 10 anos.

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

Folhas Amarelas



Nossos serviços:

- ✓ Limpeza de motor
- ✓ Polimento
- ✓ Enceramento
- ✓ Remoção de chuva ácida

LAVAGEM COMPLETA
LAVAGEM ECOLÓGICA

A PARTIR DE
R\$ 55,00

Contato:
 21 99358-5418
 21 99808-1330
 @topgarage81



Atendimento em domicílio
Agende o seu horário e vamos até você!



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



Ponto a Ponto
Atelier

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

3576-6630 96481-4277

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

Anuncie no Folhas Amarelas por apenas R\$ 90 (plano de seis meses) e ganhe uma postagem no nosso instagram!

REJUVENESCIMENTO COM FIOS DE PDO



**BOTOX
HIPRO**

- Reduz o bigode chinês;
- Levanta as maçãs do rosto;
- Recupera a firmeza da pele;
- Reduz a papada.

PREÇOS MEGA ESPECIAIS

PARA MORADORES DO BOSQUE MARAPENDI

IMPLANTE PRÓTESE

DRA. SIMONE RIBEIRO



Barra da Tijuca
(21) 98265-8869

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



Psicoclínica
Mente sã para uma vida saudável



Psicoterapia para crianças, adolescentes, adultos e idosos

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

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

Convênios Sul-América e Unimed Rio

SulAmérica

Unimed



Atendimento presencial

Atendimento Online

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

caderno
GASTRO
A Folha do Bosque

Redondas premium



Temos duas notícias. Uma não tão boa e a outra maravilhosa. A primeira é que recebemos no Natal a pizza Pistachio Doce, da House Forneria (massa de longa fermentação, pasta de galak, pedaços de chocolate branco Nestle e pistache). Estava um escândalo de gostosa, mas foi apenas uma edição especial de final de ano. A notícia maravilhosa é que a House tem outros sabores tão bons quanto ou melhores do que esse...

Entre os sabores premium (todos feitos com farinha italiana de longa fermentação) merece destaque a Pizza de burrata (a partir de R\$ 83) – molho de tomate pelatí, mozzarella, tomate, burrata de búfala e manjeriço, finalizada com grana padano e pesto de manjeriço.

Já as bordas, seguem o padrão à escolha do cliente, entre tradicional, fina, recheada com catupiry ou recheada com cream cheese.

Também há opções de molhos para mergulhar as bordas, como o de Tomate (+ R\$ 5,90), a Geleia de pimenta (+ R\$ 7,90), o Ganache de chocolate (+ R\$ 9,90) e o Doce de leite (+ R\$ 6,90).

Entre as doces, as redondas que mais fazem sucesso são a Pizza S'mores ou Morango com Nutella (R\$ 64,90) – Com Nutella e marshmall.

Delivery: aplicativo próprio, site <https://houseforneria.com.br/> e aplicativo do iFood.

Uma calabresa de outro mundo

Com linguiça Blumenal e cebola caramelizada, nova pizza do Mr. Lenha precisa ser estudada pela NASA

Estivemos no tradicional Mr. Lenha, restaurante italiano localizado no Jardim Oceânico, há 23 anos, para provar algumas novidades do chef e pode anotar aí: A NASA precisa estudar inédita pizza Blumenau caramelizada, que eles acabaram de lançar. Com massa de longa fermentação natural e molho de tomate caseiro feito com pomodoro pelati (como em todos os sabores da casa) a vedete do espetáculo é servida com linguiça Blumenau e cebola caramelizada. O detalhe é que não se trata de uma cebola caramelizada simples, nem de uma linguiça comum.

A linguiça Blumenal tem um sabor indescritível e a cebola é muito bem preparada. É de outro mundo!

O novo cardápio promete agradar os amantes da culinária. Entre as entradas (antipasti) são duas opções – o Suppli de queijo (R\$ 32), um típico bolinho romano frito, feito com arroz arbóreo, queijo grana padano e vinho branco, recheado com mozzarella de búfala e servido com geleia de pimenta; e a Bruschetta Duas Estações (R\$ 40), a tradicional bruschetta de tomate e manjerição com outra de cogumelos Ambas de tirar o chapéu.

Uma outra redonda que recomendamos é a de Cogumelos trufados (A partir de R\$ 67), feita com um mix de cogumelos e azeite trufado.

Como todo bom restaurante italiano, não poderia faltar a carta de vinhos, que



NEMA

PADARIA DE
FERMENTAÇÃO
NATURAL

Produtos
produzidos
DIARIAMENTE

Shopping
Barra Prime Offices

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

DELIVERY: (21) 99938-2803

Pães

Baguete rústica
Sourdough
De forma integral

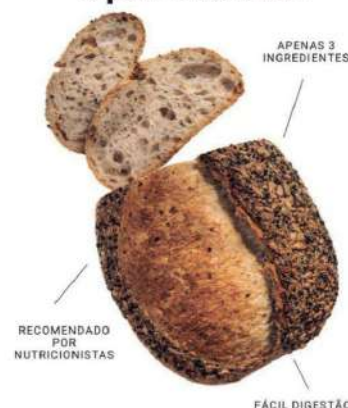
Bolos artesanais

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

Pizzas pré-assadas ou refrigeradas

Lanches da casa
Pizza quadrada
Croque Monsieur
Pão de queijo canastra

“o pão saudável.”



conta com diversas novidades, entre elas o Invitación Gran Reserva (R\$ 129), tinto de origem uruguaia, que harmoniza com os mais variados sabores, e o Cordeiro Em Piel de Lobo (R\$105), para queijos e carnes vermelha.

Tudo isso com o atendimento Vip do metre Roberval, que trabalha na casa desde que ela existe, ou seja, há 23 anos.

O Mr. Lenha fica na Avenida Érico Veríssimo, 970, lojas C e F. Informações: 2491-1244.



A pizza Blumenau caramelizada e o metre Roberval

EXTENSIVO 2024



Gabari **TÔ** curso

Matrículas Abertas

ENEM, MEDICINA, UERJ e PUC

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

Garanta sua vaga!



@cursogabarito.official

#tôcomfabão



(21) 99575-2022



Extensivo 2024



Material Exclusivo



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



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



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

WhatsApp
97650-6860
3807-4924

PROTEKTO
- AUTO SERVICES -