

A Folha do Bosque

Ano XVIII - Nº 227 - Abril de 2017

Descontos
de até
63%
no teatro

**Aos 65 anos
e com 38 novelas
no currículo,
Cláudia Alencar
desabafa:
“Toda mulher
sofre assédio”**

**Mexeu
com
uma**

**Mexeu
com
todas**

**Para apurar irregularidades no
saneamento da região, biólogo sugere
Operação Lava-Latrina**

**ESTÉTICA
PILATES
REABILITAÇÃO
MASSAGENS
EMBELEZAMENTO**

NOVIDADE
com 18 anos
experiência

**Manicure
Depilação
QuickMassage
Acupuntura
Shiatsu**

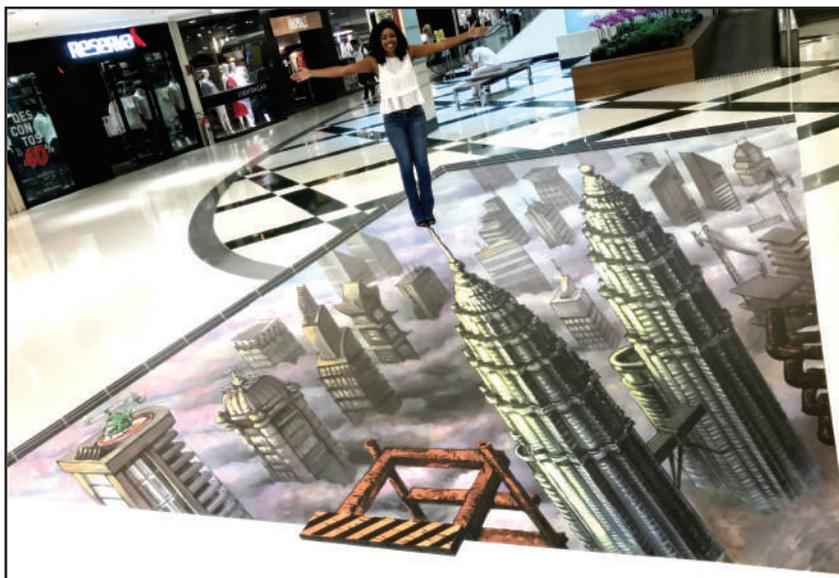


**STUDIO
Poliana
Miranda**
ESTÉTICA & REABILITAÇÃO

**98805-3301
3477-1644**

**Office
Tower
sl.1908**

Imagem do mês - Arte Mágica 3D



De 5 a 30 de abril, o BarraShopping recebe, pela primeira vez no Rio de Janeiro, a exposição gratuita "Arte mágica 3D". Criada pelo produtor audiovisual colombiano Raul Aldana, em parceria com o artista tcheco Jan Jirovec - famoso por seus desenhos hiperrealistas e anamórficos, que colore as calçadas de diversas cidades europeias - a mostra traz cinco enormes ilustrações que mexem com a imaginação dos visitantes. Ideal para fazer aquela selfie esperta e impressionar os amigos. :))

Editorial

Aos 66 anos e em forma, Cláudia Alencar se intitula como "A nova mulher do século XXI". Antenada e com 38 novelas no currículo, após escrever um desabafo sobre o assédio contra as mulheres, Cláudia conversou com a equipe da Folha sobre o episódio envolvendo o ator José Mayer. De quebra passou alguns dos seus segredos para fazer sucesso com a silhueta e manter o mesmo peso de quando tinha 24 anos (págs. 10 e 11).

A Folha do Bosque

EXPEDIENTE

Editor: Luiz Neto.
Editor executivo: Felipe Britto.
Repórteres: Marcela Prado,
Flávia Loureiro e Rodrigo Marques.
Direção de mkt: Marta de Souza.
Publicidade: Lúcia Corrêa
e Marjorie Machado.
Diretora de arte: Giselle Nolasco.
Correção ortográfica: Celina Karan.

Telefones:
2491-0536 / 99274-3202.
e-mails:
folhadobosque@gmail.com
afolhadobosque@yahoo.com
site: www.afolhadobosque.com.br

afolhadobosque

@afolhadobosque

/afolhadobosque2

@afolhadobosque

99274-3202

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.

Bainha & Linha
Atelier de Consertos

Bainha original - Troca de zíper
Ajustes e reformas, inclusive couro
Customização - Tingimento industrial
Confecção sob medida
Cortinas e capas de sofá
Lavagem de edredom

Desconto de 10%
em todos os serviços
mencionando esse anúncio

Downtown
Av. das Américas, 500 - lj 139 /bl 08
Tel: 3153.7703 | 96902.0530

Città America
Av. das Américas, 700 - loja 113k
Tel: 2494.9454 | 98338.5469

Casa Nasi
MATERIAL ELÉTRICO E HIDRÁULICO

O MELHOR
PREÇO
EM MATERIAL
ELÉTRICO E
HIDRÁULICO

**6X S/JUROS
NO CARTÃO**

**Estabilizador
SMS 300
VA Bivolt
R\$ 120,00**

**Luminária Tataruga
Ferro preta e branca
Pequena R\$ 33,60
Grande R\$ 40,05**

**Lâmpada OR Led
de Bulbo - 6W
R\$ 14,90**

**(21) 2494-5403
(21) 2433-2004**

ABERTO DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8 ÀS 18H
* preços válidos enquanto durarem os estoques

Av. das Américas, 500, Bloco 6 / Loja 119 - DOWNTOWN

A VISÃO NA MELHOR IDADE

A prevenção é extremamente importante quando o assunto é saúde ocular. Diversas patologias, de menor ou maior gravidade, muitas vezes são silenciosas, por isso é fundamental realizar avaliações oftalmológicas regularmente.

ENTENDENDO A CATARATA:

É causada pela opacidade progressiva do cristalino, uma lente natural localizada no interior do olho.

Acomete mais de dois terços das pessoas com mais de 65 anos, sendo a causa tratável de baixa visão mais comum em todo o mundo.

Alguns sintomas mais frequentes são visão turva, “nublada ou enevoadá”, sensibilidade maior à luz, alteração da visão de cores, diminuição da qualidade da visão, halos ao redor de fontes luminosas e mudança frequente do grau dos óculos.

O tratamento da catarata é cirúrgico. No procedimento, o cristalino opacificado é substituído por uma lente artificial.

CONHEÇA MAIS, CUIDE-SE MAIS!



Av. Armando Lombardi, 155 - Barra da Tijuca
Para obter mais informações sobre cuidados com
a visão ou sobre a Oftalmologia CMD, acesse:
www.cmdoftalmologia.com.br ou ligue 3043-0700.



Fala, Barra!

WhatsApp: 99274-3202 / Telefone: 2491-0536 / E-mail: afolhadobosque@yahoo.com
Facebook: facebook.com/afolhadobosque

Deixa saudades

Sobre o falecimento do capitão de mar e guerra Nelson Gallo, um dos fundadores, em 1998, daquela que hoje é a maior associação da Barra, a ABM. Gallo faleceu aos 94 anos, vítima de complicações de um AVC. Mais uma perda lastimável para a região do Bosque Marapendi, que, no mês passado, sofreu com o falecimento do advogado Lélío Barbosa, outro nome emblemático da Associação do Bosque.

“Meus sentimentos à família do guerreiro Nelson Gallo, modelo de amigo, que muito me honrou com seu salutar convívio. Deixa saudades esse

exemplo de vida dedicada ao desenvolvimento do nosso Bairro. Descanse em paz. Vá com Deus, companheiro.”

Domingos Filho - Itapõa –Jatiúca.



Gallo com Domingos e Fernando Mello

Barulho

“Desde que a ABM adquiriu um aspirador para limpar o Bosque o barulho no meu apartamento está insuportável. A qualquer hora, inclusive sábado pela manhã, os funcionários utilizam esse aparelho. Ano passado fiz uma reclamação por telefone e falaram que iriam estipular um horário para a limpeza. Foi cumprido durante um tempo, mas o problema voltou a ocorrer. Já conversei com alguns moradores e todos reclamam do problema. A associação deveria zelar pela qualidade de vida dos moradores e não gerar esse tipo de problema transtorno.”

Renato Valiati – Atlantys.

NOTAS

No intuito de recuperar dependentes químicos ou pacientes com outras compulsões graves, a Clif Medicina do Comportamento realiza uma série de encontros gratuitos de aconselhamento familiar, todas as segundas-feiras, em seu espaço na Barra, das 19h30 às 21h. “O envolvimento da família e de pessoas próximas é o primeiro passo para iniciar o processo de recuperação do paciente”, analisa a coordenadora do espaço, a psiquiatra Juliana Copetti. A Clif fica Condomínio Universe, edifício Aquarius, na Avenida Abelardo Bueno, 1.000, bloco I, 108. Tel.: 3030-5096.

O próximo passeio pelas lagoas da Barra realizado pelo jornal do Bosque acontece no sábado, dia 21 de maio. O informativo faz uma promoção de outono no valor dos ingressos. Inscrições: 96544-9589 (WhatsApp).



CAMISOLA TAMBÉM NO MODELO INFANTIL MÃE E FILHA.

www.sleepimerio.com.br

@sleepimerielingerie

CITTA AMERICA - BARRA

Av. das Americas 700 loja 102 - i

Tel: 3153-5813

dentalrio

Odontologia Integral

Tel: (21) 3154 2000

www.dentalrio.com.br

@dentalrio24h

Particular e Convênios
Emergência 24h

SHOPPING DOWNTOWN
Avenida das Américas, 500
Bloco 22 - sala 214 - Portaria A

CÂMBIO É COM A AMITUR.

Alternativa rápida e fácil para realizar suas operações de câmbio com total segurança e as melhores taxas

Atuando no mercado de câmbio e turismo desde 1990, a Amitur Câmbio e Turismo tornou-se uma empresa tradicional pela excelência, confiança e comodidade oferecida aos seus clientes. Sempre buscando satisfazer as necessidades dos mesmos. Com as taxas mais competitivas do mercado. Com uma equipe treinada e preparada para oferecer o melhor atendimento



CORRESPONDENTE CAMBIAL DA BRX



Avenida das Américas
700, loja 117 F.

Tel.: 2025-2525. www.amitur.com.br

MAIS DE 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Traga esse
anúncio
e ganhe
Descontos
no Câmbio

Remessas Internacionais

Metrô direto anima usuários

Parar na General Osório, em Ipanema, para mudar de trem já é coisa do passado. Agora dá para ir direto da Barra à Tijuca em 49 minutos e ao Centro em apenas meia hora

Você não está sonhando! Mas já pode cair em sono profundo após embarcar no metrô do Jardim Oceânico e seguir direto, sem baldeação, e só acordar no fim da Linha 1 (Uruguai), na Tijuca. É que a partir de agora os passageiros que utilizam a Linha 4 podem fazer a integração direta com a Linha 1, sem mudar de composição na estação General Osório, em Ipanema. Com isso, quem sai da Barra e pretende chegar ao Centro, faz o trajeto em 30 minutos, dez a menos do que quando havia necessidade de trocar de trem.

“É um sonho que virou realidade: ir daqui direto para a Tijuca”, disse o empresário e morador da Barra, Paulo



Linha 4 do metrô: Maior rapidez e intervalo menor entre os trens

Bandim, que aproveitou todos os dias de gratuidade que o metrô ofereceu para os usuários conhecerem a mudança, do dia 8 a 18 de abril, e ainda economizou R\$ 77,40, já que a tarifa unitária custa R\$ 4,30.

Os intervalos das composições que partem da Linha 4 também foram reduzidos de seis minutos e meio para quatro minutos e meio. O horário de funcionamento também mudou e vai das 5h à meia-noite, de segunda-feira a sábado, e das 7h às 23h, aos domingos e feriados.

Só falta o trem chegar ao Recreio e até a Ilha do Governador.

Sonhar não custa nada...

Palestras gratuitas

“Vacinas para adultos” é o tema da palestra gratuita que o Centro Oncológico realiza, no dia 9 de maio, às 17h, na Drogaria Venâncio, da Rua Olegário Maciel. No mesmo local, no dia 23 de junho, o tema da palestra é “Resiliência emocional”; enquanto, no dia 8 de agosto, o debate será sobre o estresse.

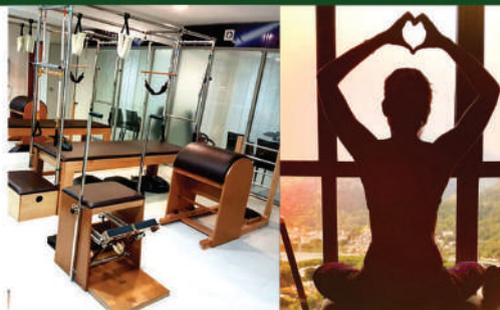
Na sede da OAB Barra, a palestra, também gratuita, é sobre o tema “Animais em condomínios: Questões controversas”. O debate acontece na quarta, dia 5 de abril, às 17h. Quem vai falar sobre o assunto é Sérgio Murilo Simões, professor e coordenador da pós-graduação de direito imobiliário da Universidade Estácio de Sá.

S *salutem*
Espaço postural

@Espacoposturalsalutem
Salutem espaço postural

TRATAMENTO DA POSTURA E DA DOR

- ✓ Pilates
- ✓ RPG
- ✓ Acupuntura
- ✓ Drenagem linfática manual
- ✓ Fisioterapia individual especializada



Av. Evandro Lins e Silva, 840 / sl 1808 - Ed. Office Tower - Barra da Tijuca
Tel: 2178-2155 e-mail: espacoposturalsalutem@gmail.com

Aulas de Informática para pessoas da melhor idade

Pacotes promocionais a partir de R\$30/hora



Professora com experiência dá aulas particulares em domicílio, consultório, empresa, etc na Barra da Tijuca

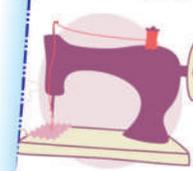
Anúncios Google e Facebook, e-mail mktg, Mídias Sociais, Lojas virtuais... para empresários e profissionais liberais. Valores a combinar.

Marta - Telefone: 2491-6889



- Lavamos na água
- Lavamos a seco
- Passadoria
- Lavagem de tapetes
- Restauração de tapetes nacionais e importados

Serviços de costura



Consertos e reformas de roupas em geral

Promoção Lava e Seca peças simples
15 peças simples (calça, camisa, t-shirt, short)
Ou, 2 toalhas de banho + 2 de rosto
+ 2 lençóis casal + 2 fronhas
Por R\$ 25.00

facebook.com/mistercleanlavanderia

2494-6906 96729-4414

Mall Number One - Em frente ao Downtown - Avenida das Américas, 297, loja 101 A.

Biólogo sugere que PF e MPF iniciem a Operação Lava-Latrina na região

Após uma faixa verde de poluição tomar 7 quilômetros da Praia da Barra, Mario Moscatelli pede intervenção da Polícia Federal e do Ministério Público para apurar possíveis irregularidades no uso do dinheiro público no saneamento

Segunda-feira, 10 de abril, e uma faixa verde de poluição, com 7 quilômetros de extensão e cerca de 1 de largura invade a Praia da Barra, do Quebra-Mar ao condomínio Alfabarra. O biólogo Mario Moscatelli sobrevoa a região e dá o diagnóstico. A mancha é formada por cianobactérias: micro-organismos que se reproduzem no esgoto e, dependendo da espécie, podem ser tóxicas e causar até câncer de fígado.

Segundo o biólogo, tudo isso é resultado da transformação do saneamento numa máquina de fazer dinheiro para quem cobra e presta um serviço de péssima qualidade. “Já passou da hora de a PF e o MPF iniciarem a Operação Lava-Latrina. Enquanto isso não acontece, vai se



A mancha na Praia na Barra perto do Quebra-Mar: saneamento zero

empurrando com a barriga até toda a Praia da Barra ficar contaminada”, desabafa ele, que destaca ainda a falta de ordenação do uso do solo como outro

grande problema. “Nesse caso o que predomina é a casa da mãe Joana, pois até hoje o que importa para as prefeituras é a quantidade de votos que terão nas

comunidades. Além disso, há uma completa apatia da sociedade, que paga, não leva e fica por isso mesmo. Chegamos a esse ponto também porque as estruturas de fiscalização são omissas e não tomam conhecimento do assunto”.

Moscatelli proibiu o banho de mar para a sua família no trecho do Quebra-Mar ao Pepê, que, segundo ele, já virou uma cloaca. Quanto ao resto da praia, ele recomenda que se evite mergulhar onde for vista a mancha e quando a maré estiver baixa, com a lua cheia ou nova e vento leste.

Se tem surfista que não sabe o que é vento leste, imagina quem quase não vai à praia? Resta ficar de olho na lua cheia, mas é mais fácil aparecer um lobisomem do que despoluirmos nossas lagoas.

TRULY
limp

Soluções de gerenciamento para seu condomínio

Na Truly Limp você encontra tudo que precisa em limpeza, recepção e portaria de condomínios residenciais e comerciais para o seu perfeito funcionamento.

Você pode contar com a segurança e a qualidade dos serviços que a Truly Limp disponibiliza para você.

Solicite um orçamento

www.trulylimp.com.br - trulylimp@gmail.com

Estrada de Jacarepaguá, nº 6526 / sala 201 - Anil

Telefone: 2424-4657



Anuncie na Folha do Bosque e ganhe 70% DE DESCONTO nas Postagens em nossas Mídias Sociais

Anúncio = Jornal Impresso + Facebook + Site + Instagram



A Folha do Bosque



Extra
24h

Conviva

Città

Área de
distribuição
das 15 mil
malas-diretas
da Folha

Downtown

300 MIL PESSOAS

Número estimado do público que circula pela região

Além das 15 mil malas-diretas do jornal impresso entregues, há 18 anos, na área mostrada acima, a Folha é distribuída por toda a Barra da Tijuca. Além disso, o jornal conta ainda com mais de 15 mil seguidores nas suas mídias sociais. Ligue agora e conheça os nossos planos de mídia. Informações: 2491-0536 / 99274-3202 (WhatsApp) - folhadobosque@gmail.com

Dobradinha jornal + internet vira febre

Número de anunciantes que posta nas mídias sociais da Folha do Bosque é cada vez maior



O plano de divulgação que engloba publicidade no jornal A Folha do Bosque, com postagens nas mídias sociais do periódico (Instagram, Facebook e site), ganha cada vez mais adeptos. A aposta na dobradinha internet + jornal impresso vem dando certo para muitos anunciantes da Folha, que ampliam consideravelmente o alcance de suas ações de propaganda.

“Com uma postagem apenas no Face ganhei vários clientes”, diz Andre de Paula, proprietário do salão A Cássia Coiffeur. “As pessoas chegam ao salão dizendo que viram a promoção na internet”, diz André, que não deixa de anunciar no impresso também. “Acho que é preciso conjugar. Os leitores do impresso não são os mesmos da internet e vice-versa”, completa.

O retorno vem pela credibilidade do informativo do Bosque (que circula há quase duas décadas no formato impresso) e que conta hoje com mais de 20 mil seguidores fiéis em suas mídias sociais. Algumas postagens no Facebook e no Instagram da Folha atingem atualmente mais de 50 mil pessoas. Por apenas R\$ 45 é possível alcançar mais de 30 mil moradores, ou muito mais, ao fim de quatro postagens no Facebook.

Olegário polêmica

O projeto de fechar a Olegário Maciel para os carros no fim de semana, com o intuito de transformar a rua num reduto de lazer, não vingou. Os moradores bateram pé, fizeram um abaixo-assinado contra a iniciativa, que parece ter sido deixada de lado pelo prefeito Marcello Crivella.

A outra polêmica agora é a respeito do horário de fechamento dos bares no local. O superintendente da Barra, Thiago Barcellos, já pediu ao prefeito que baixe um decreto regulamentando o horário dos estabelecimentos da região. A ideia é que fechem as portas à 1h, em dias de semana e domingos, e às 3h, sextas e sábados.



Olegário esquina com Guedes da Fontoura: trecho mais badalado da rua

Alerta Barra

Após receber tantos relatos de violência de outras áreas do bairro, o criador da página "Alerta Jardim Oceânico" decidiu criar a página "Alerta Barra". Ambas já somam dez mil curtidas no Facebook.

Assim como na página do Jardim Oceânico, o novo espaço já transborda com denúncias de violência, como essa a seguir, publicada na página, na quinta, 13 de abril: "Agora, por volta de 17h, dois meninos assaltaram no BRT. Um de moletom vermelho, outro de moletom amarelo. Na frente do Barra Garden, sentido Recreio, na pista do lado do shopping. Eles entraram nas ruas sentido Parque das Rosas. Um deles portava uma pistola".

Quem tiver fotos, vídeos ou relatos de assaltos pode enviar para o WhatsApp do criador das páginas: 98347-4430.

Unhas EXPRESS
CONVIVA AMÉRICAS

De segunda a quarta temos preços promocionais

Profissionais Especializados Grande variedade de esmaltes

SHOPPING CONVIVA AMÉRICAS - LOJA 17
(21) 2493-2115 / (21) 96925-7000
AV. DAS AMÉRICAS, 900 - BARRA DA TIJUCA - RJ

Pé e Mão
R\$ 32,00
seg a qua

Pé e Mão
R\$ 40,00
qui a sab

Mão
R\$ 22,00

Pé
R\$ 25,00

Spa dos Pés
R\$ 35,00

unhasexpressconviva / unhasexpressconviva

Ponto de Mulher

Centro de estética

Criolipólise - Massagem modeladora
Estimulação russa - Limpeza de pele
Revitalização facial - Depilação
Designer de sobrancelhas

Promoção de Criolipólise R\$ 299

Promoção Um amor de Verão

Massagem modeladora + Estimulação Russa

Agora você pode ter o corpo que sempre sonhou e FIRME

R\$ 69
cada sessão no pacote c/ 10

Ou 2 x R\$ 350 no cartão

CITTÀ AMERICA - Loja 210 C - Bl. 8. ☎ 3081-5067 / 99569-7395 📍 @pontodemulher

A Cassia
Coiffeur

Pé e mão R\$ 35
(com o mesmo profissional)

Escova Botox R\$ 150
(Não é válida para mega hair)

Sobrancelhas + buço R\$ 35

☎ 97381-6961 / 3597-6220

Island Personal Offices - Rua Dalcídio Jurandir, 255, lj. 171.
Atrás do Supermercado Guanabara - Terça a sáb. - A partir de 9h

COMUNIQUE-SE COM O MUNDO !

Na HOMETOWN, Você pode aprender ou aperfeiçoar seu INGLÊS, FRANCÊS OU ESPANHOL

Oferecemos aulas para: Viagens, Turismo, Entrevistas, Preparação para exames como: TOEFL, IELTS, SAT, TOEIC, GMAT

- * SEM MATRÍCULAS, CONTRATOS OU MENSALIDADES
- * HORÁRIOS FLEXÍVEIS
- * PROFESSORES DE DIVERSAS NACIONALIDADES
- * AULAS INDIVIDUAIS OU PEQUENOS GRUPOS

Avenida das Américas, 700 loja 204 - N
Shopping Città America - Praça central - 2º Piso
Tel: 21 - 4101-0672
Email: contato@hometownenglish.com.br
Site: www.hometownenglish.com.br

★ **HOMETOWN** ★

Personal English

Cardiologia - Geriatria

Dr. Bergsom Bastos



**Ecocardiograma - ECG
Doppler das carótidas
e Vertebrais
feitos no
consultório**



**Aceito
convênios**

Consultas / Visitas domiciliares / Acompanhamento Hospitalar

BARRA PRIME OFFICES - BOSQUE MARAPENDI

Avenida Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bloco 2A, sala 225.
Tels.: 3283-7607 / 97227-6667.

e-mail: bergsom@terra.com.br

“Denunciar abuso é uma vitória”

Vítima de estupro na ditadura, Cláudia Alencar fala sobre assédio no trabalho e a posição da mulher

Marcel Prado

É domingo de Páscoa, dia 16 de abril, e Cláudia Alencar, em sua residência, digita um artigo sobre assédio sexual para uma revista. As lembranças em sua memória são terríveis. Presa durante a ditadura militar, Cláudia levou choque, apanhou e foi estuprada na prisão. Em casa, ela já apanhara do pai até os 24 anos, mesmo reagindo em todas as ocasiões. “O que acontecia? Eu apanhava mais. Minha mãe e meu irmão ficavam calados, mas eu não conseguia. Quando engravidei aos 25 anos, ainda fui chamada de puta”, conta a atriz. Aos 66 anos, com 38 novelas no currículo, após escrever um desabafo sobre o assédio contra as mulheres, Cláudia conversou com a equipe da Folha sobre o episódio envolvendo o ator José Mayer. “Em todo trabalho tem assédio sexual. Em todas as categorias sofremos assédio. Todas as mulheres são assediadas”, desabafa a atriz. “José Mayer é um ótimo colega, grande pessoa, assim como suas filhas e esposa, mas se achou com muito poder. Deve ter pensado, como todos, que não daria em nada e não seria punido”, comenta sobre o caso recente. “A mulher é o ser mais vilipendiado da humanidade inteira. Mais do que gay, gordo, negro. Denunciar abuso sexual é mais uma vitória das mulheres. Não quero falar mal dos homens, até porque adoro homem, mas a hora é de denunciar. Mesmo à custa do emprego, a qualquer custo”.



Cláudia Alencar

Harmonização e Estética Orofacial



CRD 17293
TRAIISA CASTELLO GOMES
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

Ter dentes bem cuidados é essencial, mas a beleza faz parte de um todo. Um sorriso branco e bonito não terá o mesmo impacto se os lábios forem muito finos, ou se houver rugas ao redor da boca.

Agende uma avaliação e conquiste uma beleza natural e harmônica

- 1 Bichectomia
- 2 Aparelhos ortodônticos Alinhadores transparentes
- 3 Clareamento dental
- 4 Preenchimento com ácido hialurônico
- 5 Lentes de contato dentais
- 6 Toxina botulínica contra rugas de expressão e sorriso gengival
- 7 Restaurações estéticas
- 8 Fios de sustentação absorvíveis

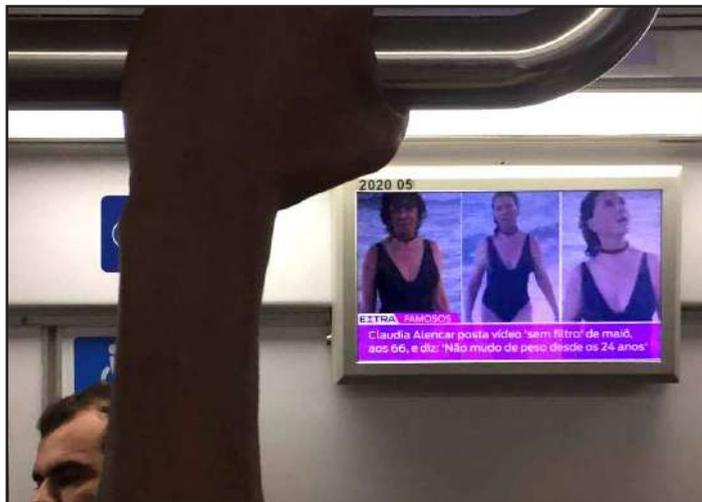
*As fotos são somente ilustrativas. *Cada paciente tem sua resposta própria ao tratamento. *De acordo com Resolução do CFO, a área de atuação do cirurgião-dentista para aplicação de toxina botulínica e preenchedores faciais, para fins estéticos, é superiormente ao osso hióide, até o limite das ossas próprias de nariz e anteriormente ao tragus.

Amparado pela lei 5.081 e através da resolução CFO 176/2016

Av. das Américas, 1155 - Sl. 608. ☎ 3561-4044 / 99007-7011

Aos 66 anos, boa forma da atriz é notícia até no metrô

João Héber



“Cláudia posta vídeo de maíã aos 66 e diz: Não mudo de peso desde os 24 anos”, informa a legenda com as imagens da atriz, na TV do metrô

Cláudia voltou à cena, recentemente, numa participação na novela global das 19h, “Rock Story”. A boa forma da atriz, aos 66 anos, chamou a atenção do público e em pouco tempo o Instagram de Cláudia passou de mil para mais de 42 mil seguidores. Na mídia social, passou a dar vazão a sua verve artística (ela também é professora de teatro, poeta

e escritora) e a revelar o segredo de sua juventude.

Não come fritura há dez anos, parou de fumar há 30 – “Me dei isso de presente de aniversário”, diz sobre o abandono do vício –, bebe água de 20 cocos por semana, não mistura carboidrato com proteína, não come açúcar, toma whey protein, pratica ioga,

meditação e musculação.

“Sou a nova mulher do século XXI”, afirma. “Temos que procurar a juventude em todas as idades. A idade da pessoa não é a que está no RG”, acredita ela, que mantém o mesmo peso de quando tinha 24 anos: 56,5 kg.

Atualmente, Cláudia participa das filmagens do longa “30 anos blues”. A

locação de uma das cenas é uma mansão, onde ela dá uma festa. A reunião acontece mesmo, na vida real, pois os convidados não são figurantes. É algo como um Big Brother, no qual Cláudia é filmada enquanto come, bebe e fala com as pessoas, na produção que trata da crise dos 30 anos.

Essa “menina” está podendo!

MEDICINA ORTOMOLECULAR

Resolva o desequilíbrio do seu organismo



TRATAMENTOS

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------|
| .Dificuldade de Perder Peso | .Cãimbra/ Dor de Cabeça | .Hipertensão arterial |
| .Retenção de Líquidos | .Memória Ruim | .Arritmia |
| .Tensão Pré Menstrual | .Cabelos Quebradiços | .Diabetes mellitus |
| .Compulsão por Doce | .Unhas Fracas | .Depressão |
| .Alterações Gastrointestinais | .Fraqueza | .Infecções Virais |
| .Hipotireoidismo | .Colesterol Alto | .Infecções Bacterianas |
| .Pele ressecada | .Insônia, Stress, | .Recorrentes |



Dra. Hertha Weibel - CRM 52.28414-2

Cardiologia
Nutrologia (Dietas)
Clínica Médica
Medicina Ortomolecular

Convênios
BRADESCO SAÚDE
UNIMED
GOLDEN CROSS

Barra da Tijuca: Centro Empresarial Office Tower
Avenida Evandro Lins e Silva 840, sala 1708.
Vila Isabel: Rua Teodoro da Silva, 539
CENTRAL DE MARCAÇÃO: Tels.: 97006-3086 / 99989-3872



UROLOGIA, ORTOPEDIA E ORTOPEDIA PEDIÁTRICA

www.clinicamedicinaemfoco.com.br

A Clínica Medicina em Foco é sua nova opção em saúde na Barra da Tijuca. Com foco na prevenção para a qualidade de vida, a clínica oferece um atendimento humanista e especializado com o que há de mais avançado em medicina diagnóstica e tratamento.

A equipe, formada pelos médicos especialistas Dr Moacyr Simas, urologista, e a Dra Carolina Ritter, ortopedista e ortopedista pediátrica, garante um atendimento de alto nível com toda a confiança que você merece.

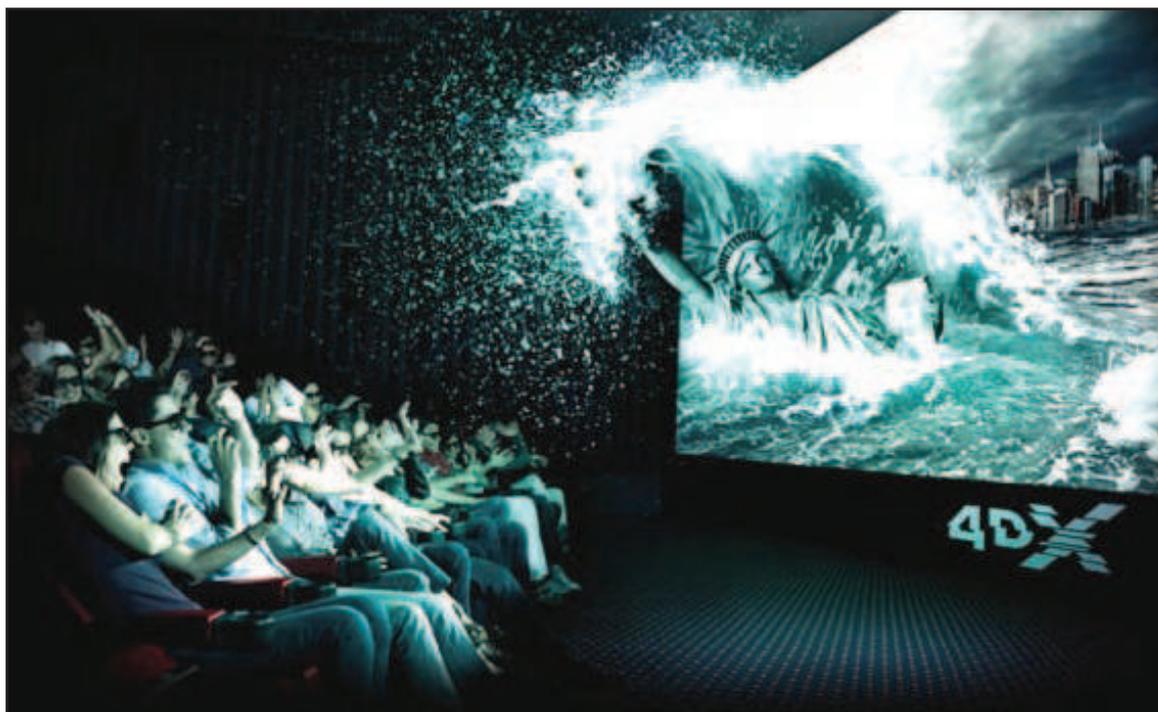


Av. das Américas, 4.200 - sala 108 A - Bloco 8 - Edifício Geneve - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - RJ
Marque sua consulta pelos telefones: 3385-4128 | 96450-5470 | 97033-4869

De rolé pelo bairro...

Ventos fortes, gotas de chuva e redemoinhos na sala de cinema

Inédita no Rio, tecnologia 4DX será lançada no UCI New York City Center



Ventos fortes com gotas de chuva, neve e redemoinhos de tempestade em cima do público. Cadeiras que se movimentam e reproduzem diversos efeitos, além de vários aromas diferentes. Estamos falando da tecnologia 4DX, que será lançada em maio, no UCI New York City Center. Será a primeira sala com essa tec-

nologia no Estado do Rio e a sétima no Brasil. E a única do país com o efeito “tempestade” (rainstorm).

Com 112 cadeiras, a nova sala é uma parceria da empresa líder no segmento de cinema 4D, a CJ 4DPLEX, com a UCI Cinemas.

“A 4DX provou ser a principal tecnologia de cinema imersivo que está se espalhando

rapidamente pelo mundo. Estamos confiantes de que a sala será um grande diferencial para o UCI New York City Center, e estamos ansiosos para mostrar isso aos nossos clientes”, afirma Carlos Marin, diretor-executivo da UCI Brasil, que tem 23 complexos, em 12 estados e com uma arrecadação de US\$ 70 milhões em bilheteria, em 2016.

Não vai faltar sofrência

Bar dedicado ao sertanejo é inaugurado na Érico Veríssimo

Música ao vivo embaçada pela sofrência, barris de carvalho servindo como mesinhas, selas nos lugares dos assentos no bar, além de berrantes e chapéus de boiadeiro espalhados pelo ambiente. Assim é o Padano Sertanejo & Bar – primeiro bar temático inteiramente dedicado à turma que curte de música caipira, que acaba de ser inaugurado no bairro. O lugar abriu as porteiras ao público na Avenida Érico

Veríssimo com o compromisso de oferecer uma programação dedicada ao sertanejo. Às quartas, tem sarau; às quintas, karaokê; e, às sextas, moda de viola. Os sábados e os domingos são reservados para shows de voz e violão.

A nova casa ocupa o lugar do restaurante Padano, que ressurgue com novo conceito e pratos típicos da culinária mineira, como galinhada e feijoada.

“Quero trazer um pouco dos grandes festivais sertanejos para cá”, avisa um dos sócios do negócio, o empresário Carlinhos Eberius.

Haja sofrência!

Raphael Medeiros / Divulgação



A menina sopra o berrante na inauguração do novo Padano

- A fabricante de joias folheadas Rommanel inaugurou sua nova loja no BarraShopping. Presente em mais de 40 países, as suas joias folheadas são hipoalergênicas e confeccionadas em ouro 18K, ouro branco ou ródio.

Estações de trabalho

ALUGAMOS

para advogados e pequenos empresários

Padrão elegante e funcional.
Internet, atendimento telefônico,
caixa postal e sala de reunião

Parque das Rosas. Fórum e BarraShopping a pé

Contato: (21) 2439-4684
mariana@carvalhocabreu.adv.br



Aulas personalizadas com atenção a sua postura? Venha fazer Pilates!



Power pilates corpo tonificado e forte com exercícios personalizados.

Pilates clínico tratamentos de dores e correção postural

15% de desconto
você e seu amigo

conscientia
nucleodeborarocha.com.br

Acupuntura
Massagens
Drenagem

Av. das Américas 1.155. Sala 2009. Barra Space Center. Tels.: 2439-3731 / 99484-1327

O choque de R\$ 12 milhões

Com um investimento inicial de R\$ 15 milhões, o Città iniciou suas obras de revitalização. A maior parte da verba, segundo a assessoria do shopping, foi conseguida após um choque de ordem que resultou na economia de aproximadamente R\$ 12 milhões em menos de dois anos. A economia, que possibilitou o início das obras sem cobrança de taxa extra dos seus condôminos, baseou-se em três aspectos:

1 - Ingresso no Mercado Livre de Energia, que gerou a redução de 23% dos gastos com energia;

2 - Revisão de contratos e serviços que resultaram na economia nos custos com paisagismo e limpeza;

3 - Compra de todas as calhas de PVC que substituíram as de aço (muito mais duráveis e de simples manutenção) feita diretamente do fabricante.

O shopping já começou a preparação para a colocação das escadas rolantes na sua fachada, a reforma dos banheiros e a remodelação dos pátios internos.



Roupas por quilo

A balança ganha mais uma função no comércio da Barra: pesar roupas infantis. A iniciativa inédita na região de vender roupas por quilo é a proposta da loja Sim Salabim, inaugurada no Uptown Barra. Com preços amigáveis e sem a necessidade de valor mínimo comprado, basta agir como se estivesse no mercado para realizar a compra: pegue as roupas, coloque-as numa cesta e leve até a balança.



A nova e moderna fachada do Città com escadas rolantes

A Câmara Municipal do Rio aprovou o projeto de lei que reconhece o **futevôlei como patrimônio imaterial e cultural da cidade**. O PL 2/2017 é de autoria do vereador Marcello Siciliano (PHS), antigo praticante da modalidade nas areias da Barra.



Os drones prontos para decolar num treino para o RIR

O céu do Rock in Rio 2017 vai surpreender você! Uma centena de drones iluminarão as sete noites do festival. O movimento das luzes seguirá o ritmo do arranjo criado pela orquestra austríaca Passion for Life especialmente para as apresentações. Os drones serão controlados por quatro pilotos e formarão imagens inspiradas no maior evento de música e entretenimento do mundo — arcos equalizadores, guitarras e a marca do Rock in Rio, entre outros.

Sabe tudo de Mac



Anderson em sua oficina

Após trabalhar quase uma década na maior assistência técnica de reparos de Mac nos EUA, Emerson Gonçalves traz toda a sua expertise para a Barra da Tijuca. Ele conserta Mac Book, iPhone e iPad na loja MacTown, que fica no Barra Garden. E faz tudo na frente do cliente, de quem está separado apenas por uma parede de vidro. De Mac, no Brasil, é difícil alguém sacar mais do que essa fera. Portanto, grave esse telefone: 3577-5718. Deu pau? Liga, fala da Folha do Bosque, que o atendimento que já é VIP passa a ser MacVip!

Spa das
Sobrancelhas

Agora no shopping
DOWNTOWN

Agende uma
avaliação **grátis**
e venha conhecer

Tel: 3139-9995 WhatsApp 99297-0990
Av. das Américas, 500 - bloco 23 / sala 212

Salon Vip

- Sobrancelhas de Henna R\$ 55 Ganhe o buço
- Coloração + hidratação Alpha Parf R\$ 99
- Corte feminino R\$ 45
- Corte masculino R\$ 40
- Botox ou plástica dos fios a partir de R\$ 150
- IMPERDÍVEL Pé e mão R\$ 32 em dinheiro seg. a sáb.
- Depilação a partir de R\$ 15 cera ou linha
- Limpeza de pele profunda R\$ 130
- Colocação de cílios R\$ 160
- Penteado + Maquiagem R\$ 250
- Micropigmentação a partir de R\$ 150 (Delineador de olhos)

Traga esse anúncio e ganhe **10% de desconto** em qualquer tratamento capilar Segunda a Sábado - de 9h às 21h

Città America - Av. das Américas 700, bl. 8, sl. 205 N. Tel.: 3649-2774

ALÔ
MADRUGA



+ De 300 ítems.

SEG A QUI - 18H AS 02H
SEX E SAB - 12H AS 04H
DOM - 12H AS 02H



FAÇA SUA FESTA
NO MELHOR ESTILO!



O serviço de entrega mais rápido da Barra da Tijuca.

LIGUE: 2495-4400

Visite nossa loja de conveniência:
Av. das Américas, 297 Loja 102.
Em frente ao Downtown.

WWW.ALOMADRUGA.COM.BR

caderno
GASTR
A Folha do Bosque



E o Oscar dos drinques vai para...



Jéssica Sanchez e sua criação "Saudade", do Boteco do Amaral

Considerada a melhor bartender da América Latina e 2º lugar na etapa nacional do Diageo World Class, espécie de Oscar dos mixologistas, Jéssica Sanchez aposta em especiarias e ingredientes brasileiros para novos drinques do Boteco do Amaral e do Vizinho Gastrobar, no Vogue Gourmet.

Intitulado de "Saudade" (R\$ 26), a novidade do Amaral leva o destilado de mandioca Guaaja Tiquira; calda de capim-limão e limão-cravo. Já no Vizinho, a barwoman elaborou o "Are you in?" (R\$ 31), novamente com Guaaja Tiquira, compota natural de frutas vermelhas com Malbec e canela.

Drinque "Saudade" Boteco do Amaral

Ingredientes:

50ml de aguardente Guaaja Tiquira
20ml de limão-cravo (2 limões)
15ml de xarope natural de capim-limão, Angostura
Água com gás / Gelo.

Modo de preparo:

Bata 50ml de aguardente Guaaja Tiquira, com o suco de 2 limões-



cravo (20ml), acrescente 15ml de xarope natural de capim-limão e 5 pedras de gelo picado. Transfira o líquido para um copo longo e acrescente mais gelo. Finalize com fio de água com gás e gotas de Angostura.



Almoçar agora está fácil, basta seguir os seguintes passos:

1º Passo: Escolha sua Proteína

Grátis: Guaraná Natural

| | |
|--------------------------|-----------|
| Frango a Milanesa..... | R\$ 13,00 |
| Frango à Parmegiana..... | R\$ 14,00 |
| Contra Filé | R\$ 14,00 |
| Peixe | R\$ 13,00 |
| Picanha..... | R\$ 24,00 |
| Filé Mignon..... | R\$ 24,00 |
| Bife à Cavalo | R\$ 16,00 |
| Prato do Dia..... | R\$ 16,00 |



2º Passo: Escolha 3 Opções

Arroz, Arroz c/brócolis, Feijão, Batata-frita, Farofa Purê de Batata, Mix de Folhas e Legumes.

3º Passo: Ligue e peça

Delivery

3827-7079 - 3580-7079
98071-7907

Aceitamos todos cartões

Cadastre-se no nosso site
www.lakegourmet.com

Casal gourmet

Moqueca fantástica servida no paraíso

Prato da Pousada da Tartaruga, em Búzios, entra para o Top Five de frutos do mar já degustados pelo casal



A moqueca de peixe com camarão da Pousada da Tartaruga

Quando o conjunto da obra é fantástico, a satisfação do cliente é certa. E, quando cada item desse conjunto é perfeito, a felicidade atinge o ápice! Estamos falando da moqueca servida na Pousada e Restaurante Praia da Tartaruga, em Búzios. Sim, como diz a estampa da camiseta vendida na famosa Rua das Pedras, “Estamos duros, mas estivemos em Búzios”.

Então, vamos ao julgamento...

Vista do lugar: incrível.
Ambiente: aconchegante.

Serviço: ótimo.

Cerveja: doendo os dentes.

Pastel de camarão: fenomenal.

Moqueca: formidável.

É disso que estamos falando. É tudo tão perfeito no restaurante que o preço da moqueca de peixe com camarão (R\$ 130 para duas pessoas)

fica em segundo plano. Que sabor! Que ponto! Nem tão puxado no dendê nem tanto no creme de leite. Nota mil é pouco para definir.

E o que falar do pastel de camarão (R\$ 9 a unidade) com o qual abrimos os trabalhos com algumas Skol (R\$ 8 a latinha)? Massa leve, toque de catupiry na medida. Tão gostoso que até nos esquecemos de acrescentar pimenta.

Na hora de colocar para a viagem parte da moqueca, o restaurante já havia fechado. Foi um Deus nos acuda para descolar um recipiente, até que, algum tempo depois, surgiu uma garrafa de água mineral grande, partida ao meio, que abrigou o líquido sagrado, levado com todo cuidado até a nossa pousada. ;)

Dá para ver todos os detalhes da nossa viagem em afolhadobosque.net

Tentação de doce de leite

Novo sabor da rede argentina de sorvetes Freddo, o Doce de Leite Tentação com Morango leva pedaços de morango misturados ao clássico sabor Tentação, feito com o melhor doce de leite que existe, o argentino. O novo sorvete pode ser saboreado nas versões copinho (pequeno R\$ 12,90, médio R\$ 16,50 e grande R\$ 20,90), ou na casquinha, que na Freddo atende pelo nome de cucurucho (R\$ 17,50). Disponível no quiosque Freddo do Rio Design Barra. Informações: 3325-4590.



O doce de leite com morango da Freddo



A Fitness Stronger do Mesaqui

Salada para fortalecer

Especializada no fornecimento de alimentos saudáveis prontos para o consumo, o Mesaqui Food traz no cardápio variadas opções de saladas e sobremesas, elaboradas por nutricionistas. Para o outono, a sugestão é a salada Fitness Stronger, preparada, como diz o nome, para fortalecer, pois é feita à base de batata-doce e grão-de-bico. O prato leva ainda peito de peru, couve-flor, alface, tomate-cereja, chuchu, cenoura, azeitona e macarrão com azeite e vinagre (R\$ 20). Informações: 3085-3096.

Café que Emagrece

EMAGREÇA de 2 a 8 quilos mensal sem parar de comer

.Limpa veias e artérias
.Queima e libera gorduras
.Reduz Celulites e Medidas
Chá ou Café / Quente ou gelado

Primeira Avaliação Física **Grátis**



Entregas a domicilio

98368-8033



AGENDA

TEATRO

Elas são marido e mulher...

...Mas gostam é de homem



Bia Guedes (à esquerda) e Julianne Trevisol: comédia sobre relacionamento

Como essa dupla, mesmo louca pelo sexo oposto, ficou mais de 100 dias sem homem depois que resolveu se casar

Decepcionadas com os homens, duas amigas do tempo de escola resolvem se casar uma com a outra. Uma vez morando juntas, contam a novidade às famílias, criam regras de vida conjunta e maneiras de 'inventar' o desejo uma pela outra. O principal, entretanto, é esquecer que homens existem, pois ambas nutrem ardente desejo pelo sexo oposto. Assim é a comédia "Ela é meu marido", em cartaz no Teatro dos Grandes Atores, no Shopping Barra Square. A peça tem sessões às 21h, nas sextas e nos sábados, e às 20h, aos domingos.

Além de divertir, o espetáculo discute questões ligadas à sexualidade, fazendo uma reflexão de que orientação sexual pode não ser uma escolha.

"Chorei de rir. E não é figura de linguagem. Meus olhos ardiavam no fim da peça. O texto criativo e a atuação das

50% de DESCONTO

Ela é meu marido
Sextas e sábados, 21h
Domingos, 20h
Ingresso: R\$ 80
Com este: R\$ 40
Teatro dos Grandes Atores
Av. das Américas, 3555. Tel.: 3325-1645.

duas atrizes incrível", comenta a nova head digital do jornal A Folha do Bosque, Marjorie Machado, que conferiu a peça recentemente.

O texto é dos autores do Sensacionalista, Nelito Fernandes e Martha Mendonça, e a comédia tem direção de Diego Molina.

Leitores do jornal A Folha do Bosque têm 50% de desconto no ingresso. Basta recortar o cupom acima e apresentar na bilheteria.

Também em cartaz no Teatro dos Grandes Atores:

"Mallandramente" - stand up comedy com o humorista Sérgio Mallandro. Sextas e sábados, às 23h. Ingressos: R\$ 90.

"O Pequeno Príncipe" - Musical infantil, aos sábados e domingos, às 17h. Ingressos: R\$ 60 (com 58% de desconto para quem apresentar o cupom RionoTeatro - ao lado - na bilheteria).

"Uma aventura no mar" - Infantil aos sábados e domingos, às 17h. Ingressos: R\$ 60.

O Grandes Atores fica na Avenida das Américas, 3.555 - Barra Square. Tel.: 3325-1645.

"**DESAPEGA**" - Monólogo no Teatro Bradesco, com Isabela Freitas - escritora que vendeu mais de um milhão de livros e figurou na lista de livros mais vendidos do Brasil durante três anos. Domingo, 7 de maio, 18h. Ingressos: de R\$ 80 a R\$ 150. O Teatro Bradesco fica na Av. das Américas, 3.900 / Shopping Village Mall.

Boletim Cultural

WWW.RIONOTEATRO.COM.BR

RIONOTEATRO.COM.BR/FACEBOOK

RIONOTEATRO.COM.BR/TWITTER



63% de DESCONTO



Tudo sobre elas

Sextas e sábados, 21h
Domingos, 19h
Ingresso: R\$ 80
Com este, R\$ 26,40

Teatro Nathália Timberg (Freeway)
Av. Américas, 2000. Tel.: 3388-5864.

55% de DESCONTO



Leo e Bia

Sextas e sábados, 21h
Domingos, 20h
Ingresso: de R\$ 60 a R\$ 80.
Com este, de R\$ 27 a R\$ 44

Teatro Fashion Mall
Estrada da Gávea, 899. Tel.: 3322-2495.

58% de DESCONTO



O pequeno príncipe

Sábados e domingos, 17h
Ingresso: R\$ 60.
Com este: R\$ 25,20

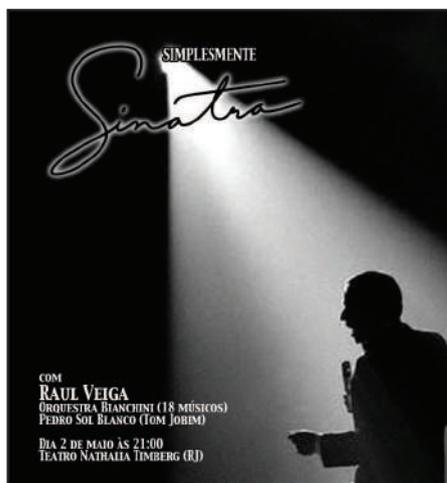
Teatro dos Grandes Atores
Av. das Américas 3.555. Tel.: 3325-1645.

Confira outros descontos em
www.rionoteatro.com.br/descontos

“TUDO SOBRE ELAS” - Peça que mostra a misteriosa relação entre uma atriz que perdeu a memória e sua maior fã. Com Sônia Lima e Nina de Pádua. Em cartaz no Teatro Nathalia Timberg, sextas e sábados, 21h. Domingos, 19h. Ingressos: R\$ 80 (com 58% de desconto para quem apresentar o cupom RionoTeatro - ao lado - na bilheteria 5). O teatro fica na Avenida das Américas, 2.000, Freeway Center. Informações: 3388-5752.

SHOWS

TRIBUTU A SINATRA - Um show de uma hora, com uma big band de 18 músicos e 26 dos maiores sucessos de Frank Sinatra. Com Raul Veiga, terça, dia 2 de maio, às 21h, no Teatro Nathalia Timberg. Ingressos a partir de R\$ 40. O teatro fica na Avenida das Américas, 2.000, Freeway Center. Informações: 3388-5752.



BRYAN ADAMS - O cantor canadense se apresenta no Metropolitan, na quinta, 27 de abril, às 21h30. Ingressos: de R\$ 300 a R\$ 700. No

mesmo local, na sexta, dia 28 de abril, às 22h30, Xuxa Meneguel lança a sua da turnê “XuChá”, versão da famosa festa Chá da Alice. Ingressos: de R\$ 160 a R\$ 600. Ainda no Metropolitan, na sexta e no sábado, dias 12 e 13 de maio, às 22h, o cantor Nando Reis se apresenta na casa. Ingressos: de R\$ 100 a R\$ 200. O Metropolitan fica na Avenida Ayrton Senna, 3.000 - Via Parque. Informações: 4003-6464.

CÁSSIA ELLER - MUSICAL

- Em cartaz no Teatro Bradesco, dias 23, 23, 28, 29 e 30 de abril. Sexta e sábados, 21h, e domingos, 19h. Ingressos: de R\$ 50 a R\$ 100. No mesmo local, nos dias 6 e 7 de maio, sábado (15h) e domingo (11h), acontece o show “Beatles para as crianças”. Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 120. Ainda no Bradesco, na sexta, dia 12 de maio, às 21h, é a vez do espetáculo “Start me up” - um tributo aos Rolling Stones, com ingressos de R\$ 80 a R\$ 180. O Teatro Bradesco fica na Avenida das Américas, 3.900 / Shopping Village Mall. Informações: 3431-0100.

JORGE & MATHEUS - A dupla sertaneja sobe ao palco do Barra Music na quinta, 27 de abril, a partir de 23h (abertura dos portões). Ingressos/pista: R\$ 180. Camarotes: de R\$ 2 mil a R\$ 2.500 (para 10 e 12 pessoas). No mesmo local, na sexta, 28 de abril, o grupo Clareou faz o seu show na casa junto com a Turma do Pagode. Ingressos: pista: Mulheres, R\$ 10, homens, R\$ 20. Jirau: Mulheres, R\$ 25, homens R\$ 35. Camarotes: de R\$ 600 a R\$ 1.200 (para 10, 12 e 25 pessoas). O Barra Music fica na Avenida Ayrton Senna, 5.850. Informações: 2427-8786.



PEDIATRA EM CASA
A QUALQUER HORA QUE PRECISAR

ATENDIMENTO PEDIÁTRICO DOMICILIAR (consultas de urgência e de rotina)
24 HORAS POR DIA, 7 DIAS DA SEMANA

Febre? Dor de ouvido? Vômitos? Conte com um pediatra qualificado e experiente no conforto e tranquilidade do seu lar!

www.facebook.com/homeped

www.instagram.com/homepedri

+55 (21) 98769-9240



**A MAIOR FROTA DE TÁXI EXECUTIVO LEGALIZADA DO RJ
NO MERCADO DESDE 1977
AGORA TAMBÉM NO SEU SMARTPHONE**



OBS: Temos serviços de Vans, Tour, Viagens e Recepção nos Aeroportos. Também operamos com taxímetro

| PROMOÇÕES DE RETORNO PARA OS AEROPORTOS | | | |
|---|---|---------------|-----------------------|
| Copacabana, Ipanema, Leblon, Urca, Gávea, Humaitá, Jardim Botânico, Leme | X | Galeão | R\$ 99,00 |
| Botafogo, Catete, Centro, Cosme Velho, Flamengo, Glória, Largo do Machado | X | Galeão | R\$ 90,00 |
| Barra da Tijuca, Jacarepaguá | X | Galeão | R\$ 129,00 |
| Recreio, Vargem Grande, Vargem Pequena | X | Galeão | R\$ 149,00 |
| Copacabana, Ipanema, Leblon, Urca, Gávea, Humaitá, Jardim Botânico, Leme | X | Santos Dumont | A partir de R\$ 59,00 |
| Barra da Tijuca, Jacarepaguá | X | Santos Dumont | R\$ 129,00 |
| Recreio, Vargem Grande, Vargem Pequena | X | Santos Dumont | R\$ 149,00 |

RETURN DISCOUNT FOR AIRPORT

** Promoção sujeita a prorrogação, a critério da empresa.

ACEITAMOS CARTÕES NOS CARROS

www.radio-taxi.com.br

21 2209.9292 / TIM 98243.2960 / claro 99490.1400
oi 98642.0109 / 98008.0055

SAÚDETOTAL A Folha do Bosque 2491-0536

FÁCIL COMO DEVE SER

DESCONTOS de até 90% em consultas até 70% em dentistas até 60% em medicamentos Seguro por morte Assistência funeral

Apenas 22,90 Mensais INDIVIDUAL

Apenas 32,90 Mensais TITULAR e DEPENDENTES

Acesse e adquira

www.afolhadobosque.redesaudetotal.com.br



Armários & Cia
Soluções Inteligentes

Visite nossa loja e conheça uma ótima relação de custo e benefício. Sem abrir mão de qualidade, praticidade e bom gosto.

Entrega
15 dias úteis.



100% MDF

21 3081-0550 / 99100-7296

contato@armarioseciarj.com.br

Shopping Città América, 700 - 2º Piso - Bloco 8 (Azul)
Loja 202-L - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - RJ

* Projeto e orçamento sem compromisso.
* Conheça outras formas de pagamento.

Marlon Brum, o Caneta

O Caneta vem aí

Pronto, decidi: com o estrago da lista da Odebrecht, o Caneta vai se candidatar nas próximas eleições, ano que vem. Ainda não sei se me lançarei para deputado estadual ou federal, governador, senador ou mesmo presidente da República. Sem os Garotinhos, Cabral, Pezão, Paes, Lindbergh e a cambada de deputados mais sujos que pau de galinheiro na disputa, minhas chances crescem assustadoramente. Quem me garante é o Datafolha. Folha do Bosque, claro.



Leitores mais fiéis deste cantinho aqui mensal acham que eu devo me candidatar a senador. Julgam eles, agora vejam, que eu tenho tino para a coisa. Enxergam em mim um debatedor e legislador de grandes causas, que possibilitaria um aprimoramento das leis que hoje regem o país. Cá entre nós, só sendo muito fiel mesmo para vislumbrar tal perfil neste escriba aqui.

Outros moradores do Bosque, esses menos entusiastas, já me indicaram o cargo de deputado. A Alerj está precisando de uma sacudida, de alguém que combata o velho combate e que não se acovarde diante dos esquemas e oligopólios. Mas basta lembrar-me daquela casa, que mais parece um circo dos horrores, para declinar. Uma ex-vizinha, inclusive, companheira de praia, chegou a afirmar recentemente numa rodinha que eu seria o deputado de causas polêmicas, uma espécie de filhote de Bolsonaro, defendeu a moça. Bem, depois dessa...

Outra turma, essa bem menos numerosa, defende que eu seja candidato a governador com um argumento que me parece bem pertinente: pior do que Cabral e Pezão, só Hitler. A esses, respondi que fiquei de pensar. O cargo até que não me atrai muito não. Tem que lidar com a PM, e, como já me disse

diversas vezes o ex-prefeito Eduardo Paes, isso é tarefa para super-heróis... Não, nada de querer me sentar naquela cadeira imponente, que mais parece a de um imperador, do Palácio Guanabara. E, de mais a mais, dizem que o fantasma de Cabral, que atende pelo singelo nome de Ali Babá, já anda pairando por aqueles salões da sede do governo.

Restou-me, então, a presidência. Acho que não estou à altura da grandeza do cargo. Só acho. Para esse, nem meus detratores, aqueles que eu infernizo com críticas mais ácidas que suco de tamarindo sem açúcar, me indicaram. Pois eu acho que me sairia muito bem subindo a rampa do Palácio do Planalto. Se Vampeta desceu-a rolando, eu a subiria todo pomposo, prometendo mundos e fundos, matar a fome do povo e acabar com o desemprego e o analfabetismo... Pensando bem, a presidência eu acho o cargo mais fácil: você pode roubar, manipular verbas, fazer caixa 2, 3, 7, 234, chefiar máfias, ter pedalinho no sítio de um amigo até com nome do seu cachorro e, quando a bomba estourar, é só você chegar com a cara mais deslavada do mundo e dizer: "Eu não sabia de nada!!!". Pronto, vai ser esse mesmo: em 2018, vote Caneta para presidente. Da ABM, claro!.

marlon@extra.inf.br

COMPRO SEU CARRO

Bolsa de Automóveis

Cubro oferta!

PAGO NO ATO!

Dinheiro, Transferência ou TED

Vou ao local

Qualquer ano ou modelo
Mesmo com dívida.

Rapidez e segurança.

24h - 40 anos de mercado

Comunicamos venda ao Detran

Victor Leite ou José Leite

vgmidia@yahoo.com.br



www.compradecarrosrj.com.br

2493-2050 99953-3676

QUEM PROVA APROVA

MetrôRio Linha 4

**Agora direto,
sem baldeação.**



MetrôRio
O caminho mais fácil.
Ainda mais fácil.



METRÔRIO

UMA EMPRESA

invepar
MOBILIDADE
URBANA