

**SHOWS, MÚSICA,
TEATROS
E FESTAS.
O QUE FAZER**

JORNAL DA Barra

www.jornaldabarra.com.br BARRA DA TIJUCA • RECREIO DOS BANDEIRANTES • SÃO CONRADO

EDIÇÃO QUINZENAL: Ano XXVIII • Nº 335 • 1ª Quinzena de Julho de 2017 R\$ 2,00

www.jornaldabarra.com.br

Tudo sobre a Barra,
Recreio, São Conrado
e Jacarepaguá em
um só lugar.



■ Esporte e Lazer P. 19

O BARRA É O FUTEBOL DA BARRA

Clube Atlético Barra da Tijuca firma parceria com Interfut para renovar categorias de base

■ Nossos Clubes P. 10 e 11

Marina Barra Club: Uma mini cidade na Barra

Há 33 anos como a segunda casa de seus mais de 10 mil sócios e dependentes



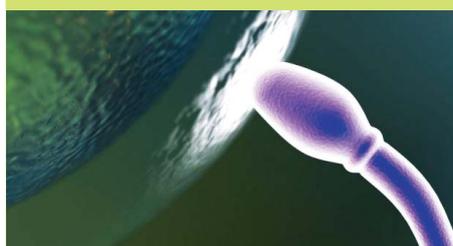
Barra Veículos Peugeot 3008



abandona lado perua e assume jeito de utilitário-esportivo

Mais detalhes no nosso caderno Barra Veículos

Jornal Médico vitamina D pode melhorar a fertilidade



Mais detalhes no nosso caderno Jornal Médico



■ Entrevista P. 19

Rommel Cardozo

Proprietário do Bar do Oswaldo, estabelecimento que há 71 anos proporciona muitas alegrias na Barra da Tijuca

■ Colunas

Pinga Fogo: Compra da atual sede do COB enfrenta resistências P. 2

Nina Kauffmann: Inauguração do Empório CR agita a noite de sexta. P. 14 e 15

Barra Zen: Horóscopo Mensal de Julho: As previsões para o seu Signo P. 23

■ PINGA FOGO ■

■ Antônio Castro

SEDE DO COB

Nafragou o projeto do Comitê Olímpico do Brasil em construir sua sede na ilha da Pombeba perto do Rio Centro. O volume de dívidas e a falta de caixa pulverizou o projeto. Já quem no COB fale em desengavetar o projeto de compra da atual sede na Av. das Américas, detonado pelo elevado preço e pela suspeita de uma gorda comissão envolvida.

Eternamente Bispo Sintonia

O deputado Pedro Paulo promete corrigir um vício de linguagem. Só se refere ao Prefeito do Rio como Bispo Crivella. Até os assessores mais próximos recomendam que ele corrija e esqueça que o Crivella é bispo fundador da Universal.

O deputado Federal Otavio Leite, do PSDB, já confirmou aos líderes do partido que votará a favor do pedido de investigação do Presidente Temer. O seu eleitorado é totalmente a favor da sua posição no caso.

Prestigiado

Aliás, o deputado Otávio Leite ganha com o crescimento do nome do Governador Geraldo Alkimim como candidato ao Planalto pelo PSDB, como vem se delineando. Ele foi o coordenador do Rio na última campanha de Alkimim a Presidente e são grandes amigos.

Resnaceu

Derrotado na disputa a Prefeito de Niterói o deputado Sérgio Zveiter sofre o efeito fênix. Depois da corajosa posição como relator já é apontado como possível candidato ao Governo do Rio, isto é, se o Temer for destronado.

Comenta-se...

QUE a cabeça do Superintendente da Barra Thiago Barcelos já foi pedida ao Prefeito Crivella.

-0-

QUE o Tribunal de Contas da União recebeu denúncias referentes à cessão de áreas federais para complexo hospitalares na Barra.

-0-

QUE o ginasta Diego Hypólito corre o risco de perder sua cobertura da Barra para um Banco. Perdeu patrocínios e esta inadimplente.

-0-

QUE a ACI-BARRA negocia horário na televisão a cabo. Apostam que Suassuana quer voltar a vida política partidária, agora pelo Rio.

-0-

QUE o telefone do vereador César Maia nunca tocou tanto. Nada como um filho quase-presidente para transformar o ex-alcaide no queridinho da vez.

EDITORIAL

Quando será aberta a caixa preta das empresas de ônibus dos nossos condomínios?

A prisão da cúpula de transporte do Rio de Janeiro só demonstra os graves problemas que o setor enfrenta em prejuízo à população. Esta relação promíscua entre empresas de transportes e poder concedente, só acende a luz amarela quando pensamos também, em dose menor, sobre os contratos das empresas de ônibus com os grandes condomínios da Barra. Até porque, parte deles faz parte dos grupos econômicos envolvidos nos atuais escândalos.

O Jornal da Barra, nesta sua nova fase, em edições recentes, relatou os problemas do meio. Desde a superlotação nos BRTs até o abusivo preço das passagens, passando pela maquiagem olímpica a falta de segurança em algumas estações, principalmente nos horários noturnos e a deterioração dos equipamentos.

Hoje, descobrimos o verdadeiro foco destes proble-

mas. Enquanto a população, que elege e acredita na palavra dos políticos, sofre com o descuido e desleixo dos escolhidos, os que estão na cúpula aproveitam as benesses das falcaturas e dos desvios financeiros.

O atual Vice-Prefeito e Secretário Municipal de Transportes Fernando Mac Dowell relatou para o Jornal da Barra, em entrevista exclusiva, que o preço da passagem estava muito alto para o sistema que os usuários utilizam. Não por menos, descobrimos o motivo.

Para se tornar grande, uma cidade precisa ter, em bom funcionamento, os princípios básicos de sobrevivência. E um deles é o transporte. O direito de ir e vir são de todos, mas preza-se pela qualidade dele. Não adianta o trabalhador, após um dia exaustivo e cansativo na empresa, na loja ou no empreendimento, ter que atuar novos tormentos antes de pisar o pé no lar doce lar. E

quem é da massa sabe sobre o que estamos falando, basta entrar no metrô e nos BRTs nos horários de picos.

A proposta de revisar a extinção de certas linhas de ônibus pode ser uma salvação a curto para o processo, mas não a solução, pois os cuidados não acontecerão. O que a população pede é qualidade e o custo benefício justo. Não adianta pagarmos R\$ 3,80 (sim, a Prefeitura revogou o aumento para R\$ 3,95) e termos um transporte mal cuidado, velho e parecendo uma lata velha. Ainda mais sem ar-condicionado, promessa que passa de gestão para gestão e não é cumprida.

Estamos vendo agora que a caixa preta rodoviária começa a ser aberta, principalmente com a prisão de Lélis Marcos Teixeira, presidente da Fedetranspor (Federação das Empresas de Transportes de Passageiros do Estado do Rio de Janeiro). Falta investigar muita coisa, mas a lupa está aí,

pronta para aumentar todos os males disso e mostrar que, enquanto a gente pena para se locomover em busca do mundo perfeito, os políticos e empresários do meio o constroem por meio do nosso esforço e suor.

Além disso, vale lembrar que várias empresas da família Barata, por anos, contribuem para o transporte em alguns condomínios da nossa região. Ou seja, o olho do furacão não pode ficar apenas nas esferas superiores, pois, como o Jornal da Barra já publicou em edições anteriores, o buraco, que começa a ser cavado, pode ser tão profundo e afetar pessoas do bordo inferior dessa pirâmide, algo que, a primeiro plano, passaria despercebido. Portanto, não podemos ficar assim, de braços cruzados esperando tudo acontecer. Transporte e corrupção andam de mãos dadas há muito tempo. É um vício!

Sumário

Barra Hot
Agenda quente da Barra da Tijuca movimentada fantasias de solteiros e casais em busca de novidades
P. 4a7



Boates Liberais
são opções para casais e solteiros que desejam sair da rotina
P. 6e7



Bar do Oswaldo
Jornal da Barra entrevista Rommel Cardozo, proprietário do Bar do Oswaldo
P. 8e9



Nossos Clubes
Marina Barra Clube, uma mini cidade na Barra.

Referência esportiva e social, o Marina Barra Clube se destaca há 33 anos como a segunda casa de seus mais de 10 mil sócios e dependentes
P. 10e11

Esporte e Lazer
O BARRA É O FUTEBOL DA BARRA
Fundado em 2010, Clube Atlético Barra da Tijuca firma parceria com Interfut para renovar categorias de base.
P. 19



JORNAL DA Barra

Av. das Américas, 15.511 lj. E - CEP: 22790-701

Tel: 3828-0281

contato@jornaldabarra.com.br

www.jornaldabarra.com.br

Conselho Editorial Consultivo: Cloris Miranda Filho, Alfredo Lopes, Luiz Igrejas, Cléo Pagliosa, Kleber Machado e Carlos Martins

Direção Executiva: Claudio Magnavita (Editor Chefe), Fernando Nogueira (Editor Executivo) diretoria@jornaldabarra.com.br

Redação: Marcelo Perillier (assistente de redação), Estagiário: Ive Ribeiro

Operações: Bruno Portella

Comercial: Michelle Pollier - Colaboradores: Cláudia Dias, David Zee, Nina Kauffmann

Projeto Gráfico: Carlos Marques - carlosdemello.marques@gmail.com

Conteúdo Editorial: Estadão/Conteúdos

Periodicidade quinzenal - Distribuição dirigida

Os artigos publicados são de exclusiva responsabilidade dos autores e, não necessariamente, refletem a opinião da direção do jornal.

BARRA WORLD

2020

O SHOPPING DAS CRIANÇAS

FESTAS JULINAS E SUPER FÉRIAS NO BARRA WORLD



Dia 21

Arraiá do
Mickey e Minnie



Dia 22

Arraiá do Pateta,
Pato Donald e
Princesas



Dia 23

Arraiá da
Bela e a Fera



Dia 28

Arraiá da Elsa,
Anna e Olaf



Dia 29

Arraiá dos
Minions



Dia 30

Arraiá do Wood,
Buzz, Chapeuzinho
Vermelho e Lobo Mau

Horários Festa Junina

16h - Brincadeiras Típicas
16h30 - Presença de Personagens
17h - Quadrilha Escolar
17h30 - Presença de Personagens
18h30 - Desfile de Caipira Infantil
19h30 - Banda de Forró

Tudo Grátis

Touro Mecânico, Maquiagem Artística,
Pula-Pula, Brindes e Distribuição de Balões

SUPER FÉRIAS BARRA WORLD A PARTIR DAS 15H - GRÁTIS

Terças Gincana com Elsa e sua Turma

Quartas Roda de Brincadeiras com Moana

Quintas Jogos Divertidos com os Minions

Av. das Américas Km 14 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro

www.barraworld.com Tel +55 21 3388 6228 +55 21 99630 1164 /barraworld /barraworld /barraworld /BarraWorldTV

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO - Segunda a Sábado, das 10h às 22h. Domingos e Feriados, das 15h às 21h.

Barra Hot

ENTRETENIMENTO

Por Ivo Ribeiro e Marcelo Perillier • Fotos: divulgação

O Jornal da Barra mostra o lado proibido de uma Barra que muita gente pensa ou finge desconhecer. São casas de massagem, sex shop, swing (troca de casais) e motéis que movimentam há anos as fantasias e uma vida escondida da região. O curioso é que a magia libidinosa da Barra nasceu exatamente como roteiro dos casais que transformavam o passeio em um programa quente, no genesis do bairro..

Os casais mais liberais, que procuram aventuras como troca de parceiros ou sexo grupal, ao realizarem buscas nos aplicativos de pesquisa são direcionados a duas casas na Barra, o Voque Club Rio e o Paris Café. Descubra este lado desconhecido da nossa região que revelamos nesta reportagem.

O Paris Café Club, localizado na Avenida das Américas, número 15105, Recreio dos Bandeirantes, é um dos clubes de swing que mais recebe clientes em suas festas. Nas sextas-feiras, de 22h as 04h, no terraço da casa, acontece o Clube da Sedução. Primeiramente, as regras para entrar no evento são bem simples: é promovido apenas para casais e solteiras, ou seja, homens desacompanhados não entram. A ideia é mostrar para pessoas que têm curiosidade, mas são inseguras, como funciona o swing. Já aos sábados, é dia da Sylvia Swing, que é o evento voltado para os casais que estão com a ideia de realizar desejos e fantasias liberais. Segundo a promotora da casa Sylvia Keler, cerca de 180 pessoas frequentam o local nos dias de swing.

A promotora tem um papel importante papel como anfitriã do Paris, acomodando os clientes nas dependências do local. "Digamos que eu, como uma boa mineira, sei conduzir muito bem as pessoas, e acabo deixando-as muito a vontade o tempo todo. estou ali atenta a tudo e a todos, e isto faz com eles se sintam mais a vontade", disse Sylvia, que destacou na importância na abordagem a algumas mulheres que chegam ao local um pouco tímidas. "Tudo acaba fluindo muito bem", garante.

O espaço foi planejado de forma inovadora, em que a ideia inicial foi fazer um clube que se diferenciasse dos demais. Daí a ideia de fazer, não apenas um clube de swing, mas também um clube-boate, para atrair todo tipo de público. Na parte da boate, os eventos e festas são mais frequentes. Todas as segundas-feiras têm a 'Segundas Intenções', uma festa com entrada grátis. Já nas terças-feiras é vez de o famoso Mr. Catra pisar no palco, sempre a partir das 18h. E para quem gosta de sertanejo, nas quartas-feiras acontece a 'Quartaneja'.

Para Sylvia Keler, o hábito de frequentar a boate liberal pode mudar a vida de muitos casais. "Ouço relatos de casais 'mega' em-



Boates liberais são opções para casais e solteiros que desejam sair da rotina

polgados depois de conhecer esse mundo do swing. O relacionamento entre ambos se tornam mais quente, fica aquela vontade de sempre estar querendo conhecer gente nova, a vontade de chegar o fim de semana logo. E o bom disso tudo, é a cumplicidade entre ambos, de fazerem tudo juntos. De serem parceiros. E isso é muito bom", destaca.

Outra casa de swing na região é o Vogue Club Rio, localizado na Avenida Fleming, número 98. Por fora, um prédio comercial. Parece uma sede de grande empresa, mas tudo discreto, mas com segurança reforçada.

Na Rua eminentemente residencial, os vizinhos convivem com bom humor. O dirigente de turismo, que mora a duas casas do Club brinca: "As vezes quando chegamos em casa eu e minha esposa corremos o risco de ser confundido como frequentadores do Voque. Algum dia ainda iremos cruzar com casais amigos chegando para as aventuras inconfessáveis".

O clube carrega consigo o lema "desperte sua curiosidade". Para isso, é prometido um lugar com sofisticação, qualidade, conforto e segurança. O resultado é um ambiente requintado e perfeitamente preparado para os casais liberais realizarem todas as suas fantasias e desejos. O Vogue dispõe de uma gama variada de eventos, e conta com diversas festas temáticas, shows surpresas e strippers para esquentar ainda mais

O lado secreto e



Promoter do Paris Café, Sylvia Keler

“ Digamos que eu, como uma boa mineira, sei conduzir muito bem as pessoas, e acabo deixando-as muito a vontade o tempo todo. estou ali atenta a tudo e a todos, e isto faz com eles se sintam mais a vontade”, disse Sylvia, que destacou na importância na abordagem a algumas mulheres que chegam ao local um pouco tímidas. “Tudo acaba fluindo muito bem”, disse Sylvia, que destacou a importância.

que você encontrar ali você não vai ver nunca mais”.

Essa parte da discrição é algo muito importante no meio do swing. Tanto que os celulares são proibidos, justamente para evitar fotografias e outras inconveniências, como alguém pedindo o número de telefone, por exemplo. Outro fator que corrobora para a filosofia de anonimato nas baladas é o próprio ambiente escuro e esfumaçado, o que dificulta a possibilidade de reco-

nhecer algum frequentador.

Outra característica deste meio é a variedade de gostos de cada um. Alguns casais preferem a troca de parceiros no momento das relações íntimas. Em outros casos, alguns homens são adeptos do voyeurismo, que consiste em assistir a parceira tendo relações com outros homens. Entre estes, alguns são passivos, ou seja, só observam. Outros são ativos, e gostam de participar do momento.

'caliente' de uma Barra sedutora



No swing, o flerte geralmente começa numa troca de olhares entre os diferentes casais. Para demonstrar interesse os parceiros se aproximam um dos outros e geralmente o homem toma uma iniciativa e inicia fazendo carícias numa mulher, começando com algo discreto, esperando que o interesse seja recíproco. M.J. relata que apesar da liberdade ser o ponto alto de uma balada liberal, "ninguém força nada a ninguém". Ela completa: "Acho que não tem lugar mais respeitoso do que lá dentro. É um lugar que ninguém te obriga a nada. Se você dá uma entrada numa pessoa e ela diz que não quer, ninguém vai tentar de novo".

O sexo grupal também é algo comum nessas casas, M.J., por exemplo, lembra que chegou a ter relações com até seis homens. "Eu sou insaciável, foram seis porque não tinha mais, se tivesse mais seria um número maior". Tudo isso num espaço comum para todos os frequentadores, o que é outra característica comum no ambiente de um clube de swing.

Para M.J., a rotina de frequentar as casas de swing só fez bem para o casal. Ela entende que a prática fez a parceria entre ela e o namorado aumentar cada vez mais. Os assuntos no dia seguinte da balada decorrem em longas conversas. "A gente tem sempre muita história para contar um para o outro, e isso apimentava ainda mais". Além disso, assim que deixam o clube de

swing, geralmente as 3h da manhã, o casal corre para casa para continuarem a madrugada, dessa vez, apenas entre eles. "A gente sai de lá com um nível de tesão muito elevado, doidos para continuarmos".

Ela já tentou repassar seu modo de vida até para uma amiga, e acredita que outros casais até podem apimentar suas relações através do swing, mas faz a ressalva de que para isso precisam ter uma mente muito "preparada" e que não é algo recomendável para quem é muito ciumento. "Tem que ser muito forte para ver a pessoa que você ama transando com outra pessoa. Nem todo mundo consegue levar para o lado do fetiche, para lado sexual".

Neste mundo da sexualidade, desde os primórdios da Barra da Tijuca com as batidas do Bar do Oswaldo, a poucos metros do Vogue, passando por sex shop's, motéis, casas de massagem e as modernas boates de swing, o bairro, que para muitos é conhecido apenas pelas maravilhosas praias e condomínios luxuosos, mostra outra cara, abrigando as mais diferentes liberdades sexuais a serem exploradas, mostrando que a Barra é verdadeiramente hot e caliente.

Uma história que envolve a aventura de várias gerações

Até Getúlio teria vindo namorar na Barra. A parada no Bar do Oswaldo servia para deixar mais afoi-

tas as namoradas mais tímidas. O efeito mágico das batidas garante muitas histórias até hoje

A Barra da Tijuca é o verdadeiro recanto do amor no Rio de Janeiro. Seja para os que estão em busca de dias e noites de diversão e prazer, como para os que planejam encontros românticos com os amados. Fato é que o crescente e constante processo de urbanização da região não se limita aos tradicionais condomínios, restaurantes e as mais recentes inovações nos transportes públicos e privados.

E se engana quem pensa que o mapa do fetiche e da sexualidade é algo recente. Muito pelo contrário. Na verdade, para que a Barra se tornasse protagonista na cidade quando se fala em opções de lazer, certo estabelecimento foi fundamental: trata-se do Bar do Oswaldo. A casa, localizada na Estrada do Joá, número 3896, é uma das mais antigas do bairro e carrega no currículo uma trajetória rica em histórias que são passadas de pai para filho, de avô para neto.

Final, o Bar do Oswaldo foi fundado no ano de 1946, por Oswaldo Cardozo. A proposta inicial do estabelecimento era servir refeições em uma região ainda pouco desenvolvida. Entretanto, o proprietário que dá o nome ao bar, decidiu ir mais longe e criar uma batida misturando coco com cachaça. O que ele não esperava é que o 'Coquinho

“ No início eu tive medo dele (namorado) ficar com ciúmes, mas depois de dois meses conversando eu percebi que ele tinha um tesão absurdo de ver outro cara tendo relações comigo”, revelou. *M.J*

do Oswaldo', como era conhecido o drink, seria conhecido até os dias atuais. Mais do que isso, juntamente com o bar, a batida é o fruto do início de muitos relacionamentos que perduram até hoje.

"Eu acompanho pais que trazem os filhos e que foram trazidos pelos avós. São quatro gerações aqui, comemorando. O vovozinho chega de bengala e diz que vinha aqui." O relato é de Rommel Cardozo, filho de Oswaldo, que, ao lado de sua irmã Abigail, é o atual proprietário do Bar. Ele cresceu junto com o estabelecimento e pode presenciar de perto como a região do Largo da Barra, também conhecida como "Barriinha", se desenvolveu ao redor do famoso "point".

O local, além do Bar do Oswaldo, era um verdadeiro paraíso para casais. Isso explica porque a Estrada da Barra da Tijuca é chamada popularmente de "Rua dos Motéis". O roteiro era tradicional: os casais iniciavam suas noites com as ba-

tidas vendidas no bar e depois continuavam a diversão em outros lugares. Alguns em motéis e outros em lugares mais desertos do bairro. "Eles (clientes) queriam lugares desertos, né? e na Barra era cheio de locais desertos. Tem a praia de Joatinga, para aonde metade da população do Rio de Janeiro ia ficar namorando depois de comprar uma garrafa de batida no Bar do Oswaldo. A outra parte, que tinha dinheiro, ia para os motéis. Um garoto de 20, 22 anos ainda não tinha renda para ficar gastando no motel. Então, ele levava para a praia e ficava namorando lá".

Hippie nos anos 70 e hoje uma avó moderna e tatuada, Margarida R., que prefere proteger o sobrenome para não ruborizar as netas, fala do efeito mágico das batidas do Oswaldo. "Quem tava afim de algo memorável fazia o stop obrigatório no Bar... Alguns cafajestes (no bom sentido) batizavam o efeito mágico da

batida como 'Abre as pernas!...' Sem esconder o sorriso maroto Margarida relembra "até as minhas colegas mais carolas viravam outra pessoa depois da terceira dose. Dali para um motel era um pulo." Ela lembra que a batida tinha efeito mágico também com os rapazes. "A de amendoim tem a fama de levantar até elefante. Tive um namorado que tinha desempenho memoráveis depois de uma garrafa da afrodisíaca bebida."

A procura dos casais pela batida do Bar do Oswaldo é uma lembrança marcante na infância de Rommel, entretanto, as filas nas portas dos motéis abastecidas com os clientes de seu pai não são as únicas memórias do atual proprietário. Um personagem marcou a noite de diversos casais, ainda na década de 70. "Um cara que era chamado de 'Bolinha', baixinho, gordinho e careca, colocava biquíni e orelhas de coelho e ficava em frente ao hotel convidando os casais para entrarem. O cara ficou famoso. A gente era criança e ia para as portas dos motéis esperando os casais saírem e pedir para eles jogarem bombom, e tinha casais que jogavam para a gente".

Não só personagens anônimos como o 'Bolinha' marcaram a história da região. O Bar do Oswaldo também é conhecido pela presença de diversas celebridades, como alguns artistas, como Mussum e Chacrinha, ex-BBB's, e jogadores de futebol, como Romário, Edmundo e Garrincha. Outro ilustre frequentador foi Getúlio Vargas, que também já tinha sido patrão do fundador do Bar, tempos antes de sua inauguração.

O nome do ex-presidente do Brasil é citado em diversas histórias que são contadas e recontadas pelos frequentadores do Bar do Oswaldo até hoje. Segundo conta o folclore popular, Getúlio Vargas também era um apreciador da famosa batida vendida na casa, e após o drink continuava a noite em um quarto em cima do estabelecimento, que na época também prestava serviço como motel.

Barra Hot

■ PRAZER SEXUAL

Ive Ribeiro e Humberto Costa • Fotos: divulgação

Oviés sexual, que boa parte da sociedade ainda considera um tabu, é um mercado que, se bem explorado, pode ser um sucesso. Além dos luxuosos motéis do bairro que prometem promoverem noites e dias inesquecíveis para os apaixonados, a Barra da Tijuca disponibiliza diversas casas de massagem para os que estão em busca de ambientes íntimos e relaxantes.

Nelas, os clientes são recepcionados por massagistas atraentes que os acomodam em quartos propícios para diversos tipos de massagem, como a tântrica e as técnicas japonesas e tailandesas. Algumas casas também disponibilizam o serviço de "massagem voyeur", que é dedicado para as pessoas que gostam de assistir aos parceiros sendo massageados pelas profissionais. As casas de massagem da região também oferecem atendimento domiciliar e total discrição para seus visitantes.

A prostituição de luxo tem sido uma marca na região e preocupa os administradores de condomínios. Existem vários casos de moças que recebem inúmeras visitas masculinas durante o dia e noite. "É um entra e sai de alguns apartamentos

que deixam nossos porteiros assustados" afirma o síndico de um residencial, que no passado funcionou como apart-hotel e que é conhecido por possuir o maior número de garotas de programa por metro quadrado na Avenida Lucio Costa. O curioso é com a crise muitas das garotas passaram a fazer ponto na avenida e bem nas proximidades de onde residem.

TRANSMISSÃO AO VIVO - Outro ponto quente é a Praça do O, famosa após o escândalo envolvendo o famoso ex-jogador Ronaldo Nazário. O Fenômeno frequentou por dias as manchetes dos jornais acusado de ter levado três travestis para um programa. A mídia televisiva foi implacável e até hoje as redes sociais registram as travessuras de 2008. O restaurante Tourão e o antigo hotel Trump sofrem com a incômoda vizinhança. O problema será resolvido com uma sugestão que foi levada ao Superintendente da Barra, Thiago Barcelos, por moradores, a super iluminação da Praça do O e a colocação de câmeras de vídeo transmitindo ao vivo da região pela internet, para inibir os clientes mais discretos. O movimento começa com o escurecer - no inverno inicia às 17h30 e

“ Algumas casas também disponibilizam o serviço de "massagem voyeur", que é dedicado para as pessoas que gostam de assistir aos parceiros sendo massageados pelas profissionais.

As mais famosas ruas e avenidas da



Barra da Tijuca abrigam opções para todos os gostos



segue noite a dentro. São carros de luxo e motoristas bem jovens ou caras maduros e casados procurando aventura. Agora tudo será filmado.

SEX SHOP'S As boutiques do sexo que já salvaram muitos casamentos

Outro ponto alto na Barra são as boutiques eróticas, mais conhecidas como sex shop's. As lojas destinadas aos brinquedos sexuais podem prestar um serviço que vai além do sexo e prazer, como é o caso do Sensual Toys, estabelecimento localizado na Rua do Arquiteto, número 362, no Recreio dos Bandeirantes. Nele, o destaque é para o atendimento personalizado, que tenta desvendar qual o melhor produto para cada tipo de cliente.

Quem explica o diferencial do Sensual Toys é a proprietária Christianne Frota. Ela explica que, muito mais do que uma loja comum, seu estabelecimento tem como missão ajudar casais e solteiros a apimentarem suas vidas entre quatro paredes. "O bom é você

ter o atendimento diferenciado, ter a consultoria de alguém que entenda do produto, do que está te vendendo para te ajudar. Todo mundo vem querendo gel para massagem, mas eu preciso saber que tipo de gel é esse. Se você quer um gel para massagem corporal ou um gel para sabor, que usa no sexo oral. O cliente não é obrigado a saber, e eu não posso vender para o cliente qualquer coisa".

Para Christianne, o papel do sex shop é ainda mais relevante pelo fato da sociedade ainda ser muito conservadora e tratar o sexo como um tabu. Ela ainda afirma que muitos casais encontram problemas no relacionamento por evitarem tocar no tema. "O índice de insatisfação de um casal quando chega aqui é grande. Eles dizem: "tenho minha mulher, somos casados, mas temos a dificuldade Y", tudo porque não começaram a apimentar antes, e isso, ao longo do tempo, começa a ser cobrado pelo próprio casal. "Querida fazer uma coisa, mas ela ou ele não aceita".

A proprietária diz que

a maior satisfação não é na hora da venda, mas sim quando os clientes retornam e contam o quanto aquele produto que eles compraram enriqueceu suas experiências sexuais. Como no caso de um cliente que chegou à loja procurando um excitante feminino para sua esposa, pois ela não tinha mais vontade de ter relações com ele. "Conversando eu descobri que ele tinha um tempo de ejaculação muito pequeno, então a esposa dele foi perdendo a vontade. Falei para ele usar uma bombinha peniana, para ele reprogramar seu próprio tempo, e também um retardante. Também dei um excitante feminino. Ele voltou aqui depois e disse: "a senhora salvou meu casamento", lembra com orgulho.

Como destaques da loja, Christianne cita o "gel para mulher cansada", que funciona para a mulher que até quer namorar o seu parceiro ou parceira, mas teve um dia cansativo ou estressante; os produtos destinados ao público gay, como algumas próteses e roupas íntimas e os géis para sexo oral e anal também estão

entre os mais vendidos. Ela deixa claro que é de extrema importância que os acessórios vendidos sejam de marcas confiáveis e de qualidade. Atribui aos seus produtos, o fato da Sensual Toys está chegando ao sexto aniversário de inauguração e combate aos que tratam com amadorismo a missão de vender brinquedos eróticos. "O mau produto dificulta o meu trabalho".

No Shopping Down-

town, uma nova casa de equipamentos eróticos começa a divulgar um novo serviço. O aluguel de suas cabines de vídeo por 25,00 a hora para atender gays interessados em encontros no horário do expediente. Tudo divulgado abertamente nas redes sociais e aplicativos de encontros destinados ao público GLS. O movimento é grande no final do expediente, tudo em nome do sexo rápido e nem sempre seguro.

JORNAL DA Barra

Se você já trabalhou como Contato Publicitário em veículos como O GLOBO, O DIA, EXTRA, JORNAL DO BRASIL e especialmente nos jornais de bairro de O GLOBO, não pode deixar de ler este anúncio...

O Jornal da Barra abriu a seleção para o seu departamento comercial:
* Atendimento Sênior (duas vagas)
* Contatos Comerciais (seis vagas)

(Oferecemos salário fixo, comissão, assistência médica, ajuda de custo (VR e VT), treinamento, além de possibilidade de crescimento. Mande agora o seu currículo:

comercial@jornaldabarra.com.br

Cidadão da Barra

■ BAR DO OSWALDO

Por Marcelo Perillier • Fotos: Jornal da Barra

O Jornal da Barra entrevista Rommel Cardozo, proprietário do Bar do Oswaldo, estabelecimento que há 71 anos proporciona muitas alegrias aos moradores da Barra e do Rio de Janeiro, com suas famosas batidas. Rommel relata um pouco da história da Barra no período de fundação do Bar, na década de 40, até a abertura do Elevado do Joá, na década de 70.

Jornal da Barra: Rommel, são 71 anos de Bar do Oswaldo. Praticamente o bar acompanhou todo o crescimento da região, do Pontal ao Quebra Mar?

Rommel: Correto! Inclusive minha infância foi dentro dessa Lagoa da Tijuca, que hoje vocês veem assoreada, muitas vezes suja poluída, tomada de jet-skis... Eu fui um felizarado. Jogava futebol num campinho, onde hoje é, Rio Beach Club, que já foi a Ilha do Sol e vários empreendimentos. A gente jogava bola ali e a bola sempre caía dentro da água, porque não tinha cerca. Nós brigávamos para ver quem pegaria a bola, então era um futebol com um polo aquático no meio. Assim, a gente cresceu nessa juventude saudável, atravessava o lago de prancha, nadando, passava o dia inteiro na praia... Coisas que só quem mora na beira da praia, da lagoa, do mar, pode ter essa sensação, e eu tive esse privilégio. A Barra da Tijuca não tinha nada, quem morou aqui na década de 70 e 80 sabe do que estou falando. Aqui, era um local no qual poucas ruas eram asfaltadas, não havia sinal de trânsito, e estou falando da década de 70 até atualmente, e não da década de 40.

Jornal da Barra: Você está falando do primeiro "boom" da Barra, que foi em 70?

Rommel: Sim, ali começa a ser contada uma nova história da Barra. Ela tem três entradas de acesso, sendo que das três, duas são aclives e declives, a Estrada do Joá e Alto da Boa Vista, e a outra é a estrada velha de Jacarepaguá, que é uma estrada perigosa, porque é estreita e cheia de curvas, ladeando a montanha e a lagoa. Então, você está cercado. Vou dizer que está em um paraíso, e daí, quando quebraram a montanha e fizeram os elevados e os túneis, abriram as portas. Muita gente começou a vir. Várias pessoas começaram a conhecer a Barra, a se aventurar mais aqui. Começou a ser mais fácil ter pessoas aqui na Barra. Esse ponto é interessante para voltar no passado e caracterizar o que significa a Barra da Tijuca dos anos 40, 50 e 60.

Jornal da Barra: Seriam os anos em que o Bar do Oswaldo se instalou aqui?

Rommel: Sim! Em 1946 meu pai era segurança do presidente Getúlio Vargas, e ele tinha um irmão que foi pracinha e foi para a guerra, Cabo Aroldo. Ele viajou para a Itália e escreveu cartas um para o outro. Numa delas, Getúlio dizia "ao pé daquela serra, naquele local onde pessoas ricas se encontram, eu vou esperar você se tornar vitorioso dessa guerra, com suas medalhas, para que

ENTREVISTA

Rommel Cardozo



“Uma vez, um cliente chegou e pediu algo para afogar as lágrimas. Eu disse que não tínhamos nada aqui, porque aqui só se comemora, se você está triste ou depressivo, não beba.

possamos então adentrar aquele espaço”. Ele se referia ao bar, que estava em construção, ou em algum local próximo, não sei. Mas as pessoas se reuniam nessa localidade e ele dizia “quando estiver vitorioso, vou te levar lá”, porque naquela época as pessoas eram patriotas. Então, eu sou muito feliz por um patriota como ele ter nos representado. Isso é muito importante porque marca-mos território. Nos dias atuais, há cidades na Itália em que quando você diz que é brasileiro, eles fazem uma homenagem para você, e isso é uma coisa que deveríamos aprender. Enfim, essa carta que li ficou realmente registrada na minha mente. De-



Jornal da Barra: Mas tinha gente morando aqui entre 1946 e 1950?

Rommel: Tinha sim! Tem relatos, tenho fotos e tudo. Inclusive das manifestações que fazíamos no campinho da Lagoa. Tem fotos do meu pai com os pracinhas da época, com os políticos da época, fotos da campanha pro Jango... Várias campanhas que meu pai fez. Tudo isso está documentado, nada é da boca para a fora. Quando você tem toda essa história guardada, você tem muito cuidado até para não dar nenhum relato falso, porque a história é feita de fatos. E quando há fatos fortes que comprovem e você consiga criar uma cronologia, fazer uma linha do tempo, as coisas vão se desencadeando. Por exemplo, meu pai tinha um clube chamado Barra da Tijuca Futebol Clube, que é onde fica o Rio Beach Club atualmente, e recebia todos os moradores da Barra da Tijuca. Era a sociedade da Barra. Então, era um clube de muita importância da localidade, inclusive eu tenho atas de reunião, listas de presença, prestações de conta, meu pai guardava tudo isso e estão comigo até hoje. Essas coisas são importantes para relatar que a Barra da Tijuca tem história. Eu ouvi muita gente dizer que a Barra não teve história. Então, quando você tem essa certeza, você briga por coisas como quando, por exemplo, um cara falou “fui eu que dei o nome de Barrinha”, ele deu o nome de Barrinha porque não tem noção do que é o Largo da Barra, então ele chama de Barrinha, mas é Largo da Barra. Quem adotou esse nome “Barrinha”, para ser colocado oficialmente na Prefeitura, foi irresponsável, porque deveria ter sido feito plebiscito.

Jornal da Barra: O Bar é muito famoso pela batida. Poderia comentar sobre ela?

Rommel: Lá pela década

de 40, meu pai criou uma bebida chamada “coquinho”. Ele fazia três furos no coco e esvaziava-o. Pegava a água, misturava com cachaça e acrescentava canela. Colocava dentro do coco de novo, fechava com três rolas e enterrava. O coquinho passava uma semana enterrada dentro de um caixote. Quando tirava o coco, ele deixava pendurado com aroma. Quando essa bebida, que era um dos grandes atrativos da casa, fez sucesso, as mulheres que vinham para cá não a bebiam, porque era uma bebida forte, de cachaça. Tínhamos essa batida e a de limão, que foi a primeira a ser feita, e era muito forte. Por ser forte, as mulheres não bebiam. Depois, meu pai pensou que deveria fazer uma bebida que agradasse às mulheres. Começou a fazer uma bebida com vodca. Pegou o coco, raspou, bateu com vodca, colocou açúcar, gostou e começou a vender. Os homens faziam cara feia e pediam “bebidas de macho”. Então, meu pai colocava limão. Começaram a chamar de ‘Branquinha de Neve’ e um camarada chegou um dia e falou “Oswaldo, por que você não participa de um festival de batidas?” Meu pai se inscreveu e entrou com essa batida. Os jurados a beberam e falaram que a batida dele não se encontrava qualificada em nenhum dos quesitos, mas que ela não poderia sair de lá sem ser premiada. Então, a bebida dele foi campeã na categoria especialíssima. Nos deram um troféu de cristal também, que está aqui, mas guardado. A partir daquele momento, o bar explodiu. De 70 para cá, tivemos Chacrinha, Garrincha, que era da geração antiga. O Chacrinha sempre dizia “Alô alô Terezinha, eu quero mandar um abraço para o meu amigo Oswaldo”. Meu pai ficou conhecido como o Rei das Batidas. Na época, nossa parceira era a Orloff, que era da Seagram. A Seagram mandou fazer 1.000 camisas escritas “Oswaldo Cardozo, O Rei das Batidas”.



“ Tem as batidas do coração, as batidas da música, tudo isso tem batidas, logicamente que não queremos batidas de carro, então por isso se beber não dirija.

Em 1979 fizeram uma homenagem para meu pai, “Oswaldo Cardozo, Bar do Oswaldo, o maior vendedor de vodca Orloff da América Latina nessa década”. Essa é a história do bar. E aí vem a história das pessoas que vinham e traziam suas namoradas tímidas. A frase que eu mais ouço na vida, até mesmo quando me conhecem: “Irmão, eu já fiquei com muitas mulheres por causa dessa batida”. É realmente um ícone. Tenho amigos que falam “Meu filho nasceu por causa da sua batida”. É uma brincadeira, mas eu considero essa batida “casamenteira”. Você sai com a namorada. Mulher, normalmente, não gosta de cerveja, de vinho, e você toma uma bebida que tem gosto de suco. É uma batida feita para saborear. Eu prefiro que muitas pessoas apreciem a poucas pes-

soas a beberem muito. A batida não foi criada para embebedar ninguém. A batida não foi criada para embebedar ninguém, mas sim para saciar as pessoas, para comemorem. Uma vez, um cliente chegou e pediu algo para afogar as lágrimas. Eu disse que não tínhamos nada aqui, porque aqui só se comemora, se você está triste ou depressivo, não beba. Isso ficou marcado para mim, porque eu passei 30 anos atrás daquele balcão, atendendo diretamente. E quando você trabalha 30 anos no mesmo lugar, fazendo a mesma coisa, lidando com o público, aquilo passa a ser um público variado, porque eu não via repetir cliente. Tem muitos clientes fieis, mas esses eu já considero amigos, já fazem parte da casa. Todo sábado temos uma feijoada, que, pelo menos, atrai umas

350 pessoas. Geralmente, o pessoal muda em pelo menos 20% a cada edição.

Jornal da Barra: A ida-de às vezes chega, mas muitos que apreciam a bebida desde o início jamais a esquecem...

Rommel: Eu tenho uma bike e um food-truck. Nós levamos essas engrenagens para os eventos e quando aparecem, sempre ficam surpresos perguntando “a batida do Oswaldo ainda existe?”. Todos têm uma história lá e isso é muito rico para mim. Eu valorizo demais e acho que é uma coisa que está aí para ajudar a contar as histórias das pessoas, porque quando você tem um bar aberto do mesmo jeito, no mesmo lugar, durante tanto tempo, não há quem não dê uma passada por aqui e se lembre. Imagina um marido falando para a esposa “lembra de quando vínhamos no bar tomar a batida?”. Essa poltrona, na qual estou, é a mesma que o cara veio e ficou namorando com a menina, eu apenas reformei.

Jornal da Barra: Voltando para “boom” da Barra, quando abriu esse Viaduto do Joá, o movimento cresceu ou diminuiu?

Rommel: Ficou mais fácil! As pessoas que gostavam passaram a vir com mais frequência e aqueles que não vinham porque achavam longe, passaram a vir também. Não tinha muita coisa para se fazer na Barra. Tinha muito movimento e poucas coisas

para se fazer, e o Bar do Oswaldo era uma delas. E, por coincidência, o bar tinha um diferencial, que não tinha nos outros. Chopp tem em todo lugar, a cerveja tem em todo lugar, mas a batida do Oswaldo só tinha no Bar do Oswaldo. Então isso era um grande diferencial do restante dos bares, um dos motivos do Bar do Oswaldo ser tão procurado até hoje e poder ter essa longevidade, esses 71 anos. Vou te dar um exemplo, acompanhe o que vai acontecer com Barra de Guaratiba, Ilha de Guaratiba e Pedra de Guaratiba. Há dois, três anos atrás abriram o túnel da Grota Funda. Em menos de um minuto você o atravessa. Foi isso que aconteceu com o Largo da Barra. Logo depois do viaduto, você tem essa dobra para direita e daí você sai aqui. O que aconteceu aqui foi um acúmulo de escolas, casas de festas e prédios nos últimos anos. Esse espaço foi ocupado de uma forma até irregular, porque você pega um trânsito absurdo para entrar e sair do Largo da Barra. A Barra cresceu através dessa vinda desse túnel e desse elevado, porque as pessoas foram chegando e habitando. É o que vai acontecer agora com a Barra de Guaratiba, Ilha de Guaratiba e Pedra de Guaratiba, tanto que os imóveis aumentaram absurdamente, e a tendência é cada vez aumentar mais. Agora a exploração imobiliária vai ser por lá, porque a Barra praticamente já não tem mais terreno. O solo da Barra está muito caro. Da década de 40 até hoje em dia, eu

te garanto que a Barra da Tijuca, durante muitos anos vinha horizontal e sofreu uma verticalização a partir do momento em que abriram o elevado. E do elevado para cá ela até voltou a ter outro momento de horizontalidade, principalmente a partir do momento em que veio a Linha Amarela, BRT, metrô e tudo mais. Ela está agora se tornando cada vez mais a Copacabana dos tempos modernos. Uma coisa legal que eu fico imaginando, e me assusta às vezes, é que, se você fizer uma linha do tempo, começando em 1940 ao momento que surge o Bar do Oswaldo, fazendo um acompanhamento, várias coisas acabaram e abriram no lugar. O Bar do Oswaldo está em todos os períodos da Barra. Não vamos falar de Dom Pedro, mas de Vargas a Temer. “Morte de Getúlio Vargas”, “Governo Militar”, “Sarney”, “Collor”, “Plano Real”, “Plano Cruzado”, “Dilma”, “Temer”, e o Bar do Oswaldo continua o mesmo. Eu costumo brincar da seguinte forma: as batidas são fundamentais, pois sem elas, você não vive. Tem as batidas do coração, as batidas da música, tudo isso tem batidas, logicamente que não queremos batidas de carro, então por isso se beber não dirija.

Jornal da Barra: Você se refere aqui como Largo da Barra, quando, na verdade, muitos dizem que a região onde está a Igreja São Francisco de Paula é Largo da Barra. Qual nomenclatura está certa e qual não está?

Rommel: Costumam se enganar dizendo que a Igreja é Largo da Barra. Eu não reconheço porque quem da nome é quem vive. E ali é outro nome. Aqui no Largo da Barra, a única coisa definida de verdade é que aqui é o Largo da Barra. Só para você ter uma ideia, aqui tinha o loteação, ele fazia contorno no Largo da Barra. Então, se tem um lugar que o ônibus fazia loteação, vinha da Tijuca na década de 30, 40, não tem como você aceitar que alguém vai dizer que você mora na Barrinha se você conhece, tradicionalmente, como Largo da Barra. Largo é um local onde você faz a volta e isso aqui é um largo. Histórica e geograficamente, é um largo. Se fosse para ser no outro lado, teria que ser na Praça do Pomar, mas não é. Aqui é um centro. Geografica-

mente, aqui também é um vale. Poderia ser Vale da Barra. Aqui só é Barrinha porque começaram a chamar assim e algum órgão oficial começou a colocar o nome de Barrinha. E uma mentira contada mil vezes se torna verdade. Meu pai chamou isso aqui de Largo da Barra a vida inteira. Sempre falou: “Sou o comerciante mais antigo do Largo da Barra”. Então, eu ouvi isso a minha vida inteira e todo mundo que se refere a esse lugar como Largo da Barra. Quando eu chego a qualquer reunião eu digo que moro no Largo da Barra. E alguém fala que ali é Barrinha eu pergunto se a pessoa conhece a história. Se você não conhece, então por favor não repita isso. Se quiser dizer que aqui é Barrinha, pode dizer, as pessoas podem chamar isso de Barrinha. Mas eu acho que a Prefeitura deveria colocar uma placa escrita ‘Largo da Barra’ e embaixo ‘Barrinha’, como apelido.

Jornal da Barra: Rommel, uma mensagem para os leitores do jornal e, muito provavelmente, fãs da batida do Bar do Oswaldo.

Rommel: Olha, existem muitos bons bares na Barra e gostaria muito de prestigiar cada um deles. Mas a história da Barra começa aqui, no Largo da Barra, onde o pessoal costuma chamar de Barrinha. Não importa se é Barrinha ou Largo da Barra, o que importa é que quero convidar vocês para vir aqui experimentar e respirar esse ar bucólico no Bar do Oswaldo, porque estamos no pé da Pedra da Gávea há 71 anos. E acho que, além do mar, a pedra é um dos grandes cartões postais da Barra. Eu não sou de dar elogios a quem não merece, e o que vou falar aqui é o seguinte: o Jornal da Barra está de parabéns pela mudança que soube fazer. Muitas pessoas precisam de coisas para vender no jornal, mas, sabendo contar bem a história, você vende até aquilo que as pessoas ainda não conheciam. Produtos bons não são os que as pessoas já compram há muito tempo, mas produtos que talvez não tenham sido muito bem mostrados, e o que vocês estão fazendo é dar valor ao que tem que ser valorizado. O Jornal da Barra tem que valorizar as coisas da Barra e vocês estão de parabéns.



• Nossos Clubes •

■ TRADIÇÃO

Por Ivo Ribeiro • Fotos: Jornal da Barra

“O clube mais bonito do Rio de Janeiro”.

É dessa forma que o Marina Barra Clube se apresenta. Não é para menos. Inaugurado em 1984, a instituição localizada em uma ilha artificial é um colírio para os olhos de seus associados e visitantes. Sua paisagem mistura as belezas naturais da Lagoa da Tijuca com a arquitetura moderna e constantemente reformada da casa.

Antes de sua inauguração, a ideia era de construir um condomínio de casas, entretanto, a prefeitura da época determinou que as ilhas da Barra da Tijuca só poderiam ser utilizadas para fins de turismo e lazer. A alternativa encontrada foi a construção de um clube social inspirado na “Cidade dos Meninos”, que é uma cidade em miniatura localizada em Portugal. E com a assinatura de personalidades como Sérgio Rodrigues, autor do projeto arquitetônico, Gilles Jacquard, responsável pela decoração da sede social e Maria Clara Machado, criadora do projeto, o Marina Barra Clube teve sua inauguração oficial celebrada em 20 de janeiro de 1984.

Atualmente, em suas dependências é possível encontrar espaços para atividades de todos os gostos e idades, desde as práticas esportivas, sociais até as infantis. Essa diversidade de opções de lazer é uma verdadeira marca para o clube. Só no campo esportivo, por exemplo, são disponíveis atividades tradicionais, como futebol, vôlei, basquete, natação e tênis, mas também outras modalidades que não são tão comuns assim, como gi-

nástica rítmica, squash e variados tipos de luta, sendo o judô o carro chefe. As instalações são de nível de esporte de alto rendimento, mesmo com o objetivo sendo o esporte amador para divertimento. Uma forma de manter essa rotina esportiva na ativa é estar constantemente organizando e abrindo torneios e campeonatos, que são tradicionais na história do clube.

A diretora social do Marina Barra Clube, Isabela Veiga, recebeu a equipe de reportagem do Jornal da Barra e mostrou toda a estrutura, que conta com 14 quadras de tênis, sendo 12 de saibro e duas sintéticas. Ainda um campo de grama sintética para futebol de 11, adaptável ao futebol de 7, um ginásio poliesportivo, com duas quadras, piscina semiolímpica, que recebe etapas de competições oficiais, e uma quadra de vôlei de praia. Nesta última instalação é que treina a dupla brasileira Ágatha e Duda, recentemente campeãs do circuito mundial. “Todo mundo que vem usar as instalações esportivas do Marina, inclusive, grandes atletas pontua exatamente isso, a qualidade das instalações”, afirma a diretora.

O Marina não se limita em investir em instalações de primeiro mundo. Um dos segredos para a consolidação dessa referência esportiva é o minucioso critério de contratação de concessionários e profissionais capazes para gerenciar os equipamentos e ensinar os esportes disponíveis. “Nós temos um processo de seleção e acompanhamento desse concessionário para garantir a qualidade do serviço prestado para

Uma mini cidade

Referencia esportiva e social, o Marina Barra Clube se destaca há 33



o sócio e o não sócio. Abrimos concessionários para empresas e nós avaliamos sempre a questão econômica, mas principalmente o currículo e as propostas pedagógicas, porque quando a gente trata com criança, a gente tem que ter esse olhar de proposta pedagógica”.

Esta atenção com a juventude é outro grande orgulho para os diretores da instituição. A programação esportiva para crianças e adolescentes vai de escolinhas de futebol para crianças e adolescentes de 15 anos, passando pelas competitivas equipes infantis de tênis, basquete, natação e vôlei, até oficinas de teatro e circo. “A gente tem uma atividade que, eu acho, que aqui na Barra é o único lugar que tem, que é o circo. É também uma atividade esportiva porque mexe com o corpo. Tem um espaço físico que é um circo mesmo e a gente tem um concessionário de circo e ele estruturou o espaço para que ele pudesse dar aula de solo e aéreo também, com acrobacia. É um espaço que não tem por aí”, conta Isabela.

Outro “ponto alto” do clube, como destaca a diretora social, é o Parque Infantil, que foi reformado

recentemente. Esse espaço foi pensado para abrigar crianças de diferentes tamanhos. Desde as que ainda nem andam até as que já não tem mais medo de uma atividade “radical”. Há uma casa de bonecas, biblioteca para crianças, uma horta para a interação com a natureza e um “espaço da aventura” para crianças maiores que podem se aventurar em tirolesas e pequenas escadas (com a supervisão de profissionais de segurança). Também há um fraldário e uma “área baby”. Em julho, mês de férias escolares, as crianças terão ainda mais espaço no Marina, isso porque as tradicionais colônias de férias (que têm suas inscrições abertas também para não sócios) serão a atração para o público infantil. A matrícula para uma semana de colônia de férias varia entre R\$400 e R\$675, enquanto a matrícula para duas semanas vai de R\$640 a R\$1080. Para os que optarem para pagar a diária para suas crianças, desembolsarão de R\$130 a R\$180.

Toda a atenção para a parte esportiva e pedagógica da juventude não significa que o clube não possua uma programação especial para eventos sociais destinados aos adolescentes. “Há alguns meses a gente começou a festa *teen*, que



começou um ‘bafafá’ nas escolas, e na festa *teen*, a ideia é justamente essa, que a gente possa fidelizar nossos adolescentes. Porque a gente investiu no parque, temos eventos para adulto, e o adolescente? Ele acaba ficando com as atividades sistemáticas, as esportivas, mas e a social que trouxesse o adolescente para dentro do clube? E eles trazem seus amigos também”. Como explica Isabela, a festa *teen* acontece em todo 3º sábado do mês.

A preocupação em criar laços também com os adolescentes faz parte da filosofia do clube que é de cultivar a tradição familiar dentro do Marina, ou seja, a instituição quer ser o local frequentado pelas famílias como um hábito passado de geração em geração. “Vida de clube é relacionamento, para gente é importante que a criança

esteja feliz em estar aqui dentro do clube, que as famílias estejam felizes em estar aqui dentro do clube.”

O Marina entende que os próprios associados são os principais divulgadores do clube

Apesar de possuir um quadro social digno de uma pequena cidade, como qualquer clube, o Marina Barra Clube não pode parar de pensar em evoluir cada dia mais. Para isso, a instituição conta com um aliado de peso, que é seu próprio associado. A diretora Isabela Veiga explica que “ninguém fala do Marina como seu próprio sócio”. Ela completa: “eu posso trazer uma pessoa super bacana de marketing e ela vai fazer um trabalho muito legal,

na Barra da Tijuca

anos como a segunda casa de seus mais de 10 mil sócios e dependentes



mas a melhor pessoa para contar como é o dia-dia do clube é o próprio sócio. A gente valoriza muito isso, e o sócio realmente traz outras pessoas, ele indica um novo sócio, é muito frequente. Os nossos sócios são os nossos principais locadores de espaços”.

Para comprar um título no Marina a indicação de um sócio é fundamental. Além disso, o convidado que pretende ser sócio tem direito a um day use sem custos para uso do clube para que ele realmente confirme sua intenção. “A gente tem tanta certeza do produto da gente, que a gente está abrindo essa possibilidade da pessoa vir, usar um dia do clube como se sócio fosse para poder ter certeza que ela quer entrar. Nossa taxa de conversão é muito boa. A pessoa marca um horário,

conversa com alguma pessoa nossa da área de vendas que vai explicar como pode usar o clube”, explica Isabela.

O valor atual (por tempo limitado) de um título do Marina é de R\$ 7 mil, com possibilidade de parcelamento em até 48 vezes. A taxa de manutenção é de R\$ 590. Além do day use, outra possibilidade é a chamada “degustação”. Essa, com um preço fixado, é uma proposta que permite uma pessoa indicada por um sócio usufruir do clube num período de 30 dias, para que assim decida pela compra, ou não, de um título.

Estrutura permite que associado passe o dia inteiro usufruindo do clube

“Nossa intenção é que o sócio passe a maior par-

te do tempo possível aqui dentro”. A frase de Isabela não é da boca para fora. Com piscinas, estrutura esportiva, sauna, restaurantes e bares, o Marina permite que seu associado tenha, de fato, uma rotina dentro do clube. “Muito frequente nos finais de semana, principalmente no verão, a gente ver a pessoa que chega aqui de manhã, aí faz sua academia, joga seu tênis, faz a massagem, vai tomar um drink nas varandas, depois emenda no almoço e encontra com a esposa ou marido que já fez as suas atividades aqui no clube”.

Para a direção do Marina, outro fator que mantém o associado no clube é a qualidade da culinária oferecida. “A gente tem um concessionário de restaurantes muito bom. Tem o Chef Chico Barros, que a especialidade dele é frutos do mar, mas ele faz tudo muito bem, a nossa paella é reconhecida, tenho sócios que vem aqui, religiosamente, todo segundo domingo do mês, que é o dia da paella. São pessoas que abrem mão de qualquer programação por causa da paella do Chico”.

Além da gastronomia, o clube está constantemente organizando eventos para animar os dias dos associados, como música ao vivo, festas temáti-

cas variadas e a mais famosa de todas: o Flashback, que acontece sempre no último sábado de cada mês. “A Barra inteira conhece, é uma festa gratuita para o sócio e seus convidados. Muitos sócios fazem aniversário e aniversário de casamento no Flashback, porque as pessoas convidam. E temos sempre um revezamento de DJ, a gente costuma sempre trazer Djs de fora, além do nosso DJ, que é o Edson, para não seja sempre a mesma festa, para que ela possa ter aspectos diferentes, mudar o tema. Isso faz com que você possa vir todo último sábado do mês que você nunca vai ter a mesma festa”.

Segurança e conforto são garantias da casa

Outra característica do clube é o cuidado com o bem estar dos associados. Isabela Veiga comemora o fato de ouvir frequentemente de mães e pais que sentem que os filhos estão seguros dentro do Marina. “Ouvimos dos responsáveis que eles não deixam os filhos irem a alguns eventos em outros lugares, mas no Marina deixam porque sabem que aqui eles estão seguros, estão num lugar de uma convivência saudável”. Isso porque nas festas



para adolescentes o clube mantém pessoas responsáveis na organização. As atividades físicas também são rigorosamente inspecionadas, com exigência de laudos médicos e atestados para a prática. “Se a gente garante a segurança deles (sócios), garante a nossa”.

O lado ambiental também é tratado com o devido carinho, afinal, o clube fica numa ilha, e abriga um setor destinado a parte náutica, aonde associados mantêm seus barcos e jet skis. Também há no clube uma equipe de pesca esportiva, que participa alguns campeonatos dessa modalidade sediados no local. “A gente investe muito na programação, mas também na manutenção e preservação do meio ambiente. Temos uma área de mangue ao redor da ilha, a gente faz uma limpeza da nossa orla”, a diretora social completa: “as pessoas tem

que chegar aqui como se fosse a casa delas, elas tem que olhar e sentir que está tudo bem, se sentirem felizes, confortáveis, aqui é a área de conforto. Nossa intenção é que a pessoa se sinta mais feliz aqui do que na própria casa.”

Com 33 anos de existência, o Marina se supera em cada quesito avaliado. Consegue ser cuidadoso em cada detalhe sem deixar de ser divertido. Consegue ser plural ao ponto de oferecer opções para diferentes gostos. O quadro social possui mais de 10 mil, entre titulares e dependentes. A maioria dos sócios reside na Barra da Tijuca e Recreio, mas também tem moradores da Zona Sul e da Tijuca. O clube é presidido por Ricardo Nunes Vieira, e está localizado no número 777 da Estrada da Barra da Tijuca. Nas palavras da diretora social Isabela Veiga, “uma mini cidade dentro de uma mini cidade”.

AGENCIADORES AUTÔNOMOS DE PUBLICIDADE

O Jornal da Barra está cadastrando para atuação regional e setorial.

Comissionamento diferenciado, BV e premiação por produtividade;

JORNAL DA Barra

Entre em contato e agende uma conversa: gerencia.comercial@jornaldabarra.com.br

Reúna sua família, curta um happy hour com seus amigos, feche negócios com seus parceiros e ainda hospede seus familiares, tudo isso no Ramada Hotel, o seu hotel no Recreio.



📍 Avenida das Américas, 19021 - Recreio dos Bandeirantes - RJ
☎️ (21) 3609-3400 📱 ramadahotelrecreioshopping 📷 ramadarecreio



RAMADA
HOTEL RECREIO SHOPPING | RJ

Pacotes Nacionais

Feriado da Republica Beto Carrero

SAÍDA 11/11
PASSAGEM AEREA
04 NOITES DE HOTEL EM CAMBURIU
TRASLADOS
02 DIAS DE BETO CARRERO COM
INGRESSO INCLUIDO



A PARTIR R\$ 1667,00
OU ENTRADA R\$ 417,00 + 9 X R\$ 139,00

Maceio

SAÍDA 15/11
PASSAGEM AEREA
04 NOITES DE HOTEL
COM CAFÉ
TRASLADOS
CITY TOUR E LITORAL SUL



A PARTIR R\$ 1075,00
OU ENTRADA R\$ 269,00 + 9 X R\$ 90,00

Reveillon em Fortaleza

SAÍDA 28/12
PASSAGEM AEREA
TRASLADOS
07 NOITES DE HOTEL
COM CAFÉ DA MANHÃ
CITY TOUR E CUMBUCO



A PARTIR DE R\$ 2776,00
OU ENTRADA R\$ 694,00 + 9 X R\$ 231,33

Cruzeiros Imperdíveis

COSTA FASCINOSA - 7 NOITES

NATAL - 23 de DEZ 2017
Rio de Janeiro / Ilhabela / Montevideu
Buenos Aires / Abraão / Rio de Janeiro



Por pessoa em cab interna dupla **10 x DE R\$ 356,00**

MSC MUSICA - 4 NOITES

3 de Dez 2017 / 25 Feb 2018
Rio de Janeiro / Ilhabela /
Ubatuba / Rio



Cab Dupla interna **411,00 + 10 x 369,00**
DE R\$

Todos os valores e disponibilidade sujeitos a alteração. Consulte-nos

SOBERANO - 4 NOITES

MINI CRUZEIRO ALL INCLUSIVE
Rio Buzios / Santos / Rio
Saída em Dez / Jan / Fev



A partir de R\$ **1691,00**
Por Pessoa / Cab Dupla interna
Taxas não Includas

Pacotes Internacionais

FLY & DRIVE PORTUGAL

SAÍDAS DIÁRIAS
PASSAGEM VOANDO TAP
06 NOITES DE HOTEL COM
CAFÉ
07 DIÁRIAS DE CARRO



A PARTIR DE US\$ 1647,00 + TAXAS
OU ENTRADA US\$ 412,00 + 9 X US\$ 138,00 CARTÃO

SANTIAGO - SHOW U2

SAÍDA 14/10
BILHETE AEREO
02 DIÁRIAS COM CAFÉ
TRASLADOS EROPORTO
E SHOW - CITY TOUR
INGRESSO PARA O SHOW



A PARTIR US\$ 389,00 + TAXAS
ENTRADA US\$ 77,00 + 6 X US\$ 52,00

PUNTA CANA

SAÍDA 01 NOV
BILHETE AEREO
04 DIÁRIAS DE
HOSPEDAGEM COM
TUDO INCLUIDO
TRANSPORTE
HOTEL/AEROPORTO/HOTEL



A PARTIR R\$ 3288,00
OU 10 X SEM JUROS R\$ 328,80

 **Recreio Turismo 2146-0009 • 99805-9650**

Av. das Américas 15.511 lj. E - Recreio
Shopping Blue Pacific Center

www.recreiotur.com.br
atendimento@recreiotur.com.br

2437-0009

























BARRA TOP

by Nina Kauffmann

O Empório CR, misto de delicatessen, pâtisserie, café e mercado, abriu oficialmente, na Barra da Tijuca.

O espaço de 350 m², que promete se tornar queridinho dos gourmets, conta com a supervisão geral de Pedro Pecego, chef executivo do empreendimento. Os doces foram elaborados por mestres como Guerin e Emanuel Pinheiro (ex-integrante da equipe do emblemático Garcia & Rodrigues).

Durante a noite, ao som do Dj Junior Machado, dois dos sócios da casa Wagdy Radwan e Thiago Benoliel enalteceram a importância do empreendimento para o bairro. Marcaram presença nomes como a modelo Fernanda Tavares, Kyra Gracie, o ex jogador de futebol Gonçalves, entre outros.

Mesmo com a Chuva que caía, a loja recebeu mais de 300 Convidados....

Inauguração do Empório CR

O Empório CR, misto de delicatessen, pâtisserie,

Fotos: Vera Donato Fotografias



RAWLSON DE THUIN, REGINA RADWAN,
JESSICA ZARROS E YONDER CHINGSAN



LUCIANA NEIVA E LU BITENCOURT



ADRIANA RUAS, KYRA GRACIE E ADRIANA INDELLI



EDISON ALEXANDRE E AMARO LEANDRO



ALINE DONATO E ANA TERESA PATRÃO



FATIMA LEVY, CECILIA GAROTTI E MARCIA PRINCEPE



PEDRO PECEGO(CHEFF)



JAQUELINE MILONE LUCAS E FERNANDA TAVARES



MACEDO LUCIANO NEGREIRO E LEANDRO NEGREIROS



RODRIGO DREUX E THEREZA CHAMMAS



GLÓRIA MARIA ARAUJO E MICHELINE THOMÉ



CRISTIANE E ANDRÉ CAMACHO



MARCIA ROMÃO, GERALDINE KAUFFMAN,
ANA TERESA PATRÃO E CAROLINE PANIZZA



JÓÃO CARLOS CALIL, RUBENE CAMPOS, WAGDY RADWAN E THIAGO BENOLIEL

BARRA TOP

by Nina Kauffmann

agita a noite de sexta na Barra da Tijuca

café e mercado, abriu oficialmente na Barra da Tijuca.

Fotos: Vera Donato Fotografias



AQUELINE MILONE E JUSSARA NOVA



BRENO E OLAVO VAZ



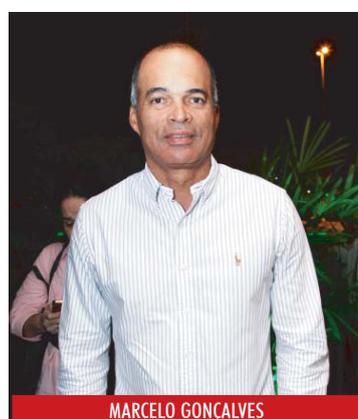
EVELYN MONTESANO E RODRIGO HARTZ



CAYO COSTA E BIA BOTTINI



GUSTAVO MENDES E BRENO MARQUES



MARCELO GONÇALVES



LAYLA FONSECA



HUANNE RODRIGUES E BABI MARONNA



MARCELLO ANTUNES E WILLIAMS HAUBRICHS



MARCELO FAUSTINI

Niver Maninha

Maninha Barbosa, querida por todos na Barra e Zona Sul recebeu um grupo de amigas para celebrar seu aniversário. Foi uma tarde super animada. E as filhas Dandynha e Ana Paula cuidaram de todos os detalhes da festa.



PAULA PAES E FATIMA MARTINS



ANA PAULA, MANINHA E DANDYNHA



SONIA SIMONSEN, KATIA SPOLAVORI, INES COSTA E RENATA FRAGA

BARRA TOP

by Nina Kauffmann

Marcia Peltier - Convidada especial do Espaço Arte, Cultura e Psicologia na Barra da Tijuca

Fotos: Vera Donato Fotografias

Depois de alguns meses funcionando dentro do Best Western Hotel na Barra, o Espaço Arte, Cultura e Psicologia, de Liliane Santiago e Manoel Thomaz Carneiro, está agora no Vogue Square. Dentre as novidades, estão a inclusão de convidados especiais para entrevistas, bate papos e outros formatos de cursos e atividades.

No dia 29 de junho, a convidada para o bate papo foi, a jornalista Marcia Peltier, sob o tema "Os Alicerces que Sustentam", no Espaço Arte, Cultura e Psicologia, no Vogue Square.

O espaço lotou e foi um sucesso de público e conteúdo. A elegante jornalista Márcia



MARCIA PELTIER E MANOEL THOMAZ CARNEIRO



LUIZA PRETYMAN E HELOISA RASO



MANUELE COLAS



LILIANE SANTIAGO E ANA PAULA COLA



MANOEL THOMAZ CARNEIRO, VIRGINIA CARNEIRO, MARCIA PELTIER E MARIZA BULCÃO RIBAS



MARISA VIRZA, ANDREA MAGALHÃES LINS E FLAVIA CURVELLO



MARCIA CERQUEIRA E VALERIA MARTINS



ANDREA VENTURA, PATRICIA GURJÃO BONAPARTE, LILIANE SANTIAGO, ANA PAULA COLA E CELIA

cia Peltier falou sobre sua vida profissional e pessoal e com grande sensibilidade desvendou o que as mulheres pensam e deu a

dica que o grande pulo do gato é não se culpar, mas ser você mesmo. Ela disse ainda que está atualmente numa ótima fase com

vários projetos pela frente, e que agora chegou a hora de pensar mais em si e na suas escolhas. Já o grande Mestre

Manoel intermediou a entrevista com pílulas de sabedoria como sair "fora da caixa" e com citações de Freud, fazendo

uma alusão ao poder das mulheres que segundo ele, diz: "Somos feitos de carne, mas temos de viver se fossemos de ferro".

Exposição The Art of The Brick

Fotos: Reginaldo Fonseca

A impressionante exposição The Art of The Brick chegou ao Village Mall.

A abertura da exposição única no mundo, com oitenta e três esculturas impressionantes, criadas com mais de um milhão de blocos de Lego, contou com a presença de algumas celebridades e de seu criador Natan Sawaya.



CASSIA LINHARES E FAMILIA



DJ SCARLET



DANIELLE WINTS E OS SEUS FILHOS GUY E NOAH



FLAVIA MONTEIRO, AGNER E SOPHIA



GABRIEL PALUMBO E NATHAN SAWAYA



IRAN MALFITANO, ELAINE E LAURA MALFITANO



JOSIE PESSOA, MARLI SAMPAIO, SUSANA WERNER E JULIO CESAR



ROBSON CAETANO E NATHAN SAWAYA



SIMONE SOARES E MARIO



MICHEL DIAMANT E JULIANO CASARRE



MICHEL DIAMANT E JULIANO CASARRE

BARRA TOP

A empresária Leila Regina Esposito lotou o restaurante Esplanada Grill da Barra, para celebrar seu aniversário. Mais de 100 amigas queridas participaram das

comemorações que contou com um cardápio especial para o evento. O saxofonista Beto Saroldi colocou a mulherada pra dançar. Confira nas fotos de José Olímpio quem esteve por lá.

Empresária Leila Esposito lota Esplanada Grill da Barra para celebrar mais uma primavera.

Fotos: José Olímpio



LEILA ESPOSITO



CLAUDIA MACHADO, LEILA ESPOSITO



CLAUDIA LOBO, LEILA ESPOSITO



PATRICIA BARRETO, LEILA ESPOSITO, BIBI LAVIOLA



ROGER MAGALHAES, LEILA ESPOSITO



DENISE URAM, LEILA ESPOSITO



CATIA GARRIDO



MONICA RICCI



DIRCE MOTTA



ELISA ROCHA, LEILA ESPOSITO



MUSICO BETO SAROLDI, LEILA ESPOSITO



LEILA E MONYKE ESPOSITO



MICHELLE SANDERS



THERESA MACEDO, BIA VELLOSO



LEILA ESPOSITO, GHAI COURI



SHIRLEY MANGONI E LEILA ESPOSITO



SCHEILA SENRA



MARTA TREMPER, LEILA ESPOSITO



SCHEILA SENRA



TAYANA RUIZ



LEILA ESPOSITO, LEILANE CASTANHEIRA



VIVIAN COHEN



ZIZI BAPTISTA



JOSE OLIMPIO, LEILA ESPOSITO

ADMINISTRAR É COISA SÉRIA.

Conte com quem tem credibilidade para garantir a saúde financeira dos seus imóveis e seu condomínio sem dor de cabeça.



Aluguel e venda
de imóveis



Administração de
condomínios

Síndicos e proprietários
satisfeitos recomendam a
Protel Administração



 21 3722.5000
 contato@protel.com.br
 facebook.com/ProtelAdm
 www.protel.com.br

 Barra da Tijuca
R. Alceu Amoroso Lima,
65, Loja C
 Leblon
Av. Ataulfo de Paiva,
725, Loja K

35
anos
PROTEL

Esporte e Lazer

TRADIÇÃO

Por Ivo Ribeiro e Marcelo Perillier • Fotos: Jornal da Barra

Existe um grande clube na cidade. No entanto, ele não é Flamengo, Vasco, Fluminense ou Botafogo. Muito menos América, Bangu ou Olaria. Trata-se do Clube Atlético Barra da Tijuca. Carinhosamente chamado de Barra, o CABT é dividido em duas vertentes: a base, que treina no Centro Cultural e Esportivo Israelita Adolpho Bloch (Rua Sylvio da Rocha Pollis, 523) e que conta com a parceria da Interfut; e o profissional, que não tem local fixo para treinar e manda seus jogos no Estádio Aniceto Moscoso, do Madureira, popularmente conhecido como Conselheiro Galvão, fazendo referência à rua que fica.

Fundado em 2010 por Adilson Oliveira Coutinho Filho e por “Super” Ézio, ex-atacante do Fluminense da década de 90, o clube recebeu o nome de Centro Esportivo Yasmin, em homenagem a filha de Adilson. No mesmo ano, organizou Copa Yasmin de Futebol Juvenil, convidando as principais agremiações cariocas para disputar o torneio, que foi vencido pelo Fluminense. O Yasmin fatiou o terceiro lugar, após derrotar o Bangu por 2 a 1.

Em 2011 aconteceu uma nova edição do campeonato, desta vez com equipes de menor expressão. No segundo semestre, o Yasmin disputou a Série C do Carioca, quando caiu na semifinal para a Associação Atlética Carapibus, que subiu para a Série B junto com o Goytacaz Futebol Clube.

Ainda em 2011, o clube mudou a intitulação para

a atual e as cores do uniforme também. Saíram o azul e branco e entraram verde, branco e grená, uma alusão a Duque de Caxias, cidade de Adilson. Passados os anos, alguns jogadores de expressão mundial vestiram a camisa do Barra, como o ex-atacante Dodô e o ex-goleiro Max. Em 2014, o gerente Luiz Verdini montou um trabalho de base, mas que não vingou, como revela o atual vice-presidente Luizinho Roux.

- Ano passado disputamos o sub-13 e o sub-20 porque é obrigatório. Um dos poucos, se não o único, jogador que é cria nossa e faz sucesso é o lateral-direito Juan, que defende o Boa Esporte (MG). Ele passou pelo Barra, foi para o Corinthians e voltou para nós. Disputou a Série B do Carioca com a nossa camisa, depois a A pelo Madureira, quando foi convidado para defender o Boa. Hoje, ele é uma das grandes revelações da posição na Série B do Brasileirão – conta Luizinho.

Parceria com a Interfut modifica e recria base do CABT

Entretanto, no início deste ano, uma parceria foi firmada, provocando uma grande reestruturação no clube. Empresa que no Brasil detém a licença das escolinhas de futebol do Barcelona, a Interfut percebeu uma grande evasão de seus alunos para clubes do Rio. Professor das escolinhas e amigo pessoal de Luizinho, Otávio Vasconcelos procurou o parceiro de futsal para achar alguma solução.

O BARRA É O FUTEBOL DA BARRA

Fundado em 2010, Clube Atlético Barra da Tijuca firma parceria com Interfut para renovar categorias de base



- Quando a gente sentou para conversar e fechar a parceria, o pessoal da Interfut estava negociando com Campos. Eu disse para o Otávio que o Barra tem tudo haver porque é um clube na Barra (os treinos do Barcelona acontecem no Clube Israelita) e que a região está carente disso, porque aqui não tem um clube onde os meninos possam jogar. E eu fiquei surpreendido com o trabalho e a filosofia do europeu e principalmente do Barcelona. E aí o Kleber (Kléber Leite Filho, dono da Interfut) quis ter um clube para caminhar junto com essa filosofia dos meninos formados pelo Barcelona. Ou seja, juntou o útil ao agradável – conta Luizinho. Assim, desde janeiro, In-

terfut e CABT são parceiros de um dos maiores empreendimentos de clubes de futebol voltados para as categorias de base. Com equipes do sub-11 ao sub-17, o Barra disputa do sub-11 ao sub-14 a Copa Metropolitana. Com o sub-15 e o sub-17 jogam a série B, e o sub-16 a Copa Guilherme Embrey.

Interfut também se preocupa com a parte social dos atletas

Além do futebol, a Interfut também tem um projeto voltado para o lado acadêmico e social dos atletas. Chamado de Interfut Elite Academy, ele prepara os jogadores para intercâmbios es-

portivos de alto rendimento, voltados para bolsas em universidades do exterior, principalmente dos Estados Unidos. - O Intercâmbio tem parceria com a Amaze Sports, que o braço esportivo da Central de Intercâmbio (CI), e do Brasas, que tem uma sala para dar aulas e cursos de inglês para os atletas. A gente está trabalhando aqui para os 99% que não vão ser jogadores. A gente vai desenvolver um jogador de futebol, mas queremos também desenvolver um cidadão e preparar eles para a vida. Tem menino que entrou no projeto e estava sem estudar. Óbvio que a gente sabe que a pessoa do intercâmbio tem outro perfil, mas não é por isso que

não vamos acolher um menino que tem sonho em ser jogador de futebol. Todos vem aqui para ser jogador e trabalhamos para isso – revela Otávio.

A parceria entre Interfut e Barra inicia um novo ciclo para todos os profissionais engajados nos projetos, fazendo com que a escolinha do Barcelona seja o início, o Barra o meio e o intercâmbio o fim. Com isso, o atleta pode seguir dois caminhos: de ser jogador de futebol ou estudar por meio do esporte em uma universidade de grande porte no exterior.

Profissional perto de subir para a primeira divisão do carioca

Engana-se quem pensa que o Clube Atlético Barra da Tijuca abandonou o profissional. Ledo engano. O time ainda está na ativa e disputando muito bem a Série B do Carioca, tano que, por pouco, não se classificou para as semifinais do primeiro turno da competição. Na última rodada, a equipe empatou com o São Cristóvão em 1 a 1, terminando a fase em quarto lugar do grupo (apenas os dois primeiros passavam para a próxima fase). O Barra tentará repetir a boa campanha no retorno, mas buscando o desfecho positivo, pois, na visão de todos os dirigentes, subir para a primeira divisão do Estadual será fundamental para o aproveitamento dos atletas das novas categorias de base.

**Toda empresa sonha em fazer
o seu próprio folheto**



Mas o que fazer depois com eles?

**O Jornal da Barra tem a solução:
programa especial para encartes.**

**Distribuição de
100% na sua região.**

**Preços especiais a partir de 5 mil até
30 mil encartes por quinzena.**

Solicite orçamento.

Vai custar bem menos do que os Correios ou uma equipe própria.

**JORNAL DA
Barra**

Ligue: 21 3828-0281
www.jornaldabarra.com.br
comercial@jornaldabarra.com.br

CityLar
é logo ali

A sua loja de
material de construção
na Barra!



Barra da Tijuca 1

Av. das Américas, 297 - LJ G/H/I
Telefones: 2494-8622 / 2109-3636 / 3410-0317
Em frente ao Downtown

Barra da Tijuca 2

Av. das Américas, 7841 - LJ 102 - Cond. Sundeck
Telefone: 3410-3370
99777-4495

FUTURO VP



**MATRÍCULAS ABERTAS DA EDUCAÇÃO
INFANTIL AO PRE VESTIBULAR.**



**UMA ESCOLA QUE PROMOVE A
CONSTRUÇÃO DO SABER E A
REALIZAÇÃO PESSOAL.**

**PODE ACREDITAR:
DE FUTURO A GENTE ENTENDE.**

**AGUARDAMOS
SUA VISITA!**

Av. Lucio Costa, 17.686 (Posto 11) Tel.: 3591-7204 / 3591-7205

PARA ANUNCIAR NESTE
ESPAÇO LIGUE PARA

Tel: 3828-0281

**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, 24 horas.

40 anos de mercado

Comunicamos venda ao Detran

Victor Leite ou José Leite

vgmidia@yahoo.com.br

www.compradecarrosrj.com.br



2493-2050



999533676

THEATRO NET Rio

Sylvia Massari e Tadeu Aguiar em:

EU
NÃO
POSSO
LEMBRAR
QUE
TE
AMEI

DALVA &
HERIVELTO

de Artur Xexéo



MUSICAL | QUI E SÁB 17H30 DOM 20H30 ATÉ 20 DE AGOSTO 18

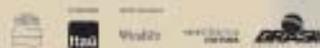
THEATRO
BANGU
SHOPPING

PRÉ-LANÇAMENTO

MINISTÉRIO DA CULTURA E ITAU APRESENTAM
SUELO FRANCO SUZANA FINK WIKI KAWELER
ODILON WAGNER ANTONIO CARVALHO TÁBIA BERNARDINI
DAVE FLUCTO ROBERTO MAGALHÃES DEBORA BARROSO

TEXTO E DIREÇÃO ODILON WAGNER

A ÚLTIMA
SESSÃO



COMÉDIA | QUI E SEX 20H DE 20 A 28 DE JULHO 12

Um espetáculo de
CHARLES MÖELLER & CLAUDIO BOTELHO

BEATLES
NUM CÉU
DE DIAMANTES

Espectáculo premiado
assistido por mais de
700 mil pessoas



MUSICAL | SEX E SÁB 21H DOM 18H ATÉ 30 DE JULHO L



Masha e o Urso
LIVE SHOW

INFANTIL | SÁB 15H E 17H DOM 14H E 16H 15 E 16 DE JUL L

DREAM
TEAM
e
PASSINHO
Canta e dança
JACSON 5



SHOW | TER 21H 18 DE JULHO 12

MÁRCIO GOMES
& ORQUESTRA
19 DE JULHO | 21H



DESESPERADOS

PABLO SANABIO MARCUS MAJELLA PEDROCA MONTEIRO

COMÉDIA | SÁB 20H DOM 19H DE 22 A 30 DE JULHO 12

AGNALDO
TIMÓTEO

LANÇAMENTO DO CD "OBRIGADO CAUBY"
25 DE JULHO | 21H



DANIEL
BOAVENTURA
04 E 05 DE AGOSTO | 21H30



A COMÉDIA
O Último
Capítulo



COMÉDIA | SEX E SÁB 21H DOM 19H DE 04 A 13 DE AGOSTO 12



50% DE DESCONTO

GRUPOS E EVENTOS - 21.966.29-0024



BANGU SHOPPING - RUA FONSECA, 240
GRUPOS E EVENTOS - 21.966.29-0024



▪ Roteiro da Barra ▪

■ TEATRO



PÉ NA PORTA

Prestes a estrearem a terceira temporada do 'Pé na Porta Comedy Show', Bruna Campello e Léo Castro retornam aos palcos. O casal ganhou reconhecimento por integrar elenco do programa Treme Treme, exibido no Multishow, além de diversos quadros, como "Quem Chega Lá?", no Domingão do Faustão. Com a ideia de fazer um teatro interativo, o espetáculo 'Pé na Porta' promete levar o público ao delírio, com Bruna e Léo interpretando personagens como um traficante empreendedor e professores sem-noção do jardim de infância.

Quando: Sextas, sáb. e dom., até 30 de julho.
Horário: Sextas e sáb. às 21h e dom. às 20h.
Endereço: Teatro dos Grandes Atores, Shopping Barra Square – Av. das Américas, 3355 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Site Divertix.

POP BOLA



O Pop Bola Esporthe Clube leva aos palcos o espetáculo "Chama no Azeite", seguindo o formato stand-up comedy, com Alexandre Araújo, Alexandre Tavares, Lopes Maravilha, Alex Calheiros e Frajola, que contarão diversas piadas e histórias levando em conta o mundo esportivo e futebolístico.

Quando: Sextas e sábados, até 29 de julho.
Horário: Às 23h.

Endereço: Teatro dos Grandes Atores, Shopping Barra Square – Av. das Américas, 3355 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Site Divertix.

DIA DO AMIGO - RESTAURANTES

No dia 20 de julho, comemora-se o Dia do Amigo. Para celebrar a data, alguns restaurantes e bares da região terão ações especiais, que vão de festivais de petiscos e drinks a pratos para dividir com o *best friend* ou com toda a galera.

O italiano Quadrifoglio, da Barra, reservou para esta data o Aperitivo all' Italiana. Das 17h às 19h, quem pedir uma taça de vinho, espumante ou cocktail é presentado com aperitivos exclusivos da casa. O Quadrifoglio fica no Shopping Village Mall (Av. das Américas, 3.900) e abre das 12h às 23h.

Já os amantes da natureza, podem saborear as delícias gastronômicas do Point de Grumari, do Recreio. A casa, que é muito conhecida pelo cardápio a base de frutos do mar, apresenta opções suculentas de petiscos e massas, para brindar com chopes, drinks ou vinhos o dia do amigo. O restaurante localiza-se na Estrada do Grumari 2.710 e funciona das 11:30h às 18h. Para quem adora comida japonesa, a boa é o Niguirian, da Taquara. O restaurante prepara uma super promoção nos rodízios para o dia 20. Mulheres com acompanhante ganham 50% de desconto. O endereço do Niguirian é Avenida dos Mananciais 835, com serviço das 17h até oh (meia-noite)



PROGRAMAÇÃO INFANTIL

PALHAÇARIA CIRCO SHOW



Criançada, o circo chegou! Mas o picadeiro será no teatro! O espetáculo 'Palhaçaria Circo Show' é a grande aventura do palhaço Trombada Trompete Trombone da Silva Terceiro e seus irmãos, os gêmeos acróbatas, Arnaldo Rodolfo Vinte e Três e Arnaldo Rosário Vinte e Quatro. Juntos, eles travam uma divertida batalha contra os monstros do mau humor. O Circo Show é uma peça de circo-teatro da Companhia Horizontal de Arte Pública (CHAP).

Quando: Sábados e domingos, até 30 de julho.

Horário: Sábados e domingos às 17h.

Endereço: Teatro Fashion Mall, Shopping Fashion Mall, Estrada da Gávea, 899 – São Conrado.

Vendas e classificação indicativa: Ingresso Rápido.

SORRIR E BRINCAR COM PATATI PATATÁ

Durante 60 minutos, o Teatro Bradesco receberá a dupla de palhaços mais famosa do Brasil. Em nova temporada de shows, os amados Patati Patatá realizam apresentações da turnê Sorrir & Brincar na Barra, nos dias 22 e 23. No show, canções já conhecidas do repertório dos palhaços, como Dança do Macaco, Lôro e Ronco do Vovô, se misturam com grandes clássicos do universo infantil, como Tindolelé, Piuí Abacaxi e Ursinho Pimpão. Patati e Patatá são acompanhados de dançarinos, em um cenário colorido, que propõe aos espectadores uma viagem ao lúdico.

Quando: Sábado e domingo, 22 e 23 de julho.

Horário: Sábado às 15h e às 18h, e domingo às 15h.

Endereço: Teatro Bradesco, Shopping Village Mall Av. das Américas, 3900 - 160 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Ingresso Rápido.

GOLF INFANTIL



Atenção, garotada! Entre os dias 1º e 31 de julho, é possível se divertir em um campo de minigolfe para animar as férias! Há opções de pistas para todos, totalizando 11: uma para treinamento inicial; nove pistas de jogo; e uma pista-bônus ao final do tipo "Hole in One", que vale uma rodada extra para os que acertarem a tacada. O programa é idealizado para toda a família, não há limite de idade, e as crianças podem jogar a partir de quatro anos. A atração custa R\$15,00 a rodada, passando por todas as 11 pistas. Para quem tem muitas dificuldades ou nunca tentou jogar golfe, pode solicitar a ajuda dos instrutores, que tiram todas as dúvidas.

Quando: De 1 a 31 de julho.

Horário: De segunda a sábado de 10h às 22h, e domingos de 13h às 21h.

Endereço: Barra Shopping Avenida das Américas 4.666, Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Site do BarraShopping.

THE ART OF THE BRICK

Nathan Sawaya é responsável por obras de arte que tiram o fôlego e arrancam aplausos de qualquer um que possa vê-las. Principalmente porque o artista faz esculturas usando blocos de lego, fazendo assim trabalhos curiosos e peculiares. A exposição com algumas das obras de Nathan não é novidade no Brasil. Ela já esteve aqui em 2016, passando por São Paulo, Brasília e Rio de Janeiro, onde ficou no Museu Histórico Nacional. Em virtude do sucesso, já que foi vista por mais de 330 mil pessoas, ela está de volta, dessa vez em exposição no Shopping Village Mall. "The Art of the Brick" foi lançada em 2007 na Pensilvânia, e desde então tem marcado presença em mais de 80 museus. As obras de Nathan carregam tanta grandiosidade que sua exposição está entre as 10 mais que devem ser vistas, de acordo com a rede CNN. Dentre suas obras, estão esculturas inspiradas em pinturas conhecidas como "O Grito", além de obras criativas feitas pelo artista.

Quando: Todos os dias, até 06 de agosto.

Horário: De 13h às 21h.

Endereço: Avenida das Américas, 3.900

Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Site Tuds.



■ SHOWS



BAR DAS COLEGUINHAS

Uma das principais duplas sertanejas em ascensão, Simone e Simaria, donas do hit de verão "Loka" – que teve participação especial da estrela pop Anitta, levará para o palco do KM de Vantagens Hall o famoso espetáculo "Bar das Coleguinhas". O sucesso do show é grande, já que mais de 50 milhões de pessoas o assistiram na internet. Algo suficientemente que as impulsionaram para gravar o DVD "Simone e Simaria Live!".

Quando: Sexta-feira, 14 de julho.

Horário: Às 23h.

Endereço: Km de Vantagens Hall, Via Parque Shopping - Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Tickets for Fun.

OS FILHOS DOS CARAS

Uma homenagem dos filhos a música e aos seus pais. Assim é o show 'Os Filhos dos Caras', que reunirá no mesmo palco os herdeiros de grandes ídolos brasileiros. Wilson Simoninha, Jair Oliveira e Léo Maia mostrarão seus repertórios próprios e, acompanhados por um quinteto, resgatarão o DNA familiar, interpretando os clássicos de Wilson Simonal, Jair Rodrigues e Tim Maia. Ao público, um presente: novas memórias emocionais, afetivas e referenciais daqueles que iniciaram a famosa sigla MPB – Música Popular Brasileira.

Quando: Sexta-feira, 21 de julho.

Horário: Às 21h.

Endereço: Teatro Bradesco, Shopping Village Mall Av. das Américas, 3900 - 160 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Ingresso Rápido.

PAULA FERNANDES – VOZ E VIOLÃO



"Sensível, intensa e original." Assim é definida a nova turnê de Paula Fernandes: "Acústico – Voz e Violão". Ela acontece em paralelo ao tour "Amanhecer", que lotou diversos teatros e casa de shows do Brasil. As

apresentações acústicas, em tese, são mais intimistas, mas contam com produção de qualidade. Estão previstos no show grandes sucessos autorais da cantora e também canções que fazem parte de sua playlist.

Quando: Quinta-feira, 20 de julho.

Horário: Às 21h.

Endereço: Teatro Bradesco, Shopping Village Mall Av. das Américas, 3900 - 160 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Ingresso Rápido.

ROUPA NOVA

Com mais de 30 anos de estrada, o Roupas Nova já encantou inúmeras gerações. Sucessos como "Dona", "Coração Pirata", "Whisky a Go Go" e "Tímida" já foram temas de diversas novelas. Além disso, o grupo também tem no repertório "Tema da Vitória" – hino das vitórias brasileiras na Fórmula 1; a música do Rock in Rio; a vinheta do programa da TV Globo "Video Show" e outras tantas composições. Em 2016 o Roupas Nova lançou o novo álbum, intitulado "Todo Amor do Mundo", que é uma autobiografia dos componentes da banda, já que conta a história de um menino que viveu todas as peculiaridades da década de 60. Nos dias 21 e 22 o grupo volta para o Km de Vantagens Hall, para mostrar toda sua discografia.

Quando: Sexta-feira e sábado, 21 e 22 de julho.

Horário: Às 22h.

Endereço: Km de Vantagens Hall, Via Parque Shopping - Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca.

Vendas e classificação indicativa: Tickets for Fun.

Barra Zen.

www.bemzen.com

Julho começa sob efeitos de uma Lua Crescente, ativando assuntos ligados a família e aos relacionamentos. O mês todo é positivo para estar mais próximo de quem já somos íntimos, melhorar as relações, aprofundar algumas delas, mas também é um céu propício aos novos relacionamentos, que já começam com tudo para expandir. A Lua Cheia (9) deixa o miolinho do mês mais animado e intenso, mostrando detalhes e alguns problemas que estavam passando despercebidos. Mas, tudo sempre pode ser pra resolver e melhorar. O importante é não fingir que não está vendo. Antes do mês acabar, ainda acontece uma Lua Nova, dia 23, fazendo com o fim do mês seja extremamente produtivo, ótimo para as coisas novas. Mas com cuidado para não ser impulsivo ou precipitado.

ÁRIES
Os assuntos de família pe-

gam forte o mês inteiro, ariano. É importante dar mais atenção, ficar mais em casa e cuidar bem de cada relação. Mas o mês também é intenso e produtivo no trabalho, que pede mais criatividade, dedicação e responsabilidade. Há muito desafio pela frente e você precisa dar passos mais lentos e firmes para ficar mais tranquilo.

TOURO
Julho promete movimento e intensidade, taurino. Um ótimo momento para tirar férias e viajar. Ou fazer um curso rápido. A ideia é conhecer pessoas e lugares e entrar em contato com novidades. Pode ser um ótimo momento para investir em algum projeto novo também. Cuidado pra não brigar por bobagem e para não exagerar no ciúmes ou na possessividade.

GÊMEOS
Vida social mais animada, movimentada e feliz, geminiano. Bom momento para

Horóscopo Mensal de Julho: - As previsões para o seu Signo

sair, conversar, interagir, trocar. Cursos, leituras e atividades intelectuais e culturais super positivos. Bom momento para ficar mais próximo do namorado, filhos, e outras pessoas queridas. Você está esbanjando charme e simpatia, fará muito sucesso por onde passar.

CÂNCER
É pra aproveitar bem o mês de aniversário, canceriano. Vale a pena começar coisas novas e usar toda sua energia para fazer coisas que gostam e que importam para você. Momento de mais comunicação e solução de coisas. Período positivo para ficar mais em casa e com sua família. Uma viagem em família, ou com seu amor, pode ser a grande pedida do mês.

LEÃO
Momento intenso e movimentado, leonino, com mudanças, novidades, situações que mudam de direção, mas também de grandes resultados. O começo do mês é especialmente positivo para viagens, cursos, divulgações e conversas. A segunda quin-

zena é super favorável para o trabalho, mas que pede mudanças. Período divertido nas amizades.

VIRGEM
Hora de colocar a mão na massa e fazer seus sonhos e projetos finalmente acontecerem, virginiano. Pode investir mais tempo e energia em tudo que é mais importante pra você. Bom momento para estar com os amigos, planejar junto, trocar ideias, rir, se divertir ou pensar em coisas sérias e projetos futuros. No amor, o céu pede mais maturidade.

LIBRA
Julho começa bem favorável para você se cuidar mais, libriano. Cuidar mais da saúde, do corpo, do visual. Dias positivos para tocar o trabalho, incluindo novidades de forma mais pioneira e criativa. O mês é favorável ao contato com a família, mas que pode trazer algumas tensões, que precisam ser encaradas e resolvidas. Bom para estar com amigos.

ESCORPIÃO
Tente viver mais intensa-

mente o amor, escorpiano, mas sem tanto controle ou sofrimento. A ideia é abrir mais seu coração, confiar mais, se entregar e se permitir viver o que precisa ser vivido, sem medo de falar mais sobre o que sente. Cuidado com o que diz nos assuntos de trabalho. Nessa área da sua vida, vale a pena preservar suas melhores ideias.

SAGITÁRIO
Julho começa cheio de coisas pra fazer, sagitariano. Um bom momento para organizar melhor a rotina, incluindo ou tirando coisas dela. Mês produtivo no trabalho, ótimo para cuidar da saúde é importante também descansar, especialmente na segunda quinzena, que é mais favorável para as viagens. Momento de movimento e ótimos contatos.

CAPRICÓRNIO
Momento mais positivo para o amor, capricorniano. Promessa de uma relação mais séria, íntima. Vida sexual mais intensa e prazerosa, mas é importante falar mais sobre seus desejos e

vontades. Ótimo mês para o trabalho, com crescimento. É ótima percepção de tudo que você sente. Mais visibilidade, sucesso, projeção. Cuidado pra não brigar a toa.

AQUÁRIO
Julho promete grandes novidades no trabalho, aquariano. Mesmo que você tire férias, não deixe seus projetos mais importantes de lado. É um ótimo momento para vida social e amorosa também, com movimento, diversão, prazer, tudo de bom. Ótimo mês para viagens e cursos também. Quer mais? Momento de sorte e muitas portas abertas, aproveite!

PEIXES
O ideal é se divertir mais na primeira quinzena, pisciano, seja viajando, descansando, namorando ou curtindo mais a família. A segunda quinzena promete mais intensidade no trabalho, mais movimento na rotina. Cuidado com as amizades, pode ser bom ser mais seletivo e não contar tudo para qualquer pessoa. Também vale selecionar seus projetos.

ACBS
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA BAIRRO SEGURO

Segurança Colaborativa
A sociedade civil unida pela segurança!

SEJA MAIS UM ASSOCIADO,
TRAGA SUA(S) CÂMERA(S)

www.acbsrio.org.br
suporte@acbsrio.org.br
Tel.: 21.3030.4155

A STAR ALLIANCE MEMBER  | **20**
YEARS

Europa é

Tap

São 15 voos semanais saindo do Rio de Janeiro para Lisboa e Porto e de lá para mais de 50 destinos europeus.

Escolha a companhia aérea que mais voa entre Brasil e Europa.

flytap.com
ou consulte seu agente de viagens.

The logo for TAP Portugal, with 'TAP' in green and 'P' in red.

TAP PORTUGAL

Off-road com conforto

Nova geração da Nissan Frontier encara as líderes Hilux, S10 e Ranger em disputa de picapes com motor a diesel e tração 4x4 *Pág. II*



De olho no retoque da pintura

Reparar a pintura é mais indicado para danos leves e peças plásticas. *Pág. IV*

Peugeot 3008

abandona lado perua e assume jeito de utilitário-esportivo *Pág. III*



Volkswagen confirma 'Nova Kombi'

Veículo com base modular deve ter produção em dois continentes *Pág. VI*



HYUNDAI ATUALIZA VISUAL DO SONATA

Pág. VII

Automóveis

LANÇAMENTOS

Nova geração da Nissan Frontier encara as líderes Hilux, S10 e Ranger em disputa de picapes com motor a diesel e tração 4x4

As principais representantes do segmento de picapes médias passaram por renovação nos últimos anos. Agora, é a vez de modelos com vendas menos significativas mudarem, na tentativa de ganhar força na categoria. É o caso da Nissan Frontier, cuja nova geração desafia os três modelos mais emplacados do País: Toyota Hilux, Chevrolet S10 e Ford Ranger.

Apesar de ser a mais "velha" desse grupo, a Ranger, que parte de R\$ 185.190 na versão Limited, continua imbatível. A Ford venceu o comparativo por ter motor potente e câmbio eficiente, além de ampla lista de itens de série - com destaque para equipamentos de segurança como sete air bags, assistente de permanência em faixa e frenagem automática de emergência.

O segundo lugar ficou com a S10 High Country que, tabelada a R\$ 179.590, se destaca pelos bons preço e mecânica. A Frontier, terceira colocada, sai a R\$ 166.700 na versão LE e, além do bom custo-benefício, tem suspensão bem ajustada.

A Hilux ficou na "lanterna". Com preço de R\$ 190.920, a versão SRX é a mais cara deste comparativo e também a com cotações de seguro mais altas. Além disso, diante do motor das rivais, o da Toyota é fraco.

De série, todas têm controles de tração e estabilidade, seletor eletrônico de tração, central multimídia, auxílios de partida em rampa e descida e câmera traseira. Assim como a Ranger, a Hilux traz sete

air bags, ante dois da S10 e Frontier. Mas apenas a Toyota tem volante com ajuste de profundidade.

O motor 3.2 da Ranger gera 200 cv e entrega torque mais suavemente que o 2.8 (com a mesma potência) da S10. Isso ocorre graças ao ajuste do câmbio, mais linear nas marchas curtas, enquanto a rival tem um atraso na resposta e faz uma entrega mais ríspida.

O biturbo 2.3 de 190 cv da Frontier é suave e responde bem, mas não faz uma sincronia perfeita com o câmbio - especialmente em trechos de serra, quando fica trocando marchas o tempo todo.

Já o câmbio da Hilux é bom e ajuda a compensar a falta de potência do motor 2.7, que produz 177 cv. Ainda assim, a Toyota é mais lenta que as rivais para retomar velocidade.

A direção elétrica da Ranger tem peso ideal, mesmo em altas velocidades. Para uma picape, suas respostas são até diretas. Na S10, que também utiliza assistência elétrica, os comandos são mais lentos e a sensação é de que a dianteira é mais pesada que a das rivais.

Frontier e Hilux têm direção hidráulica, cujas respostas são bem semelhantes, mas mais lentas que as das elétricas.

A suspensão firme da S10 evita que a carroceria incline muito em curvas e pule demasiadamente em pisos ruins. A Ranger tem comportamento parecido, mas sacoleja um pouco mais quando está no fora de estrada.

A Frontier é a única que não usa feixe de mola atrás, e sim eixo rígido com braços arrastados. A configuração privilegia o conforto sem perder vocação para o trabalho duro.



Off-road com conforto

Nova geração da Nissan Frontier encara as líderes Hilux, S10 e Ranger em disputa de picapes com motor a diesel e tração 4x4

A Toyota tem suspensão mole, que gera sensação de insegurança em curvas e faz o sistema de estabilidade intervir muito cedo.

Cabines têm diretrizes semelhantes

No geral, a vida a bordo é semelhante nas quatro picapes do comparativo. Em todas, o espaço interno é bom para quatro adultos. O quinto sofre, por causa do túnel central alto.

Entre os mimos, Frontier e Hilux têm partida por botão e faróis de LEDs, enquanto a Ranger traz farol alto automático e a S10 oferece o sistema OnStar de concierge, ras-

teamento e bloqueio do motor. Embora tenha alerta de colisão frontal e saída involuntária de faixa, não há sistemas automáticos para evitar acidentes.

Por dentro, o acabamento da Nissan é o mais sóbrio e sisudo das quatro picapes. Há poucas aplicações cromadas e sem diferenciações no desenho do painel e tom de revestimento.

Ford, Chevrolet e Toyota, apesar de terem cabines bem diferentes, são igualmente bem acabadas, com materiais que mesclam cores e agradam. Na Ford, há plástico em exagero.

Na Hilux, é mais fácil encontrar a melhor posição

de dirigir, graças ao ajuste de profundidade no volante - as demais só têm o de altura. A Frontier é a que tem a posição de dirigir mais elevada mesmo com o banco no ajuste mais baixo. Isso deixa os joelhos muito altos e próximos do volante.

Na Ranger e na S10, os bancos dianteiros abraçam melhor os ocupantes nas laterais. A Frontier e a Toyota têm suportes laterais mais baixos e, por isso, motorista e passageiro dianteiro escorregam mais.

A Ford traz comandos bem à mão. Muitos podem ser acessados pela tela da central multimídia, que é

sensível ao toque. O painel de instrumentos tem duas telas configuráveis.

A S10 tem mais botões e o painel, convencional, tem uma pequena tela do computador de bordo. Os quadros de instrumentos de Hilux e Frontier têm configuração semelhante. Nas três picapes médias, é fácil visualizar todos os dados.

A central multimídia da Ford é a mais rápida e intuitiva, mas ainda sem integração com Android Auto e Apple CarPlay. As de Frontier e S10 são compatíveis com esses sistemas. Já a da picape Toyota tem TV digital, mas é a que apresenta as respostas mais lentas aos comandos.

COMPARE OS NÚMEROS

	FORD RANGER LTD.	CHEVROLET S10 H.C.	NISSAN FRONTIER LE	TOYOTA HILUX SRX
Preço sugerido	R\$ 185.190	R\$ 179.59	R\$ 166.700	R\$ 190.920
Motor	3.2, 5 cil., 20V, turbodiesel	2.8, 4 cil., 16V, turbodiesel	2.3, 4 cil., 16V, biturbo, diesel	2.7, 4 cil., 16V, turbodiesel
Potência (cv)	200 a 3.000 rpm	200 a 3.600 rpm	190 a 3.750 rpm	177 a 3.400 rpm
Torque (mkgf)	47,2 a 1.750 rpm	51 a 2.000 rpm	45,9 a 1.500 rpm	45,9 a 1.600 rpm
Câmbio	Automático, 6 marchas	Automático, 6 marchas	Automático, 7 marchas	Automático, 6 marchas
Comprimento	5,3 metros	5,4 metros	5,2 metros	5,26 metros
Entre-eixos	3,2 metros	3,09 metros	3,1 metros	3,08 metros
Largura	1,86 metro	1,87 metro	1,85 metro	1,85 metro
Cap. de carga	1.009 quilos	1.049 quilos	1.050 quilos	1.000 quilos
Peso	2.261 quilos	2.101 quilos	1.985 quilos	2.090 quilos

Automóveis

LANÇAMENTOS

Após um longo período de terapia, o Peugeot 3008 se encontrou. A crise de identidade entre uma perua alta e um utilitário-esportivo passou, e a segunda geração do modelo optou pelo estilo mais "jipe". Agora, o carro chega em versão única com valor de pré-venda de R\$ 135.990. Para os 30 primeiros compradores, a Peugeot dará um patinete elétrico.

Fabricado na França, o 3008 vem com uma ampla lista de itens de série, para brigar na categoria de utilitários-esportivos médios, liderada pelo Jeep Compass (R\$ 103.490). O Peugeot tem seis air bags, controle de estabilidade, distribuição eletrônica de frenagem, sistema de fixação Isofix para assentos infantis, assistente de partida em rampa, acionamento automático dos faróis e limpadores de para-brisa, faróis full-LED, sensores de obstáculos na frente e atrás, câmera na traseira, controle de velo-

cidade de cruzeiro, ar-condicionado de duas zonas, bancos dianteiros com ajustes elétricos e massageador, painel de instrumentos virtual de 12,3", central multimídia com tela de 8" com integração com Android Auto e Apple Car Play, carregamento de celular por indução, etc.

Sob o capô estão os conhecidos motor 1.6 turbo de 165 cv e 24,5 mkgf a gasolina e o câmbio automático de seis marchas, que não sofrem para mover os 1.567 kg do 3008. Mas, com quatro adultos a bordo e porta-malas cheio, o quatro-cilindros trabalha no limite

Graças ao torque disponível a apenas 1.400 rpm, o Peugeot vai bem. O câmbio automático tem marchas bem escalonadas e sempre seleciona a marcha ideal, conforme a necessidade.

Desenvolvido sobre a nova plataforma modular para veículos médios da Peugeot, batizada de EMP2, o 3008 se destaca pelo bom



Peugeot 3008

abandona lado perua e assume jeito de utilitário-esportivo

comportamento em curvas. A direção é direta, e as suspensões têm boa calibragem, o que evita que a carroceria role muito. Contudo, os amortecedores tendem a "bater seco" em buracos.

Por dentro, o visual é de um carro futurista, com botões que lembram chaves de coman-



dos de avião. O acabamento tem boa qualidade e no painel há plástico suave ao toque e tecido, além de um material que imita alu-

mínio. Os instrumentos são voltados para o motorista, o que favorece a ergonomia.

O volante pequeno,

como o do 208, oferece boa pegada e cria uma sensação de esportividade, enquanto os bancos seguram bem os ocupantes.

Automóveis

SERVIÇO

Que atire a primeira pedra quem nunca deu uma "raladinha" no carro num estacionamento apertado, por exemplo. A cena comum em grandes cidades leva à necessidade de reparos na pintura, que pedem alguns cuidados na hora de serem feitos, já que nem todas as peças valem a pena ser reparadas.

Segundo o proprietário da WTC Express (3892-2196), especializada em pintura e funilaria na zona sul da capital, Alexandre de Barros, só os para-choques podem ser reparados com sucesso, sem que a peça fique manchada ou marcada. Esses casos de reparos pequenos têm preço inicial de R\$ 300 na loja. Já repintar todo o componente parte de R\$ 500.

Em partes da lataria, o processo de repintura é mais complexo e um reparo pode ficar pior do que o dano inicial - por isso, não é indicado pelos especialistas. O melhor é repintar a peça inteira ou trocá-la.

Isso ocorre porque a pintura de um carro já usado costuma envelhecer e apresentar diferenças quando

uma tinta nova é aplicada. Isso dificulta bastante a equiparação de uma parte consertada com o restante do veículo.

O processo de acertar a cor é mais fácil quando se pinta a peça inteira, mesmo que a parte afetada seja pequena. Ainda assim, diferenças de tonalidade podem ocorrer.

Barros também alerta para o reparo de amassados em peças estruturais do carro. "Partes que possuem travessas devem ser trocadas por motivos de segurança", explica. O veículo pode perder rigidez estrutural. Por isso, o recomendável é a troca de todo o componente.

REVENDA

O proprietário da oficina Motorfast (5505-

6741), também na zona sul, Bruno Tino-co, confirma as questões de segurança e aponta seu reflexo no valor de revenda do

carro. "Mais importante que o reparo é a qualidade dele."

Se o conserto usar massa em excesso ou

a cor não for correspondente com o restante da carroceria, será facilmente detectado numa inspeção e poderá diminuir o valor de mercado do carro no caso de revenda.

Tipo de Serviço

RETOQUE

Os especialistas consultados explicam que o retoque só é indicado para para-choques e em danos simples, como riscos e ralados leves. Técnica não tem bons resultados em amassados mais graves.

REPINTURA COMPLETA

Indicada para peças de lataria, como portas, para-lamas, capô ou tampa do porta malas. Evita manchas localizadas na pintura e, se bem feita, não reduz valor de revenda do veículo.

TROCA DA PEÇA

Melhor quando o dano é mais profundo, com amassados, vincos ou cortes na lataria. Também é o mais indicado quando há danos maiores em peças que têm travessas, como nas portas do carro.

De olho no retoque da pintura

Reparar a pintura é mais indicado para danos leves e peças plásticas; partes estruturais pedem troca de todo o componente



DISCOVERY SPORT DIESEL

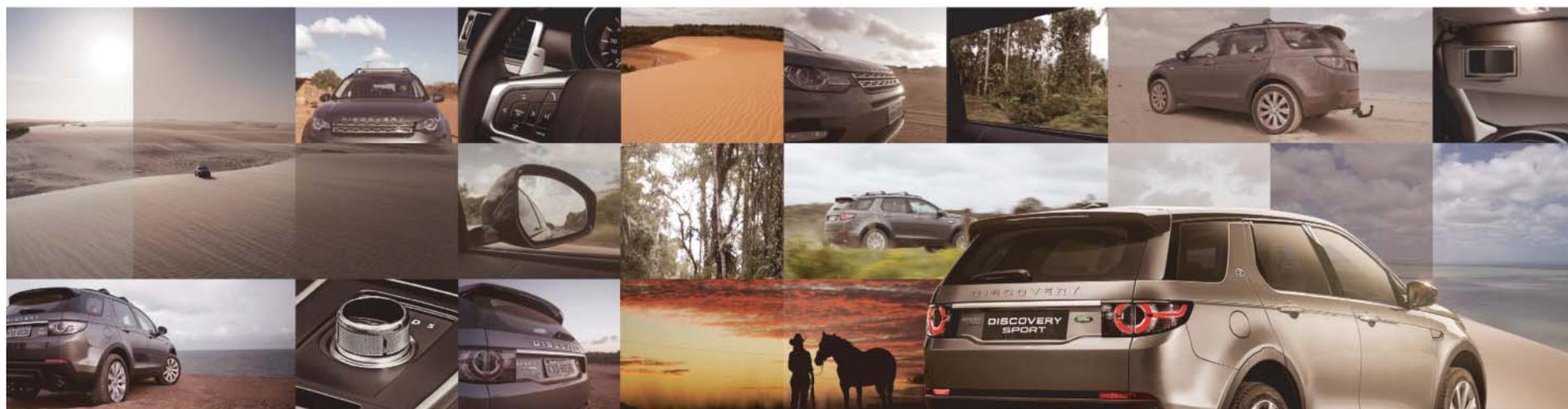
O MELHOR PARCEIRO PARA QUEM TEM O DNA DA AVENTURA.



ABOVE & BEYOND

LAND RIO

A 1ª do Brasil



Sejam quais forem as condições, com um Discovery Sport e seu motor 2.0L turbodiesel de 180 cv, você sabe que vai chegar lá, com todo o conforto. Um veículo imponente e pronto para todos os caminhos que você quiser trilhar.

E este mês apresenta condições tão especiais que você vai querer agendar o seu test drive agora.

Aproveite para conhecer a Land Rover Collection, nossa linha exclusiva de produtos e acessórios.

Aguardamos a sua visita.

LAND RIO

AMÉRICAS
Av. das Américas, 4.001
Barra da Tijuca
Telefone (21) 2431-0101

BARRINHA
Estrada da Barra da Tijuca, 75
Barra da Tijuca
Telefone (21) 2494-2316

BOTAFOGO
Rua Assunção, 236
Botafogo
Telefone (21) 2539-2525

A PARTIR DE R\$ 226.796,00 À VISTA
E TAXA DE 0,99%

COM 60% DE ENTRADA + 24x

- Tração 4x4 com tecnologia Terrain Response®
- Transmissão automática de 9 velocidades
- Controle de Descida e Assistência de Partida em Ladeiras
- Tela touchscreen de 8"
- Grande espaço interno: porta-malas de 981 litros e opção de configuração para 5+2 assentos*



FILHOS
DESTE
SOLO

landrover.com.br

f / landroverbr



Na cidade somos todos pedestres.

(* A configuração de 5+2 assentos é opcional. Condição promocional de financiamento válida para o modelo Discovery Sport 2.0 SD4 SE turbodiesel, 180 cv, 0 km, ano/modelo 2016/2016, com preço à vista a partir de R\$ 226.796,00, sem pacote de opcionais. Ou através de plano promocional de financiamento com taxa de 0,99% a.m., entrada de R\$ 136.077,60 e 24 prestações mensais fixas de R\$ 4.434,60. Valor total a prazo de R\$ 242.508,00. IOF e TC inclusos no CET. CET de 17,04% a.a. Base da tarifa de registro SP. Financiamento na modalidade CDC (Crédito Direto ao Consumidor), através da Financeira Alfa S.A. - CFI. Sujeito a análise e aprovação de crédito. Consulte outras versões com taxas promocionais na Rede de Concessionárias. Os serviços financeiros da Jaguar Land Rover são operacionalizados pela Financeira Alfa S.A. - CFI. Land Rover Serviços Financeiros é uma marca registrada da Jaguar Land Rover Ltda. licenciada para a Financeira Alfa S.A. - CFI e suas empresas associadas. Condições válidas até dia 30/04/2017 ou enquanto durar o estoque de 10 (dez) unidades do referido modelo. SAC 0800-345-2532 (Financeira Alfa especialmente para clientes Land Rover). Ouvidoria: 0800-722-0140 – e-mail: ouvidoria@alfanet.com.br. Exclusivo para deficientes auditivos: SAC 0800-770-5244. Ouvidoria: 0800-770-5140. Para mais informações, consulte a Rede de Concessionárias.

Automóveis

NOTAS

Ano de dupla comemoração

Honda celebra 25 anos do início da operação de automóveis e 20 como fabricante de carros no País

■ Há 25 anos, começava a história da Honda Automóveis no Brasil. Em 28 de maio de 1992, foi inaugurada a primeira concessionária da marca, a SP-Japan, marcando o início da importação oficial de carros de passeio da empresa japonesa no mercado brasileiro. O primeiro modelo a chegar foi o Accord e, no mesmo ano, veio o Civic.

As importações de automóveis haviam sido retomadas dois anos antes, durante o governo de Fernando Collor de Mello. À época, diversas marcas chegavam ao País e logo algumas, como Toyota, Renault e Peugeot-Citroën, entre outras, instalaram fábricas aqui.

Essas empresas ficaram conhecidas como "newcomers" (novatas, em tradução livre), e vieram para abalar a tradicional estrutura do mercado, "roubando" participação de vendas de Chevrolet, Fiat, Ford e VW, as "quatro grandes".

No período de importações, vieram três outros modelos da Honda, que não tiveram longa carreira no País: Prelude, Legend e Odyssey. Em outubro de 1997 foi inaugurada a fábrica de Sumaré, em São Paulo. Assim, em 2017 a marca também celebra 20 anos de

fabricação de automóveis no Brasil.

O primeiro Honda nacional foi o Civic. O sedã, então de sexta geração - o atual é da décima - tinha produção diária de 20 unidades. Três anos mais tarde, vieram a sétima geração do sedã médio e o utilitário-esportivo CR-V, importado do Japão. Segundo Honda nacional, o Fit chegou em 2003.

Em 2006, a oitava geração do Civic foi um marco. Com visual arrojado, o sedã atraiu clientes mais jovens e chegou a liderar o ranking de vendas do segmento, desbancando o arquirrival Toyota Corolla. Em 2009 a Honda ampliou sua linha nacional com o City.

Maior sucesso atual da empresa, o HR-V veio em 2015. No início de 2017 chegou o WR-V.

Altos e baixos. Em seus 25 anos, a Honda conquistou excelente reputação, principalmente por causa do baixo índice de desvalorização de seus carros. Mas recentes pesquisas sobre nível de satisfação de clientes com vendas e serviços, feitas pela consultoria J.D Power, apontaram a marca como mediana - oscilando entre a quinta e a oitava posição, de um total de 12 montadoras avaliadas.

A Honda construiu uma segunda fábrica no País, em Itirapina (SP) Mas em 2015 anunciou suspensão do início das operações por tempo indeterminado, por causa da grave crise enfrentada pelo setor automobilístico desde então.

A FORÇA DE SENNA
Na esquina da Avenida Nove de Julho com a Praça das Guianas, na zona sul da capital paulista, foi inaugurada, em 28 de maio de 1992, a primeira autorizada Honda do País, a SP-Japan - que atualmente tem outras quatro concessionárias do total de 221 da marca.

"O primeiro lote de Accord trazido ao Brasil, de 50 exemplares, foi vendido em 24 horas", diz o diretor-superintendente da rede, Nelson Gebara. Ele conta que a empresa chegou muito bem conceituada. A principal razão era a ligação com o piloto Ayrton Senna. Isso porque a McLaren, time pelo qual o herói do esporte brasileiro corria na Fórmula 1 à época, utilizava motores fornecidos pela marca japonesa.

Gebara conta também que a Honda tinha bastante credibilidade no País graças à produção de motocicletas. A operação do setor de duas rodas na Zona Franca de Manaus começou em 1976, com a CG 125.

Renovada, minivan espanhola Citroën C4 Picasso enfrenta o utilitário sul-coreano Kia Sportage

■ Se fosse um comparativo entre os segmentos de utilitários-esportivos, tendo como competidor o Kia Sportage, e minivans, aqui representadas pela C4 Picasso, provavelmente a Citroën não teria a menor chance diante do consumidor, tamanha a euforia despertada pelos "jipes". Mas o embate é entre modelos para famílias - dois baita carros, aliás. Nesse contexto, as minivans são difíceis de superar, como mostra a acentuada pontuação da vencedora.

O Sportage, feito na Coreia do Sul, é um utilitário que tenta ser um carro de passeio, e consegue isso na maioria das vezes. O Kia tem suspensão traseira independente muito bem acertada, que reduz a rolagem da carroceria, dá estabilidade e segura bem o tranco na hora



de passar por buracos.

Na C4 Picasso, produzida na Espanha, o conjunto é inferior atrás, com eixo de torção, mas a altura em relação ao solo menor e o entre-eixos maior em 11 cm o deixam bem assentado no chão.

Em piso bom, o ponto é para a Citroën. Nos buracos, o Kia é melhor - como não há lugar em São Paulo sem "crateras", a vantagem é do Sportage.

O Citroën é superior no quesito espaço. Motorista e passageiro que viaja na frente ficam mais bem acomodados que no utilitário. Atrás, há assentos

individuais na C4 Picasso que efetivamente levam três pessoas. Todos são modulares, o que aumenta o conforto ao evitar aquele "ombro no ombro". No Kia o espaço é limitado para o eventual quinto passageiro.

Outra vantagem da Citroën está no acabamento. O do Kia também é excelente e muito bem executado, mas o da C4 Picasso está em um patamar acima - é superior no nível dos materiais escolhidos e na quantidade de texturas utilizadas. Outro ponto vital para as famílias é o porta-malas. O da Citroën tem 437 litros, ou 34 litros a mais que o do Kia. Mas em ambos dá para pegar a estrada sem se preocupar com espaço para a levar as bagagens.

Automóveis

NOTAS

Daihatsu deve voltar a vender carros no Brasil

Possível volta da marca seria com carro do segmento de entrada

■ Presidente da Daihatsu, Soichiro Okudaira afirmou que a marca deve voltar ao Brasil para atuar no segmento de carros compactos de baixo custo. A investida faria parte da estratégia da Toyota, dona da empresa, para ampliar sua participação no mercado brasileiro.

O executivo, que foi o en-

genheiro responsável pelo desenvolvimento das duas últimas gerações do Corolla antes de assumir o comando da Daihatsu, não deu mais detalhes sobre a volta da empresa ao País.

Atualmente a Toyota tem 9% de participação no mercado brasileiro. Seu menor carro é o Etios, que parte de R\$ 46.090.

Hyundai atualiza visual do Sonata

Mudanças foram feitas tanto no interior quanto no exterior



■ A linha 2018 do Sonata traz uma série de atualizações no visual. As principais foram feitas na dianteira, que traz grade redesenhada, e traseira, que agora terá a placa fixada no para-choque. Por dentro, o Hyundai ganhou acabamento mais refina-

do. O console central e o painel de instrumentos são novos, assim como o volante de três raios, a tela de sete polegadas do sistema multimídia e os controles do ar-condicionado. A marca não revelou quando o Sonata 2018 chegará ao Brasil.



Volkswagen confirma 'Nova Kombi'

Veículo com base modular deve ter produção em dois continentes

■ A "nova geração da Kombi" começa a ser produzida no primeiro trimestre do ano que vem. A informação foi revelada

pelo CEO da Volkswagen, Herbert Diess. Segundo ele, o modelo, que será a versão definitiva do ID Buzz, protótipo mostrado

no Salão de Detroit, em janeiro, deverá ser feito nos Estados Unidos e na China. Diess afirmou ainda que carros com

apelo emocional, como o New Beetle, são muito importantes para a VW. Isso indica que o "Fusca" deve permanecer em linha.



20
anos
RECREIO
SHOPPING

**VENHA CURTIR O MELHOR
ARRAIÁ DO RECREIO!**

**Dias 14, 15 e 16 de Julho
Das 17h às 23h**

**Arraiá
no
Shopping**

*SHOW DE FORRÓ, SERTANEJO,
DJ, QUADRILHA, BRINCADEIRAS
PARA AS CRIANÇAS, TOURO
MECÂNICO E MUITO MAIS.*

EVENTO GRATUITO

APOIO:

**Midia
Mix**
Marketing



Dieta



e dor articular

pág. 2

Pediatras não recomendam o suco de frutas antes do primeiro ano de vida pág. 12

Relação entre noites mal dormidas e riscos cardíacos pág. 9

Azeite de oliva extra-virgem preserva a memória e protege o cérebro contra o Alzheimer pág. 11

Adultos que gostam de se exercitar podem ganhar 9 anos biológicos pág. 15



Suplementos de vitamina D podem melhorar a fertilidade pág. 4



Tinturas para cabelos associadas com o risco de câncer de mama pág. 3

Relação entre sono, diabetes e obesidade pág. 10



Teste sanguíneo para câncer de próstata é promissor pág. 6

Risco de suicídio elevado após câncer de pulmão pág. 7

Relação entre células do sistema imune e calvície pág. 8

Destaque

DIETA

Não existe uma dieta comprovada específica para ajudar com a artrite reumatóide (RA). Mas, algumas pessoas dizem que uma forma estrita da dieta Paleo ajuda a atenuar o desconforto nas articulações. A idéia é inundar o corpo com alimentos ricos em nutrientes e evitar alimentos que possam piorar a condição. A dieta Paleo é baseada em o que os humanos comiam na era Paleolítica, ou seja, há mais de 2 milhões de anos antes da era agrícola moderna. Naquela época as pessoas comiam apenas o que podiam caçar ou cultivar.

Um estudo grande mostrou que a dieta Ocidental rica em carne vermelha e processada, grãos refinados, alimentos fritos e, açúcar aumentou o risco de ter RA. Pessoas que comiam uma dieta rica em frutas, vegetais e proteínas magras eram menos propensas a ter a doença. As escolhas do estilo de vida também impor-

tam. Dormir o suficiente, lidar com o estresse, se exercitar e manter-se socialmente ativo são todas importantes. Mais pesquisas são necessárias para ver se a dieta paleo é realmente uma boa escolha para pessoas com RA. Porque essa dieta não inclui muitos alimentos que fornecem elementos essenciais como fibra, cálcio e, certas vitaminas, ela pode não ser ideal em longo prazo.

Uma dieta no estilo Mediterrâneo pode

Dieta



e dor articular



ajudar com a RA porque também combate a inflamação. Você come principalmente alimentos como peixe, frango, gorduras

insaturadas, frutas, vegetais e grãos integrais. O ômega-3, encontrado principalmente no peixe e também nas nozes e vege-

tais folhosos verdes escuros pode aliviar a inflamação e atenuar as articulações inchadas. As vitaminas antioxidantes e os com-

postos químicos como flavonóides, presentes em frutas, vegetais e algumas castanhas também podem prevenir o dano tecidual.

“ Um estudo grande mostrou que a dieta Ocidental rica em carne vermelha e processada, grãos refinados, alimentos fritos e açúcar aumentou o risco de ter RA. Pessoas que comiam uma dieta rica em frutas, vegetais e proteínas magras eram menos propensas a ter a doença.



Direção Executiva: Claudio Magnavita (Editor Chefe), Fernando Nogueira (Editor Executivo) diretoria@jornaldabarra.com.br
 Consultor Médico: Dr. Marcel Orlandi - CRM 5296714-9
 Redação: Marcelo Perillier (assistente de redação), Estagiário: Ive Ribeiro
 Operações: Bruno Portella
 Comercial: Michelle Pollier - Colaboradores: Cláudia Dias, David Zee, Nina Kauffmann
 Projeto Gráfico: Carlos Marques - carlosdemello.marques@gmail.com
 Conteúdo Editorial: Estádio/Conteúdos
 Periodicidade quinzenal - Distribuição dirigida

Av. das Américas, 15.511 lj. E - CEP: 22790-701
 Tel: 3828-0281
contato@jornaldabarra.com.br
www.jornaldabarra.com.br

Os artigos publicados são de exclusiva responsabilidade dos autores e, não necessariamente, refletem a opinião da direção do jornal.



Destaque

TINTURA DE CABELO

A segurança de produtos capilares tem sido debatida or anos. Atualmente, uma pesquisa nova sugere que negras que usam tinturas escuras têm um maior risco de câncer de mama, enquanto relaxantes químicos e alisadores aumentam as chances em mulheres brancas. Os resultados são decorrentes de um estudo com mais de 4.000 mulheres. O

uso de tinturas escuras ou pretas por negras foi associado a 51% de maior risco de câncer de mama e, para brancas que usaram relaxantes químicos 74% mais chance.

Cientistas têm estudado por décadas os potenciais risco de tinturas capilares, focando no câncer de bexiga, leucemia e mama. Não existe nenhum resultado conclusivo atualmente. A Sociedade de Câncer

Tinturas para cabelos associadas com o risco de câncer de mama

Americana diz que a maioria dos estudos que analisou a tintura capilar e o câncer de mama não encontrou relação entre os dois. No entanto, os estudos geralmente não incluíram negras.



Não está claro porque as substâncias nos produtos capilares podem aumentar o risco de câncer. Mas, a pesquisa sugere que isso pode estar associado à danos ao

DNA ou na absorção corporal dessas substâncias prejudiciais. Mais pesquisas são necessárias para determinar especificamente quais com-

postos e substâncias químicas são perigosas e até mesmo quais produtos para consumidores específicos e marcas contêm essas substâncias.



DRUMMOND DERMATO

DERMATOLOGIA • LASER • CIRURGIA PLÁSTICA • NUTRICIONISTA

Avenida das Américas, 3200 sala 112 - Edifício The Best
Telefones: (21) 3326 0835, 3326 0828 • Whatsapp: 99603 7557

Dr. Murilo Drummond
CRM 5233705-1

ACEITAMOS OS CONVÊNIOS: AMIL, GOLDEN, SULAMERICA, UNIMED, GAMA, PETROBRAS, NOTRE DAME, PORTO SAÚDE, CAMPERJ, GEAP, ALLIANZ, OMINT, PAME, MEDISERVICE, LIFE, SALUTAR, MEDIAL, CASSI, CNEN, CAPE SAÚDE, BRADESCO REDE GLOBO.

DM COACHING PARA RELACIONAMENTOS

RELACIONAMENTOS e CONFLITOS

Se o seu relacionamento não vai bem, a causa pode ser o seu relacionamento intrapessoal que provoca desentendimentos nos relacionamentos interpessoais.

Suas emoções e sentimentos afetam diretamente a forma como você reage diante de inúmeras situações, e causam conflitos que podem parecer inexplicáveis, mas se originam a partir de você.

Adquirimos hábitos de diversas fontes. Alguns nos beneficiam e outros nos causam problemas ao conflituarem com os de outras pessoas. Estes nos trazem dissabores em nossos relacionamentos interpessoais.

Se você pretende melhorar seus relacionamentos interpessoais, você pode transformar esses hábitos, e nos

casos de conflito desenvolver uma nova maneira de interagir e responder nas questões onde haja discórdia.

Para lograr resultado em sua mudança será preciso vontade, tempo, energia, foco e motivação. Estas tarefas são difíceis de se concretizarem só com sua vontade, e ao buscar ajuda você alivia a carga que o incomoda e prejudica em sua vida nos diversos contextos, sejam eles familiares, escolares, sociais ou de trabalho.

O desgaste emocional e contínuo em nossas vidas causam dificuldades para nos realizarmos, e certamente viemos para ser vencedores naquilo que acreditamos ser nossa proposta de vida.



LUÍSA SANTO - Especialista em Resolução de Conflitos e Negociação
Coach de Relacionamentos - Kids Coach - Método F.I.P.E.R. dialogandomais@gmail.com

Contatos pelo n.: 21 **99968-7271**

• Vida Sexual •

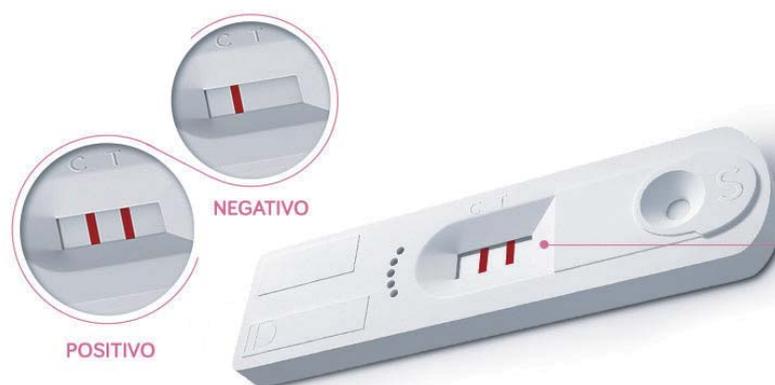
■ BEM ESTAR

A vitamina D, um hormônio produzido pelo corpo através da exposição solar ou obtida de alimentos como peixes gordurosos e gema de ovos, ajuda o corpo a controlar os níveis de cálcio e fosfato. Estudos prévios relacionaram os níveis de vitamina D com uma série de problemas de saúde incluindo doença cardiovascular e câncer. Taxas de fertilidade entre casais que querem ter filhos são de 10-15% e mais de 10% em mulheres em idade reprodutiva sofrem de síndrome do ovário policístico (PCOS), uma condição que pode afetar a fertilidade. Pesquisas sugerem que a vitamina D

afeta muitos aspectos da fertilidade em ambos os gêneros, incluindo influência na produção e maturação das células do esperma, células do ovário e maturação do útero em mulheres e, produção de hormônios sexuais em ambos os sexos.

Os níveis de vitamina D foram associados com os resultados da fertilização in vitro (IVF), algumas características da PCOS e endometriose em mulheres. Em homens, níveis de vitamina D foram associados com a qualidade do sêmen e níveis de hormônios masculinos tanto em homens férteis como inférteis. Outros estudos mostraram efeitos benéficos da suplementação

Suplementos de vitamina D podem melhorar a fertilidade



de vitamina D em alguns estágios da maturação de células de óvulos e regulação do ciclo menstrual em mulheres sofrendo de PCOS.

Outros resultados sugerem benefícios da suplementação de vitamina D em condições metabólicas como diabetes tipo 2, obesidade e síndrome

metabólica em mulheres com PCOS.

Existem evidências que a suplementação de vitamina D pode melhorar a

qualidade do sêmen, resultados com fertilidade e concentrações de testosterona. Estudos recentes sugerem que a suplementação de vitamina D pode ser benéfica para casais sob IVF. Apesar de várias evidências de estudos com animais e humanos sugerirem que a deficiência de vitamina D pode ter um efeito negativo na fertilidade, mais pesquisas são necessárias para determinar o que causa isso.

Bactéria na vagina pode afetar os vírus da

herpes e Zika

Bacteria vaginal pode afetar os vírus sexualmente transmitidos da Zika e da herpes simplex vírus-2, possivelmente ajudando a proteger a mulher contra essas infecções, segundo

um estudo recente. A vagina humana tem uma série de espécies bacterianas vivendo em comunidades chamadas de microbioma; ele é muito importante para a saúde da mulher. Os pesquisadores fizeram vários experi-

mentos laboratoriais para ver como ambientes bacterianos diferentes afetavam o quanto bem os vírus sobreviviam e replicavam. Culturas com mais bactéria Lactobacillus foram consideradas o ambiente mais saudável.



O Lactobacillus é normalmente encontrado no mix de bactéria da vagina sau-

dável. Eles mostraram que o vírus-2 da herpes se replicava mais em culturas

com menos Lactobacillus. Os pesquisadores mostraram resultados mistos com o zika vírus, e disseram que isso sugere mais espécies bacterianas podem afetar a replicação da zika. Quando confrontados com esses vírus, aqueles responsáveis pelas doenças sexualmente transmissíveis, essa bactéria vaginal pôde limitar ou possivelmente prevenir infecção mudando a expressão dos genes dentro das células da vagina.

Como as mídias sociais influencia as relações e o comportamento”

Na atualidade, vemos que grandes avanços tecnológicos advindos da Terceira Revolução Industrial trazem o ser humano a um mundo mais evoluído, dinâmico, criativo e digital. Deve ser levado em conta também toda a atratividade e informações que esta traz ao indivíduo, são tantos os benefícios e possibilidades que o ser humano parece não saber lidar mais com o que é essencial!

Vivemos em um mundo tão acelerado e digital que não há mais espaço para as conversas nas filas do supermercado, na fila da padaria, as informações que pedimos nas ruas, as brincadeiras de ruas, o famoso “queimado”, o “pular elástico”, a “amarelinha” por exemplo, as pessoas apenas se conectam e não sabem como lidar no trato com outro.

Junto com inúmeros benefícios a “Era digital” vem trazer também sérios danos à sociedade como por exemplo o uso desenfreado das mídias sociais, pais para manterem seus filhos tranquilos em restaurantes já levam um aparelho eletrônico para acalmá-lo, em casa também não fogem à regra; infelizmente alguns para se sentir a vontade num determinado ambiente já insere a criança no mundo digital incentivando precocemente o **isolamento social** e não se dão conta de que alguns danos podem ser irreparáveis senão procurarmos rever os conceitos e valores que estamos inserindo em nossa família e sociedade.

De forma incoerente e até inconsciente pais ensinam as crianças que é normal o uso dos eletrônicos, que temporariamente os mantém calmos, porém quando estes chegam a pré adolescência os pais reclamam que os filhos não dialogam, que não interagem, e me vem a pergunta sobre como desconstruir todo o trabalho de uma vida ao mostrar que esse era um padrão a não ser seguido?! Como modificar padrões que foram impostos desde tão pequenos? Nossa sociedade está mais imediatista e não consegue ver que tudo o que é feito hoje trará consequências a longo prazo.

Esse excesso de conectividade tem trazido aos nossos adolescentes sérios problemas de Habilidades Sociais que são divididas em Habilidades sociais de civilidade, Assertivas de enfrentamento, empático, de trabalho, de Expressão de sentimento positivo e de Comunicação; Como desenvolver tantas habilidades se estão se relacionando com máquinas? Como ser empático sem o contato com o outro? Como man-

ter uma conversa durante o almoço se todos encontram-se conectados? Como desenvolver resiliência se são super protegidos? As Habilidades Sociais são adquiridas a partir do contato com o outro e se esse contato não acontece fica comprometido o desenvolvimento das mesmas, a falta destas habilidades compromete o comportamento como um todo, seja no relacionamento amoroso, no trabalho, com amigos, deixando que o indivíduo fique comprometido em sua capacidade de tomada decisão. É importante saber que as habilidades são aprendidas e podem ser treinadas, dentro da

pessoas o sentimento de solidão, o encontro com o vazio existencial, a busca pela arte do encontro que em muitos gera angústia, agonia e inquietude.

Abraham Maslow foi um psicólogo americano que ficou conhecido pela teoria da hierarquia de necessidades publicada em 1943, o qual a determina as condições necessárias para se atingir a satisfação pessoal e profissional. Esses são elementos considerados primordiais para a sobrevivência mas nos tempos modernos observamos o quanto estão comprometidas essas necessidades, principalmente nas áreas sociais, **esti-**

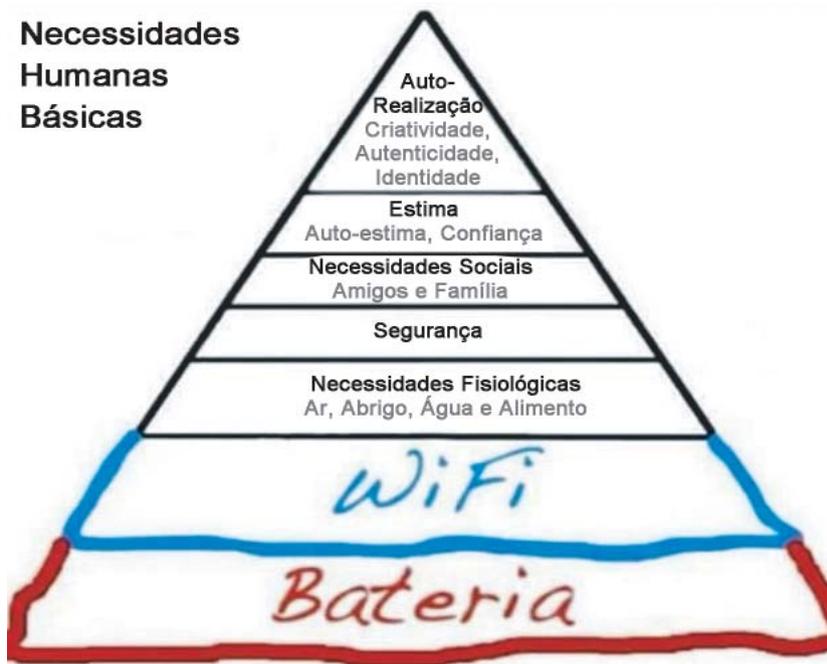
onde o indivíduo quer agora, não sabendo administrar o não e o tempo que se leva para conseguir algumas aquisições, a ansiedade fica aumentada a cada post que é feito esperando as curtidas e se elas não superam à expectativa então vem a frustração e em alguns casos pode começar a desenvolver transtornos de depressão, ansiedade Generalizada, de Anorexia ou Bulimia para se enquadrar em um padrão de beleza muita das vezes impostos nas mídias, temos um aumento também no stress, conseguimos perceber que através do mau uso das redes pode levar a crises existenciais que podem gerar transtornos e não apenas um, mas em vários casos temos a comorbidade desses transtornos.

Para Maslow a **auto realização** se refere ao desejo de desenvolver potencialidades, de “ser tudo que pode ser”, os desejos, sonhos, fantasias, planos que nos impelem a nos tornarmos tudo aquilo que, efetivamente, podemos ser; Daí o termo **auto realização**. Para ele, numa sociedade tão materialista e consumista como a que vivemos, poucas pessoas são capazes de sentirem-se satisfeitas em suas necessidade, sempre há uma necessidade para satisfazer! Além disso, como os recursos são limitados sempre haverá alguém que, por mais que se empenhe, não se satisfaça e é por isso que ele defendia que apenas 2% da população mundial seria **auto-realizadora**.

Diante de tantos casos relatados vemos que o ser humano está cada vez mais distante da **auto realização** e a mesma se torna a cada dia mais inatingível!

Enquanto Psicóloga preciso compreender os processos psicológicos e sociais que dão base à conduta humana, com o intuito de colaborar para a melhoria da qualidade de vida do ser humano.

Sobre tudo devemos estar **atentos** aos excessos e **repensar** qual o motivo de tanta necessidade de consumo desenfreado dessas mídias, e hoje faço um questionamento e ao mesmo tempo uma reflexão, as mídias estão a seu favor ou você a mercê delas?



Hierarquia das Necessidades de Maslow (adaptada pelos internautas para o século XXI) foto ilustrativa retirada da internet.

Psicologia nós fazemos o treinamento das habilidades sociais, a arte das relações interpessoais podem ser potencializadas independente da idade do indivíduo.

Em contra partida os jovens adultos buscam nas mídias sociais, a evitação do contato e da interação face a face onde os indivíduos acabam se expondo mais, o self fica em evidência quando saem do anonimato, por outro lado vem intensificar a fantasia diminuindo cada vez mais os desempenhos em situações reais, por isso há tantas redes sociais incluindo até sites de relacionamentos amorosos, abre-se um leque de opções como um catálogo a ser escolhido a dedo. Muitas vezes essa fuga do que é real, a esquiva de se mostrar pode esconder uma baixa **auto estima** que geralmente são pessoas mais vulneráveis à influências externas e tendem a buscar aprovação. Todos estes artifícios trazem a muitas

ma e auto realização. Talvez se adaptado aos dias de hoje entraria nas necessidades básicas wifi, bateria, Facebook, dentre outros como mostra a figura acima, uma figura real que circula pelas redes sociais.

A sensação do momento é a conectividade, porém quanto mais conectado, mais vulnerável o ser humano se torna; essa busca pelo imediatismo traz o aumento intensificado dos transtornos emocionais. Há alguns anos pouco se falava em depressão, ansiedade, stress, pânico. E esses são os assuntos mais comentados na atualidade, a depressão é a maior causa de incapacidade do mundo, para se ter idéia o tema do Dia Mundial de Saúde de 2017 foi a depressão pois ela afeta 322 milhões de pessoas no mundo segundo dados divulgados pela OMS.

Tudo esse imediatismo traz de forma muito forte os transtornos de ansiedade,



Martine de Andrade
Psicóloga
Terapeuta Cognitivo
Comportamental
CRP 05/44434

www.facebook.com/br/psi.martineandrade
Tel.: (21) 99665-0963

• Câncer •

■ SAÚDE

Os cientistas dizem que desenvolveram um novo teste de sangue para identificar o câncer de próstata - um passo que pode eventualmente permitir um diagnóstico precoce. O câncer de próstata é um tipo particularmente letal porque é detectado normalmente muito tarde para o tratamento eficaz. O teste ainda experimental detecta uma série de proteínas produzidas pelos tumores pancreáticos. E esse parece ser mais preciso do que o teste atualmente disponível para uma proteína chamada CA 19-9. Primeiramente, níveis de CA

19-9 geralmente aumentam somente nos estágios mais tardios do câncer pancreático.

Além disso, um pico na proteína não é específico ao câncer. Ela pode subir quando o pâncreas está inflamado, por exemplo, ou quando há um bloqueio nos dutos biliares. Medir a CA 19-9 pode ser útil para avaliar o progresso do paciente durante o tratamento. Mas, é um marcador de diagnóstico péssimo. Poucas pessoas sobrevivem à doença porque é raramente diagnóstica no início, quando pode ser tratada com cirurgia. Os sintomas, os quais incluem perda de peso e icterícia, geral-

Teste sanguíneo para câncer de próstata é promissor

mente aparecem somente após a doença ter se espalhado. O principal objetivo é encontrar um teste que avalie as pessoas para câncer pancreático, diagnosticando-o antes dos sintomas surgirem.

O teste experimental usa uma tecnologia de

chip que analisa estruturas chamadas de vesículas extracelulares (EVs), as quais são produzidas por células na corrente sanguínea. EVs podem vir tanto de células normais

como cancerígenas. Mas, a equipe de estudo mostrou que aquelas contendo uma "assinatura" de cinco proteínas específicas foram um bom marcador de câncer pancre-

ático. Os cientistas mostraram que testar por essas cinco proteínas detectou 86% de casos de câncer pancreáticos. O teste também teve uma especificidade de 81%.

Novos tratamentos para hiperplasia benigna da próstata

Para muitos homens, urinar pode ser uma dor absurda - tanto de modo figurado como literal - conforme ficam mais velhos, graças a o bloqueio causado pela próstata aumentada. Esse bloqueio, chamado de hiperplasia benigna da próstata (BPH), não somente interfere com a urinação, mas também pode causar infecções de bexiga e pedras nos

rins. O tratamento mais eficaz até agora é um procedimento cirúrgico chamado TURP (ressecção transuretral da próstata). Atualmente, existe um tratamento não cirúrgico que parece funcionar bem e com menos efeitos colaterais que os tratamentos mais invasivos.

O tratamento é chamado de lift uretral da próstata (PUL), mas é mais comumente conhecido pelo nome do

aparelho usado para fazer o tratamento, Urolift. O Urolift usa pequenos reforços para aderir à próstata contra suas próprias camadas circundantes, elevando eficazmente os tecidos bloqueados para cima e para fora, abrindo o canal para permitir ao homem urinar com menos problemas. Vários desses implantes são inseridos na próstata de cada lado, até o final da uretra. Colocados no consul-



tório do urologista, muitos homens descrevem benefícios imediatos. Claro, nenhum tratamento é correto para todos, por isso cada paciente é testado para avaliar o grau e localização do bloqueio para ver se o Urolift tem uma boa chance de ser eficaz para todo mundo.

Os efeitos colaterais

são mínimos, mas podem incluir desconforto urinário, aumento da vontade de urinar, desconforto pélvico e sangue na urina. Todos esses, se experimentados, são resolvidos nas primeiras semanas. É importante ressaltar, ao contrário de muitos tratamentos para BPH, esse procedimento não pro-

voca riscos de efeitos colaterais sexuais. Se você tem uma obstrução severa, ou não esta tendo bons resultados com o Urolift, então o TURP é ainda considerado o padrão ouro com as melhores chances para sucesso em longo prazo. Se tiver quaisquer questões converse com seu urologista.

Distúrbios

SUICÍDIO

Pessoas com câncer de pulmão podem ter mais risco de suicídio do que o normal, segundo um estudo novo. Apesar do diagnóstico de câncer por si só já aumentar esse risco, o estudo mostrou que o diagnóstico de câncer de pulmão aumenta o risco de suicídio em até quatro vezes comparado com a população geral. Entre os pacientes com câncer de pulmão, certos grupos são mais propensos a tirarem suas próprias vidas. Esses grupos incluem asiáticos, pessoas as quais o câncer se espalhou para outras áreas do corpo, pacientes que recusaram cirurgia, idosos, viúvos e homens.

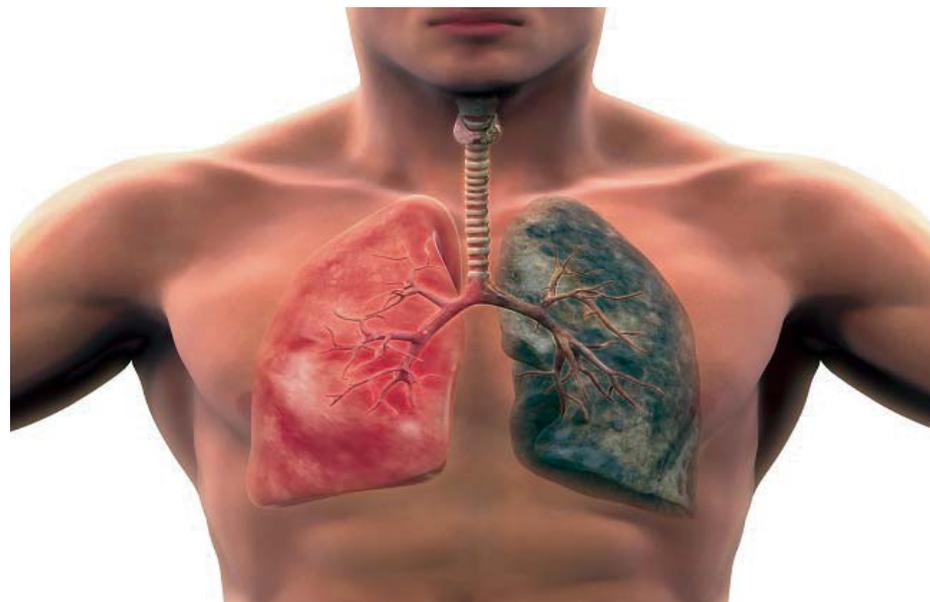
Os pesquisadores acre-

ditam que o risco é mais alto para essa população pois, primeiro, a maioria das pessoas considera o câncer como um diagnóstico devastador com pouca esperança. Segundo, o câncer de pulmão é uma doença que muitos acreditam ser resultado do cigarro, por isso existe uma culpa enorme. Terceiro, muitos pacientes com câncer de pulmão apresentam outros problemas médicos decorrentes do cigarro, como doença cardíaca. Por isso, eles ficam sobrecarregados e se convencem que seus corpos não podem lidar com o tratamento.

E finalmente, ao contrário do câncer de mama, de próstata ou outros cânceres onde há uma grande rede de

Risco de suicídio elevado após câncer de pulmão

apoio disponível para os sobreviventes, o câncer de pulmão não tem muitos sobreviventes e, portanto, os grupos de apoio e solidariedade são limitados. Os autores do estudo ressaltam que é importante para os membros da família, amigos ou cuidadores estarem atentos para sinais de depressão e ansiedade excessiva, para que isso possa ser tratado imediatamente e não aumentar assim o risco de suicídio.



Insulina relacionada também com o suicídio em diabéticos

A insulina tipicamente salva vidas dos diabéticos, mas ela também pode ser uma maneira de algumas pessoas se matarem. Pessoas com diabetes tendem a sofrer de altas taxas de depressão e suicídio ou tentativa de suicídio usando insulina ou



outros medicamentos para diabetes que diminuem o açúcar no sangue podem nem sempre serem fáceis de observar como algo que possa ser auto-infligido. A insulina é um hormônio natural produzido pelo corpo e ajuda a colocar o açúcar dos alimentos para dentro das células e para este ser usado como energia. Mas, a insulina é também um medicamento complexo.

Diabéticos tipo 1 não conseguem mais produzir insulina suficiente e precisam dela exógena para permanecerem vivos. Diabéticos tipo 2

não usam a insulina eficazmente e eventualmente não produzem insulina suficiente para atender as demandas corporais. Nesse ponto, essas pessoas também precisam tomar insulina. Ela pode ser dada com várias injeções ao dia ou via bomba de insulina. A bomba de insulina entrega a insulina através de um pequeno tubo que é inserido embaixo da pele.

No entanto, obter a quantidade certa de insulina não é fácil. Muitos fatores afetam a necessidade corporal de insulina. Exercícios diminuem a sua neces-

sidade. Alimentos que são ricos em carboidratos aumentam a sua necessidade. O estresse e outros humores podem afetar a necessidade de insulina, assim como mudanças hormonais e de saúde, como a menstruação. Diabéticos geralmente precisam fazer ajustes nas doses de insulina. Se eles erram e tomam demais, uma queda brusca da glicemia no sangue pode ocorrer. Se eles tomarem muito pouco, seus níveis de açúcar no sangue podem aumentar demais. Qualquer uma das condições é muito perigosa.

• Calvície •

■ CÉLULAS DO SISTEMA

As células imunes defeituosas podem ter um papel na calvície, segundo um novo estudo. Em experimentos com ratos, pesquisadores mostraram que células reguladoras T (Tregs) - um tipo de célula imune que ajuda a controlar a inflamação - ativam células tronco na pele para promover o crescimento capilar. Se

as Tregs estão faltando, aquelas células tronco não podem regenerar os folículos capilares. Os nossos folículos capilares estão em constante reciclagem: quando um fio de cabelo cai, o folículo capilar inteiro precisa crescer novamente.

Os resultados sugerem que os defeitos nas Tregs podem causar alopecia areata, uma desordem

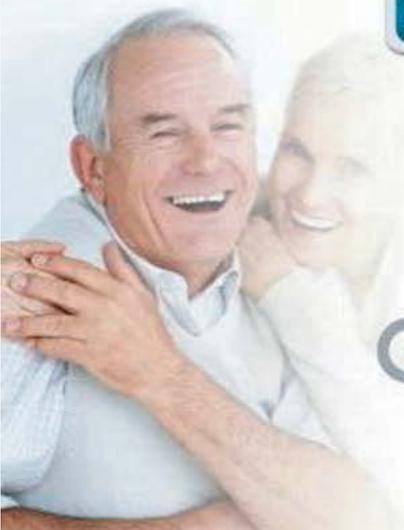
Relação entre células do sistema imune e



autoimune que leva a perda de cabelo e, pode ser um fator nas outras formas de calvície, incluindo a calvície masculina padrão. Apesar das pesquisas com animais normalmente não produziram resultados similares em humanos, os autores do estudo sugerem que um melhor entendimento do papel das Tregs no crescimento capilar pode levar um dia à melhoras nos tratamentos da perda capilar nas pessoas.

“ Os nossos folículos capilares estão em constante reciclagem: quando um fio de cabelo cai, o folículo capilar inteiro precisa crescer novamente.

calvície



DESDE 2010 NO RAMO



FISIOTERAPIA
GRUPO DÁRLEY

DOMICILIAR

Atendimento domiciliar com dia e hora marcada na Barra, Recreio e Zona Sul do Rio.

Visite nosso consultório:

Condomínio Barramares

Av. Lúcio Costa, 3300 - Bl.04 - Lj G2
Barra da Tijuca, RJ

LIGUE JÁ: (21)
3038-0527 • 98774-2769 • 97925-8555

• Sono •

■ INSÔNIA

Dormir menos de seis horas de sono por dia pode dobrar as chances de morrer de doença cardíaca ou derrame para pessoas que já têm fatores de risco para doença cardíaca e diabetes, segundo uma nova pesquisa. Conhecida como síndrome metabólica, esse aglomerado de fatores de risco podem incluir hipertensão, altos níveis de LDL, alto nível de açúcar no sangue, obesidade, altos níveis de gordura no sangue conhe-

cidos como triglicéridos e baixos níveis de HDL. Alguém com pelo menos três dessas condições tem síndrome metabólica.

É possível que melhorar o sono em pessoas com síndrome metabólica pode levar a um melhor prognóstico, o que significa não piorar em doença cardiovascular ou derrame o que pode levar no final à morte precoce. É possível que pessoas com síndrome metabólica e pouco sono têm problemas mais severos

Relação entre noites mal dormidas e riscos cardíacos

relacionados com o sistema nervoso autônomo e metabolismo. São necessários mais estudos para examinar essas hipóteses em combinação e, em grupos diferentes de pessoas com síndrome metabólica.

Métodos comportamentais e farmacoló-



gicos para tratar distúrbios de sono - incluindo apneia do sono, insônia e sono curto - estão disponíveis e eficazes. Entre aqueles com síndrome metabólica que dormiam menos de seis horas, o risco de morte por doença cardíaca ou derrame aumentou em 1,5 vezes.

ANSIEDADE - VILÃ DO NOSSO TEMPO

“**S**into muita tensão na nuca... nos ombros... um bolo na garganta... minha respiração fica ofegante... não consigo me concentrar nem para ler um livro... uma agitação interna que não me deixa relaxar...”.

Essas são algumas das sensações que as pessoas me relatam ao descrever sua ansiedade. Ansiedade essa que leva ao estresse. As causas são variadas, como o ritmo alucinado do tempo, a vio-

lência urbana, a dificuldade de sobreviver na crise absurda em que se encontra o estado, o país, o mundo. Mas, há as causas subjetivas que tem a ver com o mundo interno de cada pessoa.

A ansiedade nada mais é do que “a distância entre o agora e o depois”, uma definição que parece simplista, mas exprime a dificuldade de se estar no aqui e agora... Como podemos desacelerar sem perder a pró-atividade, tão necessária no mundo em que

vivemos? Nunca se buscou tanto as práticas corporais, como a yoga, a meditação, as caminhadas e os exercícios físicos como meios de eliminar o estresse e encontrar a tranquilidade necessária para lidar com o dia a dia.

A psicoterapia, com abordagem na Análise Bioenergética, além de dar subsídios para a elaboração das questões pessoais e dos conflitos que geram sofrimento, utiliza práticas respiratórias, que propiciam a experiência

de perceber as sensações do corpo, muitas vezes amortecidas.

O contato profundo consigo mesmo é um caminho para lidar com o que nos atravessa com ou sem aviso prévio e para se sentir bem no encontro com o outro e com o mundo a nossa volta. É possível se sentir fortalecido, encorajado a ultrapassar seus medos, buscar metas e ir atrás de seus sonhos...



Texto escrito por Giovanna Mazzoni, psicoterapeuta com formação em Análise Bioenergética. CRP: 33613

Contatos pelo nº.: 99952-5732

• Sono •

Relação entre sono, diabetes e

■ OBESIDADE

Nos 5 milhões de anos que nos precederam, nossa espécie viveu num mundo sem luz elétrica, em que a rotina de sono e vigília era organizada em conformidade com a alternância dos dias e das noites. A claridade que chegava às células fotossensíveis da retina ao raiar do sol, estimulava as áreas cerebrais responsáveis pelo controle da divisão celular, da produção dos hormônios e das proteínas envolvidas nas reações metabólicas necessárias para enfrentar a luta diária. Embora os ciclos circadianos sejam controlados por mecanismos endógenos autoajustáveis, independentes da consciência, fatores externos podem interferir com sua duração. Entre eles, o mais importante é a luz do sol ou de fontes artificiais, especialmente as que emitem a banda azul do espectro luminoso.

Em 2010, um estudo

realizado no Women's Hospital, em Boston, revelou que homens jovens mantidos em regime de privação de sono por apenas uma semana, desenvolvem resistência à insulina, condição que leva ao aumento da concentração de glicose no sangue, característico do diabetes. Durante seis semanas, mantiveram 21 participantes numa das suítes que o hospital transformou em laboratório de estudo do sono. Todos foram mantidos num regime que lhes permitia dormir apenas cinco, seis horas, a cada período de 24 horas. O horário de ir para cama mudava todos os dias. Para interferir com o ritmo circadiano, os quartos não tinham janelas e os ciclos de luz e escuro foram programados para durar 28 horas, em vez das 24 habituais.

Amostras de sangue colhidas em jejum acusaram concentrações mais baixas de insulina, associadas ao aumento das taxas de gli-



obesidade

cose, em todos os participantes. Em três deles, a glicemia atingiu a faixa que vai de 100 a 120, rotulada de pré-diabetes. A energia gasta em repouso (que quantifica quantas ca-

lorias consome o corpo parado) caiu em média 8%. Se esse nível de consumo energético mais econômico fosse mantido por um ano, causaria um aumento do peso corpó-

reo de quase 6 quilos. Depois de um período de dez dias de recuperação, em que os participantes permaneceram no laboratório, porém mantidos em ciclos de claro e escuro

com duração de 24 horas, mas dormindo dez horas durante a noite, a secreção de insulina e os níveis de açúcar na circulação voltaram aos valores normais.



**Odontologia
Von Paumgarten**

"Venha Sorrir com a gente",

Dr. Alexandre Von Paumgarten CRO/RJ 37.508 | Dra Maria Luiza Von Paumgarten CRO/RJ 37.417

☎ 21 2433-2520 • 21 99106-0676 📍

Atendimento apenas com consulta marcada  Odontologia Von Paumgarten



Dra. Martine Andrade

 PSI.MARTINEANDRADE CRP 05 / 44434

Transtorno de Estresse pós traumático - TEPT
Transtorno de Ansiedade Generalizada - TAG
Transtorno Obsessivo Compulsivo - TPC

Pânico - Ansiedade - Stress - Depressão - Conflito Familiar

Você não é o que te aconteceu! | Você é o que escolhe se tornar!

Shopping Downtown - Bloco 21B - Sala 332  **99665-0963** 📍

Memória

AZEITE DE OLIVA

A dieta do Mediterrâneo, rica em alimentos de origem vegetal, está associada com uma variedade de benefícios para a saúde, incluindo uma menor incidência de demência. Agora, pesquisadores da Lewis Katz School of Medicine at Temple University (LKSOM) identificaram um ingrediente específico que protege contra o declínio cognitivo: o azeite de oliva extra-virgem, um componente abundante na dieta do Mediterrâneo. Os pesquisadores mostram que o consumo do azeite de oliva extra-virgem protege a memória e a habili-

dade de aprendizado e reduz a formação de placas beta-amilóides e emaranhamento neurofibrilar no cérebro - marcadores clássicos do Alzheimer.

O azeite de oliva reduz a inflamação cerebral, mas ativa principalmente um processo conhecido como autofagia. A autofagia é o processo o qual células quebram e limpam detritos e toxinas intracelulares, como as placas amilóides e os emaranhamentos tau. Células cerebrais de ratos alimentados com azeite de oliva extra-virgem tiveram maiores níveis de autofagia e níveis reduzidos

Azeite de oliva extra-virgem preserva a memória e protege o cérebro contra o

Alzheimer



de placas amilóides e tau fosforilada. Essa última substância, a tau

fosforilada, é responsável pelos emaranhamentos neurofibrilares, os

quais são suspeitos de contribuir para a disfunção das células neu-

rais no cérebro responsável pelos sintomas de memória do Alzheimer.

Psicanalista

Nos momentos de crise o tratamento psicanalítico traz novas alternativas e soluções.

Simone Vitale
Psicanalista - CRP05/51080



Avenida das Américas, 500
Shopping Downtown - Bloco 21, Portaria B
Contato: (21) 3253-0655 e (21) 99156-2621

Acupuntura em Domicílio

Prof. André Luiz Pinnola
(CRBM 0019 TEC) (CRAERJ 0087)

com mais de 20 anos de experiência agora está atendendo pacientes com dificuldades de:

- Locomoção • Terceira idade
- Cadeirantes • Sequelas de AVC
- Dores limitantes

Shiatsu
Auriculoterapia
Eletroacupuntura
Massagens orientais.

Tratamento diferenciado e com hora marcada.

99150-7924 • 99885-9514

Primeira Idade

ALIMENTAÇÃO

Uma recomendação da Academia Americana Pediátrica é que o suco de fruta deve ser limitado para bebês e crianças muito pequenas (abaixo de 1 ano de idade). A principal mudança do guia anterior é que o suco de fruta é desencorajado até o primeiro de vida e, não aos 6 meses como previamente recomendado. Oferecer aos pequenos suco de fruta pode evitar que eles consumam o suficiente de leite materno ou fórmula - e as proteínas necessárias, gordura e ou-

tros nutrientes que eles contêm. Além disso, uma vez que os bebês começam a consumir alimentos sólidos, eles devem consumir a fruta inteira na forma de purê ou amassada, ao invés do suco.

Os bebês não precisam de fluidos adicionais (com exceção do leite materno ou fórmula) uma vez que comecem com alimentos sólidos. As crianças devem consumir apenas sucos de 100% da fruta, sem açúcares adicionados. Mas, mesmo assim deve haver limite mesmo para esses su-



primeiro ano de vida

cos e seus açúcares naturais. Se os pais preferirem alternativas ao leite, como o leite de

soja ou de amêndoa, eles devem se certificar que não tenham açúcares adicionados. É

importante que a criança aprenda hábitos alimentares saudáveis desde cedo - o que

inclui desenvolver o gosto por frutas inteiras e vegetais ao invés de sucos.

Alerta: Afogamento seco e afogamento secundário

Se você for como a maioria dos pais, provavelmente acha que uma vez que a criança parou de nadar ou brincar na água, seu risco de afogamento acabou. Mas os afogamentos secos e secundários podem ocorrer horas após ela ter se enxugado. Existem alguns passos que você pode fazer para manter a criança se-

gura. Esses tipos de afogamento são raros e ocorrem quando a criança aspira água para os pulmões. Algumas vezes ocorrem quando ela está com dificuldade para nadar. Mas, também pode ser resultado de algo simples como colocar água na boca.

No afogamento seco, a água não atinge os pulmões. Ao invés

disso, inalar a água faz com que as cordas vocais da criança espasmem e fechem após ela já ter saído da água. Isso fecha as vias aéreas, ficando difícil respirar. O afogamento secundário ocorre um pouco diferente. As vias aéreas da criança se abrem, deixando a água entrar nos pulmões, onde se acumula, causando o edema pulmonar. O



resultado é o mesmo: dificuldade para respirar.

Os sintomas do afogamento seco ocorrem normalmente logo após qualquer incidente na água. Já o secundário geralmente ocorre mais tarde, dentro de 1-24h do inci-

dente. A criança também pode apresentar mudanças no comportamento como irritabilidade ou queda nos níveis de energia, o que pode significar que o cérebro não está recebendo oxigênio suficiente. Quaisquer problemas que se desenvolvam são normalmente tratáveis se você procurar ajuda médica imediatamente.

Nada é mais importante do que a sua
saúde

Acreditamos tanto nisso que criamos um caderno só para tratar deste assunto.

Jornal Médico
Suplemento de Saúde e Bem-Estar do Jornal da Barra - Não pode ser vendido separadamente - www.jornalmedico.com.br - Com o Conteúdo Editorial Jornal da Barra - Curitiba

Dieta PALEO e dor articular
Pediatras não recomendam o uso de frutas antes do primeiro ano de vida
Relação entre noites mal dormidas e riscos cardíacos
Azeite de oliva extra-virgem preserva a memória e protege o cérebro contra o Alzheimer
Adultos que gostam de se exercitar podem perder 1 ano biológico

Suplementos de vitamina D podem melhorar a fertilidade
Tinturas para cabelos associadas com o risco de câncer de mama
Teste sanguíneo para câncer de próstata é promissor
Risco de suicídio elevado após câncer de pulmão
Relação entre células do sistema imune e calvície

Jornal Médico
Suplemento de Saúde e Bem-Estar do Jornal da Barra - Não pode ser vendido separadamente - www.jornalmedico.com.br - Com o Conteúdo Editorial Jornal da Barra - Curitiba

O antioxidante do vinho tinto pode ser melhor para diabetes
Magnésio e qualidade de sono
Perda de peso e saúde dos joelhos
Os Efeitos colaterais do açafrão
Analgésicos e risco de infarto

Barra é um dos maiores pólos de medicina no País.
O Jornal Médico vai mostrar ao nosso leitor
essa grande vocação da nossa região

Jornal Médico

www.jornalmedico.com.br

Leia e Anuncie

Ligue: 21 3828-0281 • comercial@jornaldabarra.com.br

JORNAL DA Barra

• Seja Esperto •

A água de coco é melhor do que a



■ ÁGUA DE COCO X ÁGUA MINERAL

De acordo com algumas pessoas, a água de coco é uma bebida milagrosa. Ela tem uma boa reputação como uma bebida excelente para durante e/ou pós treino. Na verdade, alguns afirmam que ela é melhor do que a água mineral. A água de coco oferece uma

grande quantidade de certos nutrientes, especialmente o potássio. Esse mineral não é consumido o suficiente por muitas pessoas, já que muitas não consomem frutas e vegetais o suficiente.

Na média, uma lata de água de coco fornece cerca de 500mg de potássio, bem similar

“ Assim como a maioria das bebidas esportivas, a água de coco contém açúcar e eletrólitos, mas é mais pobre em sódio e calorias, fatores chave quando se trata de reidratação.

água mineral?



a banana ou um copo de suco de laranja. Assim como a maioria das bebidas esportivas, a água de coco contém açúcar e eletrólitos, mas é mais

pobre em sódio e calorias, fatores chave quando se trata de reidratação. Um estudo mostrou que quando comparado a água de coco com a água mi-

neral e uma bebida esportiva, as três bebidas forneceram uma hidratação adequada. No entanto, os níveis de açúcar no sangue foram

restaurados mais rapidamente com a água de coco, a qual contém açúcar natural, e a bebida de reidratação do que com a água.

Longevidade

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Quanto mais fisicamente ativos somos, menor o envelhecimento biológico no corpo. Um estudo recente analisou dados de uma pesquisa de mais de 5.800 americanos. Os pesquisadores concluíram que as pessoas com níveis consistentemente altos de atividade física têm telômeros maiores do que as pessoas que são moderadamente ativas ou sedentárias. Os telômeros são as proteínas no final dos cromossomos. Cada vez que a célula repli-

O estudo definiu como altamente ativo pelo menos 30 minutos (mulheres) ou 40 minutos (homens) de trote por dia, cinco dias por semana.

Adultos que gostam de se exercitar podem ganhar 9 anos biológicos



O sorriso que você sempre quis, agora ao seu alcance!

Odontologia Estética, Reconstrutiva e Preventiva

Dra. Sandra Montheiro da Costa

- Prótese Fixa - Porcelanas
- Blocos de porcelana (substituição de metal)
- Clareamentos
- Dentaduras
- Dentaduras Imediatas (extração e colocação de prótese na mesma consulta)
- Endodontia
- Periodontia
- Placas para Bruxismo
- Facetas Estéticas - Correção



ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Diariamente: Rua Siqueira Campos, 93 sala 1.101 Copacabana - Rio de Janeiro - RJ

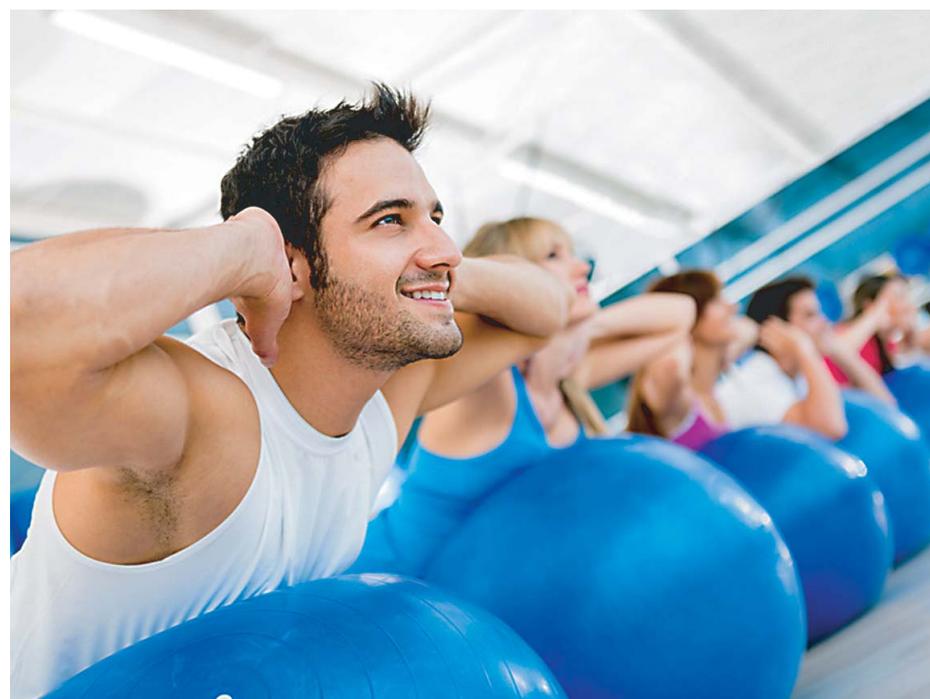
☎ 2549-9389 - Cel. 8770-9249

ca, uma pequena parte desse final é perdida. Isso significa que conforme envelhecemos, mais curtos ficam os telômeros.

Mas, os telômeros

nos adultos com altos níveis de atividade física têm sete anos a menos de envelhecimento do que em adultos moderadamente ativos. E a vantagem foi nove anos comparada com

adultos sedentários. O estudo definiu como altamente ativo como pelo menos 30 minutos (mulheres) ou 40 minutos (homens) de trote por dia, cinco dias por semana.



ENTRADA
GRATUITA

ARRAIA PARQUE DAS ROSAS DE 21 A 23 DE JULHO

Comidas Típicas
Brinquedos Infantis
Shows e atrações

Realização:



Produção:



21/07

GOMINHO



22/07

RAPHAEL AQUINO



23/07

QUADRILHA



Local: Praça das Rosas (Praça Gal. Santander)
Endereço: Rua Mal. Henrique Lott, s/n. Parque das Rosas - Barra da Tijuca.
(Atrás do Shopping Barra Square, em frente ao Rosa Shopping)
Horário: de 16h à 24h. Estacionamento no local.



Nós temos **30 mil** razões e uma grande equipe trabalhando para movimentar o seu negócio!

A cada edição, **30 mil exemplares** e **100 mil leitores** estão esperando para lhe conhecer

A Barra mudou muito nos últimos anos. Só quem está na região há 28 anos sabe que mudou mais ainda. O Jornal da Barra acompanhou esta nova realidade. Agora, com muito mais conteúdo, novas colunas, mais páginas, novos cadernos e muito

**JORNAL DA
Barra**

Leia e Anuncie

Ligue: 21 3828-0281

comercial@jornaldabarra.com.br