

# JORNAL DA BARRA



BARRA DA TIJUCA - RECREIO DOS BANDEIRANTES

**IMPRESSO**

Nº 289 - OUTUBRO de 2013 - Informação & Prestação de Serviço

Visite nosso portal: [www.jornaldabarra.com.br](http://www.jornaldabarra.com.br) :: E-mail: [contato@jornaldabarra.com.br](mailto:contato@jornaldabarra.com.br) ::

*Perfil*  
Pág. 4

**MEL MAIA**

## NOTICIÁRIO

### BARRA INSIDER

20º Baile da Primavera do Rotary Clube Barra. Veja mais. *Pág: 06*

### TURISMO:

Conheça Caldas Novas. O Paraíso das Águas Quentes. *Pág: 08*

### MEIO AMBIENTE:

O colunista David Zee debate na Coluna Verde desse mês. O desafio da sustentabilidade. *Pág:10*

### MEDICINA E SAÚDE:

Cientistas discutem a possibilidade de apenas uma pílula anticoncepcional por mês. *Pág: 14*



## LINHA 4 DO METRÔ: MORADORES DA BARRA COM MUITAS DÚVIDAS. *Pág: 3*

Aniversário do Mundial: 70 anos com as melhores ofertas. *Pág: 5*

## Bem-vindo ao Síndico FLEX.

Cadastre-se e assista ao vídeo para saber como ter controle total do seu condomínio.

Acesse [www.negociosflex.com.br](http://www.negociosflex.com.br) e clique em Sistemas em Nuvens e escolha Flex Condomínios para fazer o seu cadastro.

**Praticidade para  
você condômino ou síndico!**

Mais controle para você.  
Menos complicação para sua vida.



- Manutenção Preventiva com abertura e fechamento de O.S.
- Portões automáticos, antena Coletiva, para raios, sala de máquinas, elevadores, equipamentos de incêndio, extintores, interfonos, pintura, geradores, bombas da caixa de água, saunas, porteiro eletrônico, hidratantes, pinturas, inspeção e mais o que sua imaginação alcançar quanto a manutenção preventiva.
- Controle de Documentos, inclusive a nova lei de vistoria 6400/13.
- Fazer reservas de salão de festas e churrasqueiras, atualizar dados da unidade, cadastrar seus veículos, cadastrar dependentes e domésticas, escrever no livro de reclamações com direito a respostas do síndico. Ver as circulares por data.

**Você sabe quanto gasta de Materiais em seu condomínio?**  
*Veja mais na pág: 06*

**ORATÓRIA,  
UMA NECESSIDADE  
DE TODOS**



Falar bem, pensar bem. Fale sem medo, fale em público.

(21) 2541-5984 | 9146-3355 [www.oratoriarogeriaguida.com.br](http://www.oratoriarogeriaguida.com.br)



Copacabana - Barra da Tijuca - Valença/RJ

Periodicidade mensal. Distribuição gratuita nos condomínios, escolas e comércio em geral.

# COMPRO AUTOS

**Bolsa de Automóveis**  
**Cubro oferta!**

**PAGO NO ATO!**  
Dinheiro, Transferência ou TED

**40 anos de mercado!**  
Rapidez e segurança, 24 horas. Vou ao local.  
**Comunicamos venda ao Detran**

Victor Leite ou José Leite - [vgmidia@yahoo.com.br](mailto:vgmidia@yahoo.com.br)

**2493-2050 | 7893-5811 | 9953-3676 | 9856-7457 | 24\*57599**

## 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

## CLIMAFLEX

MOBÍLIAS PARA ESCRITÓRIO, IMPRINTA, HOSPITALAR E ESCOLAR

Seja nosso amigo no ORKUT e no FACEBOOK

PGTO. DINHEIRO 8%, DÉBITO 5% DE DESCONTO OU TUDO EM 5 X S/ JUROS NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Estante 126,00**  
em 5X s/ juros nas cores cinza, branco e preta

ARQUIVO 4 GAVETAS A PARTIR DE R\$ 465,00

LIQUIDAÇÃO TROCA DE MOSTRUÁRIO DESCONTOS DE ATÉ 80% DIRETAMENTE NA LOJA

DEL CASTILHO: Av. Dom Helder Câmara, 3127 (viad. Del Castilho ao lado da LBV). Tels: 2281-2846 / 2241-7045

[www.climaflex.com.br](http://www.climaflex.com.br)

## 314-CENTRAL DAS BATERIAS 314 CENTRAL DE BATERIAS

Automóvel No Break Carrinho Infantil Moto

Temos Bateria para Carrinhos elétricos, Motos, Caminhões, Estacionárias, Alarme, No Break

[www.314centraldasbaterias.com](http://www.314centraldasbaterias.com)

**ENTREGA EM DOMICÍLIO**  
**2201-0054 - ID: 23\*30075**

# GESSO VARGEM

REVENDEDOR **KNAUF**

PLACAS DE GESSO SANCAS GESSO FUNDAÇÃO GESSO REVESTIMENTO FORRO DE PVC FORRO REMOVÍVEL

**TUDO DE GESSO EM 3X S/ JUROS NO CARTÃO**  
(Compras acima de R\$ 200,00)  
**OU A VISTA EM DINHEIRO COM 10% DE DESCONTO**

VISA MasterCard CAIXA Construção

Estrada dos Bandeirantes, 13867 - Loja F Vargem Pequena - Rio de Janeiro - RJ  
Tel.: (21) 3410-8431 / 8718-2540 / 7886-6954 / 3649-9691

# CityLar

Entrega Grátis

Tudo para sua construção!  
**Ferragens do Bosque**

Av. das Américas, 297 - lj. R/S - Tel./fax: 2494-8622 / 2109-3636  
E-mail: [ferragensdobosque@terra.com.br](mailto:ferragensdobosque@terra.com.br)

## LOCAIS ONDE VOCÊ ENCONTRA O JORNAL DA BARRA

- Supermercados Mundial Recreio, Barrinha e Curicica • Recreio Turismo (Blue Pacific Center) • Loterias Graph Center (ViaParque) • Restaurante Cervantes (Via parque)
- Pão de Açúcar - Olegário Maciel • Supermercados Extra Barra • Correio (Carrefour)
- Onda Móveis (Freway) • CNA Barra (Info Barra) • CNA Recreio (Av. Genaro de Carvalho)
- Carvalhos do Recreio (Terreirão) • Padaria Uno & Due - Rua Aroldo Cavalcante Recreio.

TAMBÉM DISPONÍVEL NOS PRINCIPAIS JORNALEIROS DA REGIÃO

## JORNAL DA BARRA



Anunciar no Jornal da Barra é um grande investimento para o seu negócio!!!

☎ 2437-1803 - [contato@jornaldabarra.com.br](mailto:contato@jornaldabarra.com.br)

# Linha 4 do metrô: moradores da Barra em busca de respostas

As promessas em torno da chegada da Linha 4 de metrô à Barra apontam para um bairro que terá um sistema integrado de mobilidade urbana funcionando perfeitamente. Uma estação de BRT e um mergulhão na Avenida Armando Lombardi estão entre os projetos que já foram apresentados para atender à área do Jardim Oceânico. O que os moradores temem é que muita coisa acabe não saindo do papel. Eles também se queixam de que há pouca informação a respeito das formas de acesso à futura estação Jardim Oceânico.

De acordo com o administrador do Condado de Cascais, Fernando Neves, uma das preocupações é em relação às opções de estacionamento no entorno do metrô. Até agora, a prefeitura não esclareceu se haverá alternativa para quem quiser chegar de carro à estação. Neves afirma que, mesmo antes de a Linha 4 estar em funcionamento, a falta de lugar para parar veículos já é um problema no início da Barra. — Desde que as obras começaram, houve um grande desenvolvimento da região, mas, por outro lado, não há infraestrutura para atender à demanda. O poder público sabe o que tem que fazer, mas não se mexe.

Enquanto isso, quem precisa acessar esta região, principalmente os comerciantes e os fregueses, sofre com a falta de locais para estacionar. Quando o metrô estiver pronto, a situação deve piorar, já que eles estão importando um fluxo enorme de pessoas para cá — prevê Neves. Durante debate o subsecretário de Projetos Especiais da Casa Civil, Rodrigo Vieira, afirmou que o metrô até a Barra atenderá 300 mil pessoas por dia, tirando das ruas 12 mil veículos por hora de pico, sendo dois mil somente do eixo Barra-Zona Sul. Segundo ele, a estação Jar-



dim Oceânico receberá os ônibus de condomínios e do BRT Transoeste.

Ao ser procurada, na semana passada, porém, a Casa Civil não deu detalhes sobre os projetos previstos para a integração com o metrô. Em nota, a Casa Civil diz apenas que ter uma estação de metrô na Barra é uma oportunidade de integrar o transporte público na região, conectando-a a um sistema de alta capacidade, como o BRT, e realizando outras melhorias viárias, como um mergulhão na Avenida Armando Lombardi. Esta última obra foi incluída no projeto do metrô por se tratar de uma antiga demanda de quem passa por ali todos os dias. — A nossa proposta é que eles criem um estacionamento aqui em volta. Isso ajudaria tanto o condomínio como quem for pegar o metrô. Terreno para

isso existe — opina o administrador do Condado de Cascais.

Outro questionamento é se haverá ciclovia ligando a orla à estação. A Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá não confirma, e diz que detalhes estão sendo estudados. Também ainda é uma dúvida se haverá bicicletário próximo ao metrô. Em agosto, após pedidos dos moradores, o vereador Carlo Caiado enviou à Rio Trilhos uma solicitação de inclusão, no projeto da Linha 4, de um bicicletário na Avenida Armando Lombardi. Caiado sugeriu, ainda, que seja construído um trecho de ciclovia, dentro do projeto de reurbanização da mesma via, em fase de elaboração. No início de setembro, a Rio Trilhos respondeu, dizendo que vai analisar a viabilidade técnica das sugestões.

Membros de associações de moradores da região, entre elas, Barralerta, Acibarrinha, Câmara Comunitária da Barra da Tijuca, Associação de Moradores do Jardim Oceânico, Acir-Transoeste, FamBarra, Associação de Moradores do Recreio dos Bandeirantes e Associação Bosque de Marapendi, também se preocupam com a criação de um terminal rodoviário para os ônibus do BRT Transoeste na Barrinha, no terreno onde antes existiu o motel Maxim's. — Estamos preocupados com a criação de uma estação no Jardim Oceânico, que vai receber um número muito grande de pessoas. Não há estrutura para que esta massa seja distribuída. É preciso que seja criado um sistema

de transportes efetivo e de qualidade. E, no projeto original, está previsto este terminal do BRT, mas isso não nos parece a melhor alternativa. Em um trem de metrô, cabe muito mais gente do que em um BRT. Este escoamento de pessoas não será feito de forma rápida. Outro problema é que o BRT ocupará uma pista da Avenida das Américas, o que vai afunilar o trânsito em uma região onde ele já é caótico — explica Kleber Machado, presidente da Barralerta.

Estas entidades e a Associação Brasileira da Indústria de Hotéis do Rio de Janeiro (ABIH) se uniram para criar o movimento Metrô Alvorada Já. No início do mês, seus integrantes entregaram uma carta ao prefeito Eduardo Paes e ao secretário municipal de Transportes, Carlos Osório, em que relacionam os motivos pelos quais moradores e comerciantes da região gostariam que o sistema de transporte chegasse até o Terminal Alvorada.

No início do mês, uma reportagem revelou que os próprios técnicos do estado defendem a ida do metrô até o Terminal Alvorada, enquanto o projeto da prefeitura é ampliar o BRT. A informação consta de um relatório assinado por Newton Leão Duarte, coordenador da equipe de revisão do Plano Diretor de Transportes Urbanos (PDTU), que orienta as políticas públicas da área em todo o estado. A integração BRT-Metrô é um compromisso para os Jogos Olímpicos de 2016.

Moradores da região temem ainda a concentração de ônibus de linhas regulares no início da Barra, transportando passageiros para o metrô. Boatos se sucedem, mas ainda não está claro se algumas serão extintas ou se o intervalo entre os carros aumentará após a inauguração da Linha 4 do Metrô.

## Exposição de Tapetes Caminhos do Oriente

De 20 de Setembro a 20 de Outubro

Tapetes Persa e Kilim estarão distribuídos  
pelos 3 pisos do shopping durante 30 dias!

Realização:



Apoio:



Informações 2491-3306 | 2491-6485 [www.BARRAPOINTSHOPPING.com.br](http://www.BARRAPOINTSHOPPING.com.br)



## Perfil



**MEL MAIA**

Mel Maia afirmou para sua mãe que gostaria de ser atriz. Iniciou seu primeiro passo na carreira fazendo aulas de teatro. Sua estréia na televisão ocorreu em 2011 no especial de fim de ano da Rede Globo, O Relógio da Aventura, dando sua vida a personagem Nina.

Em 2012, ela conquistou o Brasil protagonizando a Rita quando criança, na primeira fase da telenovela Avenida Brasil que posteriormente foi vivida por Débora Falabella. Sua atuação, e modo de segurança em cena virou alvo de

muitos elogios por parte dos autores da emissora global.

Após Avenida Brasil, Mel Maia foi chamada para participar do elenco de Lado a Lado. Porém, a direção da TV Globo decidiu reservá-la para um trabalho futuro, na qual sua personagem terá destaque.

Mel Maia é protagonista da telenovela Joia Rara. A atriz mirim teria que raspar o cabelo para interpretar a personagem Pérola. No entanto, o fato dela desfazer seu cabelo, fez com que a carioca pedisse à emissora para cancelar o que havia sido proposto.

### FLASH

**Nome completo:**  
Melissa Maia de Sousa

**Nascimento:**  
3 de maio de 2004

**Local de Nascimento:**  
Rio de Janeiro, (RJ).

### Signo:

Touro.

## VidaLight.

SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

Tel.: 2438.0101  
www.vidalight.com.br

SHOPPING MILLENNIUM - Avenida das Américas, 7707  
BL. 02 Lj. 101 www.vidalight.com.br

Vida Light é a sua opção em alimentação saudável e saborosa. Aqui, você encontra uma incrível variedade de alimentos sem glúten (biscoitos, congelados, salgadinhos, pão de queijo, pães, doces, barrinhas), sem açúcar (biscoitos, doces, tortas, balas), integrais (salgados, quiches, tortas), refeições a la carte e pratos congelados integrais.

### INACREDITÁVEL VARIEDADE DE ALIMENTOS

- SEM GLÚTEN • SEM AÇÚCAR • SEM LACTOSE
- INTEGRAIS • REFEIÇÕES CONGELADAS

### Refeições a la carte

Tortas Doces Salgados

### Bebidas naturais

Encapsulados

### Suplementos

VENHA CONFERIR !!!!

# CASA

## ESTRELA DOS CAPACHOS

### CAPACHOS e TAPETES de FIBRA DE COCO



Pisos Laminados p/  
Elevador / Academia



Grama  
Sintética



WWW.ESTRELADOSCAPACHOS.COM.BR • ESTRELADOSCAPACHOSVENDAS@IG.COM.BR • FALECOM@ESTRELADOSCAPACHOS.COM.BR

Rua Riachuelo, 385 - Centro, RJ ☎ 2252 4500 | 2507 8598 | 2242 9260

## LIXEIRA



Lixeiras com tampa basculante



Carro Coletor 1000-1 - Várias Cores



ANIVERSÁRIO  
**MUNDIAL**

— ANIVERSÁRIO MUNDIAL —  
**OFERTAS PODEROSAS**  
70 Anos

[www.supermercadosmundial.com.br](http://www.supermercadosmundial.com.br)

SIGA-NOS



2131-7001

# Luzes da Barra

Tamara Mello



## “MEU AMIGO BOBBY”

### Teatro Fashion Mall

Prazeroso assistir a um espetáculo de sapateado. Ele nos remete aos anos dourados, aos fulgurantes Freddy Astaire e Ginger Rogers.

Temos então o nosso show brasileiro no gênero que é apresentado como: Música, Teatro e Sapateado. Trabalho intenso, belo, de Tim Rescala.

É a história de uma jovem senhora (Laura) que, ao ficar viúva torna-se apática para com a vida. Recusa-se a participar de qualquer atividade social, encontros, praia, diversão, etc... Embora sempre estimulada pela exuberante amiga Gilda.

Laura cria em sua solidão uma figura imaginária (o amigo Bobby) que está sempre com ela, consolando-a e aconselhando-a.

Ela tem uma filha que estuda e mora em Paris, Cristine, com a qual se comunica frequentemente, pela Internet, no telão.

Circulam ainda no musical, o bombeiro/porteiro do prédio e um professor de dança (ambos de cor).

Ante a continua insistência de Gilda, apaixonada pelo bombeiro/porteiro, Laura aceita finalmente ter aulas de dança de salão. E....apaixona-se pelo professor!

Num dado momento Laura recebe de Paris, a comunicação de Cristine confessando ter uma namorada com a qual convive.

Enfim o musical tem como tema básico o anti-preconceito, a forte tendência do momento, a favor do homossexualismo e da mistura de raças. A propósito o programa apresenta em sua primeira página a música de Tim Res-

cala: “Vá, seja feliz, aqui ou em Paris”.

A companhia “Orquestra Brasileira de Sapateado” nos apresenta um show extremamente cuidado em todas as exigências. O cenário lindo fascina de saída e tem ótimas metamorfoses às sequências do roteiro. Músicas e coreografias bonitas, ricas e variadas. E, o que é muito bom, as coreografias variam entre sapateado e dança de salão. (e como tudo isto se harmoniza com a elegância do teatro Fashion Mall). Figurinos lindos também. E ótimos. Como sempre, excelente a iluminação de Aurélio de Simone.

Tudo isto muito bem administrado pela direção de Cininha de Paula.

Embora muitos bons todos os atores e bailarinos não se pode deixar de ressaltar o talento excepcional (e a paixão com que o usa) de Fabrício Negri, bailarino e cantor (O nosso Amigo Bobby). Carla Nagel (Cristine) demonstra excepcional qualidade nas participações especiais em vídeo.

Vale uma frase de Tim Rescala: “o sapateador é também um músico, um percussionista que, no lugar de baquetas ou mãos, usa os pés para tocar seus instrumentos”.

E como tocam bem, não só seus instrumentos como todo o show!

\*\*\*\*\*

Completam o elenco Stella Antunes (Laura); Pat Ann Thibuadaut (Gilda); Maurício Silva (porteiro/bombeiro); Alvaro Reis (Albino, professor de dança) - **Ficha Técnica:** músicos – Monique Aragão (teclado) Dodô Ferreira (baixo) e Rodolfo Cardoso (bateria); coreografia (Patrícia Taranto e Alvaro Reys); figurinos (Marcelo Marques) - **Cenário:** Zé Claudio Ferreira.

## ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIO.

A administração moderna compreende muito mais do que cuidar tão somente da contabilidade e da documentação do condomínio. Por causa da evolução das necessidades dos novos condomínios, procuramos permanentemente identificar e conhecer os problemas dos nossos clientes, participando ativamente na resolução de todo tipo de imprevisto. O comprometimento verdadeiro com o condomínio é o grande diferencial de NegóciosFlex. Consulte e comprove junto aos nossos clientes! Criando equipes multifuncionais e comprometidas.

Já imaginou ter que esperar em uma fila para reservar um dia na churrasqueira; para usar o salão de festas? Tudo isso é coisa do passado, a NegóciosFlex percebeu que as contas, cobranças, assim como acompanhamento em reuniões dos condomínios, são feitas por administradoras de nome e o que realmente faltava era a parte mais complexa que são os serviços do dia a dia e a integração instantânea do morador com o condomínio, trazendo TRANSPARÊNCIA E SEGURANÇA ao síndico e aos condôminos.

O dinheiro utilizado sem planejamento gera prejuízo e isso precisa ser evitado. A redução dos gastos se dá quando existe prevenção, antes do problema acontecer, permitindo assim um equilíbrio nas contas. Dessa maneira, obras essenciais são realizadas mais facilmente e sem preocupação.



O condômino poderá solicitar serviços, informações, bem como registrar reclamações diretamente no sistema, que vai abrir uma solicitação e acompanhar seu andamento até a finalização. Um canal exclusivo do morador. O que evita toda aquela coisa desagradável de ter que escrever no livro e todos ficarem sabendo de uma insatisfação que poderia ser tratada diretamente com o síndico e sem expor ninguém.

Mas não é só isso não, tem muito mais coisas que você vai ficar sabendo ao solicitar informações no site, inclusive vai se surpreender com o valor que a princípio, só de imaginar que seus dados e processamento estando nas nuvens possa parecer caro, mas é mais barato que um cafezinho dia.

Ah! já ia esquecendo de te perguntar se você tem controle exato de materiais ou extintores de incêndio ou documentos com vencimentos críticos?

Tel/Fax: 2220-5065 e 2210-2260.

<http://www.alanonrj.org.br/>

Rua Santa Luzia 799 Sala 601  
Centro - Rio de Janeiro - RJ



# BARRA INSIDER

## Rotary Barra realiza 20º Baile da Primavera.

Aconteceu dia 27 de setembro de 2013 no Arouca Barra Clube, o 20º Baile da Primavera com a presença de mais de 300 pessoas entre rotarianos, convidados, com apoio da subprefeitura da Barra da Tijuca, Recreio e Jacarepaguá, da Amoedo e da Barralerta. O presidente Juedir Teixeira e sua esposa Rose agradecem a todos pelo apoio e presença. A renda do baile será aplicada nas atividades beneficentes do mais antigo clube de serviços da Barra, que comemorou 34 anos.

Veja mais fotos em  
[www.jornaldabarra.com.br](http://www.jornaldabarra.com.br)



Ao centro José Luiz Antunes e Sheila com amigos do CEMA



Sonia e Claudia com os maridos Walter Laranjeira e Valter Valadão



Davila e Angela Cloris e Sandra Miranda e Valeria e Claudio Vinhaes

## Na Tribuna da Cidadania

Kleber Machado



Estamos fechando mais uma de nossas colunas no Jornal da Barra e não podemos fazê-lo, como desejaríamos, registrando queda dos índices criminais em nossa região.

Retiramos do site do ISP a seguinte conclusão: “Na AISP 31, comparando o trimestre de maio, junho e julho de 2013 com o mesmo período de 2012, os delitos que tiveram maior redução absoluta foram: lesão culposa de trânsito (com menos 87 vítimas ou 22,5%), extorsão (com menos 5 casos) e extorsão com momentânea privação da liberdade (com menos 5 casos)”.

“Entre os delitos que registraram MAIOR AUMENTO absoluto no período de maio, junho e julho de 2013 quando comparados ao mesmo período de 2012, estão: ameaça (com mais 83 vítimas ou 20,5%), roubo a transeunte (com mais 71 casos ou 31,3%) e furto de veículos (com mais 59 casos ou 34,9%)”.

“Em maio, junho e julho de 2013 o total de roubos aumentou em 34,9% ou mais de 173 delitos quando comparado com o mesmo período do ano anterior. Os furtos aumentaram em 12,0% ou mais de 206 delitos. O número de registros aumentou em 499 ocorrências”.

Em setembro, dando cumprimento ao que foi prometido pelo Secretário de Segurança no encontro havido com os Presidentes da ACIR e da BARRALERTA, o 31º BPM recebeu mais quarenta homens.

Assim, na semana em que se realizou o estrondoso Rock in Rio, o policiamento ostensivo melhorou e, portanto os índices de criminalidade devem ter sido reduzidos. Esperamos que o reforço do efetivo recebido neste período permaneça incorporado ao 31º BPM.

Digna de nota a declaração do Dr. Mariano Beltrame sobre a implantação de delegacias policiais nas áreas pacificadas para melhor atender a demanda criada pelas UPPs e desafogar as delegacias distritais.

Com a palavra o Secretário de Segurança: “Esse é um estudo que está sendo gestado há bastante tempo. A criação das delegacias em áreas já

pacificadas e uma em vias de ser ocupada segue um padrão de qualidade e um critério de seleção. Não vou fazer delegacia com a polícia que está aí. As novas unidades contarão com delegados e inspetores recém formados sem os vícios da guerra e da corrupção”.

### Prossegue:

“Temos um estudo que mostra os batalhões da PM com maior déficit de policiais. Essas unidades receberão reforço futuramente. Também estamos trabalhando na instalação de companhias independentes da PM, que serão sete em cidades do interior, de Niterói e da Baixada”.

Tanto a criação de novas delegacias como a cobertura dos déficits na PM e da Polícia Civil terão que se lastrear na formação intensiva de novos policiais. Do contrário o cobertor fica muito curto.

Ressaltamos, como parte da solução do problema, a declaração do novo Cmte. Geral da Polícia Militar – Cel. José Luiz Castro de que pretende contratar pessoal temporário, de formação rápida, para que substituam os militares que trabalham em serviços internos e burocráticos, liberando-os para o patrulhamento ostensivo. Informa o Cel. José Luiz Castro que dessa forma cerca de dois mil homens irão para as ruas. Se, além disso, os PMs cedidos à prefeitura e a outros órgãos governamentais retornarem aos seus postos teremos cerca de 4.100 policiais colaborando para o aumento da ostensividade, redução da impunidade e, como consequência, a crescente sensação de segurança.

Temos que acreditar e esperar que um dia possamos informar que os índices de criminalidade baixaram.

## Coluna do advogado

Wellington Euclides de Souza



Sai de uma empresa ano retrasado, onde trabalhei por 10 meses. O empregador pegou minha carteira e nunca foi devolvida. Sai da empresa e não obtive minha CTPS de volta.

Entre com um processo, saiu a sentença para pagamento das rescisões e mandato de busca e apreensão da CTPS, mais nisso o empregador sumiu. Não tive mais novidades sobre o processo.

Já estou a mais de um ano trabalhando em outra empresa sem registro por não ter a CTPS. O que faço? Não tenho o número dela e o número do PIS, nem nada, pois a empresa que ficou com ela era meu primeiro registro.

Estou me prejudicando muito, pois tenho experiência e quando vou arrumar um emprego e sem carteira e mesmo se tivesse, sem registro algum em fico como se fosse sempre o primeiro emprego.

**José Aureliano**

*Assiste razão ao leitor, já que, por não lhe ter sido devolvida a sua CTPS pelo seu antigo empregador, com toda a evidência, deixou de ter, em tese, elementos capazes de provar a sua experiência laboral através da comprovação de empregos anteriores.*

*Para solucionar o problema, consistente na obtenção de uma nova CTPS, no caso a 2ª (segunda) via da preexistente, o leitor deverá dirigir-se a uma Subdelegacia Regional do Ministério do Trabalho e Emprego ou a uma agência "Poupa Tempo" onde solicitará a expedição da carteira, apresentando no ato:*

- uma declaração assinada, reconhecida em Cartório, justificando o que ocorreu;
- uma (01) foto 3x4 recente;

- Carteira de Identidade;
- CPF (Cadastro de Pessoas Físicas);
- Comprovante de residência (conta de água, luz ou telefone);
- Extrato PIS (retirado na Caixa Econômica Federal).

### O leitor deverá apresentar, ainda:

- se solteiro, o original da certidão de nascimento;
- se for casado o original da certidão de casamento;
- se separado, desquitado ou divorciado judicialmente, a certidão de casamento averbada;
- se for viúvo, o original da certidão de óbito do cônjuge.

Por cautela, recomenda-se juntar aos documentos o original do certificado de reservista e, se conhecido, o número da CTPS (retida) que poderá agilizar todo o procedimento.

Com a 2ª via em mãos, convém ao leitor tentar recuperar o registro de suas experiências profissionais anteriores, solicitando às empresas na qual trabalhou o refazimento dos registros.

No caso desse resultado não ser alcançado, deverá o leitor solicitar à Superintendência Regional do Trabalho o histórico que os antigos empregadores lançaram no Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) e na Relação Anual de Informações Sociais (Rais), que são sistemas de informação vinculados ao Ministério do Trabalho e Emprego. Para esse fim o leitor poderá recorrer ainda ao INSS e solicitar o extrato do CNIS - Cadastro Nacional de Informações Sociais.

**Wellington Euclides de Souza & ASSOCIADOS**

**Disque Denúncia: 2553-1177 ou 16ª DP 2333-6304**  
**Um apoio para sua segurança. Sigilo e anonimato**



## Gerenciamento de Projetos e Planejamento Operacional

**A FIRST PLANN É UMA EMPRESA FOCADA EM GERENCIAMENTO DE PROJETOS, ATUANDO NO PLANEJAMENTO OPERACIONAL DOS CLIENTES, VISANDO AUMENTAR OS LUCROS E PROMOVER O CRESCIMENTO ATRAVÉS DO CONTROLE E ACOMPANHAMENTO DAS PRINCIPAIS FASES DE ATUAÇÃO DA EMPRESA.**

Planejamento de Obras  
Maneja os resultados, planeja e acompanha todos os fatores de sucesso em um projeto.



**VANTAGENS EM TER UMA ESTRUTURA DE PLANEJAMENTO:**

- ✓ DEFINIÇÃO EXATA DO ESCOPO, DANDO MAIOR SEGURANÇA NAS TOMADAS DE DECISÕES;
- ✓ OTIMIZAÇÃO DOS CUSTOS ATRAVÉS DA CORRETA ALOCAÇÃO DE RECURSOS, PERMITINDO SIMULAR OPÇÕES PARA A ESCOLHA DA MELHOR ESTRATÉGIA OPERACIONAL;
- ✓ COMPROMETIMENTO COM OS PRAZOS DEFINIDOS PELO CLIENTE ATRAVÉS DO ACOMPANHAMENTO DO CRONOGRAMA;
- ✓ MELHORIA NA COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA;
- ✓ OTIMIZAÇÃO DOS CONTROLES ATRAVÉS DE INDICADORES GRÁFICOS;
- ✓ MAIOR CAPACITAÇÃO, MOTIVAÇÃO E COMPROMETIMENTO PROFISSIONAL;
- ✓ PREVENÇÃO CONTRA O DESPERDÍCIO FINANCEIRO;
- ✓ OTIMIZAÇÃO DOS RESULTADOS.

FIRST PLANN, O NOSSO OBJETIVO É O SEU SUCESSO!

### O QUE FAZEMOS ?

- ✓ PLANO DE NEGÓCIOS EMPRESARIAL (metodologia do SEBRAE);
- ✓ TREINAMENTO EM MS PROJECT 2010/2013 (In Company);
- ✓ CONSULTORIA EM GERENCIAMENTO DE PROJETOS (metodologia PMBOK);
- ✓ ASSESSORIA E PLANEJAMENTO OPERACIONAL.

### ALGUNS MODELOS DE TRABALHO

#### MODELO DE EAP COM ALOCAÇÃO DE CUSTO



#### MODELO DE CRONOGRAMA



#### MODELO DE CURVAS



RUA CONDE DE AZAMBUJA, 1109 - SALA 102 - MARIA DA GRAÇA - RJ  
 TELS: (21) 7237-6758 / (21) 9742-0828 / (21) 7613-1592  
 E-MAIL: ANDRE.CARDOSO@FIRSTPLANN.COM.BR  
 SITE: WWW.FIRSTPLANN.COM.BR PÁGINA: WWW.FACEBOOKCOM/FIRSTPLANN

# Turismo & Eventos



## Caldas Novas. O Maior Complexo de Águas Quentes do Mundo

A origem das águas de Caldas Novas remonta a 600 milhões de anos quando um vulcão, hoje extinto, ainda expelia lavas incandescentes, cinzas e gases. Esteve em atividade por milhares de anos até se extinguir completamente. Com o passar do tempo, a erosão provocada pelas fortes chuvas e pelo vento, foi corroendo as bordas da cratera até aterrá-la completamente. O calor e a grande pressão interna dos gases acumulados abriram rachaduras na base da montanha e por elas eram expelidos vapor d'água formando "geisers". Com a diminuição da atividade vulcânica e da pressão dos gases internos, os jatos de vapor também diminuíram e finalmente passaram apenas a jorrar água quente pelas trinças nas rochas em três locais distintos, distantes alguns quilômetros uns dos outros: Caldas Velhas, Pirapitinga e Caldas Novas. Hoje, a cratera do vulcão é a Serra de Caldas; Caldas Velhas formam as fontes do município do Rio Quente, compreendendo o complexo turístico da Pousada do Rio Quente; Pirapitinga é onde se encontra a Lagoa Quente e Caldas Novas deu nome à cidade da qual estamos tratando.

Caldas Novas é um dos mais importantes pólos turísticos do estado de Goiás e tende a se tornar um grande pólo turístico internacional. Sua infra-estrutura hoteleira conta hoje com mais de 80 hotéis, das mais diversas categorias, desde os mais sofisticados até os mais simples, todos dotados de piscinas termais para uso de seus hóspedes. Além das águas quentes, atração principal da cidade, existem outros pontos turísticos que merecem destaque:

**Parque Estadual da Serra de Caldas Novas** - O "Parque Estadual da Serra de Caldas Novas" (PESCAN) está localizado entre os municípios de Caldas Novas e Rio Quente, no Sudeste Goiano e distante somente 5 km do centro de Caldas Novas e a 174 km de Goiânia. Sua proximidade urbana facilita o acesso da comunidade e dos turistas, o que conseqüentemente obriga a um controle da visitação, de forma que o Parque cumpra sua missão de preservador do Cerrado e do manancial hidrotermal, pois a Serra de Caldas é importante ponto de recarga deste manancial.



**Parque das Primaveras** - Para conhecer todo o encanto de Caldas Novas, não deixe de conhecer o esquema especialmente planejado para lhe proporcionar total conforto e hospitalidade, o PARQUE DAS PRIMAVERAS está situado em um local privilegiado, ocupando 25 mil m2 de muito verde. Suas instalações estão moldadas à natureza, completando um cenário de rara beleza. Suas piscinas são servidas com águas termais, permanentemente renovadas.

**Jardim Japonês** - O Jardim Japonês é assimétrico, permitindo visões diferentes, dependendo do ângulo em que se estiver. Os monges precisavam de espaços especiais para fazer suas orações e meditações. Por isto, usaram elementos da natureza, como as pedras, as plantas e a água, fazendo arranjos os mais diversos.

**O Lago Corumbá** - O Lago Corumbá, sendo um dos melhores locais para praticar esportes náuticos, também é um local com natureza abundante proporcionando um passeio ecológico maravilhoso de barco, lancha ou Jet-Ski.

**Lagoa quente** - A Lagoa de Piratininga, também chamado de "Lagoa Quente", é um dos pontos Turísticos mais bonitos de Caldas Novas. A Lagoa Quente, oferece toda infra-estrutura de camping, piscinas termais com nascente natural, quadras de areia e sauna.



## Informática

### Acesso à internet por meio de computador aumenta 6,8% em 2012

O número de brasileiros que acessam a internet subiu para 83 milhões em 2012, avanço de 6,8% em relação ao ano anterior, revelou o IBGE nesta sexta-feira. Os dados fazem parte da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad). Segundo o estudo, o percentual de domicílios com computador com internet chegou a 40,3%, enquanto o contingente de internautas alcançou 42,21%. Desde 2003, a quantidade de lares com computador avançou 347% e o de internautas que se conectam por meio destes aparelhos, 325%.

Apesar da forte alta em menos de uma década, o avanço na presença de computadores nas casas brasileiras vem perdendo fôlego. Após ter tido o maior crescimento da década entre 2005 e 2006, quando a quantidade de lares com computador conectado aumentou 26,42%, a intensidade desse crescimento caiu gradativamente ao longo dos anos, chegando a alta de apenas 13% em 2012. O fenômeno pode ser

um reflexo da metodologia do IBGE, que não inclui na amostra os acessos oriundos de outros dispositivos, como smartphones e tablets.

Mesmo com a queda no ritmo, o avanço da presença de computador é consolidada em todas as regiões do país. O maior avanço na quantidade de internautas se deu na região Norte, que registrou alta de 12,7%. No Nordeste, o aumento foi de 8,2%.

A alta de 13% da presença de computador nos lares brasileiros coloca o item no topo do ranking dos 13 bens de consumo analisados pela Pnad. Em segundo lugar, aparece máquina de lavar, com avanço de 10,89% e, em terceiro, computador sem internet. A lista dos cinco maiores avanços é composta ainda por motocicletas (7,74%) e carro (6,24%), que também avançaram.

Na contramão da tendência de alta de todos os itens - puxada pelo aumento da renda e do consumo do brasileiro nos últimos anos -, aparece o rádio, que reduz a participação nos lares do país. Em 2012, o número de domicílios com o aparelho recuou 0,61%, mas ainda permanece em patamar elevado: cerca de 50 milhões de casas brasileiras contam com o item. Rádios embutidos em outros aparelhos - como celulares e computador - não são considerados na pesquisa do IBGE, mas, recentemente, a Pnad passou a incluir nesse dado os rádios em MP3 players e similares.

**AULAS SOBRE APPLE - CONFIGURAÇÃO DE PERIFÉRICOS - MANUTENÇÃO**

**AC** **ARNALDO CÉSAR**

TECNOLOGIA **CONSULTOR DE TECNOLOGIA**  
TÉCNICO EM MANUTENÇÃO DE MICROS

**(21) 7966 8818 • 8113 2813 - email: arnaldoconsultoriarj@gmail.com**

**FITAS DE VÍDEO**  
**SLIDES - NEGATIVOS**

**CÓPIA PARA DVD RETIRADA DE MOFO**

**PASSE SUAS FITAS DE FESTAS - CASAMENTOS**  
**FORMATURAS E VIAGENS PARA DVD**

**PAULO SOARES** **3325-7012/9665-8979**

**Não pinte sua casa!!!**

- Pintura é coisa do passado!!! Use jato de areia em quartzo cristal sendo aplicável sobre paredes pintadas ou sobre embouço e também sobre piso. Aplicamos em ambientes internos e externos com rapidez e sem sujeira

**ligue: 2406-0650 3314-9666 9339-5047 9175-0415 8199-4756**  
**9888-4756 7704-3931 ID 80\*189114**

**Sonobello**  
Colchões e Acessórios

**UMA LOJA CHEIA DE VANTAGENS PRA VOCÊ!**

**BARRA GARDEN SHOPPING • AV. DAS AMÉRICAS, 3255 • LJ. 232 • BARRA DA TIJUCA**  
**2439-7801 / 2439-1424 • SONOBELLO.COM.BR**

**10x SEM JUROS NOS CARTÕES**

**DESCONTOS EM TODA A LINHA DE COLCHÕES**

**TRAGA SEU ORÇAMENTO, NÃO PERDEMOS NEGÓCIO**

**VISITE O SHOW ROOM NA LOJA**



**PACOTES NACIONAIS**

**OKTOBERFEST – 04 Dias - Saída: 10/out.**  
A partir de R\$ 1.196, ou R\$ 242, + 09x de R\$ 106,

**NATAL LUZ – 04 Dias**  
A partir de R\$ 1.529, ou R\$ 306, + 09x de R\$ 136,

**FOZ DO IGUAÇU – 04 Dias - Saídas Diárias.**  
**Pacote Inclui:** Passagem Aérea, Hospedagem com café da manhã.  
A partir de 10X de R\$ 56,10 ou à vista R\$ 561.  
OBS: preço para saída 27/novembro.

**PACOTES INTERNACIONAIS**

**BUENOS AIRES – 04 Dias (Feriado da República) - Saída: 14/novembro**  
A partir de 10x de R\$ 244,00 ou à vista R\$ 2.440,00. Base  
Inclui: Passagem, 3 diárias no Hotel Unique Madero com café da manhã.

**NOVA YORK – 6 DIAS (Saídas Diárias)**  
A partir de 10x de R\$ 317,00 ou à vista R\$ 3.170. Base U\$ 1.255.  
Pacote Inclui: 5 diárias no St. Giles Hotel New York The Court.  
OBS: Preço para pacote de 6 dias/5 noites com saída 20/outubro. Somente Terrestre.

**ARUBA – 7 Dias - Saída: 26/dez**  
A partir de U\$ 3.005, ou U\$ 602, + 09x de U\$ 267, (duplo)

**OBS: preços sujeitos à disponibilidade e variação cambial.**

**PACOTES RODOVIÁRIOS**

**CAMPOS DO JORDÃO – 3 DIAS/ 2 NOITES**

Saída: 12/outubro  
A partir de 10x de R\$ 69,80 ou à vista R\$ 698.  
Inclui: transporte Rodoviário com hospedagem no Hotel Shallon com 2 cafés da manhã.

**CALDAS NOVAS – 7 DIAS/ 4 NOITES**

Saída: 12/outubro  
A partir de 10x de R\$ 102,80 ou á vista R\$ 102,80.  
Inclui: Transporte rodoviário com hospedagem no Golden Dolphin Grand Hotel com 5 refeições.

**Excursões no Rio de Janeiro**

**Petrópolis Imperial, Museu e catedral sem almoço.**  
• Frequência: ter, qui e sáb (7h).  
• Preço: R\$ 84,00 (por pessoa)

**Ilhas Tropicais - Jaguanum**  
(com almoço e passeio de saveiro)  
• Frequência: seg, qua e sex. (10h) • Preço: R\$ 125,50 (por pessoa)

**Angra dos Reis com Ilha Grande**  
(com almoço e passeio de saveiro)  
• Frequência: ter, qui e sáb. (5h) • Preço: R\$ 125,00 (por pessoa)

**Locação de Carros  
No Brasil e no Exterior**



**SEGURO DE VIAGEM**



**Recreio Turismo** 2437-0009 7898-0839 ID 101852\*1

atendimento@recreiotur.com.br: www.recreiotur.com.br  
Av. das Américas 15.511 lj. E - Recreio - Shopping Blue Pacific Center

Cadastur Tele-vendas: (21) 2437-0009 ABAV 1245 EMBRATUR 30177.00.41-6



**ELIZABETH R. R. NAVARRETE - OFTALMOLOGISTA** CRM 5225655-9

*Atendendo há 25 anos na Barra da Tijuca, comunico alteração de endereço de consultório. A partir de outubro, em duas novas unidades de atendimento.*

**www.elizabethnavarrete.com www.duvidasemoftalmologia.com**

**HOBA - Hospital Oftalmológico da Barra**

Rua Augusto Camossa Saldanha,55 – Condomínio Rio Mar – Barra da Tijuca – Telefone (21) 2431.4800 Unimed e convênios Sul América, Bradesco, Golden Cross, Unafisco, Fioprev, Furnas, Gama, Geap, Cassi, Amafrerj, Camperj, Allianz Saude

**Unidade Jardim Oceânico: Barra Life**

Av. Armando Lombardi, 1000 bl 02 sala 138/139 Telefones: 3078.1538 / 3078.1539  
Convênios Golden Cross, Bradesco, Assim, Sul América



## O DESAFIO DA SUSTENTABILIDADE

O Brasil é um país abençoado com uma das maiores reservas de água doce do mundo (12%) e detém 53% dos mananciais de água disponíveis na América do Sul. Entretanto a água que existente no Brasil está irregularmente distribuída. Apenas 12% da água doce está disponível para a região Sul-Sudeste onde temos o adensamento 60% da população brasileira. Por outro lado a região Norte onde está 70% da água disponível no território brasileiro concentra-se apenas 7% da população. Desta forma explica-se porque sofremos problemas de escassez de água e o paradoxo aumenta ainda mais quando nos deparamos com a destruição dos mananciais de água exatamente nestas regiões mais populosas. Porque onde mais precisamos da água temos o desperdício e o desprezo para a conservação deste recurso natural? Hoje a água tratada e distribuída nos grandes centros urbanos do Brasil pode chegar a espantosa marca de 46% de desperdício.

Ocorre que a natureza propalada como "bem comum" induz a idéia do benefício sem custo. Fica mais fácil e natural respeitar e cuidar do benefício quando este é privado e atinge diretamente cada um de nós. Por outro lado quando o benefício se torna público e indireto fica mais difícil de atender. Daí se explica a capacidade de valorar e pagar pela água potável que bebemos. Por outro lado a idéia de pagar pelo tratamento do resíduo gerado pelo consumo da água (esgoto), este é mais difícil. Se puder até mesmo evitamos. Assim os resíduos gerados pelos grandes conglomerados urbanos são descartados no meio ambiente sem tratamento adequado, poluindo e destruindo os nossos rios. Contudo sabemos exigir tratamento exemplar para a água que iremos beber

e importamos pouco com a qualidade dos resíduos que oferecemos a mãe natureza.

Cuidar dos nossos mananciais e manter o meio ambiente (bem comum) saudável está mais para o discurso público fácil do que para a ação individual difícil. A dificuldade está na capacidade da sociedade se organizar onde todos os segmentos e pessoas consigam vislumbrar a sua responsabilidade e contribuição individual além de perceber o retorno do benefício indireto. É mais fácil jogar a culpa nos outros do que fazer efetivamente a sua ação particular. Justifico a minha não ação pela inércia dos outros. Quanto pior for o erro do outro mais se justifica o meu. Estas são as estratégias mais comuns daqueles que não querem efetivamente participar do mutirão em benefício do "bem comum" e usufruir um "almoço grátis", que efetivamente não existe. Mais cedo ou mais tarde a conta chega.

Portanto a mudança deste cenário de destruição está na nossa mão e começa comigo. Antes de ensinar e cobrar dos outros temos que mostrar como agimos em casa. A capacidade de articular, identificando os problemas regionais, propondo soluções e principalmente agindo, procurando favorecer as ações coletivas, é a estratégia mais produtiva para o cenário urbano atual. Este é o desafio da Sustentabilidade de um planeta cada vez mais populoso e que só conseguirá manter a paz se souber crescer em torno estruturas sociais articuladas e onde o senso comum impere.

Prof. David Zee  
Prof. da UERJ e Vice-Presidente da ONG  
Câmara Comunitária da Barra da Tijuca



# Realizando Sonhos

---

**REFORMAS EM GERAL:**

- Pisos
- Porcelanatos
- Ladrilhos
- Pinturas, Texturas

**CONSTRUÇÕES:**

- Casas, Prédios
- Construção de Piscinas
- Telhados
- Coloniais
- E outros



**Construções & Reformas Residenciais**  
**Construções Comerciais**

**(21) 3340-1602 / 3340-1604**  
**8793-1620 / 7541-9536**

[www.construtoraplascasa.com.br](http://www.construtoraplascasa.com.br)  
e-mail: [construtoraplascasa@yahoo.com.br](mailto:construtoraplascasa@yahoo.com.br)



# GRÁFICA

(cartões, folhetos, timbrados, receituários, etc)

## PLOTAGENS

(cad, lona, adesivo, recorte)

## CARIMBOS

(madeira e automático)

Av. das Américas, 15531 - Quiosque 2  
Shopping Blue Atlantic Center -Recreio  
ao lado da CAIXA ECONOMICA

# 2487-2360

♥ Presenteie quem  
você ama com  
Lindas cestas de  
Café da Manhã



Foto Ilustrativa

♥ 7911-3555

♥ **PROMOÇÃO válida até 30/11/2013**

♥ Na compra da Cesta Café da Manhã ganhe 1 Banner tamanho 80 X 50cm.

## JORNAL DA BARRA

Direção: José Quinto de Oliveira Borges (in Memoriam); Diretora: Célia Miranda Perez; Jornalista responsável: Cloris Miranda - Reg nº 25715 / RJ MTB; Contato Publicitário: Diego Vilachá e Antonio Bezerra; Diagramação e Editoração Eletrônica: Carlos Marques; 8873-1502; **Colaboradores:** Dr. Jansen dos Santos Oliveira e Dr. Ivan Gonçalves, Tamara Mello, Kleber Machado, Estela Cardoso, Wellington Euclides de Souza, Mylène Neno, David Zee e Karla Lopes; Site: [www.jornaldabarra.com.br](http://www.jornaldabarra.com.br) responsabilidade da Artelocal-Karla Lopes

Uma publicação da Destaque da Barra Editora e Eventos Ltda. - CNPJ: 30.127.823/0001-43

Av. das Américas, 15.511 lj. E - Recreio - CEP: 22790-701 - Tel: 2437-1803 / Fax: 2437-0009  
[contato@jornaldabarra.com.br](mailto:contato@jornaldabarra.com.br)

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

Periodicidade mensal - Distribuição dirigida

Você pode encontrar nossos exemplares em bancas de jornais, assim como em condomínios residenciais, shoppings, lojas anunciantes e nos displays nos principais supermercados.

# EXPRESSO

## Paulistano

### Barra

### 24hs

OPERAÇÃO  
**LEI SECA**  
NUNCA DIRIJA DEPOIS DE BEBER  
**EU APOIO**



21

2426 3553 . 2424 3245  
7813 1763 . Id: 10\*185554

**LOCAÇÃO**      **FRETAMENTO DE VEÍCULOS COM MOTORISTA E TAXÍ AMARELO**  
**AEROPORTOS**      **RODOVIÁRIA**      **VIAGENS**      **EVENTOS e CITY TOUR**



# SecurityGlass

ARTE EM FABRICAÇÃO DE VIDROS ESPECIAIS



Especializadas em vidros curvos, laminados e temperados de segurança.

Vidros e espelhos de cristal para construção civil e decoração.

Box - Tampos de Mesa - Jato de areia - Termo Acústico

**Glassing**

(fechamento de varanda)

**Serviços de Serralheria**

(Alumínio - Ferro - Aço)

Atendimento personalizado a decoradores e arquitetos.

**Orçamento sem compromisso a domicílio**

Site: [www.vidracariasecurityglass.com.br](http://www.vidracariasecurityglass.com.br)

email: [comercial@vidracariasecuritygalss.com.br](mailto:comercial@vidracariasecuritygalss.com.br)

Tel.: 21 2290 9291 . 7894 4250 . id 24\*71764



**DICAS DO BARTOLLO**  
Mestre Cuca mesmo é aquele que anuncia no Jornal da Barra  
☎ **2437-1803**

## Cupcake com passo a passo de como rechear

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 ovos grandes ou 3 pequenos
- 150 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 colher de sopa de essência de baunilha
- Se quiser fazer de chocolate não use a essência de baunilha e coloque 1/4 de xícara de cacau em pó ou chocolate em pó (não use achocolatado, pode estragar a receita)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- Recheio e cobertura a gosto, aqui usamos doce de leite

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C)
2. Prepare as forminhas de cupcake dentro de forminhas de alumínio
3. Com as costas de uma colher, amasse bem a manteiga, bata na batedeira com o açúcar, muito bem até ficar uma pasta molinha
4. Acrescente os ovos e bata
5. Adicione a farinha e a essência de baunilha (ou cacau, ou chocolate em pó) e misture com um fouet
6. Adicione o fermento e o bicarbonato e misture
7. Encha um pouquinho mais da metade das forminhas de papel para cupcake, que devem estar dentro de forminhas de alumínio
8. Leve para assar por 15 a 20 minutos, depende do forno
9. Após assado e frios, com uma faca faça um buraco no centro de cada cupcake
10. Reserve a tampinha
11. Coloque o recheio escolhido em um saco de confeitar e coloque no furo no centro do cupcake
12. Coloque a tampinha e cubra o cupcake com o a cobertura desejada, aqui usamos doce de leite para rechear e para cobrir
13. Coloque confeitos de sua preferência



## GALETO VIVA FLOR

O melhor galeto do Rio

Vindo a Copacabana não deixe de nos visitar

Bebidas Nacionais e Estrangeiras

Rua Paula Freitas, 66 B  
Copacabana - RJ

☎ **2548-1935 / 2235-1391**  
e-mail: [jorgedogree@hotmail.com](mailto:jorgedogree@hotmail.com)



**CERVANTES**  
RESTAURANTE

Av. das Américas, 5777  
Aberto até às 04:00 da manhã

Copacabana - Via Parque  
☎ **2438-1458**

O melhor  
sanduíche do Rio.



# Dr. Carlos Alberto Marenga Junior

Medicina Nutricional e Esportiva CREMERJ 51338-2

**Clínica Médica, Orientação Dietética, Prevenção e Tratamento de Doenças Nutricionais, Controle de Obesidade, Avaliação Física Completa com Antropometria e Bioimpedância, Suplementação Atlética**

# Dra. Miriam Lamas Marenga

Ginecologista, Obstetra e Nutrologia CRM-RJ 5245090-0.

**Prevenção e tratamento de doenças ginecológicas, Acompanhamento gestacional, Adequação nutricional suplementada para cada fase da gestação e amamentação, Prevenção de tumores ginecológicos e de**

## O que é medicina nutricional ?

Medicina Nutricional, também conhecida como Nutrologia, é a primeira especialidade reconhecida pela medicina.

É o ramo da medicina que estuda os efeitos e funções no organismo dos nutrientes presentes nos alimentos, tanto no indivíduo saudável, com o objetivo de prevenção, como na presença de enfermidades, para efetivo tratamento.

A Medicina Nutricional visa garantir a saúde, melhorando a qualidade de vida de Adultos e Crianças. Para cumprir este objetivo, o Nutrólogo promove a reeducação dietética e nutricional, estimula a atividade física, prescrevendo os Suplementos adequados e suficientes para o ganho de massa magra, acompanhando os percentuais relativos através de Antropometria e Bioimpedância.

Também são avaliadas e tratadas condições clínicas que variam de hipovitaminoses, carências ou intoxicações por minerais até doenças mais complexas como como Diabetes Mellitus, Dislipidemias (colesterol alto), Artrite, Gota, Osteoporose, Stress Oxidativo, Hipertensão Arterial, Insuficiência Cardíaca, Arteriosclerose.

A Nutrologia também é extremamente útil na recuperação de lesões ortopédicas, reduzindo o prazo de convalescença pós-cirúrgica.

O Médico Nutrólogo tem a sua disposição potente arsenal terapêutico, derivado de substâncias naturalmente presentes nos alimentos, que, utilizadas isoladamente ou em conjunto com a terapêutica clássica, demonstraram grande poder curativo, comprovados pelos mais modernos estudos científicos.

## Suplementação Atlética

Atletas dependem especialmente da Nutrologia para atingirem seus objetivos. Não somente a correta orientação nutricional é importante para o bom desenvolvimento físico. A Suplementação exerce um papel vital, considerando que o Atleta tem um gasto metabólico muito superior ao indivíduo sedentário e a dieta isoladamente muitas vezes é insuficiente para fazer frente às suas necessidades.

Por outro lado, a Suplementação sem acompanhamento médico pode exercer efeitos deletérios no organismo, sobrecarregando os sistemas metabólicos e excretórios, podendo gerar doenças.

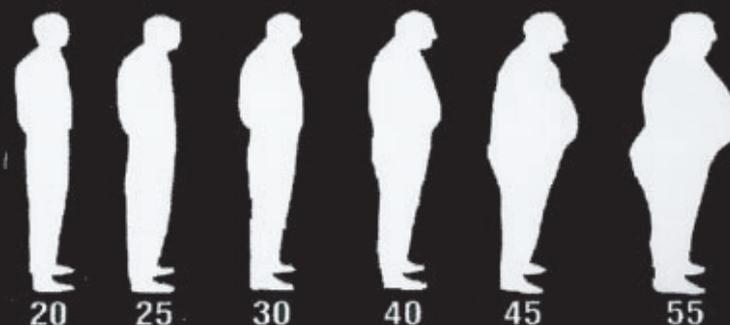
*Cuide de sua saúde!*



## Nutrologia e Obesidade

Dentro da Nutrologia, outras áreas vêm se desenvolvendo e sub-especializando. É o caso dos especialistas em Obesidade, a grande epidemia deste século. O tratamento da Obesidade é hoje uma das áreas de maior atuação na Nutrologia.

A Obesidade é uma doença multifatorial, tendo como causa mais comum a má orientação dietética, além de causas menores, mas também relevantes tais como (Diabetes, Dislipidemias, etc.). Fato é que, uma vez presente, a obesidade, por si só, induz aos transtornos metabólicos, gera enfermidades inflamatórias, ortopédicas e cardiológicas.



Av. das Américas, 700, bloco 6, sala 242  
Shopping Cittä América, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro  
Tel.: (21) 7547 5248 / 6903 7008 / 9521 0205

Praça Nilo Peçanha, 42, Centro, Magé, Rio de Janeiro  
**CONSULTAS COM HORA MARCADA**  
E-mail: camarenga@hotmail.com



## MEDICINA E SAÚDE

### Pílula uma vez por mês é cientificamente possível, dizem especialistas

Um contraceptivo que age como uma pílula do dia seguinte, mas que poderia ser tomado um mês depois da relação sexual. Isto é cientificamente possível e seria bem-vindo para mulheres, afirma um artigo publicado no "Journal of Family Planning and Reproductive Health Care", do "British Medical Journal".

Segundo os autores, ela seria parecida com a pílula do dia seguinte, utilizada após a relação sexual. A diferença é que a atual no mercado pode ser usada no máximo até 72 horas depois do sexo desprotegido, enquanto que esta seria usada uma vez a cada ciclo menstrual, não importando quantas relações sexuais ela tivesse praticado.

Mas os esforços para levar a pílula ao mercado podem não ter efeito, devido à polêmica que surgiria de oponentes do aborto. Isto porque, segundo o artigo, esta poderia interromper o curso da gravidez após a implantação do óvulo no útero, o que "por qualquer definição é aborto", ilegal em vários países, como o Brasil.

"Se a droga fosse eficaz quando administrada depois da implantação do embrião, ela poderia até limitar o seu uso a uma média de poucas vezes ao ano, quando o período menstrual atrasasse. É importante ressaltar que métodos pós fertilização eliminariam a necessidade de iniciar a contracepção antes do sexo", defende o documento.

O artigo ressalta que alguns métodos contraceptivos em uso já atuam depois da fertilização, pelo menos em parte. O dispositivo intra-uterino (DIU) previne a gravidez no útero, mas nem sempre previne a gravidez chamada ectópica, que pode ocorrer na trompa de Falópio. Ou seja, impede que o óvulo já



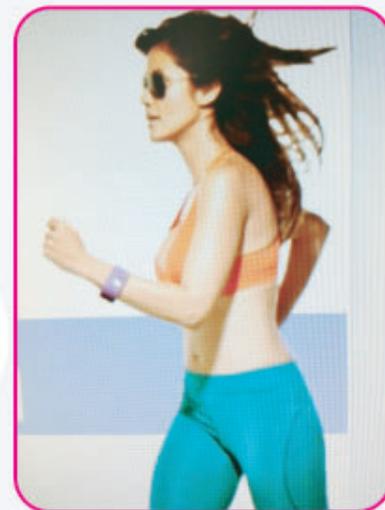
fertilizado sejam implantado no útero. Os métodos contraceptivos hormonais podem afetar a longo prazo o revestimento do útero, reduzindo as chances de o embrião ser implantado. E enquanto a pílula do dia seguinte previne a fertilização, existe uma versão com a substância mifepristone, que, segundo o artigo, também é usada como abortiva.

A autora Elizabeth Raymond, do Projeto de Saúde Gynuity, diz que uma preocupação que ela e seus colegas compartilharam ao escrever o artigo foi divulgar alguns afeitos pós fertilização de alguns dos métodos contraceptivos atuais, por medo de gerar uma polêmica indesejável. - A comunidade de defesa do planejamento familiar não quis falar muito sobre isso, porque poderia suscitar preocupações sobre os contraceptivos atuais, e isto poderia ser um problema - afirmou ela ao "Guardian". - Mas achamos que precisamos estar abertos e realmente falar sobre como o método poderia funcionar se fosse desenvolvido. De maneira geral, isto vai nos ajudar a avançar. A luz do sol é o melhor desinfetante.

Segundo ela, há pesquisas sobre mulheres que gostariam de tomar pílulas menos frequentemente, mesmo que após a fertilização. - Muitas mulheres não estão satisfeitas com os atuais métodos contraceptivos - acrescentou Elizabeth, que diz que nem todas querem tomar pílulas diariamente, especialmente se não têm vida sexual regular.

## A DERROTA DA CELULITE

Sonia Marques atende você no conforto do seu lar, com equipamentos de última geração.



PROMOÇÃO DO MÊS:

cavitacao

+

radiofrequencia = R\$ 400,00  
(10 aplicações). Imperdível!

Atendemos na Barra e no Recreio dos Bandeirantes

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO



(21) 7698 9729 . 9370 9502 . 8181 8059

Sonia Marques  
Estética em Casa

f SONIA MARQUES ESTETICA EM CASA.

## FONOAUDIOLOGIA



**Dra. Sandra Regina Pinto Neves**  
CRFº 1097 - 1ª RG

**DISTURBIOS DA COMUNICAÇÃO**  
**VOZ - LINGUAGEM - FALA/ESCRITA**  
**MOTRICIDADE OROFACIAL**

**Convênio: Bradesco ☎ 21 - 3326-2616**

**E-mail: sandrapneves@globocom**  
**Av. das Américas, 3.333 sala 1010 - Blue Chip - Barra da Tijuca**

## Clínica Dermatológica Dr. Murilo Drummond

**Dermatologia e Laser**

**Dr. Murilo Drummond - CRM 52.33705-01**

**Av. das Américas, 3200 - sala 112 ☎ 21 3326-0835 | 3326-0828**

**Atendemos clientes Bradesco Saúde pelo valor do reembolso**  
**Aceitamos Unimed, Sulamerica, PAME, OMINT, Porto Saúde, Notre Dame, Medial, Cassi, Gama, Life, CAMPERJ, Amil, Golden Cross e Tempo Saúde.**



## GESSOMAR RIO

DISTRIBUIDOR

## KNAUF DRYWALL

**GESSO ACARTONADO . PLACAS DE GESSO . FORRO DE PVC . SANCAS . FORRO REMOVÍVEL**  
**TUDO DE GESSO EM 3 VEZES SEM JUROS OU 10% DE DESCONTO\***

**COMPRAS ACIMA DE R\$ 200,00**

Aceitamos os cartões:



Estr. dos Bandeirantes, 6.089 - Loja E

3417-3954

Curicica - Jacarepaguá / RJ

7841-5291

www.gessomario.com.br

Tels.: (21) 2441-4861



## Conheça seu destino

e mude o rumo de sua sorte!!!

Consulte-se com uma cigana real

Mirian Stanescon

Consulta com hora marcada (21) 3624-1230 / 8139-7125



Annunciar no Jornal da Barra é um grande investimento para o seu negócio!!!

☎ 2437-1803 - contato@jornaldabarra.com.br



# DalmóBILE®

Ambientes Planejados  
Grupo Exclusive

*O maior grupo de modulados do Rio tem as melhores soluções para a sua casa.*

Confira os menores preços do mercado com todas as facilidades para você realizar seus projetos.



GARANTIA **5** ANOS

100%  
MDF

50%  
de desconto

10X  
sem juros

1º pagamento  
**DEZEMBRO DE 2013**

Cozinhas | Dormitórios | Áreas de Serviço | Homes | Banheiros

**COBRIMOS ORÇAMENTOS  
PLANTÃO AOS DOMINGOS EM TODAS AS LOJAS**

Uma loja sempre perto de você

**MEGA LOJA BARRA**

Av. Armando Lombardi, 421 - Tel.: 3796-4245 / 3936-4245

**RIO DECOR BARRA**

Av. das Américas, 2.000 - Tel.: 3268-6953 / 3268-6956

**MEGA LOJA RECREIO**

Av. das Américas, 14.423 - Tel.: 3547-4239 / 3734-4239

**MEGA LOJA CAMPO GRANDE**

Est. do Mendanha, 176 - Tel.: 2137-8772

**TIJUCA**

Rua Haddock Lobo, 386 - Lj. C - Tel.: 2567-6255

**RIO DECOR NITERÓI**

Rua Feliciano Sodré, 282 - Tel.: 2613-5877

**PIRATININGA**

Est. Francisco da Cruz Nunes, 5.101 - Tel.: 2619-6979

**NORTE SHOPPING**

Av. Dom Hélder Câmara, 5.474 - Tel.: 2178-4228

**ILHA DO GOVERNADOR**

Est. do Galeão, 1.312 - Lj. A - Tel.: 3795-4238 / 3795-4239

**RIO DECOR CAXIAS**

Av. Brigadeiro Lima e Silva, 281 - Tel.: 3939-0501

**CAXIAS - ESTRADA WASHINGTON LUIZ**

Av das Missões 501 - Cordovil Rio de Janeiro - Tel: 2584-3564.

[www.dalmobile-rj.com.br](http://www.dalmobile-rj.com.br)

Aceitamos CONSTRUCARD



**Wellington  
Euclides  
de Souza** & **ADVOGADOS  
ASSOCIADOS**



- *Cível*
- *Empresarial*
- *Tributário*
- *Trabalhista*
- *Família*
- *Sucessões*
- *Previdenciário*
- *Administração de imóveis (locação)*
- *Imobiliário*
- *Defesa do Consumidor*
- *Recuperação de Créditos*
- *Direito Ambiental*

ADVOGACIA



Rua Eunice Gondim, 160 GR. 205 - Recreio

Tel.: 2437-2524

Av. Almirante Barroso, 63 GR. 2415 - Centro

Tel.: 2240-8797

[advogados@well.adv.br](mailto:advogados@well.adv.br)    [www.well.adv.br](http://www.well.adv.br)

*Empresas  
coligadas:*

**WELL**

ORGANIZAÇÕES WELL



**WELLINGTON'S**  
ENGENHARIA - CONSTRUÇÕES LTDA