

Conheça os sintomas da osteoporose

Médico dá dicas de como prevenir a doença que atinge, principalmente, as mulheres

| **Página 12**

Água: diga não ao desperdício

Saiba como contribuir com o meio ambiente modificando a sua rotina de vida

| **Páginas 7 e 25**

Páscoa, uma festa cristã e judaica

Descubra o significado e a simbologia desta celebração que agrada tanto as crianças

| **Página 23**

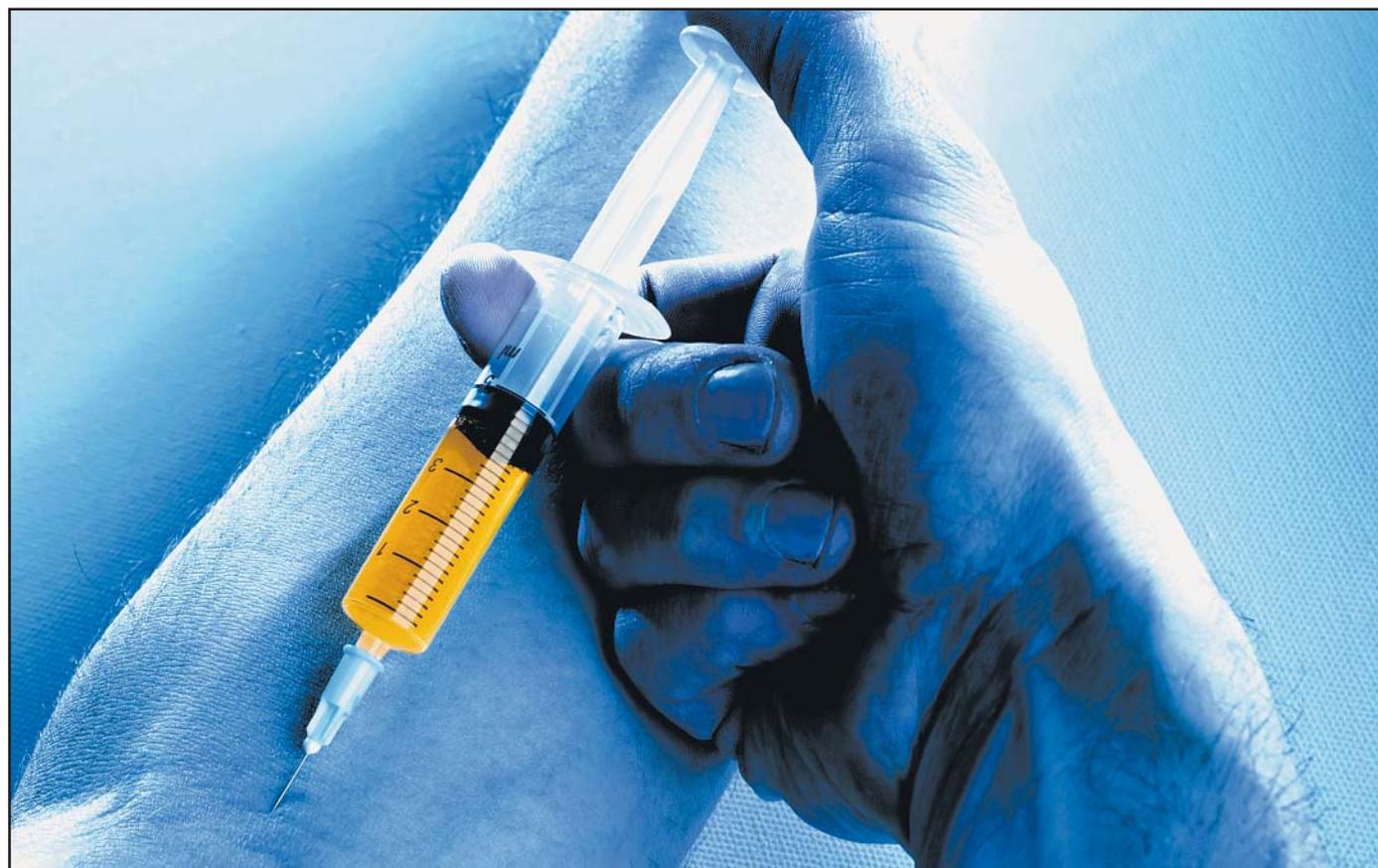


Foto: Divulgação / Internet

Drogas: um problema de todos

A dependência química juvenil é uma grave situação que atinge as famílias. Especialistas alertam que a intensa rotina dos pais, somada à falta de diálogo, pode contribuir para o início da dependência.

| **Página 6 e 11**

Saúde do corpo e da mente



Educação Física

A prática diária de atividades físicas na infância e na adolescência asseguram um melhor desenvolvimento físico e mental.

| **Página 8**

Saiba mais

Carnaval | Página 20

Confira as colocações das escolas de samba da região

Onda Limpa | Página 5

Campanha de conscientização faz sucesso entre banhistas

Marcenaria | Página 21

Profissão secular que sustenta um mercado amplo

Homenagem

8 de março: Dia Internacional da Mulher

Esta edição é dedicada às mulheres, que com sua força, trabalho e competência fazem do Brasil um país melhor.

Editorial

STELLA* WALLITER

As reflexões sobre o dia 8 de março e as múltiplas faces da mulher

De janeiro até o início de março, o leitor deve ter observado que os assuntos IPTU, IPVA, plano de saúde, lista de material escolar, matrícula no curso de inglês, entre outros itens que pesam no bolso foram os destaques nas rodas entre amigos. Mas, o que fazer, se não podemos dar de ombros para esses compromissos? Portanto, nos resta encarar as despesas, ficar atentos aos valores cobrados e pagá-los. Por falar em atenção, confira nesta edição as dicas para proteger sua família das drogas, um assunto essencial para a sociedade. Atente para as causas e consequências da osteoporose apontadas pelo ortopedista Felipe de Paiva; reconheça a importância de não esbanjar água e também reflita sobre os temas que reservamos

para descrever a Mulher do século XXI, que, contrariando a tradição dos antepassados, hoje é instruída desde o seu nascimento para exercer múltiplas funções, como mãe, esposa, administradora do lar, profissional, cidadã votante, além de defensora de um espaço mais consolidado na sociedade. É bom lembrar que, atualmente, a mulher é amparada pela lei que lhe assegura o respeito e a dignidade. Por fim, desejo que todas as mulheres desfrutem das emoções que o dia 8 de março nos oportuniza, sejam através de mensagens, atos e reflexões por parte da sociedade. É válido atentarmos para novas avaliações e reavaliações, seja para analisar o que passou, seja para planejar nosso futuro. Muita paz para todos!

Expediente

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Ano V - Edição 67 - março/2013

Diretor: Nelson Cardoso
nelson@backstage.com.br

Coordenação de Redação:
Stella Walliter
stella@nossobairro.net

Redação e fotografia:
Alessandra Nunes
redacao@nossobairro.net

Assistente de Redação:
Maristella Alves
Financeiro:
Rafael Pereira
adm@backstage.com.br

Projeto Gráfico / Arte:
Leandro J. Nazário
arte@nossobairro.net

Diagramação

Leonardo C. Costa
diagramacao@nossobairro.net

Publicidade

Hélder Brito da Silva
publicidade@backstage.com.br

Comercial

Rodrigo Santana e Tatiane Gonçalves
anuncios@nossobairro.net
publicidade@nossobairro.net

Colunistas

Carlos Araujo, Fátima Guerra, Léo Freitas,
Maria Helena dos Santos, Malu Rodrigues,
Ricardo Pires e Tiago Mohamed

Logística

Adilson Santiago e Ernani Matos
circulacao@nossobairro.net

Distr. Gratuita Jornal Nosso Bairro

CNPJ: 29.418.852/0001-85

Tel./fax: (21) 3627-7945 / 2440-4549

As matérias e os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução, desde que seja citada a fonte e que nos seja enviada a cópia do material. O jornal não se responsabiliza pelas matérias assinadas e pela veracidade dos anúncios veiculados.

Nossa missão

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** nasceu com o objetivo de promover a disseminação das informações que interferem no cotidiano e divulgar os eventos sociais e culturais da região.

Nosso compromisso

Nosso compromisso é tentar, através da transmissão das informações, melhorar a qualidade de vida dos moradores da Baixada de Jacarepaguá.

JORNAL FILIADO |



ADJORI-RJ

ASSOCIAÇÃO DOS DIRETORES DE JORNAL DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

A MAIOR TIROLESA INDOOR

Estação do Faz de Conta 3

Venha curtir sua festa no **MEGA ESPAÇO** mais divertido da região!
Rua Caviana, 588 - Taquara
Tel.: 2435-0531 / 2290-8359

KINECT
AR COND. CENTRAL
KABUM
MONORAIL
XÍCARA MALUCA
RODA GIGANTE
VELOZES E FURIOSOS
SUPER BRINQUEDÃO
BANCADA DE GAMES

TIROLESA
SIMULADORES
QUADRA DE FUTEBOL INFANTIL
ÁREA BABY
BERÇÁRIO
LANCHONETE
BANHEIRO CADEIRANTE

www.estacaodofazdeconta.com.br



Lojas Aldes

Atendimento, qualidade e ótimo preço em um só lugar! Confira...

TODOS OS CARTÕES EM 10x* OU MELHOR PREÇO À VISTA

ELE VOLTOU!!
 CREDIÁRIO CAIXA FÁCIL
 COMPRE AGORA NO CARNÊ E PAGUE EM ATÉ
24 vezes!!*
*Carnê e crédito do Crédito em Casa (condição padrão)
MELHOR TAXA DO MERCADO!!
Uma parcela entra:

CAIXA



Home Diamante 10x **169,90** à vista R\$ 1499,00
 Total: R\$ 1699,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Estofado Pergolese 10x **76,90** à vista R\$ 689,00
 Total: R\$ 769,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Conjunto Bulgary 10x **162,90** à vista R\$ 1459,00
 Total: R\$ 1629,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Mesa Braga 6cad. 10x **95,90** à vista R\$ 859,00
 Total: R\$ 959,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Roupeiro Vitale 10x **169,90** à vista R\$ 1549,00
 Total: R\$ 1699,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Roupeiro Smart 10x **114,90** à vista R\$ 999,00
 Total: R\$ 1149,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Mesa PC Shari 10x **29,90** à vista R\$ 269,00
 Total: R\$ 299,00
 Várias cores
 Cheque Cartão



Exclusivo
CACHAMBI | ILHA | TAQUARA | BONSUCESSO (AV. NOVA YORK)
Modulados Ambar



Impublicável
 Venha conferir...
Cozinha Stilo Plus

 Para toda vida

Lojas Aldes
 A sua casa merece

ENTREGA E MONTAGEM GRÁTIS*

www.lojasaldes.com.br

TAQUARA
 Estrada do Timbitá, nº 2314
 (Largo da Taquara)
3624-4121

CACHAMBI
 Av. Dom Helder Câmara, nº 5555 - Lj. B e C
 (ao lado do Memorial, c/ estacionamento)
3296-5323

BONSUCESSO
 Rua Teixeira Ribeiro, nº 818
3101-4120

Av. Nova York, nº 91
3977-8905

Rua Teixeira Ribeiro, nº 710
2270-2548

PENHA
 Rua Plínio de Oliveira, nº 38
2270-4404

S.J. MERITI
 Rua Roberto Bodran, nº 127 e 131 - Centro
2756-2839

ILHA
 Estr. da Caculá, nº 595 - Caculá
 (próximo ao hospital)
2467-4722

MANGUINHOS
 Rua 14, nº 468
 Telefone
2590-6845

Fotos meramente ilustrativas. Mercadoria anunciada à vista: pagamento somente em dinheiro, débito ou cheque à vista (reservamos-nos a entrega após a compensação). Produtos anunciados a prazo: * 1º pagamento para 30 dias após a data de compra, válido somente para compras efetuadas no cheque (somente pela financeira Losango). * O plano de 10x no cartão só é válido para os cartões Amex, Visa e Mastercard no preço à prazo (valor igual ao plano em cheque). Parcelamento mínimo cartão de crédito R\$ 20,00. Plano de pagamento pela financeira, com crédito sujeito a aprovação. Acessórios e adorno não incluídos. A disponibilidade de cores dos nossos produtos pode variar de acordo com a quantidade em estoque. Promoção enquanto durar nosso estoque. * Entrega e montagem grátis para compras acima de R\$ 299,00. Válida apenas para o município do RJ. Reservamos-nos o direito de possíveis erros de digitação. Poderá haver indisponibilidade de produtos em algumas lojas. Mercadorias anunciadas, válidas apenas para produtos em estoque. Encomendas pode variar preço.

Direito



DRA. MARIA HELENA DOS SANTOS

ADVOGADA CIVIL
INFORMAÇÕES: 3069-4962
MHS1@IBEST.COM.BR

Ação de alimentos gravídicos



Caro leitor, vamos conversar sobre ação de alimentos gravídicos. Que direitos tem a mãe quando não possui condições de arcar com a gravidez sozinha e sendo ela de risco? Bem, ela pode recorrer ao Judiciário e pleitear alimentos gravídicos do pai de seu filho de acordo com a Lei 11.804/2008.

Diz o artigo 2º desta Lei o seguinte:

Art.2º: Os alimentos de que trata esta Lei compreenderão os valores suficientes para cobrir as despesas adicionais do período de gravidez e que sejam dela decorrentes, da concepção ao parto, inclusive as referentes à alimentação médica e psicológica, exames complementares, internações, parto, medicamentos e demais prescrições preventivas e terapêuticas indispensáveis, a juízo do médico, além de outras que o juiz ache pertinentes”.

Art.º 6: “convencido da existência de indícios da paternidade, o juiz fixará alimentos gravídicos que perdurarão até o nascimento da criança, sopesando as necessidades da parte autora e as possibilidades da parte ré.

Parágrafo Único: após o nascimento com vida, os alimentos gravídicos ficam convertidos em pensão alimentícia em favor do menor até que uma das partes solicite a sua revisão”.

Essa presunção existe quando ocorre uma das situações elencadas no artigo 1597 do Código Civil.

Art. 1.597. Presumem-se concebidos na constância do casamento os filhos:
I - nascidos cento e oitenta dias, pelo menos, depois de estabelecida a convivência conjugal;

II - nascidos nos trezentos dias subsequentes à dissolução da sociedade conjugal, por morte, separação judicial, nulidade e anulação do casamento;

III - havidos por fecundação artificial homóloga, mesmo que falecido o marido;

IV - havidos, a qualquer tempo, quando se tratar de embriões excedentários, decorrentes de concepção artificial homóloga;

V - havidos por inseminação artificial heteróloga, desde que tenha prévia autorização do marido.

Portanto, primeiro é necessário convencer o juiz através de requerimento junto à justiça, desta possibilidade de ser ele o pai de sua criança, e isso não se faz apenas informando, mas, comprovando com fatos, testemunhos e documentos que demonstrem fortes indícios.

Porém, após o nascimento, se ficar constatado através do exame de DNA que ele não é o pai, poderá este requerer judicialmente, responsabilidade civil através da ação indenizatória, em face da mãe. Mas atente para um detalhe, não poderá pedir a devolução dos valores pagos porque não há como retroagir estes valores e muito menos na esfera familiar.

Logo, mães, não se sintam desamparadas neste período tão delicado, porém, tenham responsabilidade ao impingir a responsabilidade porque pode se voltar contra você.

Um forte abraço e fiquem com Deus.

Contatos: 9335.1036, e-mail: direitoaoalcancedetodos@hotmail.com



Romaria da Paz reúne ciclistas rumo ao Santuário de Aparecida



No dia 20 de janeiro, o padre Cristovão, do Santuário Divina Misericórdia em Vila Valqueire, acompanhado do atual presidente da Federação de Ciclismo do Rio de Janeiro, Cláudio Santos e do organizador de romarias, Clemar Martins, seguiram com um grupo de ciclistas para 11ª edição da “Romaria da Paz”. Os romeiros partiram do Santuário Divina Misericórdia e passaram, durante sete dias, por diversas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo, rumo à

Basílica de Nossa Senhora Aparecida, em Aparecida do Norte.

“Algumas dificuldades surgiram no trajeto, pois nos deparamos com a proibição do trânsito de ciclistas em alguns locais. Mas, com empenho e dedicação realizamos o passeio com êxito”, relatou Clemar Martins.

A romaria ciclística acontece sempre no último final de semana de janeiro e é composta, em sua maioria, por ciclistas profissionais.



Porque leio o JNB



Sou bairrista, acho que esta é a principal razão pela qual leio o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**.

Gosto de saber o que minha região oferece a nível de serviços, assistências, saúde, cultura, entretenimento, enfim, o que eu encontro aqui, bem pertinho.

Além disso, tenho família e amigos que são comerciantes em Jacarepaguá, e é muito prazeroso ver seus estabelecimentos e nomes vinculados no nosso jornal. Dá uma sensação de que nós fazemos parte da história deste bairro.

Sou leitora atuante e cada vez mais simpatizante deste meio de comunicação.

Dra. Cláudia Pellegrino

Cirurgiã-dentista e moradora da Freguesia.

Onda Limpa 4 agita a galera nas praias

Campanha divertiu e conscientizou banhistas a não sujem as areias



O subprefeito da Barra e Jacarepaguá, Tiago Mohamed com banhistas na praia do Pontal

Conscientizar os banhistas sobre a importância de manter as praias limpas, foi o objetivo da quarta edição do "Onda Limpa", realizado nos meses de janeiro e fevereiro. Com o lema "O Rio é só beleza. Sem lixo, é claro", tendas foram montadas nas areias e os garis circulavam com instrumentos musicais cantando e chamando a atenção de quem fosse flagrado jogando lixo no chão.

A ideia foi aprovada pelo público e o "Onda Limpa 4" já pode ser considerado um sucesso entre os adultos e as crianças que participaram de brincadeiras e danças com o Super Gari. Com muita simpatia e samba no pé, o mascote conquistou a todos e deu orientações sobre como proceder para manter a praia limpa através da simples tarefa de descartar o lixo nas lixeiras.

O resultado da campanha já ficou evidente no dia seguinte, quando a Comlurb pôde diminuir em mais de duas horas o trabalho de limpeza nas praias, além de direcionar os garis para outros serviços necessários à cidade. A campanha da Comlurb foi realizada

pela primeira vez em 2010 e, devido ao grande êxito, passou a acontecer todos os anos durante o verão.

O projeto 2013 contou com a presença do subprefeito da Barra e Jacarepaguá Tiago Mohamed, da equipe do "Rio Eu Amo, Eu Cuido", do gari Renato Sorriso e do grupo "Chegando de Surpresa" da Comlurb, além de voluntários e do personagem Super Gari, na praia do Pontal, no Recreio dos Bandeirantes. 

Onda Limpa 4

<http://comlurb.rio.rj.gov.br>

100% Plano!

Sapecoteca Buffet

Tudo isso e muito mais.

A melhor animação que você já viu!

Estacionamento coberto e com manobrista só na Sapecoteca tem!

 **ESTRADA DO CAFUNDÁ, 178-TAQUARA/RJ - TEL.: 2423-3760/2423-1677/3597-0525 - WWW.SAPECOTECAFESTAS.COM.BR**

Subprefeitura

SUBPREFEITO TIAGO MOHAMED
BARRA E JACAREPAGUÁ
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET



Cartas

FALTA D'ÁGUA

Moro no Recreio, no Condomínio Flamboyant localizado na Rua Doutor Crespo e estou sem água desde o dia 30 de novembro. O problema também atinge os moradores da Vargem Grande, com a ressalva de que no Parque Aquático Water Planet jamais falta água. Há alguma explicação ou é negligência dos órgãos públicos que sabem cobrar dos usuários, mas não fornecem os serviços necessários, desrespeitando assim o consumidor?

Nancy

Reposta – Água é com a Cedae, mas a subprefeitura está ciente da falta de água em algumas áreas do Recreio e das Vargens e já entrou em contato com a Cedae com o objetivo de tentar normalizar o abastecimento para a região.

TRÂNSITO TUMULTUADO

Gostaria de solicitar uma fiscalização para a organização do trânsito na Estrada dos Bandeirantes, Taquara, nas proximidades do número 243. Há um ponto de ônibus ali perto e, nos dias úteis, por volta das 18 horas, param ônibus e vans nas três faixas da via para que os passageiros entrem nos veículos. Além de ser proibido parar no meio da rua, isso também congestiona o trânsito. Por favor, providenciem uma solução para o problema.

Márcio Brito

Márcio, a Guarda Municipal, a fiscalização da SMTR e a Cet-Rio irão reforçar a sinalização do local.

PARADAS IRREGULARES

Gostaria de reclamar das paradas irregulares diárias de carros e caminhões na Rua Joaquim Pinheiro, na Freguesia. A rua é mão dupla e os veículos são obrigados a passar pela faixa contrária porque não encontram espaço para transitarem.

Tatiana Alves

Tatiana, vamos pedir o reforço da fiscalização da Guarda Municipal.

CHUVAS

Trabalho há pouco tempo em Jacarepaguá e no dia 3 de janeiro fiquei surpresa com os alagamentos ocorridos na região. Bastaram 3 horas de chuva para que as pessoas ficassem com a água na altura da cintura, na Praça Seca e vários motoristas perderam carro no local devido à enxurrada. Gostaria de saber se há algum planejamento para que isso não aconteça mais ou se realmente o problema continuará sendo algo comum no local?

Mônica Gonçalves

A prefeitura está fazendo a macrodrenagem da Bacia de Jacarepaguá, canalizando e tratando todos os rios da região. Esse trabalho deve resolver o problema dos alagamentos, que eram provocados pela pouca capacidade dos rios do local. As obras do corredor da Transcarioca também vão melhorar a drenagem por onde o corredor expresso de ônibus for passar, incluindo a Rua Cândido Benício e a Avenida Nelson Cardoso. A prefeitura está atenta a essa questão e investindo em obras de infraestrutura para solucionar os alagamentos provocados pelas chuvas.

Drogas é tema na reunião do Conselho de Segurança



O delegado Antônio Ricardo, da 32ª DP, elogia a parceria das polícias no combate às drogas

Prevista para acontecer na Lona Cultural Jacob do Bandolim, a reunião do Conselho Comunitário de Segurança, realizada no dia 28 de fevereiro, teve que ser transferida para o Condomínio Rio Antigo, no Pechincha, devido a interdição temporária do centro cultural.

Compareceram ao encontro as autoridades, Carlos Eduardo Lima, presidente do conselho, Antônio Miranda, secretário do conselho, delegados Antônio Ricardo, da 32ª DP e Pablo Sartori, da 41ª DP, major Ângelo, que representou o coronel Almyr do 18º Batalhão da PM e major Xavier, da UPP Cidade de Deus – Quadras.

No evento foi destacado o panorama de violência, principalmente no tocante ao tráfico de drogas. Moradores alertaram que têm crescido o número de usuários e viciados que se deslocam de diferentes localidades de Jacarepaguá para compra-

rem drogas na Cidade de Deus. O major da UPP disponibilizou seu número de telefone à população e explicou que o problema é antigo, mas que a polícia está trabalhando para resolver. “Não há omissão da nossa parte, a UPP da Cidade de Deus é uma das que mais fazem apreensões”, aponta o major Xavier. O delegado Antônio Ricardo confirmou a declaração e destacou o bom relacionamento entre as polícias. “O sucesso do nosso trabalho é fruto da integração entre as polícias civil e militar de Jacarepaguá”, enfatiza o delegado da 32ª DP.

A próxima reunião do CCS será no dia 28 de março, às 9 horas no Sítio Nova Era, situado na Avenida dos Mananciais, 1.736, Taquara.

Fan page do Conselho: Conselho de Segurança 18ª AISP

Major Xavier (UPP CDD): 8596-8036

Loja na Taquara faz ação solidária



Doe uma lata de leite em pó e ganhe um lindo boné bordado (estoque limitado).
Informações: Rua André Rocha, 1.370 - Loja B - Taquara / Tel.: 3179-0046

O consumo consciente de água

Alguns cuidados podem contribuir com o meio ambiente, a saúde e o bolso

Foto: Divulgação / Internet



Dia 22 de março é comemorado o Dia Mundial da Água, a data foi escolhida pela ONU (Organização das Nações Unidas), em 1992, com o objetivo de promover reflexões e discussões acerca da consciência do homem em relação a utilização deste bem natural tão necessário à vida.

A água é um dos recursos naturais mais importantes, e por ser tão presente e de forma abundante em nosso dia-a-dia, temos a sensação de que ela nunca irá acabar. Porém os dados mostram uma realidade bem diferente.

Embora o volume total de água existente no planeta seja de 1.386 milhões de km³, 97,5% deste total é constituído pelos oceanos, mares e lagos de água salgada. Dos 2,5% restantes, formados pela água doce, mais de 2/3 estão nas calotas polares e geleiras, inacessíveis para o uso humano. Sobram, portanto, apenas 0,007% de água própria para o nosso consumo.

Por isso, a utilização da água deve ser feita de maneira a não comprometer a sua disponibilidade para as gerações futuras. Atitudes como escovar os dentes ou ensaboar louças com a torneira fechada; evitar o excesso de sabão ao lavar roupas; utilizar balde em vez de mangueira para lavar o carro e o

conserto imediato de torneiras ou registros com vazamento são algumas sugestões simples que evitarão o desperdício de água, além de contribuir com o orçamento.

Água e saúde

A água é essencial para o nosso organismo, pois ela constitui 60% do corpo de um adulto e pode chegar a 80% em um recém-nascido. A água é responsável por transportar nutrientes, auxiliar a regulação da temperatura corporal por meio do suor, eliminar resíduos metabólicos através da urina, expelir ácido lático (que causa a sensação de dor e fadiga dos músculos) e manter o volume do sangue. Mas não pense que os benefícios param por aí. O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** conversou com a nutricionista Adriana Ramos (CRN: 05101107), que orienta sobre a necessidade de se manter sempre hidratado. “O consumo de pelo

menos dois litros de água por dia é essencial para estimular o funcionamento intestinal, facilitar a absorção de vitaminas e melhorar a elasticidade e maciez da pele”, afirma a nutricionista.

Entretanto, a quantidade de água a ser consumida pode variar de acordo com a faixa etária, gênero e estado fisiológico. Para crianças de 1 a 3 anos, é recomendada a ingestão de 1,3 litros por dia de água, as de 4 a 8 anos 1,7 litros por dia. Já para os idosos a porção aumenta um pouco, pois o organismo tende a se desidratar mais facilmente com o envelhecimento, por isso é recomendado o consumo de 2,7 litros por dia para as mulheres e 3,7 litros por dia para os homens.

A água também atua como cosmético, pois hidrata, limpa e elimina as células mortas. Com certeza você tem muitas razões para manter o corpo sempre bem hidratado e desfrutar de mais saúde, bem-estar e beleza. 

ADMINISTRAÇÃO **BRMALLS**



Diversão para a turminha.

Programação de Março

03/03	Soldadinho de Chumbo
10/03	Peter Pan
17/03	Aladim e a Lâmpada Maravilhosa
24/03	Mágico Ventriloquo Siskini
31/03	O Coelho da Páscoa em uma Aventura de Amizade

Pinturinha e recreação de 13 às 14h

Evento Gratuito
 TODO DOMINGO,
 DAS 13h ÀS 15h,
 na Praça de Alimentação.


www.facebook.com/centerrio



AQUI A GENTE SE ENCONTRA.

A importância da Educação Física

As atividades físicas na fase escolar podem prevenir problemas futuros



A professora Sheila Duarte destaca os benefícios da Educação Física na vida das crianças

A Educação Física faz parte do currículo obrigatório, desde o ensino fundamental, em todas as escolas brasileiras. A prática da disciplina visa trabalhar a formação do aluno em diversas áreas da vida, afirmam as educadoras do Instituto Geremário Dantas, no Campinho.

Os objetivos da Educação Física nas escolas são muito mais amplos do que a simples prática de exercícios, pois ela visa trabalhar aspectos cognitivos, afetivos e motores. “Procuramos trabalhar a questão comportamental, fazer com que o aluno saiba ganhar e perder, e que também aprenda a trabalhar em grupo, além de minimizar os riscos de problemas de saúde, tais como doenças cardíacas, hipertensão e obesidade infantil”, destaca a professora de Educação Física Sheila Duarte.

No Brasil, a disciplina passou a fazer parte do programa escolar em 1854 e não demorou muito para se tornar obrigatória em todos os colégios. “A Educação Física tem que estar dentro da grade curricular, porque ela é um fator de desenvolvimento do aluno e por isso engloba toda a educação básica”, explica a orientadora pedagógica Tereza Teixeira.

O aluno não pode simplesmente deixar de praticar a Educação Física porque não quer fazer os exercícios ou não tem prática com a modalidade aplicada. As avaliações são feitas analisando a participação dele como um todo nas aulas.

A professora Sheila Duarte compara a disciplina com outras, presentes na grade curricular. “Por exemplo, se um estudante não gosta de matemática, ele não tem a liberdade de excluí-la de sua rotina pedagógica, e com a Educação Física não é diferente. Procuramos incentivar e participar das atividades junto com os alunos, porque muitas vezes o desinteresse está associado à timidez”, define a professora. ^{NE}

Instituto Geremário Dantas

Rua Cândido Benício, 159 - Campinho
Tel: (21) 2108-7900 / www.igd.com.br

Precisa de Dinheiro ou Financiamento?

Aproveite a campanha da **TAXA ESPECIAL!**

Aqui você tem as melhores soluções para o dinheiro que precisa.

- Crédito Consignado (INSS, Gov. RJ, Forças Armadas, Servidor Federal, Correios e Pref. RJ)
- Crédito Pessoal (Parcelamento no cheque, boleto ou débito em conta em suaves parcelas mensais)
- Empréstimo com Débito em Conta para negativados e sem margem (Servidor Público, Federal, Militares e INSS)
- Financiamento de Veículos (Passeio, Táxi e Utilitários)
- Refinanciamento de Veículos (Emprestamos até 100% do valor do veículo, sem precisar vendê-lo)
- Crédito Imobiliário, Refinanciamento de imóvel e Consórcio (Imóvel e Veículos)



www.portalvicred.com.br

BANCO BMG JACAREPAGUÁ - Rua Nacional, 641 - lojas C e D
Tel.: 3541-4600 **CAIXA AQUI**

Profissionais da área de saúde

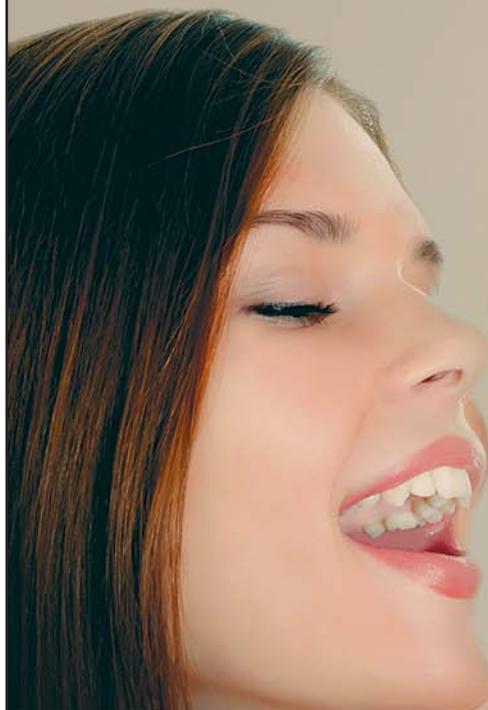
umentem o faturamento do seu negócio anunciando no

NOSSO BAIRRO Jacarepaguá

2440-4549 / 3627-7945
anuncios@nossobairro.net

ALL

Domine o **INGLÊS**,
o **ESPANHOL**
e o seu futuro.



Aulas dinâmicas



No ALL, você tem aulas dinâmicas, com conteúdos adequados às situações do cotidiano, utilizando o idioma que está aprendendo.

Recursos multimídia



Você conta com professores qualificados e com recursos multimídia em sala de aula que tornam a metodologia mais dinâmica e interativa, facilitando ainda mais a sua aprendizagem.

Material didático próprio



Nosso material didático é prático e, num único livro, você tem tudo o que precisa para consolidar o que aprende em sala de aula. Assim você gasta menos e usa um material que realmente precisa para aprender e praticar o novo idioma.

ALL 5 ANOS NA TAQUARA

Visite a nossa unidade, ganhe um brinde e concorra a bolsas de estudo nos cursos de inglês e espanhol.

Curta a nossa fan page.

www.facebook.com/ALLTaquaraIngEsp

Travessa Coxim, 146
Tel.: 2423-3839

allonline.com.br
matrículas abertas



Dicas de Segurança



RICARDO PIRES

SÓCIO-DIRETOR DA EMPRESA RSP E
CONSULTOR DE SEGURANÇA
COMERCIAL@RSPTREINAMENTO.COM

Proteção à mulher

Prezados leitores,

Neste mês, o tema em voga são as nossas amadas mulheres.

Parabéns a todas elas!

Aproveito esta data especial, para apresentar dicas de como se prevenir de crimes praticados contra as mulheres, que infelizmente ainda possui números alarmantes de ocorrências, e que na maioria das vezes, por medo de represália ou vergonha, as queixas não são realizadas nas delegacias e, por isso, as estatísticas existentes não representam a realidade. Confira as dicas:

1- Caso saibamos de alguém que venha sofrendo maus tratos, devemos, como cidadãos, realizar a denúncia, seja para uma delegacia especializada (Delegacia da Mulher- Polícia Civil), policiais ostensivos (Polícia Militar) ou para o disque denúncia. Desta forma, poderemos salvar algumas vidas. Pense nisso, não se omita!

2- Se você, mulher, está sofrendo agressões físicas ou psicológicas (ameaças, agressões verbais etc) não deixe de se precaver fazendo uma queixa na delegacia mais próxima de sua residência, pode ser em qualquer uma, caso não haja uma delegacia especializada. Quando a fizer, será realizado todo um procedimento necessário para que você possa ficar segura, assim como seus dependentes e familiares. Desta forma, não precisará ter medo de represálias, pois a polícia estará acompanhando de perto seu caso.

3- Não deixe que as agressões tomem rumos desastrosos, atingindo assim não somente você, mas também seus filhos ou qualquer outra pessoa na qual possua a guarda, como enteados, vizinhos, primos, irmãs e outros.

4- Ao primeiro sinal de ameaça faça valer sua condição de cidadã, mostre que não ficará passiva diante da situação. Não demonstre medo, exponha que não há mais condições de convivência a dois. E o mais importante, não faça ameaças ou agressões, pois desta forma você poderá colocar mais lenha nessa fogueira, e não queremos isso, lembrando que os seus direitos terminam quando os do terceiro começam. Faça uso de força física somente em último caso e apenas para se defender de uma real ameaça contra a sua integridade ou daqueles que estejam em sua guarda.

5- A conhecida lei "Maria da Penha" trouxe uma nova dinâmica para a proteção das vítimas de agressão doméstica, desta forma você que sofre com maus tratos ou conhece alguém que sofra pode usar esta excelente ferramenta para se proteger. É o que a Polícia Civil vem fazendo desde a implementação desta lei, pois com ela, eles possuem todo um aparato para poder lhe oferecer uma melhor proteção.

6- O Governo do Estado do Rio de Janeiro e a Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro possuem abrigos para as mulheres que sofrem ou sofreram maus tratos, pois assim, a mulher agredida terá todo o apoio de uma equipe multiprofissional composta por psicólogos, médicos, enfermeiros, assistentes sociais, entre outros. Mas para usufruir deste excelente apoio, as autoridades precisam saber o que acontece com você, então não deixe de denunciar!

Espero que as dicas possam fazer a diferença na sua vida.

Na região de Jacarepaguá há uma delegacia especializada em atendimento à mulher- DEAM, que fica localizada na Rua Henriqueta, 197 - Tanque. Esta unidade é dirigida pela Delegada Carolina Salomão, que vem fazendo um excelente trabalho.

Deixo à disposição os telefones para serem realizadas as denúncias:

DEAM Jacarepaguá - Plantão: (21)2332-2578

Disque denúncia: (21)2253-1177

Não posso deixar de agradecer as três mulheres mais especiais da minha vida, elas fizeram e fazem toda a diferença, amo vocês! Minhas amadas: Jaçanan (mãe), Cristina (irmã) e Areta (noiva).

Um forte abraço e até a próxima dica!



Boas vindas à nova estação



Foto: Divulgação / Internet

O outono marcará presença a partir do dia 21 de março e se despedirá no dia 20 de junho. A estação de transição do verão para o inverno é caracterizada por noites mais longas que os dias, mudanças bruscas de temperatura, maior incidência de nevoeiros e, este período, que é bastante favorável às colheitas, as folhagens com poucos nutrientes e frutos mais maduros caem no chão.

Segundo dados do Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos (CPTEC) do Instituto Nacional de Pes-

quisas Espaciais (INPE), durante o outono, as temperaturas nas regiões Sul, Sudeste e parte da região Centro-Oeste do Brasil, são mais amenas devido à entrada de massas de ar frio, com temperaturas mínimas que variam entre 12°C a 18°C, chegando a menos de 10°C nas regiões serranas. Nestas mesmas áreas, as temperaturas máximas oscilam entre 18°C e 28°C. Nas regiões Norte e Nordeste, as temperaturas são mais homogêneas e variam entre 22°C e 32°C.



ESTOU PASSANDO POR UM MOMENTO MUITO DIFÍCIL

Minha querida calopsita fugiu no dia 18/01/13 em uma sexta-feira chuvosa.

O nome dele é Apollo e está comigo desde os 15 dias de vida.

Hoje, com 4 anos completos, tem a sua companheira e é muito amado por todos da casa. Meu filho mais novo até adoeceu por conta desta fuga. Já espalhei cartazes pelas redondezas, fui em prédios, casas, postos de gasolina, pets, e até carro de som contratei durante uma semana, por 4 horas diárias, sem sucesso. Como estava com as asas completas (grandes) pode ter voado para mais longe.

Por ser manso, tenho certeza que Apollo entrou em alguma janela, varanda ou casa, pois está acostumado com o ser humano.

**SE VOCÊ ESTÁ COM O NOSSO APOLLO,
TENHA PIEDADE E NOS DEVOLVA,
POIS ESTAMOS SOFRENDO MUITO.
OFEREÇO UMA RECOMPENSA EXCELENTE
PARA QUEM ENTREGAR-ME**



DETALHE DESTACADO NA ASA

**CALOPSITA
CINZA DE
CARA-BRANCA
MANSA | MACHO
NOME: APOLLO**

**FUGIU NA FREGUESIA
JACAREPAGUÁ**

GISELLI: (21) 8636.8141

Drogas: saiba como proteger sua família

Identificar o problema no início é essencial para se obter êxito no tratamento



Foto: Divulgação / Internet / A Tribuna / O Popular

O uso de drogas por jovens é um grave problema social. Especialistas advertem que quanto mais rápido o problema for diagnosticado, mais fácil será a recuperação do usuário.

A utilização de substâncias psicoativas pela humanidade é uma prática milenar. Mas, nas últimas décadas, o uso dessas substâncias pela população atingiu níveis alarmantes, principalmente entre os adolescentes. Especialistas apontam como uma das causas o corre-corre dos pais que acabam se tornando ausentes no processo de educação dos filhos. A falta de limites e conversas podem ser alguns dos agravantes. “Hoje em dia os pais têm uma dificuldade maior para encontrar tempo de conversar com seus filhos. Então, em alguns casos, eles se sentem solitários e começam a procurar prazeres e novidades fora de casa”, explica a psicóloga Andréia Vellasco (CRM: 05-33865). Pais que têm um relacionamento mais aberto com seus filhos têm maior facilidade para perceber as mudanças comportamentais. “Se os filhos começam a agir de forma agressiva com as pessoas ou simplesmente passam a se isolar e fugir de diálogos, é importante ficar atento e averiguar o que pode ser a causa disso”, alerta Andréia.

O consultor em dependência química e coordenador terapêutico da comu-

nidade Criar Vitória, Paulo Pacheco, complementa a declaração e explica que isso se dá devido a alterações do estado de consciência e de percepção da realidade que as substâncias psicoativas proporcionam ao organismo. “As drogas adoecem o cérebro. Portanto, alterações de comportamento podem ser sim, consequências da utilização de entorpecentes”, aponta Paulo. Existem pessoas que usam drogas somente em uma fase da juventude e depois param, outras, continuam quando se tornam adultas. Pesquisas mostram que as modificações cerebrais, ocasionadas pela utilização contínua das drogas, persistem por longo tempo depois que o indivíduo pára de usar, o que pode ocasionar diversos problemas ao organismo. Algumas doenças, como depressão, ataque cardíaco, arritmia, pancreatite, alergias, derrames, doenças pulmonares, entre outras, podem ser causadas devido ao uso de entorpecentes, enfatiza o consultor.

O combate às drogas no período inicial à sua utilização pode ser vital para a recuperação de quem faz uso das substâncias psicoativas. Paulo Pacheco explica que, assim como no caso das

doenças, fica muito mais fácil se livrar do problema se ele for diagnosticado logo quando surgem os primeiros sintomas do que posteriormente. “No início a pessoa é somente usuária de drogas, depois de um tempo, isso se torna um hábito e ela acaba se tornando dependente química e, quando isso acontece, a recuperação é muito mais difícil e trabalhosa. Por isso os pais devem procurar auxílio e aconselhamento de profissionais habilitados na área da dependência química assim que perceberem mudanças de comportamento nos filhos, tendo em vista que é difícil identificar a ‘linha de separação’ entre as fases de usuário para dependente e também não existe um tratamento específico para o problema das drogas, mas os CAPS (Centros de Atendimento Psicossocial), por exemplo, são boas referências para quem deseja buscar orientação”, aconselha Paulo.

Atenção

Como notar os sintomas de um viciado

Alterações de comportamento como, declínio do desempenho escolar, distanciamento da família e isolamento social, relacionamento mais intenso com outros usuários, abandonos ou faltas seguidas em atividades saudáveis como esportes, atividades culturais e religiosas, trabalho, além de fatores como irritabilidade, agressividade, alterações nos horários de dormir, acordar e alimentação, perdas de objetos e roupas, gastos excessivos, mentiras e problemas disciplinares graves na escola ou problema legais. Também é importante ficar atento na possibilidade de alguma doença prévia ou comorbidades como, depressão, transtornos de ansiedade ou hiperatividade.

ESPAÇO SERVIÇOS 24H

www.nossobairro.net

Espaço destinado em nosso site ao **anúncio de serviços, profissionais liberais e serviços públicos** que prestam atendimento 24h aos moradores de Jacarepaguá. Avise caso algum serviço esteja inativo ou sugira algum que não esteja listado.

redacao@nossobairro.net

Serviços 24 horas



O serviço é gratuito

Psicóloga Andréia Vellasco:
Rua Ipinambés, 287, Taquara / Tel.: 3472-0806

Consultor Paulo Pacheco:
www.criarvitoria.com.br

Osteoporose: uma doença silenciosa

Especialista explica as causas e as consequências da doença



Doutor Felipe de Paiva apresenta formas de prevenção da osteoporose

Com o envelhecimento, os ossos tendem a se tornar frágeis e suscetíveis a fraturas. A descalcificação e a perda da vitamina D são as responsáveis pela osteoporose, que atinge principalmente as mulheres, após a menopausa, e os homens com mais de 50 anos.

Para esclarecer o tema, o Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá conversou com o ortopedista e traumatologista Felipe de Paiva (CRM: 5277450-2), que explica as causas e dá dicas de como evitar a doença.

JNB - O que é a osteoporose?

A osteoporose é a perda de massa óssea. A pessoa tem uma redução do cálcio e da vitamina D no organismo.

JNB - Qual é a importância da vitamina D?

A vitamina D transporta o cálcio que está na circulação sanguínea para dentro do osso. Essa vitamina é produzida no corpo quando ficamos expostos ao sol da manhã.

JNB - O que pode ocasionar a doença?

Entre as causas da osteoporose estão o tabagismo, a falta de exercícios físicos, o envelhecimento, entre outros fatores.

JNB - Por que a osteoporose atinge mais as mulheres?

Após a menopausa, as mulheres param de produzir os hormônios estrogênio e progesterona, e isso acarreta a diminuição da absorção de cálcio nos ossos.

JNB - Quais são os principais sintomas?

Em alguns casos o paciente sente dor generalizada, mas na maioria das vezes a osteoporose não apresenta sintomas. A pessoa só descobre o diagnóstico após sofrer fratura, que nem sempre é resultante de quedas.

JNB - Quais são os tratamentos?

Os tratamentos são realizados através de atividades físicas, exposição ao sol da manhã, ingestão de alimentos ricos em cálcio e utilização de medicamentos prescritos pelo médico.

JNB - Como fazer para prevenir a doença?

Para prevenir a osteoporose, é necessário procurar manter o peso ideal, ingerir alimentos saudáveis como derivados de leite, carne branca, principalmente sardinha, cereais, hortaliças e soja, além de praticar exercícios físicos.

Moto Peças

www.r7motopecas.com

TEL.: 3179-0046 | Rua André Rocha, 1370 - loja B - Taquara
e-mail: r-7motos@hotmail.com

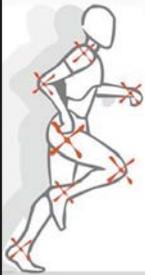
Dr. Felipe de Paiva Carvalho

Crn: 5277450-2 | Teot: 11.013

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia e Membro da Sociedade Brasileira de Quadril.

Atendimento personalizado em todas as etapas do tratamento do paciente até a sua reabilitação.

Experiência em cirurgia para tratamento de fraturas e patologias do quadril.



Telefones:

2755-5947 / 3988-1114

Emergência : 7820-3907

Rua Apiacás, 110
Taquara – Jacarepaguá

felipedpaiva@bol.com.br



COF

Clínica de Olhos Freguesia

Shopping Main Street

Estr. dos Três Rios, 200

Bl.01 - Sala 302

Freguesia - Jacarepaguá

**Glaucoma, catarata
e retinopatia diabética**

Atendemos convênios e particulares

Tels.: 2443-8380 / 8459-5032

cofclinica@yahoo.com.br



**ÓTICAS CAROL
AGORA NA
FREGUESIA**

ÓTICAS | CAROL

oticascarol.com.br



Estrada dos Três Rios, 116 loja C
Freguesia | Tel.: 3313.4595



MÉDICO EM CASA

Clínica geral | Neurologia | Neurogeriatria
Dra. Leila Carla de Carvalho

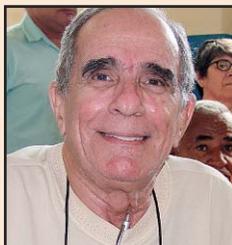
CRM 52 42356-9

Nossa proposta é tornar acessível a assistência médica domiciliar. Evitando as desgastantes esperas nos ambulatórios, atendemos nossos pacientes no conforto do lar, com um mesmo médico assistente, proporcionando qualidade e segurança e portanto maior adesão ao tratamento.

Agendamento por telefone ou email
6920.9339 | leilacarlamed@gmail.com

Curiosidades do Bairro

CARLOS ARAUJO
HISTORIADOR
ARAUJO.HISTO@GMAIL.COM



Cada engenho tem sua história: Engenho Novo



Antônio Mariano Medeiros teria adquirido o engenho de 150 alqueires dos herdeiros de Antônio Cosme dos Reis, Francisco José Arruda e Antônio Leite Fernandes. O Engenho de Nossa Senhora dos Remédios, já com o título de Engenho Novo foi desapropriado pelo Governo Federal, em 1912, para instalar pacientes, em sua totalidade homens, da colônia de alienados localizada na Ilha do Governador que seria demolida para aumentar a área do campo de pouso da aviação militar.

A pedra fundamental do edifício foi lançada em 30 de maio de 1920. Possuía a área de 10 milhões m² e recebeu, em 1933, o nome de Colônia de Psicopatas Doutor Juliano Moreira. Sua entrada principal está localizada no fim da atual Estrada Rodrigues Caldas, chamada de Estrada da Colônia pelo povo da região.

No antigo Engenho Novo da Taquara – atual Instituto Municipal Juliano Moreira – existem as ruínas de um aqueduto edificado nos meados do século XVIII. A construção possui atualmente sete arcos de volta plenos, sustentados por pilares robustos e serviu para abastecer a propriedade com o precioso líquido, em uma época onde os recursos eram limitados. A água trazida da represa que abastecia o engenho servia, tanto para o uso diário dos moradores, como também para fazer girar as moendas de cana na preparação do açúcar. Assim era, conseqüentemente, o engenho movido à água e não à força de tração animal.

Das terras desse engenho foram separadas 2.700.000 m² que formam a localidade da Curicica. São incontáveis o número de casas, algumas com claro padrão de boa construção, existentes dentro da área da Colônia, que pertencem aos antigos e atuais funcionários. O local possui escola pública, denominada Juliano Moreira, um posto de assistência médica do SUS, pequenos bares, armazéns, banca de jornal entre outros estabelecimentos. A empresa de ônibus do bairro criou uma linha, Cascadura / Colônia, que traga pelas ruas da região, remetendo os moradores a um cenário de pequena cidade do interior do Brasil, faltando apenas, um prefeito e uma câmara. Um dos internos da Colônia, durante cinquenta anos, foi o artista plástico Artur Bispo do Rosário. Apontado pelos críticos de arte como um dos maiores artistas plásticos do mundo, Artur idealizou suas obras com a sucata que recolhia e levava para sua cela. Alguns de seus trabalhos estavam viajando por países da Europa e atualmente estão expostos em um museu nos Estados Unidos.

Artur Bispo faleceu ainda internado, em julho de 1989, aos 78 anos de idade. Antes de perder a razão exerceu várias profissões, marinheiro, lutador de boxe, borracheiro, mecânico e empregado de grandes hotéis e casas de família de alto nível social.

No prédio da administração encontra-se o Museu Artur Bispo do Rosário, anteriormente Nise da Silveira, lá estão, em salão especial, muitas das obras desse artista e trabalhos de pintura e modelagem de diversos internos, entre eles Antônio Bragança.

Conheça a nova edição do livro Jardim de Escuridão de Bianca Carvalho



Foto: Divulgação / Internet

A autora Bianca Carvalho, moradora da Freguesia, relançou o livro “Jardim de Escuridão”, no dia 1º de fevereiro. A obra contém 308 páginas e conta a história de Faith Connor, uma botânica com o estranho poder de compreender e conversar com as flores, que revelam histórias e transmitem visões dos mais variados tipos à protagonista.

“Jardim de Escuridão” foi lançado na Bienal de 2011, e desde então tem feito sucesso e chega a ser comparado às obras de Nora Roberts, uma consagrada autora americana. Agora Bianca Carvalho aposta em uma nova edição de seu livro, pela editora EraEclipse.

Informações pelo site:
www.biancacarvalho.com.br



Autor lança livro sobre Rio de Janeiro pós-apocalíptico

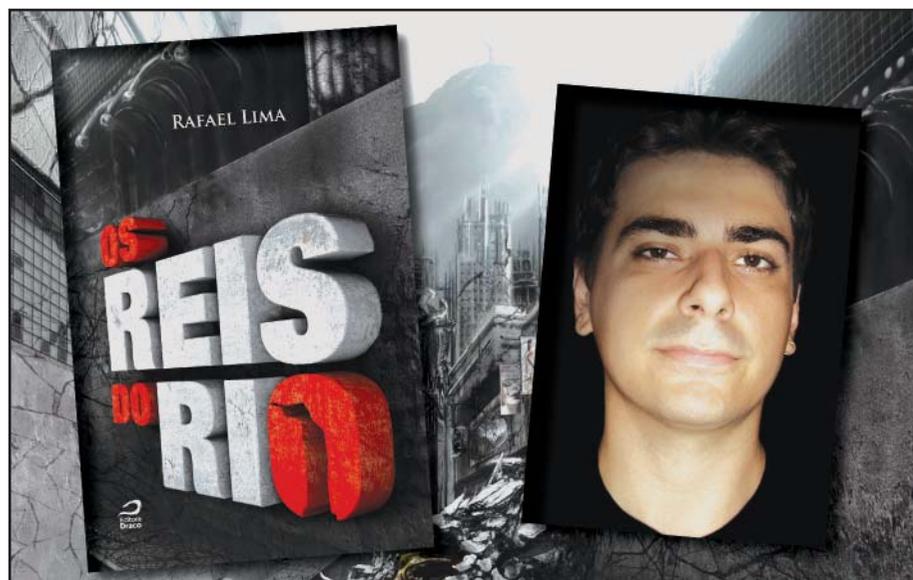


Foto: Divulgação / Internet

O romance “Os reis do Rio”, escrito pelo autor Rafael Lima, é uma ficção que se desenrola em um cenário tipicamente carioca. O ano é 2189, décadas após um holocausto nuclear, que não deixou absolutamente nada de maravilhoso no Rio de Janeiro. No entanto, uma esperança subsistiu, ao menos para o protagonista William Costa, que teve seu irmão Edu sequestrado por uma organização criminosa soberana na cidade. O adolescen-

te deixa o bairro onde mora e vai em busca do irmão, na companhia de outros dois amigos para resgatá-lo.

O destino é a pequena cidade de Iraputã. Ao chegarem lá, encontram respostas que vão além do paradeiro de Edu. São revelações sobre o passado e o futuro não só do Rio de Janeiro como também do mundo. A obra contém 312 páginas e foi lançada pela Editora Draco.

Informações: www.editoradraco.com



Aproveite o **NOVO SITE**

O PORTAL DO SEU BAIRRO © seu espaço na internet!

MENU

Navegação fácil e acesso irrestrito a todo o conteúdo do
Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá.

BLOGS

Temas atualizados com os quais o leitor pode
interagir a qualquer momento.

PUBLICIDADE

Além dos anúncios das edições impressas, é
possível achar outros produtos, sempre relativos ao
dia-a-dia do bairro.

REDES SOCIAIS

interação nas redes sociais e perfil próprio para postagens
da situação do trânsito na região em tempo real

TRABALHO E RENDA

As melhores oportunidades de trabalho oferecidas
em Jacarepaguá reunidas em um só lugar.
Mande sua solicitação para o nosso e-mail.

NOTICIÁRIO

As principais notícias do bairro atualizadas
diariamente, com a possibilidade de interagir e
comentar sobre cada assunto.

ESPAÇO "VOCÊ REPÓRTER"

Aqui o leitor tem voz! Um espaço destinado à participação de todos que
desejam denunciar, criticar ou sugerir melhorias para o nosso bairro

E MUITO MAIS...

amplo, informativo e funcional

www.nossobairro.net

Carnaval 2013...



BANDA DO TANQUE NA FOLIA

O presidente do conselho fiscal Cesar Machado e o presidente da banda Carlos Alberto, no carnaval da Rua Alexandre Ramos, que reuniu aproximadamente 700 pessoas por dia. A direção da banda conta ainda com os integrantes Jorge Marcos e Renato José.



FADINHAS REPRESENTAM JACAREPAGUÁ

O Grupo de Dança Danseuse desfilou na ala "Estrelinha da Mocidade", coreografada por Sandra Santiago, na escola mirim da Mocidade Independente de Padre Miguel. Foram 50 meninas entre 8 e 18 anos usando a técnica do ballet na magia do carnaval.



SAMBA NO PÉ

A jornalista da revista Backstage América Latina, Tatiana Castro, e seu namorado Carlos Eduardo, a caminho do famoso bloco Boitatá.



CURICICA NO RITMO DO CARNAVAL

O primeiro casal de mestre-sala e porta-bandeira, Wanderson Sodré e Mara Rosa, com o ex-diretor da União do Parque Curicica, Marcelo Varanda.

...Acontece no Bairro



ANIVERSARIANDO

Fracinete Jatobá, ao centro, comemorou mais um aniversário ao lado dos filhos, netos e amigos, no dia 7 de fevereiro.



UM TRIO DE FELICIDADE

Isabela Prates, Guilherme Mello e Daniela Prates reuniram familiares e amigos para a comemoração dos seus aniversários no dia 24 de fevereiro.



HOJE É O SEU DIA

Tatiane Gonçalves, do setor comercial do **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** festejou o seu aniversário no dia 1º de fevereiro.



UM BRINDE À FELICIDADE

Os noivos Débora Jatobá e Gabriel Cabral, celebraram a união matrimonial na casa de festa Solares, no dia 16 de fevereiro.



PARABÉNS

Sr. Henri Dutra festejou, no dia 16 de fevereiro, seu aniversário e recebeu o carinho da filha Ana Cristina Dutra e dos netos.

Agenda Cultural

Centro Cultural Professora Dyla Sylvia de Sá, Rua Barão, 1.180 - Praça Seca. Informações: 3833-4769.

Socialização - Todas às terças-feiras das 15h às 18h – Leros, leros e boleros - seresta com música, poesia e dança de salão, coordenado por Deise Vieira e Dilma Gomes.

Todas às quintas-feiras das 14h às 16h30 Projeto do CRAS - Secretaria Municipal de Assistência Social - grupo da 3ª idade que se reúnem para palestras, dinâmica de grupo e atividades culturais.

Oficinas - Pintura em tela, tricô e crochê, teatro adulto e infantil, dança de salão, capoeira, violão e cavaquinho.

Espaço Cultural Camarim das Artes
Rua Araguaia, 359 - Freguesia
Informações: 3392-7096

Dia 10

Filme Detona Ralph (gratuito) às 17h

Dias 10 a 15

Prazo de inscrição para as atividades da "Sala de leitura infantil" (gratuita)

Cinema



O filme Detona Ralph será exibido no Espaço Cultural Camarim das Artes na Freguesia, às 17h. A sessão será gratuita.

Center Shopping

Lazer infantil

Será realizado, até o dia 10 de março, o parque de jogos com diversas atrações, minifórmula 1, jipinho, moto, bugre, jogos simuladores, além do "saca-rolha", para aqueles que gostam de tiro ao alvo.

Classificação etária: 3 a 14 anos. As fichas custam R\$ 5,00 cada, e o parque de jogos fica na Praça de Eventos, no 1º piso.

Av. Geremário Dantas, 404 – JPA
Informações: (21) 3312-5001

Destaque

Arte



"Arte" - texto da premiada autora francesa Yasmina Reza.

Direção e tradução: Emilio de Mello

Comédia que analisa a amizade, na ótica masculina. A peça traz à cena três amigos, interpretados pelos atores Vladimir Brichta, Marcelo Flores e Claudio Gabriel, que exibem seus conflitantes pontos de vista sobre a arte, o comportamento, o trabalho, o relacionamento e outros tópicos.

Teatro dos Grandes Atores: Avenida das Américas, 3.555, Barra.

Tel.: 3325-1645 - **Qui, sex e sáb, às 21h e dom às 20h.**

Não recomendado para menores de 12 anos. Até 31 de março.



La Lingère

Lingerie



Estrada dos Três Rios, 67 - Lj. C
Freguesia - Jacarepaguá
Telefone: 2425-4964

Destaque

Monólogos da Vagina



Texto da consagrada autora Eve Ensler

Direção, concepção original e adaptação: Miguel Falabella

Direção de elenco: Imara Reis e Lena Roque

"Os Monólogos da Vagina são depoimentos que Eve Ensler colheu pela vida afora como quem colhe flores, sem se importar com cor, forma ou perfume, apresentando esse arranjo múltiplo, ora como jornalista, ora como dramaturga, arrancando as mordças das mulheres que habitam nosso planeta." (Miguel Falabella)

Teatro Miguel Falabella: Norte Shopping – 2º piso

Av. Dom Hélder Câmara, 5332 – Pílares - Rio de Janeiro

Qui, sex e sáb às 21h e domingos às 20h. • Informações: (21) 2597-4452

Não recomendado para menores de 12 anos.

Dia Internacional da Mulher

O que é ser mulher no século XXI?

8 de março



"A mulher do século XXI deve ser uma mulher atendida com as novas tecnologias, em consonância com uma política social mais justa" (Fátima Guerra - Gourmet)

"Ser mulher é praticar diariamente jornadas múltiplas, apagar incêndios, soltar os cabelos, sacudir os ombros e com um belo sorriso dizer 'não foi nada'" (Maria Helena dos Santos - Advogada)



"É usufruir das conquistas de nossas avós, com o compromisso de lutar para mantê-las e coragem de reivindicar aquelas que ainda não alcançamos" (Danielli Marinho - Jornalista)



"Todas as possibilidades de nos tornar uma pessoa melhor com aquilo que nos é dado, que é a sensibilidade feminina" (Malu Rodrigues - Astróloga)



Parabéns mulheres!

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá

www.nossobairro.net



Miranda Joias

Compra, Vende, Fabrica e Troca

Telmo Miranda
JOALHEIRO

Comparamos cautela da Caixa Econômica mesmo vencida





Estrada dos Três Rios, nº 200 - Bloco 03 - Loja 116 - Main Street

TELEFONES: 2456.2079 | 3253-3783 | 7811.8796

Notas

Lazer

Domingo do Conhecimento na Freguesia

O Centro Cultural Camarim das Artes ofereceu música e diversão para as crianças no "Domingo do Conhecimento", no dia 24 de fevereiro. Atividades como oficina de brigadeiros, artes circenses e plantio de mudas garantiram aos pequenos uma tarde de aprendizagem e brincadeiras, que asseguraram o sucesso da festa.

Folia

Carnaval menos violento na região

O feriado prolongado de carnaval foi tranquilo em Jacarepaguá, segundo dados do 18º Batalhão da Polícia Militar. Somente duas ocorrências foram notificadas, com disparos de arma de fogo na região da Freguesia, na noite de sábado, dia 9 de fevereiro. Ninguém ficou ferido e os autores dos tiros foram presos em flagrante. Segundo os delegados Antônio Ricardo, da 32ª DP, na Taquara e Marcus Neves, da 41ª DP, no Tanque, este carnaval foi mais tranquilo do que os anteriores e as infrações foram de pouca relevância.

Compromisso

Cedae se compromete a tratar esgoto

A Cedae assinou, em fevereiro, um contrato referente ao projeto, orçado em R\$ 75 milhões, que visa atingir a marca de 100% de esgoto tratado na Barra da Tijuca até 2016. Com recurso proveniente do Governo do Estado, o novo projeto de esgotamento sanitário atenderá às regiões da Barra e Jacarepaguá, ainda não conectadas no sistema formal da companhia, além dos novos empreendimentos imobiliários em construção na região. A previsão é de que as obras tenham início ainda este mês.

Carnaval



Classificação das escolas de samba de Jacarepaguá

As escolas de samba da região fizeram bonito no carnaval. Apesar de não terem conquistado a colocação no grupo especial, as agremiações mostraram bons sambas e animaram os foliões. Na série A, a escola Renascer de Jacarepaguá agitou a Marquês de Sapucaí, mas infelizmente não conseguiu retornar ao Grupo Especial e ocupou o 10º lugar, na 12ª colocação ficou a União do Parque Curicica, e na 15ª a União de Jacarepaguá. Já o Império da Praça Seca alcançou o 3º lugar do Grupo de Acesso B. A Mocidade Unida da Cidade de Deus ficou na 4ª colocação do Grupo de Acesso C. Parabéns às escolas, mas vamos caprichar para 2014!

Imposto de Renda 2013

De olho no Leão

O prazo para a entrega da declaração do Imposto de Renda 2013 teve início no dia 1º de março e terminará dia 30 de abril. A declaração poderá ser feita pela internet, mas também será permitida a entrega em disquete nas agências da Caixa Econômica Federal ou do Banco do Brasil.

De acordo com a Receita Federal, são obrigadas a apresentar a declaração as pessoas físicas que receberam rendimentos tributáveis superiores a R\$ 24.556,65 em 2012.

Informações: <http://www.receita.fazenda.gov.br/>

Cidade de Deus

Praça Revitalizada

A Secretaria de Conservação e Serviços Públicos revitalizou, neste início de ano, a Praça dos Profetas, na Cidade de Deus. Os serviços, que fazem parte do programa "A Praça é Sua", incluíram reparos na pavimentação do asfalto, limpeza e desobstrução do sistema de drenagem. Equipes da Comlurb fizeram a limpeza, roçada e capina nas áreas da praça, enquanto a Riolut realizou a manutenção no circuito de iluminação.

Fiscalização no trânsito

Operação volta às aulas

A Prefeitura do Rio, por meio da Secretaria Municipal de Transportes com a CET-Rio e a Guarda Municipal, apresentou o balanço da primeira semana de fiscalização da operação "Volta às Aulas", realizada em vários pontos da cidade. Os agentes de fiscalização vistoriaram 40 veículos escolares e nove foram retirados de circulação por conta da falta de documentação e vistorias em atraso. Além disso, 495 multas foram aplicadas e os principais problemas identificados em frente às unidades de ensino foram o estacionamento irregular e a parada em fila dupla.

A operação se tornou regular, desde o final do mês passado, e tem como objetivo orientar pais e responsáveis de alunos, no intuito de garantir melhor fluidez no trânsito em frente às instituições de ensino, que geram maior impacto nas vias.

Você Repórter

Leitor, envie suas fotos para o site

O novo portal do **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** possui uma sessão especial para o envio de fotos e reportagens: www.nossobairro.net

Marcenaria: a arte de esculpir a madeira

Uma das profissões mais antigas é celebrada no dia 19 de março



Paulo Araújo trabalha com a marcenaria desde a sua adolescência

Considerada como uma evolução da carpintaria, a marcenaria teve sua origem nos tempos bíblicos e é comemorada no mês de março como homenagem ao Dia de São José, que foi o primeiro carpinteiro que a história registra.

A marcenaria é muito confundida com a carpintaria, mas apresentam características diferentes. O marceneiro é uma espécie de artesão, um profissional que se dedica a construir e reparar móveis, objetos decorativos, utilitários ou outras peças de madeira. Enquanto o carpinteiro atua na construção civil e produz portas, janelas, assoalhos, escadas e peças mais pesadas.

Criatividade, habilidade, observação e precisão são requisitos fundamentais ao marceneiro. Apesar de não haver uma formação acadêmica na área, existem cursos profissionalizantes, que podem ajudar na instrução de quem deseja se especializar no ramo.

Paulo Araújo é um artista nato desta profissão e até perdeu a conta da quantidade de móveis que já esculpiu. “Comecei trabalhando com meu

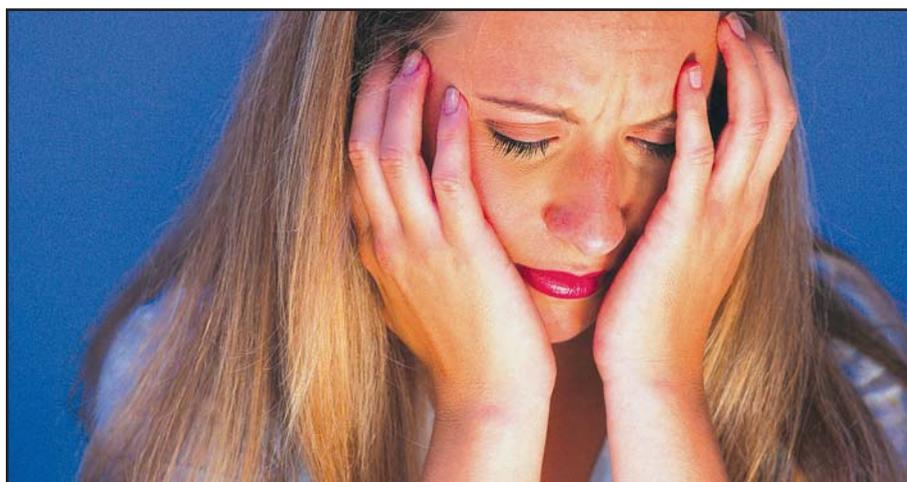
tio, que é marceneiro, durante minha adolescência. Hoje em dia sou formado em administração, mas continuo na marcenaria, pois gosto muito do que faço”, conta Paulo.

O mercado de trabalho neste setor é amplo, pois os profissionais têm a possibilidade de abrir a própria oficina em qualquer lugar que ofereça espaço e condições suficientes para o trabalho. Essa facilidade faz com que muitos optem por se tornar autônomos, embora, atualmente, as fábricas de móveis e artigos decorativos empreguem cada vez mais mão-de-obra especializada, o que amplia o campo de oportunidade de trabalho para os marceneiros.

Nadi e Kelli móveis e decorações

Rua Ipinambés, 248, Taquara.
Tel.: 2435-3745

Lei Maria da Penha garante o amparo à mulher que sofre violência doméstica



Nº 11340 / 07 de agosto de 2006
Medidas protetivas

I - suspensão da posse ou restrição do porte de armas, com comunicação ao órgão competente, nos termos da **Lei nº 10.826/ 22 de dezembro de 2003;**

II - afastamento do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida;

III - proibição de determinadas condutas, entre as quais:

a) aproximação da ofendida, de seus familiares e das testemunhas, fixando o limite mínimo de distância entre estes e o agressor;

b) contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas por qualquer meio de comunicação;

c) frequência de determinados lugares a fim de preservar a integridade física e psicológica da ofendida;

IV - restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores, ouvida a equipe de atendimento multidisciplinar ou serviço similar;

V - prestação de alimentos provisionais ou provisórios.

Denuncie 180

VAGAS PARA

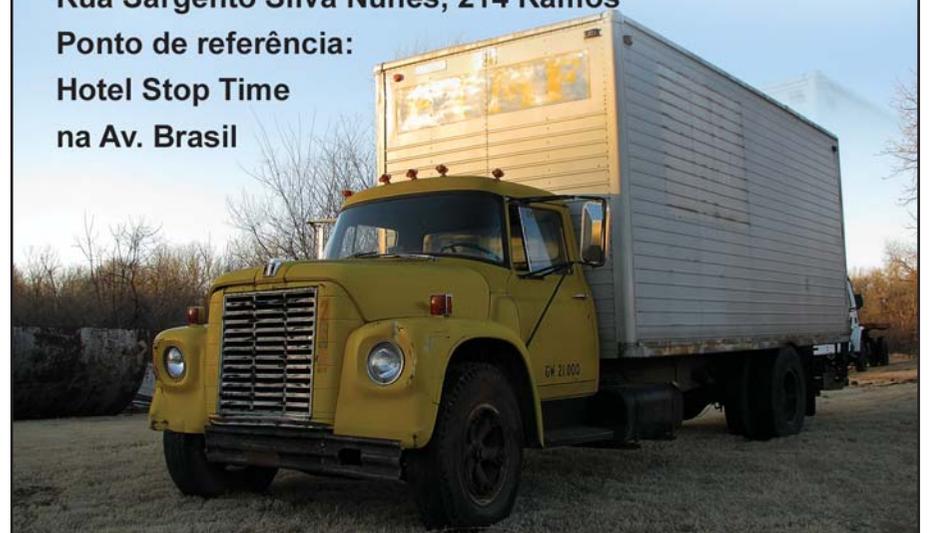
Motoristas de Caminhão, categoria "D", curso do Mope, experiência de 3 anos. Vagas para Ajudante de Motorista, não necessita experiência, maior de 18 anos, masculino, ambos residir próximo a Jacarepaguá.

Enviar currículo:

psicologia@cidadeazultrans.com.br ou entregar na **Rua Sargento Silva Nunes, 214 Ramos**

Ponto de referência:

Hotel Stop Time
na Av. Brasil



Notas

Mosquitos

A invasão dos insetos e os doadores involuntários

A baixada de Jacarepaguá ainda tem muitas áreas verdes e uma bacia hidrográfica invejável, porém poluída, o que a torna um enorme celeiro para a criação de mosquitos, inclusive o "Aedes Aegypti", transmissor da dengue. Além da topologia favorável, o descuido com a água parada nas residências aumenta, e muito, a proliferação dos insetos. Também para piorar a situação, o descaso da prefeitura e do governo estadual com a região está transformando os moradores de Jacarepaguá em doadores involuntários de sangue para os mosquitos.

Uma passada do "fumacê" pelos bairros da região e a conscientização dos moradores ajudará no controle desta praga.

Palestra

Grupo de apoio promove palestra a familiares de pessoas com Alzheimer

O Hospital Rios D'Or da Freguesia, realizará a segunda palestra do ano sobre a Doença de Alzheimer, no dia 13 de março, às 15 horas. A palestrante é a fisioterapeuta Alexandra Serafim, especialista neurofuncional e mestre em Ciências Biológicas. O tema do encontro será "Cuidados terapêuticos: garantindo uma melhor qualidade de vida".

A palestra é gratuita e acontece mensalmente no auditório do Hospital Rios D'Or, situado na Estrada dos Três Rios, 1.366, Freguesia. Informações: 2448-3646 / 2448-3647 ou através do e-mail marketing@riosdor.com.br.

BRAT online



Boletim de Registro de Acidentes de Trânsito ganha versão online

A confecção do Boletim de Registro de Acidentes de Trânsito (BRAT) agora poderá também ser feita pela internet. O novo serviço online foi implantado pela Polícia Militar como uma opção de conveniência para quem se envolver em acidente de trânsito sem vítima. Desde o final de 2011, a PM não faz mais BRATs nos locais de choques ou colisões com este tipo de acidente. Em 2010, ano anterior à medida, a Polícia Militar havia atendido mais de 99 mil acidentes sem vítimas e, com isso, tirou o policiamento de outras áreas. Com a medida, os motoristas passaram a fazer a confecção de BRATs nas unidades da PM.

Agora, com o serviço online, cada motorista envolvido em acidente de trânsito em que não houve vítima, pode fazer individualmente o relato através do preenchimento do formulário simples, já disponível no endereço: <http://ebrat.pmerj.rj.gov.br>

Trânsito

O próximo encontro da Comissão de Trânsito será dia 21 de março

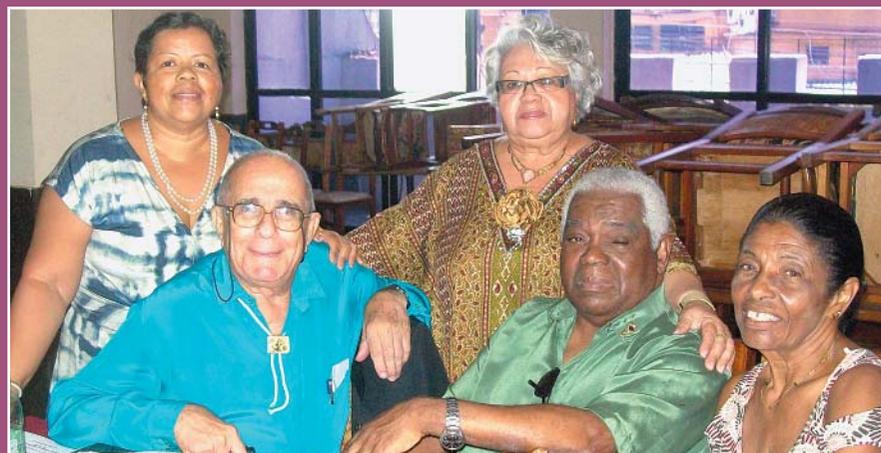
A segunda reunião do ano da Comissão Comunitária de Trânsito acontecerá no dia 21 de março, às 9 horas, no auditório da Acija – Associação Comercial e Industrial de Jacarepaguá, situada na Estrada do Gabinal, 313 – sala 270 A – Rio Shopping, Freguesia. É de suma importância a participação da população no encontro, para que sejam expostos os problemas e as soluções para o trânsito na região.

Meio Ambiente

Reunião da Comissão de Meio Ambiente será no Pechincha

O próximo encontro da Comissão de Meio Ambiente será no dia 14 de março, às 9 horas, na Rua Retiro dos Artistas, 739 – Condomínio Rio Antigo, Pechincha. A participação da população na reunião é essencial para que os moradores exponham os problemas, relacionados ao meio ambiente, às autoridades competentes.

Lions Club - Rio de Janeiro - Taquara



A presidente Ana Márcia Queiroz (esq.) com membros do Lions Club Taquara

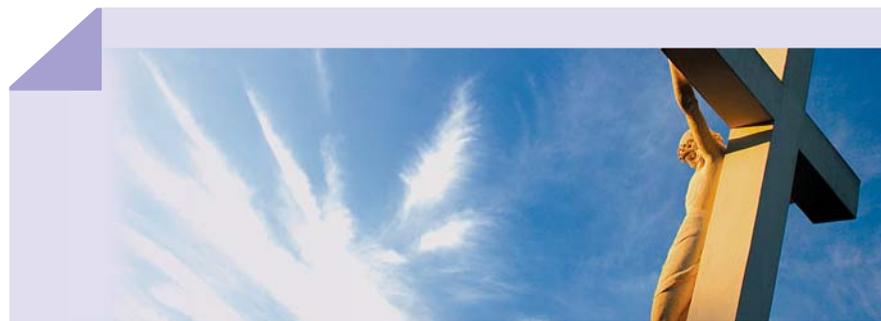
33 anos de Lions

O Lions Taquara é um clube que ainda tem os sócios fundadores em seu quadro, o que demonstra dedicação e seriedade na maneira de trabalhar durante todos esses anos. No dia 24 de fevereiro foi realizada na churrascaria Laço de Ouro a comemoração dos 33 anos e a posse de novos associados.

Simbologia da Páscoa

A Páscoa, que no hebraico é Pessach, significa passagem e celebra a Ressurreição de Cristo, ocorrida três dias após a sua crucificação.

A Festa da Páscoa é a principal do ano litúrgico cristão. Surgiu em Roma, no início do segundo século, e faz referência as seguintes passagens: a última ceia de Jesus com os discípulos, a sua prisão, o julgamento, a condenação e a crucificação. A celebração tem início no Domingo de Ramos e termina no Domingo de Páscoa, período compreendido como Semana Santa. Considerada, essencialmente, a Festa da Libertação. A Páscoa é uma das festas móveis do nosso calendário, vinda logo após a Quaresma e culminando na Vigília Pascal. ND



Ovo de Páscoa

A existência da vida está intimamente ligada ao ovo, que simboliza o nascimento.

Coelho da Páscoa

Por ser um animal com capacidade de gerar grandes ninhadas, sua imagem simboliza a capacidade da Igreja de produzir novos discípulos constantemente.

A Cruz da Ressurreição

Traduz, ao mesmo tempo, sofrimento e ressurreição.

O Cordeiro

Simboliza Cristo, que é o cordeiro de Deus, e se sacrificou em favor de todo o rebanho.

Trigo e Uva

Na ceia do Senhor, Jesus escolheu o pão e o vinho para dar razão ao seu

amor. Representando o seu corpo e sangue, eles são dados aos seus discípulos, para celebrar a vida eterna.

O Círio

É a grande vela que se acende na Aleluia. Quer dizer: "Cristo, a luz dos povos". Alfa e ômega nela gravadas querem dizer: "Deus é o princípio e o fim".

Peixe

Na era das perseguições, os cristãos não podiam falar publicamente o nome de Jesus. Recomendaram então a palavra Peixe = ICQUS, em grego, pois cada letra corresponde a inicial da afirmativa: "Jesus Cristo, de Deus Filho, Salvador". Em suas casas e roupas, pintavam a figura de um peixe como profissão de fé em Jesus Cristo. Ressuscitado, Jesus, em suas aparições, serve-se de peixe e oferece-o aos apóstolos. Daí a associação do peixe ao Tempo Pascal.

Ritos nas igrejas

Quinta-feira Santa (28/03)

Missa da Santa Ceia e cerimônia de Lava Pés
Adoração do Santíssimo

Sexta-feira Santa (29/03)

Jejum e abstinência
Adoração da Cruz
Procissão do Cristo Morto



Sábado de Aleluia (30/03)

Missa da Ressurreição

Domingo de Páscoa (31/03)

Missa de Páscoa

JOELHÃO À PURURUCA

FRANGO ATROPELADO (desossado)

À Parmegiana **Simple**

À Barbecue

Completo com Alho **À Francesa** **Ferro Velho**

À Italiana **À Piemontese** **À Mineira**

SE FOR DIRIGIR NÃO BEBA

Experimente Caipivodka com sorvete (picolé)

NOVO CAMARELA

Casamento do camarão + Pastel

DERRETENDO AOS 4 QUEIJOS

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

Rua André Rocha, 1355 - Taquara
Tel.: 2423-2800



Dicas para uma vida melhor

RENNE MARTINS
ALTEREGO DE UM GULOSO
QUE QUER CHEGAR AOS 100 ANOS

Abacate: um santo remédio ou um veneno saboroso



Volta e meia uma fruta, raiz ou folha se torna um "santo remédio" e no dia seguinte o grande vilão da saúde. Mas, são coisas do modismo.

Apresento o abacate como uma dessas frutas, porque devido ao seu alto teor de gordura, 100 gramas tem aproximadamente 160 calorias, o que é considerado uma ofensa a qualquer dieta. Sugiro ao leitor prestar atenção ao grande benefício que esta fruta oferece ao equilíbrio metabólico do corpo.

Se por um lado o consumo do abacate pode aumentar algumas gramas, por outro, a gordura monossaturada ajuda a reduzir o colesterol e os triglicérides, auxiliando na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares, além de ser um poderoso antioxidante que atua como protetor das células. Saiba que o abacate também é rico em vitaminas, sais minerais e fibras.

Ressalto que o maior benefício do consumo do abacate (em pequenas quantidades) é a glutatona, uma substância que ajuda a baixar os níveis do cortisol, hormônio produzido nos momentos de estresse e que em níveis elevados inibe a ação do GH (hormônio do crescimento), que é produzido durante o sono, e nos adultos é o responsável pelo bom humor e pelo sentimento de felicidade. Comer abacate, em pequenas porções, optar por uma dieta equilibrada e praticar atividade física pode nos tornar pessoas mais felizes, bem humoradas e saudáveis. Até a próxima. 

Foto: Divulgação / Internet



Artigo

Neves Laera



A água

Embora a água seja uma substância extremamente simples, composta por duas moléculas de hidrogênio e uma de oxigênio, ela faz parte de praticamente todas as formas de vida em nosso planeta. Sua coloração original é suavemente azulada, não tem cheiro e nem gosto. Os oceanos possuem cerca de 97% de toda a água da Terra e, os rios, apenas 0,6% desse total. Quando limpa, a água cumpre de forma perfeita todas as suas funções na cadeia biológica. Porém, ao mesmo tempo, a água pode ser veículo para todos os tipos de problemas sanitários que afetam essas mesmas formas de vida.

O pensamento humano nos permite conhecer todos esses detalhes intrínsecos à "Água". Mas, o ato de pensar não é exclusivamente humano, pois até os animais pensam. Aquilo que nos diferencia dos animais irracionais, é exatamente nossa possibilidade de refletir.

Agora, se refletirmos juntos, poderemos nos perguntar: é mesmo a água, o líquido que escorre pelas calhas dos rios que passam através de nosso bairro? Seguramente não. Dessa forma, o que devemos dizer a nossos descendentes e aos visitantes de nosso bairro, quando sentirem o forte cheiro de morte que circunda nossos mananciais hídricos?

Será que, se nós evitarmos agir de forma irresponsável, nossos mananciais hídricos não seriam muito mais puros e limpos? Com certeza, pessoas que vivem em outros países já descobriram isso há muito tempo e ficam admiradas ao visitarem cidades de grande porte, por onde passam rios de águas cristalinas, como os nossos já foram no passado.

Pense nisso e faça sua parte. Nossas águas, com certeza, irão retribuir.

Neves Terriani Laera – Engenheiro Agrônomo e Consultor Ambiental – Morador de Jacarepaguá.

Conceptus



YOGA PARA GESTANTES

A gravidez, é uma experiência muito íntima e exige do corpo feminino muita dedicação, força, paciência e equilíbrio.

Querer se preparar e melhorar a qualidade corporal, é uma vontade natural da gestante.

**Gestante, venha praticar conosco!
Faça uma aula experimental sem custos!**

Rua Francisca Sales, 15A, sala 105. Freguesia - Jacarepaguá.
Email: conceptus.yogagestante@gmail.com - Telefone: (21) 9865.7517
Facebook: www.facebook.com/ConceptusYogaParaGestantes

Horários variados, Turmas reduzidas.
Horários também para yoga pós-parto.

Saiba como evitar acidentes por mergulho

Conhecer a profundidade da água é essencial para a segurança do mergulhador



O artista plástico e escritor Marcelo Cunha foi vítima de acidente em cachoeira

Um mergulho na cachoeira, piscina ou praia é maravilhoso. Mas o lazer esconde um risco que poucos conhecem. Os acidentes por mergulho. Eles são mais perigosos do que se imagina. Por isso é importante ter certeza da profundidade do local em que se vai mergulhar.

Segundo fonte da Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação, nove em cada dez pessoas que sofreram esse tipo de acidente ficaram tetraplégicas. O estudo revelou que a maioria das vítimas são adolescentes ou jovens do sexo masculino. Acredita-se que esse predomínio vincula-se ao costume que os homens têm de entrar na água mergulhando. Dessa forma, acabam se expondo mais ao risco.

O artista plástico e escritor Marcelo Cunha, de 42 anos, teve duas vértebras fraturadas e ficou tetraplégico após mergulhar em uma cachoeira em Casimiro de Abreu, no interior do Rio de Janeiro, em 1991. O jovem, apesar de conhecer a profundidade do local, foi surpreendido com um banco de areia formado após a chuva da noite anterior e bateu com a cabeça. O acidente não

ocorreu por falta de informações. “Eu tinha 21 anos e sabia que deveria ter averiguado as condições da cachoeira após as chuvas, mas talvez tenha me deixado levar pela euforia, não resistindo aos insistentes convites de um conhecido que fazia um registro em vídeo do local”, conta Marcelo.

A exceção de piscinas, em que fica mais fácil identificar a profundidade da água, o ideal é que a pessoa nunca confie plenamente em cachoeiras ou praias para um mergulho, mesmo que ela já conheça a profundidade ou tenha frequentado o lugar muitas vezes, pois o nível da água nesses locais é inconstante e há possibilidade de se deparar com um obstáculo que pode representar risco de acidente.

Conheça o trabalho de Marcelo Cunha:
www.superandolimit.com.br
www.apbp.com.br

Na mira do leitor



POSITIVO

No mês em que se comemora o Dia Mundial da Água, sugerimos alguns procedimentos que evitarão o desperdício deste recurso natural essencial a nossa vida. Lembre de fechar a torneira enquanto escovar os dentes ou ensaboar as louças; desligue o chuveiro ao se ensaboar ou passar o xampu; aperte o botão da descarga do vaso somente o tempo necessário e faça o conserto imediato dos vazamentos de água. Economizar água é fácil e possível, por isso diga não ao desperdício.



NEGATIVO

Apesar dos esforços da prefeitura para impedir que os quase cinco milhões de foliões da cidade urinassem nas ruas durante o carnaval, constatamos que as medidas adotadas não foram eficazes. A instalação dos banheiros químicos em alguns locais não foi bem planejada e a distância dificultou o acesso, além da falta de educação de muitos foliões que insistiram em utilizar a rua como banheiro. A conscientização do cidadão refletirá na solução deste problema.

Foto: Divulgação / Internet

Foto: Divulgação / Internet

Gastronomia

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



Filé de peito ao molho siciliano



Olá amigos! Agora, realmente, vamos começar o ano de 2013. Foram-se as férias! Vamos ao trabalho e ao estudo. A receita que sugiro este mês é bem simples, tendo como destaque o molho. Experimentem! Vão se surpreender e adorar, tenho certeza! Tempere a seu gosto 1 kg de filé de peito, deixe descansar por 2 horas e depois frite os filés numa frigideira antiaderente, com manteiga. Doure-os dos dois lados e reserve, mantendo-os aquecidos.

Receita

Ingredientes:

- 50 ml de vinho branco seco
- ½ xícara de manteiga com sal
- 1 caixa (200 ml) de creme de leite
- 1 cebola média picada miúda
- Suco de 2 limões sicilianos
- ½ xícara de leite
- 1 colher de café de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de ervas finas
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Na mesma frigideira em que fritou os filés, coloque a manteiga e a cebola. Deixe refogar um pouco, acrescente o vinho branco e mexa até soltar todo o resíduo resultante da fritura do frango.

Em fogo baixo e sempre mexendo, vá adicionando os demais ingredientes: creme de leite, suco do limão siciliano, o leite com a farinha bem diluída. Acrescente o sal, e as ervas finas.

Coloque numa travessa os filés de peito e por cima de cada um coloque um pouco de molho ou deixe o molho numa tigela para que cada pessoa coloque a gosto.

NE

Peixe em Casa

Comodidade e Qualidade para você!

TODOS OS NOSSOS PRODUTOS SÃO FRESCOS E RESFRIADOS.



FILÉ DE TILÁPIAR\$ 24,00 Kg

FILÉ DE LINGUADOR\$ 26,00 Kg

CAMARÃO FRESCO....R\$ 27,00 MÉD/Kg - R\$ 33,00 GR/Kg

SHITAKE 200/500g: SOB CONSULTA.

ZONA SUL: 7601-3206

BARRA/RECREIO: 7715-7773

JACAREPAGUÁ: 7896-6193

www.peixeemcasa.com

Registrado no Ministério de Aquicultura sob o nº 0172

ENTREGAS
ÀS TERÇAS E
QUINTAS-FEIRAS
PEDIDO MÍNIMO 3KG

Aula de Mosaico

Azulejos, pastilhas de vidro,
blister ou casca de ovos

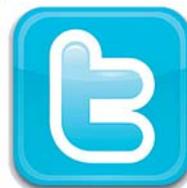
A técnica é feita em peças de MDF plana,
como, por exemplo, tampas de caixa, bandejas,
porta copos, cinzeiros, porta retratos etc.

As aulas são divididas em 4 etapas:
colocação dos cacos; colagem; rejunte de toda
a superfície; acabamento e verniz.

R\$ 80,00 (somente 2 alunas)
(Trazer a peça de MDF)

Contato: 8886-8769 • Sandra Penido

ACOMPANHE O TRÂNSITO EM JACAREPAGUÁ E
FUJA DOS ENGARRAFAMENTOS



@jnbpja_transito

www.nossobairro.net

PROBLEMAS NO SEU CONDOMÍNIO?

Peça... 

HELP ASSESSORIA CONDOMINIAL LTDA
para solucioná-los,
SOLICITE UMA VISITA!

Estr. de Jacarepaguá, 7709/710
Freguesia - Tel. 2447-3944
CRC/RJ 003925/0 - ABADI 935 - CRA/RJ 90-03362-1
www.helpadm.com.br

 **Quem é do bairro anuncia**

Na JNB você é visto por quem realmente interessa

3627-7945
anuncios@nossobairro.net
publicidade@nossobairro.net


ALFA'S
BUFFET

Casamentos . Jantares finos
Festas em geral

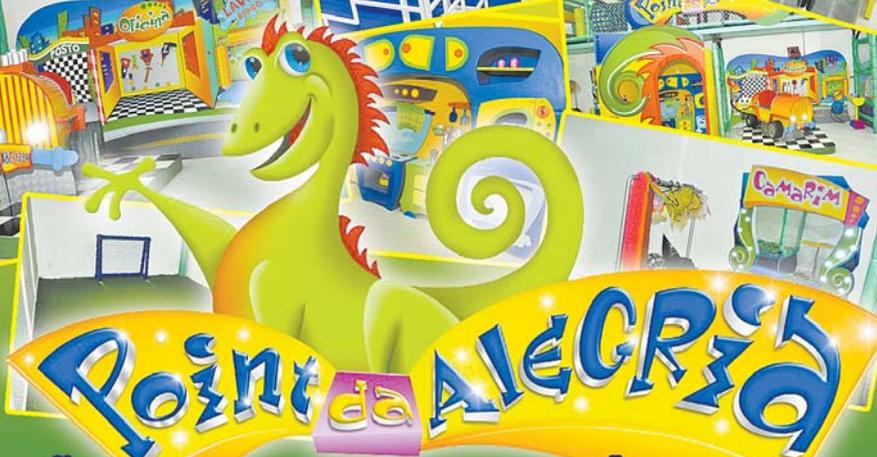
Botequim Alfa's Buffet
Petiscos de botequim variados
Mini-porção e bebida
Decoração de botequim
Open Bar

Institucional: Brunch,
Coffe break, coquetel

Festas Temáticas
Personalizamos sua festa

Supervisão de uma Chef formada

2446-4195 . 9947-2347
7714-1554 . ID 14*20231
alfasbuffet@alfasbuffet.com.br
www.alfasbuffet.com.br


Point da Alegria

NÃO PERCA TEMPO! A ORDEM É SE DIVERTIR

R. Comendador Siqueira, 2.110 - Freguesia
(esquina com Estrada do Capenha)
e-mail: contato@pointdaalegria.com.br
Contatos: (21) 7847-1959 | 3165-1218
f PointDaAlegria

www.pointdaalegria.com.br

JAURO MANIA
A CASA DA SOPA
E PIZZARIA



SOPAS E CALDOS

- Sirí
- Sururu
- Bobó de Camarão
- Caldo de Piranha
- Legumes
- Canja
- Caldo Verde
- Ervilha
- Mocotó
- Feijão Amigo
- Vaca Atolada
- Angu a baiana

REFEIÇÃO RÁPIDA

- Contra filé c/fritas
- Contra filé c/salada verde
- Frango grelhado c/fritas
- Frango grelhado c/salada verde
- Filé de peixe c/arroz e saladinha verde

PROMOÇÃO DE PIZZA P/VIAGEM

- Na compra da pizza gigante
- GRÁTIS** 1 guaraná 2L ou Coca-Cola 1,5L
- Sabores: Calabresa - Portuguesa - Napolitana - Mussarela - Frango c/ Catupiry - Presunto e outros sabores



COMIDA A QUILO
Você desfruta de uma deliciosa comida caseira e garante uma alimentação saudável





ESTRADA DO TINDIBA, 2560 - TAQUARA
TELS.: 2423-3513 | 7749-2940

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

VOCÊ PRECISAVA DE QUALIDADE, DIVERSIDADE E PREÇO, ENTÃO ACABOU DE GANHAR UMA NOVA OPÇÃO NA TAQUARA!

Hair Stylist

LÉO FREITAS
CABELEIREIRO
LPINTO.LEO@GMAIL.COM



Dicas de como cuidar dos cabelos descoloridos



Cabelos naturais precisam ser bem tratados e cuidados, mas os que já passaram por química precisam de muito mais. Disso todos sabem. Portanto, o que fazer para cuidar das madeixas? Pensando nisso, apresento algumas dicas que deixarão os seus fios de cabelos hidratados e lindos.

Formas de cuidar dos cabelos descoloridos:

Primeiro escolha os produtos certos para o seu tipo de cabelo, isso faço questão de enfatizar;

Depois, dependendo da condição que o cabelo esteja, você vai buscar dar o brilho e a maciez. É fundamental a hidratação, pois é a melhor forma de cuidar dos cabelos descoloridos.

Após seguir as formas acima, você já estará no caminho ideal e poderá usar um produto para a reconstrução dos fios, mas este, por ser forte, deve ser usado no intervalo de 15 a 20 dias.

Outra dica para cuidar dos cabelos descoloridos é usar produtos mais conhecidos pela qualidade de suas marcas, assim ficará mais fácil escolher, porque basta você ver no rótulo da embalagem a indicação.



PARADELLA JÓIAS

CONSERTOS E CONFEÇÕES DE
TODOS OS TIPOS DE JÓIAS

COMPRO OURO
INTEIRO OU QUEBRADO
PAGO NO ATO

NA PASSARELA

ALIANÇAS À PARTIR
DE R\$ 120,00

OURO, BRILHANTES,
RELÓGIOS DE OURO,
PRATARIAS,
CAUTELAS DE JÓIAS
DA CAIXA

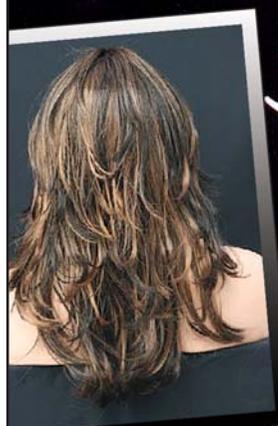
AVALIAMOS TAMBÉM
EM DOMICÍLIO

DAMOS BANHO DE OURO AMARELO
OU BRANCO EM JÓIAS DE PRATA OU OURO



ESTRADA DE JACAREPAGUÁ, 7880 - BLOCO B 205 - FREGUESIA
(EM FRENTE À CAIXA ECONÔMICA)
(021) 2456-8204 / 7760-0212

PORQUE A BELEZA FAZ PARTE DO ESPETÁCULO DA VIDA



STUDIO
G
COIFFEUR



Onde você encontra
os menores preços
com o melhor time
de profissionais

Cabelo | Depilação | Unha

Spa dos pés - Sistema essencial (o melhor tratamento para seus pés)
Designer de sobrancelhas - Penteado - Maquiagem

Rua Bacairis, 351 - sl. A/B - Taquara
Centro Comercial N. Sra. de Fátima

APROVEITE, LIGUE E AGENDE SEU HORÁRIO

Telefones: 2435-3056 | 2435-3222

Aceitamos todos os cartões e parcelamos em até 3x s/juros

CONFIRA NOSSAS PROMOÇÕES DE TERÇAS E QUARTAS

Cartas

ATENÇÃO LEITOR! ESTE ESPAÇO É DESTINADO À PARTICIPAÇÃO DE TODOS QUE DESEJAM DENUNCIAR, CRITICAR OU SUGERIR MELHORIAS PARA O NOSSO BAIRRO. ENVIE E-MAIL PARA: REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET



PRAÇA PÚBLICA QUE VIROU LIXÃO

Moro no condomínio Rio Grande, situado à Estrada do Rio Grande, e atrás da minha casa existia uma praça pública com escorrega, balanço, flores, quadra de futebol, campo de bocha etc. Hoje o lixo acumulado no local está com três metros de altura. A Comlurb comparece três vezes por semana, mas não é o suficiente. Acho que deve ser feita uma mobilização no sentido de impedir os carroceiros de descarregarem lixos no local e restabelecer o espaço que existia antes. Os moradores da comunidade na Rua Curumaú também não podem ficar satisfeitos com esta situação. Na minha casa as moscas tomaram conta, os ratos não têm dificuldade em pular o muro devido à altura do lixo, e os mosquitos que podem transmitir dengue também se fazem presentes. Usamos repelente direto, com medo de adoecer. Atualmente, alguém está pondo fogo no lixo colocando em risco as casas do condomínio como mostra a foto. Por favor, me ajudem, pois estou até pensando em vender a casa por conta disso. aguardo resposta ansiosamente.

Rosane Santos

NOITE DE FÚRIA 2

Prezado subprefeito Tiago Mohamed, na edição de dezembro do **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, a minha carta foi publicada. Na edição seguinte, o senhor respondeu em sua coluna mensal. Quero agradecer a atenção, mas lamento informar que a sua resposta não correspondeu aos fatos. Por favor, veja a minha carta no original, pois o que eu vi foi um caos no trânsito até chegar ao “Barra Music”, nas duas vias (central e lateral), não avistei nenhum acidente fatal ou colisão de veículos. Logo após a casa de shows, o trânsito fluía normalmente.

Nelson Matos

TRÂNSITO PROBLEMÁTICO

O trajeto da Rua André Rocha que vai da esquina com a Estrada do Guerengê até a Rua Cônego Felipe está colocando em risco a vida de crianças e idosos. O excesso de veículos que trafegam pela Rua André Rocha, nos dois sentidos, está tirando o sossego e a tranquilidade dos moradores. Pois não temos mais segurança nessa via com pouca sinalização e onde, em alguns casos, motoristas apressados e estressados trafegam em alta velocidade na contramão, principalmente no sentido Taquara, onde um semáforo controla o cruzamento com a Estrada do Guerengê.

O bairro da Curicica vem servindo de rota de fuga para os motoristas que vêm das regiões da Barra da Tijuca, Recreio e Zona Sul e seguem em direção à zona norte, tentando fugir do trânsito caótico e sem solução da Taquara. Precisamos, com urgência, de guardas municipais para vigiar os mal educados, radares de velocidade, pardais eletrônicos e quebra-molas na Rua André Rocha, se possível na altura dos números 1999, 2038, 2368 e 2480. Aliás, precisamos de um Choque de Ordem nesta região até a Curicica.

Sergio Pessoa

RECONHECIMENTO

Sou leitora assídua do **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** e quero parabenizar a equipe pelo trabalho. O veículo aborda assuntos não só interessantes como também úteis para a população de Jacarepaguá. Desejo muito sucesso para todos!

Alícia Medeiros

MANUTENÇÃO NAS FAIXAS

Quero fazer uma reclamação importante, relacionada à manutenção nas faixas de trânsito da Estrada do Gabinal, entre o Rio Shopping e o Assaí. Muitos transtornos são gerados naquele local, que fica parecendo uma única pista. Por gentileza, pintem as faixas com urgência para o trânsito fluir melhor.

Pedro Junior

FISCALIZAÇÃO DA GUARDA MUNICIPAL

Gostaria de solicitar à Guarda Municipal uma fiscalização no trânsito na Rua Lúvia Barreto, esquina com a Avenida Nelson Cardoso, no Largo do Tanque. Muitos motoristas não respeitam o semáforo e fazem da rua mão única dificultando o acesso de veículos que vêm pela Avenida Nelson Cardoso. Passo diariamente no local e já presenciei carros que sobem na calçada, sem respeito aos pedestres. O movimento é grande nesta travessia. As pessoas normalmente têm que desviar dos carros que sobem as calçadas na tentativa de avançar o sinal de trânsito.

Providências urgentes precisam ser tomadas para que algo grave não aconteça no local.

Márcia Marques

ENCHENTES CONSTANTES

Minha casa, localizada na Rua General Ivo Soares - Taquara, está abaixo do nível da rua, a qual se torna uma “piscina” quando chove. O vizinho da casa em frente tentou resolver o problema fazendo uma calçada de 30 cm. Mas em minha opinião, a única solução seria a criação de um bueiro. Estou mais uma vez reformando a casa, mas temo que na próxima chuva perca todos os meus móveis.

André Mafeu

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM



Previsão astrológica do mês de março

Peixes:

Descontraídos, capazes de aceitar bem as pessoas, gentis e carinhosos. Sua entrega emocional confere uma aura de empatia silenciosa.

Partes do corpo: pés e, às vezes, o fígado.



Áries (21/03 a 21/04): com Marte em Peixes passará por períodos de maior sensibilidade, e olhará para o outro de forma mais compassiva.



Libra (23/09 a 22/10): momento de conversar mais e pôr ideias junto com o parceiro, estreitar a relação vai ser muito bom.



Touro (21/04 a 20/05): momento de permitir parcerias com pessoas que tenham crenças diversas, o que te deixará menos cabeça dura na forma de ver as coisas.



Escorpião (23/10 a 21/11): bom momento para doar-se para a pessoa amada, afrouxe o controle. Você não pode viver sem, né?



Gêmeos (21/05 a 20/06): Marte em quadratura com Júpiter podem aumentar os ânimos e acarretar brigas, mantenha-se distante.



Sagitário (22/11 a 21/12): evite se prender a negócios grandiosos, ficar com os pés no chão para não se arrepender.



Câncer (21/06 a 21/07): é hora de rever seus compromissos e voltar à rotina, a Lua nova desse mês trouxe muita dispersão.



Capricórnio (22/12 a 20/01): não deixe que as preocupações de trabalhos atrapalhem seus raros momentos junto com a pessoa amada.



Leão (22/07 a 22/08): tendência a agir de forma a agradar seu amor, seja mais espontâneo, seja mais você.



Aquário (21/01 a 19/02): possibilidade de sucesso repentino, que precisará ser melhor administrado para não perder essa oportunidade.



Virgem (23/08 a 22/09): a tendência a exagerar seu ponto de vista pode pôr a perder aqueles planos já elaborados e testados.



Peixes (20/02 a 20/03): aliamente seus sonhos, sem perder a visão do mundo real, vá, brinque, mas volte.

Erros de português frequentes

REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

No dia a dia, é comum observarmos que algumas pessoas se confundem ao empregar certos vocábulos da língua portuguesa. Por isso, o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, mensalmente, dará dicas para você não fazer feio ao se expressar. Confira os exemplos abaixo:

- 1- "Mortandela",
O que você põe no pão chama-se **mortadela**, e não mortandela.
- 2 - "Mendingo",
O homem que mora embaixo da ponte chama-se **mendigo**, e não mendingo.
- 3- "Iogute",
O que você toma de manhã chama-se **iogurte**, e não iogute.

ROQUE Z ADVOGADOS

- :: Direito Administrativo
- :: Direito de Família
- :: Direito do Consumidor
- :: Direito Penal
- :: Direito Empresarial
- :: Direito Tributário
- :: Direito Previdenciário
- :: Fazenda Pública
- :: Ações Indenizatórias
- :: Direito Trabalhista

O advogado **ROQUE Z**, com sua experiência, presta **ASSESSORIA JURÍDICA e SUSTENTAÇÃO ORAL** nos tribunais Estaduais, STJ e STF.

Av. Rio Branco, 185 - Gr. 1912 - Centro - RJ
Est. dos Três Rios, 632 - Freguesia - Jacarepaguá - RJ

Telefone: (21) 2436-0444

e-mail: roquez@roquez.com.br

www.roquez.com.br



APARELHOS AUDITIVOS SIEMENS

Comemore 2013 com inovação

Siemens iMini

Parcelamento em **10x s/juros**

Atendimento domiciliar

CENTRO AUDITIVO
OTOSIM

Aparelhos Auditivos
Otosisim
Uma parceria
Siemens Audiology Group

SIEMENS

FAÇA UM TESTE SEM COMPROMISSO

CENTRAL DE ATENDIMENTO:

2427.8817 | 3435.1991

Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia
Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)

www.otosim.com.br

Pontos de Distribuição

ANIL

Bosque dos Esquilos
Condomínio Aldeia
Condomínio Floresta
Condomínio dos Bancários
Condomínio Mansões Ituverava
Condomínio Moradas do Itanhangá
Condomínio Residência do Bosque II
Condomínio Portal da Serra

AUTÓDROMO

Condomínio Paraíso Classe A
Vivendas do Recreio

CURICICA

Associação Loteamento Curicica
Condomínio Barra Premier
Condomínio Solar da Montanha
Comunidade Vila União

FREGUESIA

AMAPAV
Condomínio Campestre
Condomínio Capim Melado
Condomínio Del Giardino
Condomínio Edifício Santa Mônica
Condomínio Eldorado
Condomínio Estoril Sol
Condomínio Frei Cassiano Villarosa
Condomínio Galileu Galilei
Condomínio Garden Park
Condomínio Mansões Araguaia
Condomínio Mirante da Barra
Condomínio Pedras Douradas
Condomínio Residencial Tauany
Condomínio Saira Verde
Condomínio São Pedro da Aldeia

Condomínio Uruçanga
Condomínio Vale Dourado
Condomínio Varandas Potiguara
Condomínio Villarejo
Condomínio Ville France
Condomínio Terral
Edifício Belle Epoque
Edifício Casa Grande
Edifício Ecolife
Edifício Green Hill's
Edifício Ipuã
Edifício Singulare
Edifício Tulipa Garden
Monte Carlo Residence Park
Residencial Araguaia
Residencial Guilherme Denorwich
Residências da Estrada do Quitite
Residências da Estr. Uruçanga
Residências da Rua Ituverava
Residencial Tirol

PECHINCHA

Assoc. de Moradores do Rio Antigo
Assoc. de Moradores Solar da Tindiba
Colina Pasqualini
Condomínio Colina das Acácias
Condomínio Dayse Lucy Bolleli
Condomínio Dell Monte
Condomínio Edifício Pau Ferro
Condomínio Edifício Saturno
Condomínio Eldorado Green
Condomínio Escuna
Condomínio Hyde Park
Cond. Morada dos Beija-Flores
Condomínio Mirante do Campestre
Condomínio Mirataia II
Condomínio Rainbow Park

Condomínio Residencial Galeões
Condomínio Res. Mediterranee
Condomínio Recanto do Lazer
Condomínio Rocha Araujo
Condomínio Spazio Reale
Condomínio Terra do Sol
Condomínio Uirapuru
Condomínio Vale Suíço
Edifício Chamonix II
Edifício Solar das Paineiras
Edifício Vila Dinapole
Residencial Pechincha
Suíça Carioca I e II

PRAÇA SECA

Condomínio 28 de Agosto
Condomínio Residencial Aeronáutica

TANQUE

Condomínio FASTER I
Condomínio Green Hill
Condomínio Scorpions

TAQUARA

Condomínio Alessandra
Condomínio Bacairis
Condomínio Bairro da Graça
Condomínio Barão IV
Condomínio Bosque
Condomínio Bosque Paradiso
Condomínio Brasil Gerson
Condomínio Higoty
Condomínio Iruitiã
Condomínio Gramado
Condomínio Los Angeles
Condomínio Marlua

Cond. Mirante Res. Taquara (Ed. Muriqui)
Cond. Mirante Res. Taquara (Ed. Parati)
Condomínio Monte Carlo
Condomínio Pousada do Engenho
Condomínio Residencial da Taquara
Condomínio Resid. Rodrigues Caldas
Cond. Reserva Especial Mapendi
Cond. Residencial Outeiro Santo
Condomínio Rio Grande
Condomínio Spazio Rossini
Condomínio Solar Ipinambés
Condomínio Terra Nossa
Condomínio Visconde de Asseca
Cond. Vale do Rio Grande
Edifício Jóia
Edifício Maria Stockler
Edifício Marquês de Jacarepaguá
Edifício Spazio Rotterdam
Fazenda Passaredo
Morada dos Mananciais
Quinta do Rio Grande
Residencial Recanto Mananciais
Residências da Estr. do Meringuava
Residencial Colina dos Duques
Residencial Nova Laranjeiras
Residencial Taquara
Sociedade Residencial Verde-Ville
Village da Taquara
Vivendas Bandeirantes

VILA VALQUEIRE

Associação Com. Moradores de Vila Valqueire
Vale das Orquídeas

ANIL

Academia Vida Fit Brasil
Rua Ituverava, 307
Academia Água Viva
Estr. de Jacarepaguá, 5420

CURICICA

Banca de jornal
Largo da Preguiça
Burgão
Estr. dos Bandeirantes, 3300
Programa de Saúde da Família
Estrada Curicica, 2000
Posto de Gas. BR
(ao lado Mundial)
Posto de Gas. BR
(em frente Mundial)

FREGUESIA

Centro Com. Unicenter Freguesia
Balcão ao lado dos elevadores
Loja Conveniência Posto Ipiranga
Rua Tirol c/ Cmte. Rubens Silva
Meta Office Building I
Estrada de Jacarepaguá, 7187
Passarela da Freguesia

Balcão ao lado dos elevadores
Rios D'Or

Estr. dos Três Rios, 1366
Shopping Main Street
Balcão ao lado dos elevadores
Som Mexe Music
Estrada Gabinal, 919
Toca da Traíra
Estr. dos Três Rios, 722
Universidade Estácio de Sá
Estrada do Capenha, 1.535 a 1.571

PECHINCHA

Banca Cristiane Lima
R. Edgard Werneck, 588
Casa da Paz
Rua Samuel das Neves
Loja de conveniência (Posto)
Esq. Geremário Dantas com Edgard Werneck
Ordem Esp. Caboclo Cobra Coral
Rua Claudino de Oliveira, 327
Papeleria Lumar
Rua Prof. Henrique Costa, 726
Elam Escola de Música
Rua Samuel das Neves, 226

Lona Cultural Municipal

Jacob do Bandolim
SENAI
Teatro Sesi
Av. Geremário Dantas, 940
Universidade Estácio
Campus Jacarepaguá

PRAÇA SECA

Bar Mangueira
Rua Doutor Bernardino
Centro Comercial 705
Rua Baronesa, 705
Centro Cultural
Profª. Dyla de Sá
Rua Barão, 1180
Vila Olímpica

TAQUARA

Bazar, Papel. e Armarinho
Requinte de Jpa
Rua Bacairis, 409-A-
Banca de jornal da Taquara
Em frente ao Prezunic Taquara
Banca de jornal do Arlindo
Rua Caviana c/Bacairis
Banca de jornal do Edinho
Rua dos Prazeres, 19

Banca de jornal do Helio

Rua Guaravera
Banca de jornal do Wilson (Merck)
Estr. dos Bandeirantes, 1099
Centro de Medicina Integrada
Rua Apicás, 110
Centro Social Dona Meca
Rua Gazeta da Noite, 302
Colégio Gaudium
Estr. Meringuava, 1310
Lab's D'or
Av. Nelson Cardoso, 974
Papeleria Celebridade
Rua Professora Francisca Piragibe, 30
Restaurante Cara Pintada
Rua Apicás, 412
Studio G
Rua Bacairis, 361
Universidade Estácio Campus R9
Rua André Rocha, 838

TANQUE

Sesi
Av. Geremário Dantas, 342

MCDONALD'S

Taquara - Freguesia - Vila Valqueire



SALA COMERCIAL NO MELHOR PONTO DA FREGUESIA

ALUGA-SE SALA COMERCIAL
PRIMEIRA LOCAÇÃO
PRÉDIO CONNECTION

Ulysses D'Elia
Consultor Imobiliário

ESTRADA DOS TRÊS RIOS, 741
FREGUESIA - JACAREPAGUÁ

TEL.: 7728.8173



ESPAÇO TRABALHO E RENDA

www.nossobairro.net

Este espaço é destinado a anúncio de vagas ou oferta de serviços de profissionais liberais. Envie sua mensagem com até 30 palavras para: redacao@nossobairro.net

OFERTA PROCURA-SE

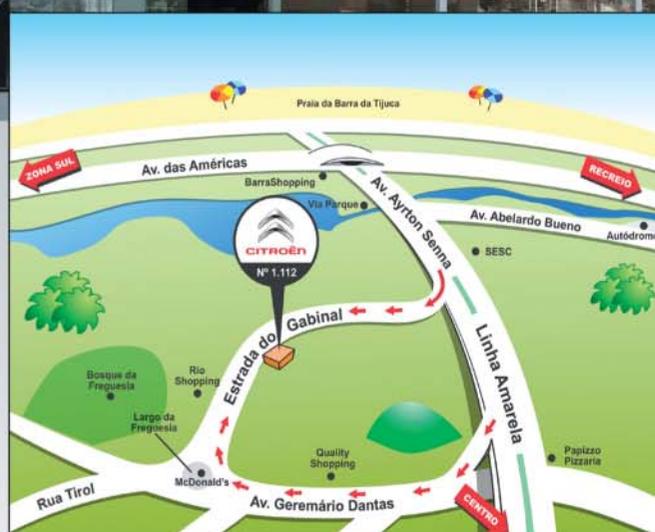
O serviço é gratuito

UMA CITROËN MAIS PERTO DE VOCÊ

NÃO DEIXE DE APROVEITAR NOSSAS PROMOÇÕES ESPECIAIS.



PERCEPTIVA



LOJA CITROËN FREGUESIA.
ESTRADA DO GABINAL, 1.112. TEL.: 3541-0777.

MODERNA OFICINA • ALTO PADRÃO DE ATENDIMENTO
SHOWROOM COM VEÍCULOS NOVOS • EQUIPAMENTOS DE ÚLTIMA GERAÇÃO
SEMINOVOS CONFIANÇA COM GARANTIA DE QUILOMETRAGEM AUTÊNTICA
SERVIÇOS PÓS VENDAS.

Cinto de segurança salva vidas.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



FREGUESIA - ESTRADA DO GABINAL, 1.112. TEL.: 3541-0777.