



Freguesia, Taquara e Valqueire

Pare no **McDonald's** e pegue o seu exemplar gratuitamente

Loja Valqueire com Drive thru aberto até às 5h

Periodicidade Mensal - Distribuição Gratuita - Edição nº 69 - maio/2013 - Ano V - Tiragem: 22.000 exemplares

Saiba como lidar com a menopausa

Confira as dicas de alimentação e exercícios para amenizar o desconforto | **Página 9**

Lourenço Jorge inaugura emergência

Hospital recebeu novo tomógrafo e leitos com suporte de terapia intensiva | **Página 8**

Vila Olímpica faz aniversário

Complexo esportivo que atende cerca de 4 mil pessoas terá aulas de natação para bebês. As atividades são gratuitas e estão abertas para o público de diversas idades | **Página 11**

Saiba mais

PEC dos domésticos | Página 4
Veja o que mudou com a aprovação da nova lei

Segurança | Página 10
Especialista dá dicas de como proteger seus dados no celular

Oficina de Teatro | Página 19
Fábio Enriquez, ator global, ministra oficina de interpretação na Cia de Teatro Popular

Arte / Criação: Leo Costa



Crimes diminuem Polícia de Jacarepaguá atinge metas

Décima oitava AISP ficou em segundo lugar na redução da criminalidade no Rio de Janeiro. Ocorrências envolvendo crimes violentos foram as que mais tiveram queda. O resultado representa estímulo para os policiais da região.

| **Página 5**

Confira as programações dos Centros Culturais



Zeca Baleiro é atração da Lona Cultural | **Página 18**

40 anos de Noel Nutels

Escola Municipal festeja 4 décadas, reúne alunos, ex-alunos e funcionários e relembra os momentos que marcaram a história da instituição | **Página 22**

Noivas

Casamento à vista
Saiba como programar a cerimônia civil e religiosa

Estética

Dicas de penteados para você brilhar nas cerimônias

| **Páginas 15 e 28**

Editorial

STELLA* WALLITER

O caos e a evolução

Nesta edição, continuamos abordando a realidade tumultuada do trânsito em Jacarepaguá. Até hoje, a região enfrenta situações críticas no trânsito devido às obras da Transcarioca e ninguém, fora moradores, empresários e trabalhadores, parece se importar em traçar, com urgência, novas estratégias para amenizar este caos. É fato que o bairro será o mesmo, mas permanece a incógnita sobre os benefícios que este projeto trará à população, na área de transporte público.

A paciência, a boa vontade dos motoristas e pedestres e também a esperança são as responsáveis por garantir a todos força para suportar os transtornos que, pelo que tudo indica, terão uma longa duração.

Uma boa notícia foi na área de segurança. Jacarepaguá, que compreende a 18ª região das Áreas Integradas de Segurança Pública, conseguiu reduzir os índices de criminalidade graças à ação integrada das polícias

Civil e Militar, ficando em segundo lugar em todo município na diminuição de crimes.

A nossa equipe de redação também recheou as páginas do JNB com novidades e dicas de segurança, saúde, gastronomia, beleza e deu destaque ao Dia das Mães, comemorado no segundo domingo de maio. Por isso, convidamos a psicóloga Ghabriela Almas para descrever o complexo e sedutor significado da maternidade. Que tal aproveitar e ler também a matéria da página 15 sobre os preparativos e protocolos exigidos para realização da união matrimonial?

Para o leitor que desejar fazer mais que uma boa leitura, sugiro conferir as atrações oferecidas nos centros culturais da nossa região, que felizmente reiniciaram suas atividades depois de uma parada obrigatória.

Ofereço um abraço às mães e que a data seja festejada com muita alegria.

Expediente

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Ano V - Edição 69 - maio/2013

Diretor: Nelson Cardoso
nelson@backstage.com.br
Coordenação de Redação:
Stella Walliter
stella@nossobairro.net

Edição:
Danielli Marinho
editor@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

anuncios@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 JORNALS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Comerciantes do bairro

ANUNCIEM AQUI

Aumentem o faturamento do seu negócio

2440-4549 / 3627-7945

www.nossobairro.net

Clube Português comemora 47 anos

Local é mais uma opção de atividades esportivas e culturais na região



Clube Recreativo Português tem como missão a união entre portugueses e brasileiros

O tradicional Clube Recreativo Português de Jacarepaguá celebrou mais um ano de existência, em abril. O Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá entrevistou o atual presidente do clube, Olivério Carvalho, para conhecer um pouco mais sobre a história do local e sua relação com o bairro.

O Clube Recreativo Português de Jacarepaguá, inicialmente chamado de Rancho Folclórico Tricanas de Coimbra, foi criado em 13 de abril de 1966, quando foi construída a sua atual sede, na Taquara. Fundado por portugueses e brasileiros luso descendentes, o clube tinha na época de sua criação 100 sócios e o primeiro presidente do clube foi o brasileiro, comerciante da região da Taquara, Álvaro Costa, falecido há dois anos.

O local sempre teve como missão congregar o culto à comunidade lusitana, a amizade entre os povos brasileiro e português, a difusão da história de Coimbra, acompanhada das belezas naturais e riqueza folclórica da cidade portuguesa, e a promoção de eventos culturais e esportivos.

Entre as atividades oferecidas atualmente pelo local estão os bailes, ginásticas e alongamentos para a terceira idade, os shows de flash back e forró, além de capoeira,

dança de salão, judô, futsal e jiu-jitsu.

O objetivo é ajudar a suprir uma carência de opções em atividades esportivas e culturais na região de Jacarepaguá, além de cumprir com sua responsabilidade social junto à comunidade. “O clube realiza alguns eventos de cunho beneficente no decorrer do ano com o objetivo de arrecadar roupas, alimentos e produtos de limpeza para instituições de Jacarepaguá”, explica Olivério Carvalho, presidente do clube. 

Conheça mais:

Clube Recreativo Português de Jacarepaguá
Rua Aripó, 50, Taquara / Tel.: 2423-3585 / 3251-3585
www.clubeportuguesjpa.com

Programação:

Escolinha de Futsal: 2ª, 4ª e 6ª feiras
Sub 11: das 18h às 19h / Sub 13: das 19h às 20h
contato@academiaesportiva.com.br

Ginástica e alongamento para a 3ª idade

2ª, 4ª e 6ª feiras / Ginástica: 7h às 8h
Alongamento: 8h às 9h

PMERJ
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
18º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR

190
24-578
POLÍCIA

DISQUE DENÚNCIA

(21) 2332-2594 | 2332-2602
(21) 2253-1177 | 8596-7615

DENUNCIE TAMBÉM POR SMS

NÃO PRECISA SE IDENTIFICAR
AJUDE A MELHORAR A SEGURANÇA DO SEU BAIRRO

M&M
COMÉRCIO DE DECORAÇÕES E REFORMAS LTDA.

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO LIGUE-NOS E PEÇA A VISITA DE UM REPRESENTANTE

Persianas Nacionais e Importadas • Painéis
Portas Sanfonadas • Divisórias • Forros PVC / Drywall
Pisos Laminados • Reformas de Interiores em Geral

COMPRE COM O SEU CARTÃO DE CREDITO  
FACILITAMOS O SEU PAGAMENTO

www.mmdeco.com | mmdeco@live.com

COBRIMOS O PREÇO DA CONCORRÊNCIA  **2290-9973**

Rua Delfim Carlos, 350 - Loja 113 - Olaria - RJ
“Dentro da Galeria do Chopinho de Olaria”

Direito



DRA. MARIA HELENA DOS SANTOS

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

PEC dos Domésticos



Caro leitor, vamos conversar, nesta edição, sobre a PEC dos Empregados Domésticos. De acordo com esta, os empregados domésticos passarão a ter os seguintes direitos:

- 1- Jornada Máxima: a jornada máxima de horas trabalhadas que o empregado doméstico poderá desempenhar será de 44 horas semanais;
- 2- Horas Extras: a hora que exceder às 44 horas semanais será computada como hora extra, o que acarretará o pagamento desta hora;
- 3- INSS: incidirá sobre a hora extra o INSS, ou seja, o patrão terá que contribuir sobre a hora extra desempenhada;
- 4- FGTS: Fundo de Garantia por Tempo de Serviço; na lei anterior o pagamento do FGTS era facultativo, porém, nesta lei seu pagamento será obrigatório e incidirá sobre ele também o INSS;
- 5- Adicional Noturno: o empregado doméstico que trabalhar depois das 22 horas terá direito ao adicional noturno;
- 6- Seguro-Desemprego: esse direito será extensivo ao trabalhador doméstico, porém, há um ponto contraditório quanto a quem caberá o seu pagamento, se ao patrão ou ao governo;
- 7- Salário-Família: este salário também é devido ao trabalhador doméstico, é um benefício pago a quem receba até R\$ 971,78. A dúvida continua quanto a quem caberá o pagamento; se ao governo ou ao patrão;
- 8- Indenização por demissão sem justa causa: ao empregado doméstico dispensado sem justa causa caberá o pagamento de indenização.

Bem, esta é a PEC dos Empregados Domésticos; muitas dúvidas existem ainda, muitas outras surgirão, algumas correções precisam ser feitas, porém, o básico é isto: equiparação ao trabalhador celetista.

Vale dizer que aos empregados domésticos que têm sua carteira assinada, e portanto, seus direitos garantidos, serão acrescentados mais estes. Porém, só terão validade a partir da promulgação da lei. Os direitos elencados acima não retroagem.

Por conta disso, é importante que empregado doméstico e empregador sentem-se para uma negociação franca, porque é certo que ficará mais caro manter um empregado doméstico. É um problema de ordem social e econômica também, mas que não podem ser relegados a segundo plano.

Conselho de Trânsito propõe melhorias para a região

Encontros entre autoridades e população é realizado a cada dois meses



Clidenor Junior (à esquerda) e Thiago Souto, assessor do subprefeito Tiago Mohamed

Retirada de semáforos, necessidade de maior fiscalização da Guarda Municipal em alguns pontos, estacionamentos e paradas irregulares, fiscalização eletrônica, temporizadores semaforicos, pontos ilegais de mototáxi, estacionamentos irregulares e os transtornos gerados nas proximidades da Merck devido às obras da Transcarioca. Essas e outras inúmeras reivindicações fizeram parte da pauta do Conselho de Trânsito, que aconteceu dia 22 de março, no auditório da Acija (Associação Comercial e Industrial de Jacarepaguá), estando presentes os representantes da Guarda Municipal, da Rio Águas e da CET-Rio.

O objetivo da reunião, que é realizada bimestralmente no bairro, é discutir os problemas relacionados ao trânsito de Jacarepaguá em uma tentativa da subprefeitura para se aproximar da população local.

Segundo o coordenador do Conselho, Clidenor Júnior, a partir desses encontros, em parceria com técnicos da prefeitura, surgem propostas para soluções pontuais a curto, médio e longo prazos, visando a melhoria do trânsito. No entanto, outras

ainda permanecem em discussão. “É necessário paciência, parceria e crédito nas propostas da Administração Pública Municipal, pela certeza de que caminhamos juntos no rumo certo a um futuro melhor para o nosso bairro”, expõe Clidenor.

Entre as inúmeras propostas discutidas, algumas já foram implementadas, como a retirada de semáforos desnecessários, a desobstrução da saída da Linha Amarela, com instalação de baia de coletivos, e a implantação de nova via em frente ao Senac, além do reordenamento do trânsito próximo à Lona Cultural Jacob do Bandolim, onde os engarrafamentos eram constantes. Entre outras providências listadas, segundo Clidenor, estão a instalação de ponto de coletivo coberto em frente ao Hospital Curupaiti, controle mais efetivo de tráfego de caminhões em horários proibidos nas vias principais, pintura e avivamento de faixas de segurança nas vias e aumento na quantidade de operadores da CET-Rio no ordenamento do trânsito. Até o fechamento desta edição não foram definidos data e local para o próximo encontro do Conselho Comunitário de Trânsito.

twitter
@NossoBairroJPA

Participe da comunidade do
Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá no Facebook
www.facebook.com/jornalnossobairrojpa

WWW.NOSSOBAIRRO.NET

Jacarepaguá reduz índices de crimes

Polícia da 18ª Área Integrada de Segurança Pública conseguiu diminuir crimes violentos na região e atingir as metas definidas pelo governo

Das 39 Áreas Integradas de Segurança Pública (AISPs) existentes no Rio de Janeiro, somente oito conseguiram superar a meta do sistema criado pelo Estado com o objetivo de melhorar o desempenho da polícia através de ações integradas para diminuição dos indicadores de criminalidade.

Entre as AISPs do Estado, a 18ª, que engloba o 18º Batalhão de Polícia Militar e as 32ª e 41ª Delegacias de Polícia e abrange os bairros do Anil, Cidade de Deus, Curicica, Gardênia Azul, Jacarepaguá, Taquara, Freguesia, Pechincha e Tanque, conseguiu superar as metas e está entre uma das poucas que reduziram a criminalidade.

Segundo o comandante do 18º Batalhão da Polícia Militar, coronel Almyr Mendonça, a 18ª AISP conseguiu superar as metas nos três índices impostos: letalidade violenta, roubo de veículo e roubo de transeunte. O sucesso permitiu que a 18ª AISP ficasse na segunda colocação em redução de crimes por região em todo o Estado do Rio de Janeiro. “Ficamos atrás somente da AISP de São Cristóvão e isso representa um estímulo para a tropa de um modo geral, pois é um grande desafio conseguir superar a meta relativa ao ano anterior, tendo em vista que a população de Jacarepaguá cresce a cada dia”, explica.

O delegado da 32ª DP, Antônio Ricardo, comemora o sucesso do trabalho da polícia em Jacarepaguá. “Ao contrário da média do Rio de Janeiro, a criminalidade aqui tem diminuído radicalmente”, destaca o delegado. Segundo a delegada da 41ª DP, Marcela Ortiz, o resultado foi excelente, mas isso não é motivo de descanso. “Tivemos na região uma redução em vários crimes no segundo semestre de 2012, ultrapassamos a meta

estipulada pelo Estado e ficamos à frente de outros bairros no controle da violência, mas continuamos trabalhando para manter esse resultado satisfatório”. A delegada explica que, infelizmente, é complicado conter a criminalidade de forma que ela deixe de existir e que o crime que mais atinge a população na região da 41ª DP é o estelionato.

De acordo com informações do Instituto de Segurança Pública (ISP) relacionados aos indicadores de criminalidade da 18ª AISP, o comparativo entre fevereiro de 2012 e o mesmo mês do ano anterior demonstra que houve redução nos índices de lesão corporal dolosa, homicídio culposo, lesão corporal culposa, roubo a estabelecimento comercial e à residência, roubo de veículos, roubo de carga, roubo a transeunte, furto de veículos, extorsão, entre outros.

Os dados do ISP demonstram que, na contramão do Estado do Rio de Janeiro, a capital fluminense também apresentou redução em vários indicadores de criminalidade no comparativo de fevereiro de 2012 e 2011. Houve aumento somente nos índices de lesão corporal seguida de morte, roubos de caixa eletrônico e aparelho celular, estelionato, apreensão de drogas e de armas. Em todo o Estado do Rio de Janeiro, houve queda de 1,8% nas mortes violentas e de 12,8% de roubos de veículo e pedestres, comparados com o mesmo período de 2011. 



Polícia de Jacarepaguá supera a meta de desempenho no segundo semestre de 2012

AISP

Desde 1999, o Estado do Rio foi dividido em Áreas Integradas de Segurança Pública (AISP), que foram criadas através da Resolução SSP N. 263 de 27 de julho de 1999, como parte de uma política de segurança pública com o objetivo de estreitar a ligação entre as Polícias Civil e Militar, bem como a relação destas com as comunidades abrangidas pelas AISP através da gestão participativa na identificação e na resolução dos problemas locais de segurança pública. Sendo assim,

cada AISP foi estruturada com base nas áreas geográficas de atuação das polícias civil e militar. Dessa maneira, o contorno geográfico de cada AISP foi estabelecido a partir da área de atuação de um batalhão de Polícia Militar e das circunscrições das delegacias de Polícia Civil contidas na área de cada batalhão. A atual divisão territorial do Estado do Rio de Janeiro, segundo o critério de Áreas Integradas de Segurança Pública, contempla um total de 39 AISPs.

Podólogo 

**ATENDIMENTO
DOMICILIAR**

Flavio Dutra

**Micoses, órteses, unha encravada, calos, pé diabético.
Atendimento domiciliar, dia, noite e finais de semana.**

Material esterilizado. Tratamento: R\$ 40,00

Tels: (21) 7780-1393 id: 116*47869 (21) 9915-4537 (21) 3412-9021

ESPAÇO TRABALHO E RENDA

www.nossobairro.net



OFERTA PROCURA-SE

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

O serviço é gratuito

Subprefeitura

Cartas



SUBPREFEITO TIAGO MOHAMED
BARRA E JACAREPAGUÁ
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

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

Resposta – A Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá, através da CET-Rio, já tem pronto um projeto para a implantação de uma agulha de entrada após o Barra Music, o que vai permitir que os motoristas que trafegam em direção à Jacarepaguá sigam pela pista central, até essa nova entrada, evitando passar na frente da casa de espetáculos. A construção dessa agulha será feita pela empresa. Foi uma exigência da prefeitura para resolver o problema do grande movimento de carros em dias de shows de maior porte.

INSTALAÇÃO DE QUEBRA-MOLAS

Moro na Rua Jacirú, em frente à Estrada do Tindiba, número 1.517 - Taquara. Gostaria de solicitar a instalação de quebra-molas no local, pois quando o trânsito está intenso na Estrada do Tindiba, carros e ônibus costumam cruzar a Rua Jacirú em alta velocidade, no intuito de chegarem a Rua Marquês de Jacarepaguá, para voltarem à Estrada do Tindiba, na altura do supermercado Prezunic. Gostaria de relatar que este fluxo de veículos em alta velocidade nesta pequena rua vem causando rachaduras nas paredes e teto de minha residência.

Outro inconveniente ocorre nas noites de sábado, quando há eventos nas duas casas de festa da rua e só é permitido estacionar de um lado da calçada, mas os motoristas não obedecem à sinalização e, por várias vezes, o trânsito para e o “buzinção” começa.

Leo Mascarenhas

Resposta – Leo, a legislação exige a abertura de um processo administrativo na Prefeitura para a instalação de quebra-molas. Para isso os moradores devem fazer um abaixo-assinado para requerer essa instalação, dar entrada na Subprefeitura e aguardar a avaliação dos órgãos técnicos. Peço que entre em contato com a Subprefeitura (telefone 2431-1829 ou 2431-1771) ou através do e-mail ascsubbarrajpa@gmail.com para que façamos uma visita ao local para avaliar esse pedido de quebra-molas. Informamos ainda que qualquer cidadão que constatar irregularidades no estacionamento da rua deve telefonar para a Central de Atendimento da Prefeitura (1746) e registrar o caso. Uma equipe da Guarda Municipal irá ao local e pode multar ou rebocar os carros que estiverem cometendo infrações no trânsito.

FIOS PENDURADOS

É lamentável a situação da fiação na região. Trafego quase todos os dias pela Rua Cândido Benício e não consigo acreditar que os fios permaneçam, durante tanto tempo, sem uma manutenção. Eles ficam enrolados em postes, arrebatados nas calçadas e os pedestres são obrigados a se desviar para não pisarem em cima. Isso quando não estão presos nos postes e em quantidade tão grande que ficam pesados e na altura das cabeças dos transeuntes. Em um local desta via, eles ficam amarrados com cordas. Que absurdo! Isso não acontece só na Rua Cândido Benício. Infelizmente essa situação é comum em várias localidades da região. Gostaria de saber do subprefeito, até quando teremos que suportar essa situação?

Alan Ramos

Resposta – Alan, nenhum fio pendurado é da Prefeitura. A fiação nos postes públicos é da Light ou das concessionárias de telefonia. Constatando fios pendurados nas vias públicas, a Prefeitura notifica as concessionárias para que promovam os reparos necessários. Mas não temos uma previsão nem informação de quando o serviço é efetuado.

BANHO DE ÁGUA SUJA

Na Rua Cândido Benício existem diversas poças de água de esgoto, uma delas fica localizada na altura do número 3.936, no Tanque, e outra na mesma pista, porém nas proximidades do Mato Alto. Os ônibus passam pela via e os passageiros são obrigados a fechar as janelas, se não quiserem tomar um banho de água podre e fedorenta. O problema persiste há alguns meses, sem que ninguém tome uma providência. Em dias de chuva se torna um lago e o “banho” é certo. Não é possível que ninguém tome uma providência para solucionar o caos que já dura tanto tempo.

Valéria Souza

Resposta – Valéria, com relação ao esgoto vamos acionar a Cedae para que ela verifique o problema. Informamos que a Rua Candido Benício está passando por obras da Transcarioca. Esses problemas de drenagem serão sanados com a obra. A rua será alargada e asfaltada e todo o sistema de drenagem será revisto e os problemas reparados.

ENCHENTES CONSTANTES

Minha casa 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. Gostaria que este relato chegasse às mãos do subprefeito Tiago Mohamed.

O endereço é: Rua General Ivo Soares Nº 277 - Taquara. Processo número: 01/16/000101/2011 / Nome: André Bernardo Mafeu Guimarães

André Mafeu

Resposta – André, vamos levar a equipe de Conservação para avaliar a situação da sua rua e verificar tecnicamente se a colocação de um bueiro resolve o problema.

CORTE DE ÁRVORES

Subprefeito Tiago, temos acompanhado recentemente, na Freguesia, o corte irregular e indiscriminado de árvores nas calçadas. Há alguns meses, três árvores foram arrancadas simultaneamente em frente à padaria “Kufura”. Posteriormente, outras duas também foram retiradas, uma em frente ao “Habib’s” e outra no final da Rua Tirol. Gostaria de saber se esse desmatamento faz parte do projeto de urbanização da prefeitura para o bairro, já que a Secretaria de Meio Ambiente, mesmo provocada, se negou a dar uma resposta.

Rafael Lima

Resposta – Rafael, entendemos que a manutenção das árvores das ruas é fundamental e o corte irregular deve ser punido. Peço que informe os endereços dessas árvores através da Central 1746, para que a Patrulha Ambiental verifique se o corte foi autorizado e se foi feito de modo adequado.

Notas

Plano Inclinado

Obras permanecem paralisadas

As obras para construção do Plano Inclinado da Igreja Nossa Senhora da Penha, na Freguesia, ainda se encontram paradas. Segundo a RioUrbe, órgão vinculado à Secretaria Municipal de Obras, o projeto encontra-se em fase de desenvolvimento e o canteiro de obras está instalado no local. Mas, apesar de a intervenção constar entre os planos do órgão para execução, ainda não há previsão de data para o reinício das obras no local. A construção do Plano Inclinado foi oficializada no dia 02 de junho de 2012 pelo prefeito Eduardo Paes e a conclusão, prevista para março de 2013, teve que ser adiada devido à paralisação das obras em novembro do ano passado.

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

Mudanças

Trânsito na Taquara sofre alterações devido às obras da Transcarioca



Com o avanço das obras para a implantação do corredor expresso Transcarioca, a Secretaria Municipal de Transportes, CET-Rio e a Secretaria Municipal de Obras estabeleceram no final de abril um novo regime de circulação na Avenida Nelson Cardoso, na Taquara. A interdição está prevista para terminar no mês de dezembro, com a entrega das obras. Para minimizar os impactos no tráfego do entorno, foi implantado um esquema especial de trânsito na região, com mudança de mão de direção e proibição de estacionamento. Entre as principais mudanças estão a interdição da Avenida Nelson Cardoso, no sentido Taquara, que passou à mão única, no sentido Tanque, no trecho compreendido entre a Estrada do Tindiba e a Rua André Rocha. Mudança de mão também na Rua Godofredo Viana, entre a Avenida Nelson Cardoso e a Rua Ipinambés, que passou a ser mão única. Neste trecho, os veículos com destino à Taquara estão sendo desviados pela Rua Apicás.

Ação

Vila Olímpica realiza ação comunitária no Mato Alto



Os moradores de Jacarepaguá puderam cuidar um pouco mais da saúde e exercer a cidadania no dia 09 de abril ao participarem do “Dia da Nutrição & Saúde” realizado pela Prefeitura do Rio, na Vila Olímpica Manoel Tubino, na Praça Seca. Na ocasião, foram montadas tendas de serviços para emissão de carteira de trabalho, testes de daltonismo e acuidade visual, verificação de pressão arterial, exame de sensibilidade dos pés (avaliação para diabéticos), atendimento psicológico, orientações sobre escovação dos dentes, além de palestras informativas sobre temas relacionados à saúde. Os participantes também receberam frutas e kits para a saúde bucal. Mas não foram só os brindes que alegraram os moradores. “Moro há três anos em Jacarepaguá e pela primeira vez participo de uma ação como essa, em que posso encontrar tantos serviços úteis reunidos e, o que é melhor, bem no dia do meu aniversário. Foi um ótimo presente”, comemorou a dona de casa Maria Mesquita, de 65 anos.



Painel: como empresas de diferentes portes mantêm seus talentos frente a um mercado competitivo. Sérgio Maciel, Maria Ortega, Jaqueline Arruda e Denise Rodrigues

Evento

Terceiro Congresso da ACIJA

Com o tema *O RH na Era do Conhecimento*, foi realizado, nos dias 17 e 18 de abril, o 3º. Congresso da ACIJA, com a parceria e organização da Simetria.

Como nos anos anteriores, o evento ocorreu no espaço Garden Party, em Jacarepaguá, e contou com cerca de 700 pessoas que assistiram a 10 palestras e 2 painéis. Desenvolvimento humano nas empresas, a importância do RH na gestão empresarial, os cuidados com a carreira profissional e o network pessoal e empresarial foram alguns dos assuntos abordados. Paralelamente às palestras, houve uma feira de negócios com vários expositores.

Laurenço Jorge ganha nova emergência

Nova instalação está localizada no antigo espaço do pronto-atendimento

Foto: Divulgação



Nova emergência do Hospital Laurenço Jorge tem capacidade para sete leitos

O Hospital Municipal Laurenço Jorge, na Barra da Tijuca, inaugurou uma nova emergência no dia 5 de abril. O espaço foi reformado no intuito de atender com mais qualidade e rapidez os pacientes de trauma que chegam à unidade. No local, o paciente será avaliado, passará pelos exames físicos necessários e será encaminhado para o setor mais indicado ao seu caso.

Segundo a Secretaria Municipal de Saúde (SMS), a mudança marca a primeira fase da reestruturação que o hospital vem sofrendo desde 2012. A nova emergência está instalada no local em que anteriormente funcionava o serviço de pronto-atendimento da unidade.

“A reforma reflete o investimento que está sendo realizado nos hospitais de urgência e emergência. Depois da implantação das coordenações de emergência regionais, que assumiram os casos de baixa e média complexidade, nosso objetivo é otimizar cada vez mais o atendimento nos hospitais, que recebem casos de alta complexidade”, explicou o secretário municipal de Saúde, Hans Dohmann. A nova sala

conta com sete leitos, um deles isolado em espaço com instalações que permitem a realização de pequenos procedimentos cirúrgicos de maior urgência. Todos os leitos são equipados com suporte de terapia intensiva. O hospital também recebeu um novo tomógrafo, que permite o aumento da aplicabilidade do exame, inclusive para doenças coronárias, substituindo procedimentos mais invasivos. Inaugurado em 1996, o Hospital Municipal Laurenço Jorge realiza, em média, 400 atendimentos de trauma mensalmente. A unidade é referência em cirurgia bucomaxilofacial, cirurgia geral, clínica médica, odontologia, ortopedia-traumatologia, pediatria e psiquiatria. 

Profissionais da área de saúde

umentem o faturamento do seu negócio anunciando no

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá

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

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

Saiba como lidar com a menopausa

Especialista fala sobre os impactos e os sintomas do climatério

Insônia, irritabilidade, ondas de calor, ganho de peso associado à perda da maciez da pele e cabelos são alguns dos problemas que afetam as mulheres entre os 40 e 50 anos de idade. Isso porque, nessa fase, elas entram no climatério, uma fase de transição na vida da mulher que representa a passagem de seu período reprodutivo para o não reprodutivo e que levará à menopausa.

O climatério inicia-se com a falência dos ovários, que acontece em torno dos 45 e 55 anos, podendo variar de uma família para outra, mas também pode ser influenciada pela alimentação, medicação utilizada, atividades físicas realizadas e patologia no decorrer da vida. O ginecologista e obstetra Francisco Roseira (CRM: 5254902-6) explica que neste período de transição há uma queda nos hormônios femininos que levam ao desequilíbrio do funcionamento do organismo da mulher. "Como os hormônios femininos são produzidos pelos ovários, que os descarregam na corrente sanguínea e estes alcançam os receptores de estrogênios (hormônio que as mulheres têm em todos os seus órgãos) há um déficit sutil do funcionamento e equilíbrio do organismo como um todo, ocasionando os sintomas da menopausa assim como a instalação de algumas patologias como a osteoporose, dislipidemias (aumento do colesterol e/ou triglicérides), atrofia da mucosa vaginal, entre outros", esclarece Roseira.

O início destes sintomas antecede a menopausa e podem ser sentidos durante meses ou anos, associados com irregularidades da menstruação, seja por hemorragias ou ausências da menstruação, até o seu cessar definitivo. A professora Ângela Menezes, de 52 anos, conta que chegou a apresentar irregularidades menstruais, mas o que mais a incomoda até hoje são as "ondas" de calor que se tornaram mais intensas nos últimos meses. "Elas ocorriam em frequência menor, mas atualmente passaram a acontecer a cada duas horas,

o que começou a atrapalhar minha rotina", conta a professora.

O ginecologista explica que essas ondas de calores são chamadas de fogachos e pode durar alguns anos e ocorrer várias vezes ao dia. No entanto, em alguns casos, elas são tão sutis que a mulher nem chega a perceber. "Porém, os sintomas do fogacho podem ser bloqueados com o uso de fitoterápicos, hormônios ou análogos. A ingestão de soja também pode ser indicada, pois é um grão rico em isoflavonas, que também ajudam no combate aos sintomas", completa o ginecologista.

Segundo Roseira, alguns cuidados podem diminuir o impacto dos sintomas gerais da menopausa, tais como a ingestão de alimentos ricos em isoflavonoides, análogos e hormônios não cancerígenos, que devem ser usados com controle, tendo em vista que são contraindicados para quem já teve neoplasia. O acompanhamento médico é essencial nesse período, pois somente um especialista poderá avaliar com exatidão cada caso e a eventual necessidade de tratamento. O especialista lembra que, para manter uma boa qualidade de vida, o recomendado é fazer refeições balanceadas e ricas em cálcio, além de aumentar a ingestão de lácteos. "Evite alimentos ricos em colesterol, assim como o consumo excessivo de café e bebidas alcoólicas. A atividade física é uma excelente recomendação, pois traz benefícios ao organismo e também ao humor", finaliza. MB

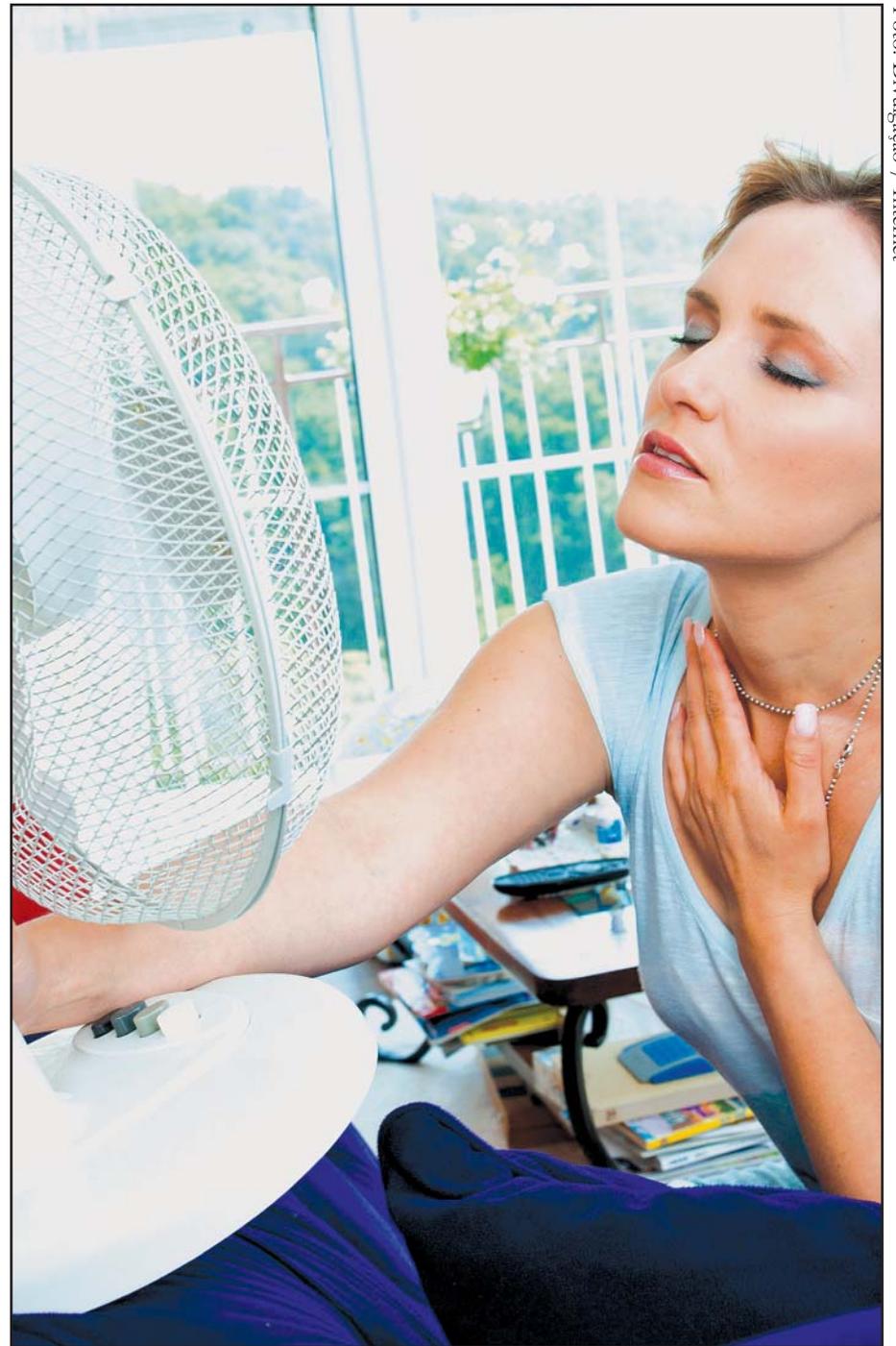


Foto: Divulgação / Internet

ALUGO SALA COMERCIAL NA FREGUESIA

**INSTALAÇÕES COMPLETAS:
ELÉTRICA, INTERFONE E INTERNET**

25M² COM GARAGEM

**Mais informações
Sra. Sandra**

**ESTR. DOS TRÊS RIOS, 741
FREGUESIA - JACAREPAGUÁ**

TEL.: 8886.8769

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.**

**RS 80,00 (somente 2 alunas)
(Trazer a peça de MDF)**

Contato: 8886-8769 • Sandra Penido





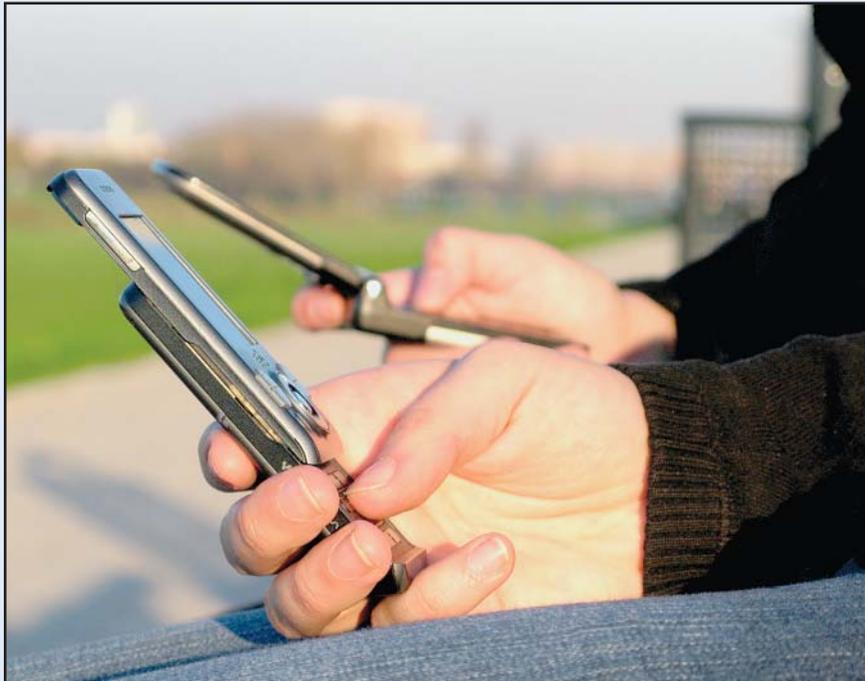
Dicas de Segurança



RICARDO PIRES

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

Informações no celular



Prezados leitores,

Com o aumento da tecnologia em nossas vidas, muitas vezes acabamos nos descuidando da segurança, um exemplo clássico é o celular, hoje com modelos que só faltam fazer pipoca.

Sendo assim, alguns cuidados para evitar informar dados sigilosos em caso de furto ou assalto devem ser tomados para evitar riscos.

Vamos às dicas:

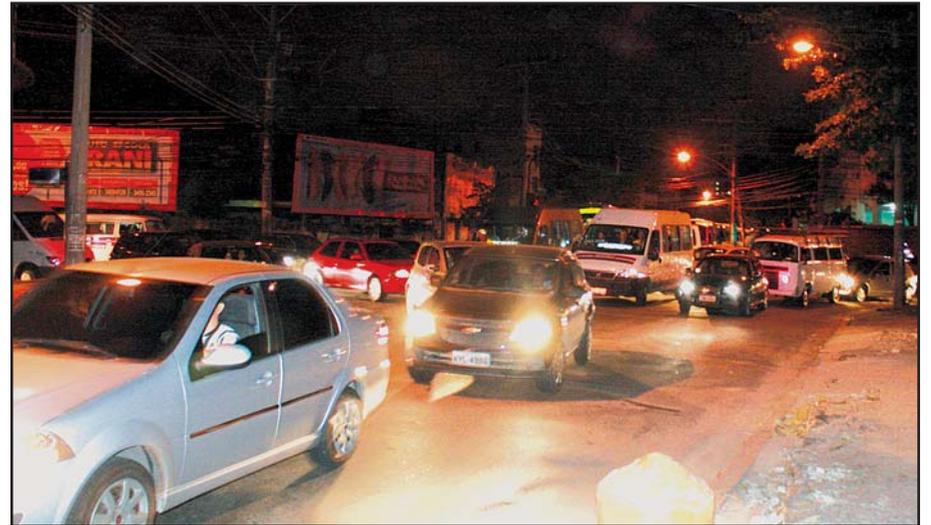
- 1- Evite colocar na agenda nomes que identifiquem as pessoas importantes para você, pois se for furtado (a) ou assaltado (a) poderá tornar-se um chamariz para outro crime como o falso sequestro ou golpes de falsidade ideológica. Então troque o "AMOR", "FILHOTA", "IRMÃ", pelos seus nomes reais;
- 2- Ao adicionar o telefone da sua residência ou trabalho na agenda do celular, insira outros nomes para identificação. Então, ao invés de "CASA" / "TRABALHO", coloque "PIZZARIA" / "FARMÁCIA", dificultando a identificação de tão importantes contatos;
- 3- O mesmo pode ser atribuído às fotos, pois caso as deixem no aparelho elas são alvos fáceis de identificação, principalmente quando colocadas juntas com o identificador de chamadas;
- 4- O uso da internet em tempo integral disponibiliza o aparelho para rastreamento GPS, colocando em risco sua segurança caso algum "especialista" mal intencionado pretenda fazer uma busca da sua localização;
- 5- Apesar de facilitar nossa vida, NÃO deixe seu celular logado às redes sociais (Facebook, Twitter, LinkedIn). Assim que terminar de usá-las, desconecte, pois desta forma ninguém conseguirá acessá-las sem a devida permissão;
- 6- Eleve a precaução ao utilizar seu celular na rua. Os roubos a transeuntes visando aparelhos celulares estão em sua máxima, tendo até comissão para os marginais sobre cada produto;
- 7- Cuidado ao deixar o seu aparelho carregando sem a devida vigilância, erro corriqueiro dentro do local de trabalho ou no painel do carro. Cautela nunca é demais.

Caso tenha dúvidas, críticas ou sugestões para futuros temas, envie uma mensagem para ricardo.pires@rsp treinamento.com que responderei com o maior prazer.

Um forte abraço e até a próxima dica.



Trânsito vive noite de caos na Taquara Agentes interditam ruas e dão nó viário



A interdição da Rua Nelson Cardoso, entre a Estrada do Tindiba e a Rua Bacairis, na Taquara, teve seu teste de fogo na quarta-feira, dia 24 de abril, primeiro dia útil após o feriadão de São Jorge. A julgar pelo caos que se formou no trânsito na região após as 17 horas, moradores e trabalhadores da Taquara ainda terão que exercitar muito a paciência até o término das interdições, programadas para acontecer até o mês de dezembro.

Agentes de trânsito da prefeitura e da CET-Rio tentavam organizar o caos, sem muito sucesso, até porque ficava claro que faltava informação até mesmo para quem deveria orientar os motoristas. A equipe de reportagem do **Jornal Nosso Bairro**

Jacarepaguá percorreu as principais vias interditadas e entrevistou dois agentes sobre o porquê das interdições. Nas duas abordagens, as respostas foram diferentes. O primeiro disse que o motivo do fechamento de algumas vias se deu por causa de um acidente com um caminhão que havia tombado na Nelson Cardoso. O outro agente informou que se tratava de uma blitz na altura da Leroy Merlin, no Mato Alto.

O trajeto percorrido pela equipe de reportagem foi Rua Iriquitá, Estrada do Cafundá, Rua Apiacás, Estrada do Tindiba e Avenida Nelson Cardoso, sentido Praça Seca, em cerca de 50 minutos, o mesmo tempo de viagem de uma ponte aérea Rio-São Paulo. 

Drogas continuam sendo tema da reunião da Comissão de Segurança

Apesar de ter superado a meta de combate à criminalidade do ISP, o tráfico de drogas em Jacarepaguá continua preocupando os moradores da região. O assunto foi mais uma vez destaque na reunião do Conselho Comunitário de Segurança (CCS) da 18ª AISP, realizado no dia 25 de abril, na Gardênia Azul. Um dos destaques foi o crescimento do crime em áreas onde o comércio de drogas era inexistente. Segundo Antônio Miranda, primeiro-secretário da CCS, o bairro de Curicica, por exemplo, vem enfrentando um aumento no índice de tráfico de drogas. Outros problemas citados foram a limitação do trabalho da UPP da Cidade de Deus - que não pode se estender às demais comunidades -, a falta de atenção da Secretaria de Segurança na área da Covanca, além da ineficácia das rondas policiais em determinadas localidades, tendo em vista que os criminosos se comunicam através de fogos de artifício.

A delegada da 41ª DP explicou que a polícia não escolhe quem vai combater, ela combate o problema que surge, seja ele o tráfico ou a milícia. "Na Covanca foi reali-

zando um trabalho exaustivo que ocasionou na prisão do traficante Sam, sem que nenhum morador fosse ferido. Isso é muito importante, pois a polícia não deve agir por impulso, mas sim utilizar um trabalho de inteligência. A nossa luta não terminou e não terminará tão cedo", garante a delegada. A reunião contou com a participação de moradores e autoridades locais como Pedro Paulo Araújo, assessor do subprefeito Tiago Mohamed; coronel Almyr Mendonça, comandante do 18º Batalhão da Polícia Militar; Marcela Ortiz, delegada da 41ª DP; major Xavier, da UPP da Cidade de Deus; e o inspetor Neto, da 7ª Inspetoria da Guarda Municipal, além de Antônio Miranda, e Carlos Eduardo da Silva, presidente do Conselho e da Mesa. Ao final da reunião, Carlos Eduardo informou que no próximo encontro as autoridades terão respostas às queixas dos moradores e destacou a importância de a população continuar denunciando. A próxima reunião será no dia 23 de maio, às 9 horas, no 18º Batalhão da Polícia Militar, localizado na Estrada do Pau Ferro, 435 - Pechincha. 

Vila Olímpica comemora três anos

Complexo do Mato Alto atende mais de 4 mil pessoas todo mês

A Vila Olímpica Professor Manoel Tubino, localizada no Mato Alto, na Praça Seca, comemora em maio três anos de existência e já atende cerca de 4 mil pessoas que estão em busca de atividades físicas. O complexo esportivo possui mais de 15 modalidades de esportes, com inscrições gratuitas e abertas ao público, que podem ser praticadas entre as 7 da manhã e 10 da noite. Para 2013, uma das novidades é o início de aulas de natação para bebês a partir de seis meses de idade.

Esportes mais tradicionais como natação, futebol, jazz, basquete, hidroginástica, vôlei, capoeira, judô, futsal, handebol e caminhada competem em pé de igualdade em termos de procura com modalidades menos conhecidas do grande público como badminton, ginástica rítmica, GRD (ginástica rítmica desportiva), ioga e tênis.

A Vila possui 45 mil metros quadrados e conta com pista de atletismo com dimensões oficiais, parque aquático, quadras poliesportivas, ginásio, salas especiais para atividades da terceira idade e de artes marciais, campo de futebol, auditório e biblioteca, além de um parque infantil. Todas as instalações possuem acesso facilitado para deficientes físicos.



O Diretor da Vila Olímpica Renato Oazen

“Os objetivos da Vila Olímpica Manoel Tubino foram traçados em cima de um perfil sócio-educacional: o de esporte para todos. Esse sempre foi o nosso norte, mas com vistas também à detecção de talentos e a trabalhá-los com técnicas para alto rendimento”, explica o diretor da Vila Olímpica Professor Manoel Tubino, Renato Oazen.

Dessa forma, um atleta que despontasse como campeão poderia se tornar uma estrela, um exemplo a ser seguido em sua comunidade.

Exemplos é o que não faltam, como o de Rosângela Santos, campeã pan-americana de 100 metros rasos, e de Felipe Gomes, medalhista paralímpico em Londres também nos 100 metros rasos. Outra estrela que vem enchendo a Vila de orgulho é Jonathas Santos, carinhosamente chamado de Romarinho, que também foi medalhista paralímpico em Londres no arremesso de peso.

O atleta Renan Cazuza conquistou boa colocação na mesma modalidade durante a disputa dos Jogos Sul Americanos escolares em 2010, no Peru, quando ficou em segundo lugar. “Minha paixão pelo esporte começou aos 9 anos de idade, mas a falta de um local apropriado para os treinamentos era uma dificuldade que eu enfrentava. Com o surgimento da Vila Olímpica, no Mato Alto, passei a ter o espaço que precisava para os treinos e consegui conquistar o sonho de me tornar campeão”, comemora Renan.

O treinador da Vila Olímpica Manoel Tubino, Fernando Oliveira, destaca que os atletas precisam, não só de um local adequado, como também de um profissional que trabalhe o crescimento dele no esporte. “É necessário uma equipe interdisciplinar, porque sozinho o atleta não consegue desenvolver toda a sua capacidade. O patrocínio também é de suma importância, porque o esporte precisa de investimento”, explica o treinador.

O objetivo da Vila Olímpica não é só a conquista de medalhas, mas também o de proporcionar à população da região um acesso mais facilitado ao esporte. A aposentada Dilma Celina ressalta que o complexo contribuiu para o bem estar dos moradores de Jacarepaguá. “Não tínhamos locais apropriados para a prática de esportes por aqui, a não ser as academias - para quem possuía condições financeiras de pagar uma. Mas quem não tinha, acabava se tornando sedentário.



Outro benefício que a Vila Olímpica Professor Manoel Tubino traz aos alunos é o acesso a assistentes sociais e atendimentos psicológicos gratuitamente”, comemora a aposentada.

Velocista jamaicano

Em outubro de 2012, a Vila Olímpica recebeu a visita de uma das estrelas do atletismo. Na ocasião, o velocista jamaicano Usain Bolt recebeu do prefeito Eduardo Paes a chave da cidade do Rio de Janeiro. O complexo sócio-desportivo faz parte do projeto das Vilas Olímpicas construídas pela prefeitura com o objetivo de universalizar o esporte.

Como participar

O público pode se inscrever gratuita-

mente nas seguintes modalidades: natação, hidroginástica, futebol, futsal, handebol, atletismo, judô, badminton, capoeira, ioga, ginástica, ginástica rítmica, GRD, jazz, alongamento, voleibol, basquete, caminhada e tênis. As atividades são abertas ao público e realizadas em horários entre 7 e 22 horas, e são todas gratuitas. Para fazer a inscrição em qualquer uma das atividades é necessário levar atestado médico, duas fotos 3X4, xerox do comprovante de residência e, se o aluno for menor de idade, deverá apresentar um comprovante de matrícula escolar, além de uma autorização do responsável.

Vila Olímpica Professor Manoel Tubino
Rua Cândido Benício, 2.973, Mato Alto
Telefone: 2443-4438 / 2444-6418 / 3048-4977

ACOMPANHE A DISTRIBUIÇÃO DO NOSSO JORNAL EM SEU CONDOMÍNIO



Entre no site do jornal **Nosso Bairro** clique na aba **distribuição** e confira se o seu condomínio já recebeu a edição do mês.

www.nossobairro.net

Gravidez sem ansiedade

loga para gestantes prepara o corpo da mulher no pré e pós-parto

Foto: Divulgação / Internet



Maio é o mês das mães, das noivas, então não deixa de ser um mês feminino. E, para falar das mulheres e para elas, nada como tocar em um assunto onde a mulher é soberana: a gestação.

A gestação é o momento de clímax da mulher, quando o corpo feminino experimenta a sua plenitude, trabalhando na formação de um novo ser. Nutrir essa nova vida, tanto fisicamente, emocionalmente quanto energeticamente, faz com que a gestante tenha sentimentos diversos. Para nutrir uma nova vida, é necessário nutrir a si mesma e buscar uma harmonia entre corpo e mente.

A prática do yoga pode auxiliar a gestante nesse momento tão único e particular. Gestar um bebê é uma experiência muito íntima e que leva a mulher a se descobrir uma máquina perfeita, capaz de gerar e produzir um novo ser humano. Esta experiência exige do corpo feminino muita dedicação, força, paciência e equilíbrio. Querer se preparar e melhorar a qualidade corporal muitas vezes é uma vontade natural da gestante.

A prática regular do yoga proporciona, ao corpo grávido, inúmeros benefícios. Os asanas (posturas), quando pra-

ticados com regularidade, proporcionam mais elasticidade e flexibilidade muscular aliviando dores, aumentando a melhora do tônus muscular, gerando uma postura mais equilibrada, além de fortalecer o assoalho pélvico. O fluxo de energia que flui através dos chakras é reorganizado, além de proporcionar um bem estar entre as praticantes.

Equilíbrio

Desconfortos de ordem digestiva como gases e prisão de ventre também são combatidos por meio de massagens dos órgãos internos proporcionado pelos asanas. O equilíbrio da gestante é constantemente trabalhado e melhorado com asanas de equilíbrio específicos, que fazem com que a grávida se adapte melhor ao novo eixo (modificado pela presença da barriga).

A consciência respiratória é trabalhada em todos os asanas, impedindo dessa forma a respiração superficial. Trabalhos de res-

piração profunda otimizam a entrada de oxigênio, melhorando a oxigenação da mãe e, conseqüentemente, a oxigenação do bebê. Depois do parto, a puérpera (que deu à luz há pouco tempo) não precisa abandonar a prática do yoga. O yoga pós-parto pode gerar momentos de relaxamento e prazer, com práticas realizadas na companhia do bebê. O vínculo entre mãe e filho pode ser estimulado e facilitado, com a conexão da mãe ao bebê durante a aula; a sua percepção corporal é melhorada, melhorando ansiedade e depressão pós-parto. Os asanas (posturas) específicos auxiliam no fortalecimento do períneo, e a musculatura abdominal estendida pela barriga é trabalhada e fortalecida para que retorne ao normal. ^{NE}

Informações

O Espaço Conceptus é um espaço para a prática de yoga pré-natal (para gestantes) e yoga pós-parto. As aulas são ministradas por Susana Moscardini Ribeiro, instrutora de yoga para gestantes, educadora perinatal e doula.

www.nossobairro.net

Confira os blogs

no site do jornal



PROF. CÉLIO
LUPPARELLI

Leia toda semana os "posts" do Prof. Célio Lupparelli e conheça o outro lado da política

GASTRONOMIA

Saiba como preparar pratos saborosos e nutritivos com poucas calorias com a **Cheff Fátima Guerra**



MEIO AMBIENTE

Neves Laera e o que estamos fazendo com o nosso planeta



É FESTA

No comando do **DJ Português**, os agitos no bairro



CURIOSIDADES DO BAIRRO

Carlos Araújo conta nos seus "posts" as histórias de Jacarepaguá



E UMA OUTRA

VISÃO DO PODER PÚBLICO

Espiritualidade e saúde



Palestrantes: Dra. Ângela Feitosa, Márcio Menezes, José Carlos da Silva e "Mãe-Pequena"

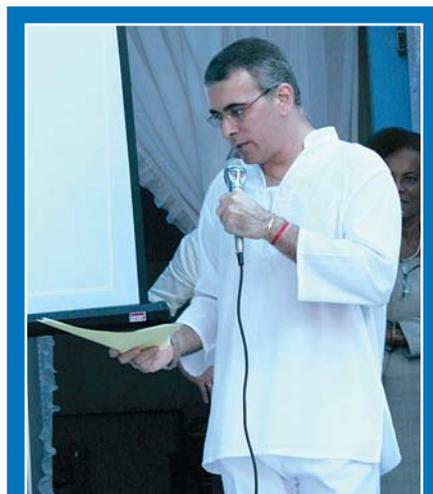
No dia primeiro de maio, o auditório da Ordem Espiritual Caboclo Cobra Coral foi pequeno para acomodar o grande número de pessoas que assistiram às duas palestras. A primeira, cujo tema foi "A História da Umbanda, das raízes ao futuro", começou às 15 horas e foi proferida por José Carlos G. da Silva, diretor Cultural da Federação Brasileira de Umbanda. A primeira apresentação foi dividida em 3 partes. Na primeira, foram abordadas as raízes remotas do culto aos espíritos (Lamuria, Atlântica), a parte esotérica (Teosofia), Os exilados de Capela (Espiritismo), Os livros sagrados do Oriente antigos, Os Orixás da África antiga e os deuses e mitos religiosos dos povos das Américas (Astecas, Maias, Incas, Peles Vermelhas (e suas tribos) e os nossos Tupi-Guaranis. Na segunda parte foi explicado o início do culto africano (Candomblé) no Brasil, o Culto Cabula (RJ, MG, BA e ES), a importância das lutas e repressões nas décadas de 1900 a 1910 e a luta dos Ogans (1910 a 1920, no Rio de Janeiro). Já na terceira parte, o palestrante falou sobre o surgimento da Umbanda em 1908 e da importância dos Sr. Zélio Fernandino de Moraes e o Caboclo das Sete Encruzilhadas (1908). Do Sr. Benjamim Figueiredo e o Caboclo Mirim e do Comendador João Carneiro de Almeida e o Centro Espírita Caminheiros da Verdade (1932). Todos no Rio de Janeiro. O autor terminou explicando como foram os 3 Congressos Brasileiros de Umbanda (1941, 1961 e 1973). Todos, também, no Rio de Janeiro.

Já a segunda palestra teve como tema "A Saúde e o Espiritismo", dividida em duas partes. A primeira foi feita por Márcio Menezes, médium e estudioso da doutrina espírita. O especialista abordou os problemas e as doenças causadas no perispírito (que seria a fase intermediária entre o corpo e o espírito) e no corpo físico pelos excessos alimentares, principalmente pelo consumo da carne vermelha. A palestra, ilustrada com "slides" de matadouros e do sofrimento dos animais no abate, ainda teve comentários sobre os malefícios da energia densa que brota do sangue derramado. Nesta parte da

apresentação, o autor explicou também que os animais mamíferos estão mais próximos (na escala evolutiva) de nós do que as aves e os peixes. Outra abordagem foi com relação à influência das emoções humanas (ódio, amor, raiva, medo etc.) e dos vícios (fumo, álcool e drogas) na saúde do corpo e do espírito, lembrando que as emoções, as lembranças fortes e, principalmente, os vícios ficam marcadas no perispírito e acabam influenciando outras encarnações, além de auxiliar na aproximação dos espíritos desencarnados de baixa vibração que não conseguiram se desprender dos prazeres terrenos.

Na segunda e última parte, a médica Ângela Feitosa falou sobre os males causados ao corpo físico pela alimentação errada e pelo excesso de consumo de produtos industrializados. Ela explicou sobre os tipos de gordura e os problemas advindos desse tipo de comida, falou sobre os problemas causados pelo fumo (destruição dos alvéolos pulmonares), pelo álcool (cirrose hepática - fígado) e pelo uso de drogas (destruição dos neurônios do cérebro).

No final do evento, houve um coffee break em homenagem ao aniversariante, o Babalorixá Célio Silva. A Ordem Espiritual Caboclo Cobra Coral fica na Rua Caudino de Oliveira, 327, no Pechincha (Jacarepaguá). Telefone: 3327-1147.



Aniversariante e Babalorixá Célio Silva

APARELHOS AUDITIVOS SIEMENS
Porque ouvir eu te amo é fundamental
Feliz dia das Mães!

Siemens
iMini
 Parcelamento em
10x s/juros
 Atendimento domiciliar

ajuste
 Confortável
 Alta Tecnologia
 em miniatura
 design
 Personalizado

CENTRO AUDITIVO
OTOSIM
 Aparelhos Auditivos
 Otosim
 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

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

Psicóloga


GABRIELA ALMAS
 PSICÓLOGA E PSICOPEDAGOGA
 GHABL.ALMAS@HOTMAIL.COM
 CEL.: (21) 9774-7876 / CRP 05/30956



Mães do coração



Maio é o mês dedicado às mães. O que talvez nem todos saibam, é que no dia 25 de maio é comemorado o Dia Nacional da Adoção. No Brasil, as estatísticas apontam crescimento na adoção de crianças por parte dos casais.

A maternidade ultrapassa o período da gravidez e, a partir dela, sucessivas mudanças e adaptações são incorporadas na vida da mulher. O mesmo processo se dá também com mães adotivas, já que o desejo de adotar surge de uma disposição interna capaz de gerar afeto e respeito por outra pessoa.

A gestação é um período marcado por intensas emoções tanto para a mãe, quanto para o bebê, não importando o fato de ter sido ou não planejado ou desejado. Assim que a mulher tem a certeza da gravidez sua vida se transforma e são agregados novos valores ao seu modo de viver.

A chegada de um novo ser é um momento de mobilização e funciona como um ritual de passagem. A mulher assume um novo papel e passa de filha a mãe. E é inegável o fato de que a chegada de uma criança irá alterar o mundo desta nova mãe. A maneira como ela irá cuidar, educar, transmitir afeto e se vincular ao filho será determinante para a vida dele.

A difícil decisão sobre adotar ou não um filho nos remete a uma série de dúvidas, porque surge, então outra forma de parentalidade, diferente do tradicional modelo consanguíneo, mas que igualmente envolve aspectos afetivos, sociais e jurídicos. O ato da adoção traz um vínculo irrevogável, no qual a criança passa a ter todos os direitos de um filho biológico.

Não existe um caminho padrão para quem deseja adotar, mas existem fases necessárias a todos os casos: é fundamental procurar a Vara da Infância e da Juventude, onde haverá uma entrevista e depois será solicitada a apresentação de documentos como RG e CPF dos requerentes, comprovante de residência, comprovante de renda mensal, atestado de antecedentes criminais e idoneidade moral. Após análise de toda essa documentação, haverá uma nova entrevista, desta vez com a assistente social. Tem, então, início o processo de escolha da criança e, se for o caso, o período de guarda temporária, no qual ambos os lados poderão vivenciar uma fase de adaptação. Caso o pedido de adoção seja aprovado, começa o processo na Justiça. Caberá ao Juiz aprovar ou não a adoção.

Antes de todo este processo burocrático é importante primeiro desejar uma "gestação afetiva" que não dependa da genética. É preciso estar claro que a adoção não é a saída para a superação de perdas e nem a solução para o fato de não se ter passado por um processo de gravidez. Trata-se de abrir-se a outras possibilidades e descobertas, através de uma nova condição parental. A chegada de uma criança gera expectativas para a mãe, ou para o casal. Na verdade envolve toda a família, que deve estar preparada para as mudanças. E todos necessitam estar comprometidos. Ter um filho, gerado ou adotado, não é uma decisão de um momento apenas, mas de uma vida toda. Decisão que é, sem dúvida, uma imensa oportunidade de ampliar a capacidade de amar! Feliz dia das mães!

Foto: Divulgação / Internet



GARA PINTADA
RESTAURANTE

JOELHÃO À PURURUCA





FRANGO ATROPELADO

À Parmeginana

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 CAMAREL



Casamento do camarão + Pastel

DERRETENDO AOS 4 QUEIJOS






ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

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

Tradição deixada de lado

Mês de maio perde espaço para dezembro na preferência dos casais que querem se casar no religioso

Foto: Divulgação / Internet



Os recém-casados Núbia e Jackson destacam a importância de se programar com antecedência

Conhecido como o mês das noivas, o mês de maio vem perdendo espaço nas agendas dos casais. De acordo com um estudo recente divulgado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o mês mais escolhido para casamentos é dezembro e o fato pode estar relacionado ao período de férias e recebimento do 13º salário.

No entanto, para quem ainda é fiel às tradições, escolher um dia no mês de maio, que coincide com a chegada do outono, pode ser uma boa opção, tendo em vista que os dias são mais frescos e as pousadas e os hotéis estão em período de baixa temporada. A ascensorista Sueli Nunes, por exemplo, não se programou para casar em maio, mas acabou se rendendo aos apelos da família. “Meu noivo já tinha alugado nossa casa em janeiro, porque pretendíamos casar em março. No entanto, a igreja só tinha vaga para maio, o que nos deixou desapontados, porque estaríamos pagando aluguel sem usar a casa. Até que alguns parentes disseram que a data era perfeita para as bodas, que acabaram acontecendo no primeiro sábado de maio”, conta Sueli, que mudou-se para a Taquara depois do casamento.

A recém-casada Nídia Souza, também moradora de Jacarepaguá, mesmo que quisesse casar em maio, explica que não teve oportunidade para es-

colha da data. “Casamos em abril deste ano, mas quem decidiu foi o cartório, e nem pudemos escolher a data que queríamos”, lamenta Núbia. Já o seu noivo, Jackson Souza, relata a importância de se programar para que tudo transcorra com o mínimo de preocupação. “A cerimônia religiosa e a festa só acontecerão em julho, mas reservamos o salão de festas com seis meses de antecedência”, ressalta Jackson.

Seja em maio, dezembro ou qualquer outro mês, os noivos, no entanto, devem ficar atentos aos trâmites legais antes do casamento. Não adianta mandar fazer os convites ou o vestido, por exemplo, sem dar entrada na documentação para o casamento civil. A maioria das igrejas só realiza a cerimônia religiosa com a apresentação da certidão de casamento. “Os noivos podem até apresentar uma habilitação quando forem agendar a data, mas no dia da cerimônia eles precisam estar com o documento origi-

nal que comprove que eles já estão casados diante da lei”, explica o pastor Wanderlei Bastos, da Igreja Internacional da Graça de Deus.

A escrevente substituta do cartório do Tanque, Euzimar Coelho, explica que não é necessário esperar muito tempo desde a entrada da documentação, até a realização do casamento no civil. “O período que leva para ‘correr’ o papel é de 30 a 40 dias aproximadamente, mas se o casamento no religioso for antes e a igreja aceitar, o casal pode apresentar no local uma certidão de habilitação para casar, documento que demonstra que não há impedimento para a realização do casamento”, completa Euzimar.

Documentos e procedimentos necessários para a Certidão de Casamento:

- Certidão de nascimento (noivo e noiva);
- Identidade ou carteira profissional e CPF (noivo e noiva);
- Comprovante de residência atual em nome dos noivos ou dos pais;
- No dia da entrada dos proclamas os noivos deverão estar acompanhados de duas testemunhas (maiores de

Saiba como escolher o buquê apropriado

A escolha do buquê apropriado depende do biotipo da noiva, estilo da cerimônia e horário em que ela será realizada. Existem três opções de buquês no mercado: cacho de uvas (também conhecido como cascata), braçada e redondo. Os buquês maiores como o cacho de uvas e o braçada ficam melhores para mulheres altas. Já o redondo é mais adequado para as baixas.

O florista Rafael Santos orienta que o buquê não faz parte da ornamentação do local onde será realizada a cerimônia. “A noiva deve evitar combinar o buquê com a decoração da igreja, para não dar a sensação de que ela pegou as flores dos arranjos e as transformou no acessório”, explica Rafael.

Mas algumas dicas também são importantes na hora de escolher as flores da decoração do local em que será realizada a cerimônia. “Se for realizada durante o dia, em local aberto, o ideal é que se use flores coloridas. Mas, para lugar fechado ou à noite, a melhor opção são as flores brancas, que podem conter detalhes de outra cor”, orienta Rafael.

Reverência Flores

Avenida Geremário Dantas, 222
Tanque / Telefone: 2424-3721

18 anos), que não podem ser os pais, com identidade e CPF;

- Os noivos menores de 18 anos deverão estar acompanhados de seus pais munidos de identidade ou carteira profissional e CPF para assinar o consentimento, se o pai ou a mãe for falecido(a), levar a certidão de óbito;

- Os viúvos devem levar a certidão de casamento anterior e a certidão de óbito do cônjuge falecido;

Curiosidade:

Maio é tradicionalmente conhecido como o mês das noivas. Apesar de não existir nenhuma referência bíblica ou causa específica que proporcione ao mês esta fama, acredita-se que esta se deu por influência da Igreja Católica, devido à celebração da Consagração de Maria e também ao Dia das Mães, ambos comemorados em maio. E, como a noiva é, teoricamente, aquela que deseja ser mãe, então acredita-se que tenha surgido daí a relação.

No Bairro Acontece...



CONTO DE FADAS

Olívia comemorou com a família e amiguinhos o seu terceiro aniversário no dia 1º de abril



COMEMORANDO

Márcia Shumacher, em pé e à esquerda, comemorou com os amigos mais um ano de vida no condomínio Alegria, na Taquara, dia 21



PRIMEIRA COMUNHÃO

Leonardo Rezende Pensabem fez sua Primeira Eucaristia, no dia 13 de abril, na Paróquia Nossa Senhora da Divina Providência, na Taquara.



FELICIDADES

Maristella Alves, assistente de redação do **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, comemorou seu aniversário com os amigos da Editora H. Sheldon, no dia 22



GAROTAS SARADAS

DJ Português e as concorrentes do Concurso Garota Sarada do Clube da Moda, no dia 06, no São Nunca, na Barra da Tijuca

...Acontece no Bairro



PARABÉNS VINÍCIOS

No dia 6 de abril, aconteceu na Primeira Igreja Batista da Freguesia, o culto religioso em ação de graças pelos 40 anos do Vinícios e a comemoração do aniversário do filho querido do casal Aluizio e Marilene Cunha.



FESTEJANDO

Yasmin Pacca comemorou seu aniversário com o namorado Leonardo, amigos e família, no dia 27, em Curicica.

Cursos gratuitos na Taquara



Teatro, dança, informática, violão, karatê, inglês, espanhol, chinês, reforço em português e matemática, além de orientação e qualificação profissional são alguns dos cursos e oficinas abertos à população de Jacarepaguá no projeto Escola Aberta, que funciona na Escola Estadual Brigadeiro Schorcht, na Taquara. O programa tem apoio dos governos Estadual e Federal e tem como objetivo oferecer dife-

rentes tipos de conhecimento no espaço escolar e assim criar oportunidades para crianças, jovens e adultos adquirirem experiência em áreas, como esportes e cultura. Os interessados em participar devem comparecer ao colégio aos sábados, entre 8 e 17 horas, na Rua dos Prazeres, 71 – Taquara. Outras informações também pelo 2333-6566 ou pelo e-mail escola.abertacebs@gmail.com

Coroação e procissão de Nossa Senhora de Fátima



A Igreja Nossa Senhora de Fátima, localizada na Rua Beneventes, 15, Pechincha, terá um dia inteiro dedicado à Nossa Senhora de Fátima, comemorado em 13 de maio. As festividades começam às 8h com missa, seguida por batismo, às 10h. Às 19h, os fiéis participam de oração do terço e

coroação. Logo em seguida, haverá missa, às 20h, e início da procissão, que percorrerá as ruas Benevente, Avenida Geremário Dantas, Rua Samuel das Neves, Estrada do Tindiba e Rua Benevente novamente. Os festejos se estendem pelos dias 18 e 19 de maio, às 19h e 17h, respectivamente.

Agenda Cultural

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

O Espaço Cultural Camarim das Artes está com inscrições abertas para o Projeto Raízes do Brasil, em que são oferecidas oficinas gratuitas de Capoeira (vagas esgotadas), Percussão, História da África e Teatro. O objetivo do projeto é promover a difusão da história e da cultura afro-brasileira. As oficinas são abertas aos alunos da Rede Pública e também ao público.

Capoeira

Todas as quintas-feiras às 19h30

Percussão 1 e 2

Todas as segundas-feiras,
às 15h30 e 18h30

História da África

Todas as segundas-feiras às 19h30

Teatro

Todos os sábados às 10h

Lona Cultural Municipal Jacob do Bandolim – Praça Geraldo Simonard (Praça do Barro Vermelho), no Pechincha.
Informações: 2425-0825.

Dia 04 – Dalva de Oliveira interpretada por Dalva Filha - 19h

Dia 11 – O casamento da dona baratinha - Teatro Infantil - 16h



Dia 11 – Ricky Vallen - 20h

Dia 12 – Forró da Lona - 19h

Dia 12 – Forró da Lona - 19h

Dia 18 – Cinderela e o sonho encantado - 16h



Dia 18 – Anjos da Noite - 20h

Dia 19 – Hércules, o musical - 17h

Dia 19 – Zouk na Lona - 19h



Dia 24 – Zeca Baleiro - 20h

Dia 25 – Aladdin - Teatro infantil - 16h

Dia 25 – Banda Magma - Legião Urbana - 20h



Dia 26 – Plebe Rude - 20h

Teatro



Apresenta: **Velha é a vovozinha**
Dia 22 às 14h

Centro Cultural Dercy Gonçalves
R. Retiro dos Artistas, 571 - Pechincha
Informações: 3382-3730

Destaque



A banda Magma, cover da Legião Urbana, se apresentará dia 25 na Lona Cultural

DESCONTO

Santa Mônica
CENTRO EDUCACIONAL

Apresenta: *Uma História*
EM MUITAS VIDAS

Com este desconto 50%

Concepção e Direção: Marcus Tardin
Com: Diana Vieira, Marcus Tardin, Carla Xavier e Sônia Tinoco.

Sextas-feiras às 20:00h
Teatro América (Sala Max Nunes)
Rua Campos Salles, 118 - Tijuca / Tels: 2565-7916 / 2424-9586 / 7230-9130

Apóio Cultural: Santa Mônica, Novo Ser, FEIC, arteszac, PREMIATA, stampa, etc.

Destaque

Clubinho do Jack anima o domingo da criançada



A diversão da criançada fica por conta do Clubinho do Jack todos os domingos no Center Shopping, no Tanque. O projeto semanal conta com oficinas de colorir e maquiagem, além de uma atração principal que pode ser a montagem de clássicos infantis, contadores ou cantadores de histórias, apresentação de mágicos, entre outros. O Clubinho do Jack é gratuito e acontece todos os domingos na praça de alimentação, no 2º piso, das 13 horas às 15 horas.

O Center Shopping fica na Avenida Geremário Dantas, 404 - Tanque.
Informações: www.facebook.com/center.rio ou pelo telefone 3312-5001.

Cia de Arte e Teatro inaugura novas oficinas

Projeto visa aumentar oportunidade para pessoas ingressarem no teatro



O diretor da CATP Flávio Alves, à esquerda com o ator Fábio Enriquez, o novo professor da oficina

A Companhia de Arte e Teatro Popular (CATP) está com um novo projeto de oficinas. O pontapé inicial para definir o dia e horário dos cursos foi no dia 16 de abril durante encontro do diretor e ator da CATP Flávio Alves com a nova turma. A oficina será ministrada pelo ator Fábio Enriquez, que atuou na minissérie “Clandestinos” (2010) e na série “Louco por elas” (2012), veiculadas pela Rede Globo.

O objetivo da iniciativa é também o de dar aos ex-alunos da companhia a oportunidade de ministrarem aulas e assim terem a oficina própria no espaço da CATP. “Sabemos que a oficina é a porta de entrada para a pessoa ingressar no teatro e se profissionalizar. Os novos professores são pessoas que possuem anos de experiência em teatro e, com esse novo projeto, visamos proporcionar aos novos alunos o contato direto com as artes cênicas”, explica o diretor.

Para Fábio Enriquez, que é ex-aluno da Companhia de Arte e Teatro Popular e também dará aulas no novo projeto, é lamentável o pouco acesso que as pessoas, principalmente os jovens, têm ao teatro, e acredita que a nova proposta veio para transformar essa realidade. “A primeira vez que assisti a uma peça foi aos 19 anos, após ingressar na CATP,

que havia se instalado ao lado da minha casa. Acredito que, se isso não tivesse acontecido, eu continuaria procurando o meu talento por algum tempo, já que o acesso ao teatro em Jacarepaguá era escasso até alguns anos atrás e os jovens acabam desconhecendo essa arte. Acho que outras pessoas deveriam ter essa iniciativa que o Flávio teve, pois o jovem precisa ter acesso à cultura em todas as instâncias”, destaca o ator.

Existente há mais de 20 anos, a Companhia de Arte e Teatro Popular já fez mais de 20 espetáculos em mais de 500 apresentações ao público. O projeto promove oficinas de teatro para crianças, jovens e adultos e realiza montagens de espetáculos amadores e profissionais, além de mostras e festivais de esquetes. 

Companhia de Arte e Teatro Popular
Est. do Tindiba, 2.495, sala 201, Taquara - 9897-6639

Mãe, fonte de vida

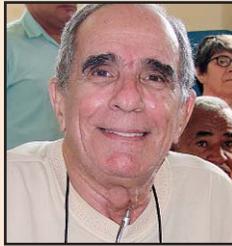
Mãe, mãezinha querida
Fonte de vida e sabedoria
De carinho e alegria
De amor e dedicação
De gentileza e perdão
Com seu olhar de ternura
Nos orienta e conduz
Amor maior que o seu
Só o da mãe de Jesus.

Ele nos presenteou com a mãe
Para nos gerar e amar
O mundo não existiria
Sem a mãe participar
Ela é especial
Seu amor não tem igual
Nem tem como imaginar
O quanto é capaz de amar
Mesmo estando velhinha
Sem mais te reconhecer
É o único ser do mundo
Que dá a vida por você!

Um poema da leitora Teresinha Santiago dos Santos

Curiosidades do Bairro

CARLOS ARAUJO
HISTORIADOR
ARAUJO.HISTO@GMAIL.COM



Igreja de Nossa Senhora dos Remédios

A fundação da igreja de Nossa Senhora dos Remédios, localizada no Instituto Municipal Juliano Moreira, é anterior a 1664. O santuário foi reconstruído no século XIX e seu adro ficou estreito, deixando-o próximo aos muros do portão de entrada do antigo Engenho Novo.

Já na entrada do templo, no degrau que leva à nave, pode-se ver à esquerda o batistério, onde está a pia batismal de alabastro em forma de cálice. Na parede lateral, à esquerda de quem entra, há um crucifixo sobre o console, ladeado por Santa Teresinha do Menino Jesus e outra santa não identificada, modelada em gesso, pelo interno Odilon Baldissara e datada de 30 de março de 1960. No canto direito da entrada, está a imagem de Santa Zita, protetora das empregadas domésticas. Saindo do batistério, sobre tampos de ardósia, apresenta-se à esquerda, as imagens de Nossa Senhora Aparecida e à direita, a da mártir Joana D'Arc. Entre o batistério e Nossa Senhora Aparecida encontra-se, fixada à parede uma pequena pia de água benta, hoje sem utilidade. Os bancos não são antigos, a iluminação é moderna e o lustre central é ornado com dez mangas de cristal belga. Permanecendo à direita encontramos a escada que leva à torre sineira, onde estão os dois sinos, que são tangidos por cordas. Aproveitando o primeiro lance dessa escada, nos deparamos com o coro em madeira com balaustrada torneada que, como em quase todas as igrejas, está situado sobre a entrada principal.

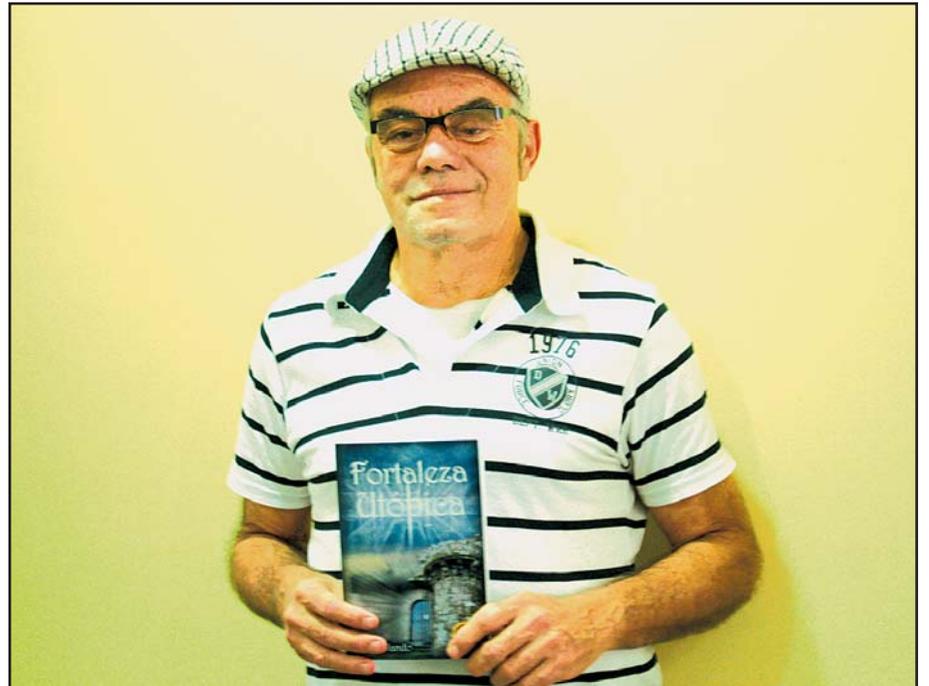
A nave da igreja tem seis janelas, três de cada lado, e são abertas por um eixo central. Elas proporcionam luminosidade e ventilação ao interior do templo. No altar, ladeado por balaustradas de madeira também torneadas, está a imagem de Nossa Senhora dos Remédios guardada por dois anjos de gesso coloridos, e abaixo se encontra o Menino Jesus, de madeira, articulável, sobre uma esfera, representando o mundo. Oito ânforas douradas tipo castiçal estão distribuídas no altar e atualmente servem como vasos de flores. Pouco mais abaixo e à direita do altar, estão as imagens de São José com Jesus ao colo, e à esquerda a imagem de São Sebastião. Nas paredes que separam o altar das sacristias, estão pendurados os quadros de São João Batista e de Santo Antônio. Os quadros foram produzidos com uma técnica de pintura denominada bromuro, que nos remonta aos anos de 1500.

A sacristia do lado esquerdo do altar está em funcionamento, possui uma belíssima pia de pedra mármore presa à parede. Pode ser vista ainda a imagem de Cristo e uma pequena redoma, com Nossa Senhora da Conceição. As sacristias comunicam-se pelo corredor curvo que circunda o altar e servia também como via de acesso para a sede do engenho, hoje bastante arruinada.

Sobre o altar localiza-se uma bela abóbada, dando a impressão de grande imponência ao templo. O alicerce e as paredes, até um metro e meio de altura, são de pedras de mão e o restante da construção em adobe (tijolo primitivo feito com terra misturada à palha e exposto ao sol para secar). O chão da nave é coberto por lajotas, nas cores preta e branca, e pode ser datado do século XVIII. No plano superior, quase no altar, o piso é branco e vermelho com aparência muito antiga, mas em bom estado de conservação.

Infelizmente a igreja está maltratada e necessita de reforma. Atualmente o Instituto Municipal Juliano Moreira, localizado no final da Estrada Rodrigues Caldas, na Taquara, é administrado pela prefeitura da cidade. Vamos torcer para que a Igreja de Nossa Senhora dos Remédios, inserida no complexo do instituto, receba mais atenção dos órgãos responsáveis pelo patrimônio histórico.

Fortaleza Utópica é o novo livro de José Rolando



Para os leitores que admiram histórias de ficção, uma novidade promete agradar ao público de todas as idades. O romance *Fortaleza Utópica*, do autor José Rolando, tem como cenário a famosa cidade de Machu Picchu, no Peru, local onde que se desenrola a terrível história de uma

ameaça que está para assolar o mundo e somente um jovem, puro e corajoso, tem o poder de salvar a humanidade. Mas, para isso, ele terá que enfrentar grandes aventuras em uma história cheia de emoções. A obra possui 142 páginas e foi lançada pela editora Letras e Versos.

Porque anuncio no JNB



O Centro Auditivo Otosim anuncia no **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** com objetivo de atender com qualidade todo público da região Zona Oeste. É o único localizado na Freguesia - Jacarepaguá que oferece próteses auditivas da marca Siemens, líder em qualidade, tecnologia e inovação.

Dr^a Aline Machado Gomes
Fonoaudióloga
Centro Auditivo Otosim - Siemens

Instituição recebe doações

Lar Maria de Lourdes está aberto para visitas diariamente



Lar Maria de Lourdes acolhe crianças e jovens portadores de necessidades especiais

O Lar Maria de Lourdes é uma instituição sem fins lucrativos, existente há aproximadamente 15 anos na Taquara, que oferece apoio integral a crianças e jovens portadores de deficiência física e mental que foram abandonados pelos familiares.

A instituição possui uma equipe de médicos, nutricionistas, psicólogos, fonoaudiólogos, fisioterapeutas e assistentes sociais que prestam atendimento aos pacientes com idades entre 2 e 25 anos. A casa abre diariamente, das 15 às 17 horas, para visita e das 7 às 18 horas para qualquer tipo de doação.

A ONG sobrevive através da ajuda simbólica do governo e de doações. Os gastos mensais chegam a R\$ 60 mil, dos quais 40% são custeados pelo governo. Os itens de maior necessidade são medicamentos, alimentos, além de produtos de higiene e limpeza.

Lar Maria de Lourdes : Rua Pajurá, 256 – Taquara.
Telefone: 3392-9646. / Banco do Brasil, agência 1579-2, conta corrente número 10357-8.



No JNB você é visto por quem realmente interessa

3627-7945

anuncios@nossobairro.net
publicidade@nossobairro.net

PROBLEMAS NO SEU CONDOMÍNIO?



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

Na mira do leitor



POSITIVO

A Academia da Terceira Idade (ATI) da Praça Seca recebeu banheiro químico para dar mais conforto aos idosos que utilizam os equipamentos. Com 2,6 metros de comprimento por 2,4 de largura, o sanitário tem estrutura em aço carbono, com pia e vasos em polietileno. A utilização é restrita aos idosos que participam das aulas e atividades promovidas nas ATIs.



NEGATIVO

As infrações cometidas por motociclistas representam um grave problema enfrentado pela população. Como se já não bastasse o trânsito caótico da região devido às obras, os pedestres são obrigados a se desviar das motos que seguem "costurando" entre os carros, ou até mesmo subindo pelas calçadas.

Escola Noel Nutels comemora 40 anos

Festa de confraternização reuniu alunos, ex-alunos e funcionários



João Batista, ex-aluno, apresenta a foto de sua turma, no ano de 1976

O 40º aniversário da Escola Municipal Noel Nutels, localizada no Jordão, foi celebrado no dia 26 de abril. Para comemorar as Bodas de Rubi, a instituição organizou uma festa que contou com a participação de alunos, ex-alunos, antigos e novos funcionários do colégio. No evento, houve exibição dos troféus conquistados pelos estudantes na instituição, fotos históricas da escola, além de bolo e coquetel.

O nome dado à escola, inaugurada em 1973, foi uma homenagem ao sanitarista Noel Nutels. Inaugurada por Antônio de Pádua Chagas Freitas, então Governador da época, e Celso Kelly, Secretário de Educação, a instituição recebeu ao longo de sua trajetória várias premiações e se apresentou em diversos eventos públicos, inclusive no Teatro Municipal.

O professor de Ciências, Leonardo Carneiro, integrou o corpo docente da Noel Nutels logo após a inauguração e lecionou no local durante 35 anos. “A Noel, no decorrer desses anos, formou cidadãos que atualmente se tornaram grandes profissionais, não só no Rio de Janeiro, como em todo o Brasil”, conta o professor. Um exemplo disso é o engenheiro civil João Batista, que integrou a primeira turma do colégio. “Aprendi a gos-

tar de matemática com a professora Ivana, o que me ajudou muito em minha carreira profissional”, relata o ex-aluno.

A instituição de ensino não mudou no conceito dos estudantes ao longo desses 40 anos, é o que confirma o aluno do 9º ano Luiz Felipe Freire. “Para mim, esta escola representa muito. Tenho professores tão competentes que não consigo deixar de gostar de nenhuma disciplina. Este é meu último ano aqui e sei que vou sentir saudade”, considera o aluno de 14 anos. Segundo a diretora Vanessa de Aguiar, a história da Noel Nutels também faz parte da história de vida daqueles que passam pelo local. “Estou há 13 anos na direção da escola e ela não só faz parte da minha vida, como me ajudou a melhorar como ser humano”, expõe a diretora. 

Aproveite o
NOVO SITE

O PORTAL DO SEU BAIRRO

© seu espaço na internet!

amplo, informativo e funcional

www.nossobairro.net

Renascer tem novidades no carnaval de 2014

Diego Nicolau, ex-Viradouro, é uma das promessas da escola de samba

Foto: Divulgação



Diego Nicolau, Marcelo Varanda, Tatiana Melo e Evandro Malandro. No destaque, Marcos Ferreira

A diretoria da Renascer de Jacarepaguá apresentou no dia 08 de abril as novas contratações para o carnaval de 2014. Marcelo Varanda (Diretor de Carnaval), Marcus Ferreira (Carnavalesco), Diego Nicolau e Evandro Malandro (Intérpretes) são os novos nomes. Marcelo Varanda conversou por muito tempo com todos e mostrou-se muito animado com a receptividade da escola.

“A estrela que tem que brilhar aqui é o pavilhão. Ninguém será mais estrela que a escola. Faremos um trabalho com seriedade, levando alegria. Vamos brincar de fazer carnaval”, declarou o diretor de carnaval, que extinguiu o cargo de diretoria de ala e vai dividir sua equipe em Harmonia e Evolução, que serão coordenados por Chelinho e Greg, integrantes da Renascer.

O design gráfico Marcus Ferreira - que aos 28 anos já tem uma experiência de 13 anos de carnaval -, está se formando em arquitetura. Ele, que já vinha namorando a escola desde o ano passado, também vem com a promessa de mudar um pouco o espírito da agremiação.

“Vou focar nos acertos, teremos um enredo muito forte. Venho com força, com garra e muito feliz por fazer um tema autoral”. O carnavalesco vem com a proposta de fazer um carnaval respeitando

as cores da escola, mantendo a identidade com as cores quentes. Já Diego Nicolau, que estava há três anos na Viradouro, pisou pela primeira vez na quadra da Renascer e não conteve o entusiasmo. “A expectativa é grande, a Renascer tem estrutura de escola do Grupo Especial e cantar para uma comunidade que antes tinha como intérprete o Rogerinho é uma grande responsabilidade”, declarou Diego. O outro intérprete contratado foi Evandro Malandro, que no carnaval de 2013 defendeu como intérprete oficial a escola Imperador do Ipiranga, de São Paulo. Retornando a escola onde iniciou a carreira como apoiador do carro de som (em 2010), Evandro disse que o ambiente da Renascer é muito bom: “Tenho vários amigos na bateria, agora é só trabalhar”, disse. A dupla estuda a possibilidade de criar um samba-exaltação que não fuja às raízes da agremiação.

Centros Umbandistas festejam o Orixá Ogum



Membros do Templo Umbandista Oxossi Caçador - Pai Joelmir de Oxossi à direita

O feriado do dia 23 de abril foi dedicado ao Orixá Ogum, que na religião católica é sincretizado como São Jorge, o santo guerreiro.

Jacarepaguá celebrou a data em diversos estilos, incluindo uma carreata que saiu do Templo Umbandista Oxossi Caçador - dirigido pelo Pai Joelmir de Oxossi - cuja filial fica localizada na Estrada do Gabinal seguindo até sua sede na Praça Seca. A Ordem Espiritual Caboclo Cobra Co-

ral, situada no Pechincha e dirigida por Célio Silva, como nos anos anteriores, também festejou o Dia de São Jorge. Na ocasião o dirigente enfatizou que a evolução espiritual advém da caridade sem nenhum interesse e reforçou que a casa presta atendimento espiritual. Os festejos, em ambos os templos, incluíram rituais, queima de fogos, toque da alvorada finalizando os trabalhos com muita festa.

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

PointDaAlegria

www.pointdaalegria.com.br



Dicas para uma vida melhor

RENNE MARTINS

ALTEREGO DE UM GULOSO
QUE DESEJA CHEGAR AOS 100 ANOS

CRÍTICAS E SUGESTÕES SERÃO BEM-VINDAS
RENNEMARTINS@NOSSOBAIRRO.NET

Azeite na dieta dos brasileiros. O que você deve saber



Foto: Divulgação / Internet

No mês passado abordei a Dieta do Mediterrâneo e citei um dos seus principais ingredientes, o vinho. Nesta edição, vou dar meu "pitaco" sobre o azeite de oliva, talvez o mais antigo alimento processado pelo homem que nos remonta à antiga Mesopotâmia, cerca de 2.500 anos antes de Cristo.

Devido à forte influência portuguesa, a nossa dieta é regada à azeite, porque Portugal é um dos maiores consumidores per capita de azeite do mundo. Mas acredito que o consumo de azeite no Brasil ainda careça de informações sobre as características e as classificações deste produto. Listo algumas definições e particularidades dos azeites mais consumidos no mundo.

Para a saúde, o azeite possui várias substâncias benéficas e o seu uso regular reduz a quantidade do LDL (mau colesterol) no organismo, além da sua grande quantidade de gordura monoinsaturada (que não se transforma em colesterol e diminui a formação de placas de ateroma nos vasos e veias sanguíneas) reduz o risco de doenças do coração e de AVC. Também é apontado outro benefício. Devido à grande quantidade de polifenóis, é responsável pela diminuição da formação dos radicais livres, que são nocivos à saúde e principal causadores das doenças degenerativas e do envelhecimento precoce.

Dica importante é evitar o uso dos azeites virgens para fritura ou em pratos que ainda vão ao forno. O aquecimento transforma o "santo remédio" (gorduras monoinsaturadas) em um veneno (gorduras saturadas). Na realidade, deveríamos abolir, definitivamente, as frituras, mas como não podemos abrir mão de tudo, devemos usar os azeites refinados, ou melhor ainda, óleos de semente de girassol ou de milho para as frituras, porque a estrutura molecular destes suporta mais a alta temperatura.

A nossa vida é feita de momentos saborosos, saudáveis e prazerosos. Sempre abdique de algumas coisas, mas não de tudo. Tenha saúde e seja feliz.

Classificação dos azeites

A International Olive Oil Council (<http://www.internationaloliveoil.org>) é uma associação internacional de produtores de azeites e azeitonas para consu-

mo, sediada em Madri, na Espanha, que classifica os azeites segundo normas internacionais aceitas pelos países produtores.

Azeites virgens

1 - Azeite extra virgem: Óleo produzido com aromas e gostos impecáveis, fruticidade e acidez abaixo de 1% (expresso na quantidade de ácido oléico em 100 gramas de azeite). Devido ao processo industrial, pouquíssimos azeites têm esta classificação. A concentração de peróxidos deve ser menor do que 20 meq O₂/kg. Apenas 10% dos azeites produzidos recebem esta denominação.

2 - Azeite fino virgem: Perfeito sabor e aroma, com acidez máxima de 2% (2 g de ácido oléico/100 g de óleo).

3 - Azeite virgem comum de oliveira: Bons aromas e sabores, acidez máxima permitida de 3,3%. Estes óleos comuns podem ser refinados através de aquecimento.

4 - Azeite virgem lampante: Azeite virgem de oliveira com acidez acima de 3,3%, cujos aromas ou sabores estão defeituosos. Este azeite deverá ser refinado em um segundo processo, para comercialização.

Azeites não-virgens ou refinados:

1 - Azeite refinado de oliveira: é resultante da mistura do azeite virgem com o azeite refinado. A acidez máxima deverá ser de 1,5%.

2 - Azeite simples de oliveira: é obtido pelo refinamento dos azeites virgens defeituosos, que possuem alto grau de acidez ou defeitos organolépticos. São azeites com acidez acima de 5%. Mais de 50% de todos os azeites produzidos nos países mediterrâneos são desta qualidade, necessitando de refinamento para serem comercializados. Não são empregados solventes nesta operação, e sim processos físico-químicos.

3 - Pomace oil: é um tipo de azeite obtido da pasta de azeitonas e que não pode ser mais extraído através de prensagem. É um óleo de qualidade inferior, geralmente empregado nas fábricas de sabões e em outros processos industriais.

4 - Olive-pomace oil: É resultante de mistura do pomace oil com azeite virgem, cuja acidez máxima resultante seja de 1,5%. É um azeite mais barato para uso, principalmente, em frituras.

5 - Azeite prensado a frio: é um processo muito antigo e em desuso. Pode ser encontrado em pequenos produtores artesanais. A qualidade é questionável.

6 - Azeite de primeira prensagem: outro processo totalmente ultrapassado. Atualmente a prensagem é realizada em esmagadoras contínuas, não havendo mais primeiras ou segundas prensagens. Atualmente é usado como "jargão" de propaganda.

Lembro que o Brasil não é signatário desta associação e portando não está obrigado a seguir as normas e os padrões da IOOC nos seus rótulos. Também é importante saber que a grande maioria dos azeites importados, na realidade são engarrafados e rotulados no Brasil.

**ACOMPANHE O TRÂNSITO EM JACAREPAGUÁ E
FUJA DOS ENGARRAFAMENTOS**



@jnbpjpa_transito

www.nossobairro.net

**Veterinária
BondBicho**

Consultas, vacinas importadas,
exames laboratoriais, remoções,
atendimento domiciliar, etc.
banho e tosa (com hora marcada)

QUALIDADE, CARINHO E DEDICAÇÃO PARA O SEU FIEL AMIGO

Rua Lívio Barreto, 79 - Lgo do Tanque - Jacarepaguá - Tel. 2423-2521 / 2443-4088

Notas

Meio Ambiente

Descaso com o lixo é destaque na reunião da Comissão de Meio Ambiente

O descarte irregular do lixo foi um dos principais problemas discutidos pelos moradores de Jacarepaguá que estiveram presentes na reunião da Comissão do Meio Ambiente, realizada na Gardênia Azul, no dia 19 de abril. No encontro, que contou com a presença de Thiago Souto, assessor do subprefeito Tiago Mohamed, e de Luzia Pequeno, representante da Rio Águas, também foram abordadas a falta de iluminação na passarela da Gardênia Azul, o descaso com a Biblioteca de Jacarepaguá e a ausência de retorno da subprefeitura com relação às demandas já apresentadas nos encontros anteriores. A próxima reunião será realizada no dia 16 de maio.

Transcarioca

SMO instala containers para tirar dúvidas sobre as obras

A Secretaria Municipal de Obras promete instalar, em Jacarepaguá, quatro postos de informações sobre a Transcarioca, ainda na primeira quinzena de maio. Os postos de atendimento presencial do projeto Transcarioca & Você serão instalados na Praça Seca (em frente ao Jacarepaguá Tênis Clube), Largo da Taquara (próximo à antiga feirinha), Largo do Tanque (próximo à quadra da Renascer) e Curicica (na região do Quarto Centenário). Além do atendimento presencial, com preenchimento de formulário, é possível trocar informações com a equipe pelo email ouvidoria@transcariocario.com.br ou pela central 0800-0202016. No prazo máximo de 72 horas o usuário terá a resposta de sua solicitação por telefone ou email.

Palestra

Hospital promove palestra para cuidadores de pessoas com Alzheimer

O Grupo de Apoio a familiares de pessoas com Alzheimer, organizado pelo Hospital Rios D'Or, na Freguesia, promoveu no dia 17 de abril uma palestra gratuita voltada para cuidadores de portadores de Alzheimer. O encontro foi coordenado e ministrado pela psicóloga clínica Maria Helena Manhães, no auditório da unidade. Integrante da equipe multidisciplinar que criou o grupo em 2011, a psicóloga afirma que são comuns os casos em que os familiares ou pessoas responsáveis pelo paciente com o Mal de Alzheimer apresentam quadros de depressão ou de culpa ao lidarem com a situação. "O cuidador também deve ser cuidado, pois, muitas vezes, adoce junto com o doente", alerta Maria Helena Manhães. O objetivo da reunião foi promover a troca de experiência entre os cuidadores e esclarecer dúvidas específicas sobre os cuidados que cercam este tipo de paciente. Os encontros acontecem mensalmente no auditório do Hospital Rios D'Or e cada palestra conta com a participação de especialistas do corpo clínico do hospital. Os interessados em participar devem enviar um e-mail para marketing@riosdor.com.br ou ligar para os telefones 2448-3646 / 2448-3647. A palestra é gratuita. O endereço do Hospital Rios D'Or é Estrada dos Três Rios, 1.366, Freguesia.

Projeto

Emiliem Lacay recebe projeto Pêlo Próximo



No dia 06 de abril, o projeto Pêlo Próximo, realizou um trabalho terapêutico com cães interagindo com as 40 crianças e os 20 idosos da instituição Emiliem Lacay. Na ocasião, foi encenada uma peça teatral em celebração à Páscoa com distribuição de chocolates no encerramento da festa.

1746

Retirada de entulhos é o serviço mais requisitado pelo 1746

Um dos serviços mais solicitados pelo 1746 é o de remoção de entulhos, realizado pela Comlurb. Os moradores de Jacarepaguá ocupam o 6º lugar no ranking dos bairros que mais pediram a retirada de lixo na cidade, totalizando 1.850 atendimentos só neste início de ano. A região da Taquara é a que mais solicita este serviço, seguida pela Freguesia e Praça Seca. Segundo informações da Assessoria de Comunicação da Comlurb, os atendimentos ocorrem em, no máximo, 10 dias contabilizados entre segundas-feiras a sábados, após a solicitação do serviço. O material para remoção deverá estar obrigatoriamente acondicionado em sacos plásticos de até 20 litros (sacos próprios para entulho) e são retirados, no máximo, 150 sacos por residência.

Informações pelos sites:
www.rio.rj.gov.br/comlurb
www.1746.rio.gov.br/

Concurso Público

Marinha abre vagas para oficiais dentistas e apoio à saúde

A Diretoria de Ensino da Marinha (DEnsM) publicou edital referente ao concurso público para ingresso no Corpo de Saúde da Marinha (CSM). O período de inscrição vai até 22 de maio e o concurso prevê 20 vagas para o quadro de cirurgiões-dentistas em diversas especialidades, e 19 vagas para o quadro de apoio à saúde, destinadas a quem possui graduação em enfermagem, farmácia, fisioterapia, fonoaudiologia, nutrição e psicologia. Os pré-requisitos são idade inferior a 36 anos e curso superior concluído na área pretendida. As inscrições podem ser realizadas através do site, www.ingressonamarinha.mar.mil.br, ou em um dos postos de inscrição da Marinha.

Gastronomia

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



Talharim à Carbonara



Olá Amigos! Existem várias lendas sobre a receita do molho carbonara, porém, a mais curiosa revela que ele se tornou popular durante a invasão americana à Itália, no período da Segunda Guerra. Os soldados americanos tinham o leite em pó e o bacon em sua ração, enquanto os italianos tinham o macarrão e os ovos, então na hora do preparo, os soldados usavam seus capacetes de aço como panelas. Mas afirmo que isso é uma lenda. Como o mês de maio é dedicado às mães e às noivas, sugiro este delicioso molho que pode ser usado em qualquer tipo de massa, seja ela longa tipo talharim, linguine, espaghetto e fettuccine ou curta tipo penne, farfalle e fusilli.

Receita

Ingredientes:

- 500 g de talharim (grano duro de preferência)
- 200 g de bacon em tiras
- 6 dentes de alho
- 1 cebola pequena picada bem miúda
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 litro de leite integral
- 400 ml de creme de leite
- 1 tablete de caldo de galinha
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 2 gemas de ovos sem pele

Modo de Preparo:

Cozinhe o talharim e reserve. Corte o bacon em cubinhos e frite até começar a ficar crocante, não deixe escurecer muito. Na gordura produzida pelo bacon, frite o alho espremido, sem deixar queimar. Reserve o bacon e o alho e guarde um pouco da gordura do bacon. Numa panela coloque a manteiga e a cebola, deixe dourar até ficar bem clarinha. Acrescente um pouco de leite e o tablete de caldo de galinha. Desmanche-o bem, acrescente o creme de leite e a farinha de trigo dissolvida em um pouco do leite. Mexendo sempre adicione as gemas e o queijo parmesão, continue mexendo e intercalando o leite com a farinha dissolvida e o creme de leite. O molho vai engrossando, adicione o bacon frito e o alho além de uma colher de sopa da gordura do bacon. O molho deve ficar bem cremoso. Sirva o talharim ou a massa que preferir passado no alho e no azeite. O molho à carbonara deve ser servido à parte.

NE

CONDOMÍNIOS

Receba **GRATUITAMENTE**, todo mês, o jornal com o melhor conteúdo do nosso bairro

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá

Solicitação de entrega gratuita

circulacao@nossobairro.net

Tels. 3627-7645 / 2440-4549

SALA COMERCIAL NO MELHOR PONTO DA FREGUESIA

ALUGA-SE SALA COMERCIAL
PRIMEIRA LOCAÇÃO
PRÉDIO CONNECTION

Ulysses D'Elia
Consultor Imobiliário

ESTR. DOS TRÊS RIOS, 741
FREGUESIA - JACAREPAGUÁ

TEL.: 7728.8173

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

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

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



DESORDEM NA ESTRADA DO CAPENHA

Na Estrada do Capenha, em frente ao antigo Colégio Servita São José, a calçada se tornou um depósito de lixo, e os pedestres são obrigados a passar pela rua, correndo o risco de serem atropelados. Toda a Estrada do Capenha encontra-se em obras, ocasionando um transtorno geral. A via está abandonada desde o seu início, onde tem a faculdade Estácio de Sá, até a Estrada do Pau Ferro, próximo à entrada da Linha Amarela. Em frente à Praça de São Jorge é uma sujeira, uma desordem. A praça se tornou puro mato. No largo onde existe esta praça há um comércio irregular que invadiu a calçada deixando menos de 60 centímetros de passagem para os pedestres. Precisamos fiscalizar e tirar o que é posse. Todas as calçadas da estrada estão desniveladas e sujas, como se já não bastassem os transtornos das obras que, pelo que fiquei sabendo, permanecerá até o final do ano.

Stella Ribeiro

LOMBADA ELETRÔNICA

Solicito ao subprefeito Tiago Mohamed e a CET-Rio a colocação de lombada eletrônica na Estrada do Pau Ferro, entre a Rua Geremário Dantas e a Rua Campo da Areia. Não dá mais para aturar motoqueiros em plena madrugada passarem em alta velocidade e com a descarga aberta. Está difícil dormir.

Cesar Mendes

REDUÇÃO DE VELOCIDADE

Venho pedir, com o máximo de urgência, a instalação de quebra-molas ou redutores de velocidade em frente à Igreja Sagrada Família, localizada na Estrada do Rio Grande, número 3840.

Faço este pedido porque temos muitos idosos, inclusive de casas de repouso, crianças que estão fazendo catequese, alunos do pré-vestibular e muitos frequentadores que estão sempre em risco ao atravessar a rua com destino à igreja.

O que observamos é o aumento de habitações no entorno e, evidentemente, o número de veículos que trafegam em velocidades muito acima do permitido, pondo em risco a vida dos pedestres que circulam nesta área, inclusive já presenciamos muitos acidentes em frente à igreja.

Arnaldo Vieira

DEPÓSITO DE LIXO

Venho já há algum tempo observando a quantidade de entulhos jogados por transeuntes e carroceiros embaixo da ponte da Linha Amarela, em frente à Papizzo. Eles descartam materiais de obras e lixos diversos, impedindo a passagem de pedestres. Sem contar com o mau cheiro que exala do local. Um dia desses jogaram várias latas de tinta pela calçada, móveis, portas, fora o que já estava lá há muito tempo, demonstrando o total abandono do local.

Pedimos providências urgentes.

Pedro Junior

UMA RUA "SEM" DONO

Moro na Rua Araticum, no Anil, e de uns anos para cá, as calçadas, além de esburacadas, possuem carros estacionados de qualquer jeito, o que dificulta a circulação dos pedestres, que são obrigados a caminhar pelo meio da rua - o que seria inviável para cadeirantes. Porém os problemas não param por aí, pois após o condomínio dos bancários a situação se agrava, tendo em vista que os moradores parecem habitar em uma cidade sem lei e ordem. Colocam as cadeiras na rua, dificultando a passagem dos carros. Isso sem falar na completa falta de conservação das vias e calçadas. Precisamos que a prefeitura faça a sua parte: coloque ordem e dê condições para os moradores transitarem sem ter que andar pelo meio da rua. Sei que as solicitações são muitas, mas são possíveis quando se dá um passo de cada vez.

Mauro Silva

ASFALTO QUE NÃO CHEGOU

Gostaria de saber por que a Rua Capitão Menezes, que liga a Rua Cândido Benício à Rua Quiririm, na Praça Seca, é a única em seu entorno que não foi asfaltada? Tendo em vista que, segundo me informaram, ela consta como asfaltada na prefeitura.

Samuel Davi

Hair Stylist

LÉO FREITAS
CABELEIREIRO
LPINTO.LEO@GMAIL.COM



A escolha do penteado perfeito



Entre os festejos de maio, aponto a cerimônia de casamento como aquela que exige uma maior organização, não só da festa, mas também dos detalhes com o vestuário, cabelos e maquiagem dos envolvidos. No caso dos noivos, padrinhos e convidados, há uma preocupação maior com esses detalhes. Portanto, nesta edição darei ênfase aos truques para garantir a beleza dos cabelos.

As mulheres são as que mais se preocupam com os penteados que usarão no casamento, pois precisam ficar lindas, porque são as que mais chamam atenção na festa.

Os penteados mais usados são os coques, que podem ser altos ou baixos, tradicionais ou laterais; as tranças; os rabos de cavalos; os estilos semi-pesos e os estilos soltos, que também podem ser cacheados ou bem lisos.

O que está por trás do segredo para a perfeição dos penteados são os acessórios como presilhas de variados formatos e tamanhos, flores de variadas cores, principalmente as brancas, tiaras de diferentes materiais, broches e outros apetrechos.

Além da utilização dos materiais acima, destaco o uso facultativo das franjas e dos topetes, porque são indicados no acabamento dos penteados, mas nunca obrigatórios.

Sugiro que as madrinhas conversem com a noiva sobre os estilos de penteados que usarão na cerimônia. É necessário o cuidado para não utilizar o mesmo penteado da noiva, pois ela é o centro das atenções.

As madrinhas e as noivas deverão pesquisar em revistas, internet e catálogos os estilos de penteados adequados para cada tipo de rosto, atentando também para o modelo de roupa, pois alguns exigem adequação.

Capriche no visual e sinta-se uma rainha na cerimônia.

NE

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)

PROMOÇÃO: CORTE, ESCOVA E HIDRATAÇÃO - R\$45,00

DÊ UM DIA DE BELEZA PARA A SUA MÃE, LIGUE E AGENDE

Telefones: 2435-3056 | 2435-3222

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

PROMOÇÕES NAS TERÇAS E QUARTAS DE MAIO

ESCOVAS DE TRATAMENTO POR R\$100,00

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE 10%*

*desconto não válido para as promoções

**PARADELLA
JÓIAS**

**CONSERTOS E CONFECÇÕES DE
TODOS OS TIPOS DE JÓIAS**

**COMPRO OURO
INTEIRO OU QUEBRADO
PAGO NO ATO**

NA PASSARELA

**ALIANÇAS A 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

Artigo

Neves Laera

O ambiente que nos cerca

Não há dúvida alguma acerca das profundas transformações pelas quais nosso bairro tem passado nos últimos anos. São obras públicas estruturais, inúmeros empreendimentos imobiliários, edifícios de escritórios e de serviços e toda sorte de mudanças. O quesito “mobilidade urbana”, da mesma forma, tem sido contemplado senão da forma que cada um deseja, mas também com grande intensidade.

No entanto, o que mais me preocupa na atualidade diz respeito a determinados índices que não têm sido devidamente esclarecidos para a imensa maioria da nossa população. Esses índices, muito mais do que o propalado “legado” dos eventos esportivos, refletem as previsões que poderemos elaborar no que se reflete ao Ambiente que nos cerca e que, com toda certeza, iremos interagir num futuro próximo.

Apenas para esclarecimento, cito alguns números relacionados com “automóveis”. Nos EUA, para cada 1.000 habitantes existem cerca de 800 automóveis. Na Europa Ocidental, esse número é de 600 automóveis. No Brasil, esse número é inferior a 200 veículos para cada 1.000 habitantes, na atualidade. Em termos de habitações, pode-se facilmente estimar que o déficit instalado no Brasil seja de mais de 15 milhões de unidades.

Ocorre que o financiamento dos Governos é invariavelmente provido através da arrecadação de impostos. E, devido ao fato de o Brasil estar enfrentando um processo de crescimento jamais vivido em épocas passadas, houve também uma imensa aceleração na demanda social por serviços governamentais. E como, em última análise, os setores do automobilismo e da construção civil são os maiores responsáveis pela arrecadação de impostos que fazem com que a máquina governamental possa continuar funcionando, pode-se claramente notar que as atuais e futuras obras ditas de “estruturação”, não são nada mais que a contrapartida governamental no sentido de permitir um mínimo de mobilidade e conforto urbanos, para que o próprio governo possa arrecadar cada vez mais impostos.

Assim sendo, se já estamos assustados com o número de edificações e de veículos novos em nosso bairro, devemos nos preparar para muito mais. Isto porque essa é a única tendência visível para que o Brasil possa, enfim, encontrar um caminho para o seu desenvolvimento. E a nós, que apenas participamos de forma passiva de todo esse processo que na maioria das vezes nos foge à compreensão, resta apenas continuar alertas e atentos a essas mudanças, que realmente vieram pra ficar.

No quesito Ambiente, acredito que a nossa presença atuante seja o melhor caminho a ser adotado, com o objetivo de termos alguma perspectiva de respostas dos setores governamentais responsáveis.

Neves Terriani Laera/Eng. Agrônomo / Consultor Morador da Taquara-Jacarepaguá.

Coral do Loreto promove Flash Mob na Freguesia



Foto: Arca Dias

Quem passou pela Passarela da Freguesia, no dia 27 de abril, foi surpreendido com a apresentação de um Flash Mob. Ao som da música “O Barquinho”, de Roberto Menescal e Ronaldo Bôscoli, e regido pelo maestro Luiz Carlos de Lima, o coral da Paróquia Nossa Senhora do Loreto fez uma apresentação de 10 minutos para quem passava pelo local. O objetivo foi convidar a população para a apresentação do coro da Paróquia Nossa Senhora do Loreto, na Freguesia, durante a festa de São Francisco de Paula, que será realizada no dia 3 de maio, às 20 horas na Barra da Tijuca. A

ação também serviu como um convite para o 1º Encontro de Corais do Loreto, que acontecerá no dia 5 de maio, às 15 horas. Segundo José Tenório, organizador do evento, o Flash Mob surgiu na França e esta apresentação foi inédita em Jacarepaguá. Para o maestro Luiz Carlos, mesmo com pouco recurso para fazer o evento, este tipo de divulgação é bastante eficaz.

Os convites ou informações para assistir o Coral do Loreto podem ser retirados na secretaria da igreja, localizada na Ladeira da Freguesia, 375 – Freguesia. Telefone: 3392-4402 / 2425-0900.



Domine o INGLÊS, o ESPANHOL e o seu futuro.



Matrículas abertas!

<p>Aulas dinâmicas</p> <p>No ALL, você tem aulas dinâmicas, com conteúdos adequados às situações do cotidiano, utilizando o idioma que está aprendendo.</p>	<p>Recursos multimídia</p> <p>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.</p>	<p>Material didático próprio</p> <p>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.</p>
--	--	--

ALL 5 ANOS NA TAQUARA
 Aprenda **Inglês (R\$ 107,00 mensais)** e **Espanhol (R\$ 99,00 mensais)**. Entre em contato e informe-se. **Não perca esta oportunidade.**

Curta a nossa fan page.
www.facebook.com/ALLTaquaraIngEsp

Travessa Coxim, 146
Tel.: 2423-3839

allonline.com.br
matrículas abertas

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM



Previsão astrológica do mês de maio

Touro:

Signo da beleza, por isso buscam estabilidade, acumulam riquezas e quando querem algo ninguém segura.

Partes do corpo: pescoço e garganta



Áries (21/03 a 21/04): mercúrio passando pela sua casa 8, os assuntos de herança estarão em pauta, questione seus direitos e lute por eles.



Libra (23/09 a 22/10): com Vênus no signo de Touro, é melhor avaliar as finanças antes de investir alto, assim não perderás o dinheiro com coisas que podem trazer arrependimento.



Touro (21/04 a 20/05): não fique presa ao passado, abra mão daquilo que não te pertence mais e siga a sua intuição, verás um belo futuro na sua frente.



Escorpião (23/10 a 21/11): mesmo que você tenha razão naquela questão familiar, não guarde rancor, esqueça e siga em frente.



Gêmeos (21/05 a 20/06): aproveite a maré que está a seu favor, muita sorte profissionalmente, momento de expandir seus negócios.



Sagitário (22/11 a 21/12): com Júpiter no signo de Gêmeos, aproveite o momento para expandir seus conhecimentos. Que tal um curso de inglês ou espanhol?



Câncer (21/06 a 21/07): não é hora de recusar aquela proposta por causa de insegurança, acredita na tua memória, ela não falha.



Capricórnio (22/12 a 20/01): dê uma olhada em especial por um filho que está bem próximo, é tempo de construir um laço mais forte de amizade.



Leão (22/07 a 22/08): ir fundo nos desejos vai clarear na hora de tomares aquela decisão, tira a máscara e vai fundo.



Aquário (21/01 a 19/02): é agora mesmo o tempo de mudar de emprego, reconheça que desse não há mais espaço para você expandir.



Virgem (23/08 a 22/09): não seja tão direta nas suas ideias, pois elas podem passar como críticas, seja mais leve ao propor sua opinião.



Peixes (20/02 a 20/03): está na hora de juntar os trapinhos, esse momento apaixonado não pode mais esperar.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2013

Técnica de sugestão usada para realizar a regressão da memória	Privado	Paulo José, ator brasileiro	Edifício-símbolo do turismo	Recusada	Estrela da ópera	Lista de preços	Tratamento dado a autoridades políticas	Academia (?) das Agulhas Negras: Aman
As drogas como a heroína	Abastada	Terreno cultivável	Abstinência de sexo	Sucesso de Gonzaguinha (MPB)	Componente da louça sanitária	Estado da Batalha do Jenipapo (sigla)	Fator que auxilia o processo criativo	Feixes de cabelos, às vezes coloridos
Mulher que amamenta crianças alheias	A última bebida tomada ao fim de uma festa (bras. pop.)	Vontades	Significado de "D", em MDC (Mat.)	(?) Chagall, pintor	Palmeira silvestre	Apparício Torelly: humorista chamado de Barão de Itararé	Carteado popular	Newton (símbolo)
O mais numeroso contribuinte	Sistema de vendas a prazo	Estado da pessoa submetida a várias exigências	Letra formada no pedido de tempo	Expedição turística nas selvas africanas	Estou ciente de Boi, em inglês	Chico Caruso, cartunista brasileiro	Cartão, em inglês	

BANCO. 2/ox. 3/ri. 4/card — diva — marc — ross. 5/acaso — gleba. 1/0/hipnotismo. 49

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- Basculante

Eu abri o basculante do banheiro, e não **vasculhante**.

2- Posar

A modelo posou para a foto, e não **pousou**.

3- Pousar

O avião pousou hoje de manhã, e não **posou**.

Aprender é divertido...



COQUETEL

NAS BANCAS

Solução

V	A	D	V	S	S	T	S	E	
I	R	A	F	V	S	O	O		
C	C	X	O	X	E	S	I		
N	O	I	A	R	I	O	R	E	D
E	N	T	E	N	T	E	S	A	V
L	V	E	I	D	A	I	O	N	I
E	S	A	I	D	E	I	H	A	
C	M	A	R	C					
X	A	V	A	C	A	S	O		
I	T	E	A	D	E	L	E	I	T
A	V	I	C	A	P	L	A		
S	L	V	A	V	G	B	A		
S	I	E	V	E	T	A	N	I	
O	W	S	I	T	O	N	P	I	H
V	D	H							

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 Iruquitia
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

Você pode receber
GRATUITAMENTE
este jornal na sua residência

Basta pedir ao síndico do seu condomínio para ele solicitar a entrega gratuita:

circulacao@nossobairro.net | Tel. 2440-4549 / 3627-7945

Espaço Cultural Escola Sesc apresenta

PALCO, GIRATÓRIO

rede sesc de intercâmbio e
difusão de artes cênicas

CIRCUITO NACIONAL 2013

V Festival Palco Giratório Jacarepaguá / Brasil

02 de maio a 02 de junho

espaço cultural escola sesc

av. Ayrton Senna, 5.677

(21) 3214-7404

assessoriadeculturaesem@gmail.com

facebook: espaço cultural escola sesc

Programação gratuita

confira a programação em:

espacocultural.escolasesc.com.br

realização:



parceria:

Alfândega 88

