

## Especial Gastronomia

Conheça as dicas para preparar um bom churrasco sem passar do ponto

| **Página 7 do Caderno  
de Gastronomia**

## Jacarepaguá festeja 420 anos

Saiba um pouco mais sobre a região que foi uma das primeiras a ser habitada no Rio de Janeiro e possui um patrimônio histórico e cultural

| **Página 16**

### Saiba mais

#### Direito | Página 8

Veja como se proteger do roubo eletrônico em compras na internet

#### Saúde | Página 12

Confira quais são os alimentos termogênicos que podem ajudar a emagrecer

#### Desordem | Página 21

Região da Taquara e adjacências sofre com o caos gerado por camelôs e pelo trânsito "sem lei"



## FINALMENTE INAUGURADO

Plano Inclinado da Igreja de Nossa Senhora da Penna é entregue à população, mas só atende a metade do percurso. Visitantes ainda precisam caminhar 300 metros até a estação.

| **Página 4**



## R5 Materiais Elétricos e Hidráulicos

Material elétrico e hidráulico em geral **10% de desconto em toda a loja**  
Entregamos em domicílio sem cobrança de frete

Estrada dos Bandeirantes, 4758 - Curicica  
Ao lado do Colégio Alina de Brito  
Aceitamos cartões de crédito



Televendas  
**2441-1910**

**VENHA NOS  
CONHECER**

## Editorial

STELLA\* WALLITER

### 420 anos de história, esperança e desafios

Setembro está cheio de comemorações, mas o dia nove merece destaque por ser o dia do aniversário do nosso bairro. É com entusiasmo que contaremos um pouco da história da região, do seu acervo cultural, das suas riquezas naturais e das personalidades que viveram e vivem aqui. Ainda neste mês temos outras comemorações importantes como os 353 anos da Igreja Nossa Senhora da Penna, os 96 do Retiro dos Artistas, os sete do Sesi Geremário Dantas e os sete anos da Lona Cultural Jacob do Bandolim. É interessante como estes festejos sinalizam o desenvolvimento desta região, que até o século passado tinha como predominância o ruralismo e o baixo índice de habitantes. Hoje nos deparamos com uma expansão urbana, que está atraindo investidores dos mais diversos ramos, ampliando as oportunidades de empregos. Mas, não são só essas vantagens que devem ser ressaltadas. Segundo a opinião de alguns leitores, que relatam em suas cartas seus descontentamentos, é esperado que se agregue ao progresso algumas desvantagens, que se

convertem em frustrações e danos aos mais de 760 mil habitantes e ao meio ambiente. Por isso, motivados por apontar as consequências dessas mudanças exibimos nas páginas 16, 17, 18 e 21 um panorama que reforçará a confiança de que moradores, empresários e poder público podem assegurar um futuro melhor para a Baixada de Jacarepaguá. O prazer de viver aqui dependerá dos investimentos, das ações e das negociações nas áreas de saúde, saneamento, segurança, moradia e transporte. Não basta acreditar que vai melhorar; o agir com sabedoria envolve análise e fiscalização dos projetos, o que pode reduzir drasticamente os gastos e os malefícios à saúde do homem e do meio ambiente. Nas eleições do dia 5 de outubro serão depositadas nas urnas as esperanças e as possíveis soluções de muitos problemas crônicos. Você, eleitor, é o responsável pelas mudanças, não os políticos. Parabéns a Jacarepaguá e a todos os leitores que acreditam neste veículo de comunicação!

Um abraço e boa leitura.



## Expediente

**NOSSO BAIRRO**  
**Jacarepaguá**  
www.nossobairro.net

Ano VII - Edição 85 - setembro/2014

CNPJ: 29.418.852/0001-85

**Diretor:** Nelson Cardoso

nelson@backstage.com.br

**Coordenação de Redação:**

Stella Walliter

stella@nossobairro.net

**Edição:**

Danielli Marinho

editor@nossobairro.net

**Revisão**

Heloisa Brum

**Redação e fotografia**

Alessandra Nunes

redacao@nossobairro.net

**Assistente de Redação**

Maristella Alves

**Financeiro**

adm@backstage.com.br

**Projeto Gráfico / Arte**

Leandro J. Nazário

arte@nossobairro.net

**Diagramação**

Leonardo C. Costa

diagramacao@nossobairro.net

**Publicidade / Comercial**

anuncios@nossobairro.net

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

**Colunistas**

Fátima Guerra, Ghabriela Almas, Jorge

Brum, Léo Freitas, Maria Helena dos Santos

e Malu Rodrigues

**LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO**

**Coordenador:** Ernani Matos

circulacao@nossobairro.net

**Assistente:** Adilson Santiago

**Distr. Gratuita Jornal Nosso Bairro**

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

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

### Nossa missão

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

### Nosso compromisso

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

JORNAL FILIADO |



**ADJORI-RJ**

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





## FACULDADES INTEGRADAS DE JACAREPAGUÁ



### ADMINISTRAÇÃO

O CURSO QUE MAIS EMPREGA NO MERCADO DE TRABALHO

### ENFERMAGEM

O MAIS NOVO CURSO DA FIJ  
**NOTA 4 NO MEC** RECONHECIDO PELO MEC

Utilização do método **Problem Based Learning**  
(Aprendizado Baseado em Problemas) em ambos os cursos

**GRADUAÇÕES TAMBÉM EM:**

- CIÊNCIAS CONTÁBEIS
- GESTÃO AMBIENTAL
- TECNOLOGIA EM ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS
- EDUCAÇÃO FÍSICA
- SISTEMA DE INFORMAÇÃO
- TURISMO

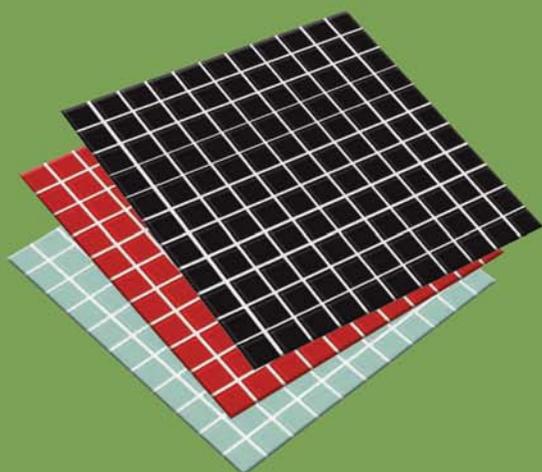


# Parabéns, Jacarepaguá, pelos seus 420 anos de muita história e belezas naturais.

LOUCCA

Na Leroy Merlin, você encontra tudo para construir, reformar e decorar: são mais de 80 mil produtos\*, serviços e inspirações em um só lugar e com o menor preço sempre\*\*.

Para comemorar em grande estilo, preparamos ofertas exclusivas para você:



A partir de R\$ **8,90** peça

**PASTILHA DE VIDRO 2,5X2,5**  
Diversas cores. Colortil.

Placa 30x30cm.  
Consulte as cores disponíveis na loja.  
CÓDIGO: 87843224-87843196-  
88243953-87843231



R\$ **17,49**

**CIMENTO SACO 50KG**  
CPIII-40-RS, Votoran.  
CÓDIGO: 86806426



**GARANTIMOS  
O MENOR  
PREÇO**  
OU A DIFERENÇA EM DOBRO\*\*

R\$ **149,90**

**BACIA PARA CAIXA DUPLO FLUXO**

Mod. Jade, na cor branca, Deca.  
Possibilidade de 2 tipos de descarga.  
Economia de até 40% de água.  
Assento não incluso.  
CÓDIGO: 89029794-87779846

\*Consulte disponibilidade nas lojas. \*\*Condições válidas para produtos anunciados em labéides e similares, bem como para aquisições feitas no prazo de até 10 dias. Consulte nossa loja ou nosso site para verificar demais condições. Os elementos utilizados para a produção das fotos são meramente ilustrativos. Ofertas válidas de 05/09 a 20/09/2014 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá.



**CALM (Central de Atendimento Leroy Merlin): Capitais 4020-5376 • Demais Regiões 0800-0205376**



**Televendas Leroy Merlin: Jacarepaguá 4007-1380**

[twitter.com/@LeroyMerlinBRA](https://twitter.com/LeroyMerlinBRA)
[facebook.com/LeroyMerlinBrasil](https://facebook.com/LeroyMerlinBrasil)
[instagram.com/leroymerlinbrasil](https://instagram.com/leroymerlinbrasil)  
[pinterest.com/leroymerlinbr](https://pinterest.com/leroymerlinbr)
[youtube.com/LeroyMerlinBRA](https://youtube.com/LeroyMerlinBRA)
[plus.google.com/+LeroyMerlinBRA](https://plus.google.com/+LeroyMerlinBRA)
[blogleroymerlin.com.br](https://blogleroymerlin.com.br)

JACAREPAGUÁ - Rua Cândido Benício, 3936 - Segunda a sábado, das 8h às 22h. Domingos e feriados, das 9h às 20h.

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

**LEROYMERLIN**  
*A casa da sua casa.*

# Plano Inclinado se torna meia realidade

## A surpresa do percurso, fez com que alguns fiéis desistissem da subida

**Após muitos anos de espera, paradas e retomadas, finalmente a prefeitura do Rio inaugurou o plano inclinado da Igreja de Nossa Senhora da Penna, na Freguesia. A cerimônia aconteceu no dia 24 de agosto e contou com a participação do prefeito Eduardo Paes; do cardeal-arcebispo do Rio de Janeiro, Dom Orani Tempesta; do subprefeito Alex Costa, políticos e membros da Venerável Irmandade de Nossa Senhora da Penna.**

A Igreja N. S. da Penna fica no alto da Pedra do Galo que tem 160 metros de altura. Porém o acesso é feito em dois estágios: o primeiro é subindo pela ladeira da Freguesia, que tem um percurso de 415 metros até a Igreja N.S. do Loreto. Este trecho é relativamente fácil de subir a pé ou de carro.

Da igreja do Loreto até a igreja da Penna, o percurso total é de 650 metros, numa subida bastante íngreme. É neste trecho que os fiéis têm grande dificuldade para andar, levando mais de 45 minutos. O acesso de carro é difícil e há poucas vagas de estacionamento na igreja.

O plano inclinado, com os seus 110 metros de trilhos, vai encurtar a subida em apenas 350 metros, pois é necessário subir mais 300 metros de ladeira, distância entre a Igreja do Loreto e a primeira estação.

O bonde tem capacidade para 18 passageiros e a obra - que durou cerca de 2 anos -, custou R\$ 6.700.000,00. Segun-

do a subprefeitura, além do plano inclinado e da instalação de um elevador que liga a estação superior ao pátio da igreja, foram realizadas obras de urbanização da área, com implantação de drenagem de águas pluviais, instalação de rede de água potável com bebedouros, melhoria da iluminação pública e reforma dos banheiros, que ganharam acessibilidade para cadeirantes. O projeto de construção e restauração foi aprovado pelo Instituto do Patrimônio Histórico Nacional (Iphan).

### Um pouco de história

A Igreja é considerada uma das mais antigas de Jacarepaguá, e foi construída entre os anos de 1633 e 1642. Erguida sobre um penhasco de 160 metros de altura, o local é um dos pontos históricos da Zona Oeste. O trajeto é feito por uma ladeira íngreme, construída pelos escravos, toda calçada em pedra pé de moleque. O primeiro projeto,



A obra durou cerca de dois anos e custou mais de seis milhões de Reais

datado em 1953, previa a construção de um elevador nos moldes do Elevador Lacerda, que liga a cidade baixa a cidade alta em Salvador (Bahia). Já o segundo projeto era do tipo plano inclinado e teria a sua primeira estação na Estrada do Gabinal e a outra na Igreja. Desde a década de noventa que dois moradores de Jacarepaguá, hoje ex-vereadores, Dr. Ivan Moreira e o Prof. Célio Lupporelli vêm trabalhando incansavelmente para a realização desta obra. Para coroar este momento histórico, o primeiro viajante do bonde no dia de inauguração foi o Prof. Célio que subiu às 8 horas da manhã, antes da inauguração, às 13 horas.

### Serviço:

O plano inclinado será administrado pela RioLuz, com uma equipe prevista de dez pessoas. A passagem será gratuita, a viagem terá duração de 4 minutos e o funcionamento é das 8h às 17h, durante a semana.

### Nota da Redação

As distâncias informadas são aproximadas e foram medidas pela equipe do **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** usando um hodômetro digital de carro de fabricação nacional.

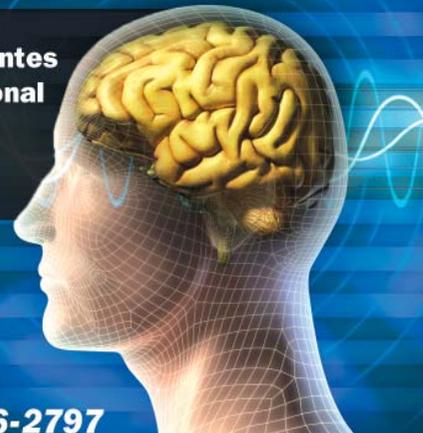


O plano inclinado possui apenas 110 metros de trilhos, obrigando os visitantes a subirem 300 metros

Ψ

**Terapia de Família,  
Crianças, Adolescentes  
Orientação Vocacional**

**Dificuldade de  
aprendizagem**



**Mírian Rosa M. Torres**  
Psicóloga / Psicopedagoga

**Contatos: 98778-7333 / 3496-2797**



**AMERICASWASH**  
CENTRAL DE REPAROS AUTOMOTIVOS

**TEMOS SERVIÇO DE LEVA E TRAZ NA BARRA, RECREIO E JACAREPAGUÁ (PEGAMOS SEU CARRO, REALIZAMOS O SERVIÇO E LEVAMOS DE VOLTA SEM NENHUM VALOR ADICIONAL)**

**Especializada em**  
Pintura e Lanternagem  
Polimento  
Cristalização de Pintura  
Lavagem de Motor a Seco  
Higienização Interna  
Higienização de Ar Condicionado

**Hidratação de Couro**  
Insulfilm  
Películas de Segurança  
Envelopamento  
Martelinho de Ouro  
Projeto de Carros Antigos e Especiais

**Jacarepaguá: Estrada dos Bandeirantes, 675 • Tel.: 3518-8269**  
Recreio : Av. das Américas, 13850 – subsolo Prezunic  
Barra : Av das Américas, 900 – subsolo Shopping Conviva



**DESCONTOS ESPECIAIS A PARTIR DE 12% PARA CLIENTES DESSE JORNAL**

**Recanto Natural**  
Suplementos Nacionais e Importados.

Nossas Tojas.  
Rua: Silva Cardoso 390 lojab telefone 3839-8638 Bangu  
Estrada do tindiba 2395 b telefone 3437-1564 jacarepagua  
Av. Santa Cruz 4396 3468-2882 Bangu

## Notas

### Obras

#### Jacarepaguá recebe obras do Conjunto Maravilha

Tiveram início no mês de agosto as obras para reforma de infraestrutura nos conjuntos habitacionais de Jacarepaguá, dentro do Programa Conjunto Maravilha. As intervenções consistem em reforma de fachadas, obras de infraestrutura, limpeza de cisternas e caixas d'água, consertos e impermeabilização em telhados, além de melhorias nas áreas de lazer dos conjuntos, com reforma de brinquedos e de acessos aos prédios. Os conjuntos beneficiados são Ouro Preto II e III, na Freguesia, e 28 de Agosto e Marangá, 123, na Praça Seca.

### Curso

#### Barra da Tijuca ganha pista de ciclismo

Os moradores da região que gostam de pedalar ganharam uma opção de lazer com a inauguração da APCC (Área de Proteção a Ciclistas de Competição) na Cidade das Artes, no dia 12 de agosto. A pista, que tem 1,2 quilômetros em formato triangular, está à disposição de atletas para treinamento exclusivamente das 4h às 5h30 e para ciclistas amadores, portadores de necessidades especiais (PNE) e crianças, das 5h às 8h30 da manhã de terça a sexta-feira.

As terças e quintas-feiras, no horário de 7h30 às 8h30, a APCC da Cidade das Artes funciona exclusivamente como uma escolinha de ciclismo na Barra da Tijuca para o público com idade entre 11 e 18 anos. A escolinha é coordenada pela Federação de Ciclismo do Estado do Rio de Janeiro e da Associação de Ciclismo Elite Bike, com apoio da Ascagel. Para quem não tem bicicleta, a escolinha dispõe de algumas para emprestar aos alunos inscritos que não tiverem o equipamento.

### Nova Presidência

#### Lions Club RJ Taquara elege nova presidência

O Lions Clube RJ Taquara está com novidades. Durante o mês de julho, a CaL Sílvia Regina Dias Nunes assumiu a presidência do Clube de Serviços no lugar de Ana Márcia Paz, que passa a atuar como Assessora de Associados e também presidente da Divisão D2, responsável pelos Lions Clubes Taquara, Jacarepaguá, Vila Valqueire, Madureira e Rocha Miranda.

As reuniões estão ocorrendo na Escola Municipal Renato Leite na primeira e na terceira quinta-feira de cada mês.

### Conselho de Segurança

#### Eleições ganham destaque na reunião de Segurança

A reunião de agosto do Conselho Comunitário de Segurança da 18ª AISP, ocorrida na Gardênia Azul, trouxe como tema principal as eleições 2014 abordando a importância do voto consciente. Outro tema em destaque foi a apresentação das chapas que concorrerão nas próximas eleições do CCS de Jacarepaguá, no dia 25 de setembro, às 9 horas, no 18º Batalhão da Polícia Militar, no Pechincha, mesmo dia da reunião do Conselho. Compuseram a mesa a delegada Márcia Julião, da 41ª DP (Tanque); o delegado Rodolfo Waldeck, da 32ª DP (Taquara); o major Bernardo, do 18º BPM; Antônio Martinelli, da Secretaria de Governo do Estado; Alex Costa, subprefeito da Barra e Jacarepaguá, que pela primeira vez compareceu à reunião, além de Carlos Eduardo Silva e Antônio Miranda, presidente e secretário do Conselho Comunitário de Segurança da 18ª AISP, respectivamente.

### Apreensão

#### Operação apreende animais em criadouro clandestino

Uma operação feita pela Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá no dia 25 de agosto em uma comunidade no bairro do Anil apreendeu 16 animais que estavam sendo criados de forma irregular no local. Os animais que estavam no criadouro clandestino foram levados para o Centro de Controle de Zoonoses, em Santa Cruz.

### Eleições

#### Fique atento a sua obrigação

As eleições para escolha de presidente da República, senadores, deputados federais e estaduais e governador ocorrerão das 8 às 17 horas no dia 5 de outubro e no dia 26 de outubro, nos locais onde houver segundo turno. O eleitor que necessita requerer a segunda via do título dentro do seu domicílio eleitoral deve ficar atento à data limite que é o dia 23 de setembro.

No dia da votação, o eleitor deverá levar documento oficial com foto que comprove sua identidade e o título eleitoral. O voto é facultativo para quem tem idade entre 16 e 17 anos, assim como analfabetos e maiores de 70 anos.

**Informações:** [www.tre-rj.jus.br](http://www.tre-rj.jus.br)

### Imunização

#### Vacina contra Hepatite A passa a ser oferecida pelo município

Teve início no dia 18 de agosto a vacinação contra a Hepatite A. O imunizante, que entra no Calendário Básico de Vacinação, passa a ser oferecido em todas as unidades de Atenção Primária (Clínicas da Família e Centros Municipais de Saúde) da cidade do Rio de Janeiro e é voltado para crianças entre 12 e 23 meses de idade. A estimativa da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) é vacinar 86,5 mil crianças em um ano. A vacina contra Hepatite A tem dose única e é aplicada por via intramuscular. A proteção contra a doença é desenvolvida cerca de quatro semanas após a aplicação e dura a vida inteira, evitando casos graves e óbitos causados pela doença. A única contra-indicação é a criança ter alergia a algum componente da vacina.

**Informações:**

[www.rio.rj.gov.br/web/sms](http://www.rio.rj.gov.br/web/sms)

### História

#### Conheça mais sobre a história de Jacarepaguá

Para os moradores de Jacarepaguá que desejam conhecer um pouco mais sobre a história do bairro, uma dica é visitar a exposição permanente do acervo do escritor e jornalista Waldemar Costa. Entre as principais peças da exposição estão as máquinas fotográficas da época dos filmes em celuloide e as máquinas de escrever que pertenceram ao Cine Baronesa, uma delas fabricada em 1913. Os visitantes também poderão conferir um painel com fotos históricas da região durante o século XX. A mostra fica no mezanino do prédio principal do Centro Cultural Dyla de Sá, localizado na Rua Barão, 1.180, Praça Seca. Waldemar Costa é morador de Jacarepaguá há 64 anos e também é autor dos livros "Aventura na História de Jacarepaguá" e "Enciclopédia dos Nomes das Ruas de Jacarepaguá", que podem ser encontrados na livraria Estoril, na Taquara.

# NÃO JOGUE SEU RIOCARD FORA! GUARDE E RECARREGUE.



Recarregue,  
cadastre-se e  
conheça as  
vantagens!



Você pode recarregar  
pela internet:  
+rápido e +prático.



Cadastre seu cartão  
habilitando para Bilhete Único  
Intermunicipal e utilize na  
integração com outros meios  
de transporte.



Em caso de perda ou roubo,  
efetuando o cancelamento,  
você não perde o seu saldo  
(somente cartões cadastrados).



Mais informações:  
(21) 2127-4000



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

## Direito

**DRA. MARIA HELENA DOS SANTOS**  
ADVOGADA CIVIL  
INFORMAÇÕES: 99335-1036 / 98280-0071  
MHS1@IBEST.COM.BR



## Fraude Virtual



Caro leitor, vamos conversar sobre o que fazer para evitar a clonagem do seu cartão de crédito. A fraude através da internet, exige menos aparato porque não é preciso copiar o cartão. Para isso, basta obter algumas informações. Abaixo os cuidados necessários.

- 1- não digitar a senha do cartão de crédito, mas somente o código verificador (três dígitos atrás do cartão) não importa se o site é confiável ou se foi indicado por algum amigo;
- 2- evitar acessar a internet em computadores públicos, lan house, ou aproveitar a conexão de wi-fi aberto para levantar informações de sua conta bancária;
- 3- evitar comprar os produtos preferidos dos fraudadores como celular, notebook, tênis;
- 4- não deixar de verificar a existência do cadeado de segurança que fica ao lado do endereço eletrônico (https://) na hora de efetuar a compra. Esse cadeado não está ali por acaso, mas para garantir sua segurança;
- 5- procurar conhecer o site; se for pequeno, o cuidado deve ser maior. Procure saber o endereço físico, telefone, o número do CNPJ, se tem problema junto ao Procon;
- 6- não deixe de informar ao banco, caso saia do país, pois assim evitará o bloqueio do cartão;
- 7- não esquecer de examinar a fatura do cartão e reclamar imediatamente caso não reconheça a compra;
- 8- não perder o registro da compra feita pela internet;
- 9- não digitar dados sigilosos do cartão no e-mail. Nenhum banco solicita dados pessoais como senha por e-mail;
- 10- desconfiar do endereço que aparece para você porque muitas das vezes é um endereço maquiado que finge ser o verdadeiro para que você coloque seus dados. Itaú, Bradesco e Banco do Brasil costumam ter seus endereços maquiados. Se pedir senha então, delete imediatamente; Comprovada a fraude, o banco é obrigado a ressarcir o consumidor. Mas para isso é necessário guardar todos os comprovantes das compras efetuadas. Espero ter contribuído mais uma vez. Preste atenção quando for fazer compras pela internet para não ter a surpresa de ver o seu cartão clonado. Fique com Deus.



## Sua Reclamação

BARRA E JACAREPAGUÁ  
REDAÇÃO@NOSSOBAIRRO.NET

### PARADA DOS CAMINHÕES DA COMLURB

**Todo dia enfrento um terrível engarrafamento na Estrada de Jacarepaguá, devido ao estacionamento irregular junto ao meio fio**, de cinco, seis e até sete caminhões da Comlurb, no trecho entre os Supermercados Mundial e Prezunic na Freguesia.

Os caminhões ficam estacionados em fila rente ao meio fio e seus motoristas do lado de fora conversando. O primeiro da fila fica bem em frente ao sinal na esquina com a Rua Potiguara, e quando o sinal está fechado para fazer a conversão a esquerda, mas aberto para quem vai seguir em frente, é que surge o problema, pois com os caminhões parados na pista da direita, todos tem que esperar o sinal da conversão abrir para poder seguir em frente, passando somente um carro por vez.

Detalhe importante: os caminhões não estão recolhendo lixo, estão simplesmente parados interrompendo o trânsito. **Fernando Cardoso**

**Resposta da Comlurb:** A Gerência da Comlurb na Freguesia, em Jacarepaguá fica localizada na Rua Francisco Acquarone, número 60. Ao se apresentarem para os serviços de coleta de lixo domiciliar e limpeza das ruas, os caminhões se apresentam na gerência e param por minutos nesse trecho da Estrada de Jacarepaguá, não ficam estacionados.

### FALTA DE RESPEITO

**Sou morador da Taquara e acompanho diariamente a falta de respeito e bom senso dos motoristas que ignoram os sinais de trânsito** do cruzamento das vias Estrada do Rio Grande, Rua Pico da Tijuca e Rua Soldado Simplício, onde já foram registrados diversos acidentes causados pela falta de respeito à sinalização. Um verdadeiro festival de desrespeito às regras de trânsito por parte de motos, automóveis, caminhões, inclusive dos ônibus que trafegam pela contramão, pondo em risco a vida de seus ocupantes. Venho pedir com urgência a instalação de um pardal nesse cruzamento, pois creio ser a única forma de fazer com que se respeite o sinal fechado e evitar que transeuntes sejam atingidos, mesmo utilizando a faixa de pedestres. Não vamos esperar que o pior aconteça, peço soluções urgentes para o problema, tendo em vista se tratar de um local com grande fluxo de pessoas e crianças. **Arnaldo Vieira**

**Resposta da CET-Rio:** A CET-Rio esclarece que com base no sistema 190 da PMERJ, só há um registro de acidente na Estrada do Rio Grande, Rua Pico da Tijuca e Rua Soldado Simplício, ocorrido no ano de 2012. A CET-Rio instalou equipamento de fiscalização eletrônica na Av. dos Mananciais x R. Sd. Simplício de Lara, próximo ao local.

### DESRESPEITO ÀS REGRAS URBANÍSTICAS

**Gostaria de manifestar minha indignação com relação ao descumprimento do decreto assinado pelo prefeito Eduardo Paes com relação às novas regras urbanísticas na Freguesia.** Com a construção de novos prédios, muitas árvores estão sendo cortadas tanto nos terrenos quanto nas calçadas e não está havendo qualquer replantio no entorno da edificação. Segundo o decreto, árvores cortadas terão de ser plantadas na área remanescente do terreno ou na própria rua. Mas, o que vejo diariamente são ruas cada vez mais quentes, sem sombra alguma e calçadas vazias, com no máximo um vaso com uma pequena planta. Mesmo depois do decreto ter entrado em vigor, também vejo prédios com mais de dez andares sendo erguidos, sendo que o máximo não poderia ultrapassar seis andares. Além disso, o afastamento mínimo entre a construção e a calçada que deveria ser de três metros, para edificações de até 11 metros também não tem sido visto. **David Schmutt**

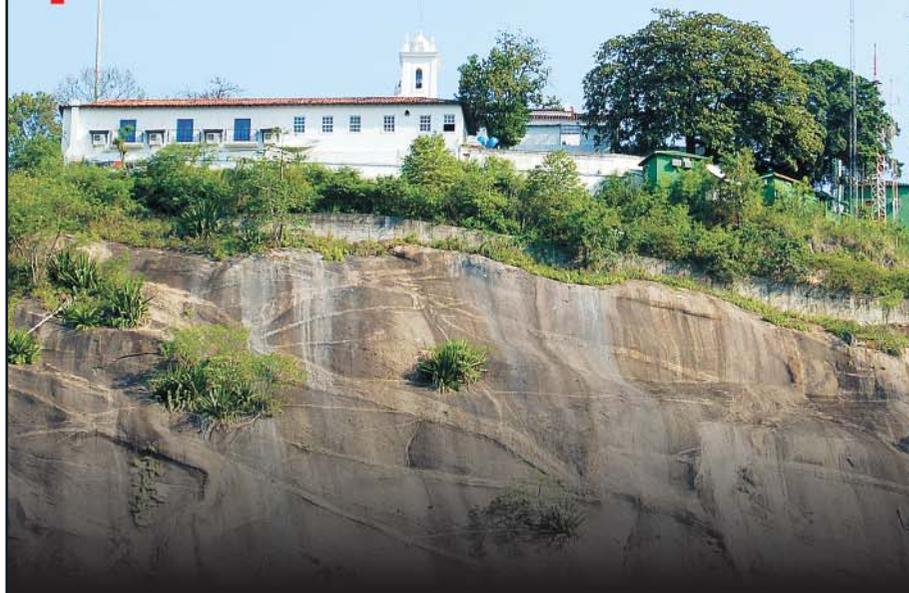
### Resposta do subprefeito Alex Costa:

David, alguns empreendimentos foram aprovados antes da vigência das novas regras. A construção de novos condomínios, no entanto, só pode ser aprovada se obedecerem às novas regras. Isso também diz respeito ao replantio das árvores. O empreendimento só recebe o *Habite-se* se cumprir todas as exigências da lei. Portanto, os que ainda não replantaram as árvores deverão fazê-lo antes da entrega das unidades aos compradores. E os empreendimentos que estão sendo construídos foram regidos pela lei anterior. Justamente para evitar forte crescimento é que a Freguesia foi decretada Área de Especial Interesse Ambiental. **David Schmutt**





**Parabéns Jacarepaguá  
pelos seu 420 anos**



**Nós da Renascença  
nos sentimos  
orgulhosos de  
estar participando  
dessa história.**



**(21) 3534-3636**

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

 /administradorarenascenca

Taquara (Adm Central) - Barra World (Recreio) - Campo Grande - Cascadura  
Ilha do Governador - Jardim Botânico - Madureira - Rio Shopping (Freguesia)  
Taquara (Central de Captação) - Tijuca - Tijuca (Central Captação)  
Duque de Caxias (em breve)

 **Psicóloga**  


**GABRIELA ALMAS**  
PSICÓLOGA E PSICOPEDAGOGA  
[GHABLALMAS@HOTMAIL.COM](mailto:GHABLALMAS@HOTMAIL.COM)  
CEL.: (21) 99774-7876 / CRP 05/30956



## Mau humor nosso de cada dia

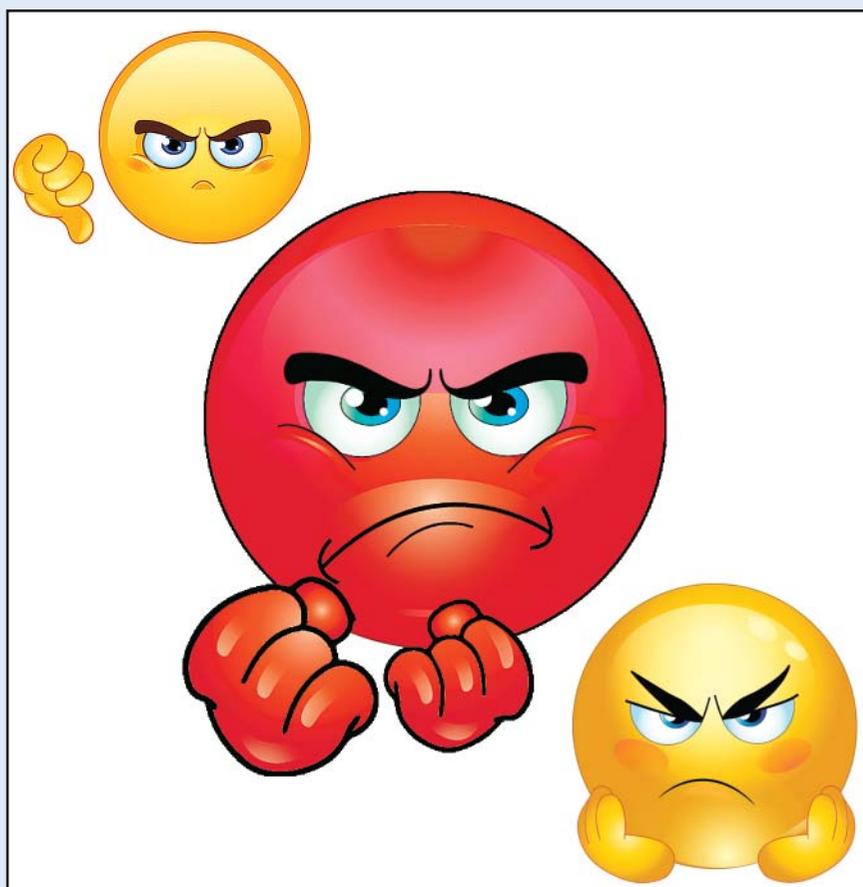


Foto: Divulgação / Internet

Nesta edição proponho ao leitor uma pequena reflexão sobre como está seu humor. Sente-se irritado e estressado? Vê as situações pelo lado negativo? Está cansado e desmotivado? Enfim, reclama de tudo, seja no trabalho, nas horas de lazer ou em casa com as crianças?

Qualquer pessoa pode viver experiências deste tipo em função de diferentes fatores: após uma discussão, horas preso no engarrafamento, noites sem dormir ou uma festa barulhenta tarde da noite. Afinal, a percepção que temos da realidade afeta consideravelmente nosso comportamento e todos estamos sujeitos a momentos de mau humor.

O problema surge quando as alterações de humor são frequentes e constantes. Parece que em algumas pessoas há sempre uma nuvenzinha negra no alto da cabeça ou que a vida passou a ser enxergada em preto e branco. As situações que descrevi no início deste texto, quando tornam-se permanentes e sem uma causa que as tenham desencadeado, podem ser classificadas como um mau humor crônico que é conhecido pelo nome de **distímia**.

A distímia acomete aproximadamente 3% a 5% da população e é uma forma crônica de depressão, porém seus sintomas são mais leves. Com pessoas que sofrem de distímia geralmente é difícil de se estabelecer uma relação, devido a maneira irritada e amarga de viver, o que pode acarretar significativos danos na esfera pessoal, profissional e/ou social.

Nestes casos, a indicação é de psicoterapia, participação em grupos de apoio e, quando necessário, a administração de fármacos através de atendimento psiquiátrico. Há estudos que apontam a relação de determinados alimentos com a sensação de bem-estar, pois aumentam a produção de serotonina. Assim como a prática de esportes libera endorfina e também serotonina, importantes para a regulação do humor e da auto estima. É importante reconhecer a necessidade de ajuda e procurá-la. Saiba que você não está sozinho e especialistas poderão ajudá-lo a mudar o curso da sua vida.

# Fechaduras inteligentes já são realidade

Inovação tecnológica dispensa o uso de chaves e aumentam conforto e segurança



**Com o intuito de trazer conforto, praticidade e principalmente segurança, as fechaduras biométricas surgiram no mercado como uma alternativa ao uso das chaves mecânicas.**

O sistema evita o desconforto de ter que carregar um molho de chaves para todos os lugares, além de permitir que somente as pessoas cadastradas no sistema tenham acesso à entrada.

De acordo com Rodolfo Ranauro, diretor da Beluni, empresa que trabalha com fechaduras biométricas, o funcionamento do equipamento é simples e permite o cadastramento de até 100 digitais. “A fechadura registra a impressão digital dos usuários e, ao reconhecer uma digital cadastrada, ela libera a maçaneta do lado de fora para abrir a porta”, explica. O procedimento é similar ao que acontece nas fechaduras de hotéis, porém feito por cartão.

No sistema biométrico, todas as fechaduras oferecem abertura por im-

pressão digital ou senha numérica. A chave mecânica também pode ser usada, mas, geralmente, em casos de emergência. Elas funcionam com pilhas alcalinas comuns e duram, em média, até 6.000 acessos, de acordo com Rodolfo. “As fechaduras avisam com um sinal sonoro e visual através de LED, que a pilha está com pouca voltagem, dando mais de 50 acessos antes de acabar totalmente. Caso ocorra alguma pane, o usuário poderá usar a chave mecânica para abrir a porta, como em uma fechadura comum”, esclarece.

Para locais externos, existem modelos de fechaduras biométricas que contam com uma capa protetora deslizante que evita a entrada de água e poeira. ®

## Informações

Av. Victor Civita 66, Bl 2, Ed. 4 - Barra da Tijuca  
Tels.: 3248-5582 / 99922-1616 / www.beluni.com.br

## Na mira do leitor



### POSITIVO

A fiscalização da Guarda Municipal ao tráfego irregular de caminhões e demais veículos de carga multou 2.121 veículos e rebocou 69, entre os dias 11 a 15 de agosto na cidade. A maioria das infrações, praticadas por caminhões, foi na região. Jacarepaguá precisa de mais ações como essa para coibir as irregularidades cometidas no trânsito.



### NEGATIVO

Com as obras do BRT Transcarioca, algumas vias tiveram suas calçadas recuadas para o alargamento das pistas. Porém, algumas ficaram inacabadas. Um exemplo é a da esquina da Rua Apiacás com Estrada do Tindiba, na Taquara.

# Emagreça sem precisar parar de comer

## Os chamados alimentos termogênicos ajudam a perder peso

**Incluídos muitas vezes no cardápio de quem quer emagrecer, os alimentos termogênicos realmente contribuem para a perda de peso. No entanto, especialistas alertam que eles não atuam sozinhos e os seus benefícios não se resumem à perda de peso.**

Eles também evitam a fadiga, mantêm o "estado de alerta" contribuindo para um melhor desempenho físico e aumentam a liberação de adrenalina, além da capacidade de acelerar o metabolismo, aumentando o gasto energético.

Segundo a coordenadora de nutrição do Hospital Rios D'Or, Laila Correa, os alimentos termogênicos são aqueles em que o organismo precisa utilizar maior quantidade de calorias para realizar a digestão. "Todos os alimentos gastam energia para serem digeridos, porém os alimentos termogênicos induzem o metabolismo a trabalhar em ritmo acelerado, gastando assim mais calorias e aumentando a termogênese, que é a produção de calor", explica a nutricionista que acrescenta ser ilusório acreditar que esses alimentos fazem milagres sozinhos. "Quando associados à dieta e ao exercício físico, eles podem sim otimizar e acelerar o processo de emagrecimento", completa.

Alimentos como pimenta vermelha, gengibre, chá verde, ômega 3, café, canela e guaraná em pó não garantem a perda de peso, mas podem sim atuar como coadjuvantes no tratamento, desde que associados a um programa de reeducação alimentar e atividade física. Para que façam efeito, esses alimentos devem também fazer parte de uma rotina alimentar diária. "Essa ação termogênica também depende de uma dose mínima e da frequência de consumo. Não espere, portanto, que ao consumir alguns desses alimentos esporadicamente os resultados apareçam",

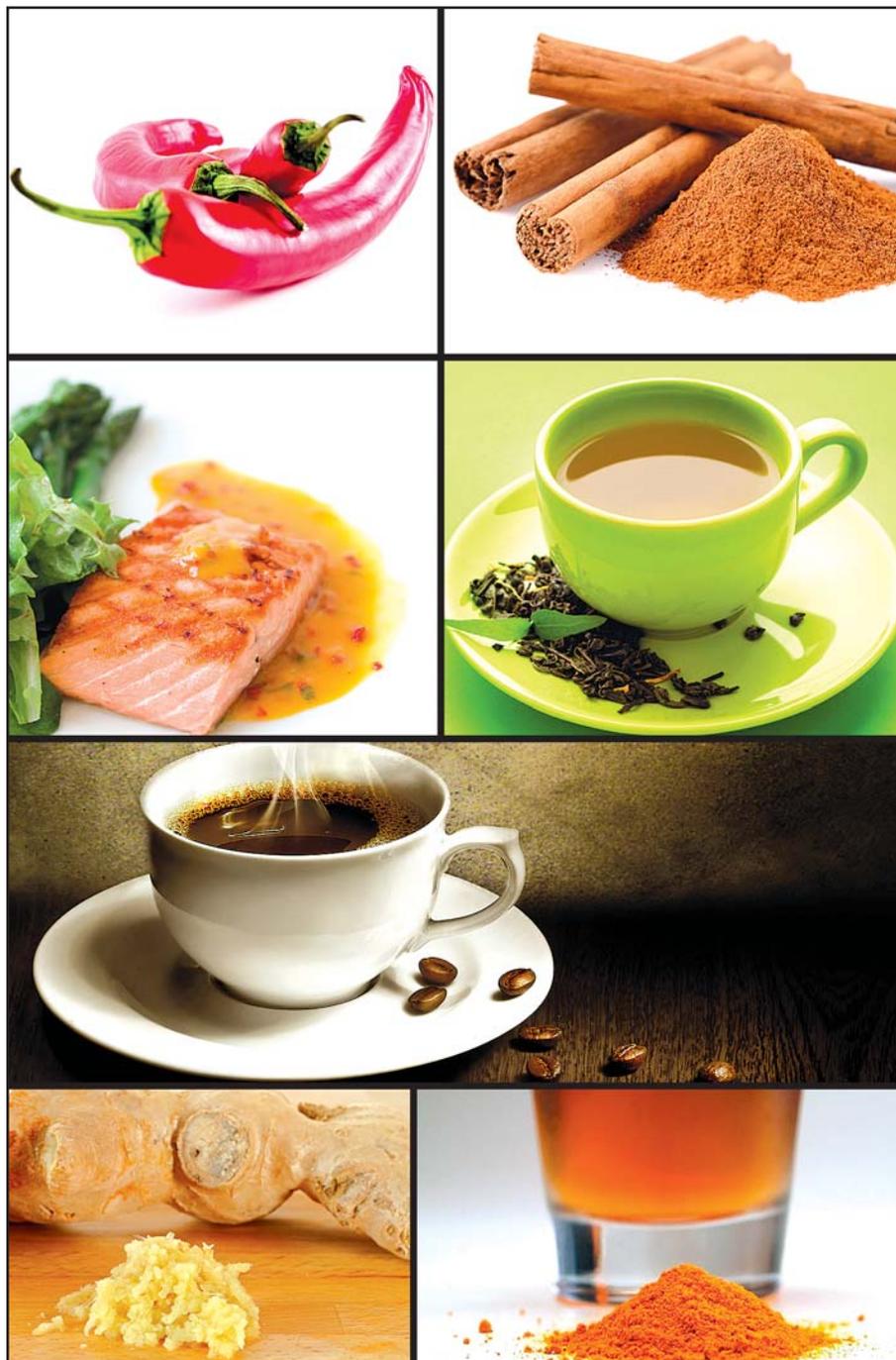
destaca a especialista.

Os termogênicos também possuem outros benefícios, tais como melhora na circulação sanguínea, estímulo da digestão, aumento da disposição e auxílio na cura de gripes e resfriados. No entanto, seu consumo deve ser feito com cuidado, pois o excesso na ingestão de alimentos com ação estimulante, como por exemplo, café, chá verde, cacau e guaraná em pó, pode desencadear sintomas como dor de cabeça, tontura, insônia e problemas gastrointestinais. Já o gengibre pode aumentar a pressão arterial, por isso, indivíduos com problemas cardíacos e hipertensos devem ter cuidados redobrados ao incluir esse tipo de alimento na dieta.

Já os magrinhos que desejam ganhar peso não precisam excluir os termogênicos do cardápio. "Se a pessoa segue orientação de um nutricionista, quanto à quantidade e horários em que estes alimentos serão consumidos, associados à atividade de ganho de massa, não há comprometimento significativo no ganho de peso", esclarece a coordenadora de nutrição. Ela explica também que os alimentos termogênicos consumidos regularmente podem auxiliar na aceleração do metabolismo, mas o efeito é dose-dependente, ou seja, uma vez que eles são retirados da dieta, o organismo volta a funcionar no ritmo anterior. 

### Informações

O Hospital Rios D'Or fica situado à Estrada dos Três Rios, 1366 - Freguesia, Jacarepaguá  
Telefone: (21) 2448-3600



Um novo conceito de serviço de manicure em seu domicílio ou escritório



**disk<sup>®</sup> manicure**

Agende seu horário e desfrute desse conforto!\*

**21 3807 4500 ou 21 97924 0563**

\*Consulte bairros atendidos

Pacotes especiais para empresas

diskmanicurejpa.rj@gmail.com  
www.diskmanicure.com

**Ψ** **GHABRIELA ALMAS**

- crianças e adolescentes
- gestantes e pós parto
- casal e família

**Psicóloga e Psicopedagoga**

CRP: 05 / 30956

**Freguesia / Jacarepaguá • 99774-7876**

**JACAREPAGUÁ FAZ 420 ANOS,  
MAS QUEM GANHA PRESENTE É VOCÊ**



**APARELHOS  
AUDITIVOS  
SIEMENS**

**10% DE DESCONTO E UM ANO DE PILHA GRÁTIS\***

**PROMOÇÃO DE LANÇAMENTO: CONHEÇA A NOVA LINHA MICON**

**APARELHOS MENORES  
E INTELIGENTES**



\*MODELOS TOP

**CENTRO AUDITIVO  
OTOSIM**

Aparelhos Auditivos  
Otosim

Uma parceria  
Siemens Audiology Group

**SIEMENS**

CENTRAL DE ATENDIMENTO:  
**2427.8817**

Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia  
Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)  
[www.otosim.com.br](http://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 / 98459-5032**  
[cofclinica@yahoo.com.br](mailto:cofclinica@yahoo.com.br)



# Novos tempos para Jacarepaguá

Prefeitura anuncia mais investimentos para comemorar aniversário da região



Após conversar com moradores, Alex solicitou ao prefeito a construção da passarela do Merck

Desde a sua colonização, em meados do século XVI, a região de Jacarepaguá passou por sucessivas mudanças. De área rural à industrial, hoje o bairro ganha um perfil moderno. O acervo natural (composto de parques e áreas de proteção ambiental) e as indústrias farmacêuticas ainda fazem parte das características da região, mas as grandes obras de mobilidade urbana, como a Transcarioca e a Transolímpica requalificaram o espaço urbano e estão atraindo o crescimento imobiliário e fomentando o comércio local.

O subprefeito da Barra e Jacarepaguá, Alex Costa, destaca que a cidade do Rio de Janeiro está passando por uma grande transformação. Nunca se viram tantas obras, em



Alex Costa vistoriando os conjuntos habitacionais do Minha Casa, Minha Vida na Colônia

tantos bairros ao mesmo tempo.

- E Jacarepaguá também ganha esse carinho do nosso prefeito Eduardo Paes. Os Jogos Olímpicos são impulsionadores de grandes obras de mobilidade e infraestrutura que acontecem na região, mas também há investimentos na área de habitação, urbanismo, construção de escolas e de clínicas da família – enumera Alex Costa.

Até 2016, Jacarepaguá vai ganhar 10 Clínicas da Família e 12 unidades de educação, sendo sete Espaços de Desenvolvimento Infantil (EDIs) e cinco escolas. A Prefeitura está investindo em programas de habitação, através do Morar Carioca, na Colônia e Cidade de Deus.



Eduardo Paes e Alex Costa cuidam com carinho dos moradores de Jacarepaguá.

O Programa Bairro Maravilha está no Parque Curicica, no qual serão urbanizadas 52 ruas; no IV Centenário, onde serão pavimentadas 16 ruas, e em cinco ruas do entorno da Praça Sentinela e Clarim, na Taquara.

As obras da Macrodrenagem da Bacia de Jacarepaguá seguem em ritmo acelerado e vão resolver um problema crônico de enchentes na região. Sete dos 14 rios que receberão intervenção, já estão canalizados.

"Meu recado aos moradores de Jacarepaguá é que estou atento e vigilante para que todas as intervenções aconteçam da melhor maneira possível, para garantir que Jacarepaguá se modernize, mantendo suas características", cita Alex Costa.

**"Parabéns a Jacarepaguá e seus moradores pelo aniversário do bairro"**

## No Bairro Acontece...



### ACIJA SOB NOVA DIREÇÃO

Solenidade da posse da nova diretoria da ACIJA, no dia 7 de agosto, para o triênio 2014/2017. Na foto: vice presidente Paulo Valente, presidente Edison Parentes e o diretor Executivo Aluizio Cunha.



### SÉRGIO BRITTO NO PALCO MPB

O cantor, integrante da banda Titãs se apresentou no dia 18 no Teatro Sesi.



### PARCÃO FREGUESIA

Raquel e sua cachorrinha Tina, a vencedora do ArraiAU do Parcão Freguesia, que arrecadou 207 quilos de ração em festa realizada no dia 2.



### NOITE DE AUTÓGRAFOS

No dia 26, no RioShopping, o escritor Luiz Fernando Abreu lançou, simultaneamente, seus novos livros "O Código Genérico" e "O Garoto do Anil".



### SUCCESSO DOS CARIOCAS

A Companhia de Teatro e Arte Popular se apresentou com a peça "Os Cariocas" no Camarim das Artes, em agosto, e contou com a direção de Flavio Alves e Daniel Gondim.



### CAMPEÃO DE FISCULTURISMO

Rollyson Pires, morador do Pechincha, foi vice-campeão do IFBB Champion 2013 (bodyshape) no Riocentro e 3º Lugar no Mr. Rio 2014 (culturismo clássico) no Tijuca Tênis Clube.

## Agenda Cultural

**TEATRO SESI JACAREPAGUÁ**  
Av. Geremário Dantas, 940 - Freguesia  
Informações: 3312-3753 / 3312-3788



Foto: Internet / Divulgação

**Dia 12** - Show com a cantora Tulipa Ruiz às 21h

**Dia 13** - Encontro de Corais da Acija em homenagem à Dorival Caymmi às 18h

**Dia 17** - Espetáculo infantil circense "No pocket - Um espetáculo para todos os bolsos" às 15h

**Dia 19** - Espetáculos de Dança e Multimídia da Cia de Arte Cadê "Criação Imperfeita e pra que serve a escola?" às 20h

**Dia 20** - Peça teatral "Beatriz - A paixão em três dimensões" às 21h

**Dia 21** - Atividade "Sesi no Bosque", um piquenique cultural com diversas atividades de 9 às 14h - **Entrada Franca**

**Dia 24** - Peça teatral "Comédia da Vida!" com a Oficina de Teatro do sistema Firjan às 20h - **Entrada Franca**

**Dia 29** - Show com o cantor Vander Lee, no Palco MPB às 20h - **Entrada Franca**

**Até dia 30** - Exposição Carlos Miranda. Aberto nos dias e horários das atrações **Entrada Franca**

**LONA CULTURAL MUNICIPAL JACOB DO BANDOLIM** - Praça Geraldo Simonard (Praça do Barro Vermelho), no Pechincha. Informações: 2425-0825.

**Dia 07** - Manhã de choro com a banda Regional Tocata do Rio às 9:30 - Zouk na Lona às 19h

**Dia 12** - Espetáculo de dança, música e folclore "Tamborizada" às 19h30

**Dia 14** - Forró na Lona às 10h - Peça infantil "Frozen" às 15h

**Dia 19** - Banda Scracho às 20h

**Dia 20** - Banda Deus Nuvem às 20h

**Dia 21** - Cover Red Hot Chili Peppers com a banda Organic

**Dia 27** - Tributo a Pink Floyd às 20h

**Dia 28** - Reggae na Lona: Noção Rasta às 19h

As informações abaixo são de responsabilidade dos centros culturais e estão sujeitas à alterações.

## ENCONTRO DE CORAIS E PALESTRA



O Teatro Sesi Jacarepaguá realizará o 2º Encontro de Corais Acija no dia 13 de setembro, às 18 horas, em homenagem ao centenário de Dorival Caymmi. Já no dia 17 de setembro, às 9 horas, a Acija promove um café da manhã com palestra ministrada pelo Subsecretário de Fazenda do Estado, George André Palermo Santoro que abordará o tema "Refis Estadual", cujo prazo para adesão é até 30 de setembro. A palestra acontecerá no auditório da Acija, localizado na Estrada do Gabinal, 313, loja 270 A, Rio Shopping, Freguesia. A presença deve ser confirmada através do e-mail contato@acija.org.br ou pelo telefone 2445-4474.

COMPANHIA DE ARTE E TEATRO POPULAR  
Apresenta  
**O Pequeno Príncipe**  
Adaptação Flavio Alves  
Direção Flavio Alves e Daniel Gondim  
Assist. Direção: Roberto Meniguelo

Dias: 14, 21 e 28 de setembro  
05 e 12 de outubro  
18 horas  
Centro Cultural  
Profª. Dyla Sylvia de Sá  
Rua Barão, 1180 - Praça Seca  
(ao lado do Colégio Sobral Pinto)  
Entrada Franca

Apoios:

## Destaque



O cantor Frederico Amtrano se apresenta no dia 13 de setembro, às 20 horas, no Festa Cult. O evento, que reúne música, poesia e dança, acontece na Rua Sargento Carlos Argemiro de Camargo, 36, Anil. **Informações (21) 97995-1360**

## Casa Grande e Senzala



A Cia de Teatro "Os Ciclomáticos" fará uma única apresentação no dia 8 de setembro às 19h no Espaço Cultural Escola Sesc Barra com a peça "Casa Grande e Senzala - Manifesto Musical Brasileiro", com **entrada franca**.

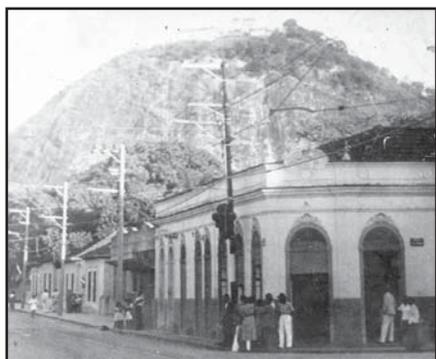
# Jacarepaguá completa 420 anos

## Região deixou de ser rural e é uma das que mais cresce no Rio

**Para quem acabou de mudar para a cidade, ou tem menos de 40 anos, é difícil imaginar que Jacarepaguá já tenha sido considerada área rural da cidade.**

A região, que completa neste mês 420 anos, tem o nome de origem tupi, formado pela junção das palavras *ïakaré* ("jacaré"), *pará* ("mar") e *kûá* ("enseada"), ou seja, "enseada do mar de jacaré", e hoje abriga uma população de mais de 700 mil habitantes.

De área com o maior número de engenhos de açúcar, passou a ser produtora de insumos hortifrutigranjeiros a partir do século 20, se tornando um importante abastecedor dos mercados do Centro da cidade e arredores, começando a se modificar radicalmente a partir da década de 1970, com a instalação de indústrias e habitações populares. "Naquele tempo era difícil chegar e sair de Jacarepaguá, a distância até o centro da cidade mantinha o bairro relativamente isolado de outros núcleos urbanos do município", recorda-se o morador da Taquara, Neves Laera.



G. Dantas com Edgard Weneck, na Freguesia

### Bonde aproximou região de outros bairros

Ao longo dos 420 anos, o bairro sofreu muitas modificações, tanto na sua composição populacional quanto geográfica. Uma das grandes mudanças foi o sistema de transportes, que de carroças e carruagens passou a ser servido por bondes à tração animal, que faziam o trajeto até a estação ferroviária de Cascadura. A região também chegou a possuir uma linha férrea de bonde que ia de Cascadura até a Freguesia de Nossa Senhora do Loreto, com vagões movidos por tração elétrica. Era a Companhia Ferro Carril Cascadura - Jacarepaguá, que

posteriormente veio pertencer à Light. Este foi o primeiro transporte do bairro a diminuir distâncias, tornando-o acessível.

Posteriormente esse meio foi substituído pelas lotações, ônibus e agora os BRTs, que foram implantados como uma tentativa de "desafogar" o trânsito caótico da região devido ao acelerado crescimento do bairro. Após a década de 1970, grandes indústrias começaram a se instalar na região, seguidas pela construção de conjuntos residenciais, o que deu início a uma grande urbanização do bairro. Nas décadas seguintes, com o processo de ocupação da Barra da Tijuca e a construção da Linha Amarela, Jacarepaguá passou a viver um *boom* populacional.

### Curiosidades: Ciclo do açúcar

Jacarepaguá era a região da cidade que possuía a maior quantidade de engenhos de açúcar da época colonial. Os principais eram o Engenho da Taquara, o Engenho Novo (atual Colônia Juliano Moreira), Engenho do Camorim, Engenho D'Água, Engenho da Serra (atual Estrada do Pau Ferro) e Engenho de Fora (atual região da Praça Seca).

### Patrimônio

Apesar da brusca mudança, Jacarepaguá ainda conserva lugares com um rico patrimônio de construções do Rio de Janeiro colonial: igrejas, sedes de engenhos e um aqueduto.



### Tanque

O "Largo do Tanque" ganhou esse nome, porque no final do século XIX



Fotos: Augusto Malta / Acervo fotográfico do escritor Waldemar Costa

### Estação meteorológica

Entre os anos de 1946 e 1966, a Praça Seca possuiu uma estação meteorológica, localizada no meio do gramado da Praça Barão da Taquara, quase em frente ao que hoje é um prédio comercial na esquina da Rua Barão.



Praça Seca, 1936 - Esq. da Rua Baronesa

### Praça Seca

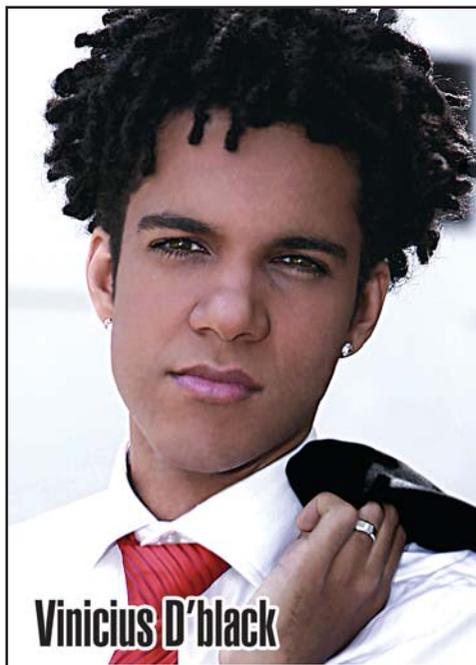
O nome é uma homenagem feita aos Viscondes de Asseca, descendentes do Governador Salvador Correia de Sá e Benevides, fundador da região. Um ponto de bifurcação no local foi denominado "Largo de Asseca" e, tempos depois, quando virou praça, houve supressão das duas primeiras letras por parte dos moradores e o nome ficou "Praça Seca".



Praça Seca, 1936

## Celebridades optam por viver em Jacarepaguá

Saiba quem são os famosos que moram ou já residiram na região



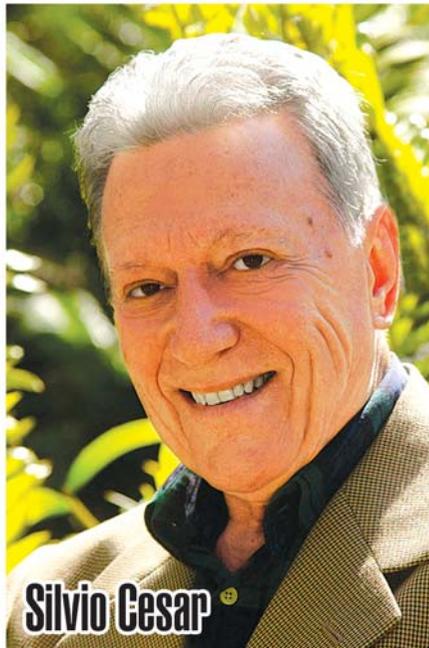
Vinicius D'black



André Lucas



César Bernardo



Silvio Cesar

Personalidades conhecidas como a saudosa cantora Dalva de Oliveira e o humorista Mussum, são exemplos de personalidades que escolheram a região para viver. Dos artistas mais atuais, figuram na lista a atriz Deborah Secco, a modelo Viviane Araújo e os cantores Naldo Benny e Vinicius D'black, que nasceu em Jacarepaguá.

"Nasci na Taquara e já morei em vários bairros de Jacarepaguá. Foi no Rio Shopping que lancei o meu primeiro CD, e o que mais gosto aqui são as pessoas. Apesar dos engarrafamentos, Jacarepaguá tem de tudo pertinho", conta Vinicius.

Outra celebridade oriunda de Jacarepaguá é o humorista André Lucas, que chegou a se mudar para outros bairros da cidade, mas não resistiu e voltou. "Nosso bairro é maravilhoso, tranquilo e agradável. Já morei em São Conrado e na Barra

da Tijuca, mas corri", confessa o humorista que residiu durante 25 anos na Praça Seca e atualmente mora na Taquara.

Até mesmo quem não morava aqui, já está se fixando na região. Um exemplo é o goleiro reserva do time do Flamengo, César Bernardo Dutra, de 22 anos. "Moro na Praça Seca há um ano e considero o lugar bom, com ruas tranquilas, de fácil acesso e com bastante comércio", aponta o goleiro do clube.

O cantor mineiro Silvio Cesar, nascido no município de Raul Soares, veio para Jacarepaguá em 1975 e não se arrepende. "A calma e o clima de cidade do interior lembram as minhas origens. São muitos os pontos positivos do bairro e, apesar do excesso de prédios que vem surgindo da noite para o dia, 'Daqui não saio, daqui ninguém me tira'", destaca o cantor e morador da Freguesia, mencionando uma marchinha de carnaval.

# Jacarepaguá 420 anos de história

O Hospital Rios D'Or tem o orgulho de fazer parte dela.



Estrada dos Três Rios, 1366  
Freguesia / Jacarepaguá  
Tel.: 2448-3600 / 3444-1800

Emergência Adulto e Pediátrica 24 horas  
Cardiologia e Hemodinâmica

**RIOS D'OR**  
HOSPITAL

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

# Que tal um piquenique no parque?

Moradores de Jacarepaguá podem curtir parques naturais na região

Com a chegada da primavera no dia 23, uma boa opção para os admiradores da natureza aproveitarem bem a estação das flores é um passeio nos parques de Jacarepaguá.

Uma das opções é o Parque Estadual da Pedra Branca, situado no Camorim. A unidade de conservação ambiental é considerada como a maior floresta urbana do mundo, com um total de 12.500 hectares de extensão, sendo três vezes maior do que o Parque Nacional da Tijuca. No interior da floresta existe uma bacia cercada pelas montanhas onde encontra-se o Açude do Camorim, construído em 1908. O local possui uma capacidade de 210 mil metros cúbicos e profundidade de 18 metros.

Na área mais urbana de Jacarepaguá também é possível encontrar um bom local para entrar em contato com a natureza. O Bosque da Freguesia, localizado no bairro de mesmo nome, tem 310 mil metros quadrados de floresta preservada e vasta área de lazer. Um excelente espaço com brinquedos para as crianças, equipamentos para a prática de esportes, pista de 2,5 quilômetros

para caminhadas e bastante espaço para quem deseja relaxar.

Já o Parque Pinto Telles, na Praça Seca, tem passado por obras de melhorias recentemente, incluindo o replantio de mudas e pode ser a opção para os moradores da Praça Seca e adjacências. O espaço possui cerca de 33 mil metros quadrados e oferece parquinhos para crianças, quadra de futebol de salão, campo de futebol, pista de skate, área coberta para eventos e reuniões, além de uma pequena horta comunitária.

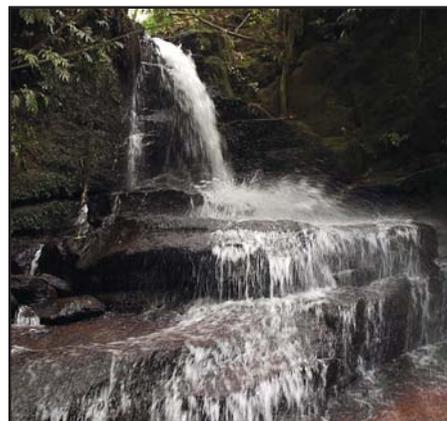
Em todos os parques a entrada é gratuita.

## Horários dos Parques

**Bosque da Freguesia:** O funcionamento é de terça a domingo das 7 às 17 horas.

**Parque Estadual da Pedra Branca:** de terça a domingo das 8 às 17 horas.

**Parque Pinto Telles:** Segunda a Domingo, das 6 às 18 horas



Parque Estadual da Pedra Branca



Parque Pinto Teles



Bosque da Freguesia

## MODA ÍNTIMA

### FITNESS E ERÓTICO

Conjuntos  
a partir R\$ **8,90**



**SEJA REVENDEDORA**

**Copacabana - 3449-4988**

Rua St<sup>a</sup> Clara, 33 Lj- 806

Loja de  
Fábrica



**Méier - 2593-3100 Cpo Grande - 2416-1992**

Rua Constança Barbosa, 140 Sala F. Rua Aurélio de Figueiredo, 40 (2º andar)

# 3970-1390

CENTRO: RUA BUENOS AIRES, 70 - 2º ANDAR



ESPAÇO CULTURAL ESCOLA SESC  
APRESENTA

# VI FEIRA DA DIVERSIDADE CULTURAL

08 A 28 DE SETEMBRO DE 2014

O projeto Aldeya Yacarepaguá – VI Feira da Diversidade Cultural visa dinamizar diferentes frentes de atuação no campo da cultura, criando espaços para jovens artistas e artesãos, proporcionando reflexão e qualificação de grupos locais por meio de intercâmbios, oficinas, mesas de debate e experiências que permitam expandir os saberes ligados ao fazer artístico e também aos modos de gestão e produção cultural.

# ALDEYA YACAREPAGUÁ

ANGEL VIANNA | MV BILL | CIA. DOS ATORES | CIA. FARSACENA | BANDA VITÓRIA RÉGIA | LIA RODRIGUES | CIA. ALFÂNDEGA 88 | JULIO PEGLY | CONCERTO SESC PARTITURAS | GRUPO TEATRO DE ANÔNIMO | CIRCO DUX | OS ARTEIROS | CIA. DESVIO COLETIVO | DEBATE SOBRE A HISTÓRIA DE JACAREPAGUÁ | AULÃO DE DANÇA DE SALÃO | CONCURSO DE GASTRONOMIA - LANÇAMENTO DE LIVRO | WORKSHOP DE PRODUÇÃO CULTURAL | OFICINA DE CUSTOMIZAÇÃO DE ROUPAS | E MUITO MAIS.

PROGRAMAÇÃO COMPLETA EM:

[ESPAOCULTURAL.ESCOLASESC.COM.BR](http://ESPAOCULTURAL.ESCOLASESC.COM.BR)

FACEBOOK: ESPAÇO CULTURAL ESCOLA SESC  
AV. AYRTON SENNA, 5.677, JACAREPAGUÁ/RJ  
TELEFONE: (21) 3214-7404

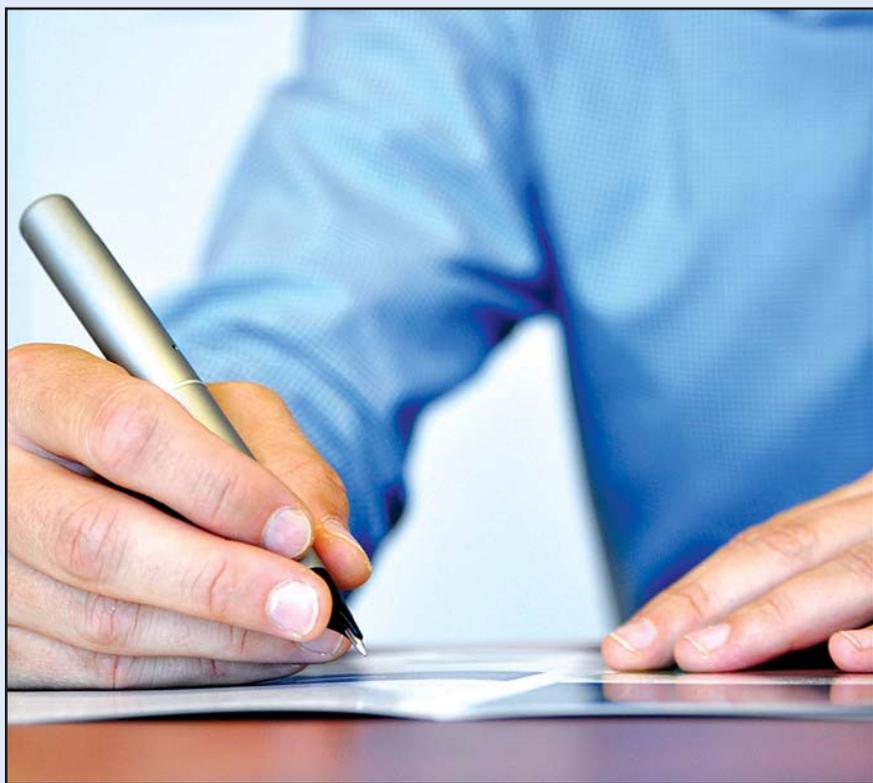
  
Clube de Espectadores  
ESPAÇO CULTURAL ESCOLA SESC  
GERÊNCIA DE CULTURA

  
ESCOLA  
SESC  
DE ENSINO  
MÉDIO

  
sesc

## Dicas de Concursos

Foto: Divulgação / Internet



**Prefeitura de Vassouras** - inscrições abertas até o dia 07 de setembro para os cargos de Auxiliar Administrativo (nível médio), Facilitador de Oficinas (nível médio) e Médico (nível superior). Os valores das inscrições são R\$ 68 (médio) e R\$ 86 (superior) e os salários entre R\$ 780,00 e R\$ 7.423,54. Os candidatos ao cargo de Facilitador de Oficinas devem ter experiência nas áreas de música, dança, artesanato ou teatro. Para a vaga de médico, os candidatos precisam ter CRM. Mais informações [www.funcab.org](http://www.funcab.org)

**Defensoria Pública** - foi prorrogado o prazo para inscrições para o concurso para o preenchimento de 25 cargos na Classe Inicial da Carreira da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro (nível superior). Os interessados têm até o dia 29 de setembro para realizar a inscrição. O valor da taxa de inscrição é de R\$ 220,00 (duzentos e vinte reais). Os requerimentos de inscrição, realizados mediante preenchimento de formulário próprio, serão recebidos no horário de 09 às 19 horas, de segunda a sexta-feira e sábado de 09 às 13 horas, na sede da Defensoria Pública do Estado, à Avenida Marechal Câmara, 314, 1º andar, Castelo, Rio de Janeiro. A inscrição poderá ser efetuada via sedex, bastando, para tanto, o candidato imprimir a ficha e o requerimento de inscrição no site [www.portaldpge.rj.gov.br](http://www.portaldpge.rj.gov.br)

**UERJ** - A Universidade Estadual do Rio de Janeiro abriu concurso para professor adjunto (inscrições até 31/10) para diversas unidades, entre elas Faculdades de Engenharia, Instituto de Estudos Sociais e Políticos (IESP), Instituto de Educação Física e Desportos. Mais informações: <http://www.uerj.br/>

**Fundação Educacional de Macaé** - A FUNEMAC abriu inscrições até o dia 17 de setembro de 2014 para o processo seletivo de professor temporário e formação de cadastro de reservas em diversas áreas. O candidato deverá ter a titulação mínima de Pós-Graduação Lato Sensu na respectiva área de atuação e dispor de carga horária semanal mínima de 04 (quatro) horas e máxima de 32 (trinta e duas) horas. Pela execução das atividades, o professor contratado perceberá o valor de R\$ 57,95 (cinquenta e sete reais e noventa e cinco centavos) por hora-aula no caso de professor especialista, R\$ 63,50 (sessenta e três reais e cinquenta centavos) para o profissional com título de mestre e R\$ 68,35 (sessenta e oito reais e trinta e cinco centavos) para o profissional com título de doutor. Mais informações no site <http://www.macaee.rj.gov.br/femass>

**Quando sua empresa diz não ao trabalho infantil, muita gente pode dizer sim para sua marca.**

Invista nas crianças e adolescentes do Brasil e tenha o selo de reconhecimento da Fundação Abrinq.

Seja uma Empresa Amiga da Criança.

Saiba mais pelo site [www.fundabrinq.org.br/peac](http://www.fundabrinq.org.br/peac) ou pelo telefone 11 3848 4870

Uma iniciativa:



Save the Children



**BELUNI**  
[www.beluni.com.br](http://www.beluni.com.br)

*Facilite sua vida  
e torne sua casa ainda mais segura!*

**Fechaduras Biométricas**  
benefícios e praticidade

Av. Victor Civita 66, bl. 2, ed. 4,  
sl. 506 - Barra da Tijuca  
21 3248-5582 / 99922-1616

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

**Moradores e proprietários de casas e apartamentos não precisam mais se preocupar em carregar sua chave para todos os lugares!**

**Uma fechadura biométrica, dentre muitas vantagens, garante a segurança das pessoas, já que deixa de existir a possibilidade de perder ou esquecer as chaves.**



# Sejam bem vindos à Casa da Mãe Joana

## Jacarepaguá sofre com a desordem pública na região

**Vans irregulares transportando passageiros e vans parando fora dos pontos atrapalhando o trânsito, calçadas com apenas 30 centímetros destinados a pedestres, buracos por toda parte, barraquinhas com camelôs disputando espaço e atenção das pessoas, lixos diversos e cavaletes (agravados pela campanha eleitoral), carga e descarga fora do horário permitido e os famosos carros sobre as calçadas.**

Se você ficou cansado de ler o parágrafo acima, imagine quem convive com esses transtornos diariamente. Embora a circulação de vans que não pertençam ao Sistema de Transporte Público Local (STPL) tenha sido proibida em Jacarepaguá, algumas foram flagradas na Taquara por nossos leitores transportando passageiros. No entanto, esse não é o único problema. As vans regulares também cometem infrações como superlotação e parada fora dos pontos, inclusive em esquinas de ruas movimentadas, onde estacionam para aguardar passageiros.

Aliás, em dia de feira livre na Rua Ariapó, na Taquara, por exemplo, tem-se a impressão de que o espaço realmente é dos veículos.

De acordo com a Guarda Municipal, os guardas do 3º Grupamento Especial de Trânsito (Zona Oeste) realizam fiscalização constante em todas as vias da Taquara, tanto por patrulhamento motorizado como a pé, no intuito de garantir a fluidez do trânsito e coibir irregularidades ao Código de Trânsito Brasileiro. Neste ano, só na Taquara, a fiscalização resultou na aplicação de mais de 11 mil multas a veículos, como car-

ros de passeio, vans, caminhões, entre outros, flagrados cometendo irregularidades de trânsito.

Com relação às calçadas, a largura varia de acordo com a rua, sendo que a mínima permitida na cidade é de um metro. O que não é respeitado por todos os proprietários de imóveis que, inexplicavelmente, deixam as calçadas com uma largura bem inferior a mínima. A fiscalização só é feita mediante denúncia pelo 1746 e os proprietários são punidos com multa. Já a Secretaria Municipal de Ordem Pública (SEOP) informa que a fiscalização é feita diariamente por seus agentes em vários pontos da cidade no intuito de coibir o comércio ambulante irregular e fiscalizar o comércio regular, assim como impedir a ocupação ilegal do espaço público.

De acordo com o Decreto nº 29.881/2008, o procedimento de autorização para a colocação de mesas e cadeiras removíveis em frente a estabelecimentos precisa de autorização nas Inspetorias Regionais de Licenciamento e Fiscalização, e não poderá ter a faixa máxima de ocupação da calçada superior à metade da sua largura.



### Saiba aonde reclamar

A maioria das reclamações podem ser feitas para a Central de Atendimento ao Cidadão pelo número 1746. As solicitações podem ser feitas tanto pelo telefone, site ou aplicativo (<http://www.1746.rio.gov.br>). Reclamações sobre esgoto são de responsabilidade da CEDAE, porém ligando para o 1746 você fica por dentro dos bairros atendidos e como reclamar do seu problema. A Segurança Pública é uma atribuição do Governo do Estado. Portanto para denunciar roubos, furto ou qualquer outro crime, a polícia deverá ser informada no 190 ou Disque Denúncia no 2253-1177. Reclamações sobre ônibus que circulam no município também serão atendidas no 1746, porém para informações sobre frotas, horários e trajetos, somente com a RioÔnibus (<http://www.rioônibusinforma.com/>)



### Você tem perda de audição?

Nós temos a solução! O centro auditivo Somritell esta atendendo agora também em todo bairro de Jacarepaguá. Ligue, e agende seu teste no conforto de sua residência. A Somritell vai até você.

Tel: (21) 3852-8644 / 2221-1279 / 98862-8428



- Mudanças, Frete e Viagens com o menor preço do Rio
- Ajudante por nossa conta
- Temos montador

Viagem para todos os Estados

Rapidez e Segurança

E-mail: [l.transportesemudancas@hotmail.com](mailto:l.transportesemudancas@hotmail.com)

CONTATOS:

97659-1130

97263-0533

98632-1510 (Oi)

96521-4460 (Tim)

## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### DESPERDÍCIO DE ÁGUA



Enquanto São Paulo economiza água, Jacarepaguá esbanja. Um exemplo disso foi um vazamento na calçada da Estrada do Tindiba, altura do número 2.314, na Taquara. Durante todo o mês de agosto era possível observar a água limpa jorrando de forma abundante.

*Lúcio Pereira*

### AOS FUTUROS POLÍTICOS, TUDO PODE



As eleições ainda não chegaram, mas as irregularidades, sim. Um veículo utilitário, que não era zero km, mas circulava sem placa e com várias pessoas dentro segurando bandeiras de candidatos, trafegava tranquilamente na Avenida Mananciais, na Taquara, no dia 21 de agosto.

*José Matos*

ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE "FLAGRA" OS FATOS DE JACAREPAGUÁ. ENVIAR FOTO, TEXTO E NOME PARA REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET.  
ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ



**Estação**  
do Faz de Conta  
**3 & 5**



- CINEMA 7D;
- TOBOGÁ TRIPLO;
- SUPER BRINQUEDÃO;
- CARROSSEL;
- RODA GIGANTE;
- KABUM;
- DE VOLTA PRO FUTURO;
- CAMPO DE FUTEBOL;
- TREM BALA;
- ÁREA PAIS;
- ÁREA BABY;
- LOOPING 360°;
- KINECT;
- MÁQUINA DE DANÇA;

- FUT SHOW;
- TOTÓ;
- AIR GAME;
- BASQUETE ELETRÔNICO;
- BOLT;
- SENINHA;
- PISTOLA D'ÁGUA;
- GAMES;
- AR CONDICIONADO;
- GERADOR;
- BANHEIRO CADEIRANTE;
- BERÇÁRIO;

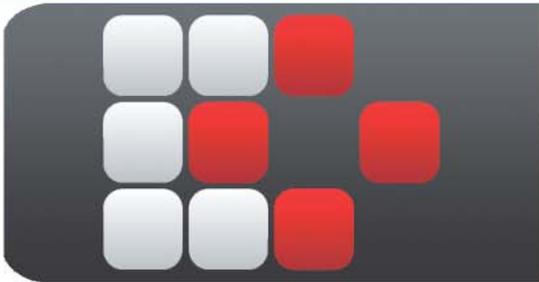
**Venha curtir sua festa na**  
**NOVA CASA MAIS DIVERTIDA da região!**

**ESTAÇÃO 3**  
Rua Caviana, 588 - Taquara  
Tels.: 2435-0531 / 2290-8359

**ESTAÇÃO 5**  
Estr. do Rio Grande, 1588 - Taquara  
Tels.: 2456-6947 / 3258-2008



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



# Drogarias SUPER PHARMA<sup>®</sup>

## OFERTAS ESPECIAIS EM VITAMINAS • DESCONTOS DE ATÉ 45%



**29,90**



**29,90**



**29,90**



**29,90**



**29,90**



**19,90**

## OFERTAS ESPECIAIS



**9,95**



**7,95**



**12,90**

Aparelho medidor de glicose G-Tech



**42,90**

Tiras de Glicose com 50 unidades



**59,95**



**29,95**

## REMÉDIOS À PARTIR DE R\$ 0,19 CENTAVOS

## DESCONTOS DE ATÉ 90%

AAS 100MG C/10	<b>0,19</b>	CANDESARTANA CILEKETILA 16MG C/30	<b>37,90</b>	GLIBENCLAMIDA 5MG C/30	<b>3,60</b>	OMEPRAZOL 20MG C/28	<b>9,95</b>
ALENDRONATO DE SODIO 70MG C/4	<b>19,90</b>	CAPTAPRIL 25MG C/30	<b>4,95</b>	GLIMEPIRIDA 2MG C/30	<b>12,95</b>	OMEPRAZOL 40MG C/28	<b>29,90</b>
ATENOLOL 25MG C/30	<b>4,95</b>	CARVEDILOL 3,125 MG C/30	<b>16,95</b>	GLIMEPIRIDA 4MG C/30	<b>19,95</b>	PANTOPRAZOL 20MG C/28	<b>19,45</b>
ATENOLOL 50MG C/30	<b>7,95</b>	CARVEDILOL 6,25MG C/30	<b>19,90</b>	HIDROCLOROTIAZIDA 25MG	<b>2,00</b>	PANTOPRAZOL 40MG C/28	<b>29,95</b>
ATORVASTATINA 10MG C/30	<b>29,95</b>	CARVEDILOL 25MG C/30	<b>22,95</b>	INDAPAMIDA SR 1,5MG C/30	<b>13,80</b>	RANITIDINA 150MG C/20	<b>8,90</b>
ATORVASTATINA 20MG C/30	<b>29,95</b>	CIPROFIBRATO 100MG C/30	<b>29,95</b>	LOSARTANA POTASSICA 50MG C/30	<b>7,95</b>	ROSUVASTATINA 10MG C/30	<b>29,95</b>
BESILATO DE ANLODIPINO 5MG C/30	<b>9,95</b>	CLOPIDOGREL 75MG C/28	<b>29,95</b>	METFORMINA 500MG C/30	<b>4,95</b>	ROSUVASTATINA 20MG C/30	<b>35,45</b>
BESILATO DE ANLODIPINO 10MG C/30	<b>19,90</b>	ENALAPRIL 10MG C/30	<b>8,95</b>	METFORMINA 850MG C/30	<b>4,95</b>	SIMETICONA 40MG C/20	<b>5,95</b>
CANDESARTANA CILEKETILA 8MG C/30	<b>34,90</b>	ENALAPRIL 20MG C/30	<b>9,95</b>	NIMODIPINO 30MG C/30	<b>24,95</b>	SIMETICONA 125MG C/10	<b>9,95</b>



**TELEVENDAS**

FREGUESIA

**2445-1000**

GARDÊNIA AZUL

**2427-6281**

PECHINCHA

**2445-1010**

## A Física e o cotidiano

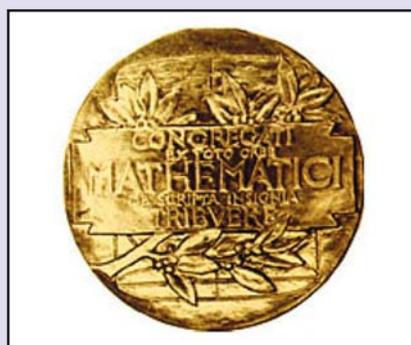
JORGE BRUM

FÍSICO

HTTP://FISICAEODIAADIA.BLOGSPOT.COM.BR



## Prêmios e Medalhas



Recentemente foi anunciado em diversos jornais que Arthur Ávila, cidadão carioca e matemático brasileiro, havia recebido uma das maiores condecorações da matemática: a medalha Fields. É um prêmio notável e o reconhecimento mundial da excelência que o Instituto de Matemática Pura e Aplicada (IMPA) atingiu. O Brasil deve se orgulhar muito desse feito.

Os meios de comunicação, dramáticos como sempre, anunciaram a medalha Fields como sendo tão ou mais importante que o Prêmio Nobel. E, de fato, há quem pense assim. Existem várias curiosidades sobre a medalha e sobre o Nobel. Vamos às histórias.

A medalha Fields surgiu por ter a matemática sido deixada de lado quando da criação do prêmio Nobel e John Charles Fields, matemático canadense, foi seu idealizador.

Na verdade, existem diversos prêmios no mundo da matemática a serem ainda entregues. Um dos mais famosos é "Prêmio Millenium". São sete problemas que são considerados os mais difíceis da matemática. Cada um vale um milhão de dólares. Recentemente, um matemático russo chamado Grigori Perelman resolveu um deles: a chamada Conjectura de Poincaré. A solução foi estudada durante 6 meses por matemáticos do M.I.T. (Instituto de Tecnologia de Massachusetts) e o prêmio de US\$ 1.000.000 foi oferecido ao russo que prontamente declinou, afirmando que "não fazia matemática por dinheiro". Em 2006 ele foi condecorado com a medalha Fields e novamente se recusou a receber o prêmio. Alegou que o reconhecimento por ter resolvido o problema valia mais do que a medalha ou o dinheiro! Bem, existem ainda seis problemas sem solução. Pergunto: é mais fácil ganhar seis milhões de dólares na loteria ou estudando matemática?

Outra curiosidade bem interessante diz respeito ao prêmio Nobel. Muito se divulgou que, finalmente, o Brasil teve alguém agraciado com um prêmio tão importante como o Nobel. Pouca gente sabe, porém, que um cidadão de Petrópolis já recebeu a condecoração. Peter Brian Medawar nasceu em Petrópolis em 1915, filho de uma inglesa e de um brasileiro de origem libanesa. Viveu aqui até os 14 anos quando se mudou para Londres para concluir os estudos. Quando foi convocado pelo Brasil para prestar o serviço militar obrigatório, seu pai argumentou até com o ministro da aeronáutica para ter a liberação do filho, mas nada feito! Nesse momento Medawar teve que abdicar da cidadania brasileira para poder continuar seus estudos. Escolha acertada, já que Medawar foi laureado com o Prêmio Nobel em medicina em 1960 por sua contribuição no campo dos transplantes de tecidos vivos, que na época era assunto de ficção científica. Peter voltou ao Brasil e reviu a família. Ouviu histórias do tempo em que seu pai era dono da ótica Inglesa que fica até hoje na Rua Sete de Setembro e morreu em 1987, sem ter recuperada sua cidadania brasileira.

A grande diferença entre o Nobel de Medawar e a medalha Fields de Ávila é que o primeiro teve que ir para outro continente para evoluir sua educação e o segundo fez isso aqui no Rio de Janeiro. Os prêmios em si não têm o valor que a mídia criou para eles, mas a história por trás de cada um, sim. E foi isso também que a loucura de Grigori nos ensinou com suas recusas. O maior prêmio de um cientista é uma boa teoria e não dinheiro ou medalhas!

16,95 Cada

fralda pompom protek baby todos os tamanhos

Na compra de 1 pct. de Fralda PomPom grátis 1un. de sabonete pompom 80g

Sabonete pompom 80g todas as fragrância

**Grátis**

Luva de procedimento Embramac caixa com 100un (PP, P, M e G)

14,90 Cada

**AQUI TEM HIPERTENSÃO, DIABETES E ASMA**

**REMEDIOS DE GRAÇA PARA VOCÊ.**

Medicamentos para hipertensão, diabetes e asma são distribuídos GRATUITAMENTE pelo programa Aqui tem Farmácia Popular. Basta o paciente apresentar seu CPF e identidade (original e válido). Recetuario médico - com validade de 120 dias. - com CRM legível.

**FARMÁCIA POPULAR**

**Endereços**

**TAQUARA**  
RUA ARIPERANA, 356-TAQUARA  
TEL: 2440-7777

**CAMORIM**  
ESTR. DOS BANDEIRANTES, 7926- JACARÉPAGUA  
TEL: 2441-3360

\* Imagens meramente ilustrativas

**MMG DE BONSUCESSO**  
EQUIPAMENTOS CONTRA INCÊNDIO LTDA.

CÓDIGO DE REGISTRO DO INMETRO Nº 010.345/2013  
CBMERJ 02/03-056 - CREA 12628/2014

**OFERECEMOS:**

- Projetos de segurança contra Incêndio e Pânico
- Material Hidráulico
- Extintores Novos
- Recargas e Retestes
- Mangueiras
- Hidrantes
- Válvulas
- Esguichos
- Instalação Rede de Incêndio
- Manutenção de Bomba de Incêndio
- Serviços Prediais
- Brigada de Incêndio

**ATENDEMOS:**

- Condomínios
- Residências
- Empresas

**3435-5267**  
**3647-3621**

**www.mmgextintores.com.br**  
**mmgextintores@globocom**

Rua Vieira do Couto, 406 - Rocha Miranda - RJ

**Quem é do bairro anuncia**

*No JNB você é visto por quem realmente interessa*

**3627-7945**

anuncios@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**

## Diversão

### Ache os 5 erros e divirta-se



## Caça-Palavras

Taquara • Tanque • Pechincha • Camorim  
Anil • Freguesia • Praça Seca • Curicica

P	A	C	V	Z	T	A	N	R	I	L	C
C	I	D	A	L	S	H	F	E	D	M	A
U	M	R	P	E	C	H	I	N	C	H	A
R	U	N	B	T	U	X	Z	A	T	C	I
I	A	T	A	N	Q	U	E	E	C	F	S
C	P	R	A	C	A	S	E	C	A	G	E
I	R	S	E	Q	U	M	I	V	M	A	U
C	A	Z	D	J	U	A	R	O	O	A	G
A	L	N	U	B	T	A	N	Q	R	J	E
G	I	X	I	Z	V	U	R	A	I	A	R
O	F	G	N	L	E	G	X	A	M	A	F



## ROMUALDO MAGALHÃES & ADVOGADOS ASSOCIADOS



Pedro Romualdo



Eduardo Magalhães

**Experiência de  
25 anos em  
Consultoria Jurídica**

Profissionais especializados em diversas áreas, na prevenção dos riscos jurídicos, principalmente quando se fala em patrimônio residencial ou comercial, na:

- Compra e venda (residência, comércio, áreas e outros);
- Legalização/regularização (posse, usucapião e outros);
- Locação de imóveis (assessoria ao locador ou locatário);
- Equipe multidisciplinar: Arquitetos, Corretores/Avaliadores;
  - SFH (Mutuários)
- Consultoria
  - SFI (Alienação Fiduciária)
  - Leilões imobiliários (SFI)
- Ações em face das irregularidades contratuais das Construtoras e Incorporadoras.

Tire suas dúvidas através do nosso e-mail:  
[rm\\_consultor@hotmail.com](mailto:rm_consultor@hotmail.com), ou agende uma visita  
pelos telefones 21 - 2423-5059 ou 3153-7810  
Site: [www.rmconsultor.com.br](http://www.rmconsultor.com.br)

## Pontos de Distribuição

### ANIL

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

### AUTÓDROMO

Condomínio Paraíso Classe A  
Vivendas do Recreio  
Village Biarritz

### CURICICA

Associação Loteamento Curicica  
Condomínio Barra Premier  
Condomínio Solar da Montanha

### FREGUESIA

AMAPAV  
Condomínio Campestre  
Condomínio Capim Melado  
Condomínio Colina da Capitu  
Condomínio Del Giardino  
Condomínio Edifício Santa Mônica  
Condomínio Eldorado  
Condomínio Estoril Sol  
Condomínio Fazenda Engenho da Serra  
Condomínio Galileu Galilei  
Condomínio Garden Park  
Condomínio Mansões Araguaia  
Condomínio Mansões da Tirol  
Condomínio Mirante da Barra  
Condomínio Pedras Douradas  
Condomínio Residencial Tauany  
Condomínio Saíra Verde  
Condomínio Uruçanga

Condomínio Vale Dourado  
Condomínio Varandas Potiguara  
Condomínio Villarejo  
Condomínio Ville France  
Condomínio Terral  
Edifício Acácias  
Edifício Belle Epoque  
Edifício Casa Grande  
Edifício Ecolife  
Edifício Green Hill's  
Edifício Ipuã  
Edifício Singulare  
Edifício Sylvia  
Edifício Tirol  
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

AMPA - Assoc. de Moradores do Paraíso  
Assoc. de Moradores do Rio Antigo  
Assoc. de Moradores Solar da Tindiba  
Colina Pasqualini  
Condomínio Cabo Calderaro  
Condomínio Colina das Acácias  
Condomínio Colina do Retiro  
Condomínio Dayse Lucy Bolleli  
Condomínio Dell Monte  
Condomínio Edifício Pau Ferro  
Condomínio Edifício Saturno  
Condomínio Eldorado Green  
Condomínio Escuna  
Condomínio dos Galeões  
Condomínio Hyde Park  
Condomínio Jardins de Londres  
Cond. Morada dos Beija-Flores

Condomínio Mirante do Campestre  
Condomínio Miraita II  
Condomínio Rainbow Park  
Condomínio Residencial Galeões  
Condomínio Res. Mediterranee  
Condomínio Recanto do Lazer  
Condomínio Rocha Araujo  
Condomínio São Geraldo  
Condomínio Sol e Brisa  
Condomínio Spazio Reale  
Condomínio Terra do Sol  
Condomínio Uirapuru  
Condomínio Vale do Pau Ferro  
Condomínio Vale Suíço  
Condomínio Village Tindiba  
Edifício Chamonix II  
Edifício das Oliveiras  
Edifício Galera 34  
Edifício Solar das Paineiras  
Edifício Penedo  
Edifício Vila Dinapole  
Residencial Comendador  
Residencial Pechincha  
Suíça Carioca I e II

### PRAÇA SECA

Condomínio 28 de Agosto  
Condomínio Residencial Aeronáutica  
Condomínio Portais de Jacarepaguá  
Parque Residencial Solaris

### 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 dos Sabiás  
Condomínio Brasil Gerson  
Condomínio Ecoway Mapendi

Condomínio Higoty  
Condomínio Iriquitia  
Condomínio Gramado  
Condomínio Los Angeles  
Condomínio Marlua  
Condomínio Miguel Salazar  
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  
Condomínio Valle do Sol  
Cond. Vale do Rio Grande  
Edifício Barão da Taquara  
Edifício Jóia  
Edifício Maria Stockler  
Edifício Marquês de Jacarepaguá  
Edifício Spazio Rotterdam  
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  
**Panificadora Ituverava**  
Rua Ituverava esq. com Est. do Bananal

### CURICICA

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

### FREGUESIA

**Centro Com. Unicenter Freguesia**  
Balcão ao lado dos elevadores  
**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 Traira**  
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  
**Ordem Esp. Caboclo Cobra Coral**  
Rua Claudino de Oliveira, 327  
**Papelaria 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

**Centro Comercial 705**  
Rua Baronesa, 705  
**Centro Cultural**  
**Profª. Dyla de Sá**  
Rua Barão, 1180  
**Vila Olímpica**

### TAQUARA

**Bazar, Papel. e Armário**  
**Requinte de Jpa**  
Rua Bacairis, 409-A-  
**Banca de jornal Maria Eugênia**  
Rua Januário Barbosa, 360 E/F  
**Banca de jornal do Arlindo**  
Rua Caviana c/Bacairis

**Banca de jornal do Eluazir (Magal)**  
Av. Nelson Cardoso  
**Banca de jornal do Helio**  
Rua Guaravera  
**Centro Social Dona Meca**  
Rua Gazeta da Noite, 302  
**Colégio Gaudium**  
Estr. Meringuava, 1310  
**Condomínio Centro Comercial**  
**Barão da Taquara**  
**(Prédio Caixa Econômica)**  
Av. Nelson Cardoso, 1149  
**Lab's D'or**  
Av. Nelson Cardoso, 974  
**Papelaria Celebridade**  
Rua Professora Francisca Piragibe, 30  
**Restaurante Cara Pintada**  
Rua Apiacás, 412

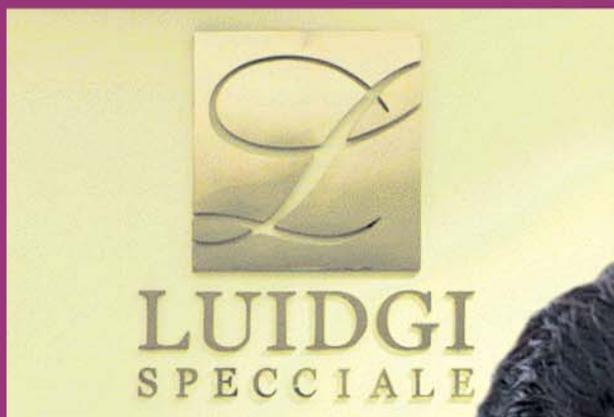
### TANQUE

**Sesi**  
Av. Geremário Dantas, 342

**NOVOS PONTOS  
DE DISTRIBUIÇÃO!**

**ESTAÇÕES DO BRT TANQUE,  
TAQUARA e MERCK**

**Condomínio Centro Comercial Barão da Taquara (prédio Caixa Econômica)**



# Visite a nova loja Luidgi Specciale na Freguesia



Estrada dos  
Três Rios, 20 - Lj 1

Pertinho de você!



• BARRA SHOPPING • RIO SUL • CENTRO • SHOPPING TIJUCA • • BOULEVARD RIO SHOPPING (IGUATEMI)  
• NORTE SHOPPING • PLAZA NITERÓI • ICARAÍ • DOWNTOWN • PARK SHOPPING CAMPO GRANDE  
• COPACABANA • BOULEVARD SHOPPING SÃO GONÇALO • AMÉRICAS SHOPPING



# Jacarepaguá está fazendo 420 anos e ganhou um presente: A chegada do BRT Transcarioca!



## BRT - Um conceito moderno e eficiente de mobilidade urbana

O BRT Transcarioca que liga a Barra da Tijuca à Ilha do Governador, passando por Jacarepaguá, é o primeiro corredor de alta capacidade cruzando a cidade e está reduzindo em 60% o tempo de viagem por ônibus no trecho com 39 quilômetros.

As estações Santa Efigênia, Taquara, Tanque e Praça Seca tem serviço expresso e parador. As demais estações de Jacarepaguá já estão funcionando com serviço parador.

Quando todas as suas etapas estiverem concluídas, o Transcarioca vai transportar 320 mil passageiros por dia.

brtrio.com  
facebook.com/BRTRioOficial  
twitter.com/BRTRio





**CADERNO DE  
GASTRONOMIA**



**NOSSO BAIRRO**  
*Jacarepaguá*  
▶ [www.nossobairro.net](http://www.nossobairro.net)



# Vilã ou mocinha?

## Carne vermelha pode contribuir para o bom funcionamento do organismo

**Vilã de algumas dietas, a carne vermelha é uma importante fonte de proteína necessária para a construção muscular e também contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, manutenção do sistema nervoso central, transporte de oxigênio aos tecidos, além do combate à anemia.**

A falta de carne vermelha em um organismo pode complicar inclusive os treinos de quem pratica atividades físicas, pois ela contém uma substância que auxilia na redução da gordura corporal e da creatina, ajudando a restaurar a ATP (um tipo de molécula produzida pelo organismo que gera energia para o corpo) após esforço muscular.

No entanto, os carnívoros de plantão precisam ficar atentos à quantidade. O consumo da carne deve ser moderado devido à gordura saturada presente, não só na capa externa, mas também entre as fibras da carne e que, segundo a nutricionista do Hospital Rios D'Or, Alessandra Santos, é impossível de ser removida no pré-preparo. "Em excesso, a gordura saturada promove o aumento do LDL (mau colesterol) e a redução do HDL (bom colesterol), ou seja, tem ação duplamente negativa, podendo aumentar os riscos do desenvolvimento de doenças cardiovasculares", esclarece.

Outro cuidado que se deve ter é com relação a procedência da carne. "Ela deve conter selo de inspeção, facilmente localizados em carnes embaladas. Com relação às carnes adquiridas em feiras livres ou pequenos comércios, a atenção deve ser redobrada devido ao risco de não terem sido inspecionadas pelos órgãos competentes e estarem contaminadas", orienta a especialista.

O preparo também requer cuidados, e a especialista defende que o ideal é consumir a carne no ponto certo, nem tão tostada por fora e cozida por dentro. "Ela não deve ser consumida crua ou

mal passada para evitar o risco de infecções alimentares. Carnes submetidas a altas temperaturas, como no churrasco e na fritura, correm o risco de liberar substâncias cancerígenas", explica. Já com relação à quantidade para o consumo, a nutricionista aconselha que seja de até três vezes por semana, cerca de 240 gramas de carne, o que corresponde a três bifês médios por semana, sendo alternado com carne branca, como peixe ou frango, preferencialmente cozidas, assadas ou grelhadas.

### Misturas

A digestão da carne vermelha pode levar de quatro a seis horas, e esse tempo ainda pode ser prolongado devido a combinação de outros nutrientes como lipídios ou as próprias fibras presentes na maioria dos carboidratos complexos. Comer muito tarde, não mastigar bem os alimentos ou ingeri-los em companhia de muito líquido também pode atrapalhar a digestão. Para evitar a má digestão não se deve misturar proteínas com leite ou derivados do leite, e as proteínas com açúcar. As demais misturas estão autorizadas e podem ser feitas sem restrições, de acordo com a nutricionista. Para facilitar a digestão, alguns componentes podem ajudar. "A sensação de peso e de distensão do abdômen podem ser combatidas com as frutas ácidas, especialmente o abacaxi. Nozes, castanhas, suco de pêra com pêssego ou suco de banana também podem ajudar", destaca. "Como boa parte do que se coloca no prato ou no copo, o veneno está na dose", afirma. 



PORQUE VOCÊ MERECE O MELHOR



ÓTIMA OPORTUNIDADE  
PARA ABRIR OUTRA GARRAFA.

A Adega  
Vianense

MASSAS E PIZZAS  
ADEGA DO VIANENSE

ESTRADA DO BANANAL 400 2º - PISO FREGUESIA - JACAREPAGUÁ





# Domino's Pizza®

*Divida com um amigo!*



**COMBO 1**  
**PARA 2 PESSOAS**  
(PIZZA MÉDIA + REFRI 600ML)

**A PARTIR DE**  
**R\$ 14,95**

**POR PESSOA**

**TOTAL R\$ 29,90**

**Domino's TAQUARA**

**34 13-5000**

**ESTRADA DO TINDIBA, 2527**



## Receitas da Fátima Guerra

### Torta de Limão



Para comemorar o aniversário de Jacarepaguá e colocar as 420 velinhas, nada melhor que uma deliciosa torta de limão. O diferencial desta torta é a camada de chocolate branco. Como é feita em várias etapas, vamos descrever o passo a passo e os ingredientes.

#### Receita

##### 1ª ETAPA: Preparar a massa que forra a forma de fundo falso (25 cm diâmetro)

- 200 g de biscoito maisena triturado (liquidificador ou processador)
- 120 g manteiga sem sal

- Raspas das cascas de 2 limões

##### Modo de Fazer

Misturar todos os ingredientes até ficar com o aspecto de uma farofa úmida. Forrar cuidadosamente o fundo e a lateral da forma, levando ao forno, em seguida, durante 15 minutos para consolidar a forração externa da torta. Vigiando para não queimar.

Retirar do forno, deixar esfriar e reservar.

##### 2ª ETAPA: Preparação da 1ª camada

- 200 g de chocolate branco
- 200 g de creme de leite com soro
- ¼ de xícara de suco de limão.
- Raspas das cascas de 2 limões.

##### Modo de Fazer

Derreter em banho-maria, o chocolate branco ralado e o creme de leite, mexendo sempre. Quando a água ferver, apagar, continuando a mexer até derreter todo o chocolate. Se preferir pode usar o microondas, parando minuto a minuto, para mexer, até formar uma mistura homogênea.

O chocolate branco é sensível e corre o risco de passar do ponto.

Quando esfriar, misturar o suco de limão e as raspas colocando sobre a massa que está na forma. Levar para a geladeira.

##### 3ª ETAPA: Mousse de limão

- 1 lata de leite condensado
- 200 g de creme de leite com soro
- ½ (meia) xícara de suco de limão
- 2 claras em neve
- 1 sachê de gelatina em pó, sem sabor

##### Modo de Fazer

Misturar o creme de leite com o leite condensado e adicionar o suco de limão. Bater as claras em neve e envolver a mistura, delicadamente. Juntar a gelatina sem sabor dissolvida em 4 colheres de sopa de água.

Colocar este mousse sobre a primeira camada, que já está gelada. Alisar bem e retornar para a geladeira. Quando endurecer, decorar com chantilly e raspas de limão.



**VENHA SABOREAR**

★ ★ ★

Fotos meramente ilustrativas

www.AgenciaFoods.com.br

**BILLY THE GRILL**  
BURGER & GRILL

**TODA QUINTA  
É DIA DA  
PEDRA**

**NO CENTER SHOPPING**

**R\$ 29,90**

\*Exceto feriados

PEDRA MISTA MEIA: 200G DE PICANHA,  
140G ISCA DE FRANGO E 140G DE CALABRESA FATIADA  
ARROZ | FAROFA | VINAGRETE | FRITAS

Center Shopping Rio - Praça de Alimentação - Loja 265

E mais diversas outras lojas pelo Rio de Janeiro.

www.BillyTheGrill.com.br | facebook.com/billythegrill



ANIVERSÁRIO  
★ SHOW DE ★  
OFERTAS.



SORTEIO DE 4 CARROS OKM

*Refeições*      *Petiscos*      *Sanduíches*      *Entradas e saladas*  
*Sobremesas*  
*Café e Bebidas*



**CERVANTES**  
BAR E RESTAURANTE

*Chopes Gelados*  
*Drinks*



SABORES INCOMPARÁVEIS EM AMBIENTE  
DESPOJADO COM MUITA DESCONTRAÇÃO

VIA PARQUE SHOPPING

2421-1068



## Dicas do Renné Martin

UM GORDO EM ETERNO REGIME MAS QUE NÃO ABRE MÃO DOS PRAZERES DA MESA E DE UMA BOA COMPANHIA COM UM CUSTO RAZOÁVEL

### Massas e pizzas

**Restaurante e Adega Vianense**, um local charmoso que serve uma boa massa ou pizza e pode ser acompanhado com um bom vinho escolhido na Adega e com o preço de supermercado. Est. do Bananal, 400 - tel.: 3392 - 1703 (de seg a sab das 7h às 22h e dom de 7h às 20h). Para os gulosos de plantão, recomendo o rodizio de pizzas da **Parmê da Barra**. Av. Armando Lombardi 155 - tel: 3154-9767 (seg a sex : 12h às 15h e 19h às 23h - sab e feriados das 19h às 0h - dom 19h às 23h). **Delivery: Domino's**, qualidade internacional e entrega da pizza quentinha. Est. do Tindiba, 2511 - tel: 3413-5000.

### Culinária Japonesa

**Mais Sushi**, considerado um dos melhores restaurantes de comida japonesa da região oeste. Rua Araguaia 964 - tel : 2425-6624 (17h30 à 0h). Outra boa pedida é o **Manekineko Casashopping**. Av. Ayrton Senna 2150 - tel: 2429 8033 (das 12h ao ultimo cliente).

### Carnes, carnes e mais carnes

**Churrascaria Baby Beef**. Av. das Américas 1510, loja 500 - tel 2493-8792 (das 10h as 23 h, podendo permanecer até as 0h); **Pampa Grill**. Av das Américas 5150 - tel: 3325-0861. E em Jacarepaguá a **Churrascaria Carioca**. Est. dos Bandeirantes 1630 - tel: 2445-3090 (das 11h30 as 23h45)

### Peixes do mares e dos rios

Para os aficionados em peixes dos rios do pantanal matogrossense, a grande pedida, principalmente para o pintado na brasa, é a **Toca da Traíra**. Av Lucio Costa 8000 - tel: :2433-1081 (11:00 à 00:00) ou em Jacarepaguá a **Toca da Paixão**. Est. dos Três Rios, 722 - tel: 3382 4547. Quem adora risoto de camarão, não pode perder o **Siri da Freguesia**. Est. de Jacarepaguá 7020 - tel: 2447-9598 ( das 11h as 1h).

### Costelas, Bacalhaus, Vinhos e Alemão

Para sair da rotina, um bom bacalhau com vinho você encontra no **Restaurante D-VINO**. Rua Salinópolis, 54 (Taquara) - tel: 3252 8433. Já a melhor costela rib da zona oeste está no **Restaurante Nobrello**. Est. de Jacarepaguá, 6.495 - tel: 3264 9636. Para os amantes da comida alemã, O **Restaurante Landhaus**. Av Geremario Dantas 615 é um achado em Jacarepaguá. As reservas são feitas pelo tel: 3392 - 0107 (sex 18h às 22h30 - Sab 13h às 23h - dom 12h às 16h)

### Chopes, sanduiches, ou simples happy hour

**Restaurante Cervantes**, considerado pelos meus amigos paulistas como o melhor chope preto e com os sanduiches mais irados do Brasil, o Cervantes é imperdivel. **Cervantes Shopping Via Parque**. Av. Ayrton Senna, 300 - loja 2068 e Cervantes Americas. Av. Américas, 5.777 - loja 112 (seg à quinta do 12h à 0h - sex à dom 12h à 1 h).

### Paqueras e bate papos

Para casais ou reuniões de amigos, os bares de Jacarepaguá são a opção ideal para se frequentar a pé e não ter problemas com a Lei Seca. **Botequim do Itahy** - Est. de Jacarepaguá, 7544 - tem a maior variedade de cervejas nacionais e importadas e uma porção de moela cozida na cerveja que é fantástica. **Bar Badalado** - Rua Araguaia, 1.380 - o nome já diz tudo, um local agradável com gente bonita e uns pesticos de dar agua na boca. **Bartequim Chopperia** - Est. de Jacarepaguá 6.930 - o melhor "point" de encontro e azaração, com chopp bem gelado e honesto. **Chopperia na Pressão** - Est. do Bananal, 1566 - O mais recente bar de Jacarepaguá, traz o estilo da franquia. **Bar do Adão** - Rua Xingú, 146 - Bar e Restaurante com um atendimento simpatico, chope gelado e a maior variedade dos gostosissimos pastéis fritos na hora.

## Curiosidades

### O surgimento do Chope

Os primeiros registros sobre a bebida foram encontrados há aproximadamente 5.400 anos. Os Egípcios produziam uma bebida bastante parecida e ofereciam à deusa Nina, pois acreditava-se que continha poderes de rejuvenescimento, além de ser utilizada como moeda para pagar os trabalhadores.

A coloração e o sabor eram bem mais fortes do que a do chope de hoje em dia. Na Idade Média começaram a ser produzidos nos mosteiros, e foram os monges católicos que o deixaram com o sabor e aroma de atualmente.

A pasteurização, que diferencia a cerveja do chope, foi feita com base num estudo sobre fermentação de microorganismos publicado por Louis Pasteur em 1876.

A baixa fermentação foi descoberta em 1939 pelos cervejeiros de Pilsen (cidade da República Tcheca), deixando o chope bem mais suave e claro se comparado com a época em que foi criado além de alcançar uma duração maior para o consumo.

A bebida chegou ao Brasil em 1808

pela família real portuguesa, que estava de mudança para o antigo Brasil Colônia, mas a primeira notícia sobre a fabricação do chope em terras tupiniquins foi num anúncio de 1836, no Jornal do Comércio, apresentado como "Cerveja Brasileira" Outra curiosidade é que o "colarinho", mesmo sendo evitado, ajuda a manter o chope gelado.

### A história da Pizza

Apesar de muitos acharem que sua origem é da Itália, a pizza surgiu há seis mil anos, também com os Egípcios, por serem os primeiros a misturar farinha com água. Mas há controvérsias. Alguns afirmam que o surgimento teria sido com os gregos, que faziam massa à base de farinha de trigo, arroz ou grão-de-bico e as assavam em tijolos quentes. Mas foram realmente os Italianos que a aperfeiçoaram e transformaram na pizza que conhecemos hoje. Os napolitanos acrescentaram molho de tomate e orégano à massa.

A partir do século XVI, a novidade já apreciada na corte de Nápoles, começou a se espalhar pelo restante mundo.

## Dica Gastronômica



O Billy The Grill, rede de restaurantes especialista em picanha na pedra, está com uma super promoção. Toda última quinta-feira do mês quem for ao restaurante localizado no Center Shopping, em Jacarepaguá, tem a chance de pedir a deliciosa meia porção da Pedra Mista (480g de Picanha, Isca de Frango e Calabresa Fatiada) acompanhada por fritas ou alpim, farofa, vinagrete e arroz por apenas R\$29,90. O Center Shopping fica Av. Geremário Dantas, 404, Jacarepaguá.

# Churrasco pra ninguém botar defeito

Chef revela os segredos para não errar no ponto



Especialistas do Grand Parrilla Antonio Paiva e Fernando Peres

**Reunir os amigos para um churrasco no fim de semana é quase sagrado para algumas pessoas. O sucesso para um bom churrasco começa, no entanto, no momento da escolha e compra da carne. E de nada adianta adquirir as melhores carnes do mercado sem o conhecimento de alguns truques que fazem toda a diferença no resultado final.**

Para ajudar você a comandar bem a churrasqueira nos fins de semana e não fazer feio na frente dos amigos, o JNB conversou com o chefe de carnes do restaurante Pampa Grill, na Barra da Tijuca, José Carlos de Sousa, que dá dicas de um churrasco 'pra ninguém botar defeito'. “A carne deve ser de boa qualidade e de procedência e é preciso todo um cuidado desde o processo de descongelamento ao corte da carne, pois a falta desses cuidados podem danificar as fibras e influenciar na maciez da carne”, ensina o especialista.

## Temperos não!

Sousa destaca que os erros mais clássicos que muita gente comete é justamente na hora do degelo. “Um dos principais erros é no descongelamento, que deve ser gradativo e de maneira natural. A carne deve ser retirada do freezer pelo menos um dia antes do uso e deixada para descongelar somente na refrigeração”, explica. O tempero e o corte também requerem alguns cuidados. O ideal é utilizar somente o sal grosso, pois

outros temperos podem ressecar e alterar o sabor original. “Ele deve ser colocado momentos antes ou mesmo na hora de levar a carne à churrasqueira”, orienta. Para um melhor sabor e maciez da carne, a atenção ao corte também é essencial. “Corte a carne sempre no sentido contrário ao das fibras”, frisa.

Entre as carnes que requerem cuidados especiais no preparo, Sousa destaca a costela. “O processo de cozimento deve ser iniciado a uma distância maior do fogo para que ela cozinhe lentamente. Gradativamente ela deve ser aproximada do fogo, até que esteja completamente assada, garantindo assim sua maciez”, destaca. Entre as carnes vermelhas mais apropriadas para churrasco, o especialista indica a picanha, o contrafilé e a alcatra.

## Churrasco brasileiro ou argentino

O chefe de churrasqueira e sub-chefe de cozinha do restaurante Grand Parrilla, Fernando Peres, afirma que a diferen-



A atenção ao corte é essencial para um melhor sabor e maciez da carne

ça do churrasco brasileiro para os de outras nacionalidades está nas churrasqueiras e nos tipos de corte. Na Argentina, por exemplo, a lenha substitui o carvão utilizado nos churrascos brasileiros. E o sistema de grelhas móveis, conhecido como parrilla, utiliza apenas as brasas

incandescentes para assar as carnes. Entre os cortes em destaque no país estão o bife de chorizo, o assado de tira e a costela de cordeiro. De acordo com Peres, o chorizo argentino, por exemplo, é uma variação do contrafilé brasileiro. “A diferença está no corte”, explica. 



No churrasco argentino, o sistema de grelhas móveis, a parrilla, usa apenas brasas



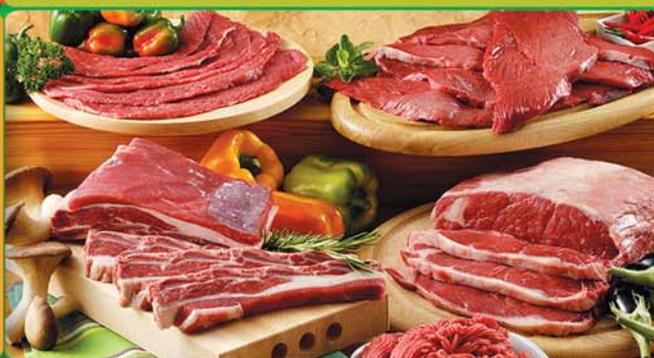
Mês de Aniversário

## Ofertas Semanais



4ª feira  
Hortifruti

5ª feira  
Açougue



6ª Sábado  
e Domingo  
Plantão de Ofertas

Av. das Américas, 14.041  
Recreio dos Bandeirantes  
(21) 2487-6155

Avenida Abelardo Bueno, 3.050  
Barra da Tijuca  
(21) 2421-6344

Rua do Arquiteto, 368  
Recreio dos Bandeirantes  
(21) 2490-4061

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