

# NOSSO BAIRRO *Jacarepaguá*

www.nossobairro.net

**GMAIS**  
para quem quer mais

A MAIS NOVA CONCESSIONÁRIA  
CHEVROLET EM JACAREPAGUÁ

VEJA NAS  
PÁGINAS 16 e 17

Periodicidade Mensal - Distribuição Gratuita - Edição nº 95 - Julho/2015 - Ano VIII - Tiragem: 22.000 exemplares

Foto: Internet / Divulgação



## ESTRESSE NO TRÂNSITO

A cidade do Rio de Janeiro é uma das mais congestionadas do mundo. Veja como os transtornos causados pelo trânsito podem corresponder às reações agudas ao estresse.

| **Página 20**

UNIVERSIDADE  
**UNIGRANRIO**

Nova Unidade  
**CAMPINHO**

Rua Cândido Benício, 159

CONFIRA NA PÁGINA 9

### Transolímpica

Corredor expresso que ligará os principais polos de competições dos jogos olímpicos de 2016 tem previsão para estar pronto no início do ano que vem

| **Página 25**

### Vida a dois

Especialista aponta a importância do diálogo para manter um relacionamento duradouro e maduro

| **Página 12**

### Saiba mais

**Psicologia | Página 4**

Saiba como lidar com as mudanças e a desfrutar cada momento da vida de forma saudável



compre sem sair de casa

[www.diba695.com.br](http://www.diba695.com.br)

compre pelo nosso site e receba a mercadoria no conforto de sua casa!

Entregas Grátis: Entregamos em todo Grande Rio



**LORENZETTI**

Aquecedor à gás  
LZ 750 BP

**389,00**

Validade 31/07/2015 ou término do estoque

**Botafogo:** Rua da Passagem, 169  
tels 3549-0090 / 3172-0040

**Copacabana:** Rua Barata Ribeiro, 577  
tels 2236-7121 / 2236-2559 / ID 87\*131883

**Jacarepaguá:** Estr. do Tindiba, 695 Pechincha  
tel 3312-3900 / ID 81\*47699



## Editorial

NELSON CARDOSO

# A situação está crítica, mas pode dar certo

O primeiro semestre de 2015 terminou, porém a crise econômica e política ainda está longe de ter um final satisfatório, pois feliz é quase impossível. Entramos em julho com uma previsão de inflação na casa dos dois dígitos e com a certeza de que teremos um PIB negativo com recessão. Já é comum, nos lares brasileiros, termos alguns familiares desempregados e sabedores que a fila da procura de emprego vai continuar aumentando para aqueles que pagam mais da metade dos seus rendimentos em forma de impostos e taxas.

Porém, neste País em crise, existe um segmento, uma enorme ilha que é imune a qualquer crise política ou econômica, uma classe que se autoprotege e cria um "Oasis" para si e seus pares. Estou falando de al-

guns representantes dos Três Poderes (Legislativo, Executivo e Judiciário) que insistem em afirmar que são os pilares da democracia e da liberdade, porém tenho a impressão de que são confrarias criadas para de uma forma legal, apesar de imoral, aumentar os seus rendimentos afrontando os milhões de trabalhadores que conseguem, ainda, manter este País funcionando.

A crise deste semestre pode ser o estopim para que este "gigante adormecido" acorde com fome de justiça e com vontade de deixar de ser vassalo de senhores que não nos representam devidamente. Rezo muito para que isso aconteça e o Brasil encontre o seu verdadeiro lugar perante as nações desenvolvidas, democráticas e com um povo honesto e culto.

NE

## Expediente

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

Ano VIII - Edição 95 - julho/2015

CNPJ: 29.418.852/0001-85

**Diretor:** Nelson Cardoso  
nelson@nossobairro.net

**Coordenação de Redação:**  
Stella Walliter  
stella@nossobairro.net

**Edição:**  
editor@nossobairro.net

**Revisão:**  
Heloisa Brum

**Redação e fotografia:**  
Alessandra Nunes  
redacao@nossobairro.net

**Financeiro:**  
Maristella Alves  
adm@nossobairro.net

**Projeto Gráfico / Arte**

Leandro J. Nazário  
arte@nossobairro.net

**Diagramação**

Leonardo C. Costa  
diagramacao@nossobairro.net

**Publicidade / Comercial**

comercial@nossobairro.net  
Tel./fax:(21) 3627-7945 / 2440-4549

**Colunistas**

Fátima Guerra, Ghabriela Almas, Jorge Brum, Maria Helena dos Santos, Malu Rodrigues e Nivea Salgado

**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 JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**ESTUDE COM ATÉ 50% DE DESCONTO!**  **Convênio EDUCA+ BRASIL**

**Novas Turmas em Agosto:**  
**Cursos Técnicos:**  
**Segurança no Trabalho**  
**Meio Ambiente**  
**Edificações**

2º a 6ª Feira - Noite ou só aos sábados

**Ensino Fundamental e Ensino Médio:**  
**Bolsa especial para alunos transferidos**



**Silva e Souza**  
Colégio e Escola Técnica

www.silvaesouza.com.br

**2456-2084**  
**2456-2069**

Av. Geremário Dantas, 1.400 / G2 - Quality Shopping Freguesia

**Vestibular 2015-2** Inscrições abertas no local ou em nosso site:  
[www.silvaesouza.com.br](http://www.silvaesouza.com.br)

**ARQUITETURA E URBANISMO** CURSOS PRESENCIAIS

**Pós Graduação** Engenharia de Segurança do Trabalho  
Engenharia do Meio Ambiente

**2456-2084 • 2456-2069**



**O Grande Lance da sua Carreira:**  
**GRADUAÇÃO E PÓS GRADUAÇÃO**  
**A DISTÂNCIA**

À sua disposição:

6 cursos de Bacharelado,  
5 de Licenciatura e  
15 Tecnológicos,

além de 50 cursos de Pós graduação, nas áreas de:

Engenharia, Meio Ambiente,  
Área da Saúde,  
Tecnologia da Informação,  
Gestão Empresarial, Gestão  
Pública, Jurídica e Educação.

Para mais informações, acesse o nosso site:  
[www.silvaesouza-uninter.com.br](http://www.silvaesouza-uninter.com.br)

[www.silvaesouza-uninter.com.br](http://www.silvaesouza-uninter.com.br)



SILVA E SOUZA / UNINTER

Av. Geremário Dantas, 1.400 / G2 - Quality Shopping Freguesia



# CASA DO CONSTRUTOR

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO LTDA.



Temos tudo em material de construção e acabamento, por um preço que vai surpreender você, CONFIRA!

Material: Hidráulico, Elétrico, Madeira, Tinta, Ferragens, Pisos, Tubos de Esgoto.

## METAIS



## PISOS E REVESTIMENTOS



## LOUÇAS



## FERRAMENTAS



## TINTAS



## GABINETES



ACEITAMOS CONSTRUCARD  
FINANCIAMENTO CDC CAIXA EM ATÉ 24X

Estrada dos Bandeirantes, 384 - Taquara - Jacarepaguá - Rio de Janeiro - RJ

2445-0209 / 3342-2215 / 2427-3201

www.acasadoconstrutor.com.br



# QUER ALUGAR SEU IMÓVEL?

A Renascença é a única administradora de imóveis, especializada em locação, que garante o aluguel ao proprietário, sem custos adicionais.

- Garantia de aluguel sem custos adicionais \*
- Atendimento domiciliar gratuito
- Departamento jurídico gratuito
- Exclusividade em locação de imóveis (portanto alugamos mais rápido)
- 11 lojas estrategicamente localizadas para atendê-lo
- Anúncios gratuitos em nosso site e nos maiores portais de imóveis do Brasil.
- Mais de 10.000 cadastros de candidatos à locação e mais de 80.000 acessos em nosso site, por mês
- Locação trabalha de domingo a domingo
- Parceria com mais de 200 imobiliárias no Brasil e no mundo

Ligue e marque uma visita em domicílio, sem compromisso

 3534-3636

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



\* Garantia de aluguel limitada até o valor de R\$ 3.000,00 de avaliação



Empresa  
"Bicampeã do prêmio Master  
de Qualidade 2012 e 2013"

TRADIÇÃO DESDE  
1976

 **RENASCENÇA**  
ADMINISTRADORA DE IMÓVEIS  
Aluguel Garantido

 **Psicóloga**  


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



## Os ciclos da vida



A vida é feita de ciclos, cada ciclo com começo, meio e fim. Precisamos, muitas vezes, deixar que algo se vá para o novo entrar. Para que efetivamente haja uma mudança é preciso uma certa renúncia do que ficou no passado. Não estou dizendo que o que ficou para trás perdeu a importância, mas que a vivência de uma nova fase na vida requer um foco no futuro. Entendo que qualquer mudança, por mais gratificante que seja, pode causar um certo desconforto emocional. Sair de uma "zona de conforto" gera ansiedade, medo, incertezas e, também felicidade, porém lidar com este turbilhão de sentimentos nem sempre é fácil. Muitos escolhem permanecer como estão, a transpor as fronteiras emocionais que uma situação diferente ocasionará.

Os novos ciclos trazem diferentes aprendizados. Muitas vezes será uma possibilidade de ampliar os conhecimentos e o desenvolvimento pessoal. Para isso é necessário um desprendimento daquilo que passou para que o corpo e a mente se adaptem às novidades.

Cada momento da vida tem a sua importância, devemos aproveitá-los como oportunidade de amadurecimento. Estamos sempre em movimento. Não seremos adolescentes para a vida toda, nosso corpo sofrerá alterações, nossos filhos irão crescer, a família não será sempre a mesma, perderemos contato com antigas amizades, mudaremos de bairro, de cidade e de emprego. Mas como acompanhar, desfrutar e até planejar melhor as transformações que surgem ao longo da nossa trajetória? Cada um tem uma história, uma maneira no lidar, pois não há "receita de bolo". No entanto, há um primeiro e fundamental passo a ser dado que é *consentir* que algo se encerrou. Deixe o passado ir, mudar hábitos e antigas crenças o auxiliará a diminuir as resistências e enfrentar os obstáculos. Só então, sem olhar pra trás, será possível receber o novo com serenidade.



# Todo mundo busca um lugar para se sentir bem.

E o Ibeu criou um lugar assim para você aprender inglês.  
Porque a gente acredita que se você está feliz, faz tudo melhor.  
Que tal experimentar?

- Cursos dinâmicos e interativos para diversas necessidades.
- Ibeu Flex: exclusivo para adultos em 18 meses



A GENTE  
**APRENDE** mais  
onde se sente  
**BEM**

**INGLÊS**  
**GLOBAL**

Apresente este anúncio na sua matrícula e ganhe um brinde!  
Freguesia 2425-4441 Estrada dos Três Rios, 517





## A Física e o cotidiano



**JORGE BRUM**  
FÍSICO  
BRUMJJ@GMAIL.COM

### O Raio X

Em 1895, Wilhelm Conrad Röntgen criou e detectou, pela primeira vez, o que ficou conhecido como Raio X. Seu nome derivou da incerteza em relação à sua origem e propriedades físicas. Anos se passaram até que a natureza eletromagnética do Raio X fosse identificada. Seu comprimento de onda está na casa dos nanômetros (um milésimo de um milionésimo de metro). Para efeito de comparação, o diâmetro de um átomo de hidrogênio pode chegar a um nanômetro. Raios X são comumente produzidos através da colisão de elétrons em altíssima velocidade em alvos de molibdênio, por exemplo, dentro de tubos a vácuo. Esses tubos são chamados de Tubos de Raios Catódicos (TRC). Foi num TRC que J.J. Thompson descobriu o elétron em 1897. Outro exemplo de uso para os TRCs são as televisões de tubo – aquelas que tínhamos antes das modernas TVs de tela plana LCD, LED etc. De qualquer forma, para ocorrer a produção de Raios X é preciso um alvo para os elétrons colidirem, e isso nossas televisões não possuíam. Ufa!

Ainda em 1895, Röntgen descobriu uma das principais utilidades do Raio X: a radiografia. Interessante notar que a primeira radiografia da história é da mão de sua esposa, Ana Bertha. A comunidade científica ficou muito interessada na descoberta desse novo raio misterioso e como ele podia revelar detalhes internos do corpo humano e Röntgen acabou sendo agraciado com o prêmio Nobel de 1901. Só não sabiam, porém, os físicos da época, que esse raio poderia causar diversos malefícios à saúde e até mesmo levar à morte.

De modo geral, a radiação eletromagnética pode ser dividida em dois grupos fundamentais, no que tange a capacidade de ionização: radiação ionizante e radiação não ionizante. Radiação ionizante é aquela que é capaz de retirar elétrons de átomos ou moléculas. As radiações ionizantes podem danificar o DNA no núcleo das células. Raios X são exemplos de radiações ionizantes, assim como as radiações ultravioletas etc. Radiação não ionizante é justamente aquela que não consegue ionizar átomos ou moléculas e não representa perigo imediato à vida. Sinais de rádio (transmissão de rádio e televisão e celular) são exemplos de radiação não ionizante, assim como as micro-ondas e a própria luz visível.

Hoje em dia, o campo da física que lida com o uso dos Raios X, e outras tecnologias, para exames de imagens e tratamentos é a física médica. Outras profissões fazem uso de suas propriedades, como odontologia e medicina. Existem diversas normas sobre a utilização dos Raios X e todas, sem exceção, devem ser cumpridas. Devem ser utilizadas proteções para aplicadores e recebedores. Infelizmente, ainda existe um número muito grande de pessoas que não valoriza o risco que radiações ionizantes representam e simplesmente desconsideram o uso de proteção obrigatória quando vão fazer uma radiografia, por exemplo.

A interação dos tecidos com a radiação ionizante ocorre de forma específica. Exemplos de tecidos bastante sensíveis à radiação ionizante são os tecidos da medula óssea e dos órgãos genitais. Músculos e ossos apresentam menor sensibilidade.

Os exames mais comuns realizados com os Raios X são a radiografia e a tomografia de Raios X. A radiografia é a exposição uma única vez à radiação ionizante X. Já a tomografia, é a exposição repetida à uma fonte de Raio X de modo a ser obtida uma imagem de várias partes e profundidades da região do corpo a ser estudada.

De forma geral, a radiação ionizante que o corpo humano recebe ao longo da vida é cumulativa. Sendo assim, diversos estudos sugerem limites para essa exposição. A regra simples é: somente se exponha se for necessário e se for por orientação profissional.

Na próxima edição desta coluna pretendo abordar outro tipo de radiação eletromagnética não ionizante que também é largamente utilizada em exames de imagem: a Ressonância Magnética Nuclear. É uma tecnologia do futuro já disponível. Até lá.



## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### RIO COM ÁGUA NEGRA



É lamentável contemplar a cor da água, praticamente negra, do Rio Grande, na altura da ponte da Taquara. Acredito que estão despejando resíduos químicos no rio, além de esgoto sem tratamento. Fica claro que existem altos riscos ambientais, assim como para as pessoas, animais e plantas do local.

*Neves Laera*

### NO MEIO DO CAMINHO TINHAM ALGUMAS PEDRAS



Recentemente passei a trabalhar na Taquara e comecei a explorar a região com caminhadas no meu horário de almoço. Em uma delas, levei grande susto quando meu pé ficou preso entre as pedras chumbadas presentes na extensão da calçada e, ao observar aquele estranho fato, percebi que o mesmo acontecia em vários intervalos do passeio, junto aos postes próximos à estação de BRT Taquara.

Gostaria de saber o que os engenheiros que projetaram a obra pensaram ao realizar esse serviço, que parece inacabado? Graças a Deus não me machuquei. Mas pergunto: caso eu cortasse o pé, deveria responsabilizar quem?

Solicito, em nome de todos os transeuntes, uma vistoria no local, pois é inaceitável uma obra tão recente apresentar falhas que podem acarretar prejuízos à população.

*Fátima Alves*

ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE "FLAGRA" OS FATOS DE JACAREPAGUÁ.

ENVIAR FOTO, TEXTO E NOME PARA REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET.

ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ



# Qualidade, Preço e Atendimento.

## Material Elétrico e Hidráulico

compre sem sair de casa

[www.diba695.com.br](http://www.diba695.com.br)

compre pelo nosso site e receba a mercadoria no conforto de sua casa!

TUDO EM  
**6X**  
sem juros  
no cartão crédito

COMPRA  
SEM SAIR DE CASA  
NOS CARTÕES DE  
DÉBITO/CRÉDITO.  
LEVAMOS A  
MÁQUINA ATÉ  
VOCÊ!

Validade 31/07/2015  
ou término do estoque

**DIBA**  
DISTRIBUIDORA DE  
MATERIAL ELÉTRICO  
E HIDRÁULICO  
**695**

Entregas Grátis:  
Entregamos em  
todo Grande Rio

As lâmpadas de led são muito mais eficientes. Pois produzem a mesma quantidade de luz, reduzindo até 80% de energia.

\*6x 5 juros - até 3x parcelas mínimas de R\$ 100,00 e para 4, 5 e 6x parcelas mínimas de R\$ 150,00

fotos ilustrativas



Espeto LED para jardim 5w

**42,90**



Golden

Spot Ultraled quadrado ou redondo 6w - bivolt

**39,90**



Fita de Led interna opções de cores rolo com 5m completa com fonte

**35,90**



Plafon led 18w embutir redondo/quadrado

**46,90**



Sensor de presença TETO DE EMBUTIR 360° - REF 887

**35,90**



Refletor Superled 10w, 30w, 50w, 70w, 100w e 200w

OUR LUX



Dicroica GU10 Superled 3,5w bivolt

**15,90**



OUR LUX Lâmpada Ouro 60 6w Superled

**15,90**



Plafon led 18w redondo ou quadrado sobrepôr

**66,90**

LORENZETTI

IMBATÍVEL



Ducha Bello Banho com cano - 4600w

**43,90**



Tubo eletroduto 3/4" - 3m

**6,80**



Tubo Aquatherm 22mm - 3m

**36,50**



Tubo esgoto 100mm - 6m

**59,90**



Caixa D'água 1.000 L.

**294,50**

**Botafogo:** Rua da Passagem, 169  
tels 3549-0090 / 3172-0040

**Copacabana:** Rua Barata Ribeiro, 577  
tels 2236-7121 / 2236-2559 / ID 87\*131883

**Jacarepaguá:** Estr. do Tindiba, 695 Pechincha  
tel 3312-3900 / ID 81\*47699



# Colônia recebe casas do Programa Morar Carioca



Foram entregues 33 casas pelo Programa Morar Carioca na Colônia Juliano Moreira

A Secretaria Municipal de Habitação entregou no dia 31 de maio 33 casas do Programa Morar Carioca na Colônia Juliano Moreira, na Taquara.

As moradias, que fazem parte do Residencial Rio 450 Anos, integram as obras de infraestrutura e urbanização que o governo municipal realiza na região. O objetivo é o reassentamento de famílias que viviam em áreas de risco ou que foram realocadas por causa de obras na Colônia.

Localizado na Rua Projetada 04 e Rua Projetada 62, próximo à região conhecida como Arco Íris e a Rua Sampaio Corrêa, o condomínio oferece área de lazer, com quadra poliesportiva, anfiteatro e espaços para convívio e recreação infantil. Os imóveis têm dois pavimentos. A unidade no térreo é composta de sala, cozinha e área de serviço externa e o segundo andar de dois quartos e banheiro. A área total do imóvel é de 50 metros quadrados.

## BRT Rio é premiado na Itália



A Fetranspor (Federação das Empresas de Transporte de Passageiros do Estado do Rio de Janeiro) recebeu pelo projeto BRT Rio no dia 10 de junho em Milão, na Itália, o "UITP Awards 2015", na categoria "Estratégia de Transporte Público". O prêmio foi concedido pela União Internacional do Transporte Público (UITP), considerada a maior entidade de incentivo à mobilidade urbana, que reconhece projetos inovadores que estejam alinhados com sua estratégia de fomento a um transporte sustentável. O BRT carioca competiu com mais de 200 projetos de todo o mundo e foi o único da América Latina entre os finalistas.



# Drogarias MEP

339,00  
Cada



Cadeira de Rodas  
Ref PN CDS101

189,00  
Cada



Cadeira de roda banho ref 201

119,90  
Cada



Nebulizador G.tech  
NEBDESK IV

Compressa gaze 9 fios  
MB TEXTIL c/500 unidades



12,90  
Cada

Algodão Cotton line 500g



11,50  
Cada

Sustagen Kids 380g sabores



16,90  
Cada

AQUI TEM



**HIPERTENSÃO, DIABETES E ASMA  
REMEDIOS DE GRAÇA PARA VOCÊ.**

FARMÁCIA  
POPULAR

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). Receituário médico - com validade de 120 dias, - com CRM legível.

**ENTREGAS EM  
DOMICÍLIO GRÁTIS\***



\*SOMENTE EM ALGUNS BAIRROS

**Venha trabalhar  
Conosco**

**TAQUARA**

RUA ARIPERANA, 356-TAQUARA  
TEL: 2440-7777

**CAMORIM**

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



AQUI TEM  
FARMÁCIA  
POPULAR





# VESTIBULAR UNIGRANRIO

GRADUAÇÃO PRESENCIAL E A DISTÂNCIA

**MAIS >>>>**  
**UNIGRANRIO**  
**PRA VOCÊ**

Nova Unidade **Campinho**  
(Instituto Geremário Dantas)  
Rua Cândido Benício, 159

**Graduação Presencial**

- Administração • Ciências Contábeis
- Gestão de Recursos Humanos • Logística

**Agende sua prova!**

[www.unigranrio.br](http://www.unigranrio.br)  
**3219-4040**



UNIVERSIDADE  
**UNIGRANRIO**



# Alunos participam de ação sobre Meio Ambiente

## Laboratório Roche recebe estudantes da Escola Municipal Pedro Américo



Marco Aurélio Kurbaum ministra palestra sobre o Meio Ambiente

O laboratório Roche recebeu no dia 3 de junho cerca de 80 alunos do 6º ano da Escola Municipal Pedro Américo, na Taquara, para celebração antecipada do Dia Mundial do Meio Ambiente.

Os estudantes, com idades entre 10 e 11 anos, participaram de uma ação nas dependências do laboratório que abordou os impactos humanos sobre a natureza e a importância de medidas simples para reduzir os danos causados a ela.

Na ocasião, os alunos assistiram a uma palestra sobre o Meio Ambiente ministrada pelo Gerente de Segurança, Saúde, Meio Ambiente e Serviços Gerais da Roche, Marco Aurélio Kurbaum, e posteriormente a um vídeo educativo, além de visitarem as dependências do laboratório e participarem de concurso de redação com o tema “A Roche e o Meio Ambiente”, em que os três trabalhos com as melhores colocações foram premiados respectivamente com bicicleta, jogo e mochila. “A ideia é trazer para os alunos um

programa ambiental com um linguajar mais próximo a eles e, através da redação, fazer com que pesquisassem sobre o tema, além de mostrar na prática como funciona o sistema de tratamento da indústria”, explica Kurbaum.

O Programa de Educação Ambiental é realizado desde 2004 anualmente pelo laboratório Roche, sempre em data próxima ao Dia Mundial do Meio Ambiente, comemorado em 5 de junho. A data foi estabelecida pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 15 de dezembro de 1972, durante a Conferência de Estocolmo, que tratou do tema Ambiente. O objetivo da homenagem é conscientizar a população mundial sobre as questões ambientais, principalmente aquelas que dizem respeito à preservação dos recursos naturais.

## Vestibular Castelo 2015.2

Adicione a Castelo à sua vida.  
Uma universidade que possui mais de 30 cursos para quem busca ensino de qualidade, tradição e uma estrutura para a melhor formação superior.

### Novos Cursos

- Engenharia de Produção • Engenharia Civil
- Engenharia Mecânica • Engenharia Ambiental
- Direito • Segurança Pública • Gestão Hospitalar
- Radiologia • Estética e Cosmética
- Terapia Capilar e Visagismo

Penha | Centro | Realengo | Guadalupe

vestibular.castelobranco.br

3216 7700

A Universidade da Zona Oeste



Formas de Financiamento:

**PRAVALER**  
CRÉDITO UNIVERSITÁRIO

**FIES**





# Gigante dos preços

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

**PARCELAMOS EM  
3X SEM JUROS**



Fita Led 5m - Amarelo  
De: R\$ 59,90 por **R\$ 32,90**



Fita Led 5m - RGB c/ controle  
De: R\$ 99,90 por **R\$ 39,90**



Painel Led Sobrepor Redondo  
De: R\$ 87,35 por **R\$ 39,90**



Luminária Redonda de Embutir 18W  
De: R\$ 69,90 por **R\$ 35,90**



Refletor Led 10w Colorido  
De: R\$ 199,90 por **R\$ 79,00**



Fita Led 50w RGB Colorido  
De: R\$ 299,90 por **R\$ 199,90**



Lâmpada 9w Led Tubular T8 Branco  
De: R\$ 29,90 por **R\$ 16,90**



Lâmpada 5w Bulbo A60 Branco  
De: R\$ 22,90 por **R\$ 12,90**



Refletor em Led Branco 30W  
De: R\$ 129,90 por **R\$ 99,90**



Lâmpada Super Led U 7W Branco  
De: R\$ 29,90 por **R\$ 16,90**



Lâmpada 3U 12W Branco  
De: R\$ 49,90 por **R\$ 24,90**



Luminária Led Quadrada de Embutir 18w  
De: R\$ 69,90 por **R\$ 35,90**

**Horário de Atendimento: Segunda/ Sábado: 8h às 21h**

**Domingo e feriados: fechado / E-mail: [contato@gigantedosprecos.com.br](mailto:contato@gigantedosprecos.com.br)**

**End: Av. Nelson Cardoso, nº 707 , sl 202 - Taquara, Rio de Janeiro/RJ**

**(21) 2423-0043 / (21) 96459-0370**



# Diálogo é indispensável no relacionamento

## Especialista destaca que saber ouvir é uma virtude de poucas pessoas

**A dissolução de um casamento não acontece da noite para o dia, muitos casais dizem “Eu te amo”, mas não atentam que o amor consiste em atitudes e não apenas em palavras.**

Apesar de elas serem essenciais para um relacionamento duradouro, dependendo de como são usadas. O diálogo é de suma importância entre um casal e mais do que uma simples conversa, ele precisa levar em consideração o que o outro está sentindo, passando ou tentando dizer, independente de quem esteja com a razão. Para esclarecer melhor sobre esse assunto, o Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá conversou com a psicóloga Carla Ribeiro (CRP: 25079/05), que dá dicas importantes para evitar que situações mal resolvidas acabem se tornando uma “bola de neve” que soterra o que há de mais precioso em um casamento: o amor.

**JNB - Qual é a importância do diálogo no relacionamento entre o casal?**

**Carla:** O diálogo é essencial num relacionamento a dois. Ele é um dos caminhos para uma relação conjugal com menos conflitos. Mas não se pode negar que se comunicar com o outro não é nada fácil, pois numa comunicação pode haver timidez, preguiça, raiva, entre outros comportamentos que venham a impossibilitar uma comunicação com eficácia.

**Por que é tão difícil para os casais se comunicarem da forma que deveriam?**

- Essa dificuldade se dá porque, a princípio, a comunicação é uma tarefa difícil. Num casamento, há inúmeros assuntos a serem falados e pode não se dar prioridade aos que são mais urgentes. Outra questão é pensar com a cabeça feminina e com a cabeça masculina. As ideias e os objetivos são sempre diferentes e não adianta tentar igualar isso. A mulher deve buscar mostrar para o seu marido como pensa e o homem dizer à sua mulher o que pensou ou está pensando.

Ambos não devem fazer dos pequenos conflitos, problemas infinitos. Toda conversa precisa ter começo, meio e fim, para que haja espaços para os diálogos. Porque, se não, se confunde, sempre, diálogo com discussão.

**Como deve ser o diálogo entre os parceiros para que o relacionamento do casal seja bem sucedido?**

- No diálogo entre o casal precisa haver, primeiramente, muita paciência. Saber ouvir é uma virtude de poucas pessoas.

Nos tempos de hoje, o que elas querem é falar muito.

Com isso, os homens não querem ouvir; as mulheres querem ter toda a razão; e os homens querem compreender o que toda aquela falácia fará diferença na relação.

Engana-se quem pensa que os homens não querem se comunicar; na verdade eles só não querem brigar.

Converse de tudo que for possível com seu parceiro: divida um assunto, acrescente outro, dê sua opinião. E não faça o “jogo da adivinhação”. Por exemplo, “Ele (a) já sabe disso..., não preciso falar...”, pois assim, a comunicação ficará mais difícil.

**Assuntos do dia a dia, como “o que aconteceu no trabalho hoje”, devem ser falados? Isso faz alguma diferença?**

- É interessante sim dialogar sobre todos os assuntos que possam envolver a vida do casal. Saber das atividades que cada um faz ajuda o homem e a mulher a entenderem porque o marido ou a esposa chegam em casa tão cansados e estressados. Lembrando que isso vale para o trabalho fora e dentro de casa. Há muitas reclamações de homens que, quando chegam em casa, a esposa começa a relatar todos os problemas do dia e não falam “Boa noite, como foi seu dia?”

Assim como de mulheres que, quando o marido chega em casa, quer o jantar pronto, assistir televisão sentado no sofá, olhar os e-mails e não pergunta “Como foi seu dia, meu amor?”

**Quais são os erros mais cometidos nos diálogos entre casais?**

- O principal erro é a competição de quem tem “mais razão”.

Um querer falar mais alto que o outro, xingamentos, medição de quem começa as brigas primeiro, de quem nunca ouve, de quem está sempre cedendo etc.

O ideal é, que quando for conversar, converse. Fale do assunto principal e não misture os assuntos. Fale, mas também ouça. Os assuntos precisam ter começo, meio e fim. Não desgaste o diálogo prolongando para outros dias.

**É possível observar ainda na fase do namoro se o(a) parceiro(a) tem ou não problemas em dialogar?**

- No início de qualquer relacionamen-



Foto: Divulgação / Internet



A psicóloga Carla Ribeiro aponta que comunicação é uma tarefa difícil, mas indispensável

to, a comunicação pode ser tímida. Mas ao longo do tempo ela fica mais aprimorada.

É possível, ainda no namoro, observar se uma pessoa tem problemas em dialogar quando ela demonstra muita dificuldade de se comunicar ou é muito intolerante a qualquer diálogo que exista.

**Alguns itens a serem observados são:**

- Perceber se a pessoa busca sempre ter razão;
- Observar se sempre que se chama para conversar, a pessoa não cede para

o diálogo;

- Analisar se ela sempre se coloca numa situação de que não comete erros;
- Se não gosta de ouvir;
- Prestar a atenção se a pessoa justifica, sempre, qualquer atitude de que se veja pressionada;
- Notar se, quando você fala, o outro te deixa falando sozinho(a);
- Se nas conversas expõe que a culpa é sempre do outro.
- Perceber se a pessoa sempre distorce as palavras ouvidas;
- Se a pessoa conversa sobre vários assuntos, menos do assunto principal. ☺





# ParqueShopping

S U L A C A P

# AQUI TEM MAIS filmes



**CINESYSTEM**  
C I N E M A S

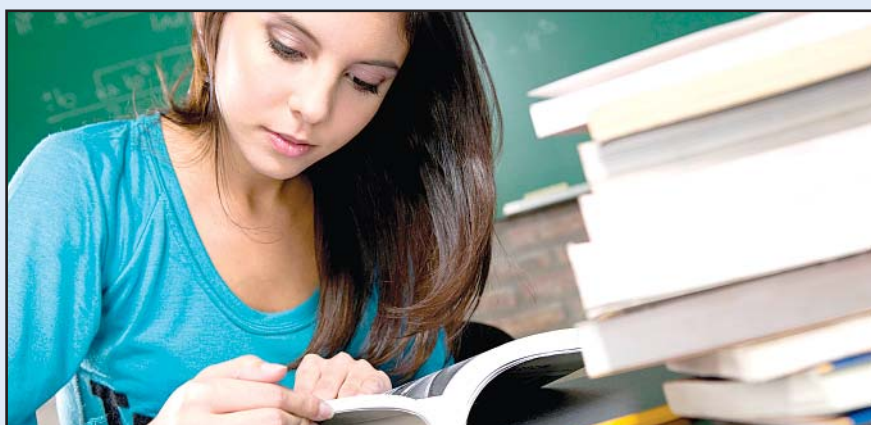


CONFIRA OS HORÁRIOS E  
FILMES EM CARTAZ EM NOSSO SITE >  
[WWW.PARQUESHOPPINGSULACAP.COM.BR](http://WWW.PARQUESHOPPINGSULACAP.COM.BR)

 / ParqueShoppingSulacap



## Dicas de Concursos



### Exército Brasileiro

No intuito de admitir novos profissionais para o Curso de Formação de Oficiais do Quadro Complementar em 2016, o Departamento de Educação e Cultura do Exército vai selecionar por meio de concurso público 63 candidatos, para atuarem nas áreas de Administração (5 vagas); Assistência Social (4 vagas); Ciências Contábeis (5 vagas); Direito (10 vagas); Enfermagem (15 vagas); Fisioterapia (4 vagas); Fonoaudiologia (2 vagas); Informática (10 vagas); Nutrição (2 vagas); Psicologia (2 vagas); Terapia Ocupacional (2 vagas); e Veterinária (2 vagas). Os candidatos devem possuir conclusão do curso de graduação na área de atuação, registro profissional expedido pelo órgão fiscalizador da profissão, quando existir e ter, no máximo, 36 anos de idade. As inscrições devem ser feitas pelo site [www.cms.ensino.eb.br](http://www.cms.ensino.eb.br), até o dia 7 de agosto.

### Exército Brasileiro

O Departamento de Educação e Cultura do Exército realizará concurso público para matrícula no Estágio de Instrução e Adaptação do Quadro de Capelães Militares no ano de 2016. As quatro vagas disponíveis são de credo religioso nas funções de Capelão Católico (3 vagas); e Capelão Evangélico (1 vaga). Para concorrer é necessário que o candidato tenha concluído o Curso de Formação Teológica Regular de nível superior, ter idade entre 30 e 40 anos, dentre outros requisitos. As inscrições devem ser feitas até o dia 7 de agosto, através do site [www.esfcex.ensino.eb.br](http://www.esfcex.ensino.eb.br).

### Marinha do Brasil

Estão abertas até o dia 7 de agosto as inscrições para concurso público destinado ao ingresso de 100 Médicos no Corpo de Saúde da Marinha (CP-CSM-MD). As oportunidades estão distribuídas nas especialidades de Alergologia (2), Anestesiologia (3), Cancerologia (2), Cardiologia (8), Cirurgia Cardíaca (2), Cirurgia Geral (8), Cirurgia Plástica (2), Clínica Médica (4), Dermatologia (3), Fisiatria / Medicina Física (2), Gastroenterologia (2), Geriatria (3), Ginecologia e Obstetrícia (4), Infectologia (2), Medicina Intensiva (2), Medicina Legal (2), Neurocirurgia (2), Neurologia (3), Oftalmologia (4), Ortopedia e Traumatologia (5), Otorrinolaringologia (4), Patologia (2), Pediatria (5), Pneumologia (2), Psiquiatria (10), Radiologia (10) e Radioterapia (2). As inscrições podem ser feitas pelo site [www.ensino.mar.mil.br](http://www.ensino.mar.mil.br), e também nas Organizações Responsáveis pela Divulgação (ORDI) do Rio de Janeiro - RJ.

### Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

A Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) oferece quatro vagas para professores a serem preenchidas por meio de Concurso Público. As oportunidades são para o campus Seropédica, onde há uma vaga na área de Anatomia Vegetal e as outras três para o campus Três Rios, em que as oportunidades estão distribuídas nas áreas de Administração/Gestão de Pessoas (1), Sociologia (1), Administração/Finanças (1). As vagas estão distribuídas nas classes de Adjunto ou Assistente, e os docentes atuarão em regime de dedicação exclusiva ou jornadas de 20 horas semanais. As inscrições podem ser feitas através do site [www.ufrj.br](http://www.ufrj.br) até o dia 9 de julho.

## Na mira do leitor



Foto: Henrique Freire

### POSITIVO

No intuito de fiscalizar o cumprimento da lei de gratuidade a idosos em ônibus intermunicipais, o Departamento de Transportes Rodoviários (Detro), órgão vinculado a Secretaria de Estado de Transportes, está realizando no Rio a operação "Velinhos Espiões". Auxiliados por um grupo de voluntários, agentes do Detro à paisana aplicam multa de R\$ 1.890,31 aos motoristas que se recusam a liberar a benefício nos coletivos.

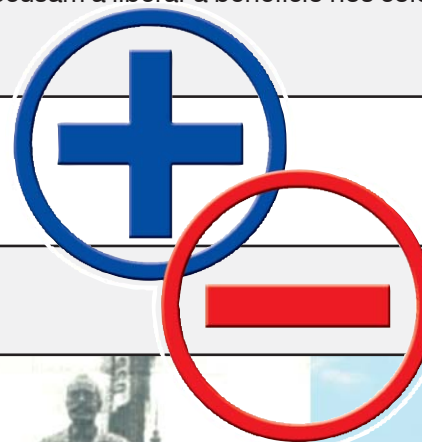


Foto: Waldemar Costa / Divulgação / Internet

### NEGATIVO

O histórico busto do Barão da Taquara, que ficava na Praça Seca, foi retirado para as obras da Transcarioca e não retornou mais para o local. A escultura foi feita por Benevuto Berna e inaugurada em 29 de outubro de 1939.

**Atenção leitor!** Este espaço é destinado a participação de todos. Envie os dados principais com foto, do ponto positivo ou negativo de Jacarepaguá para o e-mail: [redacao@nossobairro.net](mailto:redacao@nossobairro.net)





# GALERIA TAQUARA FASHION

**Um espaço da moda, com muita gente bonita!**

Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara:  
**Moda Feminina, Masculina e Infantil • Acessórios • Ótica • Utilidades**

**BAGAGIO** **DROGARIA VENANCIO** **Loterias CAIXA** **ÓTICA BOOMERANG**

Aqui você encontra presentes especiais para pessoas de todos os estilos  
**Ambiente Climatizado. Visite-nos!**

Informações sobre locação de box  
**7702-7652**

**Rua Apiacás, nº 388 - Taquara (Em frente a Casas Bahia)**



# SHOPPING TINDIBA

- Moda Feminina
- Moda Masculina
- Moda Infantil
- Acessórios
- Ótica
- Utilidades

Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara

Cases para seu smartphone, roupas masculinas e femininas.  
O presente ideal para a pessoa certa

**UTILICASA**

**Mundo Verde**  
*Sua loja do bem-estar.*

**Venha nos visitar!**

Informações sobre locação de box  
**7702-7652**

**Estrada do Tindiba, nº 2113 - Taquara (Em frente ao Banco Itaú)**



# MEGA FEIRÃO CHEVROLET

EM CURICICA • JACAREPAGUÁ • EST. CORONEL

EXCLUSIVIDADE PLANOS S/ENTRADA EM ATÉ 57X COM A 1ª PARCELA P/ SET. DE 2015.  
**GMAIS: PAGAMOS ATÉ 100% DA TABELA FIPE\***  
E PREÇO DE NF DE FÁBRICA COM EMPLACAMENTO GRÁTIS.

REUNIMOS AS MAIORES PROMOÇÕES DE SUCESSO EM 2014  
EM UMA SÓ. SERÁ O MAIOR EVENTO DE VENDAS DO ANO! TUDO ISSO EM UM SÓ ENDEREÇO!



É PARA ZERAR O ESTOQUE! DIRETORIA PRESENTE  
PARA GARANTIR O MENOR PREÇO E PRESTAÇÃO DO BRASIL!

SÓ AQUI VOCE ENCONTRA O PLANO DE FINANCIAMENTO QUE CABE NO SEU BOLSO. ACREDITE, VOCÊ PODE PAGAR!  
CORRA E VENHA CONHECER A MAIS NOVA CONCESSIONÁRIA CHEVROLET DO RIO DE JANEIRO  
E COMPRAR SEU ZERO KM COM PREÇOS E CONDIÇÕES EXCLUSIVAS DE INAUGURAÇÃO.



WHATSAPP: 99869-9322 SÉRGIO NOVAES



**GMAIS**  
para quem quer mais

ESTRADA CORONEL PEDRO CORREIA Nº74  
JACAREPAGUÁ - 21 3609-6100  
EM FRENTE AO SUPERMERCADO MUNDIAL NA EST. DOS BANDEIRANTES

PEDESTRE, USE SUA FAIXA.



# CHEVROLET GMAIS

PEDRO CORREIA, 74

REF.: EST. DOS BANDEIRANTES  
EM FRENTE AO SUPERMERCADO  
MUNDIAL

3609-6100

★ ★ ★ MEGA VENDA de SEMINOVOS GMAIS ★ ★ ★  
FINANCIAMENTO APROVADO NO LOCAL EM ATÉ 60 MESES COM 10% DE ENTRADA  
CONDIÇÕES DE PARCELAMENTOS DA ENTRADA DIRETO COM A GERÊNCIA

VENDEDORES COM WHATSAPP: 97444-1585 / 96451-5118

**PALIO WEEK ADV.  
1.8 2005**  
GNV



RS **15.990,**

**CELTA 2012  
COMPLETO**



RS **20.990,**

**STRADA CAB. SIMPLES  
ADV. 2007**  
COMPLETO



RS **22.990,**

**VOYAGE 1.6 2011  
COMPLETO,  
TREND**



RS **29.990,**

**CERATO EX 2010  
COMPLETO**



RS **34.990,**

MODELO	OPCIONAIS	COR	ANO	À VISTA	MODELO	OPCIONAIS	COR	ANO	À VISTA
<b>GM</b>					<b>FIAT</b>				
CELTA LIFE 2P	COM AR	PRETO	10/11	18.990,	SIENA ATTRACTIVE 1.4	COMPLETO, GNV	PRATA	12/13	36.990,
CELTA 2P LIFE	COM AR	PRETO	10/10	17.990,	IDEA ELX 1.4 FLEX	COMPLETO	CINZA	06/07	21.990,
CELTA LIFE 2P	COMPLETO	CINZA	08/09	17.990,	PALIO WEEK ADV 1.8	COMPLETO, GNV	AZUL	04/05	16.990,
CELTA LS 2P	COMPLETO	PRATA	11/12	21.990,	<b>FORD</b>				
CELTA SPIRIT 2P	AR, VD, TRAVAS, GNV	BRANCO	09/10	17.990,	FORD KA	BÁSICO	BRANCO	08/09	14.990,
CELTA SPIRIT 4P	AR, VD E TRAVAS	BRANCO	09/10	19.900,	FIESTA FLEX 1.0	COMPLETO	VERMELHO	10/10	20.990,
CLASSIC LS	COMPLETO	PRETO	11/12	25.900,	FIESTA SEDAN 1.6	COMPLETO	BRANCO	08/09	19.900,
CLASSIC LS	COMPLETO	PRATA	12/12	23.900,	FIESTA 1.0 ROCAM	COMPLETO	PRATA	12/13	24.990,
CLASSIC SPIRIT	COMPLETO	PRATA	07/08	18.990,	FOCUS HB AUTOMÁTICO GLX 2.0	COMPLETO	PRETO	11/12	40.990,
S10 CS COMPLETA 2.4 + GNV	COMPLETO	BRANCO	13/14	68.990,	<b>VW</b>				
S10 CB DUPLA LT 4X4 DIESEL MANUAL	COMPLETO	PRETO	13/14	89.990,	FOX 1.0 4P	COMPLETO	CINZA	12/13	30.990,
CRUZE LT HB MANUAL	COMPLETO	PRATA	13/14	64.000,	GOL TREND GV	COMPLETO	PRATA	11/11	23.990,
CAPTIVA SPORT 2.4	COMPLETO	PRATA	10/10	49.990,	GOL TREND GV	COMPLETO	VERMELHO	10/11	23.990,
CAPTIVA SPORT 2.4 + GNV	COMPLETO, GNV	PRATA	08/09	46.990,	GOL G4 1.0 2P	COMPLETO	CINZA	08/09	16.990,
PRISMA 1.4 LT	COMPLETO	PRATA	11/12	26.990,	VOYAGE 1.6	COMPLETO	PRATA	10/11	31.990,
PRISMA MAXX 1.4	COMPLETO, GNV	PRETO	10/11	23.990,	VOYAGE 1.6 COMFORTLINE	COMPLETO	PRATA	11/12	32.990,
PRISMA LTZ MOD. NOVO 1.4 AUTOM.	COMPLETO	BRANCO	13/14	48.990,	<b>IMPORTADOS</b>				
PRISMA MOD NOVO LT 1.4 MANUAL	COMPLETO	BRANCO	13/13	38.990,	BMW 318I 2.0	COMPLETO	PRATA	11/12	75.990,
COBALT 1.4 LTZ	COMPLETO	PRETO	13/14	41.990,	KIA CERATO EX2 1.6	COMPLETO	BRANCO	09/10	36.990,
COBALT 1.4 LTZ	COMPLETO, GNV	AZUL	12/12	37.990,	CARENS EX 2.0 AUTOMÁTICO	COMPLETO, COURO	PRATA	08/09	32.990,
SPI N LTZ 1.8 AUTOMÁTICO	COMPLETO	CINZA	13/13	52.990,	FILDER AUTOMÁTICO XEI	COMPLETO	CINZA	06/06	21.990,
SPIN 1.8 LTZ MANUAL	COMPLETO	PRATA	12/13	50.990,	SANDERO EXPRESSION 1.6	COMPLETO	PRETO	11/11	26.990,
ONIX LTZ 1.4 MANUAL	COMPLETO	PRETO	12/13	42.990,	J3 TURIN 1.3	COMPLETO	PRATA	11/12	26.990,
AGILE LTZ	COMPLETO	PRATA	10/11	28.990,	JAC 6 DIAMOND 2.0	COMPLETO	PRATA	11/12	26.990,
AGILE LTZ	COMPLETO	CINZA	11/11	27.990,	LIVINA SL 1.8 AUTOMÁTICA	COMPLETO, COURO	PRETA	11/12	34.990,
AGILE LTZ	COMPLETO	VERMELHO	13/14	37.990,	NISSAN SENTRA 2.0 CVT AUTOMÁTICO	COMPLETO	AZUL	13/14	64.990,
AGILE LTZ	COMPLETO	PRATA	10/10	26.990,	TIIDA 1.8 S HATCH AUTOMÁTICO	COMPLETO	VERMELHO	07/08	27.990,
<b>FIAT</b>					<b>408 ALURE AUTOMÁTICO 2.0</b>				
PALIO ATTRACTIVE 1.4	COMPLETO	PRATA	13/13	33.990,	207 HB XR 1.4	COMPLETO	CINZA	11/11	41.990,
PALIO FIRE 1.0 2P + GNV	COMPLETO	PRATA	07/08	16.990,	SCENIC PRIVILEGE AUTOMÁTICO 2.0	COMPLETO, GNV	PRETO	08/09	18.990,
DOBLÔ ADVENTURE 1.8	COMPLETO	BRANCA	04/05	24.990,	CLIO RL 1.0	COMPLETO	BRANCO	00/01	6.000,
SIENA EL 1.4 FLEX	COMPLETO	VERMELHO	12/13	33.990,	CHERY CELER 1.5	COMPLETO	PRETO	12/13	24.990,
SIENA ELX FLEX 1.0 + GNV	COMPLETO	CINZA	10/10	24.990,					

Atendimento de Segunda  
a Sábado das 8h às 20h.

SEMINOVOS: 21 3609-6130

WWW.GMAISCHEVROLET.COM.BR

Não abriremos aos domingos



Fotos meramente ilustrativas. Crédito sujeito à aprovação da financeira. Desconto de Funcionário: descontos vigentes conforme tabela maio/2015: Celta = R\$ 1.500,00, Classic = R\$ 1.950,00, Onix = R\$ 1.000,00, Prisma = R\$ 1.000,00, Agile = R\$ 2.700,00, Sonic = R\$ 1.000,00, Cobalt = R\$ 1.000,00, Cruze = R\$ 2.000,00, Spin = R\$ 1.500,00, Montana = R\$ 2.400,00, S10 = R\$ 2.000,00, Trailblazer = R\$ 2.000,00, Tracker = R\$ 1.250,00, Captiva = R\$ 2.000,00, Camaro = R\$ 2.000,00. (Ex. Onix LT 1.0 (config. 5S48GF), 4 portas, pacote R7H ano 2015/2015, com Desconto de Funcionário Chevrolet de R\$ 1.000,00 aplicado sobre o preço público sugerido de R\$ 44.350,00, resultando no preço à vista a partir de R\$ 43.350,00). Preço final do veículo pode variar de uma concessionária para outra. Condição não válida ou cumulativa com outras promoções, como Preço de Concessionária, Programa Parceiros Chevrolet, modalidade de venda direta da fábrica, taxistas e produtores rurais. Preço de Concessionária: válido para Celta, Classic, Onix 1.0 e Montana LS 1.4 (somente opcional R9T). Os preços podem variar conforme modelo, opcionais e ano, comprovados pela nota fiscal de fábrica. Condição não válida ou cumulativa com outras promoções, como Desconto de Funcionário, Programa Parceiros Chevrolet, modalidade de venda direta da fábrica, taxistas e produtores rurais. Troca Inteligente: válida apenas para carros seminovos com produção a partir do ano 2011, com até 100.000 km rodados e que serão oferecidos na concessionária para a compra de qualquer veículo 0 km da linha Chevrolet. O veículo seminovo deverá estar com toda a documentação em ordem, livre de quaisquer ônus e/ou pendências, em bom estado de conservação e sem avarias que depreciem seu valor. A devolução do valor de até R\$ 10.000,00 está sujeita a avaliação das concessionárias Chevrolet. Todas as condições acima são válidas somente para veículos disponíveis nos estoques das concessionárias Chevrolet. Ofertas válidas até 16/05/2015 (veículo faturado até esta data). \*100% da tabela FIPE somente para carros do ano de 2013 em diante e dos modelos: Celta, Onix, Prisma e Classic com 10.000 KM rodados por ano, com as revisões feitas sem avarias e mediante avaliação do concessionário. Válido apenas para troca referente aos mesmos modelos, as demais avaliações mediante apreciação do concessionário com condições normais de mercado. Os veículos Chevrolet estão em conformidade com o Proconve - Programa de Controle da Poluição do Ar por Veículos Automotores. Consulte condições em uma concessionária Chevrolet ou acesse www.chevrolet.com.br - SAC: 0800 702 4200 - Ouvidoria GMAC: 0800 722 6022. Ref. Seminovos: Transferência e IPVA 2015 grátis, válido somente em veículos financiados. TCC não incluso no valor de R\$1.269,. Crédito sujeito à aprovação da financeira. Promoção válida somente para data de publicação. Reservamo-nos o direito de corrigir possíveis erros de digitação.



## No Bairro Acontece...



### HOMENAGEADO

Aluizio Cunha (ex-Nestlé, Cedae, Acija; membro da Primeira Igreja Batista da Freguesia), grande incentivador do Comércio e da melhoria de vida no bairro, recebeu no dia 9, por indicação do vereador Chiquinho Brasão, o Conjunto de Medalhas Pedro Ernesto.



### PRESTIGIANDO

O JNB foi prestigiado pelos alunos do curso de Comunicação Social da PUC-Rio no trabalho da disciplina Mídias Locais, apresentado no dia 12 de junho.



### DOZE ANOS DE MINISTÉRIO

Noite de muita alegria e comunhão entre os membros da Igreja Assembleia de Deus Mananciais de Vida (ADMAV), no dia 18 de junho.



### ANIVERSÁRIO DA ADMAV

O pastor Rogério Barros recebeu no dia 17 de junho a cantora Shirley Carvalhaes (centro) e a pastora Helena Raquel, que foi a preleitora da noite.



### CORRIDA DA ALEGRIA

Miguel festejou seu 4º aniversário ao lado do papai Álvaro, da mamãe Carla, de amiguinhos e parentes no dia 20 de junho.



### PREMIAÇÃO

Edson Parente, presidente da Acija recebeu do professor e vereador Celio Luparelli, o conjunto de medalhas Pedro Ernesto, no dia 29 de junho.



## Agenda Cultural

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

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

**Dia 2** - Seresta do Martinelly, Uma vez no mês, sempre as quinta feiras a Lona Cultural Jacob do Bandolim (Lona Cultural de Jacarepaguá) será realizada uma Seresta trazendo sempre um convidado, com produção de Allex Martinelly. - R\$ 5,00 (cinco reais). Todos pagam meia entrada às 14h

**Dia 5** - Peça Infantil "O Reino da Alegria" - R\$ 15,00 (quinze reais). Todos pagam meia entrada às 17h

**Dia 11** - Show de Rock com Joe Ribeiro - 20h - R\$ 20,00 inteira, R\$ 10,00 meia entrada. Até um dia antes do evento todos pagam R\$ 10,00 (meia entrada).

**Dia 12** - Baile Dança de Salão - R\$ 15,00 (quinze reais) meia entrada para todos às 15h

**Dia 18** - Apresentação dos alunos do Studio Espaço Corpo e Arte - R\$ 40,00 (quarenta inteira) R\$ 20,00 (vinte reais) Até um dia antes do eventos todos pagam meia entrada. Às 10h30

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

**Dia 9** - Peça teatral "Vende-se uma geladeira azul" às 20h. Entrada Franca

**Dia 17** - Rede Criativa Sesi Cultural Zona Oeste - Segundo palco aberto. Ponto de encontro para que artistas, produtores, pesquisadores e os amantes da arte discutirem o desenvolvimento cultural, local e plural da região **À partir das 15h. Entrada franca.**

**Dias 18 a 26** - Exposição BR500 / RJ450 – Brincadeira de Roda (livre). A artista plástica expõe uma coleção criada especialmente em comemoração aos 500 anos do descobrimento do Brasil e aos 450 anos da cidade do Rio de Janeiro. As obras retratam o universo da cultura carioca em forma de brincadeiras e brinquedos usados na infância. Ficha Técnica: Mônica Bolsoni – Arte Educadora e Artista Plástica. De seg a sex, e nos dias e horários das atrações. Das 12h às 19h. Entrada franca.

**Dia 18** - Workshop de Empreendedorismo Cultural (16 anos). Elaboração de projetos e enquadramento de leis. Com Adailton Medeiros, produtor cultural e diretor fundador do cinema Ponto Cine. Das 10h às 17h. Inscrições: R\$ 10.

## Destaque no Sesi



As bandas Drenna (esq.) e Hover Rock (dir.) se apresentarão no Sesi no dia 23

**Dia 23** - Palco Coletivamente (16 anos). No X-Tudo Sesi Cultural. Programação: Banda Drenna - Vozeirão, energia e muita delicadeza marcam o tom das apresentações de rock da banda. Banda Hover - Nascida em Petrópolis, a banda sobe ao palco com muito rock, letras em inglês e uma linguagem pop. **A partir das 20h. Ingressos: R\$10,00. O valor do ingresso contempla as duas bandas.**

**Dia 24** - Peça teatral Hominus Brasilis (16 anos). No X-Tudo Sesi Cultural. Sobre uma plataforma de dois metros e usando o corpo somado à sonoplastia vocal, quatro atores contam a história da Humanidade, recriando em cena uma seleção dos principais eventos históricos como, a chegada dos portugueses, a abolição da escravidão, o desenvolvi-

mento urbano brasileiro e os tempos de ditadura militar. Às 21h. Ingresso: R\$10,00

**Dia 25** - Peça teatral Ricardo III (16 anos). No X-Tudo Sesi Cultural. O espetáculo narra a busca de Ricardo III pelo trono da Inglaterra. Para conquistar a coroa, ele destrói todos em seu caminho, até mesmo sua família. A montagem brasileira da obra de William Shakespeare foi indicada aos prêmios Shell, Cesgranrio, APTR e FITA, em 2014. Às 21h. Ingresso: R\$10,00

**Dia 26** - Peça infantil Paideguará (Livre). No X-Tudo Sesi Cultural. Com um trabalho de pesquisa e resgate de elementos da cultura popular do norte, o coletivo faz um diálogo entre esta diversidade musical, com muita invenção, unindo mito e realidade. Às 17h. Ingressos: R\$10,00



**PROMOÇÃO**  
**TWO FOR ONE FISK.**

Matricule-se no curso de inglês e faça outro de graça.

**Matricule-se no curso de inglês e faça outro de graça.**

Bolsas de até 50% para alunos novos.

Fisk. Just the best.




**FISK FREGUESIA**  
Rua Araguaia, 440  
**2425-2249**  
freguesia@fisknet.com.br



# Saiba como lidar com o estresse no trânsito


Atitudes simples podem ser uma boa estratégia para evitar o problema

**Engarrafamento, barulho, pressa para cumprir as muitas tarefas do dia a dia. Não é a toa que as pessoas afirmam que a cidade grande as deixam estressadas, principalmente no tocante ao trânsito. O Rio de Janeiro, por exemplo, obteve, em um recente estudo divulgado por uma conhecida empresa de GPS automotivo, a terceira colocação como a cidade mais congestionada do mundo.**

Das 146 cidades analisadas, apenas Istambul, na Turquia, e a Cidade do México ocupam colocações acima da Cidade Maravilhosa. A pesquisa revelou que os cariocas chegam a perder em média 100 horas por ano em engarrafamentos, o que pode contribuir para o estresse. Mas, será mesmo que os transtornos oriundos do trânsito podem causar o estresse? Afinal de contas, o que vem a ser isso? Para entender melhor o verdadeiro significado da palavra estresse, é necessário voltar ao passado, na época em que os ancestrais, quando deparados com situações de risco e precisavam se defender, seja atacando ou fugindo, tinham reações físicas como batimento cardíaco mais acelerado, aumento da respiração e da pressão arterial, entre outras coisas. A psiquiatra do Hospital Rios D'Or Paula Lopes Fernandes (CRM: 52 79845-2) resume o termo estresse como algo relacionado ao estado corporal gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional. “Nosso sistema nervoso dispara um processo de adaptação àquela situação estressante, caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina, que produz diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos”, explica a médica.

Apesar de ser difícil diferenciar o grande predador de um engarrafamento, em termos fisiológicos, a resposta é muito parecida com a de quem tenta fugir, por serem acionados diversos mecanismos adaptativos para solucionar e buscar rotas

alternativas para se livrar daquela situação. O problema é que, no engarrafamento, não se tem para onde escapar e com isso surge a frustração. “Muitos se tornam agressivos, sobem em calçadas e acostamentos, xingam e extravasam. Outros ficam mais contidos, mas essa resposta é muito individual. O estresse no trânsito não é propriamente um diagnóstico, mas poderia corresponder à reação aguda ao estresse, pela CID 10 (classificação internacional de doenças, 10 edição)”, expõe a psiquiatra, citando a publicação feita pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que tem como objetivo fornecer códigos para classificar doenças. A CID 10 reúne aquelas que possuem grande variedade de sinais, sintomas, aspectos anormais, queixas, circunstâncias sociais e causas externas para ferimentos ou doenças.

A especialista orienta que evitar adoecer por um estresse repetitivo consiste basicamente em duas estratégias: ou evita-se a exposição, ou evita-se que a exposição seja tão danosa. “O ideal seria evitar o engarrafamento, talvez mudando os horários ou as rotas; outra opção é tornar o congestionamento menos sofrido associando algo lúdico, como música, gentileza no trânsito, para tentar quebrar a sensação de competitividade, também ajuda”, orienta a médica, acrescentando que não existe uma fórmula pronta para combater o problema, até porque algumas pessoas podem não considerar nenhuma estratégia eficaz, assim como sempre haverá aqueles que tiram de letra. 



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

**www.nossobairro.net**

TAMBÉM DISPONÍVEL GRATUITAMENTE  
EM TODAS AS PLATAFORMAS

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** leva a sua marca ou o seu produto para “passear” na casa do seu cliente.

**22.000**  
**EXEMPLARES**  
A MAIOR TIRAGEM DO BAIRRO



issuu.com/jornalnossobairro\_jpa





## Artigo: Neves Terriani Laera




Tendo em vista a elevada probabilidade de ocorrência do fenômeno climático conhecido como El Niño no próximo verão (mais de 70% de chance), sinto-me na obrigação de ressaltar e de insistir no tema diretamente relacionado com a transmissão dos vírus da Dengue, Chikungunya e da nova virose conhecida como Zika em nosso bairro.

Nesse sentido, tenho escrito diversas mensagens diretamente ao prefeito Eduardo Paes e aos setores específicos da Prefeitura do Rio. E, apesar de não ter obtido qualquer manifestação das autoridades públicas a fim de que sejam movidas ações concretas e voltadas para a erradicação do mosquito da Dengue, creio que devemos, ainda assim, abordar o assunto.

Digo isto, porque conhecemos acerca da capacidade de resistência desses mosquitos ao frio e ao fato de que os ovos desses transmissores conseguem sobreviver a até nove meses em recipientes abandonados, mesmo sem água. Ou seja, assim que o calor chegar (a partir de outubro), as larvas irão se desenvolver rapidamente e os

riscos de contaminação pela doença serão altos.

Sendo assim, mesmo que não possamos observar as medidas públicas necessárias para o combate ao mosquito da Dengue, cada habitante de nosso bairro deve permanecer alerta e ter em mente que os riscos de morte por uma das viroses acima citadas serão significativamente aumentados por ocasião da chegada das chuvas no final do ano. As medidas práticas são simples e eficazes, quando executadas. Portanto, não é justo as pessoas simplesmente esperarem pela ocorrência de problemas como esse, se podem agir diariamente em suas casas ou em áreas públicas para manterem o ambiente livre do mosquito da Dengue. 

Neves Terriani Laera é Engenheiro Agrônomo (Especialização em Aquacultura – Itália=1988). Consultor Ambiental; Morador de Jacarepaguá.

CENTRO AUDITIVO  
**OTOSIM**

Aparelhos Auditivos  
Otosim  
Uma parceria  
Siemens Audiology Group

**SIEMENS**

**APARELHOS DE FÁCIL ADAPTAÇÃO**



**ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO, AGENDE JÁ SUA VISITA!**

**APARELHOS DIGITAIS  
PAGAMENTO FACILITADO**



\*CONSULTE SEU MÉDICO

**APARELHOS AUDITIVOS PARA SURDEZ**

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)

**Profissionais da  
área de saúde**

**umentem o faturamento  
do seu negócio**

anunciando no **Guia de**

**Produtos e Serviços do jornal**

**NOSSO BAIRRO  
Jacarepaguá**

**2440-4549 / 3627-7945**

**guia@nossobairro.net**



## Direito

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



## Mudanças na Previdência Social

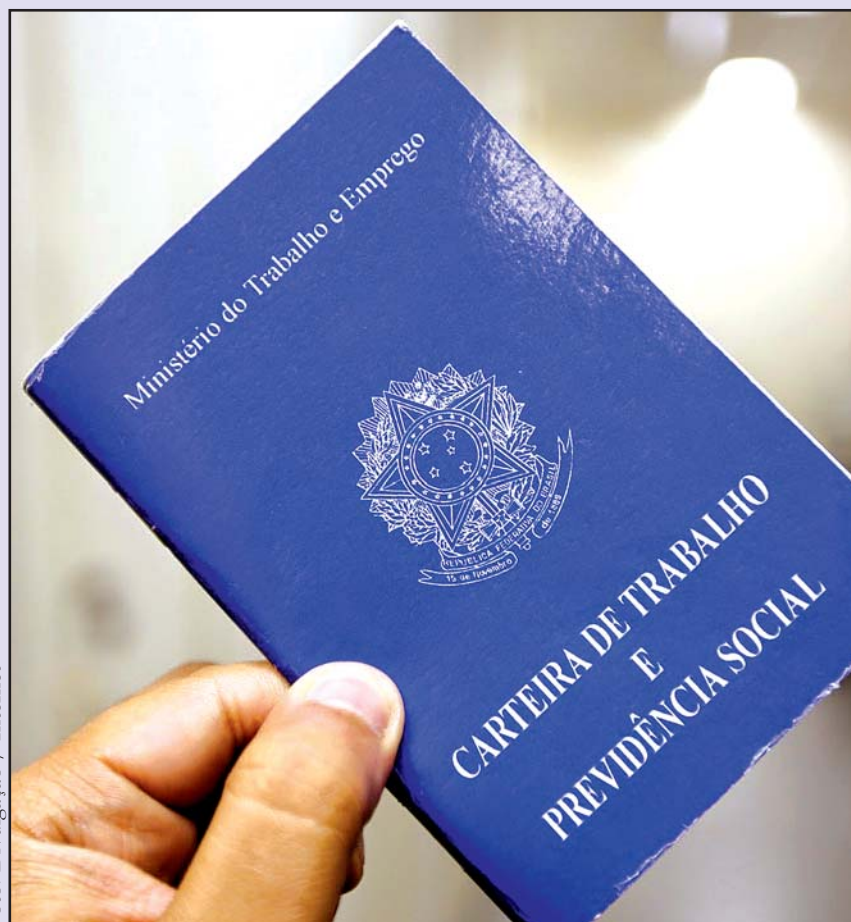


Foto: Divulgação / Internet

Caro leitor, vamos conversar sobre a Medida Provisória 664, que fala sobre benefícios previdenciários. A pensão por morte antes não precisava de carência para sua concessão, bastava ter havido alguma contribuição. Porém, agora, é necessário uma contribuição de pelo menos 24 (vinte e quatro) meses e que tenha permanecido casado ou em união estável por no mínimo 2 (dois) anos. Assim é para a concessão do auxílio reclusão. Sobre a concessão da aposentadoria por tempo de serviço ou contribuição já conversamos. Na aposentadoria por invalidez, ocorreram várias mudanças, mas uma, no meu entendimento, implicará diretamente na mão de obra do trabalhador. O empregador antes se responsabilizava pelo salário do trabalhador até o décimo quinto dia a contar da data do seu afastamento de sua atividade laboral; agora, a Previdência é responsável pelo pagamento somente a partir do trigésimo primeiro dia. Ou seja, é de sua responsabilidade o pagamento integral do trabalhador. É um custo alto para a empresa. Se juntarmos a isso as mudanças ocorridas na terceirização, acredito que a empresa optará pela mão de obra terceirizada, diminuindo assim os seus encargos. Outra mudança é quanto à utilização dos serviços médicos da empresa ou convênios de saúde que terão uma participação maior, pois, poderá efetuar exames médicos e abonar as faltas correspondentes ao período ajudando na concessão do auxílio doença e mais tarde na aposentadoria por invalidez.

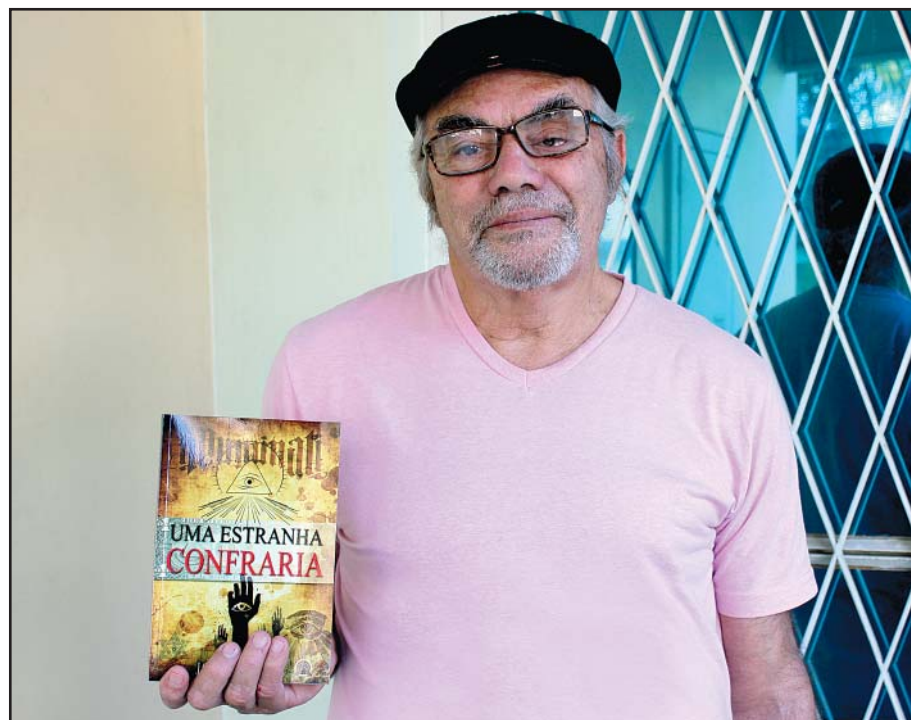
Existem outras mudanças importantes, mas não há espaço físico para elencá-las, então, me comprometo a dar continuidade na próxima edição.

Espero ter cooperado mais vez para o seu entendimento jurídico. Um forte abraço e fique com Deus.

e-mail: [oficinadedireito@gmail.com](mailto:oficinadedireito@gmail.com)

NE

## Escritor do bairro lança seu 11º livro



O autor de obras como “Um ateu no Vaticano”, “O sol nasce para todos”, entre outras, lançou em junho o livro “Uma estranha confraria”. A obra é uma aventura policial repleta de emoção, cuja trama se desencadeia em meio aos sentimentos de amor, ódio e ambição, tudo em busca do poder.

Rolando é morador da Taquara e já par-

ticipou de bienais no Rio de Janeiro e São Paulo. “O prazer de escrever minhas obras está no meu gosto pelas coisas que chamam a atenção no âmbito do conhecimento”, expõe Rolando. Os interessados em adquirir o livro, que possui 174 páginas, poderão solicitá-lo através do e-mail [jose.rolando@hotmail.com](mailto:jose.rolando@hotmail.com) ou pelo telefone: (21) 2420-6168.

NE

TEM  
CURSO DE  
INGLÊS  
E  
TEM  
CULTURA  
INGLESA



**DAVID**  
Aluno Jardim Botânico

MATRICULE-SE JÁ **CULTURA**  
culturainglesa.net **INGLESA**

Freguesia - Estrada dos Três Rios, 873 - 2425-6799 / 3392-5351  
Taquara - Rua Apiacás, 184 - 2423-3994 / 2423-2512



## Notas

### Acolhimento

#### Praça Seca recebe operação para acolhimento de moradores de rua



A Praça Barão da Taquara, na Praça Seca, recebeu no mês de junho uma operação da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da 7ª Inspeção da Guarda Municipal para acolhimento de moradores de rua. As equipes visitaram o local e se estenderam até a Rua Interlagos e Rua Cândido Benício. Após a abordagem, os moradores de rua não quiseram ir para o abrigo, mas foram informados que não poderiam continuar dormindo no coreto, nem nos bancos da praça.

### Internet

#### Twitter vai permitir textos maiores para mensagens diretas

A partir deste mês, será possível redigir mais de 140 caracteres nas mensagens diretas (DMs) do microblog Twitter. O fim da restrição, característica do site durante muitos anos, foi anunciada no dia 11 de junho. Porém, a liberação de textos maiores é válida apenas para as DMs, as demais vão continuar com as mesmas restrições.

### Limpendo a casa

#### Praça no Anil recebe melhorias

Os frequentadores da Praça Geysa Bôscoli, no Anil, agora vão se sentir mais confortáveis e seguros ao utilizar o local. O espaço recebeu no mês passado um mutirão de serviços que incluiu limpeza, reparo na iluminação, reparo de alamedas, desobstrução de galerias pluviais, poda, conserto de brinquedos e manutenção dos banheiros públicos.



Foto: Divulgação / Internet

### Aprovado

#### Indicação legislativa para convênio em serviços de esgotamento sanitário da região é aprovada na Alerj

A indicação legislativa nº 03/2015 de autoria do deputado estadual e antigo subprefeito da Barra e Jacarepaguá Tiago Mohamed, que propõe autorizar o Poder Executivo Estadual a celebrar convênio de cooperação com o município do Rio de Janeiro para serviços de esgotamento sanitário da Área de Planejamento 4 (AP-4) da cidade, foi aprovada no plenário da Alerj (Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro) durante o mês de maio. O objetivo do projeto é cuidar do saneamento da região da Barra da Tijuca, Jacarepaguá, Recreio, Vargens e Itanhangá, por meio de Parcerias Público-Privada (PPPs). A proposta aguarda agora a apreciação do governador Luiz Fernando Pezão.

### Parque Olímpico

#### Arena Carioca 3 recebe cadeiras

Foram instaladas no mês passado as cadeiras da Arena Carioca 3, no Parque Olímpico, em Jacarepaguá. O ginásio, com capacidade para 10 mil torcedores, foi o primeiro a receber os assentos. No espaço acontecerão as competições de esgrima e taekwondo nas Olimpíadas do Rio de Janeiro e também será utilizado para a competição de judô dos Jogos Paralímpicos. As Olimpíadas serão realizadas entre os dias 5 a 21 de agosto e os Jogos Paralímpicos vão acontecer entre 7 e 18 de setembro de 2016.

### Carnaval em Luto

#### União do Parque Curicica está em luto



O presidente da escola de samba União do Parque Curicica, Wagner Raphael de Souza, de 51 anos, conhecido como "Dádi", foi assassinado na noite do dia 7 de junho próximo à Estrada dos Bandeirantes, em Curicica. Dádi foi um dos fundadores da agremiação e também exercia a função de diretor social.

### Minha magrela

#### Ciclistas terão mais chance de recuperar a bicicleta roubada

Os cidadãos fluminenses que tiveram a bicicleta roubada ou furtada terão agora a chance de recuperá-la mais facilmente através de consulta virtual pelo link: [www.bicicletasroubadas.com.br/apreendidas](http://www.bicicletasroubadas.com.br/apreendidas). A Secretaria de Segurança Pública do Estado e a Comissão de Segurança no Ciclismo da Cidade do Rio de Janeiro criaram a operação: "Achei Minha Magrela" que possui como objetivo devolver a bike ao seu proprietário legal através de uma simples consulta ao site do Cadastro Nacional de Bicycletas Roubadas ([www.bicicletasroubadas.com.br](http://www.bicicletasroubadas.com.br)) onde haverá um campo específico para as Bicycletas Apreendidas contendo foto, número de série, marca, modelo e cor.

### Você Repórter

#### Envie sua foto

Flagrou alguma irregularidade em Jacarepaguá? Fotografe e nos envie, juntamente com um texto explicativo. O nosso portal possui uma seção especial para o envio de fotos e reportagens:

[www.nossobairro.net](http://www.nossobairro.net)  
[redacao@nossobairro.net](mailto:redacao@nossobairro.net)



## Moda

**NIVEA SALGADO**  
EMPRESÁRIA, PRODUTORA  
DE MODA E BLOGUEIRA  
INSTAGRAM: @NIVEASALGADO



### Vestido preto: uma boa opção para diversas ocasiões



Vestido preto é algo que toda mulher tem guardado no armário, mas nem todos os vestidos pretos são iguais, tendo em vista que alguns têm mais estilo e versatilidade do que outros. Por isso, para escolher o vestido certo, lembre-se que:

Para festas durante o dia, almoços e eventos, o ideal é usar um vestido de corte reto e com gola reta. Fuja de modelos agarrados ao corpo. O comprimento pode ser na altura dos joelhos. Assim, você fica pronta para mais um dia no escritório também.

Se for para a noite, seja em um encontro especial ou em eventos, pode-se usar um vestido um pouco mais justo mas que mantenha o corte. Uma boa aposta é um vestido com costuras que parecem “repuxadas” (disfarçam pneuzinhos) - “ruched dress”, em inglês -, alcinhas, modelo que valorize as curvas e com o decote tipo coração. O comprimento pode ir até o joelho.

Já para as adolescentes, o pretinho básico pode ser acompanhado de um toque especial, tal como bijuterias descoladas que combinem com um esmalte de cor bem viva (cor-de-rosa chiclete ou azul-turquesa). É possível até mesmo brincar com meias-calças ou leggings de cores ousadas que contrastem com o preto do vestido.




Agora que tal tirar do armário aquele vestidinho preto esquecido? Beijamos e até a próxima.

## Salão Maison Viegas é inaugurado na Taquara



A Taquara recebeu no dia 13 de junho mais um espaço dedicado à beleza feminina e também masculina. O salão Maison Viegas conta com uma equipe especializada de profissionais como cabeleireiros, depiladores, design de sobrancelhas, além de um espaço, ainda em construção, reservado para o Dia dos Noivos, em que o casal poderá per-

manecer no local, mas em ambientes separados, cuidando da beleza e relaxando para curtir o grande dia. “A ideia é proporcionar um conforto a mais para que as pessoas se sintam acolhidas e não apenas em um salão de beleza”, destaca a responsável pelo espaço, Lourdes Fontes. O espaço fica localizada na Rua Bacairis, 391, Taquara. 

### Telefones úteis

**18º Batalhão da PM** ..... 2332-2602  
**Ambulância** ..... 192  
**Conselho Tutelar** ..... 3347-3238  
..... 3347-3291  
..... 8909-1444  
**Corpo de Bombeiros** ..... 193  
**DEAM Tanque** ..... 2332-2578  
**Defesa Civil** ..... 199  
**Delegacia da Mulher** ..... 180  
**Delegacia Tanque (41ª)** 2332-2516  
**Disque Denúncia** ..... 2253-1177  
**Disque-Luz (ilum. pública)** ..... 1746  
**Guarda Mun. (24h)** 153 / 0800-211532  
**Ibama** ..... 0800-618080  
**Nar-Anon** ..... 2516-0057  
**Narcóticos Anônimos** ... 2533-5015

**Polícia Civil** ..... 197  
**Polícia Federal** ..... 194 / 2203-4000  
**Polícia Militar** ..... 190  
**PROCON** ..... 151  
**Rodoviária Novo Rio** ..... 3213-1800  
**SOS Crianças Desaparecidas** .....  
..... 2299-1434  
**Teledengue** ..... 0800 021 9191  
**Teleburaco** (serviço de tapa-buracos e bueiros de águas pluviais) 2589-1234  
**Telecomlurb** - (limpeza de logradouros públicos e retirada de entulhos) ..... 2204-9999  
**Vigilância Sanitária** - (inspeção de saúde e limpeza em locais públicos e estabelecimentos) ..... 2503-2280



# Transolímpica: sai ou não sai?

Corredor expresso tem previsão para estar pronto no início do ano que vem



Foto: Divulgação / SMO

Túneis por onde circulará o BRT estão em fase de construção

Parte importante no caderno de encargos para os Jogos Olímpicos de 2016, a Transolímpica tem previsão de estar finalizada no primeiro semestre do ano que vem, segundo informações da Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá.

O corredor expresso, por onde circularão os BRTs (Bus Rapid Transit), ligará os principais polos de competições da cidade, ou seja, a Vila dos Atletas e o Parque Olímpico do Rio, no Riocentro, ao Parque Radical do Rio, em Deodoro. Em Jacarepaguá, parte das obras foram concluídas, entre elas as estruturas dos viadutos sobre a Estrada do Rio Grande, Rua Ipadu, Rua André Rocha, Estrada do Boiúna e Estrada dos Bandeirantes, além das pontes sobre o Rio Grande. Mas, ainda estão em andamento terraplenagens ao longo de todos os trechos e também nos túneis da Boiúna, Engenho Velho e Elevado Curicica.

## Sobre a Transolímpica

O corredor expresso possuirá 23 quilômetros de extensão e ligará a Barra da Tijuca a Deodoro, passando por bairros de Jacarepaguá. Com um investimento previsto de R\$ 1,6 bilhão, um

dos compromissos assumidos com o Comitê Olímpico Internacional (COI), é de que a via expressa tenha duas pistas de três faixas cada, sendo uma delas exclusiva para o BRT.

A Transolímpica fará ligação com outros dois corredores para BRT: o Transcarioca na Estrada dos Bandeirantes, altura da Estrada do Calmete, na Curicica; e o Transoeste, no Recreio dos Bandeirantes, além dos trens da Supervia, em Deodoro. O corredor cortará os bairros Barra da Tijuca, Recreio dos Bandeirantes, Camorim, Curicica, Taquara, Jardim Sulacap, Magalhães Bastos, Vila Militar e Deodoro, transformando-se em uma opção à Linha Amarela para quem mora na Baixada Fluminense e nas regiões próximas à Avenida Brasil. A obra foi iniciada em julho de 2012, e sofreu alguns atrasos, além de ter alterações no traçado para reduzir o número de desapropriações.



# CUIDADOS NAS FÉRIAS

Devido ao período de férias, os especialistas recomendam aos pais e demais responsáveis cuidados redobrados com as crianças. Vários incidentes podem ser evitados com simples gestos:

- Não deixe armas de fogo, medicamentos, líquidos inflamáveis e objetos perfurantes ao alcance das crianças.



- A prática de soltar pipa utilizando o cerol é proibida por lei.

- Evite deixar janelas, fogões, escadas e tomadas sem proteção.



apoio  
NOSSO BAIRRO  
Jacarepaguá

A prevenção garantirá a melhor diversão.



## Receitas

FÁTIMA GUERRA  
GOURMET  
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



### Quentão de vinho



No mês de julho continuamos com as festas, agora, chamadas julinas, e como já começou o inverno, nada melhor que uma bebida quente para as noites frias de julho.

O tradicional Quentão é feito a partir da cachaça, a nossa receita sofisticada o tradicional Quentão, adicionando vinho suave.

#### Receita

##### INGREDIENTES:

- 2 litros de vinho tinto suave
- 500 ml de cachaça
- 10 g de gengibre
- 5 g de canela em rama
- 5 g de cravo
- 1 Kg de açúcar
- Casca de 1 (uma) laranja

##### MODO DE PREPARO:

- Coloque o açúcar na panela e mexa até que ele vire uma calda.
- Coloque o vinho devagar e vá mexendo, para desmanchar bem o açúcar.
- Coloque a cachaça e, em seguida, os outros ingredientes.
- Deixe cozinhar por pelo menos 20 minutos.
- No final coe o Quentão, deixando somente a parte líquida.
- Sirva quente.

NE

### Comida de Inverno

## Aqueça o seu inverno com Fondue



Foto: Divulgação / Internet

Para quem deseja curtir um inverno quente e saboroso junto com a família ou os amigos, uma boa dica são os fondues. A iguaria Suíça vem do francês fondre, que significa fundir, derreter, dissolver. O prato consiste originalmente na imersão de porções de pães, legumes e frutas em queijo derretido ao vinho.

Mas, com o tempo e a disseminação do prato pelo mundo, outras modalidades foram surgindo, como o fondue de carne e de chocolate. No de carne pode-se mergulhar seus diferentes tipos em vari-

ados molhos. Já o fondue de chocolate pode ser servido com frutas, pães doces ou tubinhos de wafer.

Quanto aos aparelhos de fondue para o preparo, existem vários no mercado, mas independente do tipo que se escolha, é importante manter o cuidado evitando colocá-lo diretamente sobre a mesa ou superfície que estiver forrada com tecido. O fato de estar lidando com o fogo é o suficiente para se ter o cuidado de colocar o queimador apoiado em uma base que não seja inflamável.

#### PROBLEMAS NO SEU CONDOMÍNIO?

Peça...  
**HELP**  
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](http://www.helpadm.com.br)

NOSSO BAIRRO  
**Jacarepaguá**  
22.500  
Quem é do bairro anuncia  
No JNB você é visto por quem realmente interessa  
**3627-7945**  
comercial@nossobairro.net



## Sua Reclamação

BARRA E JACAREPAGUÁ  
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET



### LAMBANÇAS NA ESQUINA

**Na esquina da Rua Ariapó com Estrada do Tindiba, na Taquara, existe um ponto de vans, que não sei se é ou não autorizado, mas muitas delas entram na pequena via de mão dupla e param na esquina e no meio da pista para o desembarque dos passageiros.** Isso atrapalha a travessia de pedestres e circulação de demais veículos. Isso sem contar que os carros vindos da Estrada do Tindiba não respeitam muito a preferência do pedestre ao entra-

rem na Rua Ariapó. Seria possível uma fiscalização no local?

**João Sodré**

**Resposta da GM:** A Guarda Municipal do Rio de Janeiro (GM-Rio) informa que as vias citadas na denúncia recebem fiscalização dos guardas municipais do 3º Grupamento Especial de Trânsito (Zona Oeste), que atuam para coibir infrações de trânsito previstas no Código de Trânsito Brasileiro (CTB). Neste ano, os guardas municipais aplicaram mais de mil multas na Estrada do Tindiba e na Rua Ariapó, sendo a maioria das infrações por estacionamento irregular. A GM-Rio informa ainda que vai intensificar a fiscalização no trecho citado e pede a colaboração da população na denúncia de infrações desse tipo por meio da Central 1746, que funciona 24 horas.

**“ESPERTINHOS” PODEM SE DAR MAL NAS ESTAÇÕES DO BRT**  
**Vejo várias pessoas acionando o sensor localizado na parte externa das estações de BRT para abrirem as portas e entrarem no espaço sem pagar a passagem. Tal fato já se tornou corriqueiro e desrespeitoso com quem paga.** Gostaria de saber se existe algum projeto para acabar com esse tipo de irregularidade.

**Regina Brandão**

**Resposta do Consórcio BRT:** O Consórcio BRT informa que estão sendo feitas obras nas estações para impedir o acesso irregular às plataformas. A medida consiste em eliminar os degraus, no acesso às portas de vidro, que favorecem a evasão pelo lado externo. Além disso, já há nas estações policiais militares, do convênio Proeis (Programa Estadual de Integração na Segurança), que atuam encaminhando as pessoas flagradas burlando as regras do sistema e do poder concedente. O Consórcio reitera que usar transporte sem pagar passagem é crime previsto no artigo 176, do Código Penal. A pessoa pode pagar de 15 dias a dois meses de prisão, além de ter que pagar multa.

Ô quanta  
oferta  
deliciosa,  
sô.

Pechincha: Estrada do Pau Ferro 31B  
www.princesaonline.com.br  
Facebook: Princesa Supermercados











# PRODUTOS E SERVIÇOS

 **Viviane Laurencio de Jesus**



**Nutricionista Clínica  
Estética e Esportiva  
CRN 08101212**

**Barra da Tijuca**  
Av. das Américas, 2111 sala 105  
(21) 2495-1186 / (21) 3597-0014  
vivianelaurencio2@gmail.com

  
**Mulher & Vida**  
MEDICINA DIAGNÓSTICA E AMBULATORIAL

**Exames com a melhor qualidade  
e preços acessíveis.**  
**O melhor cuidado na saúde  
da mulher.**

Preços para o primeiro semestre 2015

Ultrassonografia T.V.	R\$ 60,00
U.S. Obstétrica	R\$ 70,00
U.S. Obstétrica Doppler	R\$ 150,00
U.S. Abdominal	R\$ 70,00



**Consulte-nos sobre os demais exames.  
Aceitamos Cartões de débito e crédito.**

Direção Técnica: Dra. Camila Millet  
CRM: 52.86207-0

**Avenida Nelson Cardoso, 1149 - Sala 714 - Taquara  
(Centro Comercial Barão da Taquara)**  
**Tel.: 2423-0007**



**DESIGN DE SOBRANCELHAS  
PERMANENTE DE CÍLIOS  
DERMOPIGMENTAÇÃO**

E outras soluções **completas** para o embelezamento do seu olhar.



**FAÇA SUA  
AVALIAÇÃO  
GRÁTUITA**

• Epilação com linha • Coloração de Pelos de Sobrancelhas e Cílios • Limpeza de Pele

**UNIDADE JACAREPAGUÁ 1**  
Estrada dos Três Rios, 90 - sala 209 - Freguesia | Tel.: 2436-0310 / 3083-0882  
Referência: passarela da freguesia

**Dra. Angela Muniz de Oliveira**  
Ginecologia • Obstetrícia • Ginecologia Infantil  
CRM 5230770-7

Convênios: Unimed / Amil / Sul América / Petrobrás  
Bradesco / Caixa / Golden Cross / Geap

Atendimento: 2ª, 3ª - 8h às 14h  
5ª - 13h às 19h

Av. Nelson Cardoso, 1149 - Sala 518  
Taquara - Jacarepaguá

**(21) 2423-2629 / 2435-2743**

**Dr. Paulo Cesar Perestrelo Afradique**  
Cardiologista - CRM 52323280

Convênios: Assim - Amil - Bradesco - Dix (Pleno)  
Golden Cross - Sul América - Unimed

**(21) 2435-2839 / 3798-0591**

Atendimento: 2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª das 7h30 às 15h



Av. Nelson Cardoso, 1.149 - Sala 416  
Taquara - Jacarepaguá  
Prédio da Caixa Econômica

  
**GUSTAVO MEDEIROS**  
NEUROLOGIA



"5/5 estrelas em avaliações de pacientes do site Doctoralia"

@ contato@drgustavomed.com.br

(21) 3174-1409 | (21) 98862-1000

Estrada dos Três Rios, 1530, sala 408, Rios Life Office  
Freguesia - Rio de Janeiro, RJ - CEP: 22745-005

www.drgustavomed.com.br

**Terapias Integradas**  
**Sheyla Matos e Sônia Moreira**

**Fonoaudiologia • Terapia Familiar  
Grupo Terapêutico para idosos  
Psicologia**

• Segunda à Sexta das 8h às 19h  
• Sábados das 8h às 13h

Av. Nelson Cardoso, 1149, Sala 321  
(21) 2423-5651 • (21) 99719-6641 • (21) 99689-5366

 **GHABRIELA ALMAS**

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

**Psicóloga e Psicopedagoga**  
CRP: 05 / 30956

**Freguesia / Jacarepaguá**  
**99774-7876**

**MÓDULOS**  
**com preços super promocionais**

Diferentes formatos • Pagamento Online no Cartão de Crédito em até 3X SEM JUROS

2440-4549 | 3627-7945 | guia@nossobairro.net



# PRODUTOS E SERVIÇOS

**Ψ Psicologia Clínica**  
 Adultos, Adolescentes, Crianças, Idosos e Casal

Ansiedade • Distúrbios Psicossomáticos  
 Fobias • Gerontologia  
 Perdas (Luto) • Depressão • Estresse

**Magda V. Monteiro**  
 CRP: 13212-05  
 Especialista em Psicossomática e Gerontologia (UERJ - Unati)

Est. de Jacarepaguá, 7655 - Ed. Unicenter - Freguesia  
**2424-2386 / 99186-8446**

"A creche dos seus sonhos é uma Daycare! Inglês diário, psicomotricidade, musicalização, faz-de-conta e muito mais!"



facebook.com/  
 imaginesodaycarerj

**Imagine só!**  
 daycare

Rua Caçu 590 / 102 - Taquara  
 (21) 2247-4034 e 99753-8049

**facto**  
 educacional

**EJA - "Supletivo 2º Grau"**  
 • Curso em até 6 meses / Fase

✓ Cursos preparatórios

- Pré - Militar: Exército / Marinha / Aeronáutica  
 Polícia Militar / Bombeiros.
- Pré - Técnico
- Projeto ENEM
- Concursos públicos em geral

✓ Pré - Vestibular  
 ✓ Cursos profissionalizantes  
 ✓ Curso básico de português, redação e matemática para concursos.

Rua Oscar Lopes, nº 8 - Sala 202 - Anil / Jacarepaguá  
 Esquina com a Estrada de Jacarepaguá, próximo ao Barril 8000

Serviços Gráficos Diverços

**Gráfica do Criador**

Dando Vida à Criação

Entre em contato conosco, e Faça seu Orçamento...

**Cartão de Visita** A partir de R\$ **49** (1.000-4/0)

**Panfleto** A partir de R\$ **149** (5.000-4/0)

**Lona / Banner** A partir de R\$ **49** M<sup>2</sup>

Teremos Prazer em Atende-lo  
**2165-5219** | 9.7901-8523 | 7759-5722 | 55\*929\*2506

Graficador@gmail.com

Crachás | Cartazes | Flyers  
 Blocos | Relatórios | Receituários  
 Marcador de Livros  
 Manutenção de PCs | E Muito Mais...

**BOLLERIA CHIK**  
 Brownie e Bolo Caseiro

☎ **2456-9413 | 96907-6920**

f /BolleriaChik - Rio  
**www.bolleriachikrio.com.br**

**NF** FOTO E VÍDEO  
 Foto e Filmagem

Banner, Quadro e Álbum de Assinatura  
 Telão, Álbum de Grávidas  
 Chuva de Prata, Fogos e Cascata Indoor  
 Foto Maluca, Cobertura do Dia da Noiva  
 Externa de fotos e filmagem

foto.professionaleventos@gmail.com  
**(21) 98193.1686 / (21) 98178.2647**

**Soft**

**TENHA SAÚDE**

Aos 5 anos, a Bettina já sabe que a água é importante para a sua saúde. Entre uma brincadeira e outra, ela não abre mão de um copo d'água. Saúde é com a Soft by Everest.



A família está crescendo! Nova cor **Cereja**

Entrega e Instalação grátis, pagamento facilitado  
 Aceitamos todos os cartões de Crédito.  
**Atendemos Barra, Recreio e toda Jacarepaguá**  
 Estamos no RioShopping - 1º Piso  
**(21) 3178-0274 / 3178-0279**

**Escritório de Advocacia**

Áreas: Trabalhista, Cível e Consumidor

Consulta com hora marcada  
 Atendemos empresas no local

**Dra. Cláudia Abdalla**  
 OAB/RJ 75.608

Tels: **(21) 2524-3262 / (21) 2224-0291**  
**(21) 99152-4816 WhatsApp**  
 E-mail: abdalla1adv@gmail.com

**ALUGO CASA COMERCIAL**  
 NA TAQUARA - 350 M<sup>2</sup>  
 IDEAL PARA CASA DE FESTAS,  
 ACADEMIAS - SEDE DE EMPRESAS.  
 INFORMAÇÕES:  
**3327-5312 / 98775-5312**

**MÓDULOS**  
 com preços super promocionais

Diferentes formatos • Pagamento Online no Cartão de Crédito em até 3X SEM JUROS

2440-4549 | 3627-7945 | guia@nossobairro.net



# HAPPY HOUR ESPECIAL BAR FOGO\* BEBIDA EM DOBRO ATÉ AS 20H



**CHOPP PAULISTÂNIA,  
CAIPIROSKA E CAIPIRINHA\*\***

De segunda a sexta-feira,  
das 17h às 20h, até 31/7/2015.

**E APROVEITE PARA CONHECER  
O CARDÁPIO EXCLUSIVO DO BAR FOGO.**

\*Promoção válida somente no Bar Fogo da unidade da Barra da Tijuca. No happy hour não estão inclusos os petiscos do Bar Fogo. Promoção não cumulativa com outros descontos ou pacotes. Taxa de serviço opcional (10%) não inclusa.  
\*\*Vodka ou cachaça nacionais. **SE BEBER NÃO DIRIJA.**



**FOGO DE CHÃO**  
BRAZILIAN STEAKHOUSE



FOGO DE CHÃO - BARRA DA TIJUCA  
Av. Ayrton Senna, 2150, LJ 401 a 409, BL O. (21) 2108 6442 [www.fogodechao.com.br](http://www.fogodechao.com.br)