

Saúde

Técnica de implante dentário permite a substituição de dentes de forma eficaz

| **Página 18**

IPVA

Confira a tabela com as datas de pagamento do Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores de 2016

| **Página 12**

Cultura

Fique atento à programação cultural da região

| **Páginas 15 e 16**

Saiba mais

Férias | Página 6

Psicóloga destaca a importância do lazer e descanso no período de férias.

Direito | Página 8

Tire suas dúvidas sobre a Alienação Parental



Foto: Internet / Divulgação

VÍCIO DA MODERNIDADE

A dependência digital pode se assemelhar ao vício das drogas com o uso exagerado, sendo capaz de ocasionar isolamento, doenças ou até mesmo acidentes devido à falta de concentração no mundo real. Especialistas alertam que é preciso fazer uso moderado da tecnologia

| **Página 22**

compre sem sair de casa

www.diba695.com.br

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

Entregas Grátis: Entregamos em todo Grande Rio



Siil
Cabo flexível 2,5mm
rolo com 100m

79,90

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

ALESSANDRA NUNES E STELLA WALLITER

Esperança de dias melhores

É incontestável que o ano de 2015 tenha sido crítico para a economia e política do País, mas a nossa esperança é a de que neste ano ressurjam: os sonhos que tiveram de ser adiados pela crise econômica e a confiança que foi abalada com as incertezas políticas.

Se ainda assim o quadro não for favorável, a esperança da restituição de sorrisos será possível, ao menos, nas clínicas odontológicas com a nova técnica do implante dentário, que permite a substituição de dentes perdidos de forma eficiente e não dolorosa, veja na página 18. Se por um lado os avanços tecnológicos ajudam, por outro atrapalham, e muito! Confira na página 22 que a dependência digital tem sido uma praga moderna que aproxima pessoas distantes, mas afasta

quem está próximo. O vício digital pode se assemelhar a dependência das drogas com a continuação do uso de forma exagerada, levando a doenças e até mesmo a morte pela falta de concentração no mundo real.

Aproveitamos também para alertar sobre temas como enchentes, doenças provenientes de água contaminada, riscos nas calçadas, entre outros assuntos. E destacamos a importância da prevenção contra a dengue, zika e chikungunya.

Que em 2016 as pessoas sejam mais conscientes de que toda ação leva a uma reação e se essas ações forem boas, os bons resultados virão. Independente das incertezas que o cenário atual apresenta, é necessário cada um fazer a sua parte e acreditar em um futuro melhor. 

Expediente

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Editora H. Sheldon:
CNPJ: 29.418.852/0001-85

Ano VIII - Edição 101 - janeiro/2016

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

Edição
editor@nossobairro.net

Redação
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

**QUEM TEM
CERTIFICAÇÃO
DE CAMBRIDGE
SEM PAGAR NADA
A MAIS?**

CNA
Inglês Definitivo



NINGUÉM TEM O QUE O CNA TEM.

PLATAFORMA PROFESSORES ONLINE, REDES SOCIAIS, ATIVIDADES COM QR CODE, PORTAL DO 360 COM: ALUNO COM JOGOS E APPS, REALIDADE AUMENTADA, DISNEY NA SALA DE AULA

MATRÍCULAS ABERTAS!

CNA TAQUARA • 2440-0345

ESTRADA RIO GRANDE, 1691



super ofertas

GARANTIMOS
O MENOR PREÇO
OU A DIFERENÇA EM DOBRO*

Tudo para você construir, reformar e decorar a sua casa com o menor preço sempre.



De: B\$ 299,90
Por: **R\$ 269,90** cada
CAIXA D'ÁGUA DE POLIETILENO 1.000L
Com tampa de apoio, monocamada. Fortlev.
CÓDIGO: 86752155



De: B\$ 799,90
Por: **R\$ 699,90** cada
CHURRASQUEIRA LAZER
74x54x220cm, pré-moldada de concreto refratário, ideal para 5 espetos. Atacadão Lazer.
CÓDIGO: 85204245

OFERTA
LeVE Leroy Merlin Vantagens Especiais



De: B\$ 14,90
Por: **R\$ 9,90** m²
PISO DENVER BEGE 45,9X45,9
Classe A, uso interno, borda arredondada. Casagres.
CÓDIGO: 89121053



EXCLUSIVIDADE LEROY MERLIN

LEVE 20 LITROS E PAGUE 18 LITROS

De: B\$ 109,90
Por: **R\$ 94,90** cada
TINTA ECONÔMICA PROLAR
20 litros, acabamento fosco, na cor branca, indicada para interiores. Sherwin Williams.
CÓDIGO: 86917901

Pague no cartão **Celebre!** em até
0+10X²
Sem juros.



GARANTIA 8 ANOS



De: B\$ 44,90
Por: **R\$ 39,90** m²

PISO LAMINADO
Mod. Adoro, no padrão carvalho firenze.
Consulte condições de instalação e garantia na loja.
Produzido com madeira de reflorestamento.
Exclusividade Leroy Merlin.
CÓDIGO: 88524716

LEROY MERLIN

A casa da sua casa.

www.leroymerlin.com.br

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

JACAREPAGUÁ - RJ RUA CÂNDIDO BENÍCIO, 3936, ENTRE A PRAÇA SECA E O LARGO DO TANQUE - Seg. a sáb., das 8h às 22h. Domingos e feriados, das 9h às 20h.

*Condições válidas para produtos anunciados em tabloides e similares, bem como para aquisições feitas no prazo de até 10 dias. Consulte nossas lojas ou nosso site para verificar demais condições. Ofertas válidas de 05/01 a 31/01/2016 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá. ²Somente no cartão Celebre!. Sujeito à análise de crédito. Documentos necessários: documento de identidade, CPF, comprovantes de residência e renda. Para mais informações sobre as condições do financiamento de suas compras, como o valor exato das parcelas, as taxas de juros, o IOF e o Custo Efetivo Total, ligue para a nossa Central de Atendimento ou procure um dos atendentes das lojas Leroy Merlin. Consulte condições de financiamento no ato da compra. Garantimos o preço e a quantidade mínima de 5 unidades ou 50m², por loja, dos produtos anunciados durante a validade desta publicação ou enquanto durarem os estoques, salvo erro de impressão. Preços de produtos a serem retirados. Os elementos utilizados para a produção das fotos são meramente ilustrativos.

Chiquinho Brazão



Vereador Chiquinho Brazão consegue com o Prefeito Eduardo Paes a aprovação das Leis 161 e 160

“Quero agradecer às associações de moradores, síndicos e amigos, pelas congratulações devido a aprovação dos projetos 102 e 103, agora Lei Complementar 161 e 160, respectivamente, e que permitem a regularização de condomínios e loteamentos em Jacarepaguá, assim como nas áreas de Vargem Grande, Vargem Pequena e Itanhangá. As reuniões junto à Secretaria de Assuntos Urbanos e a parceria com os moradores e síndicos, foram essenciais para a aprovação dos projetos pelo prefeito Eduardo Paes. Com isso, o Poder Público vai poder reconhecer legalmente a moradia do cidadão, que mesmo ocupando há anos o mesmo local, não conseguia regularizar o próprio imóvel, simplesmente porque não se legaliza uma edificação sem a existência de um lote, por isso a importância de legalizar, primeiro, o solo (terreno) e depois a construção. Com isso, os moradores vão poder regularizar suas moradias, inclusive fazer melhorias, tornando o imóvel mais valorizado e até mesmo vendê-los, mais facilmente, através de financiamento. Estar com o imóvel regularizado trará segurança ao morador e arrecadação para o Poder Público.

Como presidente da Comissão de Assuntos Urbanos da Câmara Municipal, as LCs 161 e 160, são conquistas muito significativas porque representam uma luta de muitos anos que assumi como uma das prioridades do meu mandato e que atende a uma antiga reivindicação dos moradores que a partir de agora, com a implementação da Lei que flexibiliza as condições para regularizar esses loteamentos e condomínios, serão contemplados com o título de legítimos proprietários, proporcionando estabilidade e segurança a essas famílias. Essa vitória obtida, com muita união e parcerias, no finalzinho de 2015, dá a plena certeza de que com trabalho, determinação e atitude, a gente chega lá.”

Contato com o Vereador:

- **Telefones:** 3814-2136 / 3814-2010 / • **FAX:** 3814-2137
- **E-mail:** chiquinho.brazao@camara.rj.gov.br
- **Twitter:** www.twitter.com/brazaochiquinho
- **FaceBook:** www.facebook.com/chiquinho.brazao

Obras para instalação de clínicas da família têm início no Camorim e Praça Seca



Foto: Tarsos Ghelli

Tiveram início no dia 4 de dezembro, as obras para a construção de duas clínicas da família na região. O evento de lançamento das novas construções contou com a participação dos moradores e de autoridades.

As unidades ficarão localizadas no Camorim (Estrada de Camorim, 205) e na Praça Seca (Praça Locutora Márcia

Mendes). Segundo informações da Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá, a unidade do Camorim contará com nove equipes de saúde da família e quatro equipes de saúde bucal, atendendo cerca de 27 mil moradores da região. Na Praça Seca, a nova clínica terá sete equipes de saúde da família e três de saúde bucal, dando cobertura para 21 mil pessoas.

Companhia de Arte e Teatro Popular

Curso de Teatro

Teatro adulto
(a partir dos 15 anos)

Segundas: 19h às 21h
Quartas: 20h às 22h
Sábados: 10h às 12h

Curso de Férias

Iniciação à locução
com André Barreto
a partir do dia
06/01/2016

Professores:

Flavio Alves / Márcio Zatta
Roberto Meniguelo / André Barreto

Supervisão: Flavio Alves
Coordenação: Márcio Zatta

Estrada do Tindiba, 2495
Sala 201 - Taquara

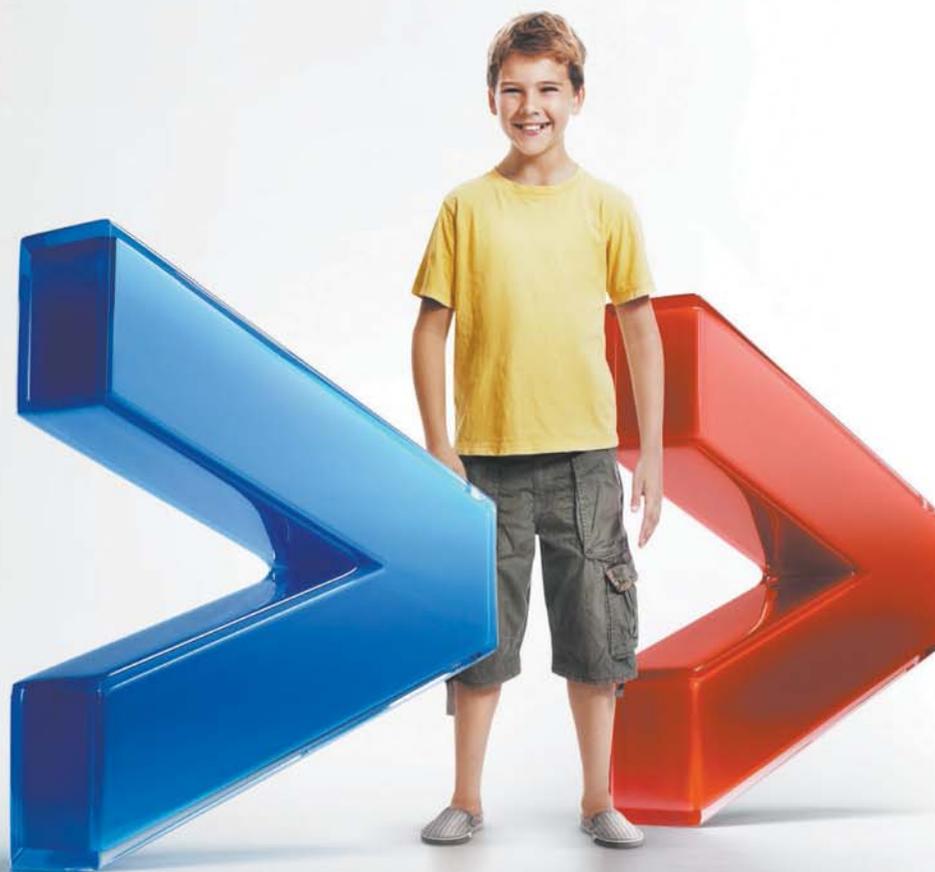
Informações: 3932-2628
99747-3021 / 98372-3638

2016
2015

A família Brazão
deseja a todos os amigos
um Ano Novo repleto de paz,
amor, saúde e prosperidade.

>> INGLÊS DA CULTURA. O FUTURO DO SEU FILHO GARANTIDO.

Não importa o cenário, um inglês de qualidade é fundamental para enfrentar qualquer desafio. E é isso que a Cultura oferece: ensino dinâmico, professores qualificados, muita conversação e quadro interativo em todas as salas de aula. E você ainda conta com o livro digital*, um aplicativo para tablet que reúne o conteúdo do livro impresso, atividades extras, além de áudios e vídeos usados na aula, para você estudar onde e quando quiser. Tudo para transformar o seu aprendizado em novas oportunidades no futuro.



**CULTURA
INGLESA**



WWW.CULTURAINGLESA.NET

GARANTA JÁ A SUA VAGA.

Freguesia: Est. dos Três Rios, 873 - 2425 6799 / 3392 5351

Taquara: Rua Apiacás, 184 - 2423 3994 / 2423 2512

*Livro digital disponível inicialmente nos cursos Cultura Express 1, Young Express 1 e Plus 1.

©/R/O

PROCURANDO IMÓVEL PARA ALUGAR? AQUI É O LUGAR CERTO

Temos quase 1.000 ofertas de imóveis para locação no Rio e Baixada, e um atendimento personalizado e respeitoso!

É quase impossível não encontrar o imóvel que procura!

Venha nos visitar e confira.

 2443-8262

Estrada do Gabinal, 313, loja 273A – RioShopping, Jacarepaguá

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



Férias: já pensou no que vai fazer com elas?



Foto: Internet / Divulgação

Enfim as tão desejadas férias chegaram, mas como desfrutar de momentos que você poderá ter lazer e descanso se não consegue se desconectar um minuto dos compromissos da vida profissional? As férias são um direito do trabalhador e necessárias para a saúde do corpo e da mente.

Mas você é daquelas pessoas que mal sai do ambiente de trabalho e já está verificando seu e-mail sem largar o celular e a internet? Pode ser difícil, no início, mas tente sair um pouquinho do mundo virtual para aproveitar a vida real, afinal de contas, você está de férias.

Diversas pessoas relatam o temor que sentem em entrar de férias e já ter outra pessoa para substituí-las - seja apenas durante este período ou até mesmo permanentemente - quando retornam ao serviço. Elas se sentem na obrigação de demonstrar que, embora ausentes, estão "presentes", ainda que de forma virtual. Porém, dessa maneira, o período de recesso pode se transformar em dias de angústia e ansiedade.

É verdade que é necessário um tempo para conseguirmos nos desligar e para o organismo se adaptar a um novo ritmo, mas é preciso perceber as férias como um período para "recarregar as energias", caso contrário, corre-se o risco de um retorno mais estressado ainda. O que pode ocasionar insatisfação, diminuindo o ritmo de produtividade. Por isso, a importância de desfrutarmos tempos de relaxamento para reequilibrarmos tanto o físico quanto o emocional.

Não é raro encontramos indivíduos que por não conseguirem afastar-se do trabalho, ficam anos sem tirar férias; acumulam cansaço, estresse, frustração e mau humor e por vezes adoecem somatizando a fadiga. É imprescindível uma pausa em meio a tantos compromissos e demandas.

Pense nas férias como um direito seu e aceite-as. Mesmo viajando, tire momentos só para si e para fazer o que realmente lhe proporciona prazer. Praticar este tempo de modo agradável lhe trará mais disposição, concentração e exercerá influência positiva no seu desempenho ocupacional. Portanto, não se sinta mal em enviar um e-mail informando o período em que estiver fora e quem poderá responder por você na empresa durante sua ausência. Essa iniciativa também faz parte do trabalho e demonstra respeito pela sua vida pessoal e profissional.

Ofertas Quentes de Verão



TUDO EM
6X
sem juros
no cartão crédito

DIBA
695
DISTRIBUIDORA DE
MATERIAL ELÉTRICO
E HIDRÁULICO

Preço válidos até
05/02/2016 ou
término do estoque

Entregas Grátis
em todo
Grande Rio

Compre sem sair de casa
nos cartões de débito ou
crédito. Levamos
a máquina
até você!*



dois



OUR LUX



Plafon led
18w embutir
redondo
ou quadrado

45,90



Lâmpada
Ouro 60
Superled

6w
11,99

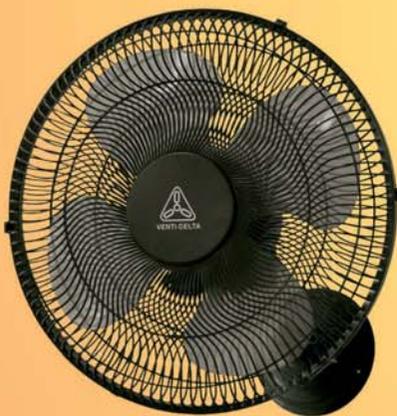


Lâmpada tubular vidro de LED

9w.....**27,90**

18w..**36,90**

fotos ilustrativas



Ventilador parede
60cm preto bivolt

213,00



Cabo flexível
2,5mm
rolo com 100m

Sil
79,90



Caixa D'água
1.000 L.

314,90

*para todo Grande Rio. Algumas áreas sujeito a não cobertura e entregas. Favor consultar

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

Direito

DRA. MARIA HELENA DOS SANTOS
ADVOGADA CIVIL
INFORMAÇÕES: 99335-1036
OFICINADEDIREITO@GMAIL.COM



Alienação Parental



Foto: Divulgação / Internet

Caro leitor, vamos conversar sobre Alienação Parental. A Lei 12.318/2010 define como “a interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós, ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob sua autoridade ou guarda ou vigilância, para que repudie genitor ou que cause prejuízo ao estabelecimento ou à manutenção de vínculos com este”. Isso significa dizer que o genitor ou aquele a quem é conferida guarda ou vigilância não poderá atentar de forma negativa contra a formação moral e psicológica da criança ou adolescente, em linhas gerais. Esse bullying familiar, como é conhecido por alguns, normalmente tem seu começo a partir da separação do casal quando um dos genitores, ressentido, inconformado começa a prática da tortura contra o menor para atingir ao outro cônjuge. O artigo 2º desta lei exemplifica alguns dos atos considerados como forma de alienação parental, são eles: a) realizar campanha de desqualificação de conduta do genitor; b) dificultar o exercício da autoridade parental; c) dificultar contato da criança ou adolescente com o genitor; d) dificultar o exercício do direito regulamentado da convivência familiar; e) omitir deliberadamente do genitor, informações pessoais relevantes sobre a criança ou adolescente inclusive escolares, médicas, e alterações de endereço; f) apresentar falsa denúncia contra genitor, contra familiares, contra avós, para obstar ou dificultar a convivência deles com a criança ou adolescente; g) mudar o domicílio para local distante sem justificativa, visando dificultar a convivência da criança ou adolescente com o outro genitor.

Comprovada a prática de qualquer dessas situações, ou ainda aquelas consideradas pelo juiz, poderá ser determinadas medidas provisórias necessárias para proteção deste menor ou adolescente. Essa medida poderá ocorrer em qualquer fase processual. Como medidas mais graves estão: a) estipular multa ao alienador (aquele que causa a perturbação); b) determinar alteração da guarda, passando para guarda compartilhada ou como melhor entender o juízo desde que proteja e beneficie o menor ou adolescente; c) aumentar o tempo de convivência com o alienado; c) suspender a autoridade parental. Vale ressaltar que não está descartada a responsabilização civil ou criminal, dependendo da gravidade do ato.

A separação do casal às vezes é determinante para a manutenção da saúde daqueles que compõem a família, mas nunca o pai deixará de ser pai ou a mãe deixará de ser mãe. Logo, é imprescindível que se respeite o menor para que este se torne um adulto saudável.

Espero ter cooperado mais uma vez para o seu entendimento jurídico.

Um forte abraço e fique com Deus.



REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

RIO PAVUNINHA SOFRE COM O DESCASO



Sou leitora assídua do JNB e gostaria de relatar um problema que tem deixado os moradores do bairro muito tristes e revoltados. O Rio Pavuninha, na Curicica, já causou muitos transtornos à população local no passado devido às enchentes. Agora, com a obra da Transolímpica, que acontece nas proximidades, ressurgiu a esperança de amenizar o sofrimento. Mas, infelizmente, essa esperança está indo “por água abaixo”, pois o rio está sendo mais uma vítima do descaso a natureza e ao meio ambiente. Ele continua igual, sofrendo com o assoreamento de areia, diversos tipos de lixo e com as ocupações irregulares em suas margens. O Hospital Municipal Raphael de Paula Souza também nada faz, mesmo sabendo que esse valão é situado a menos de 100 metros de distância de seu portão principal. Será que a Secretaria de Saúde não sabe que valões a céu aberto trazem diversos tipos de doenças e até óbitos como já temos tido aqui nas proximidades?

Maria Joana Gonçalves Xavier

ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE “FLAGRA” OS FATOS DE JACAREPAGUÁ.

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

ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

AIB premia personalidades do ano

Evento reuniu famosos, autoridades e convidados na Barra da Tijuca



A atriz Marina Ruy Barbosa recebeu o prêmio de melhor atriz coadjuvante pela sua atuação na novela Império

O hotel Sheraton Barra foi palco da cerimônia de entrega do Troféu AIB de Imprensa 2015, que celebrou no dia 4 de dezembro a sua 10ª edição.

O evento organizado pela Associação de Imprensa da Barra (AIB) premiou personalidades da mídia que se destacaram durante o ano em diversas categorias e foram eleitas por votação via internet. A solenidade teve como mestre de cerimônias o humorista, radialista e jornalista Maurício Menezes e reuniu no Salão Atlântico quase 200 pessoas na noite de premiação. Entre elas famosos, autoridades e convidados.

Homenageados no troféu AIB de Imprensa 2015

Atriz Marina Ruy Barbosa – Melhor atriz coadjuvante (novela Império);
Ator Guilherme Winter –

Melhor ator de 2015;
Atriz Cleo Pires – Melhor desempenho no filme “Operações Especiais”;
Atriz Adriana Esteves – Melhor atriz de 2015;
Categoria novela – “Os Dez Mandamentos”;
O empresário Manoel Maia – Personalidade do ano de 2015;
PC Vídeo Audiovisual – Melhor Produtora Audiovisual de 2015;
Editora Útil – Melhor Veículo associado AIB;
Portal de Notícias SRZD – Melhor site de notícias de 2015;
TV Globo – Homenagem pelos 50 anos;
Homenagem especial – Associação Brasileira de Imprensa (ABI).

Instituto Geremário Dantas

60

ANOS

de tradição em educação.

Do Maternal ao Ensino Médio

Inscrições Abertas

Mais informações:

www.igd.com.br

Tel.: 2108-7914



APROVEITE O

Ticket FAMILIA

2 adultos + 2 crianças
de até 12 anos

em qualquer sessão e dia da semana!

ECONOMIA DE ATÉ

30%

UCI NEW YORK CITY CENTER
UCI KINOPLEX NORTESHOPPING
UCI PARSHOPPING CAMPO GRANDE

ucicinemas.com.br   

Ticket Família = 4 ingressos no valor promocional, válidos apenas para a mesma sessão e o mesmo filme. Desconto médio da promoção nos cinemas UCI, podendo variar por cidade. Verifique os preços diferenciados para filmes em 3D, salas IMAX®, XPlus e De Lux. Verifique a classificação indicativa e a disponibilidade de sessões nos cinemas UCI.



Estreia
7 JAN



Estreia
14 JAN

strenna

Cartório é inaugurado em Jacarepaguá

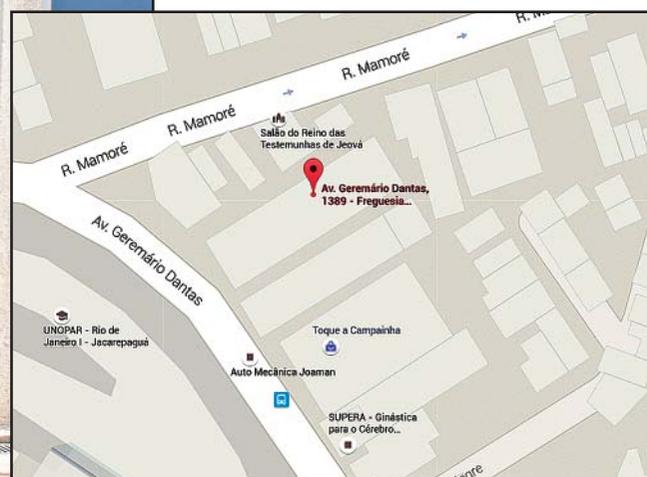
Vigésimo Sétimo Ofício de Notas da Capital atende a população da região



No mês de novembro, o bairro da Freguesia ganhou a sede de mais um cartório em Jacarepaguá.

O 27º Ofício de Notas da Capital fica na Av. Geremário Dantas, 1389 - Lj B, no Largo da Freguesia - Jacarepaguá.

Informações pelos telefones e e-mail:
(21) 3627-3681 | 3627-3682
cartorio27notasrj@hotmail.com



Conquiste sua medalha de OURO!!!

Antonio Henrique
2º Lugar * EPCAR * 2015/16
3º Lugar * UERJ *
5º Lugar * COLÉGIO NAVAL *
*em Matemática

Aprovado no 1º ano do Ensino Médio e matriculado na UFRJ aos 15 anos !!!

COLÉGIO-CURSO TAMANDARÉ
Uma Escola de Vencedores!!!

75 Anos

Nosso aluno desde o maternal!

SEJA MAIS UM VENCEDOR !!!

Bolsão 2016
Inscreva-se já!

TAQUARA: Estr. Rodrigues Caldas, 2353.
Tels. 2446-0654 / 3392-5120

PECHINCHA: Rua Maença, 61.
Tels. 2425-5551 / 2424-2061
www.tamandarejpa.com.br



A Física e o cotidiano

JORGE BRUM
FÍSICO
BRUMJJ@GMAIL.COM



O menino que curvou o Universo

No palco escuro e vazio entra uma pequena criança. Com cabelos esvoaçantes e olhar fixo, um foco de luz estreito e tênue a ilumina. Outro foco, tão tênue e estreito quanto o primeiro, ilumina a única cadeira ocupada por um senhor sério e sisudo na plateia. Um passa a contemplar o outro e, após alguns instantes, um feixe de luz passa voando pelo palco e atrai a atenção do menino que imediatamente parte em disparada tentando alcançá-lo. Nesse momento, o palco e a plateia começam a se curvar, ganhando a forma de uma concha, dificultando ainda mais para a pequena criança que simplesmente se diverte seguindo a luz. Mas, quanto mais ele corre, maiores e mais largos se tornam os focos de luz que iluminam o menino e a plateia. Já há grande ocupação do teatro. E todos acompanham atentamente com os olhos aquilo que parece ser apenas mais uma brincadeira infantil.

No poema All the world's is a stage, Shakespeare apresenta a vida como um grande espetáculo, onde homens e mulheres são apenas meros atores. Einstein ainda criança, se imaginou correndo atrás de um raio de luz e, ao tentar alcançá-lo, iluminou toda a civilização através de sua teoria da relatividade geral, que completou cem anos em novembro de 2015.

A vida de Einstein foi um grande espetáculo, em que ele não foi, de forma alguma, um mero ator. Nós fomos, e ainda somos, sua grande plateia. Suas ideias transcenderam seu tempo de palco e até hoje sua atuação é digna de aplausos.

Na peça acima, a criança representa o próprio Einstein e o velho senhor, sozinho na plateia, representa a sociedade que, de início, pouca atenção deu as ideias do jovem alemão. À medida que Einstein foi ganhando notoriedade, a sociedade passou a admirá-lo e acompanhar de perto a vida do exótico cientista.

Na peça, o palco é então iluminado plenamente e na plateia não há qualquer cadeira vazia. Suas ideias, no entanto, estão representadas pela curvatura do palco e da plateia, tal qual a luz e o próprio espaço-tempo se curvam na presença de grandes quantidades de matéria, conforme sua teoria. Uma forma de visualizar esse efeito é imaginar o espaço-tempo como um lençol bem esticado, seguro por suas quatro pontas. Sem a presença de nenhum objeto, o lençol (espaço-tempo) tende a permanecer plano. Quando colocamos uma bola de tênis no centro, percebemos que o lençol começa a se curvar. Ao colocarmos uma bola de boliche, temos a certeza de que o lençol irá se dobrar muito mais do que anteriormente. Podemos, nesse momento, jogar uma bolinha de gude pelo encurvado lençol e a veremos "orbitar" a bola de boliche, como nosso planeta faz ao redor do Sol. Essa seria a representação mais simplista da relatividade geral e a forma como Einstein visualizou o universo.

De suas equações, surgiram buracos-negros, buracos-de-minhoca, viagens no tempo entre outros temas muito interessantes e que os cinemas adoram. Einstein ainda nos falou sobre a origem do universo e explicou o movimento errático de planetas.

Seus atos, porém, não estão restritos à relatividade. Einstein atuou brilhantemente na fundamentação da teoria quântica, mesmo assumindo papel de seu maior crítico. Entre suas frases mais famosas está a "Deus não joga dados com o universo", que apontava o aspecto estatístico da mecânica quântica. Einstein viveu seus anos de palco tal qual o menino sonhador de sua infância, jamais se deixando levar pela fama que conquistou. Seu maior sonho, porém, não foi realizado: a unificação de todas as leis da física, na chamada "Teoria de Tudo".

Einstein recebeu o aplauso final de sua vida sem conseguir realizar esse sonho. Sonho esse que tem se mostrado mais difícil do que talvez ele tenha suposto. Até hoje ninguém realizou esse feito. Existem diversas tentativas, mas nenhuma que realmente tenha atraído os olhares ocupados e desatentos da nossa sociedade.

O palco voltou a ficar pouco iluminado. Muitos atores e atrizes passando. Alguns com ótimas atuações. Outros nem tanto. A sociedade aguarda novamente alguém desprezioso atrair seus olhares incrédulos e que seja capaz de curvar novamente não só o palco e a plateia, mas todo o universo. ☺

Secretaria Estadual de Fazenda divulga datas para pagamento do IPVA 2016



A tabela com as datas de pagamento do IPVA (Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores) de 2016 já foi divulgada pela Secretaria Estadual de Fazenda. Os motoristas que efetuarem pagamento à vista terão apenas 3% de desconto, mas quem preferir parcelar em

até três vezes, não recebe nenhum abatimento no valor total da taxa.

Para realizar o pagamento, os proprietários de veículos precisam imprimir a guia disponível no site do banco Bradesco a partir do dia 13 de janeiro. O pagamento poderá ser feito em qualquer agência bancária.

Confira o calendário de vencimentos do IPVA 2016:

| Final de placa | Vencimento para pagamento integral ou 1ª parcela / Vencimento da 2ª Parcela / Vencimento da 3ª Parcela |
|----------------|--|
| 0 | 19/01 - 18/02 - 18/03 |
| 1 | 21/01 - 22/02 - 21/03 |
| 2 | 25/01 - 24/02 - 24/03 |
| 3 | 27/01 - 26/02 - 28/03 |
| 4 | 29/01 - 29/02 - 30/03 |
| 5 | 02/02 - 02/03 - 04/04 |
| 6 | 04/02 - 04/03 - 06/04 |
| 7 | 11/02 - 11/03 - 11/04 |
| 8 | 15/02 - 16/03 - 15/04 |
| 9 | 17/02 - 18/03 - 18/04 |



COLÉGIO E CURSO APLICAÇÃO

JACAREPAGUÁ

TRADIÇÃO E MODERNIDADE EM ENSINO AGORA TAMBÉM EM JACAREPAGUÁ

Resultado de mais de 4 décadas voltadas à educação, o **Colégio e Curso Aplicação** inaugura a sua unidade em Jacarepaguá em um novo e moderno prédio, com toda a infraestrutura necessária para uma educação de qualidade voltada para os desafios do século XXI, com salas de aula interativas e professores experientes.

Além do currículo de estudos, orientamos o aluno a desenvolver sua capacidade de superar desafios, ampliar seus conhecimentos gerais e sempre buscar as escolhas mais adequadas para sua vida.

Venha nos visitar e conheça nossa estrutura e Proposta Pedagógica.



ENSINO MÉDIO
ENSINO FUNDAMENTAL
PREPARATÓRIO ENEM 2016



“ Nossa missão é a de fazer o máximo de esforço para desabrochar em cada estudante o seu potencial para a sua realização e a sua felicidade. ”

Reitor Prof. Antônio José Zaib
Diretor Geral do Colégio e Curso Aplicação

Prof. Valdomiro Dockhorn
Diretor Pedagógico

2423-3613 | 98880-2152

colegioecursoaplicacao.com.br

Rua Apiacás, 321 – Jacarepaguá

UNIDADES DO GRUPO SÃO JOSÉ



No Bairro Acontece...



ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA

Os moradores da Curicica receberam no dia 29 de novembro mais uma unidade do programa Rio em Forma. A inauguração contou com a participação do subsecretário municipal de Esporte e Lazer, Marcello Barbosa.



GRUPO DE DANÇA DANSEUSE

O Grupo de Dança Danseuse encerrou as atividades do ano no dia 13 de dezembro com o espetáculo "As 3 Mosqueteiras". A apresentação das bailarinas aconteceu no Teatro Iracema de Alencar, no Retiro dos Artistas, com realização e direção da professora e coordenadora do grupo Sandra Santiago.



CULTURA URBANA MOSTRA CURTAS

A ONG Grupo Cultura Urbana e o projeto Cultura que Transforma promoveram no dia 28 de novembro, na comunidade de Curupaiti, no Tanque, a primeira edição do Cultura Urbana Mostra Curtas, que contou com a participação de diversos produtores e instituições como o Ponto Cine de Guadalupe e CDD na Tela.



TEMPO PARA OUVIR OS MORADORES

O subprefeito Alex Costa visitou no dia 19 de dezembro, o Condomínio Campestre na Freguesia para ouvir as demandas dos moradores.

Taquara recebe Folia de Reis



O grupo carioca de violas Caipirando realiza no dia 9 de janeiro, às 19 horas, a 1ª Folia de Reis do grupo em homenagem a vinda de Cristo na forma humana para salvar o mundo. O evento vai acontecer no Condomínio Fazenda Passaredo. O ingresso é a doação de alimento não perecível para ser doado à ONG "Sementes do Amanhã", que auxilia crianças carentes. Inscrições pelo telefone: 97420-5115 (Henrique Bonna) ou 3458-2777 e 98321-1030 (Iara Cristina).



SIGA-NOS NA REDE

f /clubportuguesjpa
i @clubportuguesjpa
www.clubportuguesjpa.com.br

★ ★ ★
CLUBE RECREATIVO
PORTUGUÊS
JACAREPAGUÁ

VENHA NOS CONHECER | Rua Ariapó, nº 50 - Taquara - Rio de Janeiro / RJ | 21 2423 3585

CLUBE PORTUGUÊS DA TAQUARA INICIA O ANO DAS COMEMORAÇÕES DOS SEUS 50 ANOS EM JANEIRO COM A DOMINGUEIRA VIP DE VERÃO

Quanto mais quente melhor. Assim o cantor e compositor LUIGI define o que será o Projeto DOMINGUEIRA VIP DE VERÃO (FORRÓ É NA ARIAPÓ), evento que atrai todos os domingos pessoas de todas idades para curtir o melhor do forró e da tradicional e moderna música sertaneja. Há quase 10 anos na programação de eventos do clube, a DOMINGUEIRA VIP é um dos projetos de maior sucesso do Recreativo Português da Taquara. Comandada pelo Cantor e Compositor LUIGI, a voz, a alma e o corpinho da domingueira, o evento também conta com a participação especial de grupos e artistas convidados, como os músicos do NATIVUS DO FORRÓ. Um dos momentos mais aguardados da domingueira, é o último intervalo da noite para o sorteio de uma infinidade de brindes, apresentado pelo Presidente do Clube, OLIVÉRIO CARVALHO, idealizador do projeto e que se sai bem também na função de locutor.

A DOMINGUEIRA VIP DE VERÃO (FORRÓ É NA ARIAPÓ) reestrea com cara nova neste mês de janeiro, dando início ao calendário de comemorações do jubileu do Clube Recreativo Português de Jacarepaguá. A data oficial do aniversário do clube é 13 de abril. Durante todo o ano de 2016, os frequentadores terão várias opções de programação para comemorar os 50 anos do clube. Começando agora, pela DOMINGUEIRA VIP, neste domingo, a partir das 18:00h com LUIGI E CIA e CONVIDADOS. DIVIRTAM-SE.



VENHA NOS VISITAR | Rua Ariapó, nº 50 - Taquara - Rio de Janeiro / RJ | 21 2423 3585

Agenda Cultural

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

CIDADE DAS ARTES

Av. das Américas, 5.300 - Barra da Tijuca
Informações: 3325-0102 /
contato@cidadedasartes.org

Dia 16 - Sarauzinho e Oficina de Poesia Haikai. Às 15h, na Sala de Leitura. Classificação: 8 anos. Entrada franca.

Dia 23 - Oficina de Arte com Sustentabilidade. Às 15h, na Sala de Leitura. Classificação: 8 anos. Entrada franca.

Dia 30 - Matinê de Carnaval com o Zoobloco. Às 17h, na Sala Esplanada. Classificação livre. Entrada franca.



Foto: Divulgação / Internet / Cidade das Artes

Oficina de Arte com Sustentabilidade



Foto: Divulgação / Internet / Cidade das Artes

A Oficina de Arte com Sustentabilidade vai trabalhar com a possibilidade de transformar em arte objetos que são descartados pelas pessoas no dia-a-dia. Serão apresentadas algumas obras do artista plástico Vik Muniz. As crianças terão a oportunidade de criar suas próprias obras de arte.

Dia 23/01 às 15h na Sala de Leitura. Classificação: 8 anos. Entrada Franca.
www.cidadedasartes.org/programacao
Cidade das Artes: Avenida das Américas, 5.300 - Barra da Tijuca

David Guetta volta ao RioCentro



Foto: I Hate Flash / Marcelo Matina

Com mais de três milhões de álbuns e 15 milhões de singles vendidos em quase 20 anos de carreira, o DJ francês David Guetta se apresenta no dia 16 de janeiro, às 20 horas, no Centro de Convenções RioCentro. O evento vai contar com a participação especial do DJ alemão Robin Schulz. Classificação: 18 anos.

O Centro de Convenções RioCentro fica localizado na Avenida Salvador Allende, 6.555, RioCentro.
Informações: www.riocentro.com.br

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

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***



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

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

Compressa gaze 9 fios
MB TEXTIL c/500 unidades



14,99
Cada

Algodão Cotton line 500g



12,90
Cada

Sustagen Kids 380g sabores



18,90
Cada

*SOMENTE EM ALGUNS BAIRROS



Ofertas Eletrizantes

FLUZÃO
MADEIRAS E MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

Ligue 21.3312.3999
www.fluzaoconstrucao.com.br

Lâmpada LED

9W
Bivolt

Kian
ILUMINAÇÃO

R\$ 15,90



Luminária Plafon

25cm

Jateado
Redondo

BRONZEARTE

R\$ 14,90



TUDO EM ATÉ
10X SEM JUROS
MasterCard VISA

Aceitamos

CAIXA
CONSTRUCARD



Financie em até
48X com

CHOQUE DE PREÇOS: ELÉTRICA E ILUMINAÇÃO COM PREÇOS ELETRIZANTES

Luminária Pend.
Esfera Grande

Várias cores

R\$ 219,90

Caisma

Luminária Pend.
Esfera Gigante

Preto/Cobre
Branco/Cobre

R\$ 449,90

Caisma

Luminária Pend. Chile

Branco/Branco
Escuro/Branco

R\$ 339,90

Caisma

Pendente Bola Pequena

Uma bola
R\$ 75,90
Duas bolas
R\$ 142,90

Shamelluz

Plafon Light

R\$ 40,90

Caisma

Plafon
Brilhante
Base Quadrada
2 Lâmpadas

R\$ 379,00

BRONZEARTE

Plafon Embutir RGA

Redondo e Quadrado

R\$ 39,90

Caisma

Luminária Emergência
30 LED ECONOMIC KS30

R\$ 21,90

Kian

Lâmpada Compacta
Eletrônica 15W 127V

R\$ 5,99

Kian

Luminária Aletada
2x20

R\$ 49,90

BLUMENAU
Iluminação

Lâmpada HO
LED Tubular

18W 120cm
R\$ 34,99
36W 240cm
R\$ 99,90

Kian

Campainha Musical
Sem fio a pilha

R\$ 39,90

ILUMI
MATERIAIS ELÉTRICOS

Lâmpada Mista
160W

R\$ 15,90

FOX LUX

Multimetro

R\$ 27,90

FOX LUX

Passafio Com Alma de Aço
10 MTS

R\$ 15,90

FOX LUX

Quadro Disjuntor Tigre
Embutir 3/4 BR
Sem barramento

R\$ 15,90

TIGRE

Não jogue este impresso em vias públicas, mantenha sua cidade limpa!

Imagens meramente ilustrativas

Venha conhecer a Fluzão: Est. de Jacarepaguá, 3500 ou Av. Eng. Souza Filho, 1000, Loja A - Ligue 21.3312.3999 ou 3413.4020

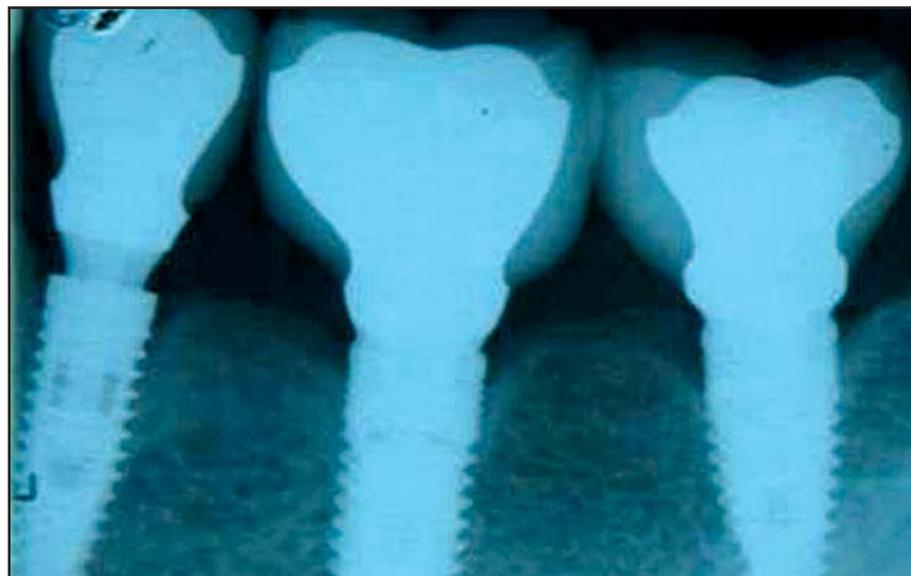
Implante dentário: uma revolução na estética odontológica

Procedimento permite a substituição dentária de forma eficiente

Conhecido como cartão de visita, o sorriso é, de fato, muito importante na apresentação de qualquer pessoa. Porém, quem perdeu um ou mais dentes, não precisa se preocupar. Os avanços tecnológicos permitem que o problema seja resolvido de forma mais eficaz e confortável do que antigamente.

Um exemplo disso é o implante dentário, que consiste em um parafuso de titânio que substitui a raiz de um dente natural que foi extraído. A técnica representa uma revolução na área da odontologia. Antigamente, quando um dente era perdido, para substituí-lo os especialistas inseriam um trabalho removível no espaço. Caso o paciente desejasse algo fixo, precisava ser fei-

colocado o implante e o dente. Normalmente, é feita após três meses na região inferior e seis meses na região superior”, esclarece a especialista. Martins conta que o processo não é doloroso. “É aplicada anestesia local levando a total analgesia durante todo o procedimento, e após a cirurgia o paciente deve seguir as recomendações do dentista tomando analgésico, anti-



to um desgaste nos dentes adjacentes. Agora, com os implantes, é possível colocar um dente que foi perdido de maneira fixa sem a necessidade de desgastar os dentes adjacentes. A dentista Thaissa Martins (CRO: 32415 RJ) explica como o procedimento de implante dentário é realizado. “Na primeira etapa é feito um planejamento, que consiste em avaliar a região que será tratada e a saúde geral do paciente. Na segunda etapa é realizada a cirurgia, em que será

inflamatório e antibiótico para minimizar qualquer desconforto pós-operatório. Após 24 horas estará liberado para trabalhar e após 72 horas para exercer todas as atividades habituais”, revela a dentista que expõe que as contraindicações existem em casos de perda óssea excessiva ou haja presença de alguma estrutura anatômica na região onde será colocado o implante. Outras contraindicações se dão em relação ao paciente ser portador de diabetes, osteoporose, problemas cardíacos graves ou tabagismo. **NB**



A dentista Thaissa Martins explicou ao JNB o procedimento de implante dentário

ACOMPANHE A DISTRIBUIÇÃO DO NOSSO JORNAL EM SEU CONDOMÍNIO

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

www.nossobairro.net

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

DISQUE DENÚNCIA

(21) 2332-2594 | 2332-2602
(21) 2253-1177 | 98596-7615

DENUNCIE TAMBÉM POR SMS

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

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



**SUAS ESCOLHAS
CONSTRÓEM O SEU FUTURO.
INVISTA NA SUA EDUCAÇÃO.**

VESTIBULAR 2016

AQUI TEM
FIES* E PROUNI

* Vagas FIES oferecidas até o limite disponibilizado pelo MEC.



**ADMINISTRAÇÃO | BIOLOGIA
CONTABILIDADE | DIREITO | ED. FÍSICA
ENFERMAGEM | FISIOTERAPIA | ODONTOLOGIA
PEDAGOGIA | SIST. DE INFORMAÇÃO | TURISMO**

* Descontos não cumulativos com outras promoções.

50% de desconto para
2ª diplomação e empresas conveniadas*

40% de desconto para
Transferências e militares e dependentes*

3107-8630

atendimento@saojose.br | saojose.br

Av. Santa Cruz, 580 - Realengo - RJ



FACULDADES
SÃO JOSÉ 35
Anos

Notas

Documentos

CPF pode ser emitido junto com certidão de nascimento

Desde o dia 1º de dezembro de 2015, os cartórios dos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo estão autorizados a emitir gratuitamente na 1ª via da certidão de nascimento dos recém-nascidos o número do Cadastro de Pessoas Físicas (CPF). O objetivo da medida é evitar fraudes e problemas causados por homônimos. Segundo a Receita Federal, muitos pais solicitam cedo o número do CPF para seus filhos a fim de que eles tenham acesso a serviços públicos e planos de saúde ou possam ser titulares de contas bancárias, por exemplo.

Metrô

Concluída a instalação dos trilhos entre a Barra da Tijuca e o Alto Leblon

Enquanto Jacarepaguá aguarda 2045 para receber o Metrô, ele já começa a se aproximar do bairro. Foi finalizada no mês passado a instalação dos trilhos nos túneis da Linha 4 do Metrô construídos em rocha, entre Barra da Tijuca e a região do Alto Leblon. As vias permanentes, por onde os trens vão passar nos dois sentidos, já têm passarelas de emergência, sinalização, iluminação e câmeras de segurança instaladas.

Prainha e Grumari

Acesso Controlado

A entrada de carros às praias da Prainha e Grumari estão com acesso controlado desde o mês passado, no horário de 7 às 19 horas. O fechamento dos acessos acontece aos sábados, domingos e feriados das 9 às 15 horas, podendo ser antecipado ou postergado, de acordo com a capacidade de veículos. O objetivo da restrição é preservar as praias neste período de verão em que aumenta a quantidade de visitantes.

Comércio irregular

Freguesia recebe choque de ordem



Foto: Jacarepaguá Online

Após reclamações dos moradores da Freguesia relacionadas ao comércio irregular no bairro, a Secretaria de Ordem Pública (Seop) realizou no dia 24 de novembro, um choque de ordem no intuito de apreender mercadorias piratas e coibir a presença de camelôs e ambulantes não regulamentados. Na ocasião, os agentes acabaram apreendendo livros da Feira Cultural, o que gerou descontentamento da população. De acordo com a Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá, os representantes da feira tiveram recuperadas as edições e livros recolhidos e a mesma será legalizada.

Prioridade

Cidadãos terão prioridade em casos de roubo ou furto de identidade

Agora, quem tiver a carteira de identidade roubada ou furtada vai ter prioridade para emitir a nova via do documento nos postos do Detran, sem necessidade de agendamento. Para isso, basta o cidadão comparecer a qualquer posto de Identificação Civil; do Rio Poupá Tempo; ou no Acesso 5 do edifício-sede, munido do Registro de Ocorrência Policial (R.O.), relativo ao roubo ou ao furto do documento de identidade.

A nova medida foi publicada no Diário Oficial do dia 2 de dezem-

bro de 2015 e vale tanto para carteiras emitidas pelo Detran como pelo Instituto de Identificação Félix Pacheco (IFP). Caso a via anterior tenha sido emitida pelo IFP, é necessário apresentar, além do R.O., o original e cópia da Certidão de Nascimento (se ele for solteiro) ou da Certidão de Casamento. O Detran - RJ lembra que, pela Lei Estadual 3.051, de 21 de setembro de 1998, os cidadãos fluminenses já estão isentos de pagar a taxa para emissão de nova via de identidade em casos de roubo e furto.

Menos mortes

Rio registra redução em mortalidade infantil no trânsito

O Estado do Rio de Janeiro derrubou em 65% o número de mortes de crianças de até 10 anos no trânsito, de acordo com informações do Ministério da Saúde. O resultado é o segundo melhor do País, atrás apenas do Amazonas (67%), e muito acima da média de redução nacional, de 36%, entre 2003 e 2013. Para o Detran, a boa nova no Rio se deve à obrigatoriedade do uso de equipamentos de segurança para crianças no banco traseiro dos carros, instituída pela Resolução 277/2008, do Conselho Nacional de Trânsito; ao cumprimento da Lei Seca; e às campanhas de conscientização

e operações realizadas pelo departamento para fiscalizar as condições de segurança veicular da frota nas ruas e estradas do Estado. Pela Resolução 277, também conhecida como Lei da Cadeirinha, bebês devem viajar nos chamados bebês-confortos; crianças de 1 a 4 anos, em cadeirinhas; e as de 4 a 7 anos, em assentos de elevação. E dos 7 aos 10 anos, devem usar cinto de segurança. E todas no banco traseiro. O motorista que desrespeitar a norma estará cometendo uma infração gravíssima, com multa de R\$ 191,54 e perda de sete pontos no prontuário da Carteira Nacional de Habilitação.

Melhorias

Praça Mario Kosel Filho é revitalizada



As crianças que moram no Anil agora já podem voltar a brincar ao ar-livre, pois os brinquedos e mobiliário da Praça Mario Kosel Filho foram consertados e pintados no mês passado. O local também recebeu limpeza realizada pela Comlurb.

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
redacao@nossobairro.net



UMA **NOVA PORTA** QUE SE ABRE
PARA O INÍCIO DE UM **NOVO FUTURO**



MATRÍCULAS ABERTAS

MATERNAL, EDUCAÇÃO INFANTIL,
ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

COLÉGIO
Ressurreição
TAQUARA

UNIDADE TAQUARA
Estrada Rodrigues Caldas, 2280
21 2446.7718

COLÉGIO
Ressurreição
RECREIO

UNIDADE RECREIO
Av. Gilka Machado, 1529
21 2490.1492



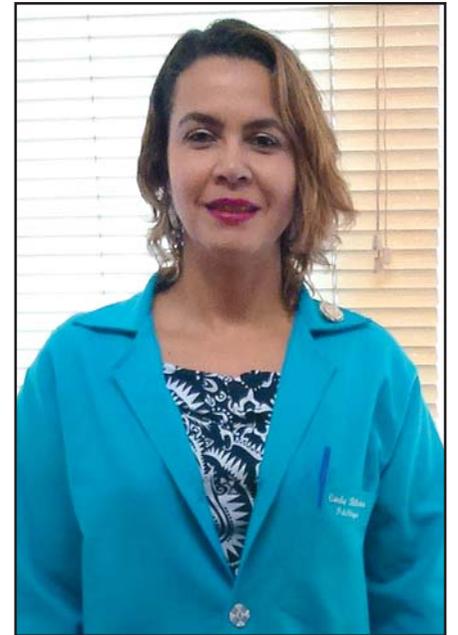
EDUCAÇÃO EM SISTEMA
Vesper

Uso indiscriminado da tecnologia pode causar males à saúde

Mais de 250 milhões de pessoas no mundo sofrem de dependência digital



Foto: Divulgação / Internet



A psicóloga Carla Ribeiro fala sobre o atual vício das redes sociais

Você já parou para analisar quanto tempo fica conectado ao mundo digital? Já prestou a atenção na quantidade de pessoas que andam pelas ruas digitando nos celulares ou tablets?

Que o desenvolvimento tecnológico trouxe inúmeros benefícios à sociedade é incontestável. Mas, a dependência no uso desses equipamentos pode acarretar em diversos problemas de saúde. O vício digital se dá através do exagerado uso de computadores, celulares, jogos eletrônicos e outros aparelhos. A psicóloga Carla Ribeiro (CRP: 25079/05) explica que o vício digital ocorre quando uma pessoa passa a preencher a maior parte do seu tempo utilizando as redes sociais, como por exemplo, Facebook, Instagram, Whatsapp e dando prioridade exagerada pelo mundo virtual. “Chamamos

de *dependência virtual* o acesso excessivo e prejudicial da internet e de *nomofobia* a dependência do uso de celulares e outros aparelhos eletrônicos (as pessoas não conseguem sair de casa sem os aparelhos, por exemplo)”, esclarece a especialista. Para ela, a dependência virtual pode chegar a se assemelhar a dependência das drogas com a intensificação do uso. “Já que proporciona o prazer, então, o indivíduo sente a necessidade de estar mais tempo conectado ao mundo virtual”, aponta.

O neurologista do Hospital Rios D’Or, Marcus Vinicius Adriano (CRM: 5261567-7), revela que a dependência

digital atinge mais de 250 milhões de pessoas em todo o mundo. “O uso exagerado das novas tecnologias pode gerar maior nível de ansiedade, baixa concentração, problemas de relacionamento e isolamento social. Pode prejudicar a qualidade do sono levando a doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, além de problemas emocionais e mentais”, alerta o neurologista. Para ele, o sedentarismo associado aos efeitos colaterais do uso abusivo de tablets, celulares, entre outros, pode ocasionar má postura e dores no corpo assim como lesões por esforço repetitivo e a falta de atenção nas ruas pode gerar problemas ainda maiores. “Traumas graves podem ocorrer devido às distrações com esses equipamentos tal como acidentes, incluindo os de trânsito”, adverte o médico.

Segundo a psicóloga Carla Ribeiro, a família e a própria pessoa precisa estar atenta para que o tempo que se passa utilizando a tecnologia não seja tão prolongado. “No caso dos jovens, perceber se ele deixa de fazer tarefas necessárias em prol do uso desses equipamentos. Já os adultos, precisam ter mais consciência para analisar até que ponto o mundo virtual está tomando conta de sua rotina, de forma a ele deixar de lado a família e a profissão”, expõe.

É importante saber que as novas tecnologias são excelentes ferramentas que ajudam a otimizar o tempo e facilitar contatos e, por isso não devem ser abolidas do dia-a-dia, mas sim o uso deve ser controlado. Tendo em vista que elas também podem aproximar pessoas distantes e distanciar pessoas próximas. 


Centro de Oftalmologia
Jacarepaguá

- Refração computadorizada
- Adaptação de lentes de contato
- Teste do olhinho (relexo vermelho)
- Mapeamento de retina
- Fundoscopia
- Ecobiometria |
- Ultrassonografia
- Topografia corneana |
- Tratamento de glaucoma
- Cirurgias de catarata, calázio e pterígio |
- Estrabismo

consultas para adultos e crianças

Edifício Conection:

Estrada dos Três Rios, 741 - Sala 209 - Freguesia

Tel.: 2135-6461

e-mail: oftalmojpa@gmail.com



CINEMARK MANIA

Z+

O PROGRAMA DE VANTAGENS MAIS DIVERTIDO DO BRASIL.

PROMOÇÕES

DESCONTOS

INGRESSO
GRATUITO*

UM
BRINDE
POR SEMANA

ADQUIRA JÁ O SEU
CARTÃO NAS BILHETERIAS.

DEPOIS É SÓ SE CADASTRAR NO SITE
DA CINEMARK PARA COMEÇAR A APROVEITAR
TODOS OS BENEFÍCIOS EXCLUSIVOS
E GANHAR UM INGRESSO, QUE VALE
PARA QUALQUER SESSÃO DE 2ª A 5ª,
INCLUSIVE PARA AS SALAS 3D E XD.

*ACESSE O REGULAMENTO EM CINEMARK.COM.BR/CINEMARKMANIA E SAIBA MAIS.

CINEMARK
MANIA

    cinemarkoficial  cinemark.com.br

CINEMARK
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.

Receitas

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



Batata gratinada com salaminho



Olá, amigos! Para este mês em que acontecem as férias escolares, vamos fazer uma receita que certamente agradará aos estudantes de folga. Ela traz batata, molho cremoso, somado ao forte sabor do salaminho italiano ou hamburguês gratinado com queijo no forno.

Receita

INGREDIENTES:

- 2 kg de batata
- 1 cebola média
- 1 litro de leite integral
- 5 colheres de sopa rasas de manteiga
- 5 colheres de sopa cheias de farinha de trigo
- 1 copo de 200 ml de requeijão cremoso
- 1 caixinha de 200 ml de creme de leite
- 1 tablete de caldo de frango
- 200 g de salaminho picado
- 250 g de mussarela em filetes
- Queijo parmesão para polvilhar
- Sal e noz moscada moída a gosto

MODO DE PREPARO:

- Lave bem as batatas e coloque-as inteiras para cozinhar na água e sal.
- Coloque no liquidificador: cebola, leite, farinha de trigo e o tablete de caldo de frango. Bata bem e reserve.
- Em uma panela coloque a manteiga, deixe derreter sem escurecer.
- Acrescente a mistura feita no liquidificador.
- Misture bem, sempre mexendo até ferver durante cinco minutos, para cozinhar e engrossar.
- Apague o fogo, e acrescente o creme de leite e o requeijão, misture bem e reserve.
- Descasque as batatas cozidas e corte-as em rodela não muito finas.
- Em um refratário coloque na seguinte ordem: molho, batata fatiada, molho, salaminho picado, filetes de mussarela, batata fatiada, molho, salaminho picado, filetes de mussarela, e assim sucessivamente até terminarem todos os ingredientes e terminando com o salaminho picado.
- Leve ao forno para gratinar, polvilhado com o queijo parmesão.
- Esta batata acompanha bem carne de frango ou bovina.

Bom apetite!



Mantenha uma alimentação saudável nesta estação



Foto: Internet / Divulgação

O verão chegou e o calor sugere uma alimentação mais leve, como saladas, frutas e outros alimentos menos calóricos. Se ainda não foi possível perder aqueles quilos extras adquiridos nas festas de final de ano e as altas temperaturas da nova estação são um convite para saborear aquele sorvete, uma boa opção é trocá-lo por frutas, que são uma excelente alternativa para incluir no cardápio das

sobremesas, por exemplo, ou como opção de sucos sem açúcar. Além de serem boas fontes de energia, as frutas são ricas em antioxidantes, vitaminas e gorduras que fazem bem ao organismo e ajudam a manter o peso, regulando o intestino, além de auxiliarem no metabolismo do corpo. Entre as frutas da estação estão banana, laranja, melancia, abacaxi, melão, mamão, manga, acerola, entre outras. 

AQUI COMEÇA SUA FANTÁSTICA FÁBRICA DE CORES

O revendedor Terral Freguesia já possui a nova máquina de cores da SuviniL.

Um equipamento que permite você criar e personalizar as cores que vão dar brilho a sua casa.

Venha conhecer na Rua Tirol, 151 Freguesia

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

INSPIRE-SE E CRIE AS CORES DA SUA CASA





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



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



NOVIDADE: RESTAURANTE
• SELF-SERVICE
• AMBIENTE REFRIGERADO
• SOBRELOJA

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



Tudo o que você precisa com o menor preço da Taquara

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

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM



Previsão astrológica do mês de janeiro

Signo de Capricórnio:

é aquele que esconde as emoções, pessoas calmas e controladoras, com uma força de vontade incrível para superar os obstáculos. **Partes do corpo:** ossos e pele. **Signo do elemento:** terra. **Planeta regente:** Saturno



Áries (21/03 a 21/04): tudo que tem que ser feito agora, para construir seu futuro é saber distinguir os seus valores dos valores dos outros.



Libra (23/09 a 22/10): deixa passar esse período de crise, quanto menos ciúmes, mais chances na relação.



Touro (21/04 a 20/05): pode preparar as malas, Vênus te dará os recursos financeiros para realizar a viagem dos seus sonhos.



Escorpião (23/10 a 21/11): bom período para rever os gastos, com Vênus no seu signo o seu lado sedutor aumenta.



Gêmeos (21/05 a 20/06): época de festas, os amigos estão presentes e você saberá reconhecê-los e festejá-los com muita alegria.



Sagitário (22/11 a 21/12): com Júpiter passando pela sua casa sete, os relacionamentos estarão em alta.



Câncer (21/06 a 21/07): momento harmonioso com seus sentimentos, poderá até encomendar o filho tão desejado.



Capricórnio (22/12 a 20/01): todo seu trabalho, dedicação junto ao grupo, será altamente valorizado, o resultado será para todos.



Leão (22/07 a 22/08): reconhecimento merecido no trabalho, vem coroar esse momento de total felicidade.



Aquário (21/01 a 19/02): um belo passeio fora da rotina vai trazer uma sensação de liberdade e descoberta para você.



Virgem (23/08 a 22/09): que tal fazer aquela reforma em casa? O período está propício e as condições favoráveis.



Peixes (20/02 a 20/03): será preciso um momento de recolhimento, para resgatar sua serenidade, o pior já passou.

Verão sem alagamentos



As chuvas comuns no início do ano alertam para a necessidade de cuidados a fim de evitar as temidas enchentes. Apesar das obras do Programa de Macro-drenagem realizadas pelo governo municipal, elas não são suficientes para evitar alagamentos. A população precisa se conscientizar e fazer a sua parte em não jogar lixo na rua para que os bueiros não fiquem entupidos e complique o escoamento da água.

A Baixada de Jacarepaguá coleciona histórias tristes por causa das fortes chuvas de verão. Entre os desastres ocasionados por enchentes na região está a morte de cinco pessoas de uma mesma família que ficaram soterradas após um deslizamento na Praça Seca, em 2009. Neste mesmo bairro, 42 pessoas morreram vítimas das enchentes no ano de 1996.

Erros de português frequentes

REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

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

1) Alumínio

O sanduíche está embrulhado com folha de **alumínio**, e não **aluminho**.

2) Goteira

Fernando concertou a **goteira** da sala, e não **gotera**.

3) Inteiro

O palestrante falou o tempo **inteiro**, e não **intero**.

CENTRO AUDITIVO

OTOSIM

Approved Partner

Audiologia Revenda Exclusiva

SIEMENS

binax

Aproveite o som da vida

A discriminação encontra uma nova dimensão de audição

APARELHOS AUDITIVOS PARA SURDEZ

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

APARELHO DE FÁCIL ADAPTAÇÃO

PAGAMENTO FACILITADO

AGENDE JÁ SUA VISITA

2427-8817

ESTRADA DOS TRÊS RIOS, 90 SALA 222 | FREGUESIA JACAREPAGUÁ

WWW.OTOSIM.COM.BR

PRODUTOS E SERVIÇOS



Artanas
engenharia

Contratando a Artanas, você reduz os custos porque evita obras intermináveis.

Laudos • Telhados • Reformas • Elétrica
Hidráulica • Demolições • Autovistoria
Pinturas • Pisos • Revestimentos
Forros • Gesso • Drywall • Construções

Não comece sua reforma sem nos consultar.
Orçamentos sem custo e sem compromisso.

www.artanasengenharia.com
engenharia@artanasengenharia.com

Contatos. (21) 9.9680-7594
(21) 7754-7822 - id. 126*75385

**COMPROMETIMENTO
QUALIFICAÇÃO
EFICIÊNCIA**

**EVITE DESPÉRDIO
DE TEMPO E
DINHEIRO**

PODE ACREDITAR!



**CONHEÇA
O CAFE**
QUE EMAGRECE!
CUIDANDO DA
SUA SAÚDE!
ELIMINA DE 2 A 6KG/MÊS

**SOLICITE
PELO TELEFONE
21-4108-3080
(FIXO)**

Auxilia no controle de peso,
APETITE, DIABETES, HIPERTENSÃO,
COLESTEROL, HIPOGLICEMIA
E REDUÇÃO DE MEDIDAS!

... SEM SACRIFÍCIOS
E COM MUITO SABOR!!!

NOVO NO BRASIL!
"TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL"



Aulas de Mosaico
Arte milenar para relaxar
Terças manhã e tarde
(material incluso)
Estrada dos Três Rios, 741 - Freguesia
Contato: 98886-8769 • Sandra Penido



VitaCorp
fisioterapia • neopilates • saúde

- Fisioterapia Ortopédica/Desportiva, Cardiorrespiratória, Geriátrica
- Fisioterapia Estética: Limpeza de Pele, Microagulhamento, Drenagem linfática, Massagem modeladora
- Neopilates

• CRIOLIPÓLISE DIA 14/11
@vita_corp (instagram)
www.vitacorp.com.br • www.facebook.com/vitacorp
End: Estrada dos Três Rios, 920 - sala 309 - Tel: 98223-8564

**Camilo d'Avila
Fotografia**
Cursos e Workshops
na Taquara - JPA



**Curso de Lightroom
para fotógrafos**
Ministrado pelo Web e Designer Gráfico
Rodrigo Coelho

Informações:
2423-2650
99243-5047
contato@camilodavila.com

19/12
9:00 às 18:00 horas

**VAGAS
PARA PROFISSIONAIS
DA BELEZA**



Rua Bacairis 391 - Taquara
email: maison.viegas@gmail.com
Tel(21) 4101-3179



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

Psicóloga e Psicopedagoga
CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá • 99774-7876

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

**VAGAS PARA
CONTATO
PUBLICITÁRIO**

ENVIAR CURRÍCULO PARA
rh@nossobairro.net

**Colégio Servita
Nossa Senhora
Rainha dos Corações**

**Conheça as novas
instalações para
a Educação Infantil**



**Venha conhecer
o melhor sistema
de ensino de
Jacarepaguá.**



Complete a Educação do seu filho com um ensino de qualidade e excelência.



89 anos educando com amor

www.servita.com.br

MATRÍCULAS ABERTAS

(21) 3392-0284 • (21) 3392-7102 • (21) 3392-8588