

## Saúde

Especialista reforça que a prática de atividade física deve estar associada a uma alimentação adequada.

| **Página 21**

## Educação

Anil ganha Espaço de Desenvolvimento Infantil (EDI) e Escola Municipal.

| **Página 8**

## Esporte

Projeto Rio em Forma oferece práticas esportivas gratuitas em mais de 30 pontos no bairro.

| **Página 18**

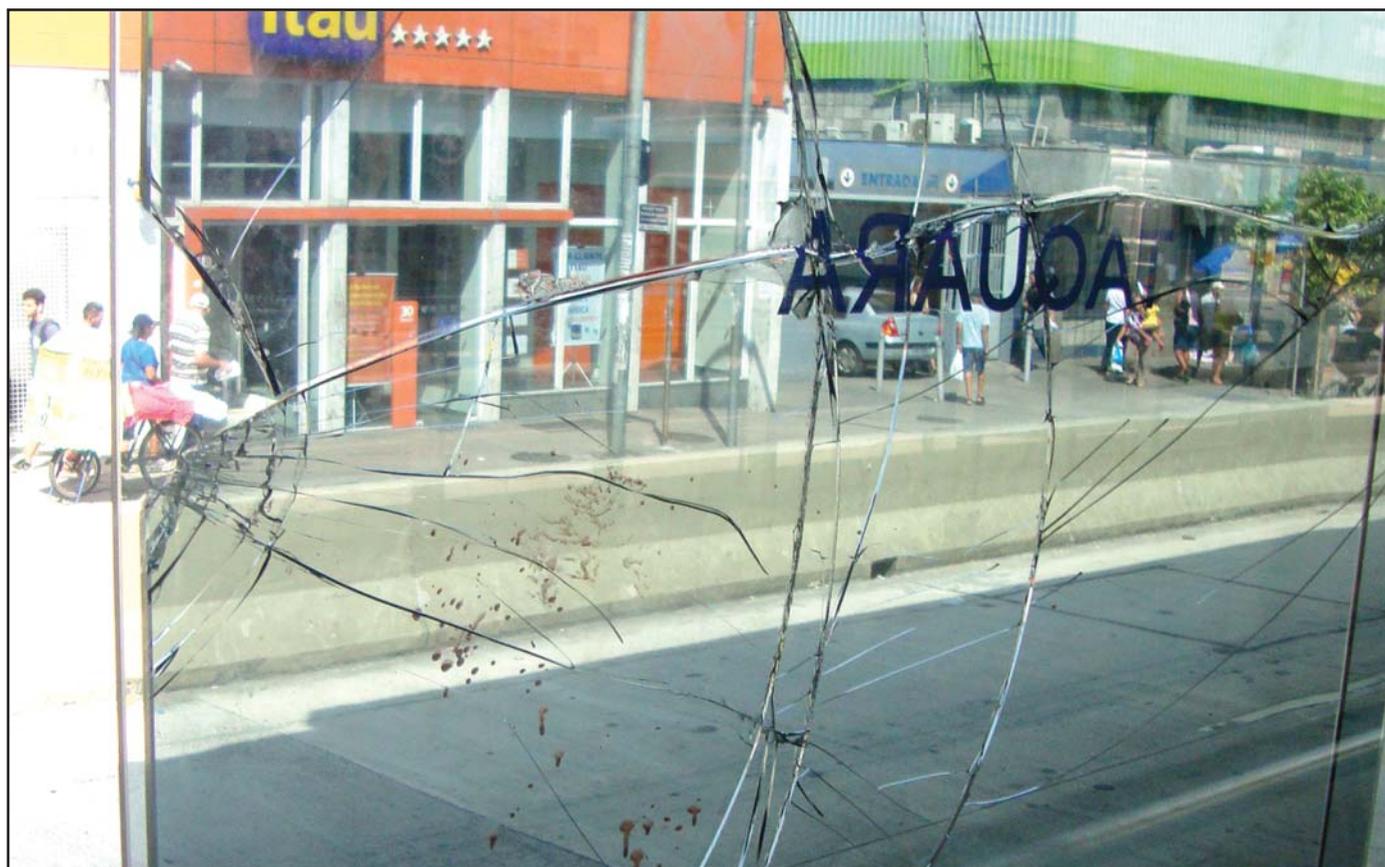
## Saiba mais

### HPV | **Página 12**

Imunobiológico passa a ser aplicado em apenas duas doses.

### Correios | **Página 14**

Empresa garante que entrega de encomendas estão normalizadas.



# QUEM VAI PAGAR POR ISSO?

É lamentável o cenário de destruição e vandalismo nas estações do BRT. Apesar dos esforços do BRT Rio na manutenção, a falta do bom senso por parte de alguns usuários que quebram propositalmente aquilo que pertence a população faz com que todos paguem pelo vandalismo.

| **Página 11**



**BREVE NOVA LOJA MÉIER**  
Rua Dias da Cruz, nº 622 - Méier  
98205-0838  
98205-0859

**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



**OUR LUX**  
Lâmpada Ouro 60 superled 6w

**10,90**

Ofertas válidas até 30/04/2016 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

ALESSANDRA NUNES E STELLA WALLITER

# Revendo conceitos

Antes mesmo de entrar em funcionamento na região, as estações de BRT vêm sofrendo com depredações. Os ônibus articulados começaram a circular no corredor Transcarioca em junho de 2014, mas dois meses antes da inauguração, a estação Praça Seca já estava com vidros quebrados. O cenário deplorável se tornou comum após a implantação do sistema e, inclusive, piorou. Entre as consequências do vandalismo estão portas, monitores e máquinas quebradas, lixeiras amassadas, pichações, portas com o sistema de abertura e fechamento escangalhados devido ao embarque irregular de pessoas que forçam a entrada pelas laterais para não pagar passagem ou simplesmente “brincam” de fechar e abrir a porta enquanto estão na fila aguardando a chegada do BRT. Esses são apenas alguns dos exemplos de problemas que acontecem comumente e que já custaram em reparos mais de R\$ 1,25 milhão ao consórcio BRT Rio, veja na página 11.

O que nos faz ponderar é o seguinte: quem vai pagar por todos esses atos im-

pensados por parte de quem comete? Não é a própria população? Então por que quebrar, seja lá por qual for o motivo, aquilo que é nosso? Talvez seja a hora de rever conceitos e aprender a conservar o que é bom, antes que as portas de vidro sejam trocadas por cercas de ferro ou de arame farpado, os bancos e os monitores que informam o tempo de chegada dos ônibus articulados sejam retirados e as estações e BRTs mais pareçam produzidos há décadas atrás, de tão antiquados que fiquem a fim de evitar que os gastos sejam tão caros com a modernidade.

Nesta edição, abordamos também, na página 21, a importância de manter uma alimentação adequada para garantir bons resultados durante as atividades físicas. A prática de esportes é algo que deve fazer parte da rotina de todas as pessoas, para isso, o projeto Rio em Forma oferece gratuitamente diversas modalidades esportivas em mais de 30 unidades espalhadas pelo bairro, veja na página 18. Não deixe de conferir as atrações da agenda cultural, na página 17 e boa leitura!

## Expediente

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

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

**Ano VIII - Edição 104 - abril/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 JORNALIS 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**



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

# mês de ofertas



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



Conheça a  
Nova Coleção

2016



AXTON

EXCLUSIVIDADE  
LEROY MERLIN

R\$ **7,90** cada

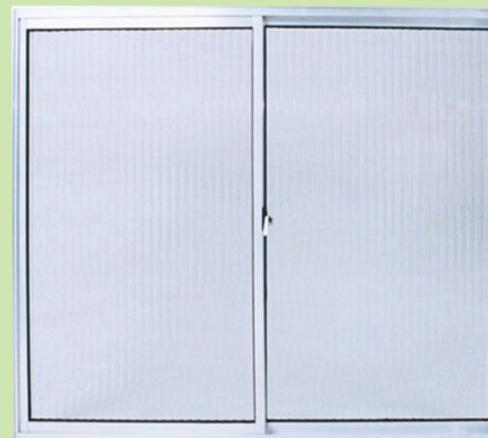
**ARGAMASSA CERÂMICA**  
20kg, tipo ACI, para assentamento  
de pisos e paredes em áreas internas,  
na cor cinza. Axton.  
CÓDIGO: 89296165

Pague no cartão *Celebre!* em até

**0+10X<sup>2</sup>**



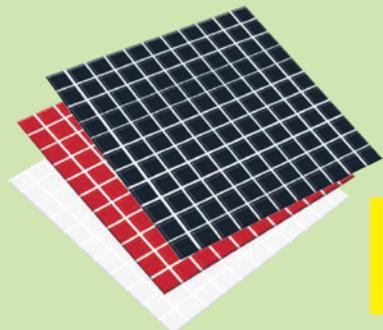
**Sem  
juros.**



ACOMPANHA  
VIDRO

R\$ **119,90** cada

**JANELA DE CORRER HABITEC**  
Em alumínio brilhante, vidro canelado,  
sem grade, com 2 folhas, 100x80cm.  
CÓDIGO: 89170340



**PASTILHAS**  
A partir de R\$ **12,90** peça



R\$ **29,90** cada

**TORNEIRA COM FILTRO**  
Bica reta, de parede, no acabamento  
branco/cromado ou preto/cromado.  
Acquabios.  
CÓDIGO: 89236343

**LEROY MERLIN**

*A casa da sua casa.*

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

● CALM

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

● JACAREPAGUÁ - RJ RUA CÂNDIDO BENÍCIO, 3.936, 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 05/04 a 30/04/2016 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá. <sup>2</sup>Somente no cartão Celebre! Sujeito a análise cadastral, de crédito e demais condições do produto. Até 40 dias para pagamento da 1ª parcela dependendo da data da compra e do vencimento da fatura. Consulte condições de financiamento no ato da compra. Parcelamento concedido Banco Loosango S/A - Banco Múltiplo. Central de Atendimento Cartões Celebre! todos os dias, das 7h às 23h: 4004 5967 (grandes centros) e 0800 701 5967 (demais localidades). SAC Loosango: todos os dias, 24h, informações, reclamações, cancelamentos, sugestões e elogios: 0800 729 5980/0800 722 4004 (deficientes auditivos). Ouvidoria - 0800 701 3904/0800 701 5934 (deficientes auditivos), funcionamento das 10h às 16h, de segunda a sexta. 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.

Siga-nos:



fazermais.info



twitter.com/  
@LeroyMerlinBRA



facebook.com/  
LeroyMerlinBrasil



instagram.com/  
leroymerlinbrasil



pinterest.com/  
leroymerlinbr



youtube.com/  
LeroyMerlinBRA



plus.google.com/  
+LeroyMerlinBRA

## Chiquinho Brazão

### Mais uma Clínica da Família no bairro

Diversos projetos de interesse da população carioca têm sido aprovados, principalmente nas áreas da saúde e da educação, que são pilares importantíssimos. A cidade do Rio de Janeiro passa por uma completa transformação, com a inauguração de diversas obras, como os Espaços de Desenvolvimento Infantil (EDIs) e Clínicas da Família. O mais importante é que esse é um trabalho, em conjunto, dos órgãos que compõem o poder público municipal visando o bem-estar da população. Quem conhece a Família Brazão, sabe que uma de nossas prioridades sempre foi a prevenção e mais investimentos na área da saúde, para evitar o sofrimento de inúmeras famílias.

Com a inauguração de mais uma Clínica da Família, que recebeu o nome de Barbara Mosley de Souza, na Avenida Canal do Anil, dentre as diversas que já foram implantadas, os moradores passaram a ter um atendimento de prevenção de doenças. Será feita uma triagem para identificar os problemas do paciente que será encaminhado à unidade hospitalar que possa atender especificamente o seu caso, sem precisar passar pelo sufoco e constrangimento das emergências superlotadas dos hospitais.

Nesses meus três mandatos como vereador, tenho percorrido diversas áreas do bairro, conversando, interagindo e conhecendo as necessidades dos moradores e devo dizer que são muitas. Ver um filho doente, correr para um hospital e não ser atendido; precisar fazer um exame e não dispor de recursos; e viver rezando para não ficar doente são situações lamentáveis. Estar presente na inauguração, especificamente desta Clínica do Anil, como já ocorreu em Rio das Pedras, Gardênia Azul, entre outras, tem me deixado imensamente emocionado, principalmente porque tenho observado a felicidade das pessoas, que passaram a se sentir mais acolhidas e protegidas.

A nova unidade conta com sete equipes de saúde da família e três equipes de saúde bucal. Nesta Clínica da Família, os pacientes terão atendimento clínico, tratamento para diabetes, hipertensão, pré-natal, exames laboratoriais, cuidados com a saúde da criança e vacinação, entre outros. Poderão também retirar gratuitamente medicamentos e insumos de uma grade de 208 itens da Atenção Primária. As Clínicas da Família, além de consultórios, contam também com salas de ultrassonografia, raio-x, observação clínica, procedimentos, curativos, coleta, dentistas e farmácia. O atendimento será realizado das 8 às 20 horas de segunda a sexta-feira e das 8 às 12 horas aos sábados.



Daniel Soranz (secretário municipal de Saúde) e o vereador Chiquinho Brazão na inauguração da Clínica da Família do Anil

#### Contato com o Vereador:

- **Telefones:** 3814-2136 / 3814-2010 / • **FAX:** 3814-2137
- **E-mail:** [chiquinho.brazao@camara.rj.gov.br](mailto:chiquinho.brazao@camara.rj.gov.br)
- **Twitter:** [www.twitter.com/brazaochiquinho](https://www.twitter.com/brazaochiquinho)
- **Facebook:** [www.facebook.com/chiquinho.brazao](https://www.facebook.com/chiquinho.brazao)

## Na mira do leitor



#### POSITIVO

A passarela da estação Merck do BRT Transcarioca, localizada sobre a Estrada dos Bandeirantes, na Taquara, teve instalado no mês passado um elevador para garantir melhor acessibilidade de usuários com necessidades especiais ou com mobilidade reduzida. A passarela foi inaugurada em outubro do ano passado e possui aproximadamente 242 metros de extensão, além de conter rampas nas duas extremidades.



#### NEGATIVO

Os BRTs estão parando muito afastados da plataforma para o embarque e desembarque de passageiros, não só nos terminais rodoviários, quanto nas estações. A demasiada distância dificulta a entrada e saída de pessoas nos veículos, principalmente de idosos e crianças. As portas da frente são destinadas a cadeirantes, mas muita gente não sabe como operar o sistema e, com isso, os deficientes acabam entrando pelo modo tradicional, com risco de queda devido à distância.

**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)

**FLUZÃO**  
CONSTRUÇÃO, REFORMA E DECORAÇÃO

Ligue 21. **3312.3999**  
fluzaoconstrucao.com.br

Ano 4 - Edição 02

TUDO EM ATÉ **12X** <sup>(1)</sup>  
SEM JUROS



Ventilador Teto  
**Wind Light**  
R\$ **119,90**



**NOVIDADE**  
Manta Asfáltica Sika  
Rolo 1x10m 2,5mm  
R\$ **189,90**

**FELIZ PÁSCOA: TODOS OS PRODUTOS DO ENCARTE EM ATÉ 12X<sup>(1)</sup> S/ JUROS**

Telha Plan PVC **PRECON**  
A MARCA DA CONSTRUÇÃO

+Leve  
+Prático  
+Seguro

242x88cm  
R\$ **84,99**

Telhas Fibrocimento  
244cm  
5mm (110cm) R\$ **37,99**  
4mm (50cm) R\$ **11,99**  
6mm (110cm) R\$ **45,99**

Forro PVC Branco / M<sup>2</sup> **MAIS PVC**  
R\$ **13,99**

**SUPER OFERTA**

Viaflex Fita Adesiva **viapol**  
ROLO 10M 90CM  
R\$ **289,90**

**Viapol** **ECOPRIMER 18L**  
BASE ÁGUA R\$ **135,90**  
BASE QUEROSENE R\$ **149,90**

Janela e Porta de Alumínio

1x1m SB R\$ **144,99**  
1x1,2m SB R\$ **194,90**  
70/80 Esq/Dir R\$ **399,99**

Bomba Periférica 1/2 CV **IDB-40**  
R\$ **149,90**

**Ferrari**

Caixas d'água **Casalit**  
Com Rosca 5.000 Lts R\$ **1.999,99**  
2.000 Lts R\$ **649,99**

Tinta Acrílica **Duraplast** **SHERWIN WILLIAMS**  
BR 18L R\$ **85,90**

Barrica Massa PVA **Fluzão** R\$ **17,90**  
16L **SUPER OFERTA**

Portas 60/70/80 **RANDA**  
Pintura R\$ **54,99**  
Lisa Verniz R\$ **84,90**  
Frisada R\$ **129,90**

Puxador Plano Alumínio Polido 600mm **união mundial**  
R\$ **142,90**

Fechadura **Galaxy** **ALIANÇA**  
Desde 1927  
Interna/WC R\$ **43,90**  
Externa R\$ **58,90**

Assoalho 15cm Seco Estufa - M<sup>2</sup>  
Tauari R\$ **98,99**  
Cumarú R\$ **123,99**

Deck Cumarú **Metro Linear** R\$ **9,99**

Martetele Combinado **Makita**  
**HR2630J**  
R\$ **699,99**  
► Punho lateral  
► Limitador de profundidade  
► Com Maleta  
► **800W**

Linha de Ferramentas **TRAMONTINA**  
Pá Quadrada R\$ **17,99**  
Pá de Bico R\$ **18,99**  
Enxada Estreita R\$ **21,99**  
Enxada Larga R\$ **22,99**

Carrinho de Mão **Ecoffer**  
R\$ **78,90**

Aduela e Alisar Tauari / Seco Estufa  
Aduela 13cm R\$ **59,99**  
Alisar 4cm Boleado ou Reto R\$ **15,99**

Maçaranduba Legítima **para Telhado**  
**Venha Conferir**

**Horário de atendimento**  
Segunda à Sexta **7h às 22h**  
Sábados **7h às 20h**  
Domingos e Feriados **8h às 17h**  
**Fluzão**  
sempre de portas abertas!

Imagens meramente ilustrativas. Não jogue este impresso em vias públicas, mantenha sua cidade limpa!

# 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](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**  


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



## Fantasiar é bom, mas até que ponto?



Desde criança o ser humano cria suas fantasias imaginando histórias, personagens e situações. O desenvolvimento emocional, social e cognitivo durante a infância possui estreita relação com o processo imaginativo durante as brincadeiras. Fantasiar histórias torna possível para a criança reconstruir a realidade e buscar significados para o cotidiano, o que contribui para seu entendimento de mundo a medida em que vai crescendo. A fantasia pode ser uma atividade natural e saudável, que se estende à vida adulta. Quando crescemos não deixamos de criar nossas fantasias, projetando o que gostaríamos de ser, fazer ou ter. Isso dentro de uma medida equilibrada e sem desvincular-se dos acontecimentos reais, pode estimular a criatividade e nos impulsionar a buscar novos caminhos que tragam mais satisfação, a partir daquilo que outrora foi imaginado.

A fantasia é um mecanismo de defesa que criamos para que possamos obter, na maioria dos casos, momentos de prazer. Funciona como uma proteção da mente para as situações de angústia. Imaginamos situações para preencher ou substituir a realidade.

No entanto, problemas podem começar a aparecer quando recorremos à fantasia constantemente para diminuir o *stress* e a tensão do dia-a-dia, idealizando um mundo do qual não fazemos parte.

Quero deixar claro que nesses casos não estou me referindo ao delírio psicótico, no qual o sujeito tem um comprometimento em relação ao juízo crítico da realidade e também no funcionamento mental, que incluem seus pensamentos e percepções. Neste texto trato daquelas pessoas que não estão em delírio, mas que distorcem a realidade, porém sem a perda total da noção do que é real. São pessoas que passam a se apoiar em fantasias e as mentiras podem estar presentes no intuito de se desvincular da dor, aliviar a tensão, aumentar a autoestima ou para evitar conflitos. Tais fantasias exacerbadas as deixam de motivar para mudanças e servem apenas para preencher as frustrações.

O perigo está quando fantasia e mentira caminham lado a lado na vida de alguém, entrando em um círculo vicioso no qual se passa a viver e acreditar naquilo que é inventado. Se as mentiras são uma constante e elas já fazem parte do funcionamento da vida de determinadas pessoas, questões patológicas podem estar presentes. Trata-se da mentira compulsiva em que há uma tendência constante e natural em mentir descontroladamente.

À medida que o sujeito perde-se em um emaranhado de mentiras fantasiosas, mais se afasta da ação, simulando a vida. Mesmo que uma mentira possa parecer banal, as consequências poderão ser graves. Às vezes aquele que mente não possui tal consciência dos danos, mas amigos e familiares podem ajudá-lo. Então, caso sejam percebidos sinais de que o ato de mentir está fora de controle, é hora de procurar ajuda de um profissional de saúde, como um psiquiatra ou psicólogo. Encarar a realidade, de modo geral, costuma ser difícil, mas trará outras perspectivas e resoluções.

# Onde você compra o melhor pelo menor preço

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

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

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



Preço válidos até 30/04/2016 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**

Lâmpada tubular superled  
9w... **26,90**  
18w... **33,90**

Luminária de Emergência 6 superleds pilha recarregável **36,90**

Lâmpada 6w PAR 20 colorida superled bivolt **29,90**

Lâmpada Ouro 60 Superled **10,90** 6w

**MBLED** ILUMINAÇÃO POTENCIAL

Fita Led 5m completa com fonte interna branca **39,90**

Plafon led 18w embutir redondo/quadrado **39,90**

Spot embutir led 3w redondo **11,90**

Refletor led 10w slim **37,90**

Lâmpada led 3U 12w E27 branca **19,90**

**LORENZETTI**

Aquecedor à gás LZ 750 BP **320,00**

Ducha Advanced 5500w Multitemperatura 127v **99,99**

Torneira cozinha móvel bancada 1167 C29 1/4 volta **113,80**

Torneira lavatório móvel bancada 1194 C42 swan **131,00**

Torneira cozinha móvel parede 1168 F31 pvc **26,80**

**EXATRON** Sensor de presença SPTONI -Teto embutir ou sobrepor **35,90**

**Eletromar by hager** Disjuntor Din Mono curva C 16 a 32A **6,10**

**SIL Corfio** Cabo flexível 2,5mm rolo com 100m **77,90**

**SIEMENS**

Conjunto Interruptor 1s ou Tomada 2p+t 4x2 Ilus 10A **8,40**

**TIGRE** Caixa D'água 1.000 L. **325,00**

Tubo soldável 25mm - 3m **8,10**

Tubo Aquatherm 22mm - 3m **36,90**

Tubo esgoto 100mm - 3m **28,90**

Conduite 3/4" 25mm **79,99** rolo c/50m amarelo

**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

**NOVA LOJA DO MÉIER**  
Inauguração em Abril  
Rua Dias da Cruz, 622  
**3437-8293**

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

## Direito

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



## Lei do Silêncio



Foto: Divulgação / Internet

Caro leitor, nesta edição abordarei a “Lei do Silêncio”. A falta de respeito é total nesta questão, é como se o infrator tivesse a certeza de sua impunidade. A determinação da quantidade de decibéis atribuída a um local quanto a sua permissividade leva em consideração duas vertentes: o horário e a localização.

Por conta disso determinou-se o seguinte:

No período diurno, das 7 às 22 horas, os níveis são mais permissivos, no horário noturno, a partir das 22 até as 7 horas, são mais restritivos. Aos domingos e feriados o período diurno é considerado de 8 às 22 horas. Nas áreas residenciais o nível de tolerância é menor do que nos centros urbanos, nas áreas comerciais e turísticas. A vistoria é feita por engenheiros, arquitetos com formação em acústica e é medido a 1,50 m do local onde está ocorrendo o ruído.

### Procedimento para apuração da denúncia:

- Recebimento da denúncia;
- Vistoria para constatação;
- Intimação do infrator;
- Multas progressivas (até três);
- Edital de interdição parcial da fonte sonora;
- Vistoria da constatação do cumprimento do edital;
- Cassação do alvará do estabelecimento;
- Apreensão do equipamento;
- Encaminhamento do processo à Procuradoria Geral do Município (cabe recurso às multas).

### A Secretaria Municipal de Meio Ambiente (SMAC) vistoria:

Bares, restaurantes com música, escolas e agremiações de samba, templos de culto religioso, sinaleiros de advertências, clubes, oficinas e academias, casas de espetáculos, criadouros comerciais de animais, obras industriais, ruídos de equipamentos mecânicos (casas de máquinas, torres de refrigeração, sistema de exaustão mecânica).

### A SMAC não vistoria:

Carro de som, vendedores ambulantes, reuniões de pessoas em logradouro público, escolas em atividade curricular e complementar, reclamações internas de condomínio, animais, ruídos de trânsito, pregões, anúncio, propaganda (de viva voz ou por instrumento) que são proibidos independentemente de medição.

A Lei Municipal 3.342/2001 e o Decreto Municipal 2.988/2008 Regulamento nº 2 – Da Proteção contra Ruído, são os instrumentos utilizados para amparar o cidadão. Para fazer a denúncia ligue para 1746.

Um forte abraço e fiquem com Deus.

**\*Este texto foi publicado na edição nº56 do JNB.**

## Anil ganha EDI



O bairro do Anil teve inaugurado no dia 11 de março mais uma Escola do Amanhã. O Espaço de Desenvolvimento Infantil (EDI) Professora Cláudia Pires Contino da Silva, localizado na Avenida Tenente Coronel Muniz de Aragão, 1.201, foi construído por meio do programa Fábrica de Escolas do Amanhã Governador Leonel Brizola e vai beneficiar cerca de 300 alunos na re-

gião através do ensino em tempo integral. As EDIs reúnem em um mesmo ambiente a creche e a pré-escola. O modelo atende crianças de seis meses a 5 anos e 11 meses de idade proporcionando aprendizagens e desenvolvimento em um espaço criado especialmente para elas, com materiais e livros apropriados, além de contarem com educadores especializados. 

## Escola pública é inaugurada na região



Foi inaugurada no dia 15 de março mais uma instituição de ensino na região. A Escola Municipal Primário Azerbaijão, localizada no Anil, vai atender cerca de 720 alunos da região, do 1º ao 6º ano, que estudarão em turno único, com sete horas de aulas por dia.

A nova unidade, localizada na Avenida Tenente Coronel Muniz de Aragão, 1.151, é composta por salas de aula, sala multiuso, de encontro, de leitura, refeitório, quadra poliesportiva coberta, além de ambientes com acessibilidade, como elevador, banhei-

ro para pessoa com deficiência e sinalização em braille. Todos os ambientes receberam tratamento acústico.

O prédio possui fachada dupla com brises soleil, protegendo contra a incidência direta do sol e permitindo a passagem de correntes de ar, tornando os espaços escolares mais confortáveis e arejados. A fachada dupla é elemento fundamental para diminuir a temperatura no interior da edificação com economia de energia, otimizando o uso de aparelhos condicionadores de ar. 



A LOJA DO MARCELO DO GARDÊNIA AZUL



Ofertas válidas somente para a loja Emimar, enquanto durar o estoque.

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES



**ENTREGAMOS EM TODO GRANDE RIO  
(FRETE SOB CONSULTA)  
TRABALHAMOS COM BOLETOS BANCÁRIOS  
PARA CONDOMÍNIOS. FAÇA SEU CADASTRO**

**12X NOS CARTÕES  
SEM JUROS E SEM ENTRADA**



PARCELA MÍNIMA: R\$ 100,00

**VAI CONSTRUIR OU REFORMAR?  
Temos os melhores produtos com o melhor preço.**

Luminária LED 12W  
Equivale  
36W Fluorescente



a partir de

**R\$ 27,99**

Cabo Flexível 2,5mm 750v  
com 100 metros e ganhe  
+ 10 metros grátis



**R\$ 69,99**  
o rolo

Massa Corrida  
PVA Emimar



**R\$ 16,99**

\* Somente dinheiro (espécie)

Laje Pré-fabricada  
com Isopor



a partir de **R\$ 24,99** m<sup>2</sup>

\*Frete a combinar

Vergalhão Arcelor



1/4 **R\$ 10,99**  
5/16 **R\$ 17,49**  
3/8 **R\$ 25,99**

Cimento CPIII-40



**R\$ 18,99**  
saco 50kg

Enquanto durar nosso estoque

Porcelanato Avório  
60X60 - Polido

**R\$ 46,99** m<sup>2</sup>

Pastilha  
de Vidro

a partir de

**R\$ 10,99**  
a peça

Cimentcola Interno  
Quartzolit



**R\$ 9,99**

\* Temos toda linha Quartzolit

Imagens ilustrativas. Cobrimos qualquer oferta anunciada no Rio de Janeiro, sendo da mesma marca e produto, trazendo o anúncio.  
Promoção não cumulativa. Promoções Válidas somente com encarte.

Horário de atendimento: Seg a Sex das 7h às 18h | Sábados das 7h às 15h

Tels.: (21) 2445-4228 / 7850-2610 ID: 8\*26843 / emimar.marjo@gmail.com  
Bazar Emimar: Rua Peroba, 224 - Jacarepaguá • Gardênia Azul



## A Física e o cotidiano



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

### Física das Explosões Nucleares

Recentemente o mundo foi chacoalhado com o anúncio de uma possível detonação de uma bomba de hidrogênio pelo governo norte coreano. Mas o que há de tão importante assim nessa notícia?

Primeiro, é importante saber, caro leitor, o quão em desacordo inúmeros cientistas estão em relação à proliferação mundial dos arsenais nucleares e termonucleares. O grande receio dos cientistas é, sem dúvida, a enorme capacidade destrutiva que esses dois tipos de explosivos apresentam, com grande destaque para o termonuclear.

Bombas atômicas, tais quais as detonadas no Japão durante a Segunda Guerra Mundial, são o resultado da fissão, divisão, nuclear, em átomos de urânio e plutônio e podem atingir dezenas de kilotons.

Bombas termonucleares, ou bombas de hidrogênio, são bombas que resultam da fusão nuclear do hidrogênio – o mesmo processo que ocorre no sol – e que acabam por liberar milhares de kilotons (mil kilotons = 1 megaton) de energia. Para efeito de comparação, um megaton pode manter acesa uma lâmpada de 100 w por cerca de um milhão e trezentos mil anos ininterruptamente.

O curioso (e por que não, assustador) sobre a bomba-H é justamente o fato de sua energia ser produzida de forma análoga a do próprio sol. Estrelas como nosso sol são grandes reservatórios de elementos leves, como o hidrogênio que, quando combinados ou fundidos, formam o hélio e assim por diante. O resultado do processo de fusão (a sobra) é uma grande liberação de energia, que vemos diariamente em forma de luz e calor.

Mas o sol (e outras trilhões e trilhões de estrelas universo a fora) consegue a fusão por razões básicas: a enorme pressão (para fora) e a colossal força de gravidade (para dentro). O duelo entre essas duas forças resulta na surreal temperatura do sol (na casa dos milhões de graus Celsius).

Assim, para produzir a fusão nuclear, o sol precisa combinar um vasto estoque de hidrogênio, resultando na pressão para fora, com uma enorme compressão desse material – resultado da colossal gravidade – e cozinhar essa sopa em forma de plasma a altíssima temperatura.

Mas, a questão da bomba H é como podemos produzir em escala menor a altíssima pressão e gravidade do sol aqui na Terra?

Então, para produzir a tal bomba é necessário um processo em etapas ou estágios: primeiro, é preciso uma grande explosão atômica (fissão) para gerar uma enorme temperatura interna no sistema, o que, automaticamente, gera uma gigante pressão de expansão desse material e, posteriormente, esse material que quer escapar deve ser comprimido absurdamente para que gere a fusão.

Esse segundo passo, ou a grande compressão do material em altíssima temperatura (na casa dos milhões de graus, tal qual o sol), é um dos segredos mais bem guardados do planeta. Pouquíssimas nações sabem como efetivamente realizar esse estágio e, claro, ficam extremamente “curiosas” quando alguém noticia que realizou tal feito.

Somente Estados Unidos, Rússia, Reino Unido, China, França e Índia explodiram bombas de hidrogênio em testes comprovados.

Para efeito de curiosidade, o conselho de segurança da ONU conta com quinze países membros, sendo dez não permanentes e cinco permanentes. Os cinco permanentes são: Estados Unidos, Rússia, Reino Unido, China e França e têm, entre várias prerrogativas, o famoso “poder de veto”, que significa dizer que, ainda que todos decidam por determinada ação do conselho, qualquer um desses cinco países pode vetar essa decisão de forma soberana.

Diversas nações tentam entrar nesse seleto grupo, mas os desafios científicos e tecnológicos são enormes. Os custos de produção da tecnologia de uma bomba-H são fora de escala. Mas a pergunta que fica é: vale a pena?

NE

## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### ESGOTO A CÉU ABERTO NA TAQUARA



Existe um imenso buraco do qual emana esgoto a céu aberto na Rua Apiacás, na calçada dos fundos do supermercado Extra, na Taquara. A situação já perdura por muito tempo e ninguém toma providência. As pessoas que necessitam transitar por ali, ou passam por cima do “mar” de esgoto ou se arriscam a contornar pela pista, entre os carros. A situação se agrava a cada dia e atualmente existe um colégio ao lado. Com isso, certamente, muitas crianças e adolescentes passarão por ali. Para se chegar ao sinal e atravessar com segurança é preciso superar esse obstáculo.

*Cristina Ferreira*

### MONTANHA DE LIXO COM ÁGUA PARADA



Uma montanha de lixo, incluindo sofá velho, está fazendo parte da paisagem do bairro na Estrada do Guerenguê, próximo ao número 195, na Taquara. A coleta feita pela Comlurb no dia 13 de fevereiro não retirou todo o lixo, restando resíduos e água parada. Os entulhos são retirados sob solicitação através do 1746. A população podia colaborar.

*Abel Ferreira*

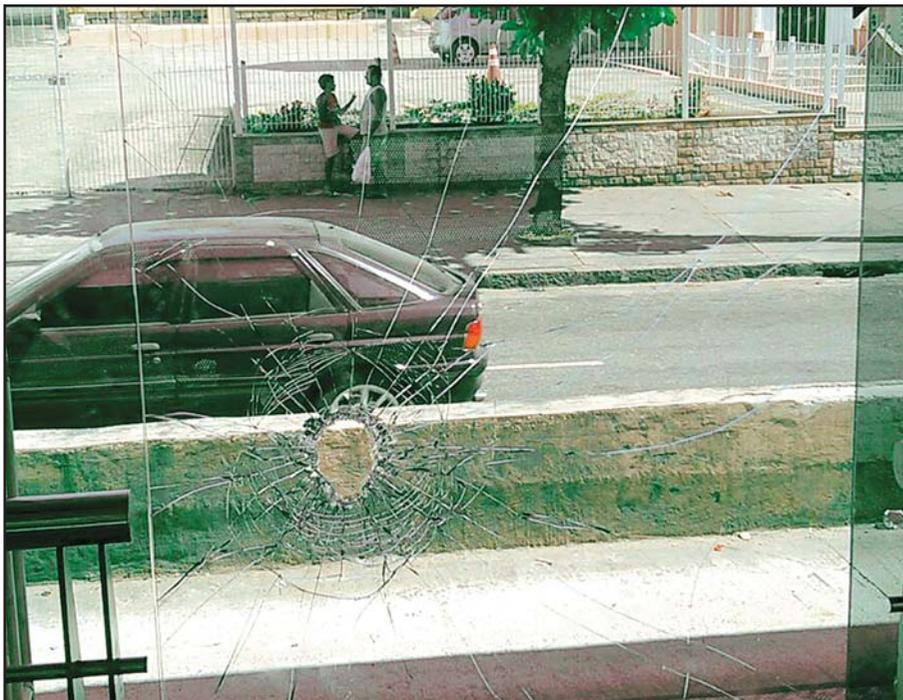
ESPAÇO DEDICADO AO LEITOR QUE “FLAGRA” OS FATOS DE JACAREPAGUÁ.

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

ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

# Gasto em reparos às depredações no BRT ultrapassa a R\$ 1 milhão

Taquara e Tanque estão entre as estações mais atingidas pelo vandalismo



Vidros quebrados estão entre as principais ocorrências dentro das estações



Pixações na estação Praça Seca são comuns



Máquina de autoatendimento na Taquara teve tela quebrada

**O vandalismo nas estações do BRT já custou neste ano R\$ 193,3 mil ao Consórcio BRT, sendo R\$ 55 mil destinados aos reparos de depredações realizadas apenas durante o carnaval.**

No ano passado, os atos irresponsáveis geraram gastos de R\$ 1,2 milhão ao consórcio que administra as estações. As estações onde ocorre a maioria dos casos de destruição são Taquara, Tanque, Manacéia, Salvador Allende e os terminais Campo Grande e Alvorada. As depredações mais frequentes são em câmeras de monitoramento, catracas, vidros, portas automáticas e bancos de espera. De acordo com informações do BRT Rio, no ano passado mais da metade dos atos de vandalismo foram provocados por ambulantes, como retaliação às ações de combate à venda irregular de mercadoria descritas no artigo 37, do Decreto 32843/2010, que determina que o “auxiliar de transporte não deve permitir a prática de mendicância e a venda de objetos ou alimentos no interior do veículo”. “Do terminal Paulo da Portela (em Madureira) à estação Taquara são nove estações e eu cheguei a presenciar oito vendedores ambulantes dentro do BRT parador em que eu es-

tava. Todos os dias eles embarcam nos ônibus articulados e não vejo fiscalização”, conta Alexandre Souza.

## Fiscalização

Os atos de depredação, a entrada e saída de pessoas pelas portas laterais das estações, a escassez de educação por parte dos usuários que não respeitam as filas indianas para embarcarem no BRT e a notória presença de camelôs, deixa claro que a fiscalização nas estações e no interior dos ônibus articulados não está funcionando como deveria.

Medidas como as adotadas na Lei Seca e no Lixo Zero deveriam ser adotadas para manter a boa ordem, com a aplicação de multas a quem cometesse infrações. Assim como os bons resultados estão sendo alcançados com as referidas medidas, é possível que as ocorrências diminuam com o “peso no bolso” de quem pratique irregularidades e “alivie o bolso” de quem não tem nada haver com isso.



Lixeira amassada, banco arrancado e pixe nas paredes são só alguns dos problemas

## Confira as principais ocorrências em 2016

- Vidro das portas/vidros fixos:** 164 ocorrências (R\$ 700 cada. Total: R\$ 114,8 mil)
- Portas automáticas:** 108 ocorrências (R\$ 200 a R\$ 4 mil, depende do nível de danificação)
- Vidro Protetor das bilheterias:** 29 ocorrências (R\$ 900 cada - R\$ 26,1 mil)
- Vidro da saída de Emergência:** 25 ocorrências (R\$ 800 cada - R\$ 20 mil)
- Banco de espera:** 23 ocorrências (R\$ 400 a R\$ 3,5 mil, depende do nível de danificação)
- Porta de rolamento:** 4 ocorrências (R\$ 400 a R\$ 2,5 mil)
- Informações:** Consórcio BRT

# Campanha de vacinação contra o HPV tem início no Rio de Janeiro

Novo esquema vacinal é composto por apenas duas doses do imunizante



Foto: Divulgação / Internet

A campanha de vacinação contra o Papilomavírus Humano (HPV) começou no mês de março nas unidades de Atenção Primária (clínicas da família e centros municipais de saúde) e nas escolas municipais do Rio de Janeiro.

Neste ano, o Ministério da Saúde adotou um novo esquema vacinal, composto por duas doses da mesma vacina quadrivalente, sendo a segunda, seis meses depois da primeira. Até o ano passado, para estar totalmente protegida eram necessárias três doses.

A vacina estará disponível ao longo de todo o ano para as meninas de 9 a 13 anos de idade que não foram vacinadas em 2015. As meninas que tomaram apenas uma dose também devem ir aos postos para tomar a segunda dose do imunizante, conforme caderneta ou comprovante de vacinação. A vacinação nas escolas está sendo realizada por equipes da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), de acordo com planejamento conjunto com a Secre-

taria Municipal de Educação e as instituições de ensino.

Segundo a Secretaria Municipal de Saúde, o imunobiológico é destinado exclusivamente à utilização preventiva, não tendo efeito demonstrado nas infecções pré-existentes. A vacina também estará disponível para adolescentes e mulheres HIV positivas de 14 a 26 anos de idade, mediante apresentação de declaração feita pelo médico.

O HPV é um vírus transmitido pelo contato direto com pele ou mucosas infectadas por meio de relação sexual. Também pode ser transmitido da mãe para filho no momento do parto. O combate ao papilomavírus humano faz parte das medidas de prevenção ao câncer de colo do útero.



# Drogarias **MEP**

 <p><b>339,00</b> Cada</p> <p>Cadeira de Rodas Ref PN CDS101</p>	 <p><b>189,00</b> Cada</p> <p>Cadeira de roda banho ref 201</p>	 <p><b>119,90</b> Cada</p> <p>Nebulizador G.tech NEBDESK IV</p>	<p>AQUI TEM</p>  <p><b>HIPERTENSÃO, DIABETES E ASMA REMEDIOS DE GRAÇA PARA VOCÊ.</b></p> <p>Medicamentos para hipertensão, diabetes e asma são distribuídos <b>GRATUITAMENTE</b> 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.</p> <p><b>FARMÁCIA POPULAR</b></p>	
<p>Compressa gaze 9 fios MB TEXTIL c/500 unidades</p>  <p><b>14,99</b> Cada</p>	<p>Algodão Cotton line 500g</p>  <p><b>12,90</b> Cada</p>	<p>Sustagen Kids 380g sabores</p>  <p><b>18,90</b> Cada</p>	<p><b>ENTREGAS EM DOMICÍLIO GRÁTIS*</b></p>     	<p><b>TAQUARA</b> RUA ARIPERANA, 356-TAQUARA TEL: 2440-7777</p>
<p>*SOMENTE EM ALGUNS BAIRROS</p>			<p><b>CAMORIM</b> ESTR. DOS BANDEIRANTES, 7926- JACAREPAGUÁ TEL: 2441-3360</p>	













# 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** **Mais Sobrancelhas UM NOVO OLHAR**

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

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

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

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

**Venha nos visitar!**

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

# Correios atrasa entrega de encomendas

Empresa garante que problema já foi solucionado



Moradores da região aguardam abertura do portão do CEE da Taquara

Durante o mês de fevereiro quem passou próximo ao centro de distribuição dos Correios localizado na Estrada do Tindiba, na Taquara, contemplou extensas filas de pessoas aguardando para buscar encomendas.

Segundo os Correios, o transtorno ocorreu devido a problemas técnicos no sistema informatizado utilizado para o tratamento das encomendas. O que fez com que a triagem e a entrega no CEE Jacarepaguá tivessem que ser feitas manualmente durante vários dias, ocasionando lentidão, entregas parciais e acúmulo de carga. Mas, o problema já foi solucionado e um esquema especial de trabalho da equipe foi montado para regularizar as entregas.

A empresa destaca que o Centro de Entrega de Encomendas de Jacarepaguá não realiza entrega interna no local. Isso só ocorreu devido ao acúmulo de cargas. Apesar de ser possível fazer o rastreamento de onde está a encomenda através do site dos Correios, não é aconselhável o comparecimento do cliente na unidade, tendo em vista que isso não significa que a encomenda está dispo-

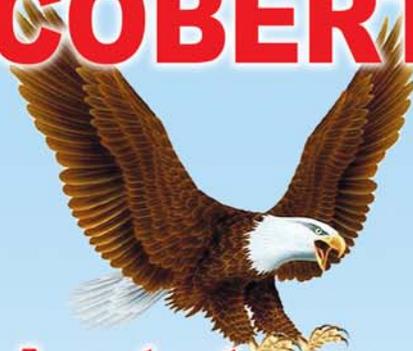
nível para ser retirado.

A recomendação é a de que os clientes aguardem que a entrega seja realizada nas residências ou esperem o aviso de recebimento indicando alguma unidade para retirada. Aos centros de distribuição devem se dirigir apenas os clientes que tenham recebido o aviso dos Correios informando que sua encomenda está na unidade indicada no documento.

## CEE de Jacarepaguá

O CEE de Jacarepaguá atende moradores de São Conrado, Recreio dos Bandeirantes, Itanhangá, Barra da Tijuca, Curicica, Cidade de Deus, Taquara, Freguesia, Tanque e Praça Seca, Vargem Pequena, Vargem Grande e Rio das Pedras. A unidade transporta as mercadorias diretamente nos domicílios dos clientes.

# COBERTURAS E TOLDOS



# ÁGUIA

A estrutura com a melhor qualidade do Rio!

Com estrutura metálica, UDC, Telhas, Alumínio, Galvalume e Policarbonato.



## PAGAMENTO EM 6X SEM JUROS!

Aceitamos Cartões



Financiamento pela



Veja mais fotos no site: [www.aguiadobrasil.com.br](http://www.aguiadobrasil.com.br)

Registrada no CREA-RJ 2008211271

R. João Pereira, 57  
MADUREIRA

3340-1201 / 3340-1441 / 3340-1594 / 3340-1515



ESTAMOS  
ACEITANDO  
O CARTÃO  
DO BNDES





**SIGA-NOS NA REDE**

f /clubeportuguesjpa

@clubeportuguesjpa

www.clubeportuguesjpa.com.br

★ ★ ★  
**CLUBE RECREATIVO**  
**PORTUGUÊS**  
JACAREPAGUÁ

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

# 50 ANOS DO CLUBE RECREATIVO PORTUGUÊS DE JACAREPAGUÁ

## CERIMÔNIA DO JUBILEU DE OURO DO CLUBE TERÁ BAILE DE GALA E PRESENÇA DO CÔNSUL GERAL DE PORTUGAL NO RIO DE JANEIRO



Foto Histórica reunindo a primeira diretoria e o primeiro presidente, Álvaro Costa, que dá nome ao ginásio de eventos do clube



Antiga Diretoria do Clube Português



Rancho Folclórico Tricanas de Coimbra, a grande inspiração para a fundação do Clube Recreativo

Foi uma longa caminhada até aqui, desde que cerca de 100 sócios-fundadores arregaçaram as mangas, ali pelos meados dos anos 1960 e com a colaboração do comércio local da Taquara e adjacências-predominantemente formado por portugueses, fundaram sua tão sonhada associação recreativa, tendo como grande inspiração, o Rancho Folclórico Tricanas de Coimbra, região de origem da imensa maioria daqueles primeiros associados. Como reconhecimento por sua dedicação naquela empreitada e para promover a integração entre os dois povos, elegeram para primeiro presidente do clube, um brasileiro luso-descendente, o Sr. Álvaro Costa, importante comerciante do ramo de calçados e que dá nome ao ginásio da entidade. Ao longo de meio século, após muitos carnavais, Almoços de confraternização, festas portuguesas e presidentes que marcaram época, chegamos a 2016, ano olímpico, em que a região de Jacarepaguá terá protagonismo nos Jogos do Rio em agosto e como aperitivo, estaremos todos reunidos no dia 13 de abril, para a cerimônia e baile de gala do JUBILEU DE OURO DO CLUBE RECREATIVO PORTUGUÊS DE JACAREPAGUÁ. O evento contará com a presença de várias personalidades das artes, política, imprensa e representantes da comunidade. O cerimonial será presidido pelo Cônsul-Geral de Portugal no Rio de Janeiro, Nuno de Mello Bello, no roteiro está previsto um discurso de improviso do atual presidente do Recreativo, Olivério Carvalho. Em seguida à cerimônia, a noite promete muita animação no ginásio de eventos com o baile de gala, com direito a Dj, Banda ao vivo e variada mesa de aperitivos. O traje recomendado pela organização do evento é, sport fino. A comemoração pelos 50 anos do Clube Recreativo Português de Jacarepaguá, dia 13 de abril, terá início às 18 horas. Outras informações podem ser obtidas na secretaria do clube, pelos fones: 2423-3585 ou 3251-3585. E quando a festa do próximo dia 13 de abril acabar, só restará a todos dizerem: que venham mais 50 anos.

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

## No Bairro Acontece...

Foto: Rodrigo Dourado / Teatro Sesi Jacarepaguá



### TEATRO

No dia 5, a peça infantil "Juvenal, Pita e o Velocípede" foi encenada no teatro Sesi Jacarepaguá.



### DIA DEDICADO A ELAS

Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, o Hospital Rios D'Or - Freguesia, promoveu no dia 8 um evento gratuito com palestras sobre a saúde da mulher ministradas por especialistas, além de realizar a checagem de IMC, peso, circunferência abdominal, pressão e glicemia das participantes.

Foto: Paulo Simões



### É DIA DE FEIRA

No domingo, dia 13, a praça Doutor Zequinha Baltar recebeu a "Feira da Roça de Vargem Grande", que se repetirá aos domingos. O espaço também será utilizado como um polo cultural com direito a poesia, música, danças, e muito mais.

Foto: Alice Venturi



### ESBANJANDO TALENTO

No dia 12, o teatro Sesi Jacarepaguá recebeu a cantora Elisa Fernandes para um show com muita MPB e animação.



### INAUGURAÇÃO

Ana Caroline Canedo, Areta Peixoto (CAP4) e o secretário municipal da saúde Daniel Soranz na inauguração da Clínica de Família do Anil no dia 30.



### PEDACINHO DE PAPEL

As crianças aprenderam a tradicional arte japonesa de trabalhar a dobradura de papéis durante a Oficina de Origami, que aconteceu no dia 19, na Cidade das Artes.

Foto: Ilan Pellenberg Fotografia / OiroOiro Agencia

## Agenda Cultural

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

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

**Dias 1 a 30/4** - Exposição de artes plásticas "Eu amo o Rio - A arte de René Mendes". Nos dias e horários das atrações. Entrada franca. Com estilo diferente e cores fortes, o artista apresenta sua arte com expressões e palavras positivas, e também trabalha o processo de criação através da perspectiva do observador.



Foto: Internet / Divulgação

**Dia 8** - Espetáculo de dança "Pra que serve a escola?" às 21h. Ingresso: R\$ 30. Um espetáculo de artes integradas, com ênfase na interação da dança, teatro,

performance e vídeo. É um convite ao questionamento e a investigação sobre o espaço escolar e as possibilidades relacionais dos diferentes sujeitos que convivem neste ambiente.



Foto: Rodrigo Dourado / Teatro Sesi Jacarepaguá

**Dia 9** - Peça teatral "Anti-Nelson Rodrigues" com Tonico Pereira, Luiza Maldonado, Anderson Cunha, Juliana Teixeira, Rogério Freitas, Carla Cristina e Gustavo Damasceno. Numa montagem realista, contundente, ácida, ágil e irônica, narra a história de Oswaldinho, filho de Tereza e Gastão, um jovem mimado pela mãe e desprezado pelo pai. Inescrupuloso, ladrão, mentiroso e mulherengo, se torna dono de uma das fábricas do pai e se

apaixona por uma funcionária recém-contratada, a jovem e incorruptível Joice. Às 21h. Ingresso: R\$ 22.

**Dia 27** - Peça teatral "Antes Solo do que mal acompanhado" às 21h. O comediante, integrante do grupo Comédia em Pé, Cláudio Torres Gonzaga, reúne vários gêneros de comédia, como num cabaré de humor. Personagens, esquetes, números musicais e improviso. Tudo costurado com stand-up, além de estar aberto a sugestões vindas da internet.

**Dia 29** - Show musical "Marco Pereira e Toninho Ferragutti - Comum de Dois" às 21h. Versatilidade, paixão pela música e uma sintonia contagiante são alguns dos fatores que uniram o violonista Marco Pereira e o acordeonista Toninho Ferragutti neste novo trabalho, o CD "Comum de Dois", onde apresentam composições autorais, além de Dorival Caymmi e Zé do Norte. Um show de talento e sensibilidade. Ingresso: R\$ 10.

**Dia 30** - Peça teatral infantil "Zé Troca Pé" às 17h. A personagem Flavinha vive um dilema, o que ser quando crescer? Mas sua mãe não a deixa pensar nisso em paz, já que a menina tem muitas tarefas para realizar. De um lugar inusitado surge o gnomo "Zé Troca Pé", que recebe a sua maior e mais importante missão que é ajudar uma

menina a realizar seu grande sonho.

**RIOCENTRO**  
Avenida Salvador Allende, 6.555.  
Informações: [www.riocentro.com.br](http://www.riocentro.com.br)

**Dias 21 a 24/4** - A Expo Noivas & Festas estará no Centro de Convenções Riocentro neste mês. A feira acontecerá no pavilhão 3, e é o maior evento de casamentos e festas do Brasil. Informações: [www.exponoivas.com.br](http://www.exponoivas.com.br).



Foto: herdeira.com.br / Divulgação

**Dias 30/4** - conferência Herdeira - Voltada exclusivamente para o público feminino, a conferência Herdeira traz para o Centro de Convenções Riocentro, palestras que desafiam a transformação da mente e fortalecem a fé posicionando a mulher para desenvolver o melhor de seu potencial diante de cada um dos seus desafios. O evento acontece no pavilhão 3. Informações: [www.herdeira.com.br](http://www.herdeira.com.br).

## Cláudio Torres no teatro Sesi



Foto: Divulgação / Internet

O comediante, integrante do grupo Comédia em Pé, Cláudio Torres Gonzaga, reúne vários gêneros de comédia, como num cabaré de humor. Personagens, esquetes, números musicais e improviso. Tudo costurado com stand-up. Não existirão dois espetáculos iguais. A cada apresentação coisas novas serão apresentadas, numa permanente construção. Os números de improviso contarão com grande participação da plateia, não só sugerindo temas como também atuando em algumas cenas. A ideia é fazer um espetáculo de humor sem rótulos onde fazer rir é o único compromisso.

**Dia 27 às 21h no Teatro Sesi Jacarepaguá.**

## Música no shopping

Foto: Center Shopping / Aretras Comunicação



O Center Shopping, no Tanque, vai receber neste mês a "Terça Musical", um evento que acontece todas as terças-feiras, das 18 às 21 horas, na Praça de Alimentação. Um dos destaques será a cantora Flávia Saolli, que se apresenta no show de abertura, no dia 5 de abril. A artista foi eleita uma das vozes revelação da nova geração do samba e da MPB. Em seu repertório uma seleção musical com canções de Chico Buarque, Tom Jobim, Vinicius de Moraes entre outros grandes nomes da música brasileira. Flávia também se apresentará na terça dia 19 de abril.

**Endereço: Av. Geremário Dantas, 404 - JPA - Rio de Janeiro/RJ**

## Bodas de Ouro do Clube Português



No dia 13 de abril, o Clube Recreativo Português da Taquara, abre suas portas para a grande festa de 50 anos de atividades sociais e culturais

**Informações: 2423-3585**  
**Rua Ariapó, nº 50 - Taquara**

# Projeto Rio em Forma oferece esporte gratuito

Aulas são ministradas em mais de 30 pontos na região



Foto cedida e autorizada pelo Projeto Rio em Forma

Com todo o clima esportivo que envolve a cidade devido a proximidade das Olimpíadas 2016, a capital carioca tem sido um local onde a prática esportiva vem ganhando cada vez mais destaque e incentivo. O Projeto Rio em Forma é um desses exemplos.

Existente desde 2009, o Rio em Forma Olímpico é voltado para todas as idades. Ao todo, são oferecidas mais de 30 práticas esportivas que atendem cerca de 30 mil alunos no município. Entre as atividades estão futebol, futebol de campo, futebol society, futsal, handebol, basquete, boxe, jiu-jitsu, judô, balé, capoeira, caratê, dança de salão, ginástica rítmica, hidroginástica, jazz, luta olímpica, luta livre, atletismo, tiro com arco, pa-

tins, tai-chi-chuan, natação, tênis, tênis de mesa, vôlei de praia, dentre outras.

O projeto é uma parceria com a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer e oferece aulas gratuitas. Só em Jacarepaguá, o projeto conta com mais de 30 unidades espalhadas disponibilizando diversas modalidades.

Confira os endereços e horários no site: [www.riemformaolimpico.com.br](http://www.riemformaolimpico.com.br).

## Projeto Rio em Forma Olímpico

Informações:

2497-4015 / 9-9885-8866

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

# ACESSO DIGITAL GRATUITO



**www.nossobairro.net**



O Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá disponibiliza gratuitamente em nosso site a versão digital do jornal para livre acesso dos leitores.

**NO SEU SMARTPHONE,  
TABLET OU NOTEBOOK**



Siga na plataforma Issuu  
[issuu.com/jornalnossobairro\\_jpa](http://issuu.com/jornalnossobairro_jpa)

# Anil ganha Clínica da Família

Prefeito garante que saúde pública na cidade é bem-sucedida



Vereador Chiquinho Brazão e o deputado federal Pedro Paulo

Com um investimento de R\$ 5,2 milhões, a Clínica da Família Barbara Mosley de Souza foi inaugurada no dia 30 de março, no Anil.

A nova unidade conta com sete equipes de saúde da família e três equipes de saúde bucal, e integra a Área de Planejamento 4. O local possui consultórios, salas de ultrassonografia, raios-X, observação clínica, procedimentos, exames laboratoriais, saúde da mulher, acolhimento de mãe e bebê, imunização e fisioterapia. O objetivo é beneficiar cerca de 21 mil moradores das comunidades Araticum, Canal do Anil e Sertão. O prefeito Eduardo Paes participou da inauguração e destacou que, na contramão do Estado, a cidade do Rio de Janeiro está em condições favoráveis e que, além de estarem com os salários em dia, os servidores públicos do município terão aumento em breve. “A prefeitura assumiu dois grandes hospitais no Rio e temos que ter orgulho de nossa cida-

de, que mesmo em tempo de crise, possui um orçamento que dá para fazer as coisas”, revela Paes, acrescentando que as Clínicas da Família visam “desafogar” os hospitais. Às vésperas das eleições, o deputado federal Pedro Paulo festejou as conquistas da Prefeitura do Rio. “Estamos cumprindo 100% de tudo o que prometemos à população do Anil”, expõe o futuro candidato à substituição do atual prefeito, Eduardo Paes. Entre as autoridades presentes no evento estavam o secretário municipal de saúde, Daniel Soranz, a coordenadora da Cap 4, Ana Caroline Canedo, além de deputados e vereadores. A Clínica da Família Barbara Mosley de Souza fica localizada na Avenida Canal do Anil, s/nº, no antigo terreno da Ambev.

Fotos: Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá - Ascom / Divulgação

## Comissão de Meio Ambiente se reúne no Canal do Anil

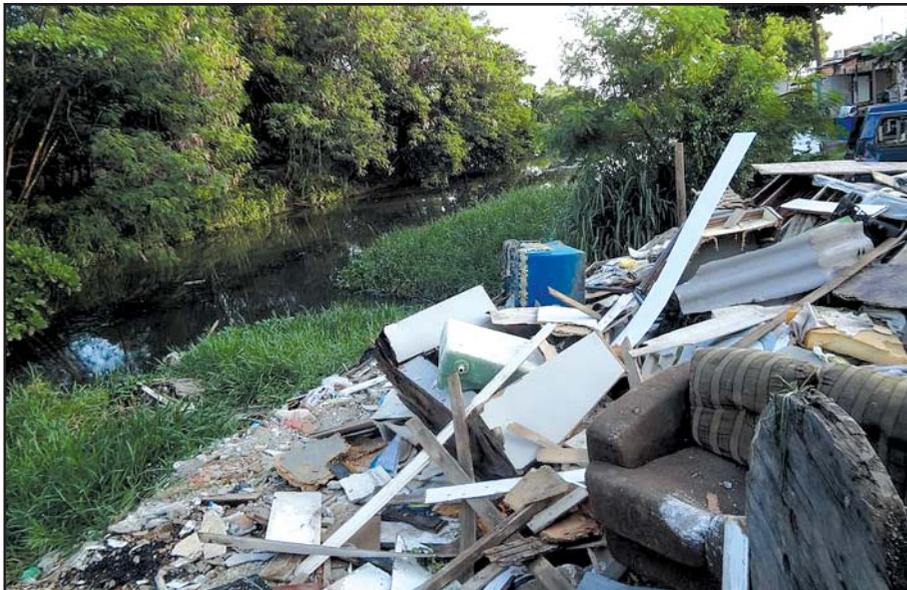


Foto: Núbia Corrêa

A Comissão de Meio Ambiente de Jacarepaguá visitou no dia 26 de fevereiro a comunidade Canal do Anil a fim de tentar implantar um projeto de educação ambiental focado na geração de renda através de resíduos. Tendo em vista a grande quantidade de sujeira descartada dentro do canal.

Na ocasião, a equipe solicitou a Companhia Municipal de Limpeza Urbana (Com-

lurb) que fossem implantadas “jardineiras” feitas com container cortado na área localizada em frente a uma fábrica de guaraná natural localizada na Gardênia Azul. “Esperamos que esse seja só o início, que mais ações envolvendo a comunidade sejam realizadas, mas só a conscientização das pessoas é que pode efetivamente mudar esse quadro”, expõe a coordenadora do encontro, Núbia Corrêa.

CENTRO AUDITIVO

# OTOSIM

Approved Partner

Audiologia Revenda Exclusiva

**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](http://WWW.OTOSIM.COM.BR)

## Moda

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



### Como combinar sapatos com vestidos de festa

A solução pode ser mais simples do que se imagina: existem opções chiques e neutras que, além de complementarem o look especial, nunca saem de moda. Veja quais são:



#### Sapato nude

O "nude" é um conceito e não uma cor. Trata-se de um tom que se aproxime ao máximo possível da pele; e exatamente por isso ele varia de pessoa para pessoa. Aposte nessa opção para completar vestidos claros ou curtos, pois o efeito será de pernas mais longas.

Fotos: Divulgação / Internet

#### Sapato preto

Os sapatos pretos, apesar de curingas, podem pesar quando combinados com roupas muito claras. Por isso, prefira combinar com vestidos também pretos ou próximos disso.



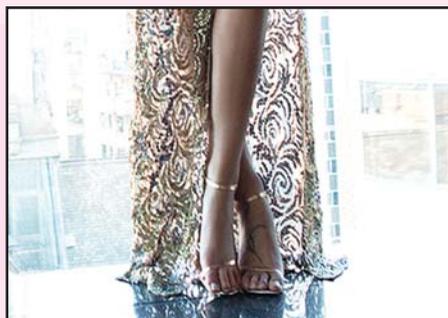
#### Sapato metálico

Os sapatos metálicos em tons de prata, dourado, rosé, cobre e grafite são perfeitos para quem deseja uma opção versátil e duradoura. Eles combinam com todas as cores de vestidos e continuam elegantes estação após estação.



#### Sapato com brilhos

Para as mais ousadas, é possível, além do metálico, usar brilhos nos pés. Deve-se, apenas, ter o cuidado de combiná-los com vestidos mais simples, a fim de não criar um look poluído, com muita informação.



Espero que tenham gostado! 

## REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

### EM RUÍNAS



Peço encarecidamente que as autoridades olhem com carinho para o nosso bairro e, principalmente, para a nossa história, que está literalmente indo para o brejo. O nosso aqueduto localizado na Colônia Juliano Moreira foi edificado em meados do século 18 e, atualmente, está servindo de muro para uma casa que nem deveria estar ali. Turismo não é só o Cristo ou o Pão de Açúcar, quantas oportunidades estão sendo perdidas nesse quesito em Jacarepaguá com esse total abandono? Falam tanto de "legado olímpico", porque essa parte do nosso bairro não pode fazer parte desse "legado"?

*Núbia Corrêa*

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

## Freguesia ganha melhor sinalização



A Estrada dos Três Rios recebeu no dia 12 de março mais um semáforo para travessia de pedestres. A solicitação foi feita à subprefeitura por moradores da região para facilitar a locomoção de transeuntes no bairro. 

# Alimentação correta implica no êxito da atividade física

Dieta inadequada pode produzir resultado contrário ao desejado durante os exercícios

**Praticar atividades físicas é muito importante para garantir uma vida saudável, mas, erra quem se preocupa apenas com os exercícios e não mantém uma alimentação adequada. Tal atitude pode produzir um resultado oposto ao esperado, seja para quem quer perder, como para quem quer ganhar peso.**

“A alimentação deve ser equilibrada e completa, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária, como água, carboidratos (de preferência integrais), proteínas (magras), lipídios (evitar gorduras saturadas), vitaminas, fibras e minerais (aumentar consumo de frutas naturais)”, orienta a nutricionista clínica do Hospital Rios D’Or, Ozélia Dias (CRN: 84100111), acrescentando que nenhum alimento específico, ou grupo isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários para uma boa alimentação.

A especialista alerta sobre a importância de nunca praticar atividades físicas em jejum, para que não ocorra a perda de massa muscular, que normalmente é o que se busca alcançar com a prática de exercícios. “Durante o treino, o organismo queima primeiramente carboidratos para formar energia, e se a pessoa está em jejum, ela não tem essa reserva. Então, o organismo vai buscar energia queimando proteínas (nutriente fundamental para o ganho de massa muscular). Isso sem contar que a ausência da alimentação pode provocar fraqueza, indisposição, tonturas e mal estar”, expõe Dias.

O ideal é ingerir alimentos com baixo ou médio índice glicêmico de 1 hora a

40 minutos antes do treino, como pães integrais, cereais, batata doce ou frutas. “Esses alimentos têm digestão mais lenta, portanto o açúcar será liberado no organismo aos poucos, mantendo a energia constante”, aconselha a nutricionista. Após as atividades físicas se faz necessário recuperar massa muscular para melhorar o rendimento no treino seguinte e prevenir lesões. “O alimento ideal para recuperar a massa muscular perdida durante o exercício ou para perda de peso é a proteína presente, por exemplo, no queijo branco, ricota, cottage, iogurte, leite, carnes magras e soja. Mas, além da proteína, a refeição ou lanche devem conter também uma quantidade menor de carboidrato, como pães, biscoitos e arroz integrais, aipim, milho, etc”, aponta.

## Hidratação

A hidratação deve ser constante ao longo do dia, o aconselhável é beber ao menos dois litros de água, para suprir as perdas diárias. A nutricionista destaca que é fundamental chegar a academia hidratado e beber água durante o treino. Quem tem dificuldade em beber água, pode utilizar as águas aromatizadas, acrescentando limão, hortelã e frutas cítricas.

Quanto aos isotônicos, a especialista alerta



Foto: Internet / Divulgação

Ingestão de proteína é imprescindível para recuperar massa muscular e melhorar o rendimento nos treinos.

que eles devem ser consumidos apenas por pessoas que fazem atividades intensas e por mais de uma hora, pois elas perdem muitos sais minerais e eletrólitos e os isotônicos auxiliam na recuperação. “É imprescindível estar atento, pois o

consumo exagerado de isotônico sobrecarrega os rins e o fígado. Uma boa opção é utilizar a água de coco, que é um excelente hidratante e bem mais saudável, principalmente se for consumido diretamente da fruta”, reforça a nutricionista. 

## Cia de Arte e Teatro Popular

Apresenta

### PIRANDELLO

#### REDUZIDO E AMPLIADO

Texto e Direção:  
Márcio Zatta

#### ANOS DE CHUMBO

Texto: Flavio Alves

Direção: Roberto Meniguelo

## PRÁTICAS DE MONTAGENS

Supervisão: Flavio Alves

### HIERARQUIA

#### Nem Anjo Escapa

Texto e Direção:  
Márcio Zatta

#### INQUISIDOR

Texto e Direção:  
Flavio Alves

### DECIFRANDO SADE

Texto e Direção:  
Márcio Zatta

Sextas

11/03 à 29/04

20h30

Ingresso: R\$ 20,00

Laboratório de Teatro C.A.T.P.

Estrada do Tindiba nº 2495 - Sala 201 - Taquara

Contato:

99747-3021 / 98362-3638 / 2051-1177

## Notas

### Mais saúde

#### Obras de clínicas da família têm início na Taquara e na Colônia Juliano Moreira

Foram iniciadas no mês passado as construções das clínicas da família da Taquara (Praça Valdir Vieira) e da Colônia Juliano Moreira (Rua Aduino Botelho, s/n). Juntas, as unidades contarão com 17 equipes de saúde da família e sete equipes de saúde bucal. A clínica da Taquara beneficiará 27 mil moradores das comunidades Meringuava, Catonho e Boiúna; e a da Colônia Juliano Moreira, 24 mil, totalizando 51 mil pessoas beneficiadas. As duas unidades farão parte da Área de Planejamento 4.0.

### Atualização de documentos

#### Tanque recebe posto de atendimento ao cidadão

Os moradores do bairro agora possuem um local mais próximo de suas residências para fazer atualização de CPF e CNPJ, além de vários outros procedimentos, como abertura de processos e informações sobre Nota Carioca. O posto de atendimento ao cidadão da Prefeitura do Rio está funcionando no G2 do Center Shopping, de segunda a sexta-feira, das 10 às 20 horas. Aos sábados, o horário é das 10 às 16 horas. O Center Shopping fica localizado na Avenida Geremário Dantas, 404, no Tanque.

### Você Repórter

#### Envie foto dos problemas do bairro para o JNB

O nosso portal possui uma seção especial para o envio de fotos e reportagens. No jornal impresso o material poderá ser publicado na seção "Repórteres de Jacarepaguá". [www.nossobairro.net/redacao@nossobairro.net](http://www.nossobairro.net/redacao@nossobairro.net)

### À espera dos donos

#### Detran recupera mais de mil documentos perdidos

O Detran possui mais de mil Certificados de Registros de Veículos e Carteiras de Habilitação perdidos, que foram entregues no órgão para devolução aos seus donos. Ao todo são cerca de 589 CNHs (Carteira Nacional de Habilitação) e 472 CRVs (Certificados de Registro de Veículo). Os documentos ficam acautelados na

ouvidoria do Detran a espera dos donos. Para saber se os documentos foram encontrados acesse o site do Detran ([www.detran.rj.gov.br](http://www.detran.rj.gov.br)) e depois clique na aba Ouvidoria, onde encontrará o link para a consulta dos Documentos Perdidos.

Para recuperar o documento é necessário levar um documento de identifica-

ção com foto. Caso vá um parente, é necessário que ele também apresente documento comprovando o parentesco. A ouvidoria do Detran fica localizada na Avenida Presidente Vargas, 817/ 8º andar, no Centro. Os documentos podem ser buscados de segunda a sexta-feira, no horário das 9 às 17 horas.

### Transporte seguro

#### Policimento é reforçado em coletivos da região



Foto: Estrada de Jacarepaguá, Jardim Clarisse

O 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá) está reforçando o policiamento no interior dos coletivos que circulam pela região. As operações são realizadas diariamente em locais, horários e em linhas com maior incidência de assaltos.

### Inauguração

#### Clínica da Família é inaugurada em Rio das Pedras



Unidade beneficiará cerca de 36 mil moradores

Com um investimento de R\$ 5,2 milhões, a Clínica da Família Helena Besserman Vianna foi inaugurada no dia 5 de março em Rio das Pedras. A unidade é a maior do Rio de Janeiro, conta com doze equipes de saúde da família e quatro equipes de saúde bucal e oferece aos pacientes atendimento clínico, tratamento para diabetes, hipertensão, pré-natal, exames laboratoriais, cuidados com a saúde da criança e vacinação, entre outros. No local,

também será possível retirar gratuitamente medicamentos e insumos de uma grade de 208 itens da Atenção Primária.

A nova clínica da família faz parte da Área de Planejamento (AP) 4.0, que abrange os bairros Barra da Tijuca, Camorim, Cidade de Deus, Grumari, Itanhangá, Jacarepaguá, Joá, Recreio dos Bandeirantes, Vargem Grande e Vargem Pequena, e fica localizada na Rua Velha, nº 4, em Rio das Pedras.

### Habilitação

#### Exame toxicológico passa a ser obrigatório para motoristas das classes C, D e E

Desde o dia 2 de março, os motoristas interessados em renovar, reabilitar, adicionar ou mudar carteira de habilitação nas classes C, D e E são obrigados a realizar exame toxicológico. O procedimento poderá ser feito em postos de coleta de laboratórios credenciados pelo Detran. O Detran disponibiliza em seu site os links dos endereços eletrônicos desses laboratórios para que os condutores obtenham informações como endereço dos postos de coleta, horário de atendimento, entre outras.

Informações: [www.detran.rj.gov.br](http://www.detran.rj.gov.br).

### Manutenção

#### Passarela no Anil recebe obras de reforma



A passarela de pedestres que liga a Avenida Sargento Carlos Argemiro Camargo até a Rua Jornalista Otavio Malta, no Anil, passou por obras de reforma no mês passado. As intervenções incluíram o nivelamento do piso e a manutenção do guarda-corpo.

# SEGUNDA, IMPERDÍVEL CINEMARK

**SUA SEGUNDA-FEIRA NÃO SERÁ MAIS A MESMA.  
VENHA CONFERIR NO CENTER SHOPPING RIO  
OS FILMES EM CARTAZ POR UM  
PREÇO IRRESISTÍVEL.**

**sessão 2D**

**R\$ 4,00** (meia) **ou** **R\$ 8,00** (inteira)

**sessão 3D**

**R\$ 5,00** (meia) **ou** **R\$ 10,00** (inteira)

Promoção não válida para as salas XD, D-BOX e PRIME. Promoção válida somente às segundas-feiras, exceto feriados e véspera de feriados. Ingresso vendido separadamente do combo promocional (pipoca pequena + refrigerante 500 ml). Valores do ingresso 2D: R\$ 4,00 (meia) e R\$ 8,00 (inteira) | 3D: R\$ 5,00 (meia) e R\$ 10,00 (inteira). Promoção válida por tempo indeterminado. Promoção não cumulativa.

**COMBO PROMOCIONAL**

**R\$ 10,00**

Pipoca Pequena + Refrigerante 500 ml



 [cinemark.com.br](http://cinemark.com.br)

    [cinemarkoficial](#)

**CINEMARK**

*Coca-Cola*

## Receitas

**FÁTIMA GUERRA**  
GOURMET  
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



### Linguine ao molho 4 queijos



**Olá, amigos! Para este mês de abril, vamos mostrar uma receita de molho para massa tradicional, mas caseiro, visto que nos mercados já existem uma quantidade enorme deste molho industrializado. O molho é o quatro queijos, que além do seu uso em qualquer tipo de massa, seja longa ou curta, pode ser usado em massas recheadas, como a lasanha, canelone ou rondelle e até no escalopinho de mignon.**

**Vamos usar uma massa longa chamada linguine, bem parecida com o espaguete, o importante é que massa seja fabricada com trigo grano duro, trata-se de uma espécie diferente de trigo: o triticum durum. A diferença é que este trigo possui menos glúten, e gera uma massa mais firme e maleável que a massa comumente consumida no Brasil.**

#### Receita

##### INGREDIENTES PARA A MASSA:

- ½ kg de linguine
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho espremido
- Sal a gosto

##### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o linguine na água e sal. Escorra e reserve. A parte doure levemente o alho espremido e o azeite. Envolve todo linguine com essa mistura e reserve.

##### INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 1 litro de leite integral
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 200 g de requeijão cremoso
- 1 xícara de mussarela ralada
- 1 xícara de queijo provolone em cubos
- 1 pitada de noz moscada

##### MODO DE PREPARO:

- Ferva o leite e reserve.
- Em uma panela, derreta a manteiga, junte a farinha de trigo e mexa bem para ficar um creme homogêneo.
- Acrescente o leite fervido ainda e, mexendo sempre, vá colocando os queijos.
- Coloque a pitada de noz moscada e sal se necessário.
- Sirva sobre o linguine e polvilhe o queijo parmesão, de preferência ralado na hora.

Bom apetite



## Marinha abre concurso para Colégio Naval



Foto: Divulgação / Internet

Estão abertas até o dia 18 de abril as inscrições de concurso para o Colégio Naval, instituição de ensino médio da Marinha do Brasil. Ao todo são oferecidas 200 vagas de nível fundamental, sendo 40 reservadas para negros. Os candidatos devem ser brasileiros do sexo masculino, solteiros e ter entre 15 e menos de 18 anos no dia 1º de janeiro de 2017. O concurso será feito por meio de prova objetiva com questões distribuídas por ciências, estudos sociais, português e matemática, além de uma redação com tema considerado relevante pela Administração Naval. Os candidatos serão

classificados da seguinte forma: maior nota em matemática, em estudos sociais, ciências, português, redação e, por último, maior idade.

Para participar, os interessados devem acessar o site [www.ingressonamarinha.mar.mil.br](http://www.ingressonamarinha.mar.mil.br), preencher o formulário online, imprimir o boleto referente à taxa de R\$40 e pagá-lo em qualquer agência bancária. Quem preferir, poderá inscrever-se presencialmente em uma das 20 Organizações Responsáveis pela Execução Local (OREL) distribuídas por todo o Brasil, nos dias úteis, das 8h30 às 16 horas.



**Casamentos . Jantares finos**  
**Festas em geral**

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

**Institucional: Brunch,**  
**Coffe break, coquetel**

**Festas Temáticas • Personalizamos sua festa**

Supervisão de uma Chef formada

**2446-4195 . 99947-2347**

**7714-1554 . ID 14\*20231**  
[alfasbuffet@alfasbuffet.com.br](mailto:alfasbuffet@alfasbuffet.com.br)

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

## Sua Reclamação

ENVIE SUA RECLAMAÇÃO  
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

### ESPORTE DO MOMENTO: RECLAMAR E NÃO COLABORAR

**Acabo de receber a edição de março (ed. nº 103) do Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá e já na capa, uma foto mostra a situação de um rio "inundado" de lixo,** que com certeza foi jogado pelos moradores e que vai parar na Baía da Guanabara, servindo de chacota pelo mundo a fora.

Sugiro que fotos como essa sejam também colocadas nas redes sociais e vou tentar explicar o porquê:

Na forte chuva do dia 1º de março, cerca de 60 milímetros, quase ao mesmo tempo, que a chuva caía, as redes sociais mostravam fotos de enchentes, não sei de onde, se novas ou antigas, junto com fotos de transporte (metrô super lotado) e hospitais (macas nos corredores). Dá pra perceber, inclusive pelos mais ingênuos, que se trata de postagens políticas, o pior é que ninguém contesta. Nesse dia, na volta do Recreio para a Freguesia, enquanto eu estava parado no engarrafamento na Avenida das Américas e Ayrton Senna, dava gosto de ver os BRTs passando (cheios) mas sem sufoco. Isso ninguém comentou.

Sabemos que há décadas as enchentes se repetiam na grande Tijuca. No dia 2 de março, nem uma nota (a favor ou contra) foi publicada, isso também ninguém comentou.

Eu sempre procurei fazer a minha parte pelo 1746 e fiquei cerca de três meses solicitando a limpeza de bueiros, próximos da minha casa, até que um dia por acaso já que passava na hora, tinha um caminhão da Secretaria de Conservação sugando o lixo que impedia a passagem da água. Eu ajo da mesma forma quando vejo uma lâmpada ou um semáforo apagados, um monte de lixo/entulho na calçada e etc.

É lamentável a falta de amor para com a Cidade, mais tem gente que prefere pagar a um carroceiro, que joga em qualquer lugar, até dentro dos rios, do que ligar para o 1746, que atende gratuitamente, o recolhimento nas casas e empresas. Talvez, sejam essas pessoas que tanto reclamam nas "redes sociais".

Jorge Duarte



### LIXÃO NO TANQUE

**Peço ajuda, por favor, as autoridades responsáveis por Jacarepaguá, com relação ao abandono e ao caos que se formou na Estrada da Covanca, no Tanque.** Em tempos de zika, estamos com um lixão enorme que aumenta a cada dia na região, sentido condomínio Suíça Carioca. Absurdo dos absurdos, um lixão sem condições. Pedimos providências urgentes.

Andréia Ribeiro

**Resposta da Companhia Municipal de Limpeza Urbana:** A Comlurb informa que vistoriou a Estrada da Covanca, próximo ao condomínio Suíça Carioca, no Tanque e que duas vezes na semana está removendo os resíduos nesse local. O problema é que alguns moradores insistem em contratar carroceiros e, além disso, pessoas e caminhões estão descartando irregularmente, durante a noite, entulho de obras e materiais inservíveis.

A Comlurb pede a colaboração de todos para manter a área limpa, e em vez de chamar carroceiros, solicitem o Serviço de Remoção Gratuita de Entulho e Materiais Inservíveis (móveis, eletrodomésticos, madeiras, galhadas, etc.), bastando ligar para o número 1746, a Central de Atendimento ao Cidadão, que funciona 24 horas.



### ÁGUAS DE MARÇO

**No dia 16 de março, a chuva que afligiu Jacarepaguá por volta das 13 horas assustou quem estava ou passava pela Praça Seca.** Em 20 minutos após o início da chuva, a água chegava na altura dos joelhos de quem transitava pela Rua Barão, na altura da Nextel. As mercadorias dos vendedores ambulantes boiavam na água. Era lamentável contemplar a grande quantidade de lixo que era levado pela enxurrada e atrapalhava o escoamento da água.

Caroline Guimarães



### EDIÇÃO Nº103

**Gostaria de parabenizar toda a equipe pela edição mais recente do jornal.** Com matérias interessantes e, em particular, me chamou atenção a matéria sobre a Páscoa devido a grande confusão que fazem sem o menor conhecimento, como se esta data fosse apenas para comer chocolate em forma de ovo ou de coelho perpetuando uma ignorância e desviando o verdadeiro sentido da data.

Outra coisa que me chamou atenção foi sobre o parque aquático Maria Lenk, não exatamente sobre as obras, mas sobre sua real localização, em Jacarepaguá, comumente alterada, por uma "forção de barra" pelo poder econômico imobiliário, com o intuito de ampliar os limites da Barra da Tijuca e aumentar a especulação imobiliária e, conseqüentemente, aumentando os seus ganhos. A Prefeitura que atualmente não tem escrúpulos, tornando-se uma máquina de arrecadação, vê aí mais uma oportunidade, também de aumento de ganhos, IPTU e etc., expulsando na força comunidades estabelecidas há anos.

Em resumo, Jacarepaguá continua em Jacarepaguá, embora tenham retirado o seu autódromo e aeroporto, eles ainda estão lá para servirem de marco geográfico e ainda que mudem o seu nome ou o retirem de lá, a sua vizinha Lagoa de Jacarepaguá estará lá com sua imensidão demonstrando que a Barra, como fenômeno geográfico e político, se inicia a partir dela em direção ao mar. Apesar dos pesares.

Aloisio Medeiros



# ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS

**JÁ IMAGINOU A SUA EMPRESA  
NO MELHOR JORNAL  
DA REGIÃO?**

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

**ANUNCIE: 3627-7945**  
anuncios@nossobairro.net

**ALUGUEL**  
DE EQUIPAMENTOS  
ORTOPÉDICOS HOSPITALARES

- \* Muletas
- \* Andadores (adulto e infantil)
- \* Cadeiras higiênicas
- \* Colchões infláveis
- \* Cadeiras de Roda
- \* Cama Hospitalares



PREÇOS POPULARES EM TODOS OS ALUGUÉIS.

☎ 99981-2055 / 3827-4122  
@rosanedasilva28@yahoo.com.br

**PROBLEMAS NO SEU CONDOMÍNIO?**

Peça... 

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

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

**MF**  
Construções e Reformas Ltda

- Colocação de pisos porcelanato e granito
- Pinturas e texturas • Demolição
- Construção e manutenção de piscinas
- Hidráulica e elétrica • Forro de gesso

**Orçamento grátis**

Parcelamos no cartão de crédito  
Contato: Fernando\_triton@yahoo.com.br



Tel: (21) 9740-0881 • (21) 96918-6004

**PROMOÇÕES:  
TERÇAS E QUARTAS**

Spa dos pés com pé e mão  
**R\$ 55,00**

Massagem relaxante com pé e mão  
**R\$ 65,00**

Meia perna com virilha simples  
**R\$ 48,00**

Buço, sobancelha e axila  
**R\$ 45,00**

Escova progressiva  
**R\$ 100,00**

Confira também as novidades:  
implante de cílios fio a fio  
Dia da Noiva e do Noivo

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



**Ψ** **GABRIELA ALMAS**

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

Psicóloga e Psicopedagoga  
CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá • 99774-7876

**VENDO CASA**  
**R\$ 210.000,00**

(Direto c/proprietário) | (tem Escritura e RGI)  
(aceito Carta de Crédito)

Sala, 3 qtos, cozinha, banheiro (80 m<sup>2</sup> de alvenaria com laje) + varanda colonial, situada em terreno 15 x 25 = 375 m<sup>2</sup> - bairro Nova Campina - Duque de Caxias - local urbanizado (fica próximo à Santa Cruz da Serra)

**Tels.: 99618-3937 (vivo)**  
**97226-2400 (vivo) | 2675-0035**

FEIRÃO  
MODA  
BARRA



# MODA E PREÇO BAIXO



*Sucesso em Caxias com uma grande variedade de produtos, o feirão chega à Barra com sucesso de público e os melhores preços do varejo.*

**Venha já aproveitar  
as melhores ofertas do Rio**

**UPTOWN**



**Localizado no UPTOWN**

AV. AYRTON SENNA, 5500  
AO LADO DO BARRA MUSIC