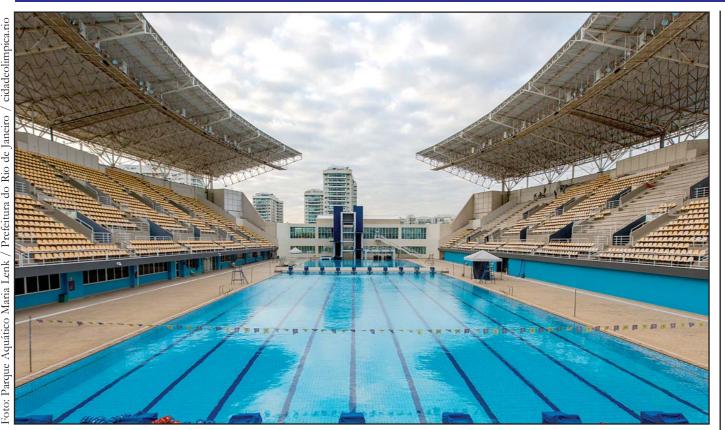




Periodicidade Mensal - Distribuição Gratuita - Edição nº 108 - Agosto/2016 - Ano IX



J0G0S RI0 2016

A cidade vai sediar neste mês os Jogos Olímpicos e a expectativa brasileira para a conquista de medalhas em casa é grande. O evento terá o maior índice de participação de atletas brasileiros. Confira a história das Olimpíadas e as modalidades esportivas que serão disputadas no País. | Páginas 14 e 15

Saúde

Veja quais são os principais exames preventivos masculinos e saiba como se proteger das doenças.

| Página 18

Férias escolares

Descubra como entreter a criançada de forma prática e barata durante o período de recesso das aulas.

| Página 12

Escotismo

Atividade tem como objetivo valorizar o trabalho em equipe e conta com a participação de mais de 100 integrantes na região.

| Página 11

Saiba mais

Infrações de trânsito | Página 26

Multas sofrem reajustes e punições se tornam mais rígidas a partir de novembro.

Transporte | Página 9

Vans recebem autorização para circular em comunidades da Praça Seca e na Cidade de Deus.





STELLA WALLITER E ALESSANDRA NUNES

Desafios nas Olimpíadas

O Estado do Rio de Janeiro sediar as Olimpíadas implicou em diversas mudanças estruturais, que obrigaram a população local e as delegações a redobrarem a tolerância. A morosidade nos preparativos trouxe à tona problemas que deveriam ter sido sanados antes da chegada dos visitantes. Já para os moradores e trabalhadores da região, os transtornos no sistema de transporte ressaltam a falta de planejamento. Um exemplo disso é o acesso a alguns veículos apenas pelos usuários que possuem o cartão olímpico. Outro problema é o reflexo que os BRTs Transcarioca estão sofrendo com a redução de sua frota nas estações em prol do atendimento aos Jogos Olímpicos e, como consequência, seguem lotados devido ao longo período de espera. E por falar em esperar, nos resta saber como ficará a cidade após

O JNB preparou uma matéria com

o histórico dos Jogos Olímpicos e apontou a expectativa dos atletas da região que acreditam na torcida brasileira como peça fundamental na motivação dos competidores, leia nas páginas 14 e 15.

Independente dos resultados das disputas de modalidades esportivas, um dos objetivos dos jogos é agregar conhecimento, valorizando o aperfeiçoamento físico e emocional dos atletas, confira na página 6. Este encontro reúne um número recorde de países, superando até mesmo a Organização das Nações Unidas (ONU).

Desejamos que o evento transcorra com sucesso, em que predominem a garra, a coragem, o desafio e a paz. E por falar em comemoração, que o dia 14 de agosto, Dia dos Pais, seja celebrado com muita alegria por aqueles que desempenham as tarefas de educar, apoiar e nos incentivar ao sucesso.

Boa leitura!

Expediente



Editora H. Sheldon: CNPJ: 29 418 852/0001-85

Ano IX - Edição 108 - agosto/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 circulação@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 Jacarepaquá

JORNAL FILIADO |





ADJORI-RJ





mês de Oferta



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



Vantagens

Especiais

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



RS 59,90 cada

PORTA SANFONADA De PVC, 210x62cm, na cor branca. Duda. Consulte outras medidas e cores disponíveis na loja. CÓDIGO: 89334826



RS 169,90 cada

BACIA COM CAIXA DUPLO FLUXO
Mod. Izy, na cor gelo. Deca.
Assento não incluso.
Possibilidade de 2 tipos de descarga, 3 e 6 litros.
Economia de até 60% de água.
CÓDIGO: 87163195-87779846

Pague no cartão Celebre! em até

Celebre!

Sem
juros.

Até 40 dias para pagar a 1º parcela.





Desconto válido apenas para compra de produto(s) na loja Leroy Merlin Jacarepaguá de 05/08 a 31/08/2016. Promoção não cumulativa. Este cupom de desconto não é válido para: compra de produtos em promoção; compra de cimento, tijolo, vergalhão e areia; compra superior a R\$ 5.000,00; compra com mais de 10 (dez) itens iguais ou com mais de 100 (cem) m² de cerâmica. É imprescindível a apresentação deste cupom ou do anúncio no momento da compra.



RS 8,90 m²

PISO 45329 45X45 Classe A, uso interno. Cristofoletti. CÓDIGO: 89394536

MASSA CORRIDA METALATEX 27Kg, PVA, indicada para interiores.

Sherwin Williams.

A partir de 3 unidades R\$ 59,90 cada

LEROY RIPIN

A casa da sua casa.

www.leroymerlin.com.br

O Televendas Leroy Merlin

Capitais e Regiões Metropolitanas 4007-1380 • Demais Regiões 0800-6021380

CIMENTO 50KG

CPIII-40-RS. Mizu.

CÓDIGO: 87767862

• JACAREPAGUÁ - RJ RUA CÂNDIDO BENÍCIO, 3.936, ENTRE A PRAÇA SECA E O LARGO DO TANQUE - Segunda a sábado, das 9h às 22h. Domingos e feriados, das 10h 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 05/08 a 31/08/2016 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá. *Somente no cartão Celebrel. Sujeito à análise de crédito. Documentos necessários: documento de identidade, CPF, comprovantes de residência e renda. Para mais informações sobre as condições de 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

Organios.

fazermais.info















Dicas de Concursos

Conselho Regional de Odontologia do Estado do Rio de Janeiro (CRO - RJ) O Conselho Regional de Odontologia do Estado do Rio de Janeiro (CRO - RJ) está com inscrições abertas para concurso público que visa a formação de cadastro reserva para os cargos de auxiliar administrativo, técnico em contabilidade, técnico em informática, auxiliar de serviços gerais, contínuo, motorista, fiscal, analista de tecnologia da informação, assistente jurídico, bibliotecário, contador e fiscal nível superior.

As remunerações variam de R\$ 1.100,00 a R\$ 4.000,00 e os profissionais vão atuar em jornadas de trabalho de 20 ou 40 horas semanais de acordo com o cargo a ser desempenhado, além de receber benefícios como vale refeição, plano de saúde e vale transporte.

As inscrições podem ser realizadas até 22 de agosto, pelo site www.paconcursos.com.br, mediante pagamento da taxa no valor de R\$ 50,00 ou R\$ 100,00, conforme a escolaridade.

Exército Brasileiro

O Departamento de Ciência e Tecnologia (DCT), por intermédio do Instituto Militar de Engenharia (IME), vinculado ao Comando do Exército Brasileiro, anunciou a realização de concurso público com dois editais. O primeiro é o de número 2/2016, que visa a admissão ao Curso de Formação e Graduação de Oficiais da Ativa, do quadro de Engenheiros Militares, que possui um total de 75 vagas.

Já o edital número 3/2016 objetiva a nomeação de profissionais para o Curso de Admissão ao Curso de Formação e Graduação de Oficiais da Reserva (CACFG/Reserva) do Quadro de Engenheiros Militares, que tem disponível 23 vagas.

As inscrições devem ser feitas até o dia 26 de agosto através do site www.ime.eb.br. A taxa é de R\$ 100,00.

Exército Brasileiro

O novo Processo Seletivo do Instituto Militar de Engenharia (IME) do Exército Brasileiro abre inscrições para o Concurso de Admissão ao Curso de Formação de Oficiais da Ativa (CFrm) do quadro de Engenheiros Militares.

Esta oportunidade visa o preenchimento de cinco oportunidades na área de engenharia de fortificação e construção e cinco vagas em engenharia da computação.

Os candidatos precisam ter formação de nível superior já concluída, ou finalizada ainda em 2016 e, no máximo, 26 anos de idade, completados no período de 1º de janeiro a 31 de dezembro do ano da matrícula. As inscrições permanecerão abertas até 2 de setembro, pelo site www.ime.eb.br. Os candidatos devem preencher o formulário disponível na página eletrônica e pagar taxa no valor de R\$ 110,00.

Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)

A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) vai realizar novo concurso público para a contratação de 21 profissionais para o cargo de Assistente Técnico de Gestão em Saúde, na Carreira de Suporte à Gestão em Ciência e Tecnologia, Produção e Inovação em Saúde Pública.

Os candidatos necessitam ter ensino médio completo e disponibilidade para atuar em jornada de 40 horas semanais. O salário é de R\$ 2.313,61, acrescido de auxílio alimentação e demais gratificações contidas no edital. As oportunidades estão distribuídas em várias cidades do Brasil, inclusive no Rio de Janeiro. Para participar, basta se inscrever até o dia 8 de agosto de 2016 pelo endereço eletrônico:

www.concurso.fiotec.fiocruz.br. A taxa é de R\$ 70,00.

Multa para quem desrespeitar os assentos preferenciais nos ônibus

Se você é daqueles que não cede o lugar no ônibus para pessoas idosas, deficientes, mulheres grávidas ou com crianças de colo, fique atento, porque você pode ser multado.

De acordo com o projeto de lei de autoria dos vereadores Chiquinho Brazão e Jorge Felippe (PMDB), sancionada pelo Prefeito obriga que os veículos de transporte público coletivo no município tenham placas informativas: "Em cumprimento ao disposto na Lei Municipal nº 6.073/2016, para os ocupantes dos assentos localizados no lado direito do veículo é obrigatório ceder o lugar para idosos, pessoas com deficiência, mulheres grávidas e pessoas com criança de colo". Sendo assim, os lugares deverão ser obrigatoriamente cedidos pelos usuários que não se enquadrarem nessas situações. No caso de descumprimento, o passageiro poderá pagar multa e será retirado do ônibus. Segundo o vereador Chiquinho Brazão, é muito constrangedor para uma pessoa preferencial embarcar no transporte público para se deslocar de um ponto a outro e percorrer o trajeto em pé, já que os assentos especiais, os quais tem direito por lei, estão ocupados por pessoas que não têm direito a tais lugares. Mais do que uma questão de cidadania, é uma questão de educação e solidariedade, ceder o lugar para as pessoas necessitadas. 🐠



No mês dos Pais, não precisa fazer contas. Na Diba 695 são só ofertas!

Validade até 02/09/2016 ou término do estoque



DISTRIBUIDORA DE MATERIAL ELÉTRICO E HIDRÁULICO

Onde você compra o melhor pelo menor preço



Lâmpada 6w PAR 20 colorida superled bivolt

23.90



Dicróica GU10 Superled 3,5w/4w bivolt



Lâmpada tubular superled

9w...19.90 18w. 28.90



Lâmpada Led Palito. Para refletor e luminárias Halógena

5w...45.90

8w...61.90



Plafon led 18w redondo/quadrado





Lâmpada led 3U E27 branca



Refletor led 10w slim

35.90

EXATRON



Sensor de presenca SPTONI -Teto embutir ou sobrepor



Torneira lavatório bancada 1199 C50



Purificador de água com torneira Acqua Bella Branca



Aquecedor à gás LZ 750 BP

359.90



Aquecedor à gás LZ 1600 N





Maxi Ducha 39.90



multitemperatura branco, 127v



Conjunto Interruptor 1s ou Tomada 2p+t 4x2 Ilus 10A



Caixa D'água 500 L 169,90 1.000 L 279,90 Tubo Aquatherm 22mm - 3m 29,90

Tubo soldável 25mm - 3m 6.20

Tubo eletroduto 3/4" - 3m 7.25



Trabalhamos com agrupamentos de 4 a 24 medidores montado para pronta entrega



2,5mm rolo com 100m 1Z.90

Trabalhamos com cabos até 240mm para pronta entrega

PROCURANDO MOVEL PARA ALUGAR 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.

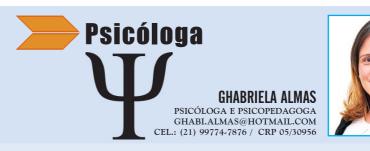
2443-8262

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

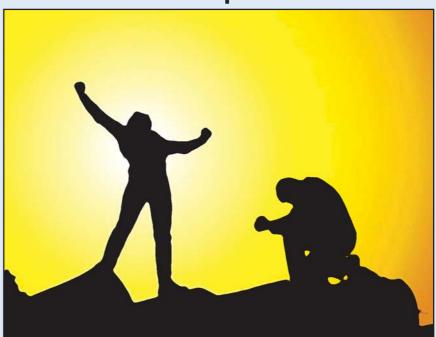
www.admrenascenca.com.br

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





Vitória e derrota: é preciso saber lidar



Estamos inseridos em contextos cada vez mais competitivos, seja no trabalho, na escola, na família e não é diferente no mundo dos esportes. Desde práticas esportivas de lazer, passando pelos jogos escolares, enfatizase a importância de um modelo cada vez mais voltado para a competição e o alto rendimento, e muitas vezes é deixado de lado os valores de jogos meramente amadores e amigáveis. Está se tornando comum crianças, desde a iniciação esportiva, serem incentivadas a participar de competições visando tão somente o resultado, em que a vitória passa a ser o elemento principal de um jogo infantil. O esporte, pelo simples prazer de divertimento que a atividade proporciona, tem seu valor minimizado e a ênfase é dada na superação dos adversários.

Em se tratando do esporte profissional, relação vitória-derrota torna-se cada vez mais evidente. Mantém-se o foco para a excelência nos treinos e a preparação de atletas de alto nível, objetivando a vitória e a medalha de ouro.

Seja qual for a modalidade e o nível do esporte, tanto vitórias como derrotas fazem parte do cotidiano das disputas. Certamente que ganhar propicia mais confiança, autoestima, reconhecimento e admiração. Vivenciar uma derrota, não é tão fácil para um atleta, trazendo sentimentos de frustração e decepção. Se o início de uma vida esportiva, não for bem trabalhado, a representatividade da vitória e da derrota, aliada a uma maturidade emocional, pode levar o sujeito a perder sua motivação e até a desistir dos esportes.

A conquista ou não de medalhas e troféus, tem também relação com o modo subjetivo de como cada um vai receber o resultado. A derrota, não deve ser vista como uma experiência de fracasso, pode ser revertida em superação, impulsionando novos aprendizados, pois é o momento de analisar a situação, verificar as falhas cometidas, projetar mudanças e melhorar as habilidades e técnicas; isso viabilizará um amadurecimento pessoal e profissional. Da mesma forma, vencer exige um preparo psicológico por parte do atleta e equipe, pois nem sempre estamos preparados para ser um campeão, ou pelo menos, não sabemos lidar com o sucesso, o dinheiro, o status e o orgulho que a vitória tende a nos proporcionar. É importante sentir a experiência e a satisfação de ganhar algo, mas que isso seja um motivador para o aperfeiçoamento físico e emocional. Lembrando sempre que a vitória não se faz sozinha, mas que depende de diversos fatores e pessoas envolvidas. É preciso rever os conceitos, avaliar a situação e estar disposto a aceitar as transformações. Tanto a vitória quanto a derrota são efêmeros e a experiência dos dois lados exige humildade e sabedoria.





Novo sentido

Via na Gardênia passa a ter sentido único

Com o objetivo de melhorar o fluxo de trânsito entre a Estrada Engenho d'Água e a pracinha que é utilizada como ponto final de algumas linhas, na esquina da Rua Menta, um trecho da Avenida Tenente-Coronel Muniz de Aragão, na Gardênia, agora terá sentido único, na direção Cidade de Deus, Linha Amarela.

O movimento de veículos em direção à Gardênia Azul e Jacarepaguá passa a ser realizado pela Avenida das Lagoas. Para que esse trecho passe a operar em sentido único, foram implantados triângulos no cruzamento para orientar o fluxo de veículos, e sendo feito o recapeamento das duas vias.

A feira livre, que acontece aos sábados na Avenida das Lagoas, passará a acontecer na Rua Menta, onde funcionava anteriormente.

Ordem pública

Rio recebe reforço no efetivo da Guarda Municipal durante Olimpíada

A cidade vai contar com 300 novos guardas municipais nos Jogos Olímpicos Rio 2016. O grupo recebeu treinamento para monitorar multidões e ordenar a mobilidade urbana e vão atuar em áreas estratégicas para os Jogos Olímpicos nas zonas oeste e sul. Com os novos integrantes, a Guarda Municipal conta, agora, com cerca de sete mil e quinhentos agentes. Após o término dos jogos olímpicos, os guardas serão alocados nas Unidades de Ordem Pública.

Você Repórter

Envie suas fotos

O nosso portal possui uma seção especial para o envio de fotos e reportagens. O material poderá ser publicado na seção "Repórteres de Jacarepaguá". Envie um e-mail para redacao@nossobairro.net

É dia de feira

Resolução estabelece mais seis feiras móveis na região



Uma resolução da Secretaria Municipal de Ordem Pública (Seop), publicada no Diário Oficial do Município no dia 30 de junho, criou na região mais seis feiras móveis: uma em Jacarepaguá, quatro no Recreio dos Bandeirantes e uma na Barra da Tijuca.

Em Jacarepaguá, a feira será montada as terças-feiras na Rua Franz Weissman, na Curicica. Enquanto as localizadas do Recreio vão funcionar às quartas-feira, na Praça Carlos Gardel (Rua Almirante Rangel); às quintas, na Rua Silvia Pozzano; aos sábados, na Avenida Professor Djalma Ribeiro; e aos domingos, na Praça Restier Gonçalves. Na Barra da Tijuca, a feira será as sextas, na Avenida Professor Jurandir Pires. A definição dos pontos observará os limites fixados pela Coordenação de Feiras, para autorização e eventual alteração.

Atividades retomadas

Restaurante Popular da CDD é reaberto



O almoço diário servido ao preço de R\$ 2 a quem frequenta os restaurantes populares da Cidade de Deus, Central do Brasil e Méier voltou a ser servido no dia 20 de julho. Após anúncio de encerramento das atividades no dia 30 de junho devido à dívida do Estado com a empresa fornecedora dos alimentos, a Home Bread, o governo se comprometeu a saldar o débito de 14 meses em duas parcelas.

Inauguração

Transolímpica é inaugurada



A Transolímpica foi inaugurada no dia 9 de julho. A via expressa incorpora o sistema BRT e liga o Recreio dos Bandeirantes a Deodoro. Este é o terceiro corredor exclusivo para ônibus rápidos do Rio e o segundo a atravessar a cidade transversalmente, somando-se aos serviços BRT Transoeste e Transcarioca.

O novo corredor expresso entra em operação para atender exclusivamente os espectadores e a força de trabalho das instalações esportivas dos Jogos Rio 2016 através do BRT e a família olímpica nas duas faixas da via expressa dedicadas aos carros (em cada sentido) em veículos credenciados.

Solidariedade

Rios D'Or realiza Campanha do Agasalho



Casacos, cobertores, meias e outros itens de inverno foram recolhidos nas unidades da Rede D'Or São Luiz, na Campanha do Agasalho 2016. O Hospital Rios D'Or também arrecadou latas de achocolatado e leite em pó. No total, foram 346 itens doados ao Instituto de Missão Integral Sinal Verde. A ação contou com a solidariedade dos colaboradores, médicos e equipe de assistência do Hospital Rios D'Or, assim como com a doação de pacientes, acompanhantes e da comunidade local.

Transporte

Linha 636 volta a circular até a Gardênia Azul

A linha 636, que estava operando no trajeto Saens Pena x Praça Seca, voltou a circular em seu trajeto original Saens Pena X Gardênia Azul desde o dia 11 de julho.

O itinerário da linha havia sido alterado em janeiro deste ano devido à implantação do BRT na região.

Comunidades da região ganham vans para transporte comunitário

Linhas atenderão população da Praça Seca e Cidade de Deus



Os moradores da Praca Seca e da Cidade de Deus passarão a ter duas linhas de Serviço de Transporte de Passageiros Comunitário (STPC), também conhecido como "cabritinho".

As novas linhas de vans de pequeno porte visam facilitar o deslocamento de moradores pelo interior das comunidades e atender, de maneira integrada, moradores de áreas não cobertas pelos demais modais disponíveis na cidade: ônibus, STPL (vans), metrô e trens. Segundo informações da Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá, o STPC só está autorizado a circular no interior das comunidades e a passagem não pode ultrapassar a tarifa do Bilhete Único Carioca, no valor de R\$ 3,80. O motorista que quiser operar as novas linhas de STPC deverá procurar os postos da SMTR para solicitar a autorização.

Confira os itinerários das novas linhas de STPC: Cidade de Deus x Freguesia (circular)

Avenida Guaranis (Campo de Areia), Rocinha 2, Via O, Avenida Cidade de Deus, Ponte sobre o Canal (Ponte Grande), Rua Noé, Avenida José Arimatéia, Avenida Cidade de Deus (sentido

Tijolinho), Rua Edgard Werneck, retorno, Rua Edgard Werneck, Avenida Ayrton Senna, Estrada do Gabinal, Avenida Ezeguiel, Rua Cunha Pedrosa, Rua Newton Teixeira, Rua Cunha Pedrosa, Rua Quintanilha, Estrada do Gabinal, Rua Tirol, Rua comandante Rubens Silva, Estrada dos Três Rios, Estrada do Gabinal, Rua Quintanilha, Rua Cunha Pedrosa, Rua Nilton Teixeira, Rua Cunha Pedrosa, Rua Oliveira, Rua Elias, Estrada do Gabinal, Rua Edgard Werneck, Avenida Cidade de Deus, Avenida José de Arimatéia, Rua Noé, Avenida Cidade Deus, retorno Ponte Grande, Avenida Cidade de Deus, Rocinha 2, Avenida Guaranys (Campo de Areia).

Praça Seca x Rua Capitão Menezes

Rua Baronesa, Rua Japurá, Rua Barão, Rua Bricio de Abreu, Rua Marangá, Rua Capitão Menezes, Rua Dias Vieira, Rua Japurá, Rua Capitão Menezes, Rua Marangá, Rua Baronesa, Rua Barão.





Brincadeira é coisa séria

Especialista expõe os benefícios das brincadeiras de infância

Além de ser uma atividade indispensável para as crianças, brincar é fundamental no processo de constituição psíquica contribuindo para a formação do ser humano. Afinal de contas, não foi à toa que o neurologista e psicólogo do desenvolvimento infantil suíço, Édouard Claparède já dizia "Nada mais sério que uma crianca brincando".

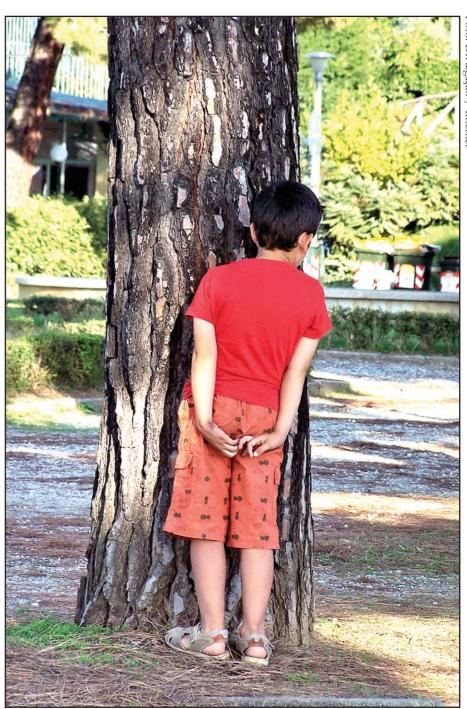
No início a criança usa da brincadeira para descobrir o mundo, como um ato descompromissado na interação com outras crianças gerando a sociabilidade. "A brincadeira ajuda a desenvolver as habilidades motoras, cognitivas e sociais. Através da brincadeira a criança aprende limites e regras, já que toda brincadeira ou jogo tem suas regras, a compartilhar com o outro, a cooperar, a imitar, a ser criativo e a negociar", expõe a psicóloga especialista em terapia de família e casal do Hospital Rios D'Or, Mariana de Araújo Guedes (CRP: 05/34346).

Ela explica que a brincadeira permite à criança elaborar situações difíceis que vivenciou e lidar com emoções variadas e antagônicas, como amor e ódio, coragem e medo, alegria e tristeza. "A criança que brinca tende a ter boa autoestima, ser mais sociável e saudável".

A participação dos responsáveis na brincadeira também merece destaque, porém, mais importante do que o tempo e a frequência desses encontros é a qualidade deles. "A participação dos pais é essencial para criação de uma atmosfera de troca, de intimidade, de proximidade, em que o sentido da cooperação, da criatividade, das regras podem ser trabalhados de forma lúdica", explica Guedes, acrescentando que as brincadeiras improvisadas são o oposto de planejamento, horários e finalidades. "É diferente de uma aula de balé ou de futebol. É preciso desacelerar e permitir uma proximidade genuína com a criança, no mundo, realidade e fantasia dela; escutá-la e amá-la. É mais importante o prazer na brincadeira e interação com o filho, do que a elaboração de horários delimitados para que ela aconteça".

Às brincadeiras ao ar livre, sem qualquer uso de tecnologia praticadas no passado e que forçavam as atividades físicas deram lugar a um mundo virtual desconhecido há algumas décadas, quando muitos pais e responsáveis eram crianças. Isso pode gerar uma certa "desfamiliarização" na hora de elaborar brincadeiras, mas é possível estabelecer uma ligação saudável entre o lazer de diferentes gerações. Nada impede o uso da tecnologia nas brincadeiras, mas ela precisa estar sob o olhar atento dos pais. "O que temos observado é um aumento do individualismo devido ao exagero nas horas dedicadas às brincadeiras com tecnologias em detrimento dos outros tipos de brincadeiras que estimulam a criança de outras maneiras. Então, é essencial um limite e observação de como a tecnologia tem sido usada em favor do desenvolvimento da criança e, assim, proporcionar formas variadas de brincadeiras", orienta a psicóloga.

O interessante é estimular brincadeiras em ambientes diferentes à criança, como parques, quadras de esportes, ciclovias, lugares com contato com a natureza, assim como a leitura de histórias e desenhos, que também convidam a sentir emoções e imaginar lugares, personagens e situações novas. "Tudo isso enriquece a brincadeira e a melhor maneira de aprender se dá brincando", enfatiza.





Escotismo incentiva atividades em grupo na região

Trabalho conta com a participação de mais de 100 integrantes



A chegada da internet transformou os hábitos e os costumes de pessoas de todas as idades. Ainda na infância, elas ficam cada vez mais conectadas ao mundo virtual e desconectadas umas das outras e, com o passar do tempo, acabam se tornando adultos solitários. Porém, práticas como o escotismo visam valorizar o trabalho em equipe e, dessa forma, aproximar as pessoas.

"O jovem que entra para o movimento escoteiro participa de uma série de atividades ao ar livre que proporcionam contato direto com o meio ambiente, com a comunidade e com outros jovens. As atividades incentivam o trabalho em equipe, através de jogos, trabalhos manuais, cerimônias, atividades em campo e etc.", explica Valter Tardio, escotista da Tropa Escoteira 2 - 33º Grupo Escoteiro do Ar "Padre Vermin", no Tanque.

Segundo o diretor técnico do 33º GeAr, Marcus Augusto, quando o jovem participa do escotismo, se torna autônomo, com mais iniciativa, desenvolve capacidade de enfrentar dificuldades, bem como o companheirismo e a convivência com diferentes pensamentos. "Esse desenvolvimento vem do sistema de valores que norteiam todas as atividades dentro do movimento, independe da idade, estes valores são: lealdade, igualdade, fraternidade, cortesia, respeito a natureza e dignidade", ressalta.

O grupo da modalidade "ar" possui 90 jovens (com idade entre 7 e 21 anos) e 25 adultos voluntários. O objetivo do trabalho é oferecer o programa educacional escoteiro a jovens da região, se integrando as instituições e empresas do bairro, como escolas, clubes e igrejas. O 33º Grupo Escoteiro do Ar Padre Vermin está localizado na Avenida Geremário Dantas, 101, no Tanque. Os encontros acontecem todos os sábados, de 15 às 18 horas.

Informações: www.padrevermin.com.br



Saiba como aproveitar as férias escolares de forma barata

Atividades caseiras podem proporcionar diversão extra para as crianças

Devido aos Jogos Olímpicos 2016, as férias escolares na cidade acontecem neste mês e, os pais que precisam conter as despesas, não precisam ficar desapontados por não poder viajar com a família. Algumas sugestões podem proporcionar a criançada diversão neste período.

Uma opção é entreter os pequenos com uma "ajudinha" deles na cozinha através do preparo de refeições temáticas como o dia da pizza, da pipoca, do sanduíche, dos doces, das frutas, entre outros. Isso pode ser préagendado para gerar expectativa e, quem sabe até com um convite para os coleguinhas lancharem junto.

As gincanas também são bem-vindas e é bom que conte com a participação de pelo menos cinco integrantes. Entre as atividades que podem ser realizadas está a equipe fazer um rabisco no papel, o qual vai passando de mão em mão numa roda e cada um vai acrescentando um traço ao desenho e, após passar por todos, visualizar que figura foi formada. Outra opção é colocar dobrados em um recipiente nomes ou fotos de pessoas famosas e, após um dos jogadores sortear um dos artistas, visualiza

secretamente e imita para os demais até que alguém acerte o nome da celebridade sorteada. Outra atividade interessante para as férias é um desfile de moda, que pode instigar a criatividade dos pequenos através da criação de looks com combinações de roupas, sejam delas ou dos pais. O ponto alto da brincadeira é fazer dela um evento especial que inclui, além dos figurinos, maquiagem, penteado, decoração do local e trilha sonora para a hora do desfile. Quem optar, pode substituir o desfile de moda por uma apresentação musical, em que cada participante escolhe uma música para cantar. Ao final das férias, faça com a criança uma redação sobre o período, destacando quais atividades mais gostou. Isso pode ajudar na aprendizagem através da elaboração de textos, além de criar um link com a volta às aulas.









SIGA-NOS NA REDE



VENHA NOS CONHECER

Rua Ariapó, nº 50 - Taguara - Rio de Janeiro / RJ 21 2423 3585

SUCESSO DE AULAS SOBRE A ARTE DA ESPADA SAMURAI INSPIRA DIRETORIA DO CLUBE PORTUGUÊS A CRIAR CENTRO DE LUTAS NA INSTITUIÇÃO





Há cerca de um ano foi inaugurada no Clube Português de Jacarepaguá a unidade Taguara do Intituto Niten, que há 16 anos chegou ao Rio de Janeiro com a missão de transmitir os ensinamentos e a prática da antiga tradição Samurai. Toda segunda-feira, no amplo salão nobre do clube, o professor Leonardo Merigueti, fundador da unidade e coordenador das aulas, ensina aos seus alunos o manejo da espada samurai através das técnicas do Kenjutso (a arte do combate samurai) e do laijutso (o desembainhamento da espada). Nos treinamentos as espadas são substituídas por bambus. As aulas vêm despertando grande interesse dos moradores da região, que sentiam a falta de um espaço próximo de suas casas para esse tipo de aprendizado. Além disso, essa arte atrai também estudantes e jovens fãs da cultura japonesa, exemplificada pelos animes a profissionais das mais diversas áreas, todos em busca não só da descoberta ou aperfeiçoamento de um novo golpe, mas, sobretudo da expansão do conhecimento através de ensinamentos milenares, que lhes propiciam um crescimento verdadeiro, uma vida mais reta e serena. A partir do grato convívio e da bela parceria que se estabeleceu entre o Instituto Niten e o Clube Português, o presidente do Recreativo da Taquara, Olivério Carvalho, trabalha com sua equipe no projeto de criação e desenvolvimento de um centro de ensino de lutas de excelência, que se torne referência na região para todos os admiradores e praticantes dessas artes milenares.





Aulas do Instituto Niten no Clube Português

Historiados Jo

Desde sua primeira edição, em Atenas no ano de 1896, os Jogos Olímpicos são considerados como o maior evento do planeta, sendo capaz de reunir delegações de mais nações do que a Organização das Nações Unidas (ONU) conseguiu agregar até hoje. A tradição olímpica teve origem por volta de 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia. Os antigos gregos trabalhavam diariamente, inclusive nos feriados. Por não possuírem atividades de lazer, deram origem então aos eventos esportivos conhecidos como Festival Olímpico, que era acompanhado por expectadores de diversas cidadesestado da Grécia.

Na primeira edição do evento, um forte temporal caiu sobre Olímpia e impediu a disputa da maioria das provas programadas. A única que aconteceu foi a corrida pelo estádio, vencida por um cozinheiro, Coroebus de Elis. Ao completar a distância de 192,27 metros, ele tornou-se o primeiro campeão olímpico da história.

Posteriormente, as Olimpíadas passaram a ser realizadas a cada quatro anos, sempre nos meses de julho ou agosto. Naquela época, foram disputadas aproximadamente 300 edições dos jogos, que deixaram de ocorrer tempos depois da invasão dos romanos à Grécia.

Participação feminina nos Jogos Olímpicos

No princípio, era proibida a participação feminina nas competições. Com isso, as mulheres passaram a ter um torneio próprio denominado *Heraea*. O evento também era disputado no estádio de Olímpia, um pouco antes das Olimpíadas. As mulheres competiram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Paris, no

ano de 1900.

Eram 22 mulheres e 975 homens na competição.

Apesar de o Brasil ter estreado em Olimpíadas no ano de 1920, apenas em 1932 uma mulher representou o País nos Jogos. A conquista não gerou medalhas a nadadora Maria Lenk, mas fez história como inédita participação feminina do Brasil em Olimpíadas.

As primeiras medalhas femininas vieram em todas as cores nas Olimpíadas de Atlanta, em 1996. Conquistadas em modalidades coletivas, elas foram alcançadas nas categorias ouro no vôlei de praia para Jacqueline e Sandra Pires numa final brasileira que gerou prata para Adriana Samuel e Monica Rodrigues. O time de basquete feminino obteve prata com Paula, Hortência e Janeth, e bronze com Ana Moser, Márcia Fu, Leila, Fernanda Venturini e Virna. Já a medalha de ouro feminina em prova individual só foi conquistada em 2008, por Maurren Maggi no salto em distância.

Anéis entrelaçados

O símbolo dos Jogos Olímpicos foi originalmente concebido em 1912 pelo francês Pierre de Frédy, mais conhecido como Barão Pierre de Coubertin, fundador dos Jogos Olímpicos modernos. Os arcos entrelaçados que compõem o estandarte nas cores azul, amarelo, preto, verde e vermelho sobre um fundo branco representam cada um dos continentes sendo o anel azul correspondente a Europa, o anel amarelo a Ásia, o preto a África, o verde a Oceania e o vermelho as Américas. As cores foram escolhidas e representadas devido a frequência em que aparecem nas bandeiras dos países de cada continente, dessa forma simbolizam não só a união dos continentes como também dos países.

Fotos: CBAT / Prefeitura do Rio de Janeiro / Divulgação do documentário Maria Lenk - A Escência do Espírito Olímpico / Arquivo / Internet / Divulgação do Casa de Casa do Casa

O atleta Jorge Vides (arco azul), Maria Lenk (arco preto), a lutadora Joice Silva (arco vermelho), a pr

Veja quais serão as modalidades disputadas no

Atletismo, Badminton, Basquetebol, Boxe, Canoagem Slalom, Canoagen Ciclismo de Estrada, Ciclismo de Pista, Ciclismo Mountain Bike, Esgrima, F nástica de Trampolim, Ginástica Rítmica, Golfe, Handebol, Hipismo, Hóque tamento de Peso, Luta Olímpica, Maratonas Aquáticas, Nado Sincronizado Polo Aquático, Remo, Rugby de 7, Saltos Ornamentais, Taekwondo, Tiro cor Tênis, Tênis de Mesa, Vela, Voleibol e Vôlei de Praia.

gos Olimpicos



rimeira Olimpíadas, em Atenas 1896 (arco amarelo) e a Rio 2016 (arco verde)

Confira a expectativa dos atletas para as Olimpíadas

Competição terá a maior participação de brasileiros de toda a sua história

O Brasil vai sediar os Jogos Olímpicos entre os dias 5 e 21 deste mês e a expectativa dos nossos 460 atletas em alcançar uma medalha olímpica em casa é grande. Este será um recorde de participação brasileira em uma única edição do maior evento esportivo do mundo, que terá cerca de cinco bilhões de expectadores.

O diretor da Vila Olímpica Professor Manoel Tubino, Renato Oazen, está confiante e acredita na qualificação técnica das equipes brasileiras. "Estamos muito bem preparados! Destaco o voleibol masculino e feminino, o futebol, as duas equipes de handball, o basquete, o judô, entre outros. Enfim, acho que todos irão fazer bonito nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro e temos grande probabilidade de conquistar medalhas", avalia o dirigente do complexo poliesportivo do Mato Alto. A lutadora olímpica Joice Silva, moradora da Praça Seca, é um exemplo do talento brasileiro em grandes disputas. Ela conquistou medalha de ouro nos Jogos Pan-americanos Toronto 2015 e vai disputar nessas Olimpíadas a categoria até 58 quilos. Silva acredita que, nesta competição, os atletas

brasileiros têm como vantagem a maior parte da torcida a seu favor. "Isso é algo que impulsiona, mas ao mesmo tempo pode ser uma pressão. Quem souber tirar vantagem da torcida favorável ao Brasil vai se sair bem", expõe a lutadora olímpica. O atleta Jorge Vides, da Vila Olímpica Professor Manoel Tubino, destaca características indispensáveis para o alcance de bons resultados no esporte. "Determinação, foco, disciplina, fé e treino intenso são degraus que levam ao lugar mais alto do pódio. Tenho certeza que todos os atletas brasileiros vão fazer o melhor e lutar até o final para alcançar a medalha olímpica", prevê Vides, que disputará os 200 metros rasos e o revezamento 4x100 metros nos Jogos Olímpicos

os Jogos Rio 2016

n Velocidade, Ciclismo BMX, utebol, Ginástica Artística, Giei sobre Grama, Judô, Levan-, Natação, Pentatlo Moderno, m Arco, Tiro Esportivo, Triatlo,

Saiba quais telefones podem ser importantes durante as Olimpíadas

A cidade do Rio de Janeiro recebe neste mês visitantes de todo o Brasil e do mundo para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016. Para facilitar a estadia, o JNB disponibiliza informações úteis para tornar a jornada mais confortável. Confira alguns telefones úteis: Polícia Federal – 194 / Polícia Militar – 190 / Corpo de Bombeiros – 193 / Batalhão de Polícia em àreas Turísticas (BPTUR) - (21) 2332-7928 / 2332-7937 - Endereço: Rua Figueiredo Magalhães, 550 - Copacabana / Delegacia Especial de Apoio ao Turismo (DEAT) - (21) 2332-2924 - Endereço: Avenida Afrânio de Melo Franco, 159 - Leblon / Corpo Marítimo de Salvamento – (21) 2332-2062 / 2332-2057 - Endereço: Praça Coronel Eugênio Franco, 2 – Copacabana / Aeroporto Internacional Tom Jobim – (21) 3398-5050 - Endereço: Avenida Vinte de Janeiro, s/nº - Ilha do Governador / Aeroporto Santos Dummont – (21) 3814-7070 - Endereço: Praça Senador Salgado Filho, s/nº - Centro / Rodoviária Novo Rio - (21) 3213-1800 - Endereço: Avenida Francisco Bicalho, 1 - Santo Cristo



No Bairro Acontece...







de Festa Julina em 2 de julho, no Center Shopping Rio, no Tanque.





Bárbara Nascimento, moradora da Freguesia, recebeu a carteira de contadora e o abraço de seu pai, Carlos Alberto, no dia 14 de julho no evento do Conselho Regional de Contabilidade do Rio de Janeiro.





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

Dia 25 - Elba Ramalho com o show "Eletro acústico" às 21h. Ingresso: R\$ 34,00

Dia 26 - Peça teatral "Por amor ao mundo - um encontro com Hannah Arendt". A peça faz homenagens aos 40 anos de morte de Hanna Arendt, que foi uma das maiores pensadoras do Século XX. Com dramaturgia de Marcia Zanelatto e direção de Isaac Bernat a peça traz Kelzy Ecard no papel principal, ao lado de Carolina Ferman e Michel Robim. Às 21h. Ingresso: R\$ 22,00



Dia 27 - Peça infantil "O macaco e a boneca de piche". Ingresso: R\$ 12,00



Dia 31 - Stand-up comedy "Antes Solo do que mal acompanhado", com Claudio Torres Gonzaga. Às 21h. Ingresso: R\$ 40,00

BENEFICÊNCIA PORTUGUESA Rua Florianópolis, 908, Praça Seca Informações: 2454-6016

Dia 5/08 até 18/09 - Projeto Expo Cultura Olímpica. Evento que reunirá as diversas linguagens artísticas como moda afro, feira e lançamento de livros, exposições, performances, Apresentações artísticas, oficinas, workshops e manifestações culturais. Das 14h às 22h.

Dia 10/09 - Roda de samba com o Grupoda Serrinha. Das 16h às 22h.

TEATRO BRADESCO RIO (Avenida das Américas, 3900 - loia 160 do Shopping VillageMall - Barra da Tijuca)

Dia 2 - Show "Não pare para pensar" com a banda Pato Fu, às 21h



Dia 05/08 até 04/09 - Cinderella - o musical. O musical da Broadway estreou em 2013, com novo texto de Douglas Carter Beane, e teve nove indicações ao Tony Awards, além de vencer três Dramas Desk. É a primeira vez que o musical ganha uma montagem fora dos Estados Unidos, com direção da consagrada dupla Charles Möeller e Claudio Botelho. Nos palcos, Totia Meireles faz seu quinto musical interpretando o papel da madrasta.

Exposição

Mostra sobre Rio Antigo reúne obras de moradores da Freguesia



O Clube Militar recebe até o dia 18 de setembro a exposição "Rio Antigo: Memórias da Cidade". A mostra gratuita reúne 140 obras iconográficas e plásticas referentes ao período de 1700 a 1930 feitas por diversos artistas brasileiros, entre eles os moradores da Freguesia Ranes Rodrigues e Mônica Moreira.

Clube Militar

Avenida Rio Branco, 251, 5º andar (Salão Nobre), Centro – esquina com a Rua Santa Luzia, diante da estação de Metrô e VLT Cinelândia. Visitação: de segun-da-feira à sábado, das 10 às 17 horas. ENTRADA FRANCA

Pato Fu no Teatro Bradesco



A banda Pato Fu apresenta seu show "Não pare para pensar" dia 2 de agosto às 21h.

Avenida das Américas, 3.900 - loja 160 do Shopping VillageMall Barra da Tijuca / http://www.teatrobradescorio.com.br/

Elba Ramalho no Teatro Sesi



Elba Ramalho se apresenta no Teatro Sesi no dia 25 de agosto com o show "Eletro Acústico" às 21h.

Av. Geremário Dantas, 940 - Freguesia / Tels.: 3312-3753 / 3312-3788

Exames preventivos proporcionam aos homens uma vida mais saudável

Análises podem detectar ou reduzir riscos de câncer, infarto e AVC

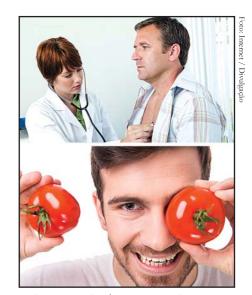
O hábito de se submeter a exames periódicos não é muito característico de pessoas do sexo masculino. Talvez esse seja um dos motivos da expectativa de vida dos homens ser mais curta do que a das mulheres, como revela dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

As visitas de rotina aos consultórios médicos é a melhor estratégia para detectar doenças precocemente e viver mais. Os exames preventivos masculinos mais comuns são os urológicos, os cardiovasculares e os coloproctológicos.

Os exames urológicos preventivos baseiam- se no diagnóstico precoce do câncer de próstata, testículo e pênis. O urologista do Hospital Rios D'Or, Allan Vommaro (CRM: 5269291-3), destaca que a avaliação urológica deve ser feita anualmente a partir dos 50 anos de idade. "Infelizmente, o homem não tem o hábito de fazer consultas e exames preventivos, mas eles são essenciais para prevenção de doenças ou detectá-las em estágios iniciais. Esses exames, somados a adoção de hábitos saudáveis (atividade física, dieta balanceada rica em frutas e vegetais, controle do peso, etc), podem proporcionar um envelhecimento mais saudável", expõe o médico. O cirurgião geral e coloproctologista, Ricardo Lervolino (CRM: 52-86149-9), explica que os exames cardiovasculares preventivos baseiam- se na avaliação do risco de desenvolver hipertensão arterial sistêmica, problemas do coração (como infarto agudo do miocárdio) e cerebrovasculares (acidente vascular cerebral) visando fatores de risco como obesidade, níveis de colesterol e triglicerídeos, níveis glicêmicos, sedentarismo, histórico familiar de problemas cardiovasculares, entre outros. A avaliação é realizada pelo cardiologista ou clínico geral a cada dois anos, dependendo do

caso. "Os exames mais comuns são aferição da pressão arterial, eletrocardiograma, teste ergométrico e coleta de amostra sanguínea de rotina, sendo indicados entre 30 a 35 anos para quem não desempenha atividade esportiva intensa e para os indivíduos sedentários, sem história familiar de problemas cardiovasculares aos 35 a 40 anos", orienta o especialista do Hospital Rios D'Or.

Já os exames preventivos colorretais baseiam- se na prevenção do câncer do cólon, reto e ânus e é realizado pelo coloproctologista. "O exame indicado seria a colonoscopia e a avaliação proctológica completa (incluindo a retossigmoidoscopia) a partir dos 50 anos de idade ou dez anos antes do episódio



mais recente de câncer nos pacientes com história familiar positiva. Eles podem ser repetidos anualmente, ou a cada três, cinco ou dez anos, dependendo do caso", analisa Lervolino.



GINECOLOGIA • ODONTOLOGIA OFTALMOLOGIA • UROLOGIA







Consultas para adultos e crianças · Refração computadorizada · Cirurgias
 Lentes de contato · Mapeamento de retina · Topografia corneana

• Ultrassonografia ocular • Ecobiometria • Paquimetria

SALA 209

161

2135-6461

Dra. Justina D'Elia CRM 52.55804-8 Dra. Marta Ferreira Alves

Dr. Joel Silveira Filho

CRM 52.76859-6

Diretor Técnico

Atendemos convênios e particular



DR. LUCAS PERLINGEIRO

UROLOGISTA

• Cálculos renais • Problemas do sistema urinário (masculino e feminino)

Disfunção erétil (DE) • Tratamento e prevenção de problemas na próstata
 • Infecções urinárias masculina e feminina • Exames preventivos e check-up do sistema renal masculino

Especialista em Andrologia, Urologia Oncológica

SALA 404

(21) 3226-7706 / (21) 3648-7706 drlucasperlingeiro@gmail.com

EDIFÍCIO CONNECTION OFFICES FREGUESIA Estrada dos Três Rios, 741

ESTACIONAMENTO NO PRÉDIO (COM MANOBRISTAS)



DRA. MARIA HELENA DOS SANTOS

ADVOGADA CIVIL INFORMAÇÕES: 99335-1036



Execução de alimentos



Caro leitor, vamos conversar sobre alimentos. O Novo Código de Processo Civil, que entrou em vigor no ano de 2015, trouxe algumas mudanças na área de execução de alimentos. A intenção foi a de tornar mais célere a obtenção dos alimentos por entender ser um direito urgente e a fome não espera, mas não foi por esse caminho. Algumas são as novidades, uma delas é que a parte poderá dirigir-se diretamente ao juiz propondo a ação verbalmente e sem representação de advogado. Não aconselho a fazê-lo tendo em vista que a parte não domina, não tem conhecimento técnico da Lei e o juiz não poderá manifestar-se além do permitido.

Outra mudança diz respeito ao salário. Apesar de o salário ser um bem impenhorável, o devedor poderá sofrer abatimento em seus ganhos em até 50% (cinquenta por cento) de seu salário líquido, a título de pagamento de pensão devida. Mas atente que, o pagamento do valor acordado em prestações não exime ao alimentante o pagamento das prestações que ainda vão vencer. Não tenha o entendimento de que a parte que está efetuando o pagamento da dívida a sua obrigação de pagar mensalmente

A dívida poderá ser inscrita nos serviços de proteção ao crédito como o SPC e SERASA. Caso o credor queira averbar a dívida, será concedida uma certidão comprobatória, a qual poderá ser apresentada no registro geral de imóveis, registro de veículos ou no registro de outros bens sujeitos à penhora, arresto ou indisponibilidade.

Os alimentos fixados judicialmente, quer por sentença, quer em decisão interlocutória estabelecendo alimentos provisórios, podem ser exigidos tanto pelo rito da prisão como da expropriação.

Saliento que o pedido pela cobrança sob pena de prisão só poderá ser requerida para as prestações vencidas em até três meses antes do ajuizamento da execução. Isso significa dizer que, alimentos devidos por mais de três meses serão cobrados em uma ação apartada à ação de cobrança sob pena de prisão. Ou seja, serão duas ações se o alimentado quiser reaver as prestações vencidas por mais de três meses.

Espero ter cooperado mais uma vez. Se tiver alguma dúvida, ou algum caso que lhe tenha ocorrido escreva para o e-mail oficinadedireito@gmail.com Um forte abraço e fique com Deus.

Faixas Olímpicas são implantadas na Cidade



Faixa dedicada na Linha Amarela

A Prefeitura do Rio implantou nas principais vias da cidade as Faixas Olímpicas. Em vigor desde o dia 25 de julho, o sistema consiste na sinalização de uma faixa de tráfego dedicada à Família Olímpica (veículos credenciados pelo Comitê Organizador Rio 2016) e se estenderá até o dia 22 de agosto. O objetivo é facilitar o deslocamento dos competidores entre a Vila dos Atletas e as instalações dos Jogos Olímpicos Rio 2016. Neste período, a faixa reversível da Linha Amarela não estará liberada e os acessos 1A (Estrada do Pau-Ferro), 2 (Méier), 3 (Engenho de Dentro), 4 e 4A (Avenida Dom Helder Câmara) da Linha Amarela permanecerão fechados no período da manhã entre 6 e 10 horas, no sentido Fundão. O acesso 8, no sentido Barra, ficará fechado no período da tarde entre 15 e 21 horas.

A sinalização viária possui três tipos de faixas olímpicas:

FAIXAS PRIORITÁRIAS - Para uso de veículos da Família Olímpica e de transporte público (ônibus e táxis). As faixas prioritárias são: as vias de BRS da cidade, nos bairros de Copacabana, Ipanema, Leblon e Centro, sinalizadas com a marca Rio 2016 e com a faixa contínua ou tracejada azul, que funcionarão 24 horas por dia. Ao todo são 60 quilômetros de extensão. Além do BRS, também são faixas prioritárias: as faixas seletivas da Avenida Brasil; a Avenida Niemeyer e as vias da Ilha do Fundão.

FAIXAS DEDICADAS - Para uso exclusivo de veículos da Família Olímpica. São 164 quilômetros de vias sinalizadas com uma faixa verde contínua ou tracejada e a marca Rio 2016.

FAIXAS COMPARTILHADAS - Com 36 quilômetros de extensão, a faixa permite o tráfego de qualquer veículo, mas os motoristas devem dar preferência ao fluxo da Família Olímpica. São sinalizadas apenas com marca Rio 2016.

Os veículos estão sujeitos à multa em caso de descumprimento das regras. A fiscalização do uso indevido das faixas será feita por equipamentos eletrônicos e por agentes da Guarda Municipal. A Transolímpica já opera, desde o dia 11 de julho, como faixa exclusiva para o deslocamento da Família Olímpica. As informações detalhadas com a descrição de todas as vias que contam com

as faixas estão disponíveis no site

www.cidadeolimpica.rio.











Baião de dois



Olá amigos! A nossa receita deste mês trata-se de um prato tipicamente nordestino e vem como sugestão de acompanhamento o tradicional churrasco do sul. Como informação adicional ao prato, sugerimos a carne de sol caseira, receita simples e gostosa.

Receita

INGREDIENTES:

CARNE DE SOL CASEIRA:

- ½ kg de contrafilé bovino
- 1 kg de sal grosso
- 1 litro de leite integral

BAIÃO DE DOIS:

- 1/2 kg de feijão de corda cozido
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 250 gr de queijo de coalho picado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de pimentões coloridos (vermelho/amarelo/verde) picados
- 1 copo de manteiga-de-garrafa
- 250 gramas de carne de sol cortada em pequenas tiras
- 250 gramas de linguiça calabresa defumada picada
- Coentro picado à gosto
- Cebolinha verde picada à gosto

MODO DE PREPARO:

CARNE DE SOL:

Coloque o contrafilé em um pirex e cubra totalmente com sal grosso, coloque na geladeira durante 24 horas. Retire o excesso de sal e em seguida coloque a carne no pirex totalmente coberto pelo leite e deixe na geladeira durante 8 (oito) horas. Está pronto!

BAIÃO DE DOIS:

- Cozinhe o feijão de corda. Como se trata de um feijão verde, não é necessário utilizar a panela de pressão;
- Coloque a manteiga de garrafa numa panela com a cebola e pimentões, deixe aquecer e adicione a linguiça. Refogue;
- Adicione a carne de sol em tiras. Refogue mais um pouco;
- Junte o feijão de corda escorrido e misture. Acrescente o arroz já cozido;
- Coloque um pouco mais de manteiga de garrafa, misture novamente;
- Tempere com coentro e cebolinha e, por último o queijo de coalho picado, um pouco mais de manteiga de garrafa e misture novamente;
- Finalize, decorando o prato com mais coentro e cebolinha e sirva quente.

Acija recebe novos associados



Membros da diretoria da Acija

A Associação Comercial e Industrial de Jacarepaguá (Acija) promoveu em sua sede na Freguesia um café da manhã de boas vindas aos novos associados, no dia 14 de julho. Cerca de 30 pessoas compareceram ao encontro que contou com a participação do presidente da Acija, Edison Parente Neto, que narrou um pouco da história da Acija, destacou a eficiência do trabalho associativo e apresentou os novos integrantes. Cada um deles expôs a proposta de sua empresa, no intuito de estreitar o relacionamento de negócios com os demais associados.

Informações: www.acija.org.br

Audiência Pública discute cobrança de pedágios

A Comissão de Assuntos Urbanos irá realizar uma audiência pública no dia 11 de agosto, às 19h30, no Centro Comunitário do Conjunto Habitacional Rio Grande, localizado na Estrada do Rio Grande, 4.181, Taquara. O objetivo do encontro é analisar e discutir a forma de cobrança dos pedágios nas alças de acesso da Estrada do Rio Grande. Estarão presentes na reunião representantes de vários órgãos da Prefeitura do Rio, além do presidente da Comissão de Assuntos Urbanos.

ACOMPANHE A DISTRIBUIÇÃO DO NOSSO JORNAL EM SEU CONDOMÍNIO



www.nossobairro.net



20, 21,

27 e 28

de agosto

DISNEY CHANNEL

APRESENTA



NE

ESPECIAL FÉRIAS COM O MELHOR DAS TEMPORADAS

SÁBADOS E DOMINGOS

A PARTIR DAS 11 HORAS





PRECOS ESPECIAIS:

INTEIRA



ADama e Vagabundo

17, 18, 24 e 25 de setembro

CINEMARK. 50% de desconto MANIA com cartão Cinemark Mania.

Acesse o regulamento em cinemark.com.br/cinemarkmania e saiba mais

Confira a programação: www.cinemark.com.br CINEMARK







Previsão astrológica do mês de agosto

Signo de Leão:

São pessoas bondosas, carinhosas e fiéis, cuja a meta é descobrir sua própria identidade e buscar brilhos e reconhecimentos. Planeta regente: Sol. Elemento: fogo. Dia da semana: domingo. Parte do corpo: coração



Áries (21/03 a 21/04): com Marte no signo de escorpião sua energia criativa e transformadora pode ajudá-lo a entrar de vez num bom relacionamento.



Libra (23/09 a 22/10): perceba que o momento é para ajudar o próximo, invista numa forma criativa de despertar a criação do outro.



Touro (21/04 a 20/05): é melhor pagar a quem você deve, senão a fama de pãoduro só fica mais confirmada.



Escorpião (23/10 a 21/11): aproveite as férias, arrume a sua casa, faca uma boa reforma. tudo isso trará muita alegria.



Gêmeos (21/05 a 20/06): leve seus conhecimentos para o local em que mais se sente bem...na sala de aula, ensine!



Sagitário (22/11 a 21/12): possibilidades enormes em ter contato com estrangeiros, aproveite para estudar uma nova língua e aumentar seus conhecimentos.



Câncer (21/06 a 21/07): a passagem da Lua no seu signo o faz abrir os braços àqueles que mostram mais amizade, os amigos!



Capricórnio (22/12 a 20/01): aproveite esse momento junto aos filhos, crie formas de se divertir e faça bons passeios, você terá um novo conceito junto a eles



Leão (22/07 a 22/08): melhor momento para adaptar seus novos atributos em novas lideranças, seu desafio é ganhar e receber reconhecimentos.



Aquário (21/01 a 19/02): será com uma parceria nova que descobrirás novas formas de manter sua rotina, novos ares virão



Virgem (23/08 a 22/09): diante da crise em que vivemos, para você virginiano mostrase uma saída nos recursos de mobilidade.



Peixes (20/02 a 20/03): não se envolva de olhos fechados com ninguém, nem invista financeiramente naquele coitado que vai partir seu coração.

Erros de português freque

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) Badminton
- O badminton é um esporte semelhante ao tênis, e não bandmiton.
- 2) Paralímpico
- Os jogos Paralímpicos acontecerão em setembro, e não Paraolímpicos.
- 3) Ingresso

Comprei ingressos para os jogos, e não igressos.

Confira as mudanças no trânsito durante as **Olimpíadas**



Entre os dias 5 a 21 de agosto, período dos Jogos Olímpicos, o ponto final dos ônibus que param atrás do Riocentro será deslocado para o Conjunto Cesar Maia. Terão desvio no itinerário as linhas 352, 613, 832ª, LECD 7, LECD 10, 348, 368, 808-A e 954-A

As linhas 959-A e 931-A serão suspensas porque se sobrepõem a outras que estarão circulando pelo mesmo trajeto. Todo o trânsito será desviado pela Avenida Abelardo Bueno, na altura do Shopping Metropolitano, passando pela Avenida Paulo Goulart, Av. José Wilker, Estrada Arroio Pavuna, Avenida José de Alencar e Estrada Pedro Correia, em direção à Estrada dos Bandeirantes, para quem vem da Linha Amarela e quer ir para Curicica, Taquara ou Vargens. O trajeto de volta será idêntico. Vale lembrar que o BRT Transcarioca estará funcionando normalmente com os serviços expresso e parador.

Nar-Anon / Narateen

Nar-Anon: Associação para parentes e amigos de dependentes químicos. (2a, 4a e 6a às 19h30 / dom às 19h)

Narateen: Associação para jovens cujas vidas foram afetadas pela dependência química de um membro da família ou amigo. (dom 19h)

Ladeira da Freguesia, 375 Igreja do Loreto (anexo) / Tel. 2516-0057

Sua Reclamação

ENVIE SUA RECLAMAÇÃO REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET





BRT DA DEPRESSÃO

Até quando quem paga pela passagem vai ter que assistir inerte os "espertos" que entram de graça pela porta lateral de todas as estações do BRT? O consórcio, a polícia e a prefeitura não fazem absolutamente nada para coibir esse tipo de infração que ocorre diariamente e a todo o momento do dia e da noite. Falta ação do Poder Público!

Alexandre Lopes

Resposta do BRT Rio: Para o BRT Rio, o calote é motivo de grande preocupação. Isso porque, além de praticarem vandalismo, danificando as portas para acessar as estações pelo lado de fora, os caloteiros colocam em risco a própria vida. Há casos, inclusive, de pessoas que escorregaram no degrau de fora, foram atropeladas e acabaram indo a óbito. Além disso, é importante ressaltar que a tarifa de ônibus municipal não é subsidiada, por isso a prática de evasão onera o sistema, afetando a sua sustentabilidade.

O BRT vem trabalhando com seu Setor de Inteligência e em parceria com as policias para atuar no combate a essa prática. Mas o problema da evasão é recorrente em outros corredores de BRT e modos de transporte do mundo, chegando, em alguns países, a 10%. Vale lembrar que o artigo 176, do Código Penal, determina que quem for pego viajando no transporte público sem pagar passagem pode pegar de 15 dias a dois meses de prisão e pagar multa.



LINHA SV390

Venho solicitar um estendimento no horário de circulação da linha de ônibus SV390, já que ela para de circular às 22 horas. Depois desse horário, quem mora na Estrada do Pau Ferro, no Pechincha, fica sem transporte público, tendo que tomar outros ônibus que param bem longe de casa. Seria possível?

Roberto Moreira

Resposta da Secretaria Municipal de Transportes (SMTR): Apesar da baixa demanda, os últimos horários da linha SV 390 (nos dias úteis) serão aumentados nos dois sentidos a partir de 14/07/2016, conforme solicitado.

- Partindo da Candelária: ...; 21h55; 22h30; 23h15.
- Partindo da Curicica: ...; 21h55; 22h30.

REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

NASCENTE DE ÁGUA NA TAQUARA



A Rua Atituba, na esquina com a Estrada do Tindiba, está com um cano furado há mais de um mês, resultando em constante vazamento de água limpa durante todo esse período. Gostaria de entender o motivo do descaso para que nenhuma providência tenha sido tomada ainda.

Adilson Santiago

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

Multas de trânsito vão ficar mais caras em novembro

Dirigir ao celular passa a ser infração gravíssima



O valor das multas de trânsito sofrerão aumento de 52% a 66% no País a partir do dia 5 de novembro. O reajuste. que torna mais rígida as punições previstas no Código de Trânsito Brasileiro (CTB), foi publicado no Diário Oficial da União no dia 5 de maio.

A infração leve vai passar de R\$ 53,20 para R\$ 88,38 (aumento de 66%), a infração média de R\$ 85,13 para R\$ 130,16 (aumento de 52%), a infração grave de R\$ 127,69 para R\$ 195,23 (aumento de 52%), enquanto a punição gravíssima deixa de custar R\$ 191,54 e vai para R\$ 293,40 (aumento de 53%). Além do reajuste, algumas infrações mudaram de categoria. Entre as modificações estão o acréscimo da palavra "manuseando" no texto do CTB para punir também quem for flagrado mandando mensagens ou acessando as redes sociais ao volante, além da alteração de média para gravíssima a punição de quem for flagrado falando ou mexendo no celular enquanto dirige, dessa forma, a multa passa de R\$ 85,13 para R\$ 293,47.

Outra novidade é a de que o condutor que se recusar a fazer o teste do bafômetro ou exame clínico para atestar embriaguez poderá ser obrigado a pagar multa de R\$ 2.934,70 e o condutor terá a carteira de habilitação suspensa por 1 ano. Se o caso for reincidente em 12 meses, o valor da multa será dobrado. Já quem interromper, restringir ou perturbar o trânsito na via sem autorização da entidade de trânsito poderá pagar multa de R\$ 5.869,40 e ter a habilitação suspensa por 12 meses.

Uma das medidas do novo artigo que já está em vigor é a que tem como objetivo coibir protestos com carro de som, sem autorização do órgão de trânsito. Os organizadores do bloqueio pagarão multa de até R\$ 17,6 mil.



REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

GRADE MAL COLOCADA ATRAPALHA PEDESTRES



A grade de proteção localizada na Rua Cândido Benício, altura do Mato Alto, encontra-se em péssimo estado de conservação há mais de dois anos, avançando muito na calçada, atrapalhando a passagem dos pedestres e colocando em risco a vida dos mesmos.

Alvaro Salomão

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

ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS



VAGAS

ENVIAR CURRICULUM PARA rh@nossobairro.net



Casamentos. Jantares finos. Festas em geral

Botequim Alfa's Buffet

Petiscos de boteguim 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

99947-2347

7714-1554 . ID 14*20231

alfasbuffet@alfasbuffet.com.br

www.alfasbuffet.com.br









GHABRIELA ALMAS

crianças e adolescentes

gestantes e pós parto
 casal e família

Psicóloga e Psicopedagoga

CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá • 99774-7876





Progarias / Ep



Mascara Intensy color



Papel Higiênico GOLD



Fralda Mônica Mega (G- 48UN/ MD-54UN/ PQ-60UN/ XG-42UN)



Sabonete Íntimo Dermacyd



Lenço umedecido Huggies Classic com 48 lenços



Medidor de Glicose G.Tech Free



11,99 Cadz

Shampoo Salon Line SOS Bomba 300ml



12,99 cad

Condicionador Salon Line SOS Bomba 300ml



Fralda Geriátrica Biofral Confort (P-11UN/ M-10UN/ G-8 UN/ XG- 7UN)



Sustagen Kids



Tintura Color Touch



Fraida Personal HIPER SOMENTE NOS TAMANHOS: M (90UN) G (80UN)



Perfumaria e produtos para profissionais de beleza.

> Av. das Américas, nº 16.579

Fone: 2437-7800

MEP CAMORIM: 2441-3360 (WHATSAPP 99536-7048)

MEP TAQUARA: ☎ 2440-7777 (WHATSAPP 99912-7314)



: Drogarias Mep • facebook.com/drogarias.mep



REMEDIOS DE GRAÇA PARA VOCÊ.

dicamentos para hipertensão, diabetes e asma são distribuídos GRATUTAMENTE pelo grama Aqui tem Farmacia Popular. Basta o paciente apresentar seu CPF e identidade rizginal e valido). Receituario médico - com validade de 120 dias, - com CRM legivel.

VISA GOOD PRINTED REDE SHOP



Facebook: Point da Beleza











