



Foto: Internet / Divulgação

SÍNDROME DE BURNOUT

Frustrações no meio profissional podem até ser consideradas como algo comum. Porém, quando geram estresse, desânimo excessivo, além de exaustão mental e física com o trabalho, pode ser sintoma da Síndrome de Burnout. Uma doença silenciosa que acomete principalmente profissionais que lidam com prestação de serviços.

| **Página 10**

Carnaval

Confira a agenda das escolas de samba e blocos da região e saiba sobre as multas pelos flagras de urina e lixo.

| **Páginas 12 e 13**

Superintendência de Jacarepaguá

Subprefeitura é extinta e bairro ganha uma superintendência exclusiva para atender a população.

| **Página 18**

Furto de energia

Bairro possui 30% de ligações clandestinas de energia elétrica. Irregularidade gera constantes interrupções no serviço.

| **Página 6**

Saiba mais

IPTU | Página 8

Fique de olho nas datas para pagamento do Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana 2017.

Gastronomia | Página 20

Aprenda a preparar Guacamole e surpreenda seus amigos com a clássica receita desse acompanhamento mexicano.

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

ACESSO DIGITAL GRATUITO



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

NO SEU SMARTPHONE, TABLET OU NOTEBOOK



FOLLOW

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Siga na plataforma Issuu

issuu.com/jornalnossobairro_jpa

www.nossobairro.net



Editorial

NELSON CARDOSO

Antigos políticos, antigos hábitos

Há pouco mais de um mês o prefeito Marcelo Crivella tomou posse. Realmente ainda é um curto prazo para que ele possa mostrar o porquê foi eleito. Mas pelo andar da “carruagem”, a sua promessa de reduzir a máquina administrativa está longe de ser alcançada. Ele terminou com as sete subprefeituras e criou 16 novas superintendências regionais (cada unidade vai ter nove cargos com salários que vão de R\$ 2.240,00 a R\$ 9.720,00 mais seis estagiários) para acomodar os seus aliados políticos (o velho hábito da troca de cargos pelo apoio político). Entre as outras promessas, destacamos a saúde e a educação como a sua grande prioridade e que, até agora, poucas ações efetivas foram divulgadas, incluindo as melhorias prometidas durante a campanha. Considero importante fiscalizar para que as superintendências não se transformem em um grande “guarda-chuva” para líderes religiosos e fiéis das igrejas.

Se a mudança representará uma luz para os problemas enfrentados pelos moradores do bairro ainda não se sabe, mas um infortúnio longe de ser solucionado são as ligações clandestinas de energia elétrica, que aumentam em 30% as contas de luz da população local que possui a situação regularizada, além de gerar constantes interrupções no fornecimento do serviço devido a sobrecarga nos equipamentos. Apesar dos esforços da Light em coibir os “gatos”, áreas com condições de segurança reduzidas dificultam a fiscalização (página 6).

Nesta edição, você vai descobrir os sintomas da Síndrome de Burnout, uma doença que atinge profissionais de diferentes áreas de atuação (página 10) e também as datas para pagamento do IPTU, na página 8, e as agendas com locais e horários de desfiles das escolas de samba e blocos da região (página 12).

Boa leitura!



Expediente

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

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

Ano IX - Edição 114 - fevereiro/2017

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, Maria Helena dos Santos e Malu Rodrigues

LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO
Coordenador: Ernani Matos
circulacao@nossobairro.net
Assistente: Adilson Santiago
Distr. Gratuita Jornal Nosso Bairro
Tel./fax:(21) 3627-7945 / 2440-4549

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

Nossa missão

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

Nosso compromisso

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

JORNAL FILIADO |



ADJORI-RJ

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

EMPRESAS REDUZEM O CUSTO DE INSS SOBRE A FOLHA DE PAGAMENTO.

www.fcx.adv.br

fcx@fcx.adv.br | (021) 3986-6003

02 CORPORATE:

Av. José Silva de Azevedo Neto 200, bloco 07, sala 416, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 22.775-056.

MIX MALL & BUSINESS:

Rua Lopo Saraiva, nº 179, bloco 02, sala 203, Jacarepaguá, Rio de Janeiro, RJ, CEP: 22.740-220.



Ferreira & Cailleaux
Advocacia Tributária



A contribuição previdenciária patronal (INSS) incidente sobre a folha de salários é considerado um dos custos mais impactantes no fluxo de caixa das empresas e poucos empresários sabem que é possível reduzir esse custo e recuperar valores pagos a mais.

Segundo o advogado Ronaldo Ferreira, muitas empresas recolhem mais tributos que deveriam. Isto ocorre muitas vezes por desconhecimento ou interpretação da legislação, erros de procedimento e por não aceitação pelo fisco de questões reconhecidas pela Justiça.

Em algumas situações é possível reduzir o custo mensal dessa contribuição previdenciária em até 10% e recuperar os valores pagos a maior nos últimos 05 anos. Nos casos permitidos pela Lei, a recuperação pode ocorrer de forma breve, em 60 dias.

A título de ilustração, seguem alguns resultados em que ocorreram a redução do pagamento desse tributo:

ATIVIDADE	CUSTO DA FOLHA	CUSTO INSS	RECUPERAÇÃO ÚLTIMOS 5 ANOS	REDUÇÃO MENSAL
INDÚSTRIA	R\$ 242.775,46	R\$ 72.832,63	R\$ 109.388,71	R\$ 7.070,12
COMÉRCIO	R\$ 89.202,50	R\$ 24.976,70	R\$ 34.933,08	R\$ 892,03
SERVIÇO	R\$ 52.785,00	R\$ 14.779,80	R\$ 24.453,52	R\$ 603,48

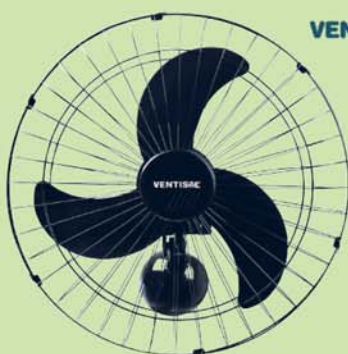


**GARANTIMOS
O MENOR
PREÇO**
OU A DIFERENÇA EM DOBRO*

mês de ofertas



Tudo para você construir, reformar e decorar a sua casa com o menor preço sempre¹.



VENTISOL
Como bom e bom preço

R\$ 199,90 cada

VENTILADOR DE PAREDE
60cm, na cor preta, bivolt.
Ventisol.
CÓDIGO: 87972423



VENTISOL
Como bom e bom preço

R\$ 269,90 cada

CIRCULADOR DE AR
50cm, no acabamento cromado,
127V. Ventisol.
CÓDIGO: 89100704



Silencioso

VENTISOL
Como bom e bom preço

R\$ 169,90 cada

VENTILADOR DE TETO
Mod. Lumiar, com 3 pás, para 2 lâmpadas,
na cor branca, 127V. Ventisol.
Ideal para áreas de até 25m².
Garantia de 1 ano.
Utilize lâmpada LED ou flúor compacta E27.
Lâmpada não inclusa.
CÓDIGO: 88368483

OFERTA
Leve Leroy
Merlin
Vantagens
Especiais

VENTISOL
Como bom e bom preço



Ideal para áreas
de até 20m²

R\$ 139,90 cada

VENTILADOR DE TETO
Mod. Wind Light, com 3 pás, na cor branca,
para 1 lâmpada, 127V. Ventisol.
Acompanha controle de parede.
Utilize lâmpada LED ou flúor compacta E27.
Lâmpada não inclusa.
CÓDIGO: 89078164



Ideal para áreas
de até 20m²

R\$ 359,90 cada

VENTILADOR DE TETO
Mod. Ventax, com 3 pás, para 2 lâmpadas,
na cor branca, 127V. Volare.
Acompanha controle de parede.
Utilize lâmpadas LED ou flúor compactas E27.
Lâmpadas não inclusas.
CÓDIGO: 89024852



Silencioso

inspire

EXCLUSIVIDADE
LEROY MERLIN



R\$ 399,90 cada

VENTILADOR DE TETO
Mod. Nano, com 3 pás, para 1 lâmpada,
na cor branca, 127V. Inspire.
Ideal para áreas de até 25m².
Garantia de 2 anos.
Acompanha controle remoto e controle de parede.
Utilize lâmpada LED ou flúor compacta E27.
Lâmpada não inclusa.
CÓDIGO: 89329415

LEROY MERLIN

A casa da sua casa.

www.leroymerlin.com.br

● Televendas Leroy Merlin

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

● 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 - Segunda a sábado, das 9h às 22h. Domingos e feriados, das 10h às 20h.

¹Condições 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 05/02 a 28/02/2017 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá. *Somente no cartão Celebre! Sujeito à análise de crédito. Documentos necessários: documento de identidade, CPF, comprovantes de residência e renda. Para mais informações sobre as condições do financiamento de suas compras, como o valor exato das parcelas, as taxas de juros, o IOF e o Custo Efetivo Total, ligue para a nossa Central de Atendimento ou procure um dos atendentes das lojas Leroy Merlin. Consulte condições de financiamento no ato da compra. Garantimos o preço e a quantidade mínima de 5 unidades ou 50m², por loja, dos produtos anunciados durante a validade desta publicação ou enquanto durarem os estoques, salvo erro de impressão. Preços de produtos a serem retirados. Os elementos utilizados para a produção das fotos são meramente ilustrativos.

Siga-nos:   

 fazermais.info

 [@LeroyMerlinBRA](https://twitter.com/LeroyMerlinBRA)

 [facebook.com/
LeroyMerlinBrasil](https://facebook.com/LeroyMerlinBrasil)

 [instagram.com/
leroymerlinbrasil](https://instagram.com/leroymerlinbrasil)

 [pinterest.com/
leroymerlinbr](https://pinterest.com/leroymerlinbr)

 [youtube.com/
LeroyMerlinBRA](https://youtube.com/LeroyMerlinBRA)

Direito

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



Estacionamento em shoppings



Foto: Internet / Divulgação

Caro leitor, abordarei um assunto bastante polêmico nesta edição: a constitucionalidade ou não da Lei Estadual 4.541/2005, antes um projeto de Lei de nº: 1.209/2004. A Lei 4.541/05 foi promulgada, porém, em razão de uma liminar ingressada pelos shoppings foi suspensa. Isso significa dizer que ela não poderá ser aplicada enquanto perdurar a ação ou estiver valendo a liminar. Os shoppings têm dono, o direito de propriedade que está na categoria do direito real prevalece sobre alguns direitos. Daí a colocação de que essa lei é inconstitucional porque fere alguns princípios da Constituição. Logo, o que se pode fazer é passar a frequentar shoppings que não cobrem estacionamento, uma espécie de boicote. Pode parecer absurdo, mas o shopping está reivindicando um direito seu. Cobrar ou não cobrar cabe a ele decidir e não uma lei que interfere diretamente na forma de conduzir o seu negócio. Limitar valores, exigir garantias, condicionar, tudo isso é papel do Estado enquanto gerenciador e observador das extravagâncias e abusos cometidos pelo empresariado. Para isso, existem os Procons e outros órgãos que orientam o consumidor para um consumo inteligente e sustentável. O valor exorbitante que se paga pelo estacionamento está retornando para o consumidor de forma proveitosa? O shopping se responsabiliza pelos pertences que estão dentro do carro e pelo o que ocorrer com o veículo até a saída do estacionamento? São questões que devem ser levantadas e de acordo com a resposta, permitir fazer melhores escolhas.

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.



Clínica da família é inaugurada na Praça Seca



Moradores da Praça Seca ganham nova unidade de atenção básica

Inaugurada no dia 16 de dezembro, a Clínica da Família Gerson Bergher conta com doze equipes de saúde da família, quatro de saúde bucal, e vai beneficiar cerca de 41,4 mil moradores da comunidade da Chacrinha.

O local possui consultórios, sala de procedimentos e exames laboratoriais, sala de curativos, sala de imunização, sala dos agentes, sala de saúde bucal, sala de esterilização, farmácia e almoxarifado, centro de cultura e ideias, sala de saúde da mulher, sala de saúde da criança, acolhimento mãe-bebê, sala de hipertensão e diabetes e sala de raio-x e ultrassonografia. Na clínica da família também é possível retirar gratuitamente medicamentos e insumos de

uma grade de 208 itens da Atenção Primária. O nome da unidade é uma homenagem a Gerson Bergher, que se formou na Faculdade Nacional de Medicina (UFRJ), posteriormente participou da assembleia que elaborou a Lei Magna do recém-criado Estado da Guanabara. Foi reeleito, seguindo para um segundo mandato. Foi eleito três vezes consecutivas vereador da cidade do Rio de Janeiro, vindo a ocupar a presidência da Casa.

A Clínica da Família Gerson Bergher fica localizada na Rua Cândido Benício, s/nº (ao lado do Ciep Carlos Drummond de Andrade) e funciona de segunda a sexta-feira, das 7 às 18 horas, e aos sábados das 8 horas ao meio-dia.



Crimes

ISP divulga panorama de criminalidade em Jacarepaguá



Foto: ISP - BPM

Apesar de a quantidade de registros de ocorrência ter diminuído na região da 18ª Área Integrada de Segurança Pública (Jacarepaguá) em novembro de 2016, quando comparado ao mesmo mês de 2015, a incidência de alguns crimes cresceu. Entre eles, a quantidade de roubos aumentou de 185 para 335 ocorrências, a de homicídios passou de 6 para 20, além do registro de quatro policiais militares mortos em serviço devido a queda de

um helicóptero na Cidade de Deus no dia 19 de novembro. A 18ªAISP engloba os bairros do Anil, Gardênia Azul, Pechincha, Cidade de Deus, Curicica, Taquara, Freguesia e Tanque, comandadas pelo 18º Batalhão da Polícia Militar do Rio de Janeiro, pela 32ªDP (Taquara) e pela 41ªDP (Tanque).



FLUZÃO

Construção, Reforma & Decoração

Compre pelo
Televendas 21. **3312.3999**

vendas@fluzaoconstrucao.com.br

Ano 5 - Edição 2

TUDO EM ATÉ

12X

SEM JUROS

MasterCard

VISA

PARCELA MÍNIMA R\$100,00

ACEITAMOS
CONSTRUCARD
CAIXA

ConstruShop
Itaú

BANCO
DO BRASIL

FINANCIE
em até

48X



Carnaval de Ofertas no

ANIVERSÁRIO

Concorra a **1 (um) Fiat Mobi 0km**

Está chegando a
hora do grande
Sorteio



PROMOÇÃO AUTORIZADA
C.A.
6-2257/2016
CAIXA

2 Motos
Honda
Bros

4 Motos
Honda
Fan

A cada R\$ 200,00 em compras **ganhe 1 (um) cupom e participe!**

Manta Asfáltica Viaflex Viapol 3Kg/10M R\$164,90	Fita Adesiva Multiuso MultiSeal-S Alumínio Sika 90cmx10m R\$209,90	Impermeabilizante TECRYL D3 BR TECRYL 18KG R\$215,90	Janela de Madeira com Vidro / Arco Itaúba 100x100cm R\$239,99	Aduela Tauari 13cm R\$61,99 15cm R\$81,99	Deck Cumarú 10x2cm Metro Linear R\$9,99
Telhas Casalit 4mm 244x50 R\$11,99 5mm 244x110 R\$36,99 6mm 244x110 R\$44,99	Forro PVC Branco / M² MAIS PVC R\$12,99 SUPER OFERTA	Coluna de Ferro 5/16 - 7X20 R\$48,99	Bloco de Concreto 10x20x40cm R\$1,99 15x20x40cm R\$2,85	Rolo 4x100m Lona Preta R\$112,99 Papelão 1,2x40m Ondulado R\$68,90 Plástico Bolha 1,3x100m R\$69,99	
Fechadura HELA Ext R\$25,90 Int/WC R\$21,90 Fechadura para Portão R\$39,90	Porta Frisada 60/70/80 ABRILAR R\$99,99	Porta Frisada 60/70/80 Mogno/Cerejeira/Branco MGM R\$114,99	Argila para Embolso Rebofort 18kg R\$5,99 Argigoma 25kg R\$6,99	Tela Mosquiteiro Victoria Reggia Com Velcro 105x125 R\$24,90 125x125 R\$26,90 125x155 R\$29,90 Capa para Reservatório de Água 500x750 R\$29,90 1000 a 1500 R\$36,90	

Consulte regulamento completo da promoção "Aniversário Fluzão" na Loja (Av. Eng. Souza Filho, 1000, Loja A) ou no site www.fluzaoconstrucao.com.br

Não jogue este impresso em vias públicas
Imagens meramente ilustrativas



Psicóloga



GHABRIELA ALMAS

PSICÓLOGA E PSICOPEDAGOGA

GHABI.ALMAS@HOTMAIL.COM

CEL.: (21) 99774-7876 / CRP 05/30956



Consumismo que consome



Foto: Internet / Divulgação

Vivemos em tempos em que impera uma necessidade quase absoluta e irracional por satisfação. Não podemos nos sentir tristes, e é cada vez mais difícil lidar com a frustração. O dinheiro virou sinônimo de felicidade e o ato de comprar, seja produtos ou serviços, é crescente em todos os segmentos e faixas etárias. Porém, não nascemos consumistas, mas o crescimento de uma criança é, desde muito cedo, “bombardeado” por ideias de consumo.

O marketing infantil é um mercado que vem crescendo desenfreadamente e com o aval e estímulo não apenas das propagandas veiculadas nos meios de comunicação, mas também dos adultos responsáveis pelos cuidados dos pequenos.

Atualmente há disputas entre caríssimas mochilas e estojos da moda, assim como estar por dentro das últimas tendências em roupas, brinquedos e aparência pessoal. Meninas cada vez mais novas, frequentemente, estão em salões de beleza cuidando das unhas e cabelos. Um “mimo” que sai caro aos pais. Não só em termos financeiros, mas em questões emocionais. Quanto mais cedemos aos apelos das crianças, mais estamos criando adultos sem limites, com baixa resistência a decepções e extremamente insatisfeitos.

Os adultos possuem forte influência no desenvolvimento das crianças e nas suas percepções acerca do mundo e da vida. Se elas crescem achando que um presente pode “comprar” a ausência, diminuir a culpa ou atuar de forma compensatória, o impacto na vida adulta pode ser devastador, já que a possibilidade do consumismo fazer parte do cotidiano como sendo indispensável para seu bem-estar é algo contundente. O consumismo age intensamente na formação da identidade das crianças, pois mexe com seus sentimentos e ideologias. O forte apelo publicitário vende um estilo de vida, associando valores ao sujeito, em que ele passa a ter sua importância não pelo que é, mas pelo que tem. E assim passamos a viver em uma “roda gigante”, em que adultos consumistas, educam crianças que consomem demais e assim se tornam adultos igualmente, ou mais, consumistas. A publicidade estimula a compra de tal forma, que muitos não se imaginam sair de casa sem consumir algo. Passam a comprar em excesso, o que pode desencadear em doença, se fazendo necessária a intervenção médica e psicológica. A **oneomania** ou a compulsão em comprar é um transtorno psiquiátrico caracterizado pelo desejo incontrolável de comprar, transformando este comportamento como a sua única fonte de prazer, sem critério e consideração do que é efetivamente necessário e da real situação financeira.

A atitude de compra precisa ser feita baseada na necessidade, através de uma análise crítica de escolha e não apenas por um impulso, pressão da sociedade ou para substituir uma falta emocional. Esta também é uma forma de praticarmos um pouco do desapego pelos bens materiais e vivenciarmos mais os momentos de satisfação em estar na presença de quem nos faz bem ou em atividades que estimulem a mente e o corpo. Vale a reflexão de uma mudança de hábitos consumistas, para um consumo consciente. **NB**

Furto de energia aumenta conta de luz em 30%



Foto: Internet / Divulgação

Comunidades são áreas que apresentam maior índice de “gatos”

Mais conhecidas como “gatos”, as ligações clandestinas de energia em Jacarepaguá correspondem a 30% do que é distribuído para o bairro. Segundo a Light, a maior parte da irregularidade se encontra em comunidades.

O delito, além de gerar constantes interrupções do fornecimento de energia por causa da sobrecarga dos equipamentos nas regiões afetadas, gera também aumento na conta de luz de quem possui a situação regularizada. O maior número de ocorrências de ligações clandestinas foi registrado pela concessionária de energia elétrica na comunidade Dois Irmãos, em Curicica, local que possui 78% da energia furtada. No mês de janeiro, a Light realizou aproximadamente 180 atendimentos devido a interrupções no fornecimento para a região. Já a Cidade de Deus possui um percentual de 51% de “gatos”, seguida pela Vila Sapê, com índice de 42%.

A Light informa que diversas ações são realizadas para combater o furto e atua neste sentido nas regiões onde há condições de segurança e que o percentual de “gatos” é de 16%. Já nos locais onde não há como realizar atividades neste sentido, esta média chega a aproximadamente 85%.

As ações para evitar a fraude são operadas pela Light em parceria com a Delegacia de Defesa dos Serviços Delegados (DDSD) e com as delegacias locais. Em 2016, a empresa realizou operações especiais em que foram feitas 73 mil inspeções e identificadas e normalizadas 44 mil irregularidades, ou seja, a cada 100 clientes, 60 furtavam energia. Além disso, foram registrados 371 boletins de ocorrência e 43 prisões em flagrante. O Superintendente de Recuperação de Energia da Light, Rainilton de Andrade, conta que a empresa já aumentou em 30% o seu efetivo de combate à fraude em função do verão. “Com o clima mais quente, a companhia intensificou ações desse tipo. Estamos realizando semanalmente de três a quatro operações contra o furto de energia”, expõe Andrade.

Denúncias

Os “gatos” de energia podem ser denunciados por meio da Agência Virtual pelo site www.light.com.br, pelas redes sociais (twitter.com/lightclientes e facebook.com/lightclientes) ou pelo Disque-Light (0800-021-0196). Pelos mesmos canais, é possível solicitar o restabelecimento da energia, em casos de interrupção. **NB**

Vila Olímpica do Mato Alto ganha Centro de Referência da Pessoa com Deficiência

Local conta com piscina acessível para cadeirantes e pessoas com outras deficiências



A Vila Olímpica Professor Manoel José Gomes Tubino teve inaugurado em dezembro do ano passado o Centro de Referência da Pessoa com Deficiência (CRPD) de Jacarepaguá.

Essa é a sétima unidade da Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência (SMPD). O local foi preparado para atender pessoas com deficiência e tem como objetivo promover a inserção dessas pessoas à sociedade, além de melhorar a qualidade de vida delas.

O novo espaço abriga uma piscina acessível para cadeirantes e pessoas com outras deficiências para que possam realizar terapias. O centro irá atender cerca de 600 pessoas com deficiência auditiva, visual, física e intelectual. No local haverá atividades de musicoterapia, teatro, dança, tecnologia assistiva, oficina de artesanato e terapia dos jogos na reabilitação, que prevê o uso de videogames na reabilitação.

Construído num terreno de 3.322 metros quadrados com área construída total de

3.477 metros quadrados em dois pavimentos, o espaço é composto por ambientes amplos que seguem a lei de acessibilidade universal, com pisos táteis de alerta e direcional, rampas com corrimãos e banheiros adaptados. Para o atendimento à população, que ainda não teve início, o centro conta com salas de oficinas, de atendimento e de fisioterapia.

A unidade está equipada também com vestiários, centro de convivência, salas de cultura e lazer, informática, administração, assistência social, reunião, consultórios médicos, auditório para apresentações culturais, oficinas e fóruns, além de anfiteatro a céu aberto para projeções de filmes e obras de arte. A Vila Olímpica Professor Manoel José Gomes Tubino fica localizada na Rua Cândido Benício, 2.973, Praça Seca.

NE



Instituto Geremário Dantas

Do Maternal ao Ensino Médio

Inscrições Abertas

Concurso de Bolsas 2017

O equilíbrio entre Tradição e Modernidade

Mais informações: www.igd.com.br **Tel.: 2108-7900**

Rua Cândido Benício, 159 – Campinho – R.J.



Contabilidade & Tributos

CLAUDIO SAMEIRO

PERITO CONTÁBIL
PROFESSOR NA UVA, UNISUAM E UCB
CONTADOR@CLAUDIOSAMEIRO.COM



Organize os documentos para o imposto de renda 2017



Foto: Internet / Divulgação

O ano de 2017 está iniciando e neste período surgem as preocupações com a Declaração de Ajuste do Imposto de Renda, que terá início em primeiro de março estendendo-se até o dia 28 de abril. Em tempos de crise, quem tiver direito à restituição, deseja receber logo no primeiro lote. Para isso é necessário organizar em uma pasta toda a papeleria com antecedência para entregar a declaração logo no primeiro dia, assim, podemos aumentar as chances de sermos os primeiros a receber.

Seguem algumas dicas:

Empregados – O Informe de Rendimentos deveria ter sido entregue pelas empresas e órgãos públicos aos seus funcionários até o dia 31 de janeiro, mas caso isso não tenha acontecido, o empregado deve procurar o departamento pessoal da empresa para obtenção do documento.

Autônomos – Autônomos ou profissionais liberais que prestam serviços a pessoas jurídicas também deverão receber o Informe de Rendimentos. Recomenda-se fazer um controle e cobrar estes documentos dos seus contratantes. Omitir estas fontes pagadoras aumenta o risco de você cair na malha fina. Caso tenha prestado serviços a pessoas físicas, precisará do Livro Caixa com os registros dos recebimentos e pagamentos de sua atividade em 2016. O Livro Caixa permite que o contribuinte pague mensalmente o chamado Carnê Leão. No Livro Caixa, é possível deduzir a maioria das despesas do consultório ou do escritório, por exemplo.

Conta Corrente, Poupança e Aplicações financeiras – Os bancos devem enviar a seus correntistas e investidores o Informe de Rendimentos de suas aplicações. Neste documento, são informados os rendimentos e saldos das aplicações e contas correntes. Normalmente, os bancos disponibilizam o Informe de Rendimento em suas páginas na internet ou os enviam via Correios.

Gastos com Saúde – Despesas com consultas e tratamentos médicos, psicológicos, dentários e outros devem ser comprovados com recibos e notas fiscais. Deve-se tomar muito cuidado com estes gastos, pois costumam ser alvo da Malha Fina. Nos comprovantes, deve constar, obrigatoriamente, o nome do beneficiário do serviço e de quem está pagando. Muitos recibos são rejeitados pela fiscalização, simplesmente por não evidenciarem o beneficiário do serviço. O fisco entende que o pagador e o beneficiário podem ser pessoas diferentes.

Planos de Saúde – Estes gastos também devem ser comprovados por meio das faturas pagas. Não há limite de dedução para estes gastos, porém, deve-se tomar alguns cuidados. Os gastos reembolsados pelas Operadoras não são dedutíveis, neste caso, o contribuinte deve descontar na hora do preenchimento da declaração. Outro alerta é de que você poderá ser questionado pela Malha Fina se além de pagar plano de saúde você apresentar recibos de pagamentos médicos, por exemplo. Você deverá ser capaz de explicar os motivos disso.

Gastos com Educação – A dedução destes gastos não é de 100%. Em 2016, este limite anual era de R\$3.561,50 por dependente. A Receita ainda não informou os novos limites.

REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

MATO ALTO NA FREGUESIA



Lixo e mato alto no rio, acompanhados de um mau cheiro insuportável é o cenário que pode ser facilmente contemplado da ponte localizada na Passarela da Freguesia. O local precisa urgentemente de uma limpeza total.

Jorge Duarte

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

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

ASSUNTO: REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

SMF divulga calendário para pagamento do IPTU 2017

Deverá ser paga neste mês a cota única ou primeira parcela do Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU). O contribuinte que pagar o imposto à vista desfrutará de um desconto de 7% no valor total do carnê, mesmo percentual concedido no ano passado. Já quem optar pelo parcelamento, o mesmo poderá ser feito em até 10 cotas.

A data para o pagamento varia de acordo com o número final da inscrição imobiliária do imóvel. Aqueles que possuem final de 0 a 5 devem pagar a cota única ou a primeira parcela do imposto no dia 10 de fevereiro, os demais, com final de inscrição de 6 a 9, têm até o dia 13 de fevereiro para efetuar o pagamento.

Veja o calendário de pagamento:

Final de Insc.	Pagto à vista c/ desc.	1ª cota	2ª cota	3ª cota	4ª cota	5ª cota	6ª cota	7ª cota	8ª cota	9ª cota	10ª cota
0 a 5	10/02	10/02	10/03	10/04	10/05	12/06	10/07	10/08	11/09	10/10	10/11
6 a 9	13/02	13/02	13/03	11/04	11/05	13/06	11/07	11/08	12/09	11/10	13/11

SEU FUTURO



**MATRÍCULAS
ABERTAS!**

COMEÇA AQUI



**EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO**

COLÉGIO
Ressurreição
RECREIO

Av. Gilka Machado, 1529
(21) 2490-1492

COLÉGIO
Ressurreição
TAQUARA

Estrada Rodrigues Caldas, 2280
(21) 2446-7718

EDUCAÇÃO EM SISTEMA
VespeR

WWW.VESPER.ORG.BR

Burnout: uma doença causada pelo esgotamento profissional

Síndrome gera cansaço emocional e sentimento de fracasso

Em um mundo cada vez mais competitivo, somado ao tempo escasso e a cobrança excessiva, a tensão emocional e o estresse crônico acabam sendo inevitáveis. Independente da profissão que se exerça, a pressão profissional pode gerar consequências. Uma delas é a síndrome de Burnout.

De origem inglesa, a palavra “burn” quer dizer “queima” e “out” significa “exterior”. A psiquiatra do Hospital Rios D’Or, Paula Fernandes (CRM: 5279845-2), explica que a síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é uma doença que se desenvolve como resposta ao estresse ocupacional crônico e pode ser encontrada em profissionais de diversas áreas mas, em especial, naquelas que trabalham em contato direto com prestação de serviço. “É o caso dos profissionais de saúde, educação, assistência social, recursos humanos, bombeiros, policiais, advogados e jornalistas. Esta síndrome é o resultado do estresse emocional incrementado na interação com outras pessoas. Algo diferente do estresse genérico, a Síndrome de Burnout geralmente incorpora sentimentos de fracasso. Seus principais indicadores são: cansaço emocional, despersonalização e falta de realização pessoal”, esclarece Fernandes.

Para a pedagoga e orientadora vocacional Andrea Deis é importante se fazer uma auto análise antes de se prognosticar com a doença. “É necessário observar, se o ambiente profissional é a causa do estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que geram crises. Resgatar a qualidade de vida é uma das alternativas para prevenir a síndrome de Burnout e isso inclui cuidar da saúde, dormir e alimentar-se bem, praticar

exercícios e manter uma vida social bem ativa, feliz; vivendo pelos seus valores”, analisa Deis.

Apesar do tratamento envolver profissionais especializados em Saúde Mental, como o psicólogo e o psiquiatra, nos casos em que seja possível recomenda-se procurar também o Médico do Trabalho da empresa ou outro profissional que possa ajudar a reduzir a carga emocional envolvida na atividade laborativa em questão. Mesmo assim, pode ser necessário o afastamento do trabalho por um tempo e o uso de psicotrópicos, conforme orientação médica.

Sintomas:

- Diminuição e perda de recursos emocionais (falta de habilidade para lidar com dificuldades cotidianas que outrora eram superadas sem grande esforço);
- Desenvolvimento de atitudes negativas para com outras pessoas;
- Irritabilidade, inquietude, dificuldade para a concentração, baixa tolerância à frustração, comportamento agressivo;
- Sentimentos de vazio, esgotamento, fracasso, impotência e baixa autoestima;
- Condutas aditivas ou evitativas;
- Aumento no consumo de itens como café, álcool, fármacos ou drogas;
- Absenteísmo (conduta de se ausentar de um local onde a presença seria obrigatória) e baixo rendimento pessoal;

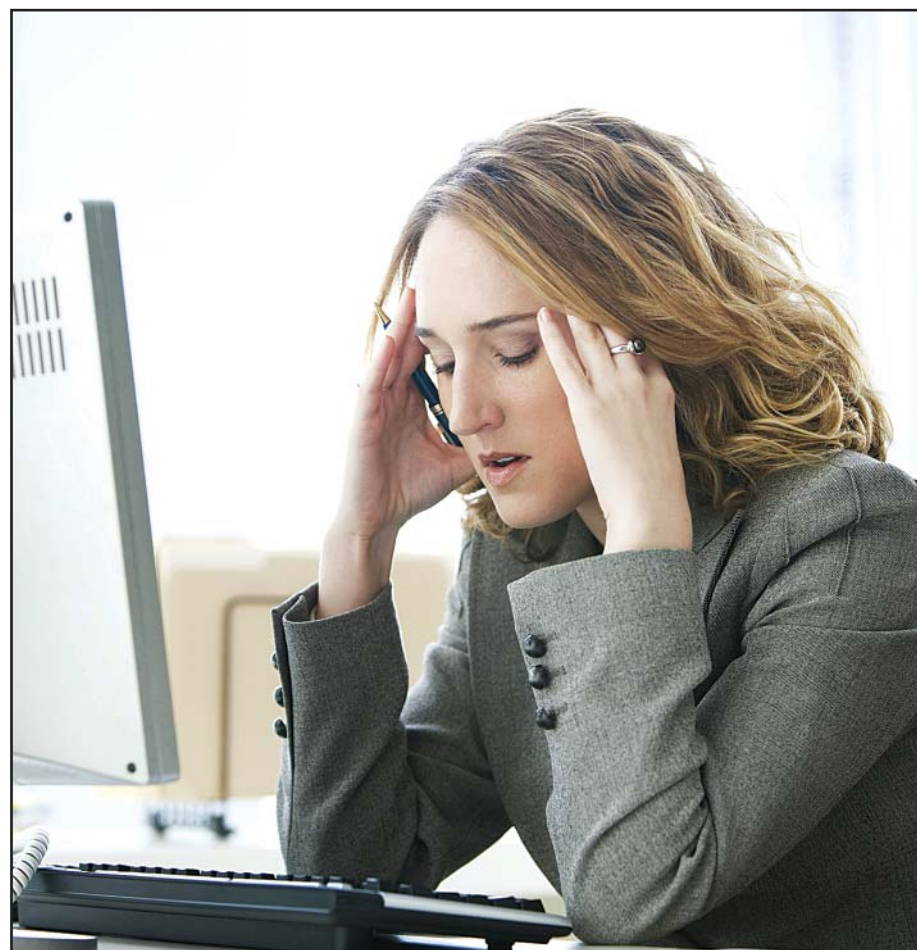


Foto: Internet / Divulgação

- Fadiga crônica, frequentes dores de cabeça, problemas com o sono, úlceras digestivas, hipertensão arterial, taquiarritmias, e outras desordens gastrointestinais, perda de peso, dores musculares e de coluna, alergias, etc.

Prevenção:

- 1 . Aprenda a administrar o seu tempo;
- 2 . Repense sobre seus valores e per-

- ceba como está lidando com eles;
- 3 . Estabeleça prioridades;
- 4 . Aprenda a lidar com o vício do sucesso;
- 5 . Ninguém está livre das frustrações. Aprenda a superá-las;
- 6 . É importante saber gerenciar os relacionamentos;
- 7 . Saiba administrar os conflitos e não somatizá-los.



CENTRO AUDITIVO

OTOSIM

Approved Partner

SIEMENS

Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)

www.otosim.com.br

APARELHOS AUDITIVOS PARA SURDEZ

2427.8817

Curta 2017 com a sonoridade da vida!



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)

CARNIVAL

Renascer de Jacarepaguá



Dados técnicos

Grupo: Série A
Endereço da quadra:
Avenida Nelson Cardoso, 82,
Largo do Tanque
Enredo: O Papel e o Mar
Carnavalescos: Raphael Torres
e Alexandre Rangel
Data de desfile: 25 de fevereiro
Horário previsto: 6ª a desfilar
Local do desfile: Sambódromo

União do Parque Curicica



Dados técnicos

Grupo: Série A
Endereço da quadra:
Rua Aruá, 385, Curicica
Enredo: O Importante é ser
feliz e mais nada!
Carnavalescos: Leandro Mourão
e Vitor Mourão
Data de desfile: 24 de fevereiro
Horário previsto: 5ª a desfilar
Local do desfile: Sambódromo

União de Jacarepaguá



Dados técnicos

Grupo: Série C
Endereço da quadra:
Estrada Intendente
Magalhães, 445, Campinho
Enredo: Os Retornantes
Carnavalesco: Jorge Caribé
Data de desfile: 27 de fevereiro
Horário previsto: 3ª a desfilar
Local do desfile: Estrada
Intendente Magalhães

Mocidade Unida da Cidade de Deus



Dados técnicos

Grupo: Grupo D
Endereço da quadra: Rua Edgard
Werneck, 1607, Cidade de Deus
Enredo: Da Avenida Central à
Rio Branco do Carnaval
Carnavalesco: Guto Carrilho
Data de desfile: 26 de fevereiro
Horário previsto: 4ª a desfilar
Local do desfile: Estrada Intendente
Magalhães

Bloco	Bairro	Data	Concentração	Desfile	Final	Local da Concentração	Percurso	Público Estimado
Panela Preta de Curicica	Curicica	11/02/17	17:00	17:00	22:00	Rua João Bruno Lobo, nº 38	Rua João Bruno Lobo, nº 38 - Parado	1.500
Banda do Pechincha	Pechincha	18/02/17	10:00	12:00	16:00	Largo do Pechincha	Estrada do Pau Ferro, do nº 16 ao nº 240	10.000
Parei de Beber, Não de Mentir!	Curicica	18/02/17	10:00	12:00	16:00	Praça do Bandolim	Praça do Bandolim - Parado	5.000
Embaló da Barão	Praça Seca	18/02/17	15:00	16:00	21:00	Country Clube da Praça Seca	Country Clube da Praça Sêca	800
Lavou Tá Limpo	Praça Seca	18/02/17	15:00	16:00	18:00	Rua Candido Benício, 2235	Rua Florianópolis, entre Candido Benício e Rua Desembargador Gastão Taveira - Parado	800
Cê Tá Lindo	Taquara	18/02/17	16:00	16:00	20:00	Rua Meringuava, nº 401	Parado	500
Guri da Merck	Taquara	18/02/17	16:00	19:00	22:00	Praça Albert Sabin (Praça da Merck)	Praça da Merck, Rua José Perigaut, Rua Frei Luiz Alevato, Rua Aristóteles de Souza Dantas, Rua Carlos Palut, Rua José Perigaut e Praça da Merck	1.000
Morde e Pica Toda Hora	Jacarepaguá	18/02/17	17:00	18:00	22:00	Rua Jorge Faraj	Rua Jorge Faraj - Parado	300
Vem Tomar no Zóio	Vargem Grande	19/02/17	12:00	12:00	17:00	Est. Do Sacarrão s/n (Bar do Zóio)	Parado	1.000
Incha Rola	Anil	19/02/17	15:00	17:00	20:00	Rua Araticum, 603	Rua Araticum, Estrada de Jacarepaguá e Praça Jornalista Geysa Boscoli	2.000
Baile do Guri	Taquara	26/02/17	15:00	15:00	21:00	Praça da Merck	Parado	200
Baile do Guri	Taquara	27/02/17	15:00	15:00	21:00	Praça da Merck	Parado	200
Baile do Guri	Taquara	28/02/17	15:00	15:00	21:00	Praça da Merck	Parado	200
Gambá Cheiroso	Jacarepaguá	28/02/17	15:00	15:00	20:00	Rua Bruno Giorgi s/n - Anfiteatro	Parado	500
Guri da Merck	Taquara	01/03/17	16:00	19:00	22:00	Praça Albert Sabin (Praça da Merck)	Praça da Merck, Rua José Perigaut, Rua Frei Luiz Alevato, Rua Aristóteles de Souza Dantas, Rua Carlos Palut, Rua José Perigaut e Praça da Merck	1.000



Trânsito

Confira o planejamento operacional para a cidade no Carnaval

A CET-Rio apresentou no dia 25 de janeiro o esquema de monitoramento da cidade para os dias de desfiles de blocos. A operação vai contar com 900 agentes (incluindo Guarda Municipal, CET-Rio e agentes de trânsito); 26 painéis de mensagens variáveis; 30 reboques; 50 motocicletas; 60 veículos operacionais; além de faixas e galhardetes para orientação; sinalização de proibição de estacionamento reforçada; planos semaforicos especiais; e monitoramento 24 horas através do Centro de Operações Rio (COR).

Recomendações:

- Sempre que possível, evite circular de carro. Priorize o transporte público (metrô, trens, barcas, BRT e VLT);
- Respeite os locais e os horários de proibição de estacionamento;
- Pedestres devem atravessar nas faixas, em locais semaforizados ou com o auxílio dos agentes de trânsito;
- Programe-se para chegar com antecedência aos desfiles evitando assim sobrecarga nos meios de transporte.

Curta o Carnaval de forma segura



O Carnaval acontece entre os dias 25 e 28 de fevereiro. No entanto, para desfrutar da festa sem problemas, o folião não pode descuidar da segurança. Alguns cuidados podem ajudar para que a festa não acabe em experiências desagradáveis.

- Procure não levar objetos de alto valor, aparelhos eletrônicos ou cartões de crédito/débito quando sair para o carnaval de rua;
- Evite ir com seu veículo aos locais de grande aglomeração, tendo em vista que há redução de vagas, além de aumentar a incidência de roubos e avarias;
- Ao chegar ao local de destino, verifique se existem postos de atendimento médico, policiais de ronda e agentes da

Guarda Municipal. Isso poderá evitar perda de tempo, caso haja alguma necessidade;

- Caso leve criança para os eventos, coloque nela uma pulseira de identificação com os nomes da criança e do responsável, endereço e número do telefone;
- Se perder ou encontrar alguma criança, dirija-se à delegacia mais próxima ou procure um agente público de segurança;
- Evite a hostilidade com as pessoas e, ao observar algum tumulto, não se aproxime, e se estiver no meio de um, afaste-se com cautela;
- E, é claro: se ingerir bebida alcoólica não dirija; e se for dirigir, não beba.

Sujar ruas no Carnaval pode gerar multas



Foliões que forem flagrados jogando lixo ou urinando em via pública serão punidos

O Carnaval acontece neste mês e com ele aumenta a quantidade de urinas em vias públicas e lixos deixados por blocos de rua e desfiles. Mas, quem tem esse mau hábito, pode pagar caro pela sujeira deixada. Isso porque o programa Lixo Zero irá multar quem for flagrado jogando lixo ou urinando na rua.

A Companhia Municipal de Limpeza Urbana (Comlurb) e a Secretaria Municipal de Ordem Pública (Seop) atuarão em diversos pontos da cidade, no Sambódromo, na Avenida Intendente Magalhães e áreas onde desfilarão os blocos de rua. A multa para quem for pego urinando na rua é de R\$ 548,00, enquanto o descarte irregular de lixos pequenos, até o tamanho de uma lata de refrigerante, custará ao bolso do cidadão R\$ 200,00.

No Carnaval do ano passado, o programa Lixo Zero aplicou 1.522 multas por lixo,

que na época custava R\$ 185,00, e 1.035 multas por urina em vias públicas, no valor de R\$ 510,00 em 2016.

Como funciona:

O agente de limpeza urbana, ao verificar algum desrespeito à Lei 3273, aborda o cidadão, informa a infração cometida e solicita seu CPF, a fim de emitir Auto de Constatação. O guarda imprime a multa, utilizando smartphone e impressora portátil, contendo a descrição da infração, orientações, prazos para pagamento e eventual recurso. Posteriormente, o infrator poderá emitir, via internet, o auto de infração e boleto de pagamento. Eventuais recursos deverão ser protocolados presencialmente na sede da Comlurb. O cidadão que for multado e não pagar poderá ter seu nome inscrito no SPC (Serviço de Proteção ao Crédito).

Previna-se



Bota a camisinha, bota meu amor

Segundo o Ministério da Saúde, a camisinha é o método mais eficaz na prevenção de muitas doenças sexualmente transmissíveis, como a AIDS, a sífilis e alguns tipos de hepatites. Além disso, ela ajuda a evitar uma gravidez não planejada. Por isso, use camisinha sempre.

No Bairro Acontece...

Foto: Alex Carvalho / facebook.com/fococruzado



FORÇA BRUTA

O Metropolitan recebeu no mês de janeiro o espetáculo argentino Fuerza Bruta apresentado em 360 graus garantindo uma experiência única para a plateia que já atinge mais de 5 milhões no mundo.

Foto: Relicarium Estúdio Criativo



É DEVAGAR, DEVAGARINHO

Martinho da Vila se apresentou no Teatro Bradesco no dia 26 de janeiro com o show "De bem com a vida", cantando sucessos e músicas de seu novo trabalho.

Foto: Reprodução Facebook Falamansa / Internet / Divulgação



FALAMANSÁ COM PISCINA

O grupo Falamansa se apresentou dia 15 de janeiro no Rio Water Planet animando o público que se refrescava nas águas do clube.

Foto: Reprodução Facebook João Gui / Internet / Divulgação



JOÃO GUI DIVULGA SEU PRIMEIRO EP

O ator e também cantor João Gui divulgou sua turnê "Mega Tour 2016 / 2017" no Teatro Bradesco no dia 22 de janeiro.



NO RITMO COM ZECA PAGODINHO

O cantor subiu ao palco do Rio Water Planet no dia 28 de janeiro empolgando o público com seus sucessos.



EVANGELIZAÇÃO COM ALEGRIA

A estação de BRT Curicica recebeu o grupo de evangelismo da Palhaça Alegria no dia 28 de janeiro.

Agenda Cultural

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

TEATRO BRADESCO RIO
(Avenida das Américas, 3900 – loja 160 do Shopping VillageMall – Barra da Tijuca)
Valor e venda de ingressos:
<http://www.teatrobradescorio.com.br/>



Foto: Divulgação

Dia 03 - Show com a banda **Blitz** às 21h30

Dias 04, 05, 11 e 12 - **Mogli, O musical** - Criado por lobos, após ser abandonado na selva, Mogli recebe ajuda dos seus amigos Urso Balú e da pantera Baguera para se defender de Sherikan, o tigre-de-bengala, que detesta os homens. A montagem tem como objetivo tratar temas tão recorrentes hoje em dia: a tolerância, a aceitação e o preconceito. A montagem reúne 10 atores que são embalados por 12 canções originais, além de cinco ce-

nários e 25 figurinos. **Sábados, às 11h30. Domingos, às 15h**



Foto: Renato Piri

Dia 09 - Show da banda **"Supercombo"** com a turnê "Rogério". O som do Supercombo mistura rock moderno com várias influências de ritmos latinos, música brasileira, filmes, games, seriados e todo tipo de arte que lhe sirva de inspiração. **ROGÉRIO** é o quarto álbum da banda Supercombo e foi lançado em 2016, neste trabalho as músicas mostram uma banda mais madura, mais ousada e ainda de "humanas". **Às 21h.**

BARRA MUSIC
(Avenida Ayrton Senna, 5850 – Saída da Linha Amarela – Jacarepaguá)
Informações: 3301-1000
<http://barramusic.art.br/>
contato@barramusic.art.br



Foto: Divulgação

Dia 09 - **Thiaguinho** - Cantor fará show de lançamento do DVD #VamoQVamo. Abertura: **23 h.** Classificação: 18 anos. Ingressos à venda pela internet no Ingresso Rápido, nos pontos de venda credenciado e na bilheteria do Barra Music. **É proibida a entrada de bermuda e/ou chinelo no Barra Music.**

Sobre o DVD

O DVD #VamoQVamo é o segundo da carreira de Thiaguinho e foi gravado ao vivo na Barra da Tijuca. O repertório de 23 músicas apresenta canções inéditas como "Vou Voltar Pro Role" e "Vamo Que Vamo". O álbum contou com a participação de Belo, Toni Garrido, Maria Rita, Lucas Lucco e Pericles (ex Exaltasamba).

Sobre Thiaguinho

Seu primeiro trabalho foi no Grupo Samba e Suor, mas foi no reality show "Fama", da TV Globo, que o cantor foi revelado. Posteriormente Thiaguinho se tornou vocalista do grupo Exaltasamba e após nove anos optou por carreira solo como cantor, compositor e instrumentista.

Dia 16 - **Simone e Simaria** - Abertura: **23h.** Classificação: 18 anos. Ingressos à venda pela internet no Ingresso Rápido, nos pontos de venda credenciado e na bilheteria do Barra Music. **É proibida a entrada de bermuda e/ou chinelo no Barra Music.**

Sobre Simone e Simaria

A dupla de cantoras e compositoras de música sertaneja e forró é formada pelas irmãs Simone e Simaria que iniciaram carreira como back vocals do cantor Frank Aguiar e, em 2012, apostam em carreira independente.

Simone Mazzer no Teatro Sesi

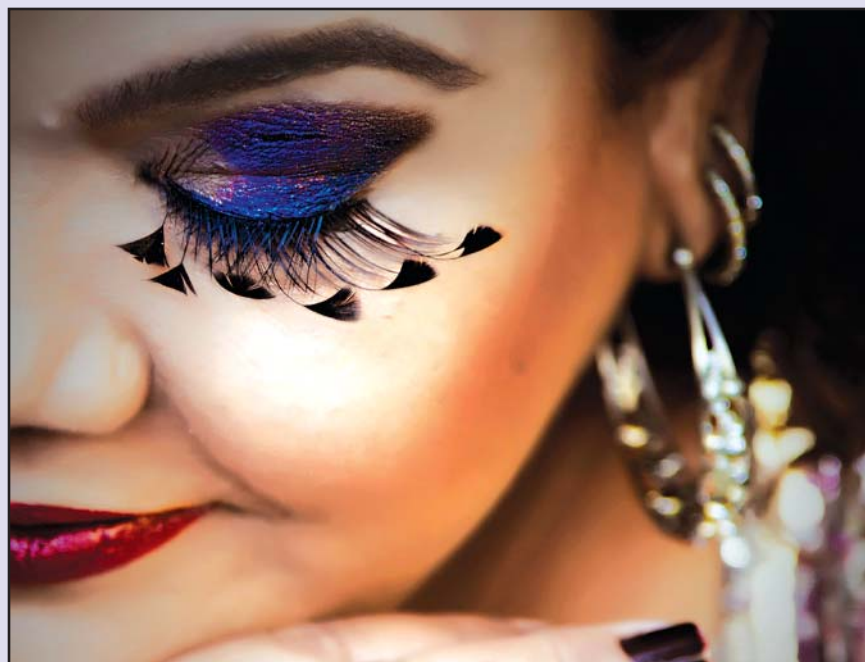


Foto: Simone Portelada

A cantora Simone Mazzer apresenta seu show "Férias em Videotape" no dia **18 de fevereiro às 20h.** Ingressos: **R\$ 34 (inteira) | R\$ 17 (meia)** Indicada a melhor cantora e escolhida revelação do 27º Prêmio da Música Brasileira, Simone mescla músicas do seu primeiro álbum "Férias em Videotape" (lançado em 2015 em uma noite inesquecível no Teatro Rival no Rio de Janeiro) com um repertório de referências musicais diversas.

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

Simone e Simaria no Barra Music



Foto: Divulgação / Internet / simonesimaria.com.br

As irmãs Simone e Simaria se apresentarão no Barra Music no **dia 16 de fevereiro às 23h.**

Avenida Ayrton Senna, 5850 – Saída da Linha Amarela – Jacarepaguá
Informações: 3301-1000 | <http://barramusic.art.br/>
contato@barramusic.art.br

Notas

Tarifa

Motos não pagam mais pedágio na Linha Amarela

Desde o mês passado, o pedágio a motociclistas na Linha Amarela não é mais cobrado. A medida foi anunciada no Diário Oficial do Município do dia 1º de janeiro. A via expressa liga a Baixada de Jacarepaguá à Ilha do Fundão.

Doação de sangue

Cardoso Fontes possui hemonúcleo exclusivo na região



No período de Carnaval aumenta a necessidade de maior quantidade de bolsas de sangue em estoque para doação. Na região, o Hemonúcleo do Hospital Federal Cardoso Fontes é o responsável pelo abastecimento de toda a demanda do hospital, fica localizado na Avenida Menezes Cortes, 3.245 (Estrada Grajaú-Jacarepaguá) e funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h, no primeiro andar da Unidade de Pacientes Externos (prédio do ambulatório). Telefone de contato: 2425-2255 ramal: 260. Não é preciso agendamento.

Você Repórter

Envie sua foto

Envie sua foto ou reportagem para redacao@nossobairro.net e tenha a chance de vê-la publicada.

Se beber, não dirija

Operação Lei Seca terá ações diurnas até o Carnaval

A Operação Lei Seca iniciou no dia 5 de janeiro a Operação Verão com ações diurnas de fiscalização no Rio de Janeiro. As ações acontecem nos principais acessos às praias, áreas de lazer e cachoeiras da Região Metropolitana e no interior do Estado e permanecerão até o término do Carnaval.

O objetivo da fiscalização é reduzir a quantidade de pessoas embriagadas ao volante também durante o dia. Quanto as ações noturnas, elas serão feitas normalmente neste período.

No ano passado, foram abordados na Operação Verão da Lei Seca 538 motoristas com sinais de embriaguez. Em 2015, 350 tinham sinais de alcoolemia.

Vaccine-se

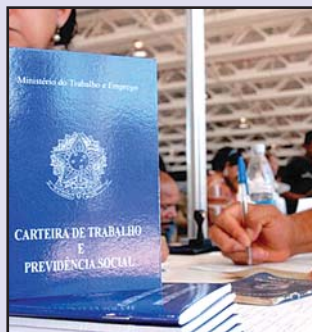
Vacina contra HPV passa a estar disponível também para meninos

As unidades de Atenção Primária do município do Rio (clínicas da família e centros municipais de saúde) agora oferecem a vacina contra o vírus HPV para meninos na faixa etária de 12 a 13 anos. A expectativa da Secretaria Municipal de Saúde é imunizar em torno de 8 mil meninos por mês, totalizando mais de 97 mil até o fim de 2017. O esquema vacinal contra o HPV para os meninos é de duas doses, a serem aplicadas num intervalo de seis meses. O objetivo da vacinação dos meninos é a prevenção dos cânceres de pênis, garganta e ânus e das verrugas genitais, diretamente relacionados ao HPV, além de reduzir a transmissão do vírus para as parceiras, colaborando assim com a redução do câncer de colo de útero nas mulheres.

Outra vacina incluída no calendário de vacinação neste ano, que também se encontra disponível na rede municipal, protege contra a bactéria da meningite tipo C e é voltada para adolescentes de ambos os sexos, na faixa etária dos 12 aos 13 anos. Ela visa reduzir a quantidade de portadores da bactéria em nasofaringe e garantir reforço na imunidade dos adolescentes que foram previamente imunizados na infância. O esquema vacinal prevê dose única na faixa etária de 12 a 13 anos.

Mercado de trabalho

Setor de serviços foi o que mais demitiu no ano passado



Dois mil e dezesseis foi o segundo pior ano da história para os trabalhadores brasileiros. Apesar da melhora em relação a 2015, quando cerca de 1,54 milhão de brasileiros foram demitidos, 2016 teve 1,32 milhão de trabalhadores que perderam o emprego em vagas formais no País. O levantamento do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), divulgado no dia 20 de janeiro, mostra que no município do Rio de Janeiro durante o ano passado as demissões superaram as contratações em 6,62%, que correspondem a um saldo de 138.168 pessoas que ficaram desempregadas.

O setor de serviços foi o que sofreu maior impacto da recessão na cidade no período, seguido pela construção civil. O setor que efetuou menos cortes de empregos foi o da agropecuária.

Relógio

Fim do horário de verão



Foto: Internet / Divulgação

Termina no dia 19 de fevereiro o horário de verão nos Estados das regiões Sudeste, Sul, Centro-Oeste e Distrito Federal. Os relógios deverão ser atrasados em uma hora a partir da meia-noite do domingo. A escolha da data para início e término do horário de verão foi estabelecida desde 2008 pelo Decreto 6.558.

Fique por dentro

É permitido pedalar pela calçada?

Não! Quando não houver ciclovia, ciclofaixa ou acostamento, o ciclista deve pedalar na rua, no sentido do trânsito e nas faixas laterais da via.

Campanha

Combate ao mosquito

A Secretaria Municipal de Educação, Esportes e Lazer iniciou no dia 1º de fevereiro, na Escola Nacional de Saúde Pública da Fiocruz, em Bonsucesso, uma campanha contra o *Aedes aegypti*, em todas as 1.537 escolas de sua rede de ensino.

Na ocasião, funcionários e pais de alunos da rede municipal participaram do Seminário de Prevenção e Combate às Arboviroses para reforçar as orientações de combate ao mosquito. O *Aedes aegypti* é o transmissor de doenças como zika, dengue, chikungunya e também a febre amarela.

Na mira do leitor



POSITIVO

O não aumento nas passagens de ônibus neste início de ano. O valor que em 2015 subiu de R\$3 para R\$3,40 e, em 2016, passou para R\$3,80, com a promessa de os transportes municipais terem toda frota refrigerada até o final do ano, infelizmente não ocorreu. Mas, pelo menos o carioca não terá que pagar a mais pelas expectativas frustradas.



NEGATIVO

Quem tem as árvores como refrigerio nos dias de "sol escaldante" de verão conta com proteção a menos. Só neste final de ano, várias árvores foram retiradas, inclusive duas caíram na Taquara com o temporal do dia 30 de dezembro: uma na Estrada do Boiúna e outra na esquina da Rua Apiacás com a Estrada do Tindiba, conforme mostra a foto.

Foto: Barbara Rodrigues / Taquara da Depressão



IMÓVEL PARADO?
SEM CRISE
FUJA PRO ALUGUEL

WWW.ADMRENASCENCA.COM.BR

RAPIDEZ para alugar, ALUGUEL GARANTIDO e a CONFIANÇA que só 40 ANOS DE MERCADO podem dar!

FILIAL DUQUE DE CAXIAS
21.3534-3636

Consulte condições para garantia de aluguel.

Bairro ganhou superintendência exclusiva no início deste ano

Vereador Célio Lupporelli solicitou ao prefeito Marcelo Crivella a desvinculação do órgão



Uma proposta feita pelo vereador Célio Lupporelli no Diário da CMRJ do dia 8 de dezembro de 2016 e abordada no dia seguinte pelo vereador em um encontro na Associação Comercial e Industrial de Jacarepaguá (Acija) incentivou a desvinculação da Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá a partir deste ano.

O órgão deixou de existir e foi desmembrado em duas superintendências, uma para Jacarepaguá e uma para a Barra da Tijuca. Confira a entrevista que Lupporelli concedeu ao JNB:

JNB - Que necessidades levaram o senhor a pensar na implantação de um órgão da prefeitura exclusivo para Jacarepaguá?

C.L. - O bairro possui dimensão geográfica que exige uma estrutura administrativa necessária a atender as demandas de seus habitantes;

- A população do bairro atingiu um valor que exige uma estrutura administrativa capaz de atender aos pleitos das pessoas e das comunidades;

- As realidades históricas, demográficas, culturais, geográficas, topográficas, ecológicas e econômicas são diferentes da Barra da Tijuca e exigem um tratamento diferenciado;

- Existem problemas em relação ao trânsito, ao transporte, ao número de unidades escolares, às unidades de atendimento de saúde, à preservação do patrimônio histórico-cultural, à preservação do meio ambiente, ao parque industrial e ao interesse dos comerciantes que diferem das demandas da Barra da Tijuca;

- Há problemas de ocupação irregular do solo, com construções que agredem o meio ambiente, sem licenciamento e que precisam ser verificadas para a tomada das providências devidas; há problemas de ordem pública que precisam ser resolvidos pelo Poder Público; há necessidade de se inibir e coibir o desmatamento e a poluição das águas fluviárias;

- Para os moradores de Jacarepaguá,

o deslocamento até a sede da antiga subprefeitura, na Barra, trazia muitos transtornos.

JNB - De que forma o novo órgão atuará na região? Cuidando de que assuntos?

C.L. - Atuará coordenando os serviços públicos municipais relativos a Jacarepaguá.

JNB - Existe uma estimativa de custo aos cofres públicos com essa implantação?

C.L. - Não vejo aumento de custos para implantação da superintendência, pois os cargos e o prédio da antiga sede, na Praça Seca, já existem.

JNB - Por que a antiga subprefeitura de Jacarepaguá foi incorporada a da Barra da Tijuca?

C.L. - A antiga subprefeitura de Jacarepaguá foi incorporada à Barra da Tijuca por vontade do prefeito Eduardo Paes, única e exclusivamente, apesar de meus reiterados apelos para impedir que isso fosse feito, uma vez que as realidades dos dois bairros são completamente diferentes.

JNB - Quais são as suas considerações a respeito do assunto?

C.L. - Considero que a criação da Superintendência de Jacarepaguá facilitará o encaminhamento e a solução das demandas da população de Jacarepaguá e, também, da Barra da Tijuca, do Recreio e das Vargens, porque, teremos a descentralização.

Hoje, com a separação, os dois bairros serão beneficiados. Haverá uma melhor racionalização no atendimento aos pleitos das pessoas e os serviços, com certeza, vão ser mais eficazes.

Subprefeituras são extintas e Jacarepaguá ganha superintendência exclusiva



Flávio Caland (à esquerda) e o prefeito do Rio de Janeiro, Marcelo Crivella

O novo prefeito do Rio, Marcelo Crivella, extinguiu todas as subprefeituras do Rio de Janeiro, desmembrando em 16 Superintendências Regionais. Com isso, Jacarepaguá passará a ter uma superintendência liderada por Flávio Caland, a qual é desvinculada da Barra da Tijuca. O decreto que institui o desmembramento foi publicado no Diário Oficial do Município no dia 1º de janeiro. O objetivo da medida foi cortar gastos com cargos comissionados e focar atenção nos pro-

blemas das regiões administradas. Até o fechamento desta edição não havia definição de onde funcionará a nova sede.

Confira as novas superintendências:

Jacarepaguá, Barra da Tijuca, Bangu, Centro, Zona Sul, Tijuca, Ramos, Méier, Madureira, Inhaúma, Penha, Pavuna, Ilha do Governador, Guaratiba, Campo Grande e Santa Cruz.

REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

ENCHENTE NA CURICICA



Novamente os moradores do Loteamento de Curicica sofreram com enchentes. Em apenas 10 minutos de chuva, o rio Pavuninha e Rua da Ventura acumularam grande quantidade de água, lama, lixo e esgoto, faltou muito pouco para entrar nas casas. Há 27 anos, mais de 50 famílias sofrem com o transbordo deste rio, mas com as obras da Transolímpica renasceu nossa esperança de melhora, já que o prefeito anterior conhecia como ninguém nossos problemas. Mas, infelizmente, nada foi feito! Agora além do assoreamento normal das ocupações em suas margens, mato, lixo e esgoto, também entulho das obras, sem contar com o viaduto e um enorme paredão nas nossas portas piorando assim, com as enchentes e outros tipos de transtorno. O que adianta limparmos nossas casas para evitarmos dengue, zika e chikungunya se no valão existente tem "berçários" completos para a proliferação dos mosquitos? Impostos altíssimos e sem nenhuma esperança de melhora, já que o atual prefeito nem sabe da existência deste rio! Todo nosso sofrimento é causado pelo simples descaso e abandono ao meio ambiente e a natureza.

Teresinha Santiago

Anil ganha duas Escolas do Amanhã

Unidades foram inauguradas no dia 16 de dezembro



O Espaço de Desenvolvimento Infantil (EDI) Marcelo Parente e a Escola Municipal Primário Vereador Átila Nunes Neto vão atender cerca de 300 e 720 crianças, respectivamente, na região.

Construídas pela Fábrica de Escolas do Amanhã Governador Leonel Brizola, as unidades integram o programa Escolas do Amanhã, responsável por implantar o ensino integral na rede municipal.

O EDI Marcelo Parente é equipado com berçário, sala multiuso, biblioteca, banheiro para portadores de necessidades especiais, lavanderia, lactário e solário. Nesse espaço, as crianças são estimuladas a desenvolver o aprendizado, a partir da convivência com os livros e materiais apropriados para cada faixa etária. Piso tátil e informações em braile nas portas das salas e dos banheiros foram instalados a fim de garantir acessibilidade a portadores de necessidades especiais.

Já a Escola Municipal Primário Vereador Átila Nunes é voltada para estudantes do 1º ao 6º Ano, é composta por sala de leitura equipada com com-

putadores, sala de apresentações, laboratório de ciências, quadra coberta e salas de aula. O prédio é dotado de elevador, piso tátil e informações em braile nos corrimãos das rampas, nas portas das salas e dos banheiros. Segundo informações da Prefeitura do Rio, todos os ambientes escolares receberam tratamento acústico. Para isso foram empregados forros e painéis de vedação termo acústicos e esquadrias especiais. Os prédios possuem fachadas duplas com brises soleil, protegendo-os contra a incidência direta do sol e permitindo a passagem de correntes de ar, tornando os espaços escolares mais confortáveis e arejados. As fachadas duplas são elementos fundamentais para diminuir a temperatura no interior da edificação com economia de energia, otimizando o uso de aparelhos condicionadores de ar.

NE

**SEU FUTURO
NÃO PODE ESPERAR
COMECE A SUA FACULDADE AGORA**

**VESTIBULAR
2017**

AQUI TEM
**FIES E
PROUNI**

** Vagas FIES oferecidas até o limite disponibilizado pelo MEC.



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

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

40% de desconto para
Transferências e militares e dependentes*

* Descontos não cumulativos com outras promoções.



FACULDADES
SÃO JOSÉ

saojose.br

3107-8630

99147-1240

Av. Santa Cruz, 580
Realengo

Receitas

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



Guacamole



Olá amigos! No Carnaval nada melhor que uma ótima receita oriunda do México para desfrutar com os amigos, tomando uma cervejinha bem gelada. Para acompanhar, doritos nacho ou alguma torradinha.

Receita

INGREDIENTES:

- 1 abacate maduro
- 1 cebola picadinha
- 1 tomate picadinho sem pele e semente
- Limão
- Cebolinha
- Salsinha
- Sal
- Pimenta

MODO DE PREPARO:

- Parta o abacate ao meio e, se você não for servir logo, guarde o caroço.
- Coloque o caroço no fundo da embalagem ou pote que for usar para não oxidar o abacate, ou seja, para ele não ficar marrom e feio.
- Com a ajuda de uma colher você raspa o abacate da casca, você pode guardá-la para servir a guacamole depois, como demonstro na foto.
- Amasse com um garfo o abacate raspado da casca.
- Esprema o limão e misture. Junte a cebola e o tomate e misture.
- Coloque a pimenta aos poucos e vá provando, porque se existe algo que engana é a própria.
- Acerte o sal e se gostar de muita pimenta, vale moer pimenta do reino por cima.
- Coloque a cebolinha, a salsinha e misture.
- Está pronto para degustar.

Pastel nosso de cada dia



Vendas da iguaria crescem na região

O verdadeiro local de origem dos pasteis ainda é desconhecido. Apesar das diversas versões para relato de sua história, a mais divulgada é a de que a iguaria é derivada do tradicional rolinho primavera e dos guiozas, ambos da culinária chinesa. O pastel vendido em nosso País iniciou sua difusão em 1940 por meio dos descendentes de imigrantes japoneses em São Paulo e posteriormente se espalhou pelo Brasil. Embora haja contradições sobre seu surgimento, algumas coisas são certas: o alimento se tornou um dos lanches rápidos mais queridos pelos brasileiros e, não é a toa que, a quantidade de barracas de pasteis tem aumentado nitidamente no bairro nos últimos anos. A crise que afetou o País contribuiu para a procura pelo mercado informal que, apesar de ter como vantagem a independência financeira, enfrenta dificuldades para licenciamento das atividades pelas autoridades públicas. O vendedor de pasteis Antônio Arruda trabalha há 3 anos em uma barraca localizada na Taquara e explica que conseguir autorização da Prefeitura é uma conquista de poucos.

“É muito difícil conseguir com a Prefeitura a liberação de um espaço para instalação de nosso ambiente de trabalho. Geralmente a autorização sai mais rápido para quem vende pasteis em feiras livres. Os demais podem ter que esperar muitos anos para conseguir um documento ainda com o risco de não conseguir nunca”, expõe.

Já Janaína Barbosa atua no mercado há 7 anos e conta que é lamentável a dificuldade enfrentada pelos empregados para trabalharem seja no mercado formal, seja no informal. “Ao longo de todos esses anos tiro somente daqui o sustento de minha família”, confessa a vendedora de pasteis. A moradora da Taquara Sílvia de Alencar é compradora assídua de pasteis e caldo de cana com os ambulantes. “Compro principalmente caldo de cana por ser uma bebida mais natural, mas os pasteis daqui são muito gostosos e às vezes substituo meu almoço por um deles”, assume a cliente. Mesmo com os empecilhos, o pastel de rua continua sendo líder de vendas entre todas as delícias que são vendidas a céu aberto.

ALFA'S
BUFFET
www.alfasbuffet.com.br

Casamentos . Jantares finos
Festas em geral

Institucional:
Brunch, Coffe break, coquetel

7714-1554 . ID 14*20231

alfasbuffet@alfasbuffet.com.br

Festas Temáticas Personalizamos sua festa

Supervisão de uma Chef formada

2446-4195 . 99947-2347

SESSÃO DESCONTO CINEMARK



R\$ **4,00** MEIA R\$ **8,00** INTEIRA



*A promoção não é válida para as salas 3D, XD, Prime, D-BOX e conteúdos especiais.



Não esqueça sua pipoca.

Aproveite a Sessão Desconto Cinemark.

Por um preço especial, você assiste a um filme em cartaz de segunda a sexta-feira, às 14 h*.

CINEMARK®
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.





[cinemarkoficial](https://www.facebook.com/cinemarkoficial)

[cinemark.com.br](https://www.cinemark.com.br)

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM



Previsão astrológica do mês de fevereiro

Signo de Aquário:

Aquele que traz novas ideias, sua visão vai além do habitual, tem facilidade em ver a solução! **Planeta regente:** Urano. **Elemento:** ar. **Cor:** azul. **Pedra:** Opala.



Áries (21/03 a 21/04): é necessário um momento de recolhimento para por as ideias em prática, não se precipite.



Libra (23/09 a 22/10): muita cobrança para você libiano, não se perca nas mil e uma associações que você se comprometer.



Touro (21/04 a 20/05): as finanças nesse mês parecem escorregar entre os dedos, gaste o necessário.



Escorpião (23/10 a 21/11): não exija, não cobre do outro aquilo que você quer, faça por você mesmo merecer suas conquistas.



Gêmeos (21/05 a 20/06): sabe aquele momento ideal para ingressar num curso de canto e coral? Sua comunicação estará encantando.



Sagitário (22/11 a 21/12): prepare-se, conhecerás alguém muito interessante, um estrangeiro poderá te trazer muitos prazeres.



Câncer (21/06 a 21/07): não adie aquela viagem que já está programada, conhecer novos horizontes o fará muito bem.



Capricórnio (22/12 a 20/01): uma carreira de professor para você, será recompensadora, você tem talento para ensinar.



Leão (22/07 a 22/08): você fará com que seus amigos o admirem mais, sua generosidade com eles não tem preço.



Aquário (21/01 a 19/02): cerca de amigos, você estará pronta para investir em questões sociais, você é mestre nisso.



Virgem (23/08 a 22/09): no meio de tantas crises, eis você virginiano alcançando recompensas pelo seu belo trabalho.



Peixes (20/02 a 20/03): não abuse nas bebidas, sua imunidade estará baixa, os assuntos do coração também, firme-se em coisas boas.

Artigo

José Eliezer

Juros ao consumidor e juros da Taxa Selic

Para atrair investidores nacionais e estrangeiros, o Governo Federal oferece a eles altas taxas de juros para valer a pena tal aplicação de dinheiro no Brasil. O nome dessa taxa é SELIC. Esses investidores são instituições, que podem ser bancos ou não, visando ganhar dinheiro por meio de “empréstimos” ao Governo Federal.

Os juros ao consumidor são outra história. Quando o consumidor, seja uma pessoa ou uma empresa, precisa de dinheiro, faz um contrato bancário de empréstimo, pagando juros altíssimos por isso. Esses empréstimos podem ser feitos diretamente nos bancos ou embutidos no parcelamento de compras.

Agora, fica fácil entender que os juros ao consumidor são bem diferentes dos juros da Taxa SELIC. Portanto, a recente redução da taxa SELIC pelo Governo Federal não teve reflexo nas taxas de juros cobradas pelos bancos e financeiras de cartão de crédito.

Se você não conseguiu administrar os seus gastos no ano passado e está precisando de dinheiro, saiba que vai perder muito ao pagar mais de 400% de juros ao ano para as instituições financeiras. Se, infelizmente, você passou por algum imprevisto e, por isso, teve gastos além do normal, para o sistema financeiro é indiferente no tocante ao pagamento dos juros altos. Terá que pagá-los.

Para sair desse labirinto há alguns possíveis caminhos:

- Verificar as contas que possuem taxas menores de multa e juros ao fazer o cronograma de pagamento para este ano de 2017, não se esquecendo das consequências práticas. Por exemplo: atrasar o pagamento da concessionária de energia elétrica pode resultar em corte da luz num período entre 60 a 90 dias, independentemente de eventual ilegalidade. Outro exemplo seria quanto ao atraso do IPVA, pois o Governo Estadual cobra esse imposto por meio de “Blitzkrieg”, inclusive, com o uso de armas de guerra nas ruas da cidade (utilizamos coloquialmente a abreviação “blitz” policiais).

- Refinanciar as dívidas bancárias, em outras palavras seria trocar um empréstimo que possui juros mais altos por outro com juros menores, um exemplo clássico é o chamado empréstimo consignado, no qual o banco “pega o dinheiro” antes de o empregado receber o salário. Muito cuidado, é comum que no final das contas o refinanciamento fique mais caro pelas condições impostas ao tomador do empréstimo no momento do refinanciamento.

- Retirar as economias domésticas depositadas em cadernetas de poupança ou das reservas acumuladas para a futura aposentadoria privada, seria uma forma de evitarem-se os juros exorbitantes cobrados pelos bancos e administradoras de cartão de crédito. Em outras palavras, o consumidor está perdendo seu patrimônio para pagar dívidas.

- Vender bens pessoais para quitar dívidas é muito triste. Perde-se aquilo que foi comprado com muito trabalho para pagar juros altos aos bancos, contudo é uma possibilidade a ser colocada em discussão no seio familiar.

O importante é sentar com as pessoas da família e reavaliar o orçamento doméstico, de forma democrática, buscando alcançar medidas equilibradas para quitar as dívidas e refletir sobre as consequências do endividamento.

José Eliezer possui mestrado em Sociologia e Direito pela UFF, é advogado (OAB/RJ 79.801) e Corretor de Seguros (SUSEP/MF 10.2030737.3)

Erros de português frequentes

REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

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

1) Entetido

Leonardo estava **entetido** com o brinquedo novo, e não **entertido**.

2) Juniores

O programa é voltado para profissionais **juniores**, e não **juniors**.

3) Estupro

A polícia investiga a denúncia de **estupro**, e não **estrupto**.

ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS



**RIO PARANNÁ
DESENTUPIDORA**

**Contrato de Manutenção
Coluna de gordura
Águas pluviais
Tanques
Esgoto
Fossas**



Entre em contato e solicite um orçamento!

**21 2323-7437 / 2424-4454
98074-8120 / 96981-7686**

contato@desentupidorarioparanna.com.br

Visite nossa página:
www.desentupidorarioparanna.com.br



De Souza Saúde
Desde 2001

**AMIL DENTAL EMPRESA Mínimo de 02 pessoas
R\$ 27,00 cada FAÇA SEM SAIR DE CASA**

Unimed, SulAmérica, Bradesco, Amil, Assim, Golden Cross, Salutar

**PLANOS DE SAÚDE
MÉDICA E DENTAL
SEGUROS EM GERAL**

CONECTA PORTO SEGURO a partir de R\$99,90
(21) 3181-8035 (21)96417-6758
www.desouzasaude.com.br

Ψ GHABRIELA ALMAS

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

Psicóloga e Psicopedagoga
CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá
99774-7876

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

**VAGAS
PARA**

**CONTATO
PUBLICITÁRIO**

ENVIAR CURRÍCULUM PARA
rh@nossobairro.net

O JORNAL NOSSO BAIRRO Jacarepaguá PEDE COLABORAÇÃO PARA O 18º BATALHÃO

Devido a crise financeira do Estado estamos nos mobilizando para ajudar quem no momento precisa.

O Batalhão está precisando de:

- Cestas básicas • Papel A4 • Tinta branca PVA
- Material de limpeza (sabão em pó, detergente e água sanitária)

Entregas na sede do 18º BPM, situado na Estrada do Pau Ferro, 435 • Falar com a P5



Colégio Servita Nossa Senhora Rainha dos Corações

Desde 1927, educando com amor, competência e qualidade.

Sob a direção das Irmãs Servas de Maria do Brasil, fiel aos princípios o Evangelho e ao legado de sua fundadora, Madre Maria Cecília, o Colégio Rainha oferece à comunidade de Jacarepaguá e região o melhor da educação no ensino infantil, fundamental e médio, em qualidade e infra estrutura, com:



**Espaços amplos,
ideais tanto para
interatividade
quanto para o
aprendizado
individual ;**



**Ambientes
confortáveis
e acessíveis,
facilitando
o caminhar
pedagógico;**



**Proposta pastoral
dialogal, que abrange
os valores religiosos e
cidadãos baseados no
respeito mútuo;**



**Projeto pedagógico
abrangente, que
contempla valores
acadêmicos de
qualidade;**



**Atendimento
pessoal e dialogal,
cujas propostas de
parceria família-escola
promove a verdadeira
educação.**



Sendo uma das mais antigas Instituições de Ensino de Jacarepaguá, o COLÉGIO RAINHA conserva a sua principal característica: a de oferecer uma educação de qualidade, a serviço da formação integral da criança, do adolescente e do jovem.

www.servita.com.br www.colegiorainha.com.br
(21) 3392-0284 • (21) 3392-7102 • (21) 3392-8588