



DESCUIDO TOTAL

Passeios quebrados, com canteiros, fradinhos, extensão de imóveis e do comércio dificultam a passagem dos pedestres. Apesar da existência de leis que defendem a boa condição do espaço para uso dos transeuntes, nenhuma medida eficaz tem sido tomada pelas secretarias municipais responsáveis para acabar com o problema crônico na região.

| **Página 10**

Segurança

Região tem queda na criminalidade apesar da crise financeira vivenciada pelas polícias civil e militar do Rio.

| **Página 18**

Endometriose

Hospital na Freguesia promove palestra gratuita sobre a doença que é uma das principais causadoras de infertilidade nas mulheres.

| **Página 16**

Páscoa

Celebração gera aumento na procura por chocolates, mas consumidor deve ficar atento as condições de armazenamento, validade e embalagem do produto.

| **Página 15**

Saiba mais

Psicologia | Página 6

Veja a importância de uma amizade verdadeira e o quanto ela pode ajudar a superar doenças e problemas do dia-a-dia.

Gastronomia | Página 20

Aprenda a preparar um creme de abóbora com coco fácil de fazer.

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

www.nossobairro.net

TAMBÉM DISPONÍVEL GRATUITAMENTE
EM TODAS AS PLATAFORMAS

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



issuu.com/jornalnossobairro_jpa



Editorial

STELLA WALLITER E ALESSANDRA NUNES

Jeitinho para tudo

Neste mês é celebrado o “Descobrimento do Brasil”. Apesar de terem passado vários séculos da chegada de Pedro Álvares Cabral ao nosso território, parecemos viver ainda como um País explorado, com pessoas que trabalham gratuitamente, sem condições dignas e, o que é pior: até o fim da vida. A dominação não vem mais de Portugal, mas de representantes políticos que não nos representam como deveriam, não administrando corretamente as riquezas do País, tornando-as extintas e descontando no povo as consequências. Tentando acabar com a aposentadoria de quem trabalhou durante longos anos de sua vida de forma honesta e negociando os salários de servidores públicos. O desafio do brasileiro de “se virar com o que tem” parece uma característica obrigatória no País. As leis existem, mas nem todas as cumprem, e quando não há fiscalização a desordem não só acontece, como permanece. Não é difícil deparar-se com ce-

nários que ilustrem essa situação. É só sair de casa, que é possível encontrar calçadas sem manutenção, sem fiscalização e, consequentemente, em péssimo estado. O pedestre precisa passar pela pista competindo com os veículos, enquanto o comércio decide vender coisas em seu espaço, ou quando imóveis fazem jus ao nome que têm e nunca são retirados do espaço que não lhe pertence, restando aos transeuntes 30 centímetros para passar ou então seguir pela rua. Já as polícias civil e militar se esforçam para superar as metas e diminuem a criminalidade na região mesmo sem receber os direitos que pertencem aos, literalmente, heróis, que sem condições de trabalho adequadas, se vêem obrigados a receber doações da população para terem condições dignas para exercerem suas funções nas delegacias e batalhão de Jacarepaguá. Nos resta uma pergunta: Vivemos ainda em uma colônia?

Expediente

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

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

Ano IX - Edição 116 - abril/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

ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS PODEM OBTER REDUÇÃO DE TRIBUTOS DIRETAMENTE COM A RECEITA FEDERAL

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.



A lei já garantia aos contribuintes esse direito de recuperar os valores pagos a maior. Porém, essa questão dependia de processo complexo e demorado.

Agora, as empresas podem garantir esse direito de maneira célere e segura.

Os estabelecimentos comerciais

que podem se beneficiar são os seguintes: comércio de alimentos, como o exemplo dos restaurantes, padarias, minimercados e lojas de conveniência, as farmácias, lojas de autopeças e materiais hospitalares. Dessa forma, além dessa redução, o empresário poderá obter de volta o que foi pago a maior em até 60 dias.

Seguem abaixo alguns resultados obtidos:

MINIMERCADO	RESTAURANTE	FARMÁCIA	BAR
Faturamento/ano: R\$ 1,7 milhões Resultado: R\$ 174.049,73	Faturamento/ano: R\$ 1 milhão Resultado: R\$ 93.152,48	Faturamento/ano: R\$ 2 milhões Resultado: R\$ 146.236,35	Faturamento/ano: R\$ 1,2 milhões Resultado: R\$ 134.000,00

Para analisar a situação de sua empresa, propomos uma análise preliminar.



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

mês de ofertas



salvetribal

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



R\$ 7,49
cada

ARGAMASSA INTERNA
20kg, colante, tipo ACI, para assentamento
cerâmico em ambientes internos. Votorantim.
CÓDIGO: 86764622



R\$ 16,90
cada

CIMENTO 50KG
Todas as obras. Votoran.
CÓDIGO: 89368636



R\$ 219,90
cada

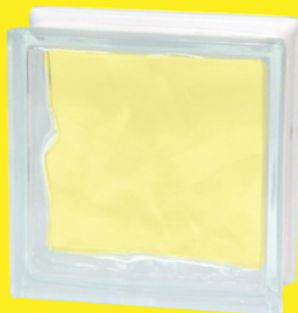
TECRYL-D3
18kg, aditivo impermeabilizante,
na cor branca. Tecryl.
CÓDIGO: 88445042

Pague no cartão **Celebre!** em até
0+10X²
Sem juros.
Até 40 dias para pagar a 1ª parcela.

OFERTA LeVE
Leroy Merlin
Vantagens Especiais

R\$ 8,90
cada

BLOCO DE VIDRO INCOLOR
19cmx19cmx8cm, 25 peças/m².
CÓDIGO: 89264840



R\$ 9,90
m²

PISO 45329 45X45
Classe A, uso interno, borda
arredondada. Cristofolletti.
CÓDIGO: 89394536



R\$ 19,90
m²

PORCELANATO PERLATO 60X60
Classe A, uso interno,
borda arredondada.
Buscinelli.
CÓDIGO: 88424014

LEROYMERLIN

A casa da sua casa.

www.leroymerlin.com.br

● Televidas 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 05/04 a 25/04/2017 ou enquanto durarem os estoques para a loja de Jacarepaguá. ²Somente no cartão Celebre! Sujeito à análise de crédito. Documentos necessários: documento de identidade, CPF, comprovantes de residência e renda. Para mais informações sobre as condições do financiamento de suas compras, como o valor exato das parcelas, as taxas de juros, o IOF e o Custo Efetivo Total, ligue para a nossa Central de Atendimento ou procure um dos atendentes das lojas Leroy Merlin. Consulte condições de financiamento no ato da compra. Garantimos o preço e a quantidade mínima de 5 unidades ou 50m², por loja, dos produtos anunciados durante a validade desta publicação ou enquanto durarem os estoques, salvo erro de impressão. Preços de produtos a serem retirados. Os elementos utilizados para a produção das fotos são meramente ilustrativos.



fazermais.info

twitter.com/
@LeroyMerlinBRA

facebook.com/
LeroyMerlinBrasil

instagram.com/
leroymerlinbrasil

pinterest.com/
leroymerlinbr

youtube.com/
LeroyMerlinBRA

Direito

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



Terceirização



Caro leitor, nesta edição vamos conversar sobre um assunto que vem assombrando os concurreiros: o Projeto de Lei/ 1998 que discorre sobre a **terceirização**. Há também um mais recente, o de 2004. Talvez sejam apreciados concomitantemente, com as devidas alterações. Vamos entender o que é terceirização. “É forma de organização estrutural que permite a uma empresa transferir a outra suas atividades-meio, proporcionando maior disponibilidade de recursos para sua atividade-fim, reduzindo a estrutura operacional, diminuindo os custos, economizando recursos e desburocratizando a administração”. Agora vamos entender o que é atividade-meio e atividade-fim. Atividade-meio é aquela que não está relacionada diretamente à atividade-fim, que significa ser essencial para a existência de uma empresa. Por exemplo, escola: atividade fim – ensinar; atividade meio – serviço de limpeza. A preocupação é justa, pois, esse projeto permite que todas as atividades, incluindo a principal, poderão ser terceirizadas. A começar pelo salário, o funcionário terceirizado ganha cerca de 17% menos que o funcionário contratado diretamente pela empresa. Dependendo do tipo da atividade-fim, as chances de manipular decisões que beneficiem interesses próprios serão muito maiores e pior com legitimidade.

É uma faca de dois gumes, se por um lado possibilita a criação de mais empregos, por outro dissemina a indústria do subsalário, porque para uma empresa prestadora de serviço entrar no mercado de trabalho ela precisa fazer concessões, então a primeira coisa a ser negociada com certeza será o salário. E como atrair profissional competente oferecendo salário não condizente com a sua qualificação? O resultado dessa equação é serviço mal prestado. Estamos vivendo um momento difícil no Brasil em que a transparência deveria ser valorizada, juntamente com outra característica não menos importante, como a honestidade. O projeto que foi aprovado pela Câmara dá margem para que haja o entendimento que todas as atividades poderão ser terceirizadas, incluindo a de juiz, de procuradores, de delegados, cuja investidura só pode ser feita através de concurso público, de acordo com o artigo 37, inciso II da Constituição Federal. Talvez esse projeto não passe no Senado sem algumas alterações.

Mas, não é de todo ruim, ele salienta a responsabilidade subsidiária, que difere da responsabilidade solidária. Na responsabilidade subsidiária o funcionário da empresa contratada só receberá da empresa contratante se a empresa na qual é funcionário (contratada, prestadora de serviço) não tiver como pagar, após a condenação, o que lhe for devido. Ou seja, caso a empresa contratada, sendo condenada ao pagamento das verbas rescisórias pelo juízo trabalhista, não o faça por falta de dinheiro, a empresa contratante assumirá o pagamento integral. Na responsabilidade solidária o funcionário pode chamar para a lide todas as empresas solidárias (empresas que controlam outras empresas formando um grupo) a fim de equacionar a questão do seu pagamento.

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

Linhas de BRT passam a ser identificadas por numerais



Os BRTs agora possuem numeração específica para informar o destino e tipo de serviço (Expresso, Parador, Direto ou Semidireto) operado. A medida, assim como

a utilizada nas linhas de ônibus comuns, facilita a identificação na hora de embarcar nos veículos articulados, pois diferencia cada uma das linhas do sistema BRT Rio.

Confira, abaixo, a numeração completa:

- 10 – Santa Cruz x Alvorada – Expresso
- 11 – Santa Cruz x Alvorada – Parador
- 12 – Pingo D'Água x Alvorada – Expresso
- 13 – Mato Alto x Alvorada – Expresso
- 14 – Mato Alto x Alvorada – Parador
- 15 – Paciência x Salvador Allende – Expresso
- 17 – Campo Grande x Santa Cruz – Parador
- 18 – Recreio Shopping x Jardim Oceânico (Via BarraShopping) – Expresso
- 19 – Pingo D'Água x Salvador Allende – Expresso
- 20 – Santa Cruz x Salvador Allende – Expresso
- 21 – Recreio Shopping x Jardim Oceânico (Via BarraShopping) – Parador
- 22 – Alvorada x Jardim Oceânico – Parador
- 23 – Alvorada x Jardim Oceânico – Expresso
- 24 – Mato Alto x Jardim Oceânico (Via Alvorada) – Parador
- 30 – Galeão x Alvorada – Semidireto
- 31 – Vicente de Carvalho x Alvorada – Semidireto
- 33 – Penha x Santa Efigênia – Expresso
- 35 – Madureira x Alvorada – Parador
- 36 – Fundão x Alvorada – Expresso
- 38 – Fundão x Alvorada – Parador
- 40 – Madureira x Jardim Oceânico (Via Alvorada) – Expresso
- 41 – Madureira x Terminal Recreio (Via Curicica) – Expresso
- 42 – Fundão x Divina Providência – Parador
- 50 – Centro Olímpico x Jardim Oceânico – Parador
- 51 – Vila Militar x Terminal Recreio – Parador
- 53 – Sulacap x Jardim Oceânico (Via Alvorada) – Expresso



GHABRIELA ALMAS

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

Psicóloga e Psicopedagoga

CRP: 05 / 30956

Freguesia / Jacarepaguá • 99774-7876



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

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
90cmx10m

Sika

R\$ **209,90**

Impermeabilizante
TECRYL
D3
BR
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**

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

Substitui areia e areola
Alto Rendimento

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



A importância de uma amizade no desenvolvimento humano



Foto: Divulgação / Internet

As pessoas são diferentes. Pensam, sentem e agem de maneiras distintas. Cada uma tem sua própria construção de identidade e modo de se relacionar com o outro no mundo. Há quem deseje estar sempre rodeado de familiares, amigos e conhecidos, enquanto outros preferem um caminhar mais solitário. Não existe uma fórmula para se viver bem, apenas cada um de acordo com sua maneira de ser, sentir e viver o mundo irá encontrando caminhos para estar bem consigo e com o próximo.

Segundo o psicólogo e pensador russo Vygotsky (1896-1934), a socialização é fundamental para o desenvolvimento humano, que ocorre na relação de troca entre as pessoas. Para ele, é na interação do sujeito com o meio, que ocorre a aquisição do conhecimento.

Manter relações de amizade é uma maneira de nos socializarmos e na abordagem de Vygotsky, quando isso ocorre, desenvolvemos os nossos processos mentais superiores, como o pensamento, o comportamento, a memória voluntária, a linguagem e a atenção consciente.

Existem estudos que demonstram a importância da amizade para o ser humano, contribuindo para a diminuição de sintomas da depressão e ansiedade, além de causar satisfação e sentimentos de felicidade. Pessoas que mantêm relações de amizade tendem a sentir-se mais seguras externamente, além de compartilharem afetivamente seus sentimentos, o que contribui para trazer mais benefícios emocionais em suas vidas.

Os amigos auxiliam na formação do Eu, dos valores, ideais, pensamentos e afetividade. Em cada fase da nossa vida, experienciamos a amizade de um modo diferente, e cada amigo traz novas vivências (boas ou ruins) para nós mesmos, o que é fundamental para nosso processo de amadurecimento pessoal.

Muitos consideram como amigos somente aqueles que não possuem nenhum grau de parentesco, e outros incluem os familiares ou o cônjuge e os filhos. Há quem classifique o nível de amizade em referência ao grau de intimidade da ligação estabelecida. De qualquer forma, os bons vínculos construídos com outras pessoas trarão sempre um importante e considerável suporte emocional nestas ligações que transcendem nossas vidas.

Referências Bibliográficas:

RABELLO, E.T. e PASSOS, J. S. Vygotsky e o desenvolvimento humano. Disponível em <http://www.josesilveira.com> (data de acesso: 17/03/2017).



GRUPO GAMAC

Líder há mais de 15 anos no ramo de acessórios automotivos o **GRUPO GAMAC** chega ao Rio de Janeiro para atendê-los com a mesma eficiência e agilidade que nos tornou o maior fornecedor do Brasil.



Venha nos visitar!
Aceitamos os principais cartões



ESTRADA DO TINDIBA Nº183 - PECHINHA
TELEFONES: (21) 3507-7970 / (21) 2179-7047
WWW.GAMAC.COM.BR / FILIALRJ@GAMC.COM.BR

Freguesia recebe reunião sobre segurança pública



Foto: Acipa

Um encontro do Grupo de Plano de Auxílio Mútuo (PAM) reuniu autoridades e responsáveis por órgãos e setores da segurança pública, no dia 21 de março, no auditório da Rica Alimentos, na Freguesia. Entre os temas em pauta estavam a garantia do direito de ir e vir das pessoas em segurança e a importância do trabalho realizado de forma integrada entre os órgãos públicos e a população. Estiveram

presentes no encontro os delegados de polícia responsáveis pela região, o coronel do 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá) Rogério Figueiredo, o superintendente regional de Jacarepaguá Flávio Caland, o presidente da Associação Comercial e Industrial de Jacarepaguá (ACIJA) Édson Parente Neto, e o diretor presidente da Rica Alimentos Luis Alexandre Igayara.

Tanque sediou a primeira agência e centro de distribuição dos Correios na região

Expansão imobiliária tornou necessária a criação de novas unidades



No dia 8 de abril é comemorado o Dia Nacional do Correo. Apesar de as atividades de entrega de objetos e cartas existir desde as primeiras civilizações, no Brasil, a história dos Correios acaba se confundindo com a própria história do País, tendo em vista a troca de informações e tratados que eram direcionados para Portugal referentes à implantação do novo território.

Do início dos serviços postais até os dias de hoje, os Correios assumiram o papel de aproximar as pessoas. Em Jacarepaguá, a primeira agência dos Correios surgiu no Tanque, em 1969; posteriormente foi criada a agência da Taquara, em 1987, e a agência da Gardênia Azul, em 2001.

O primeiro Centro de Distribuição Domiciliar dos Correios (CDD) também surgiu no Tanque, em 1977. O CDD Tanque abrangia na época os bairros do Tanque, Taquara, Freguesia, Curicica, Cidade de Deus e Recreio

dos Bandeirantes. Com a expansão imobiliária ao longo do tempo, consequentemente o número de correspondências também aumentou e foi necessário fazer desmembramentos, com a criação das novas unidades.

História

O primeiro selo postal adesivo surgiu na Inglaterra, em 1840, sendo utilizado no Brasil no ano seguinte, durante o Segundo Reinado. Na época, os selos eram ilustrados com imagens de pessoas vinculadas ao Im-

pério no Brasil. O primeiro modelo brasileiro foi chamado de “Olho-de-Boi”, recebendo essa nomenclatura devido à semelhança ao olho do animal. Posteriormente surgiram os modelos “Inclinado”, “Olho-de-Cabra”, e o “Olho-de-Gato”. Já em 1989 foi lançado o modelo tridimensional, conhecido como holográfico. Com isso, o Brasil tornou-se um dos países que possuem os mais criativos e melhor elaborados selos em todo o mundo, atraindo assim diversos colecionadores.

As atividades postais que antes se restringiam apenas ao transporte e entrega de cartas foram ampliadas no ano de 2000 também para o pagamento de contas, títulos e tributos nas agências. Atualmente os Correios oferecem mais de cem serviços, incluindo Banco Postal; Acha-dos e Perdidos; Sedex e Recargas Virtuais para telefones.

REPÓRTERES DE JACAREPAGUÁ

ÔNIBUS OU SAUNA?



No mês passado viajei em dois ônibus da linha 306 (Praça Seca X Castelo) que estavam com problemas nos ares-condicionados. Os veículos com numeração C47488 e C47658 possuem janelas sem a possibilidade de abertura e, com o calor de 40°C nas ruas somado a respiração de várias pessoas no interior dos ônibus, ficava praticamente insuportável estar lá dentro. Infelizmente esse é um problema que ocorre em várias linhas, inclusive nos BRTs.

Leonora Frazão

BATIDA NA TAQUARA



Foto: Taquara de Depressão / facebook.com/taquaradepre

O desrespeito de motoristas a faixa do BRT é um problema comum na região. Alguns tentam aproveitar o sinal amarelo e fecham a pista, obrigando os BRTs a ficarem parados quando o sinal está aberto para eles. Outros invadem o espaço dos ônibus articulados. Essa e outras imprudências acabam gerando acidentes. No dia 5 de março, um BRT e um carro de passeio se chocaram na Avenida Nelson Cardoso, esquina com a Rua Marechal Bevilacqua, na Taquara. Não se sabe o que causou o acidente, mas é necessária mais atenção no trânsito, principalmente nos cruzamentos com os veículos articulados que, devido sua longa extensão (23 metros) possui dificuldade para conseguir parar de imediato.

Carmem Gomes

Contabilidade & Tributos

CLAUDIO SAMEIRO

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



Como evitar que sua declaração IR2017 caia na malha fina do Leão



Foto: Internet / Divulgação

Está quase terminando o prazo para acertar suas contas com o Fisco. O último dia é 28 de abril que também é o vencimento da primeira cota do DARF caso opte pelo parcelamento.

Todo o cuidado é pouco no preenchimento da declaração, e se você não está familiarizado com o programa, peça ajuda a um contador, que é o profissional mais qualificado para fazer as declarações mais complicadas.

Veja alguns motivos comuns que levam o contribuinte a cair na malha fina:

(1) Omissão de renda do dependente: Quando o titular inclui dependentes em sua declaração, deve trazer todas as rendas e demais informações destes dependentes.

(2) Omissão de renda de diferentes fontes pagadoras: O declarante deve informar todas as rendas quando possui mais de uma fonte pagadora, mesmo que cada uma delas seja individualmente isenta. Neste caso, o programa irá somar todas as rendas que poderá fazer com que o contribuinte passe a ter que pagar imposto.

(3) Erro na digitação de valores: Os valores informados na declaração devem ser digitados corretamente conforme estão nos informes de rendimentos recebidos pelo contribuinte. Não arredonde ou chute os valores, pois a Receita irá cruzar suas informações.

(4) Omissão do recebimento de pensão alimentícia: Quem recebe pensão alimentícia deve informar os valores recebidos caso seja obrigado ao envio da declaração. A Receita cruza as informações com a declaração de quem pagou a pensão que deve informar o CPF do beneficiário.

(5) Omissão no recebimento de aluguéis: As imobiliárias são obrigadas a informar à Receita os valores recebidos de aluguel pelos seus clientes e proprietário dos imóveis. Assim, a Receita irá cruzar suas informações com as informadas pelas imobiliárias.

(6) Inclusão de mesmo dependente em mais de uma declaração de IR: Um CPF só pode constar como dependente em uma única declaração. Nos casos de separação conjugal, os filhos poderão constar nas declarações de ambos os pais somente no ano em que ocorreu a separação.

(7) Doações com incentivo fiscal: As doações a projetos sociais só geram benefícios fiscais caso a instituição beneficiária esteja cadastrada pelo Governo. Antes de declarar a doação, veja com a instituição se ela possui este cadastro.

(8) Gastos com saúde: Gastos com médicos e hospitais pagos por fora do plano de saúde, poderão despertar a curiosidade do Fisco que intimará o contribuinte para prestar esclarecimentos. Neste caso, o contribuinte deverá apresentar os comprovantes de pagamento com as formalidades exigidas pela Receita. Deve constar nos recibos o nome do pagador e do beneficiário, bem como a descrição detalhada do serviço. Se o fiscal entender que houve erro ou fraude, poderá glosar os documentos e autuar o contribuinte que deverá pagar a diferença do imposto ou devolver a parcela que foi restituída.

NOSSO BAIRRO Jacarepaguá
www.nossobairro.net

ACESSO DIGITAL GRATUITO

www.nossobairro.net

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

NO SEU SMARTPHONE, TABLET OU NOTEBOOK

Siga na plataforma Issuu
FOLLOW

Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play

issuu.com/jornalnossobairro_jpa

Rio das Pedras receberá obras de revitalização

Foto: Rodrigo Rangel



Um plano de revitalização da comunidade de Rio das Pedras foi apresentado pelo prefeito Marcelo Crivella, no dia 18 de março, durante uma visita à Associação de Moradores do local.

As intervenções incluem propostas urbanísticas a serem feitas na comunidade, que sofre com problemas de esgoto e enchentes.

“Contamos com a colaboração de cada morador para passar por essa fase de mudança total desta região. Vamos abrir tudo isso e fazer toda a infraestrutura”, garante o prefeito.

Rio das Pedras é a terceira maior comunidade do Rio de Janeiro, com população estimada em mais de 80 mil habitantes.

Escotismo invade as escolas da região

Projeto visa incentivar os alunos a educação escoteira



Foto: 33º Grupo Escoteiro do Ar Padre Vermin

Em maio, as escolas de Jacarepaguá estarão recebendo o Projeto Nacional de Educação Escoteira. Um evento que vai acontecer em todo o Brasil reunindo nos espaços das instituições educativas diversas atividades de escotismo.

Com o objetivo de proporcionar aos alunos uma vivência prática e atraente sobre escotismo e experiências em torno dos objetivos do grupo, o tema abordado pelo projeto nas escolas será o mesmo utilizado atualmente pelos Escoteiros do Brasil, que é "Escotismo e Desenvolvimento Sustentável". O conteúdo visa despertar um olhar mais cuidadoso em crianças, adolescentes e jovens sobre a sustentabilidade levando os alunos à reflexão das múltiplas causas que provocam a crise ambiental contemporânea, assim como o que pode ser feito para a prevenir e reduzir seus impactos.

A primeira edição do Projeto Nacional de Educação Escoteira acontecerá no dia 20 de maio. Para participar, é necessário entrar em contato com as Unidades Escoteiras Locais (Grupos Escoteiros ou Seções Escoteiras Autônomas), que irão propor parceria com as Unidades Educacionais próximas, sendo públicas ou privadas, solicitando a realização do evento. Na região, participará do projeto o 33º Grupo Escoteiro do Ar Padre Vermin, localizado na Avenida Geremário Dantas, 101, no Tanque.

Informações:

www.padrevermin.com.br



Dicas de Concursos

Procuradoria Geral do Estado do Rio de Janeiro

A Procuradoria Geral do Estado do Rio de Janeiro (PGE - RJ) está com inscrições abertas para o concurso público que selecionará candidatos para o Estágio de Prática Forense e de Organização Judiciária.

Os admitidos receberão bolsa-auxílio de R\$ 920,00, além de auxílio-transporte. A jornada de trabalho é de quatro horas diárias, segundo o expediente da Procuradoria Geral do Estado.

Os interessados em participar devem se inscrever até o dia 17 de abril pelo site www.pge.rj.gov.br ou então no Posto de Inscrição Presencial, localizado na Rua do Carmo, nº 27 - 2º andar, no centro do Rio de Janeiro. A taxa de inscrição é de R\$ 50,00.

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

A Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) realizará concurso público destinado à contratação de profissionais para o ingresso na carreira do magistério superior. Serão selecionados profissionais nas áreas de expressão e representação gráfica (2) e topografia e geodésia (1), para atuar no Campus de Seropédica; e administração - tecnologia e operações (1), para atuar no Campus de Três Rios.

O candidato precisa ter doutorado com graduação (bacharelado) em arquitetura e urbanismo, artes, design, engenharia ou matemática; ou graduação em engenharia cartográfica, ou engenharia de agrimensura, ou engenharia cartográfica e de agrimensura; ou engenharia de agrimensura e cartográfica, com mestrado e/ou doutorado com tema na área do concurso; ou, por fim, graduação em administração ou administração de empresas ou engenharia de produção, com mestrado em administração ou engenharia de produção ou tecnologia da informação.

Os selecionados terão jornada de trabalho de 40 horas semanais, com dedicação exclusiva, e remuneração que varia de R\$ 4.014,00 a R\$ 8.639,50, dependendo do grau de titulação apresentado. As inscrições devem ser feitas até o dia 18 de abril pelo site www.ufrrj.br/concursos. O valor da taxa é de R\$ 148,00 (professor assistente A) e R\$ 215,00 (professor adjunto A).

NE

CENTRO AUDITIVO
OTOSIM

Approved Partner
Audiotopia
Revenda Exclusiva

SIEMENS

signia
Life sounds brilliant.

APARELHOS AUDITIVOS PARA SURDEZ

**TESTE SEM
COMPROMISSO**



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

www.otosim.com.br

2427.8817

Primeiro aparelho auditivo sem
bateria, carregamento por indução



Calçadas da região estão entregues as traças

Passeios permanecem durante anos irregulares e sem manutenção

A folia acabou, mas a desordem parece nunca ter fim nas calçadas de Jacarepaguá. Elas se encontram quebradas, com degraus desnivelados, com canteiros, fradinhos, e isso, quando os imóveis não invadem o passeio e o pedestre precisa passar pela pista.

A invasão do comércio no espaço também é um problema longe de ser resolvido. Se trafegar pelas calçadas da região já é um desafio para pedestres comuns, quem dirá para mães com carrinhos de bebê e pessoas com dificuldade de locomoção. Calçadas quebradas estão entre as principais causas de quedas nas ruas. A manutenção dos passeios é de responsabilidade dos proprietários dos imóveis, de acordo com a Lei Municipal nº 1.350, de 1988, e Decreto nº 18.571, de 2000. Já em locais públicos, como calçadas de praias, praças e canais, a responsabilidade é da Prefeitura. Calçadas de prédios estaduais e federais são de competência destes proprietários. Porém, alguns além de não se importarem em manter o espaço em boas condições, também não se preocupam com a largura mínima permitida para passagem das pessoas, estendendo suas residências e estabelecimentos a dois palmos da rua.

A largura mínima permitida livre para o pedestre é de um metro, mas em alguns casos, as propriedades e o comércio ambulante literalmente invadem o espaço dos transeuntes obrigando-os a andar na pista.

A Secretaria de Conservação e Meio Ambiente (Seconserma) conta que faz operações em todas as regiões da cidade e realiza serviços ativos e preventivos para identificar as irregularidades, incluindo as solicitações da população

via Central 1746, para programar reparos e que a fiscalização é feita por meio de suas 25 gerências espalhadas pela cidade, em parceria com a Superintendência Regional. O órgão acrescenta que em casos de necessidade de reparos, os proprietários recebem notificações para a execução do serviço num prazo que varia entre 30 a 60 dias. No caso de não cumprimento da notificação, estão sujeitos à multa. Quanto a imóveis que invadem o espaço público, a Seconserma não soube se posicionar sobre o caso.

Edificações ou loteamentos novos são fiscalizados pela Secretaria de Urbanismo que supervisiona se a construção da calçada está sendo feita de acordo com os parâmetros estabelecidos na legislação, como por exemplo, o projeto deverá indicar o P.A. em vigor, o levantamento dos elementos existentes, ter declividade máxima de 2% e rampas de acessibilidade.

Quanto ao comércio, o Decreto nº 29.881/2008 declara que o procedimento de autorização para a utilização de área da calçada em frente a um estabelecimento para colocação de mesas e cadeiras só é permitida para bares, restaurantes, lanchonetes e estabelecimentos similares que possuam Alvará de Licença, tendo em vista que a autorização pode ser revogada pela administração municipal. A instalação de mesas e cadeiras na calçada não deve atrapalhar o



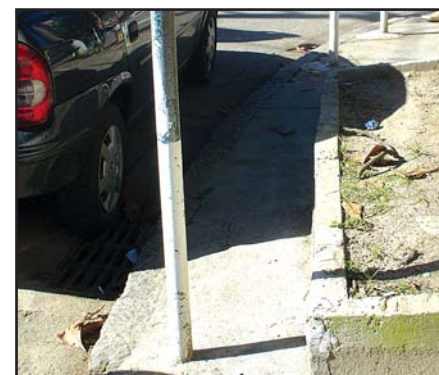
Na Freguesia, o pedestre quase não tem espaço para passar

fluxo dos pedestres e a largura mínima exigida de uma calçada nesse caso é de quatro metros. A área a ser utilizada não poderá ocupar mais do que cinquenta por cento de sua extensão e a faixa livre e desimpedida destinada à circulação de pedestres não pode ser inferior a dois metros e meio. A Secretaria Municipal de Fazenda expõe que agentes da Coordenação de

Controle Urbano (CCU) atuam diariamente em ações de fiscalização dos ambulantes regularizados. A inspeção também se dá após denúncias feitas pelos cidadãos à Central de Atendimento 1746 e às Ouvidorias. Uma vez identificada alguma irregularidade, o profissional poderá ser notificado, multado ou até mesmo ter a mercadoria apreendida. **NE**



Calçadas no Pechincha têm muitos buracos



Canteiro não deixa espaço para pedestre



Camelôs e lojas tomam as calçadas da Taquara



No Tanque também não é difícil tropeçar em algum buraco



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)

No Bairro Acontece...



DIA DA MULHER

No dia 8 de março, o grupo de ginástica Rio Ar Livre comemorou o Dia Internacional da Mulher com um café da manhã na Praça do Skate, no Tanque.



ENCONTRO NA ACIJA

A Acija, na Freguesia, recebeu autoridades locais e a equipe do Conselho Comunitário de Segurança da 18ª AISP no dia 9 de março.



NO RITMO DO TEATRO

Ator e diretor Flávio Alves deu início as aulas da oficina de Teatro da CATP no dia 15 de março, na Taquara.



EXPOSIÇÃO CARNAVALESCA

A Biblioteca Municipal de Jacarepaguá, na Praça Seca, recebeu uma exposição sobre o Carnaval, no dia 22 de fevereiro.



SESI INSTRUMENTAL

O Teatro Sesi Jacarepaguá recebeu o saxofonista Leo Gandelman no dia 10 de fevereiro.



INAUGURAÇÃO

Foi inaugurada na Taquara, no dia 19 de março, o ponto cultural "ONG Projeto Salvando Vidas". O evento contou com a presença de atores e Mensageiros da Alegria. O espaço tem como objetivo atender 180 pessoas diariamente e oferece atividades de ginástica gratuitamente.

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/>

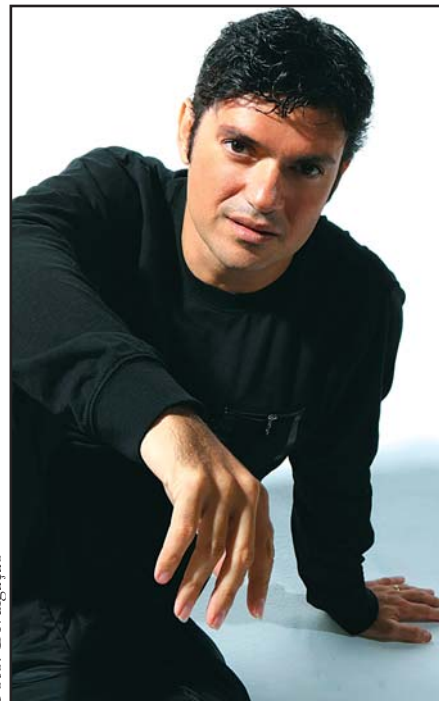


Foto: Divulgação

Dia 1 - Show com o cantor **Jorge Vercillo**, às 21h30



Foto: Divulgação

Dia 7 - Show **Ludmilla Acústico**, às 21h30

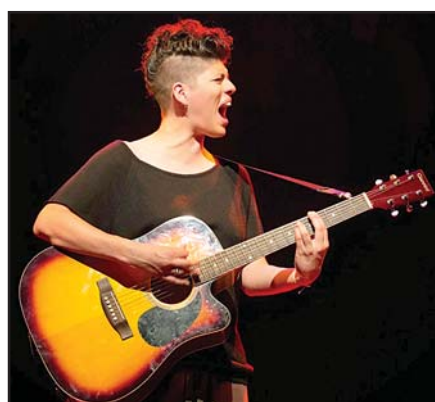


Foto: Divulgação

Dias 8 e 9 - Peça teatral **Cássia Eller, O Musical**. Sábado, às 21h. Domingo, às 19h

Dia 19 - Lançamento do DVD de **Fafá de Belém**. Às 21h

Dia 21 - Lubafest (Turnê 2017) - Às 20h

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

Dia 1 a 30 - Exposição "Cor e Brilho", do artista plástico Raul Inglat. Terça a sexta, das 14h às 21h. Entrada Franca.



Foto: Vicente de Melo

Dia 8 - Peça teatral "Conselho de Classe". Com humor ácido, o espetáculo promove um diálogo sobre a realidade atual da educação no Brasil. No enredo surgem questões como "Quem deseja trabalhar em uma escola pública?" e "Se o professor é mal remunerado, que tipo de sociedade está sendo construída?". Às 20h. Ingressos: R\$ 22 (inteira) | R\$ 11 (meia)

Dia 9 - Peça musical infantil "Por Gentileza". Uma trupe de mambembes se divide em múltiplos personagens para trazer de forma divertida, musical e teatral os pensamentos de Jose Datrino, o profeta Gentileza, que completaria 100 anos em abril de 2017. Às 17h. Ingressos: R\$ 12 (inteira) | R\$ 6 (meia)

Dia 28 - Peça teatral "Diário Marginais" narram os últimos dias de delírio de Lima Barreto e seu encontro com João do Rio. Às 20h. Ingressos: R\$ 12 (inteira) | R\$ 6 (meia)



Foto: Divulgação

Dia 29 - Show com o cantor **Ed Motta**. Às 20h. Ingressos: R\$ 34 (inteira) | R\$ 17 (meia)

Fafá de Belém no Teatro Bradesco



Foto: Caio Gallucci

Fafá de Belém comemora 40 anos de carreira com a gravação do DVD do show "Do tamanho certo para o meu sorriso" no dia 19, às 21h

Endereço: Av. das Américas, 3900 – loja 160 do Shopping VillageMall
Valor e venda de ingressos: <http://www.teatrobradescorio.com.br/>

Gentileza no Sesi



Foto: Divulgação

O espetáculo não representa a vida do profeta, autor de um livro a céu aberto, mas usa a arte para expressar seus ideais de paz, gentileza e amor. No palco, cenas contemporâneas e históricas com exemplos de solidariedade são contadas com a participação direta do público e a ajuda de bonecos e mímicas. Uma produção feita para toda a família. O profeta Gentileza, completaria 100 anos em abril de 2017.

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

Workshops de Abril, na Barra

Parada para Reflexão

Neste workshop, os participantes dedicarão 16 horas a uma profunda reflexão sobre suas preferências pessoais, crenças que guiam suas decisões, resultados já alcançados em suas carreiras e futuro desejado, além da compatibilidade entre perfis profissionais e funções e empresas

Dias: 7 e 8 de abril (das 9h até 17h)

Informações: 98383-6263 ou contato@projetolotus.com.br

Inscrições: www.sympla.com.br/projetolotus

Planejamento Financeiro

O curso é indicado para pessoas que queiram organizar e também planejar suas finanças.

Dia: 11 de Abril – terça-feira (3 turmas - 9h até 11h30 / 14h até 16h30 / 19h até 21h30)

Informações: 98383-6263 ou contato@projetolotus.com.br

Inscrições: www.sympla.com.br/projetolotus

Endereço: Projeto Lótus - Av. das Américas, 3500 - Bloco 7 - Hong Kong – Sala 438 - Cond. Le Monde – Barra da Tijuca

Esporte é fundamental para a saúde física e mental

Avaliação médica é essencial para evitar lesões e complicações de doenças existentes

A prática de esportes pode reduzir consideravelmente os riscos de doenças. Além de contribuir para saúde física, ela também auxilia no emocional das pessoas de qualquer faixa etária.

Não há desculpa para ficar parado, pois existem opções de atividades para agradar a todos os gostos e condições. A escolha de uma, ou várias delas, deve estar alinhada a questões como, doenças pré-existentes, limitação física e idade. É imprescindível passar por uma consulta médica antes do início de qualquer prática de esporte, para evitar lesões musculares e/ou danos permanentes à saúde.

“Por meio da avaliação médica é possível identificar algumas inconformidades como hipertensão arterial, problemas cardíacos, pulmonares, entre outros. Caso alguma doença seja diagnosticada será preciso visitas regulares ao médico”, explica a coordenadora do serviço de arritmia e eletrofisiologia do Hospital Rios D'Or, Olga de Souza (CRM: 5242662-2). A médica acrescenta que durante os exercícios, o aluno deve ser acompanhado por um profissional de educação física que irá prescrever a atividade correta, respeitando o histórico de cada pessoa.

Souza expõe a necessidade de se estar atento a doenças pré-existentes, e a algumas patologias como hérnia de disco, condromalácia patelar (desgaste na cartilagem do joelho), lesões no menisco e no ombro, que exigem atenção especial no momento da prática esportiva. “Em caso de hérnia de disco, por exemplo, o indicado são ativida-

des sem impacto como natação, hidroginástica, alongamento e exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal, paravertebral e do posterior de coxa”, aconselha.

As lesões musculares são comuns nos esportes e, geralmente, são relacionadas a contusões ou traumas, lesões musculares, ligamentares ou sobrecargas articulares. O ortopedista do Hospital Rios D'Or, Rodrigo Rezende (CRM: 5268848-7), alerta sobre a importância de se estar atento aos sinais de dores. “As lesões musculoesqueléticas representam até 55% de todas as lesões. Geralmente é reconhecida por ser uma dor mais generalizada e aguda. É necessário interromper a atividade imediatamente e procurar atendimento médico, pois o quanto antes o paciente for atendido suas chances de recuperação são potencializadas. Porém, nem toda dor representa lesões graves, pois é comum a presença desse incômodo quando iniciamos alguma atividade, após longo tempo inativos”, declara o médico. **NE**



Fotos: Internet / Divulgação





Veterinária BondBicho

Consultas, vacinas importadas, exames laboratoriais, remoções, atendimento domiciliar etc., banho e tosa (com hora marcada)

QUALIDADE, CARINHO E DEDICAÇÃO PARA O SEU FIEL AMIGO

Rua Lívio Barreto, 79 - Lgo do Tanque - Jacarepaguá - Tel. (21) 2423-2521 / (21) 98574-3760

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

VAGAS PARA

CONTATO PUBLICITÁRIO

ENVIAR CURRÍCULUM PARA
rh@nossobairro.net

Páscoa promove aumento na busca por chocolates

Consumidor deve ficar atento na hora da compra



Foto: Internet / Divulgação

Neste ano, a Páscoa será comemorada no dia 16 de abril, a data é uma das mais rentáveis para o comércio varejista, pois aumenta a procura por chocolates para presentear. Mas, é importante o consumidor estar atento a alguns detalhes para que a festa não resulte em problemas de saúde.

Além da data de validade, é necessário observar outras informações sobre o produto, como por exemplo, o peso líquido indicado na embalagem deve se referir apenas ao peso do chocolate, sem contar o de brindes, caso existam. É imprescindível também conferir as condições de armazenamento do produto e se as embalagens não estão violadas.

Chocolates que contenham castanhas, cereais e biscoitos misturados, se mal armazenados, podem estar propícios ao aparecimento de larvas de insetos da ordem Lepidóptera, que compreende todos os insetos conhecidos popularmente por borboletas e mariposas. Por isso, é importante observar o

alimento antes de ingeri-lo. Quanto a cor esbranquiçada ou textura esfarelada, não significa que o alimento está impróprio para o consumo, mas sim que foi exposto ao calor excessivo ou a uma temperatura muito baixa, o que altera a sua característica, mas não ocasiona, necessariamente, problemas de saúde.

Cuidado com os brindes:

Peças pequenas podem ser confundidas como alimento e ingeridas pelos pequenos. Quando o chocolate vier acompanhado de brindes, o consumidor deve verificar a faixa etária a que se destina o presente, assim como o selo do Inmetro, que atesta a qualidade do produto e a segurança das crianças.

MB



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.

Palestra aborda endometriose e seus riscos para a saúde feminina

Processo inflamatório pode atingir diferentes partes do corpo da mulher



A ginecologista Andréia Ferreira (esq.) e a paciente Fernanda Fernandes (dir.) abordaram o tema

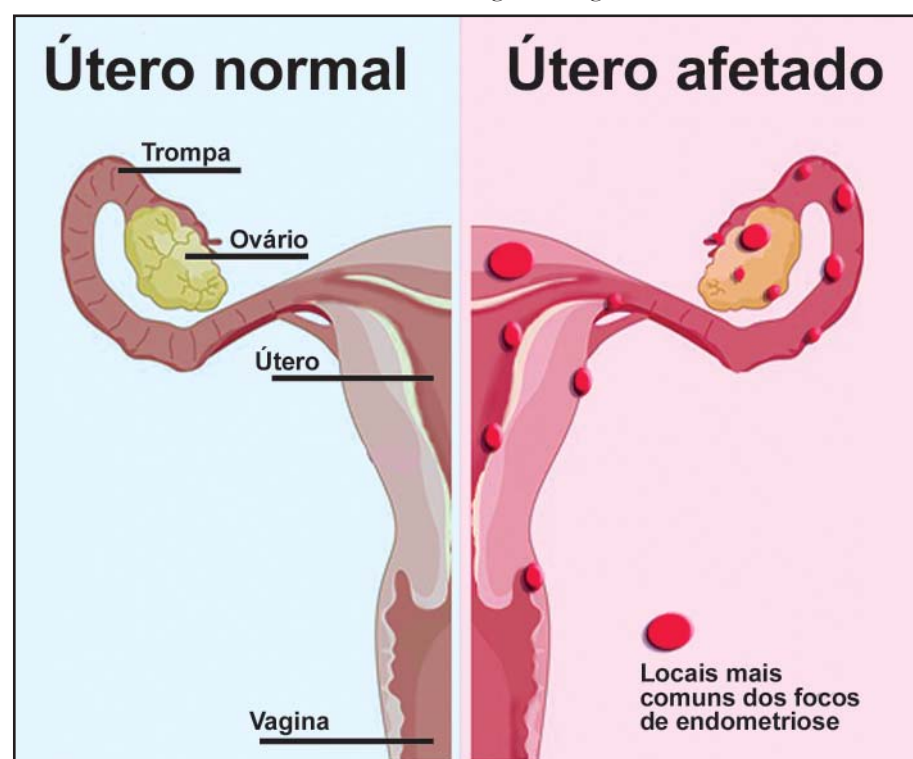
Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, o Hospital Rios D'Or, na Freguesia, promoveu no dia 08 de março uma palestra gratuita do Programa Viver Bem dedicado à saúde feminina.

Na ocasião, a ginecologista Andréia Ferreira (CRM: 52720356) abordou sobre endometriose e a importância de exames preventivos. “É imprescindível que as meninas procurem um ginecologista assim que menstruarem pela primeira vez, assim como mulheres que tenham cólicas evolutivas durante o período menstrual”, destaca a médica acrescentando que a consulta não deve ser breve, mas sim prolongada, para que o especialista possa investigar detalhadamente as causas do problema. “Cólicas menstruais incomodam, mas não podem impedir a mulher de realizar as tarefas diárias e nem as relações sexuais”, reforça Ferreira.

A empresária Fernanda Fernandes, de 37 anos, teve endometriose e destacou os infortúnios da doença. “Sentia dores muito fortes na barriga, nas pernas e nas costas. Deixava de trabalhar porque não conseguia sair na rua. Até que uma vez o fluxo cessou, mas a dor permaneceu. Fui ao médico e precisei passar por uma cirurgia para retirada da trompa, do ovário e de um pedaço do intestino”, contou Fernandes. Ferreira reforçou que a doença só termina com a menopausa, mas é possível controlar com a limpeza dos focos. “A endometriose é um processo inflamatório que afeta o corpo inteiro e se faz necessário a intervenção de uma

equipe multidisciplinar em casos de operação, tal como ginecologista, proctologista e urologista”, finalizou a médica reforçando a importância de manter o tratamento com um mesmo médico de cada especialidade clínica. “Existe uma

coisa chamada pensamento clínico, se for possível, o ideal é que a paciente vá sempre ao mesmo médico para que ele possa dar um acompanhamento mais detalhado ao seu caso”, expôs a ginecologista. NE



Sobre a endometriose

A doença é caracterizada pela existência de endométrio fora do útero, o que pode comprometer vários tecidos e órgãos, entre eles ovários, peritônio, ligamentos úterossacos (entre o útero e o reto), região retrocervical (atrás do colo do útero), septo retovaginal, reto/sigmoide, intestino delgado (íleo terminal), apêndice, bexiga e ureteres. A endometriose é uma das principais causas de infertilidade entre as mulheres, além disso, o risco do desenvolvimento de câncer de ovário é mais alto em pacientes com o distúrbio.

**FORME-SE MAQUIADOR E CABELEIREIRO
PROFISSIONAL DE ALTO NÍVEL**

**UNIDADE FREGUESIA
RUA ARAGUAIA, 440 B
(21) 2442.4734**

MAKEVATOR
FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE ALTO NÍVEL



Na mira do leitor



POSITIVO

A operação de ordenamento urbano realizada no dia 23 de fevereiro para impedir ocupação e expansão irregular na Colônia Juliano Moreira. No local, foram retiradas duas construções feitas com tapumes, uma delas estava repleta de lixo e a outra tinha vestígios de alimentos e parecia ser utilizada também como celeiro, onde provavelmente levavam cavalos ou outros animais para se alimentarem.



NEGATIVO

A desorganização das filas de embarque nas plataformas das estações de BRT. Não há fiscalização, as pessoas "furam" as filas indianas quando os ônibus articulados chegam e saem ultrapassando e empurrando sem se preocuparem com a condição de quem está na frente, sejam mães com crianças, idosos e até mesmo deficientes. Contar só com a gentileza não está funcionando, os administradores deveriam adotar medidas para evitar o problema diário.

A **WIDEX DO BRASIL** é uma empresa 100% Dinamarquesa e tem como compromisso fornecer os melhores aparelhos auditivos e serviços ao cliente.

Ajudar as pessoas a ouvir é a nossa especialidade.

Cliente Widex conta com:

- Consultas ilimitadas e gratuitas durante a vida útil do aparelho
- Equipe altamente qualificada e treinada
- Garantia de até 4 anos
- Garantia Widex Premium em caso de perda, roubo ou furto

Widex Barra da Tijuca

Avenida das Américas, 500 – BI 21a – Sala 310
(Shopping Downtown)
Rio de Janeiro – RJ – CEP 22640-100
Tel.: (21) 3153-7503 / 3433-8797
barra@widex.com

WIDEX
APARELHOS AUDITIVOS

Procure a unidade mais próxima de você em www.widex.com.br ou ligue para **0800 7794339**

Criminalidade sofre redução em Jacarepaguá

Boa integração entre as polícias civil e militar pode ter contribuído para o resultado

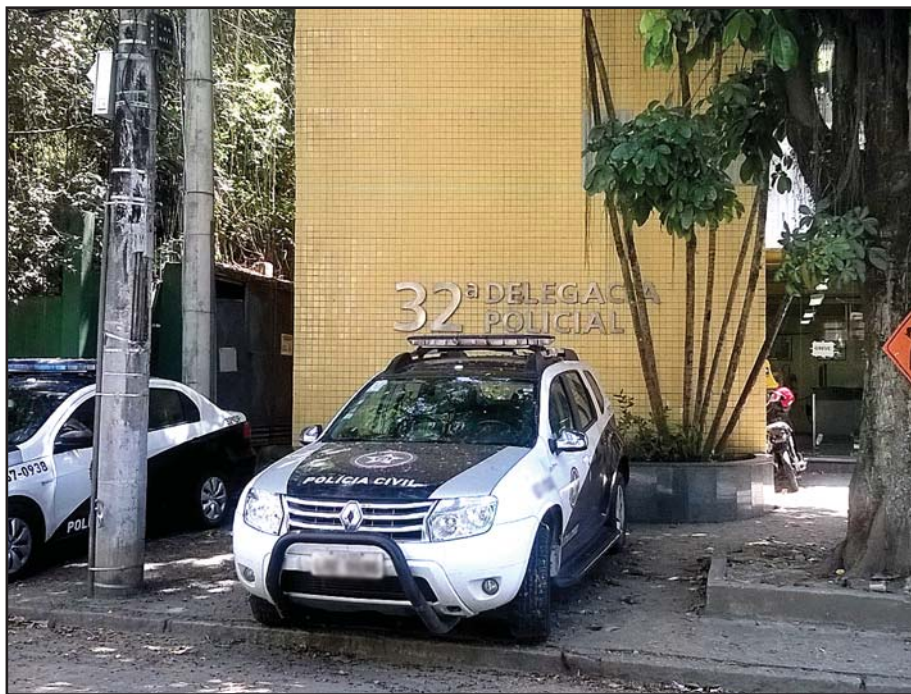
Apesar das dificuldades relacionadas a atrasos de pagamentos e condições dignas de trabalho, as polícias civil e militar têm tido êxito na redução da criminalidade na região.

Os relatórios mais recentes do ISP (Instituto de Segurança Pública) referentes a 2015 e 2016 mostram que houve queda nos índices criminais na área da 18ª AISP (Jacarepaguá).

“Estamos numa crescente de melhora, conseguimos cumprir nossas metas no segundo semestre de 2015, primeiro semestre de 2016 e o segundo semestre de 2016. Acreditamos que esses índices se devem a boa integração entre a polícia militar e civil. Estamos esclarecendo bastantes crimes e a PM tem feito ações muito pontuais e preventi-

vas”, revela o titular da 32ª DP (Taquara), delegado Rodolfo Waldeck.

Entre as principais ocorrências na região estão roubos, furtos e estelionatos. “O roubo a transeuntes ocorre, na maioria das vezes, com a utilização de motos. Já o estelionato acontece geralmente em bancos, tendo como vítimas idosos que cedem a senha a pessoas desconhecidas”, aponta o delegado. Segundo ele, a Cidade de Deus é uma área que requer atenção especial da polícia local, pois a existência do tráfico acaba irradiando outros delitos nos



demais bairros da região por parte dos dependentes químicos, como por exemplo, o roubo.

Outro ponto delicado com relação à Cidade de Deus se refere a sua localização. “Por estar no centro de Jacarepaguá, a CDD faz limites com as principais vias da região. Grande parte dos assaltantes tem acesso para Taquara, Curicica, Pechincha, Gardênia Azul e Freguesia. Isso requer todo um planejamento em seu entorno para que a gente não sofra um impacto maior ou igual aos anos anteriores”, expõe o comandante do 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá), coronel Figueiredo. O comandante conta que, além dos relatórios do ISP, os dados divulgados nas mídias sociais e pela população via Whatsapp da corporação colaboram na obtenção de informações importantes

para a polícia. “A partir delas difundimos dados que nos ajudam a fazer o nosso planejamento. O Whatsapp, por exemplo, permite obtermos informações em tempo real com fotos para formar o nosso banco. Semanalmente mapeamos os locais com maior incidência de delitos para reforçar o patrulhamento”, revela. Mesmo com a grande demanda, o coronel Figueiredo destaca que a polícia tem se esforçado para aplicar seus recursos de forma efetiva, aumentando assim a sensação de segurança na região. ^{NE}

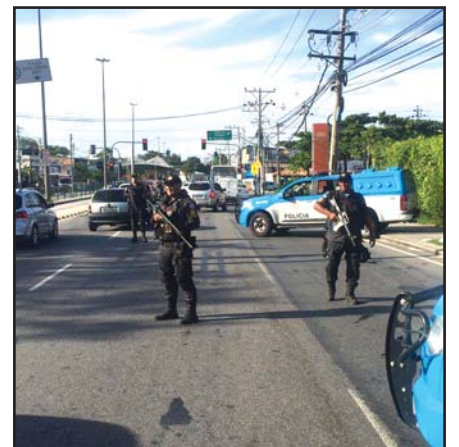
Fale com a 18ª BPM

Denuncie através dos telefones:

2332-2594 / 2332-2602

2253-1177 / 97255-9613

(Denuncie também pelo Whatsapp)



Notas

Segurança

Delegacia do Tanque ganha nova titular

A 41ª DP (Tanque) está com nova titularidade. A delegada Adriana Cardoso Belém assumiu recentemente a delegacia da região substituindo o delegado Geraldo Assed Estefan, que foi transferido para 37ª DP (Ilha do Governador).

Mudança

Patrícia Frank assume CDS

Patrícia Frank tomou posse no dia 21 de março como nova coordenadora da 7ª Coordenadoria de Desenvolvimento Social (CDS), que abrange a região de Jacarepaguá. Sua antecessora no cargo, Nádia Caetano, passa a atuar agora na assessoria especial da Secretaria da Mulher.

Saúde

Casos de esporotricose quadruplicam no Rio



A Vigilância Sanitária registrou aumento de 400% no número de animais diagnosticados com esporotricose no município durante o último ano, sendo a maioria dos casos identificados em gatos. Ao todo foram 13.536 atendimentos, enquanto em 2015 o total de registros foi de 3.253.

Com um número quatro vezes maior de casos atendidos em um período tão curto, a Vigilância Sanitária vai continuar oferecendo tratamento gratuito em suas unidades de zoonoses.

A esporotricose é um tipo grave de fungo que ataca principalmente gatos. A contaminação dos felinos ocorre pelo contato das garras do animal com material orgânico em decomposição contaminado, como cascas de árvores, palhas, farpas, espinhos e o solo. Para humanos a doença é transmitida por arranhões e contato direto com a pele lesionada. No gato, a doença pode ser mortal, mas o risco de óbito diminui se o diagnóstico for feito no início da infecção e o tratamento começar logo.

O atendimento de cães e gatos é feito gratuitamente no Instituto de Medicina Veterinária Jorge Vaitsman (Avenida Bartolomeu de Gusmão, 1.120, em São Cristóvão) e no Instituto Paulo Dacorso Filho (Largo do Bodegão, 150, Santa Cruz).

Transporte

Sem baldeação no trajeto da Tijuca à Barra

Desde o mês passado, os usuários de Metrô Rio poderão ir direto da Tijuca à Barra da Tijuca sem precisar descer na estação General Osório, em Ipanema, para fazer a transferência para a Linha 4. A medida visa reduzir o tempo de viagem dos passageiros.

Você Repórter

Envie sua foto

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

São 50 anos de história, várias conquistas e inúmeras realizações, agora com orgulho e dedicação, inauguramos nossa nova unidade jacarepaguá.

Com uma estrutura moderna e confortável, a nova unidade foi planejada e construída para disponibilizar aos seus clientes o que há de melhor em atendimento e satisfação.

**CENTRAL DE VENDAS
21 3032-8818**



ANS 343676

Receitas

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



Creme de abóbora com coco



Olá amigos! Neste mês, nossa receita tem como base a abóbora, um alimento rico em fibras e fácil de ser incorporado ao cardápio diário devido à facilidade do seu preparo e à variedade de receitas nas quais sua polpa e suas sementes podem ser usadas. A nossa receita é um delicioso creme que incorpora outros legumes saborosos e de fácil aceitação.

Receita

INGREDIENTES:

- 500 g de abóbora;
- 250 g de abobrinha;
- 1 cebola grande;
- 1 alho poro;
- 2 cenouras médias;
- 1 litro de caldo de legumes;
- 200 ml de leite de coco;
- Sal a gosto;
- Coco fresco ralado;
- Coentro picado.

MODO DE PREPARO:

- Descascar e picar em pedaços pequenos: cebola, alho poró, abobrinha, abóbora e cenoura;
- Prepare o caldo de legumes;
- Acrescente tudo que foi picado e deixe cozinhar por 25 minutos em fogo alto;
- Retire do fogo e deixe ficar morno. Passe no processador de alimentos ou liquidificador;
- Acrescente o leite de coco;
- Misture bem e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo;
- Sirva, decorando com o coco fresco e coentro;
- Se preferir coma com torradas.

Bom apetite!

Conheça os benefícios do curry



O curry, também conhecido como caril, é uma mistura de especiarias a base de cúrcuma associada a coentro, cominho, noz moscada, gengibre, pimenta e canela, além destes ingredientes básicos, outros são incluídos, de acordo com a preferência do consumidor.

Muito utilizado na culinária de países como Índia, Tailândia e outras nações asiáticas, o curry oferece diversos benefícios à saúde. Isso porque a cúrcuma funciona como anti-inflamatório e antioxidante e ajuda a prevenir doenças crônico-degenerativas, diabetes e tem sido estudada no tratamento e prevenção do câncer.

Responsável por dar aos alimentos uma coloração amarela, a especiaria, além de ser um remédio natural, dá um gostinho especial à comida, fornecendo sabor às carnes, peixes, aves, molhos, sopas de peixes, moluscos, assados em geral e cozidos.

Porém, é importante consumir o curry com moderação, pois o uso excessivo pode causar problemas de estômago, azia e, em casos extremos, úlceras. Por funcionar como anticoagulante, a cúrcuma quando utilizada em conjunto com outros medicamentos para o diabetes, pode baixar significativamente os níveis de açúcar no sangue.



ALFA'S
BUFFET

Casamentos . Jantares finos
Festas em geral

Institucional: Brunch,
Coffe break, coquetel

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

Festas Temáticas • Personalizamos sua festa

Supervisão de uma Chef formada

2446-4195 . 99947-2347

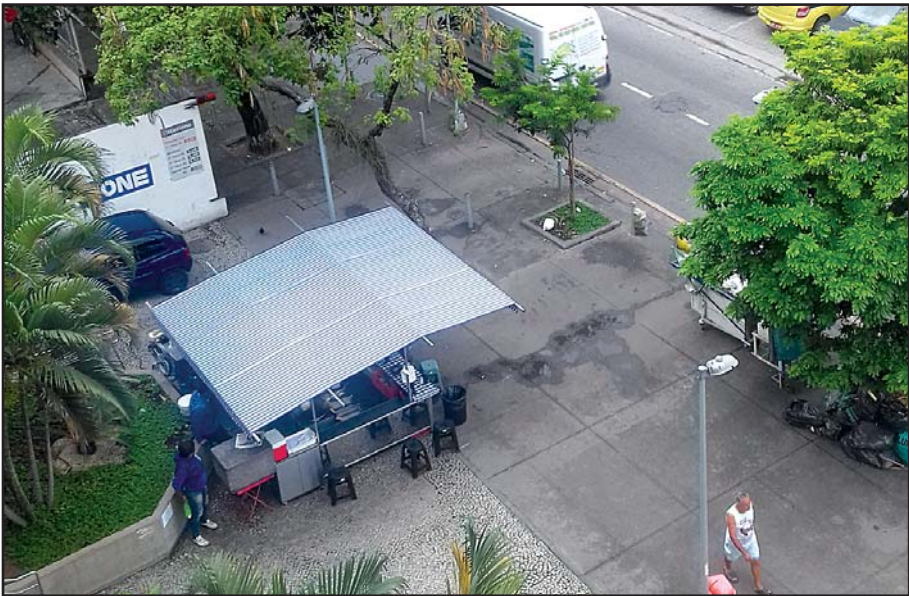
7714-1554 . ID 14*20231

alfasbuffet@alfasbuffet.com.br

www.alfasbuffet.com.br

Sua Reclamação

ENVIE SUA RECLAMAÇÃO
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET



BARRACA INCONVENIENTE PERMANECE
Enviei, há alguns meses, uma carta relacionada a uma barraca inconveniente de pastel e caldo de cana localizada na Estrada do Tindiba, 2.030, na Taquara. A antiga gestão (Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá) informou que uma fiscalização seria solicitada, porém a barraca continua no local. Gostaria de cobrar posição da Prefeitura sobre o problema, caso contrário iremos denunciar ao Ministério Público o descaso.

Nota da redação: A equipe do JNB entrou em contato com a Superintendência de Jacarepaguá, mas até o fechamento desta edição não obteve resposta com relação a carta da leitora.

BARRACA INCONVENIENTE (CARTA PUBLICADA NA EDIÇÃO 113)
Solicito providências com relação a uma barraca de pastel e caldo de cana instalada em frente ao Banco Itaú, localizado na Estrada do Tindiba, 2.030, Taquara. Somos moradores do condomínio que fica em cima da agência e somos incomodados com o cheiro de óleo, barulho do motor do moedor de cana, e ainda sob-risco de explosão do botijão de gás. Já fizemos diversas reclamações pelo 1746 desde abril de 2016 e a resposta é sempre a mesma: estivemos no local e verificamos que estão sem licença e em espaço totalmente inadequado e que foram notificados a se retirarem do local. Mas, nada é feito e a situação continua a mesma. Solicitamos uma resposta da subprefeitura.

Anônimo

Resposta da Subprefeitura da Barra e Jacarepaguá: Vamos cobrar dos órgãos responsáveis a apreensão da barraca, uma vez que apenas notificar não está surtindo efeito.

RUA ESCURA
Passar pela Rua Octacílio Novais na altura do número 8, na Taquara após o sol se pôr é ter uma sensação de medo e a certeza de abandono. Uma rua que apresenta alguns postes com luzes extremamente fracas e outras completamente apagadas, a tornam um local de escuridão e perigo gerando na população que por ali passa a certeza do descuido. Solicito à Rio Luz as devidas providências e ao menos uma iluminação decente já que a certeza da segurança não temos.

Joana Castro

Resposta da Rio Luz: Informamos que havia uma lâmpada apagada no logradouro citado e que a iluminação foi normalizada.

Nota da redação: A equipe do JNB foi até o local e constatou que apesar das lâmpadas estarem todas acesas, a rua continua escura. Isso se dá devido ao tipo de iluminação do local (luzes amareladas fracas) e o grande espaçamento entre uma luz e outra, ainda assim deixando o local escuro.



Coleta de lixo também é feita na esquina



CARROS NAS ESQUINAS
Um problema relatado pelo JNB na edição anterior, de fato, é muito frequente no bairro: carros estacionados nas esquinas. Na esquina da Rua Ariapó, com a Estrada do Tindiba, na Taquara, é comum encontrar carros estacionados no local, onde há um restaurante. A Rua Ariapó possui mão-dupla e um ponto de vans bem próximo. Fica complicada a travessia, pois os veículos estacionados irregularmente atrapalham a visibilidade dos pedestres e motoristas que entram na via. Quem fará valer a lei que diz que o estacionamento só pode ser feito a cinco metros da esquina?

Resposta da Guarda Municipal do Rio: Enviaremos uma equipe ao local para verificar a denúncia. A população também pode colaborar com a fiscalização da corporação denunciando flagrantes do tipo por meio da Central 1746, que funciona 24 horas.

Roberto Villar

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM



Previsão astrológica do mês de abril

Signo de Áries:

O ariano consegue se ver como um explorador, um pioneiro e o primeiro a dar início. Parte do corpo: cabeça. Elemento: fogo. Cor: vermelha



Áries (21/03 a 21/04): com a Lua nova no seu signo, você poderá começar algo que há muito tempo deseja.



Libra (23/09 a 22/10): não há fase mais propícia para se juntar aos amigos e sair em viagem, Júpiter o levará longe.



Touro (21/04 a 20/05): valorize sua individualidade, a iniciativa e sua independência são valores seus.



Escorpião (23/10 a 21/11): se você não tem para dar, não crie situações que façam você se arrepender, não prometa.



Gêmeos (21/05 a 20/06): use sua inteligência geminiano, escolha aquilo que melhor terá proveito.



Sagitário (22/11 a 21/12): cuidado com a comilança, Júpiter no seu ascendente, tenderá a engordar.



Câncer (21/06 a 21/07): cuide de sua saúde, talvez não tenha como escapar daquela cirurgia.



Capricórnio (22/12 a 20/01): corra atrás de trabalho, não fique parado esperando que caia do céu, o tempo mudou.



Leão (22/07 a 22/08): momento ideal para dar mais atenção aos filhos, a sua generosidade lhes fará muito bem.



Aquário (21/01 a 19/02): as ideias em você brotam como flores, cuide da sua arte, ela é linda.



Virgem (23/08 a 22/09): a falta de emprego não te atinge, você tem muito a criar junto as crianças.



Peixes (20/02 a 20/03): nada de melancolia, ajude quem precisa e que está bem do seu lado.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Item de segurança do veículo	Comédia com Ingrid Guimarães e Tatá Werneck (Cin.)	Zombado; escarnecido	Instrumento semelhante ao piano, decora igrejas antigas	Instituição de ensino que forma pintores, escultores e designers
Categoria de eletrodomésticos da geladeira			Carta do baralho	Alimento do esquilo
			Grande ave migratória	
			Assinatura (abrev.)	
Peças que formam o rosário		O Caricaturista das Mulatas	Tiras de madeira usadas em obras	(?) juramento, situação do depoente
Estátuas monumentais, típicas da Antiguidade				"Pochete" para a arma do policial
Ampère (símbolo)	Registros de reuniões de condomínio			Morada indígena
				Dignidade monástica
Prover (o ambiente) de recursos higiénicos			Adora Amigo da Branca de Neve (Lit.)	
		Gênero típico do filme iraniano		(?) o Fim, sucesso de Chico Buarque
Dispositivo de aplicativos de rastreamento	(?) Rivers, humorista	Fábrica de couro		(?) hídrica, problema que assola SP (2015)
			Realiza "mutirões" durante o "BBB" (TV)	
Fruta ovalada, de casca pontiaguda	(?) Kramer, jornalista	Porta, em inglês		Linha de Transmissão (abrev.)
			Insula	
			Os que estão aqui (pron.)	
(?) Palmeira: o Aderbal de "Babilônia"			Planta de chás	
			Casa da amarelinha	
Rock (?), condição de Mick Jagger	Estado natal de Marina Silva			Cólera
				Critério de escolha de esmalte
		Letra da água quente no chuveiro		O de cabelo é feito no salão de beleza
O local repleto de terrenos baldios				
Conjunto das forças de uma Marinha (pl.)				

BANCO 3/gps — lan, 4/door — grou — joan — star.

36

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) Frigoríficos

Vários **frigoríficos** estão sendo investigados pela polícia, e não **frigorífos**.

2) Aipim

O **aipim** estava estragado, e não **aimpim**.

3) Toxicológico

O rapaz precisou fazer o exame **toxicológico**, e não **toxológico**.

Seu passatempo favorito está ainda maior

maior

GRANDE NOVIDADE!

Nas bancas e livrarias.

COQUETEL

Solução

S	R	A	D	U	D	S	E		
E	R	O	A	E	O	M	R	E	
V	I	E	R	C	V	U	V		
S	E	T	S	E	H	V	I	S	
V	H	T	I	S	O	C	H	V	M
T	C	R	O	O	D	U	C		
A	G	N	T	C	V	F	V	C	V
E	T	V	N	V	O	R	R		
D	R	D	V	A	D	D	S	F	G
A	D	V	V	F	N	V	S		
V	C	O	S	V	I	V	V		
D	S	O	S	S	O	T	O	C	
T	Z	V	V	C	I	N			
N	O	H	G	S	V	I	N	O	C
V	C	N	V	R	B	V	H	N	I
F		O		C	C				

ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS



**RIO PARANNA
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@desentupidorarioparana.com.br

Visite nossa página:
www.desentupidorarioparana.com.br



AMARAL

Ovos de Codorna Descascados

**MINI-PIZZAS
MINI-PANQUECAS
MINI-EMPADAS**

**Ovos de Codorna
DESCASCADOS**

(21) 2475-9485 e (21) 98756-9485
(21) 3734-9675 e (21) 96815-9007

Jacarepaguá

DE SOUZA SAÚDE

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

Unimed 4k SulAmérica
CONVÊNIO AUTORIZADO
PLANOS DE SAÚDE

Golden Cross Amil ASSIM SALUTAR SAÚDE

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

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

TIME2UP Projetos - Acessoria e Consultoria
NETBUSINESS em TI e Telecomunicações

- Segurança de Rede • Segurança de Internet • Cabeamento Estruturado
- Automação de sistemas em T.I. e Telecomunicações

José Alexandre dos Santos
Engenheiro Eletricista (Enf. Computação)

(21) 99329-2893 • zealex@time2up.com.br • www.time2up.com.br

Vasta experiência (16 anos) em sistemas de segurança de redes na Petrobras e Marinha do Brasil

Orçamentos sem compromisso • Emitimos Nota Fiscal Eletrônica

AUTOVISTORIA

www.autovistoriatecnica.com.br

Seu condomínio foi notificado?
Não pague multa. Elaboramos o Laudo Técnico
Complementar em 02 dias.

(21) 3576-8907
(21) 98191-7185

AUTOVISTORIA | AVALIAÇÕES E PERÍCIAS

FÁBIO SILVESTRI
ENGENHEIRO CIVIL / CREA/RJ 1987110599

Z+



FILMES QUE CABEM NO SEU BOLSO.

Sua diversão de segunda a quarta agora ficou mais barata. Aproveite todo conforto, tecnologia e entretenimento que só a Cinemark pode oferecer por um preço especial.

2ª a 4ª-feira
ingressos por:

2D - R\$ 8,00*

3D - R\$ 10,00*

Confira no Center Shopping Rio.



Promoção válida de segunda a quarta-feira, exceto feriados e por tempo indeterminado. A promoção não é válida nas salas XD, Prime e D-BOX. *Valor da entrada inteira por pessoa. Promoção não cumulativa.

 cinemark.com.br

    [cinemarkoficial](#)

CINEMARK®
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.