

AGOSTO DE 2026

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

FOLHA DO BOSQUE

A voz do morador

DESDE
1998

28 anos contando
histórias da Barra

EDIÇÃO ESPECIAL

FOLHA
DO BOSQUE

A voz do morador



BAIRRO	COTIDIANO	COMUNIDADE
Notícias do que acontece na nossa região	Problemas, soluções e conquistas	Histórias que merecem ser contadas

A Folha está onde você está!
Acompanhe nossas notícias todos os dias nas redes sociais.

Mais informação,
mais conexão,
mais Barra!



Siga a Folha no Instagram

@AFOLHADOBOSQUE



A VOZ DO MORADOR. A FORÇA DA NOSSA COMUNIDADE.

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

@afolhadobosque



e-mail: folhadobosque@gmail.com
www.afolhadobosque.com.br



QR Code para
@afolhadobosque

99274-3202
99914-4222

Expediente

Editor: Luiz Neto.
Direção de marketing:
Marta de Souza.

Repórteres:
Marcela Prado e Marcelo Alaerte.

Endereço: Rua Jornalista Henrique
Cordeiro, nº 70, bloco I, 1406.
Os artigos publicados são de inteira
responsabilidade dos seus autores e não refletem,
necessariamente, a opinião do jornal.

Versão impressa distribuída
diretamente nos escaninhos

EDITORIAL

Há 28 anos, a Folha do Bosque nasceu de um olhar para o futuro. Da certeza de que a Barra precisaria de uma voz. Hoje, essa voz ecoa no papel e nas telas, contando histórias e, acima de tudo, ouvindo o morador. Mudamos com a Barra, atravessamos gerações e descobrimos novos caminhos sem perder a essência. Somos família fazendo jornalismo para comunidade que se tornou nossa família. Celebrar 28 anos é olhar para trás com gratidão e para frente com coragem. Porque a Folha não apenas conta a história da Barra. Ela faz parte dela!

Muito obrigado a todos vocês!



A voz do morador

Volume de festa em igreja chega aos céus

Sobre o volume de uma festa ocorrida na igreja localizada na rua Jornalista Henrique Cordeiro, no dia 18 de julho. O vídeo pode ser conferido no Instagram @afolhadobosque

“Não é porque é igreja que pode. Todo barulho que passa do nível de decibéis permitido, em qualquer horário, está errado. Respeito é sempre bom”.

Flávia Reis.

“Sou cristã, evangélica e também não concordo com essa barulheira. Jesus não é surdo”.

Márcia Pedrosa.

“Não me incomoda. O que me incomoda é o som dos tiros da Muzema”.

Denis Rocco.

“Essa rua é a maior bagunça. Quem não se acostumou que venda seu apê e vá para um lugar calmo. Pelo menos é oração e não é baile funk”.

Roberta Lopes.

“O povo dessa igreja é super gente boa. Aproveita e vai lá comer uns quitutes. Garanto que vão gostar”.

Roberto Ribeiro.

Você europeu

Assessoria para Cidadania Europeia



- ✓ + 3.500 famílias atendidas
- ✓ Advogadas no Brasil e na Europa
- ✓ Equipe de Genealogia
- ✓ Sede no Barra Prime Offices



Escaneie o QR Code ou
fale agora pelo WhatsApp: 21 99328-2805



A Contabilidade que acompanha o crescimento da sua empresa

SOLUÇÕES COMPLETAS

- ✓ Abertura, alteração e regularização de empresas
- ✓ Contabilidade para MEIs, Simples Nacional e Lucro Presumido
- ✓ Planejamento Tributário
- ✓ Departamento Fiscal e Contábil
- ✓ Certificado Digital
- ✓ Recuperação de Créditos Tributários



Sheila Costa
Contadora e Advogada

NEXOR
CONTABILIDADE

ENTRE EM CONTATO
VIA WHATSAPP
21 97223-5394

Jazigo perpétuo No cemitério do Cajú



VENDO MELHOR OFERTA
21 96560-9189



O GABARITÔ PARABENIZA A

FOLHA DO BOSQUE

— PELOS SEUS —

28
anos

É uma alegria fazer parte de uma publicação que há **28 anos** acompanha, informa e conta as histórias do nosso bairro.



VEM ESTUDAR COM A GENTE!

VESTIBULAR • ENEM • UERJ • PUC • FGV • REDAÇÃO • AULAS PARTICULARES



Avenida Afonso Arinos de Melo Franco, 222
Sala 228, Bloco 2A – Barra da Tijuca



(21) 99575-2022



@cursogabarito.official



NutriSaúde
Produtos Naturais

PROMOÇÃO * ALERTA DE PROMOÇÃO * ALERTA DE

- 10% DE DESCONTO ATÉ 30/10/26 COM O CÓDIGO FOLHA DO BOSQUE.
- **PROMOÇÕES EM GRANÊIS:**
 - 20% ACIMA DE 500G
 - 30% ACIMA DE 1 KG
- DESCONTOS ATÉ 30% EM SUPLEMENTOS
- **ENTREGA GRÁTIS ABM**
- **CLIENTE CADASTRADO:** 20% NA 2ª COMPRA NO MÊS

Toda a linha de suplementos, chás, farinhas, oleaginosas, grãos, pães sem glúten e sem açúcar, temperos, biscoitos e muito mais

BARRA PRIME OFFICES
Térreo, loja 103

DELIVERY
(21) 98807-4273



ABM Barra da Tijuca



VEM AÍ O KRONOS BY TEGRA

O Kronos by Tegra é o último lançamento da ABM na Barra da Tijuca. Ele chega à região mais icônica da Zona Oeste do Rio de Janeiro para integrar sofisticação, inovação e o conforto que você e sua família merecem.





KRONOS

Antecipe - se ao lançamento e garanta condições exclusivas!

2,3 e 4 Quartos, Gardens e Coberturas lineares e duplex.
26 Pavimentos, com um lazer exclusivo no rooftop.

Toda a infraestrutura que você merece ter em um só lugar!

(21) 98328-9877 - **Telma Cristina**
(21) 99426-3355 - **Júnior Rodrigues**

Há 28 anos, a Barra ainda era uma promessa escrita a lápis no mapa da cidade. Havia terrenos à espera do concreto, ruas que ainda não tinham aprendido a conviver com a pressa. E, no km 1 da Avenida das Américas, dois nomes que hoje parecem tão antigos quanto a própria paisagem simplesmente não existiam: Downtown e Città America. Foi justamente ali, diante do que ainda não havia, que Marta Corrêa enxergou o que estava por vir. Da janela de seu apartamento, a fundadora da Folha do Bosque olhou para aquela paisagem quase em branco e teve uma dessas intuições que parecem simples depois que acontecem: “Ali serão construídos dois shoppings. Essa região vai encher de prédios. Quem fizer um veículo de comunicação voltado para esse lugar, um veículo segmentado, vai fazer muito sucesso.”

Não era apenas uma previsão. Era uma leitura de futuro. Marta percebeu que, quando os prédios subissem, alguém precisaria contar a história de quem viveria

dentro deles.

Nasceu assim a Folha do Bosque.

Nasceu pequena no tamanho, mas enorme na ambição. Antes de ser manchete, era presença. Antes de conquistar as telas dos celulares, chegava silenciosamente às mãos dos moradores. A distribuição começou diretamente nos escaninhos dos condomínios em frente ao Downtown, Città America e Freeway. O jornal entrava onde a notícia realmente precisava estar: dentro de casa.

O que começou concentrado naquela região ganhou ruas, condomínios e novos pontos de distribuição. A Folha passou a circular por toda a Barra, chegando a prédios e pontos estratégicos do bairro. E o papel continuou cumprindo sua missão. Porque há algo de especial em segurar um jornal nas mãos: a notícia ganha peso, textura e memória. Pode ser dobrada, guardada, relida. O impresso não é apenas suporte. É parte da história.

Ao longo desses 28 anos, muita coisa mudou. A Barra mudou. A cidade mudou.

O jeito de consumir informação mudou. A Folha também mudou.

O impresso continua sendo parte essencial da nossa identidade. Só que a Folha descobriu que podia atravessar o papel e ganhar asas. Nas redes sociais, o que antes era um canhão de informação ganhou o alcance de uma bomba atômica de notícias. Um fato que antes chegava pelas páginas agora pode alcançar, em pouco tempo, uma multidão inteira conectada à Barra.

E existe uma diferença fundamental: não estamos apenas falando para a Barra. Estamos falando com a Barra. É aí que mora a força da Folha. Porque, durante quase três décadas, o jornal não se limitou a registrar acontecimentos. Registrou sentimentos. Reclamações. Conquistas. Medos. Esperanças. Histórias de gente que muitas vezes passaria despercebida pelos grandes veículos, mas que jamais passou despercebida por nós.

A Folha nasceu para ser segmentada. Com o tempo, descobriu que ser segmentada não significava ser pequena. Significava ser precisa. Saber onde dói. Saber

onde pulsa. Saber o que interessa a quem acorda na Barra, trabalha na Barra, cria os filhos na Barra, comemora na Barra e, sobretudo, ama a Barra.

A voz do morador

Por isso, se existe uma definição que atravessou essas quase três décadas intacta, ela é simples e poderosa: a Folha é a voz do morador.

A Folha aprendeu que jornalismo local não é jornalismo menor. É jornalismo de proximidade. É saber que uma árvore derrubada pode ser mais importante para uma rua do que uma notícia distante do outro lado do mundo. É entender que um problema na calçada tem endereço e um morador que convive com ele todos os dias. É reconhecer que, por trás de cada prédio, existe uma comunidade inteira com histórias que merecem ser contadas.

E talvez seja esse o segredo de 28 anos. A Folha do Bosque é uma

empresa de comunicação, mas antes disso é uma família. Uma família que colocou afeto, coragem, trabalho e uma boa dose de teimosia nesse projeto. Dois irmãos, Marta Corrêa, que teve a visão inicial, e Luiz Neto fazendo jornalismo juntos, lado a lado, com o apoio indispensável da mãe e do pai, parceiros dessa caminhada e parte fundamental dessa história.

A Folha pode estar no papel, no celular, na tela do computador, no feed ou no vídeo que começa a circular pela Barra. Mas continua sendo a mesma voz. A voz que nasceu olhando pela janela. Aquela janela de onde Marta viu dois shoppings antes de eles existirem e enxergou prédios onde ainda havia horizonte.

Uma janela que, 28 anos atrás, parecia apenas uma janela. Hoje, olhando para trás, parece quase uma redação aberta para o futuro. De lá para cá, a Barra ganhou prédios, avenidas, shoppings, restaurantes, escolas, parques e milhões de pequenas histórias particulares. E a Folha esteve aqui para contá-las.

Agora, aos 28 anos, a Folha olha

para trás com orgulho e para frente sem medo. Porque o nosso maior patrimônio não está no número de páginas impressas nem no tamanho do alcance digital. Está na relação construída com o morador.

No escaninho de um condomínio ou na tela de um celular, a Folha continua chegando ao mesmo lugar: às pessoas. E é por elas que seguimos. Seguimos porque jornalismo local é feito de detalhes. E são os detalhes que transformam um lugar em comunidade.

Há 28 anos, a Folha do Bosque não apenas acompanha a história da Barra. Faz parte dela. E se, naquela janela, Marta conseguiu enxergar o futuro antes que ele chegasse, nossa missão agora é continuar fazendo o mesmo: olhar para a Barra, ouvir seus moradores e descobrir, antes de todo mundo, qual será a próxima história.

Porque a Folha mudou de tamanho, de formato e de alcance. Mas uma coisa nunca mudou: a vontade de dar voz a quem vive aqui. A Folha é do Bosque. É da Barra. É do morador. E enquanto houver uma história, haverá a Folha para contar.





xatô

clínica veterinária

29 ANOS DE CONFIANÇA

CHEGAMOS À BARRA DA TIJUCA!

Mais que uma clínica,
UMA FAMÍLIA PARA O SEU PET!

Há 29 anos cuidando de pets com amor,
carinho e excelência.

Agora, ainda mais perto de você!



Consultas



Vacinas



Cirurgias



Exames Laboratoriais



Raio-X



Ultrassonografia



Cardiologia



Dermatologia



Emergência



NOVA
UNIDADE
BARRA DA
TIJUCA





AV. DAS AMÉRICAS, 1155 LOJA A
BARRA DA TIJUCA



21 97350 7267



21 3449 5038



PROFISSIONAIS
ESPECIALIZADOS



TECNOLOGIA E
ESTRUTURA MODERNA



ATENDIMENTO COM
CARINHO E HUMANIZAÇÃO



SEGURANÇA E
CONFIANÇA

FOLHA DO BOSQUE
IMPRESSO QUE PERMANECE.
DIGITAL QUE ALCANÇA.

Resultados que acontecem!

JORNAL IMPRESSO NOS CONDOMÍNIOS E POINTS DA BARRA + REDES SOCIAIS COM ALCANCE GIGANTE = MAIS VISIBILIDADE. MAIS CONEXÃO. MAIS RESULTADOS.

A VOZ DO MORADOR. A VOZ DA SUA MARCA.



Anúncio na Folha: resultado garantido

“Precisei aumentar o número de entregadores por causa do meu anúncio na Folha do Bosque.”. A frase é de Luis Maria, argentino, proprietário do restaurante Felicittà, no Città America. E talvez seja uma das melhores maneiras de explicar o que acontece quando uma marca encontra o público certo. Porque anúncio bom não é o que simplesmente aparece. É o que provoca movimento.

E a Folha do Bosque sabe provocar esse movimento: “Se você está sem cliente é porque você quer. Basta fazer como eu: anuncio na Folha há cinco anos e tenho muito resultado.”. Quem diz é Marco Batulli, o Marcão, proprietário da Protekto Auto Services, na Olegário Maciel. São cinco anos de uma parceria que ele decidiu

manter porque funciona.

E quando um anunciante continua, mês após mês, existe uma palavra que explica melhor do que qualquer argumento: resultado.

Somos o único veículo da Barra que reúne duas forças que parecem pertencer a épocas diferentes, mas funcionam ainda melhor juntas: o impresso e o digital.

Além disso, na Folha, sua marca não fica perdida no meio da informação. Ela entra em um veículo que tem identidade, credibilidade e uma relação construída durante quase três décadas com o morador.

E há quem já tenha transformado essa relação em parte da rotina empresarial. O professor de Pilates e CEO do Três Pilares, Carlos Henrique, é um desses casos. Para ele, o marketing da empresa com a Folha do Bosque já entrou no orçamento mensal como uma despesa tão natural quanto a conta de luz. “E eu não para de anunciar. Por quê? Porque dá resultado.”, diz Carlos Henrique. E talvez não exista elogio maior para um veículo de comunicação do que esse: o anunciante não quer ficar sem a Folha.

Sua marca pode continuar esperando o cliente passar. Ou pode fazer como quem já descobriu o caminho. Anunciar na Folha do Bosque.

Oficina na Barra com preço de subúrbio

PROTEKTO
-AUTO SERVICES-

Estética automotiva - Pequenos reparos
Recuperação de vidros blindados
Mecânica - Troca de óleo
Diagnóstico de problemas p/ scanner
Central Multimídia - Farol de milha
Sensor de ré
Calha de chuva
Centralina vidros

Seg. a sexta:
8h às 17h

Avenida Olegário Maciel, 531. Seaside Corporate. Estacionamento/Subsolo
97650-6860 / 3807-4924

Marco Batulli - O Marcão
Morador da ABM

Bolsa de Automóveis

COMPRO O SEU CARRO!

**CUBRO OFERTA - VOU AO LOCAL
PIX NO ATO**



**QUALQUER ANO OU MODELO
MESMO COM DÍVIDA
RAPIDEZ E SEGURANÇA
50 ANOS NO MERCADO**

**2493-2050
99953-3676**



**VICTOR LEITE
MORADOR DA ABM**



QUEM
QUER LEIS
QUE VÃO
MELHORAR
A VIDA DO
CARIOCA?

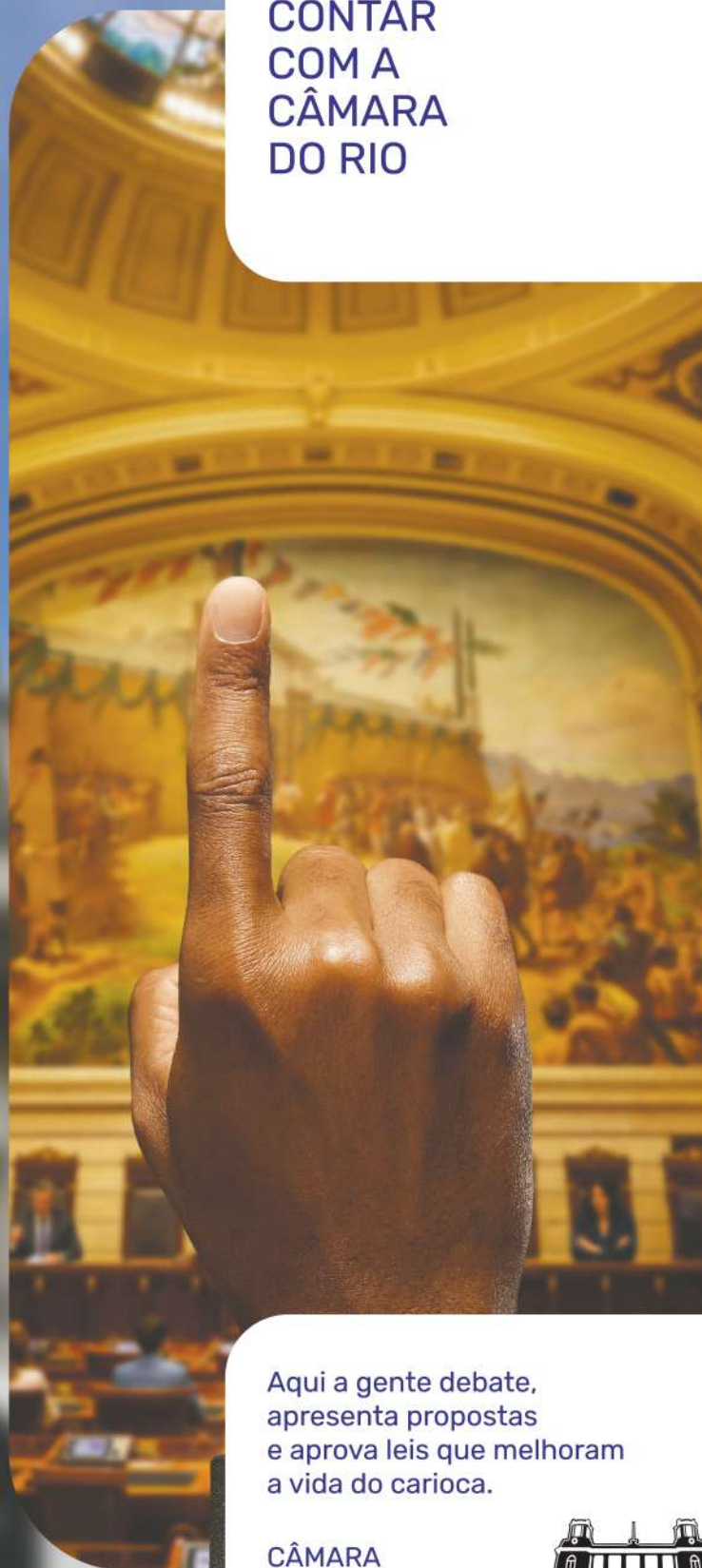


SAIBA MAIS EM

    @camarario



PODE
CONTAR
COM A
CÂMARA
DO RIO



Aqui a gente debate,
apresenta propostas
e aprova leis que melhoram
a vida do carioca.

CÂMARA
DO RIO.
ONDE SUA VOZ
VIRA LEI.





Reels da @afolhadobosque

Cadê o Garotinho?

Após acusações do ex-Governador, Baurú inaugura com cardápio liberado e um Reels da Folha que virou prato cheio para a internet

Tem inauguração que chega discretamente. A do Baurú chegou com fogos. E, antes mesmo de abrir oficialmente as portas na Barra, já tinha chegado à internet com muito mais barulho. O Reels da A Folha do Bosque, gravado na pré-inauguração do restaurante, no dia 4 de agosto, viralizou e descobriu que, quando um restaurante já chega cercado de comentários, a fome é apenas um dos ingredientes da história.

Antes da abertura, o ex-governador Anthony Garotinho vinha levantando suspeitas sobre o crescimento acelerado do negócio e fazendo acusações públicas envolvendo o proprietário, Júnior Baurú. Entre as alegações, Garotinho afirmava que o empresário seria “laranja” de um político conhecido como Canela e questionava a origem do dinheiro que estaria por trás da expansão da rede. São acusações feitas por Garotinho, que não devem ser confundidas com fatos comprovados.

Mas a internet, essa entidade que não deixa uma boa polêmica morrer de fome, tratou de colocar pimenta no assunto. Nos comentários do nosso vídeo, a criatividade dos internautas foi servida à vontade. Teve gente perguntando se Garotinho havia ido à inauguração. Outros sugeriram que o cardápio deveria incluir “suco de laranja com canela”. E, claro, apareceu quem ressuscitasse a expressão “lavagem de dinheiro”.

Enquanto os comentários faziam seu próprio rodízio, dentro do restaurante a coisa era bem mais apetitosa. O cardápio estava liberado para os convidados e o Baurú resolveu não brincar em serviço: colocou na mesa uma parmegiana de proporções quase parlamentares, anunciada para duas pessoas, mas que, dependendo da fome e da honestidade na divisão, alimenta quatro.

A famosa Avalanche de Nutella, com



Júnior Baurú, Luva de Pedreiro (à direita) e parte da equipe do Baurú na inauguração

brownie e quatro bolas de sorvete, fechou a noite com chave de ouro. Tudo com preços honestos no cardápio.

Com a presença do influenciador Luva de Pedreiro na festa, até a pirotecnia ganhou um jeitinho de craque: era muita luz e nenhum estampido devido aos fogos silenciosos. Parabéns, Baurú e bem-vindos à Barra. Com ou sem o Garotinho...

Outros Reels que viralizaram no Instagram da Folha do Bosque...

- Um date frustrado de uma moradora de Nilópolis que queria encontrar um morador da Barra.
- A queda de um balão em um condomínio da Avenida das Américas.
- Uma briga na Praia dos Amores.
- A aparição de um tucano na varanda de um prédio no Bosque Marapendi;
- Um OVNI sobrevoando a ABM.
- A pesca no Canal de Marapendi.
- O volume da festa em uma igreja que chegou aos céus.

Para assistir tudo acesse: www.instagram.com/afolhadobosque

ESTÚDIO DE
PILATES

PROMOÇÃO DE
**IN
VER
NO**

10%
DE DESCONTO
NAS TRÊS PRIMEIRAS MENSALIDADES
ATÉ 30/08

3Rcorpus
Pilates

21 97110-8284

**Avenida das Américas, n. 1155,
sala 1112 - Bosque Marapendi
Condomínio Barra Space Center -
Instagram @3rcorpus**

**VENDO
IMÓVEIS
NA ABM**

**E tenho comprador
para o seu apto.**

Moradora da região há
mais de 30 anos, Glauce Rocha
conhece este lugar com a
palma da mão e tem uma
demanda enorme de
compradores

@barramares_imoveis

Chama no Zap

99487-9924

Ginecologia e telecardiologia gratuitas

Policlínica Dr. Guilherme Romano comemora três anos com mais duas especialidades médicas e 1.523 atendimentos grátis

Localizada no Downtown, a Policlínica Dr. Guilherme Romano oferece agora consultas gratuitas ginecológicas e de telecardiologia, além dos demais serviços médicos grátis já existentes no lugar. A clínica comemora 3 anos de existência totalizando 1.523 atendimentos totalmente gratuitos.

Gerida pelo Instituto de Educação Médica (IDOMED) Città America, a Policlínica Dr. Guilherme Romano funciona de segunda a sexta-feira, das 7h às 18h. "Todos os nossos serviços médicos estão fazendo total diferença, como os de pediatria e o núcleo de neurodesenvolvimento com acompanhamento de crianças neurodivergentes", afirma o gestor do IDOMED Città, Everardo Melo.



Um dos consultórios da policlínica, no Downtown

Parceria com a Prefeitura do Rio de Janeiro e a Secretaria Municipal de Saúde para atender os pacientes do SUS, a Policlínica recebeu um investimento de quase R\$ 5 milhões. Com mais de 1.200 metros quadrados, o espaço conta com 20 consultórios médicos, além de farmácia, sala de pequenos procedimentos cirúrgicos

e sala de imobilização, sala de repouso e auditórios.

O quadro médico é formado por 26 docentes médicos e cerca de 300 estudantes de medicina, que estão em períodos da metade para o final do curso.

CEO do IDOMED, Silvio Pessanha, compartilha a visão de compromisso

institucional com a formação completa e de alta qualidade dos estudantes de medicina. "Nossos alunos têm acesso a uma infraestrutura entre as mais modernas do ensino da medicina. Na Policlínica Dr. Guilherme Romano, nossos estudantes desenvolvem, na prática, as competências da formação médica, oferecendo um atendimento humanizado e de qualidade à população.", declara o médico.

Somente neste primeiro semestre de 2026, 190 pessoas foram atendidas na especialidade clínica médica; 232 na cardiologia; 144 na dermatologia clínica e cirúrgica; 247 na endocrinologia; 97 na gastrologia; 42 na hematologia; 137 na neurologia; 35 na ortopedia; 423 na pediatria (incluindo psicologia e fisioterapia infantis) e 21 na pneumologia.

Policlínica Dr. Guilherme Romano

Avenida das Américas, 500, bloco 7 - sala 202A (Downtown).

Agendamento de consultas através dos Whatsapps (21) 99046-8938 e (21) 96803-3194, ou pessoalmente.

EM AGOSTO

TEATRO CITTÀ

VIDA DE PAI

15 AGO SERGINHO LACERDA

MELHORES DO MUNDO

16 AGO

TRIBUTO K-POP

23 AGO

ELI SOARES

26 AGO

LIGA JOE

28 AGO

GARANTA SEU INGRESSO!

BILHETERIA OFICIAL

AV. DAS AMÉRICAS, 700, BARRA DA TIJUCA (1º PISO)

A importância da saúde emocional

Com o acelerado envelhecimento da população brasileira, especialista alerta que a qualidade de vida na maturidade depende não apenas da boa saúde física, mas também da capacidade de reconhecer, acolher e elaborar emoções acumuladas ao longo da existência

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que a população com 60 anos ou mais representará quase 40% dos brasileiros até 2070. No entanto, a forma como a sociedade enxerga o ato de envelhecer ainda está presa a uma visão puramente biológica, focada na perda de vigor físico, no surgimento de doenças crônicas e nas marcas do tempo na pele.

Contudo, para profissionais da saúde mental, a verdadeira virada de chave para a qualidade de vida no envelhecimento está em uma dimensão frequentemente invisibilizada: a arquitetura emocional.

De acordo com o psicólogo e pedagogo Fábio Paiva, que atua há mais de sete anos na clínica da família desenvolvendo projetos de gestão emocional com profissionais de saúde, educadores e idosos, o grande obstáculo da maturidade é que muitos indivíduos chegaram a essa fase sem ter tido a



oportunidade de desenvolver um tratamento emocional ao longo da vida. “O que mais impacta a qualidade de vida nessa fase não é somente o corpo, é a forma como a pessoa lida com suas emoções, com sua história e com o sentido da própria existência.”, declara ele.

A ausência desse aprendizado faz com que sentimentos desconfortáveis sejam interpretados como inimigos a serem evitados ou escondidos, gerando um profundo vazio existencial. Segundo Paiva, esse vazio não reflete a ausência de vida, mas sim a falta de entendi-

mento e nomeação sobre o que se sente internamente.

“No meu trabalho, ajudo as pessoas a fazerem contato com suas emoções de forma consciente. As emoções, mesmo aquelas que costumamos chamar de “negativas”, não são inimigas. Elas são sinais, são movimentos internos que precisam ser reconhecidos e compreendidos.”, explica o psicólogo. “Quando não fazemos isso, tendemos a reprimi-las. E o que é reprimido não desaparece, apenas se intensifica com o tempo.”

Quando as perdas e frustrações da

vida não são devidamente elaboradas, o custo psicológico é alto: “Quando esse processo emocional não é cuidado, ele pode evoluir, uma tristeza mais persistente pode se aprofundar, uma ansiedade desregulada pode se tornar um transtorno e, em alguns casos, até desencadear crises mais intensas, como o pânico.”, alerta Paiva. Ele acredita que o cuidado com as emoções não deve começar na velhice. Ele precisa ser construído ao longo da vida: “Quanto mais cedo aprendemos a nos compreender, mais recursos teremos para lidar com as fases mais desafiadoras da existência. Não é raro encontrarmos pessoas com idade avançada que demonstram leveza, presença e energia. Mas isso não acontece por acaso. São pessoas que, de alguma forma, aprenderam a lidar com o que sentem.”, conclui.

Fábio Paiva: (21) 96952-4867

Instagram: @fabiopsipaiva



Realce sua beleza

Juntas vamos construir sua melhor versão!

Harmonização facial e odontologia

- *Reabilitação Oral
- *Cirurgias
- *Implantes
- *Próteses
- *Facetas em resina
- *Botox
- *Preenchimento com ácido hialurônico
- *Fios de pdo
- *Skinbooster
- *Bioestimuladores de colágeno
- *Lipo de papada

Um dia reservado para você renovar sua autoestima.

+ de 15 anos resgatando sorrisos

 dracamilavilafior  (21)98243-3255

 Av. das Américas nº 3500 - Bloco 06
Le Monde Office - Barra da Tijuca



ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

- **CABELOS**
Corte, tintura, mechas, escova, alinhamento cauterização...
Progressiva orgânica (sem formol)
- **UNHAS**
Pé & Mão. Colocação e manutenção de unhas em fibra ou gel. Spa dos pés.
- **ESTÉTICA**
Design de sobrancelhas, Depilação, Massagem relaxante ou modeladora. Drenagem Corporal, facial, para gestantes ou pós operatório. Criofrequência facial e corporal, Limpeza de pele, Hidragloss Lips e **PEELING COREANO!**

Corte + Hidratação + escova R\$ 130,00
exceto cabelo extra longo e mega

 **99659-9507**

Av. Gastão Senges, 185 / lj. 108 - Barra  @espacobeza_mediterraneo



Guilherme Scheidemantel

PSICANALISTA E PSICÓLOGO

CRP 05/79674
 +55 21 981064727

SHOPPING DOWNTOWN
BARRA DA TIJUCA
AV. DAS AMÉRICAS, 500 - BL 20 SALA 213

“Sou muito mais interessante, inteligente e capaz hoje do que era aos vinte ou trinta anos.” - Jane Fonda

BARRA MASTERS

Juntas, as mulheres são mais fortes

Projeto Vozes & Conexões Femininas conecta mulheres, fortalece negócios e transforma encontros em oportunidades

O que começou com um sonho de criar um espaço para troca de experiências entre mulheres transformou-se em uma grande rede de conexões femininas no Rio de Janeiro. Criado há dois anos pela empresária Andréa Caminha, ao lado de sua irmã Neide Caminha, o projeto Vozes & Conexões Femininas já conecta cerca de 1.600 mulheres de diferentes segmentos profissionais e histórias de vida.

“Não é um grupo de mulheres que fazem tricô e assistem Netflix, não! São mulheres ativas, que empreendem, que estão se reinventando, que fazem atividade física...”, informa Andréa. Formada em pedagogia e direito, ela iniciou sua trajetória ainda jovem. Esteve à frente de uma escola de educação infantil por 18 anos, atuou como advogada na Vara de Família e Cível, montou uma loja virtual de moda feminina e consolidou-se também como consultora de imagem e estilo.

Há apenas dois anos, Andréa deu vida

ao projeto Vozes & Conexões Femininas, ao lado de sua irmã. “Quando começamos, tínhamos apenas o desejo de criar um encontro de mulheres. Hoje, olhar para tudo o que construímos juntas e ver uma comunidade com cerca de 1.600 mulheres é emocionante. O Vozes cresceu, mas continua carregando a essência daquele primeiro sonho: conectar mulheres e mostrar que, juntas, podemos ir muito mais longe”, pontua Andréa. “Acreditamos que, quando uma mulher cresce, ela inspira e abre caminhos para muitas outras.”, acrescenta.

A proposta central do grupo é reunir mulheres, dar visibilidade a negócios liderados por elas, estimular o empreendedorismo, promover networking, compartilhar experiências e, acima de tudo, criar um espaço onde cada mulher possa encontrar sua voz. Os encontros presenciais acontecem mensalmente e oferecem palestras, trocas de conhecimentos e momentos dedicados à gera-

ção de oportunidades comerciais.

Neste mês de agosto, o grupo se reúne para mais uma edição presencial em um restaurante no Shopping Villa-gem Mall, na Barra da Tijuca. O evento conta com expositores, momento de networking e uma palestra exclusiva ministrada por Marinara Costa, atriz, atleta e comissária de polícia, que traz reflexões e aprendizados voltados ao fortalecimento da autoconfiança, segurança e protagonismo feminino.

O ecossistema do projeto também se expandiu para além dos eventos físicos. A iniciativa deu origem ao livro “Vozes & Conexões Femininas - Além de um Projeto”, que registra essa trajetória, e ao Vozes Cast, podcast focado em dar voz e visibilidade a histórias de vida e negócios inspiradores.

Para participar do projeto e obter mais informações, visite o perfil no Instagram: @vozesconexoesfemininas

Número de contato no WhatsApp: (21) 98196-4512



Andréa Caminha (de marrom) com a irmã, Neide Caminha. Juntas, elas transformaram uma ideia em uma rede que, até agora, já reúne 1.600 mulheres



EMPÓRIO DO CAFÉ SOHO

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM CAFÉ

“O Café Soho parabeniza a Folha do Bosque pelos 28 anos de informação e conexão com a Barra da Tijuca.

Que nunca falte café para acompanhar tantas boas histórias e que venham muitos anos de notícias fresquinhas, com o café passado na hora!

Parabéns, Folha do Bosque!”

Café Soho ☕🌿

A voz dos animais ganhou um canal

Advogada lança plataforma para organizar denúncias de maus-tratos

Está entrando no ar uma ferramenta que pode mudar a maneira como as denúncias de maus-tratos aos animais são tratadas no Rio! Trata-se do Canal Animal Seguro, que pode ser acessado no endereço canalanimalseguro.com.br. A ideia é transformar indignação em providência. O canal pretende organizar as denúncias, reunir informações e encaminhá-las aos órgãos públicos responsáveis. Em um estado com mais de 3 milhões de animais abandonados, além daqueles vítimas de maus-tratos, dar destino correto a uma denúncia pode ser tão importante quanto fazê-la.

A frente do projeto, está a advogada, antiga moradora da Barra da Tijuca e presidente da Comissão de Defesa e Proteção dos Animais da OAB Barra, Jomara Knoff.



Jomara na ilustração sobre a proteção dos animais

Atuante no bairro há 30 anos, a advogada não olha apenas para os animais que já sofreram. Ela também acompanha o que acontece antes que o problema apareça. “Em áreas onde serão realizadas construções há a necessidade de documentação da IVISA atestando que não existem animais no local antes da intervenção. Mas percebemos que muitas construtoras não respeitam essa exigência”, denuncia Jomara.

Um exemplo está na antiga área da Terra Encantada, onde estão previstas obras de urbanização. A advogada esteve no local e cobrou a apresentação do documento que ateste a inexistência de animais na área. Até agora, segundo ela, o documento não lhe foi apresentado. “Para os animais, uma obra pode significar perda de abrigo, atropelamentos e risco de vida”, explica ela.

É justamente nessa fronteira entre a lei, a fiscalização e a proteção que Jomara atua. Maus-tratos, lembra ela,

não se resumem à agressão física. Falta de água e alimento, abandono, ausência de abrigo, higiene inadequada, confinamento permanente e exposição às intempéries também podem representar sofrimento.

Existe ainda um alerta político. Em ano eleitoral, diz Jomara, muitos candidatos descobrem uma súbita paixão pelos animais. Depois que chegam ao poder, alguns esquecem rapidamente da causa. Para ela, é preciso observar menos os discursos e mais as ações concretas.

“O Canal Animal Seguro nasce para ajudar justamente nisso: dar organização à voz de quem denuncia. Porque o animal não sabe procurar uma autoridade, preencher um formulário ou cobrar uma providência. Nós sabemos.”, finaliza.

CANAL ANIMAL SEGURO:
www.canalanimalseguro.com.br

Melhor assistência técnica na Barra de CELULARES e NOTEBOOKS

.Todos os serviços para iPhones, iPads, Notebooks

. Aparelhos de todas as marcas
Troca de vidros
Traseiro e dianteiro no mesmo dia

10% de desconto com este anúncio

96746-1122

Barra Prime Offices - Av Afonso, Arinos de Melo Franco, 222, bl. 2, sl. 209

TREINAMENTO FUNCIONAL E MUSCULAÇÃO

- OMBRO
- QUADRIL
- COLUNA
- JOELHO

ATENDIMENTO DE EXCELÊNCIA

LOWBACKASSESSORIA

(21) 9 9186-9461

SHOPPING DOWNTOWN
BLOCO 4A, SALA 240

Low Back Assessoria

Seu próximo patrimônio começa agora

Reconhecida mundialmente, Amaix orienta moradores e empresas da Barra em Mega Campanha de Consórcio

Quando o assunto é planejar patrimônio, ter ao lado uma empresa premiada e um empresário de confiança faz diferença. A Amaix Corretora, entre outras premiações, foi eleita Empresa Brasileira do Ano 2026 pelo Latin American Quality Institute (LAQI), enquanto seu CEO, Alexandre Almeida, recebeu o título de Empresário do Ano 2026 pela mesma instituição. Agora, esse reconhecimento chega à comunidade em forma de oportunidade.

Durante agosto, a Mega Campanha de Consórcio Porto Seguro reúne condições especiais para quem quer comprar, reformar, ampliar ou planejar o próximo passo patrimonial. E o morador da Barra pode contar com a orientação consultiva de uma corretora, premiada, reconhecida e parceira de A Folha do Bosque.



Alexandre com a sua premiação e a de sua empresa: chance de entrar em um consórcio

A campanha oferece redução de até 50% nas parcelas antes da contemplação, condição especial na taxa de administração, lance embutido de até 30% e possibilidade de lance fixo.

Para pessoas jurídicas, há flexibilidade

para transformar planejamento em expansão, seja na aquisição de imóveis, seja na ampliação de instalações empresariais. As cartas de crédito contemplam diferentes bens e finalidades, permitindo desenhar a estratégia de acordo com cada projeto.

É possível pensar na aquisição de um segundo imóvel, na compra de uma propriedade para locação ou na formação de patrimônio para os filhos. Para empresas, pode representar a compra planejada de um novo espaço.

Outra diferença está na lógica da operação: ao contrário do financiamento tradicional, o consórcio não cobra juros sobre o crédito contratado, embora tenha taxa de administração e demais custos previstos em contrato.

Com parcelas que podem começar mais leves antes da contemplação, o planejamento ganha fôlego e a estratégia pode ser construída sem pressa.

Mas toda oportunidade precisa de orientação. Por isso, a Amaix acompanha o cliente antes e durante a contratação,

ajudando a entender cartas de crédito, prazos, lances, parcelas e possibilidades.

Em resumo, estamos falando de uma campanha incrível da Porto Seguro, com atendimento próximo de quem conhece a Barra e uma empresa local que acaba de receber reconhecimento internacional.

Mais informações no final da página: WhatsApp: 21 98252-2191

EM UMA SIMULAÇÃO

realizada pelo Itaú Personalité para a aquisição de um imóvel no valor de R\$ 1 milhão, o total informado para o financiamento foi de R\$ 2.471.587,77. Em uma simulação de consórcio para o mesmo crédito, o valor total foi cerca de R\$ 1.112.000,00.

Em uma simulação realizada no Serasa para financiar um veículo de R\$ 150 mil, sem entrada, pelo prazo de 100 meses, o valor total informado foi de R\$ 238 mil. Pelo consórcio, o total foi cerca de R\$ 175 mil.

**MEGA
CAMPANHA
DE CONSÓRCIO**

Amaix
Corretora

**PARCELAS
REDUZIDAS EM ATÉ
50%**



**GARANTA
SUA COTA AGORA!**

VÁLIDO
SOMENTE ATÉ
31
AGOSTO!

OPORTUNIDADES

- Automóveis e Caminhões
- Compra de Imóveis e Reformas
- Investimentos e Imóveis no Exterior
- Alavancagem e Aumento de Patrimônio.



CONDIÇÕES ESPECIAIS

- Lance embutido e Lance fixo
- Crédito facilitado em até 200 meses
- Redução agressiva na taxa de administração
- Flexibilidade total para Pessoa Jurídica

POR QUE ESCOLHER A AMAIX?

- Zero Juros: a melhor alternativa às taxas bancárias
- Consultoria Especializada e Planejamento Seguro
- Atendimento Premium focado em resultados
- A solução definitiva contra a alta dos juros

**NÃO DEIXE SEU SONHO PARA DEPOIS.
FALE AGORA COM UM CONSULTOR AMAIX:**

(21) 98252-2191 | @amaixcorretora | www.amaix.com.br

FOLHAS AMARELAS



O SEU CLASSIFICADOS NA BARRA DA TIJUCA

SERVIÇOS, NEGÓCIOS,
COMPRA E VENDA DE OBJETOS,
IMÓVEIS, VEÍCULOS,
EMPREGOS E VARIEDADES



Sua alimentação saudável começa aqui!

Marmitas congeladas Sem conservantes!

Compre na loja ou peça via:

(21) 98753-8170

Shopping Città América
Av. das Américas, 700 - bloco 8, loja 107G



Quer agendar a sua leitura?

Procure no TikTok:
Clara d'Navalha

JAZIGO PERPÉTUO

No cemitério do Caju.
Vendo pela melhor oferta.
WhatsApp: 99914-4222

> Imóveis

ALUGO APT BOSQUE

San Felippo, andar alto. 2 qts, sala, armários embut., todo em porcelanato. Sol manhã. Academia, pilates, piscina. R\$ 5 mil. Contato: 2199988-5950. Vania.

COBERTURA NA BARRA

500 m2, linear com duas alas superiores. Sala de 35m2. Grande piscina (sol às 11h) deck, bar, lavabo, sauna. Sala de jantar, home theater; 1 quarto e 3 suítes. Ste master c/ escritório (sol manhã) e closet de 12 m2; academia (sol manhã) e área de serviço. 2 vagas e autorização na escritura para 3º andar. Preço: 3.490 mil. Tel.: 99871-7552. Direto com proprietário. Não aceita corretores.

VENDO CASA EM BÚZIOS Melhor localização

4 suítes, 6 banheiros, piscina, churrasqueira. Condomínio fechado entre a praia da Ferradura e Orla Bardot. R\$ 1.890.000,00. Tel.: 99871-7552.

Angiologistas

DR. ANTÔNIO VIEIRA DE MELLO
DRA. CRISTINA TORRES S VIEIRA DE MELLO

CENTRO PROFISSIONAL BARRASHPPING

AV. DAS AMÉRICAS, 4790

(21) 3030-5354 / 3030-3625
99832-4566 / 99662-0131

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES
CONFIRA NOSSOS
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

**ESPAÇO
III PILARES ZEN**

Massagem Relaxante
Fisioterapia
RPG
Acupuntura
Massagem Modeladora
Drenagem Linfática
Limpeza de Pele



Responsável Técnico:
Dr. Carlos Almeida
Crefito 2 - 50.852-F

Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 310 98593-2355 @3pilaresfisio

SERVIÇO DE LAVANDERIA

Lava e passa roupa de todos os tipos
Ítems de cama mesa e banho



**COLETA E ENTREGA
SEM ACRÉSCIMO**

**45 ANOS SERVINDO BEM,
PARA SERVIR SEMPRE**

Rua Maurício Silva Teles, 58 - Barra da Tijuca

(21) 2439-1213 (21) 2493-1230 (21) 98864-4050



@crisrigoyoga

Massagem Ayurveda

CUIDE DO CORPO
E DA MENTE

21 96446-3248 Cristina Rigo



IMAGENS AÉREAS, TOUR VIRTUAL 360° E VIDEOS PARA REDES SOCIAIS.



21 98300 8100

GLOBALSHOT
VIDEOS & FOTOS

Brisa do mar com café passado na hora

Pato com Laranja lança café da manhã com a assinatura da chef Andréa Tinoco

Os barrenses ganharam um novo motivo para acordar mais cedo nos fins de semana. O quiosque Pato com Laranja acaba de estreitar um menu de café da manhã e brunch criado pela chef Andréa Tinoco, reunindo opções que combinam ingredientes frescos e o cenário privilegiado da orla da Barra.

Servido aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 11h, o cardápio traz desde clássicos matinais até receitas mais elaboradas. Entre os destaques estão o Breakfast sandwich (R\$ 26), preparado com brioche, requeijão, queijo meia cura, ovo e bacon; o Queijo quente no sourdough, com queijo meia cura e cebola



O café da manhã do quiosque, servido na praia

caramelizada (R\$ 34); o Misto quente no sourdough, com queijo meia cura e presunto (R\$ 39); e o Omelete clássico, com queijo meia cura e tomate (R\$ 32).

Entre as opções que remetem ao tradicional café da manhã brasileiro, o menu oferece ainda porção de Pão de queijo com seis unidades (R\$ 38), ovos fritos ou mexidos (R\$ 16), geleias (R\$ 8) e também opção de pão sem glúten (R\$ 16).

Para quem prefere opções mais leves, há a Tigela de frutas da estação (R\$ 22), o Iogurte natural com granola, mel e frutas (R\$ 36) e o tradicional Açaí servido com pasta de amendoim, granola, banana ou morango (R\$ 39).

A experiência pode ser acompanhada por cafés especiais, como o Espresso (R\$ 12) e o Cappuccino (R\$ 19), além de sucos naturais, como o suco verde (R\$ 23), preparado com couve, abacaxi,

maçã, limão, hortelã e gengibre, e os sucos de laranja e melancia (R\$ 16 cada).

Há três décadas se destacando na cena gastronômica carioca, a chef Andrea Tinoco se divide entre o Pato com Laranja, que conta também com duas unidades no Leblon, os restaurantes dos clubes Paissandu e Caiçaras e os bufês de festas.

Com vista para o mar e clima descontraído, a novidade reforça a proposta do Pato com Laranja de oferecer uma gastronomia afetiva e descomplicada, agora também nas primeiras horas do dia!

Quiosque Pato com Laranja – Praia da Barra, Posto 2 - 21 97244-0965

Café da Manhã: funcionamento aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 11h. Instagram: @patocomlaranja

VAMOS ALMOÇAR A COMIDÃO MAIS CASEIRA DA BARRA? BUFFET POR APENAS R\$ 7,99
100 GRAMAS

ENTREGAMOS AS MELHORES QUENTINHAS DA REGIÃO NO PRECINHO!
400G: R\$ 24
600G: R\$ 30

Sem taxas de entrega no Bosque Marapendi, Downtown e Città!

FeliCittà
HAPPY FOOD
CITTÀ AMERICA
Piso 1 - IJ. 115 H

WhatsApp: 96852-8914

CHINA IN BOX

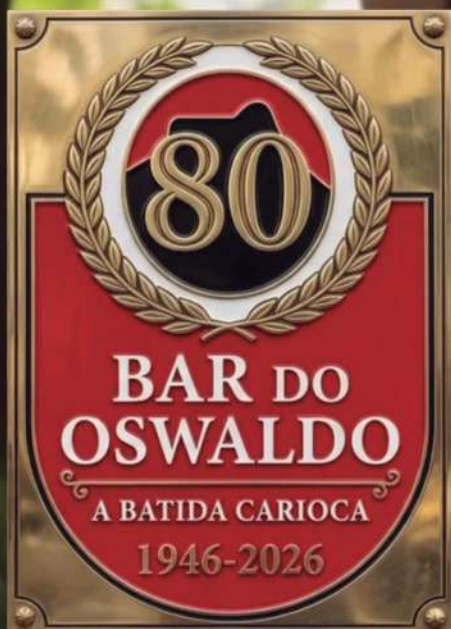
Seu China agora está na Barra da Tijuca!

GANHE 15% OFF no seu pedido

USE O CUPOM **PGBOSQUE15**
nos pedidos a partir de R\$45,00 no app ou no site: chinainbox.com.br

Avenida Armando Lombardi, 205 - Loja E, Barra da Tijuca

Cupom de uso único válido até 31/10/2026, somente nos canais próprio na Unidade Barra da Tijuca. Imagem Ilustrativa.



O saudoso Oswaldo
Cardozo fazendo a
lendária batida
criada por ele

**80 anos acertando na batida e
28 anos passando a informação**

UM BRINDE AO BAR DO OSWALDO E A FOLHA DO BOSQUE