

Siga @afolhadobosque no Instagram

A Folha do Bosque

Ano XXVII - Nº 330. Novembro de 2025

**Preciso blindar
este carro para
entregar os
presentes na
Barra da Tijuca**

EDITORIAL:
Na Barra da Tijuca, até o bom
velhinho já desistiu da magia
e aderiu ao pragmatismo:
pedir para blindarem o trenó
— ou melhor, o carro — antes
de iniciar a rota dos presentes.

Não é piada!
É o retrato de um bairro
onde a violência deixou
de ser exceção e virou
pauta permanente.
Assaltos relâmpago,
motos que surgem como
sombras e famílias que já
circulam com a sensação
de estarem em “modo alerta”.
A Barra, que sempre vendeu
a imagem de tranquilidade
praiana, agora coleciona
episódios dignos
de thriller urbano.

E enquanto as autoridades
trocam justificativas, os
moradores trocam rotas,
hábitos e, quando podem,
trocam até de carro
por um blindado.
Se até o Papai Noel precisou
se adaptar para cumprir
sua missão, é sinal de que o
espírito natalino anda
perdendo espaço para o medo.

Fica aqui o nosso pedido
de Natal — simples, direto
e urgente: que a segurança
volte a ser prioridade real.
Porque, sinceramente,
a Barra não merece
terminar o ano assim —
e o Noel muito menos.



EDITORIAL

Assaltos relâmpago, motos que surgem como sombras e famílias que já circulam com a sensação de estarem em “modo alerta”. A Barra, que sempre vendeu a imagem de tranquilidade praiana, agora coleciona episódios dignos de thriller urbano. Se até o Papai Noel da nossa capa precisou se adaptar para cumprir sua missão, é sinal de que o espírito natalino anda perdendo espaço para o medo. Que a segurança volte a ser prioridade real. Porque, sinceramente, a Barra não merece terminar o ano assim — e o Noel muito menos (página 3).

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

Impresso e digital

@afolhadobosque



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

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



Beleza e experiências imersivas



Os cliques da seguidora da Folha, Roberta Pinto. Árvore no pôr do sol

Do Village Mall, a seguidora da Folha do Bosque no Instagram, Roberta Pinto (@clicks.roberta) registrou a árvore de Natal do BarraShopping, antes do pôr do sol na Avenida das Américas.

A árvore de 75 metros chama atenção não somente pelo enorme tamanho (o equivalente a um prédio de 27 andares), mas pela ativação interativa em sua base, com quatro ambientes temáticos: Trilha dos Pinheiros Encantados, Fábrica Encantada de Brinquedos, Trilha dos Sinos Mágicos e Casa do Papai Noel.

A ativação está disponível para visitação de 02 de novembro a 23 de dezembro e o horário de visitação é de segunda a sexta, das 18h às 21h50, aos sábados das 13h às 21h50 e aos domingos, das 13h às 20h50. A participação é gratuita e para garantir a entrada, basta resgatar o ingresso no app Multi.

O ícone natalino é assinado pelo cenógrafo Abel Gomes. Até o dia 06 de janeiro, o público pode conferir o acendimento da grande árvore diariamente, às 18h. E mais: em todos os sábados até o Natal, haverá show de fogos às 19h.

A inauguração do artefato acontece no sábado, dia 01 de novembro, às 19h. O trânsito parou na região com o espetáculo pirotécnico que durou mais de 10 minutos.

A temática natalina do BarraShopping é "Viagem à Vila Mágica de Natal".

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



3VR

Seu plano de saúde está pesando no bolso?

Mas a sua saúde não pode esperar!

A 3VR te ajuda a analisar o seu plano atual e encontrar alternativas com melhor preço, sem abrir mão da proteção e da tranquilidade que você e sua família merecem.

Entre em contato!

21 2203-2131
21 9 6995-1004

Shopping Downtown - bloco 03
sala 122 - Barra da Tijuca



Bandidos não dão trégua na região

Seja nos sinais de trânsito, na ciclovia ou até em posto de gasolina, o pesadelo dos assaltos parece que não tem fim

Parece que o pesadelo não tem fim. Seja na ciclovia, nos sinais, no trânsito e até em posto de gasolina os bandidos tomaram conta da região. Na quinta, 16 de outubro, a vítima foi a modelo Gracyane Barbosa. Ela teve o seu carro roubado quando estacionava o veículo na farmácia do um posto Ipiranga, na Avenida Abelardo Bueno. Rendida por três homens armados, que desceram de um outro automóvel, Gracyanne precisou sair do carro de muletas (ela havia acabado de operar o joelho) junto com uma amiga.

O seguidor da Folha do Bosque no Instagram, Ravi Yahell presenciou o assalto e filmou a modelo sentada no posto, após a ação dos bandidos. O filme pode ser conferido em @afolhadobosque. “Foi tudo muito rápido, mas apavorador”, disse ele. A modelo retornava da quadra da escola de samba União da Ilha do Governador, a bordo de sua Land Rover

Defender 4x4, avaliada em R\$ 800 mil.

“Quando eu saí de lá, mais de 20 minutos após o assalto, a polícia não tinha chegado ainda”, disse Ravi.

Na terça, 11 de novembro, um casal foi assaltado na ciclovia da Prefeito Dulcídio Cardoso, em plena luz do dia. Eram cerca de 13h30, quando um bandido desceu armado de uma moto, na altura da rua Gastão Senges, e levou todos os pertences das vítimas.

Moradora do Parque das Rosas, a mulher assaltada entrou em contato com a equipe da Folha relatando os momentos de pânico. “Durante o tempo que durou o assalto ele nos ameaçou apontando a arma em nossa direção e dizendo que iria atirar. Roubou o celular, cordão e pulseira do meu marido e as nossas alianças. É uma sensação horrível. Estou com muito medo de andar por ali agora”, disse ela.

Ao mesmo tempo, mensagens de



A modelo Gracyane Barbosa desolada após ter o seu carro roubado em um posto de gasolina na Avenida Abelardo Bueno

moradores reclamando de assaltos nos sinais ao lado do BarraShopping e de roubos no trânsito da Avenida das Américas entopem a caixa de mensagens da Folha do Bosque.

No sábado, 01 de novembro, um homem foi detido pelos próprios moradores da região ao ser flagrado roubando próximo a Ponte Lúcio Costa e o condomínio Atlântico Sul. Ele foi imobilizado por populares até a chegada dos policiais.

Um novo Centro de Comando e Controle no 31º BPM, no Recreio dos Bandeirantes, equipado com tecnologia de ponta, foi inaugurado no começo de outubro. A estrutura conta com sala de monitoramento, sala de crise e uma seção de planejamento operacional, além de um sistema de câmeras com reconhecimento facial e leitura automática de placas de veículos.

SUA OBRA FOI EMBARGADA? CUIDADO
REFORMAR E CONSTRUIR SEM ART É ILEGAL

Engenheiro e Arquiteto José Cláudio
Especialista em Legalização Imobiliária



Fale Agora!

NK² Arquitetura e Engenharia Ltda

Projetos Legais da Prefeitura, Autovistoria Predial, Habite-se, Receita Federal, Regularização de Imóveis, Obras Embargadas, CND, CNO e etc...

LIGUE PARA MAIS
Informações e parcerias profissionais
(21) 98302-5222

Visite: **nk2engenharia.com.br**

Concurso de
ODONTOLEGISTA

POLÍCIA CIVIL

APRESENTE
esse anúncio e
garanta o seu
desconto de 10%.

Shopping Downtown
Bloco 04 sala 208
21 99992-4522

MCA CONCURSOS
Curso online:



Terra Encantada vai virar área aberta

Novo espaço urbano terá três ruas, uma praça pública de 9 mil m², um condomínio, uma escola e um hospital

Febre nos anos 2000 quando ganhou a alcunha de “Disney brasileira”, o parque de diversões Terra Encantada será reurbanizado com a abertura de três ruas e uma praça pública de mais de 9 mil m², um condomínio, uma unidade da rede de saúde Hapvida e uma escola.

O terreno de 160 mil m² ficou fechado por 15 anos, após o encerramento das atividades do parque, em 2010. Um dos lotes deve receber o condomínio Park Avenue, com prédios residenciais e comerciais, limitados a 34 metros de altura devido à proximidade do Aeroporto de Jacarepaguá.

Outros dois lotes já têm destino



A Terra Encantada nos anos 2000. “Disney brasileira” vai ser urbanizada, após 15 anos

definido. Um receberá uma unidade da rede de saúde Hapvida, com atendimento 24 horas e 38 consultórios, com investimento de R\$ 75 milhões. O segundo será ocupado por uma escola do Grupo Tamandaré, com 31 salas de aula e

capacidade para até 800 alunos, prevista para o fim do primeiro semestre de 2027.

Dentro do terreno, novas vias vão conectar a Avenida Ayrton Senna à Avenida José Silva de Azevedo Neto. De acordo com um comunicado da Prefeitura,

a obra vai ajudar a aliviar a circulação, de veículos e o objetivo é integrar o terreno à malha urbana da Barra da Tijuca com um modelo de ocupação que estimule uso misto e presença de pessoas no espaço público ao longo do dia.

Aprovado e licenciado pela Prefeitura do Rio, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Licenciamento, o projeto de todo o terreno será executado pela RJZ Cyrela, com investimento estimado de R\$ 35 milhões e início das obras em novembro.

A praça será aberta ao público e terá áreas de lazer, espaços de convivência, ciclovias, equipamentos esportivos, mobiliário urbano e áreas gramadas.

A infraestrutura de energia, telefonia e internet será subterrânea, sem fiação exposta. Um relatório de diretrizes territoriais confirmou a disposição das ruas e a integração com o entorno.



Especialista em micropigmentação com técnica Russa 3d

- Micropigmentação + hidratação labial 2 em 1 (o famoso “Beijo Russo”);
- Micropigmentação de sobrancelhas e olhos;
- Laminação e design de sobrancelhas;
- Lifting de cílios;
- Depilação + hidratação.

Elena Churkina - Direto da Rússia para a Barra da Tijuca

Atendo no Summer Coast (Rua Mario Covas Júnior), ou em domicílio.

21 99526-2089

Promoções e descontos para leitores da Folha do Bosque

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

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

Avenida Olegário
Maciel, 531.
Seaside Corporate
No estacionamento
Subsolo

WhatsApp
97650-686
3807-4924

Seg. a sexta: 8h às 17h

Marco Batulli - O Marcão
Morador da ABM



Juliana Oliveira
ARQUITETA

CAU/RJ A52113-2

21 99878-1001

Bolsa de Automóveis

**COMPRO
SEU CARRO
CUBRO OFERTA
PIX NO ATO**

Morador da ABM - De confiança

Victor Leite

**VOU AO LOCAL - QUALQUER ANO OU MODELO - MESMO COM DÍVIDA
RAPIDEZ E SEGURANÇA - 50 ANOS NO MERCADO**

2493-2050 99953-3676



A vez do sommelier de mercados

Depois de escolher os melhores shoppings e praias, Folha coloca os mercados da região para duelarem

O editor da Folha do Bosque, dessa vez, jogou o barril de pólvora no carrinho de compras e fez o que ninguém teve coragem fazer: colocar os mercados da Barra da Tijuca para duelar num campeonato recheado de ironia e observações que todo consumidor já quis dizer em voz alta. O resultado? Um Reels explosivo que viralizou e fez o público rir — e se identificar.

A disputa começou com Prezunic x Rede Economia. O confronto poderia ser equilibrado, mas basta uma ida ao caixa para perceber que o nome “economia” é pura ironia. Teve seguidor comentando que o mercado deveria se chamar “Rede despesa”, já que os preços desafiam até o limite do cartão de crédito.

O vídeo colocou também frente a frente dois gigantes do varejo carioca: Mundial x Guanabara. Famoso pelas suas promoções de guerra e empurra-empurra, o Guanabara acabou sendo lembrado por outro motivo: a quantidade inacreditável de gerentes. Segundo Neto, há tantos chefes circulando próximos aos caixas, que a impressão é a de que tem sempre mais funcionários do que clientes no local.

O Assaí levou a melhor no embate contra o Prezunic, mas não sem um alerta de Neto: nas filas dos frios, o tempo parece parar. Tem sempre um funcionário fatiando mussarela para os clientes e o outro fatiando não se sabe pra quem — talvez pra coleção pessoal dele. É o fatiador de frios misterioso.

A grande final foi de arrepiar — um verdadeiro duelo de classes: o Mundial, queridinho do povão, contra o Zona Sul, o templo da elite. Com preços de boutique e clima de Paris, o Zona Sul acabou coroado campeão, provando que, às vezes, o luxo vence até no carrinho de compras.

No fim das contas, a matéria deixa uma lição bem carioca: em tempos de inflação,



O editor Luiz Neto no vídeo da disputa entre os supermercados da Barra

rir é o melhor desconto.

Assista ao Reels completo no perfil da @folhadobosque e descubra se o seu mercado favorito sobreviveu à guerra dos carrinhos!

Outros Reels que bombaram no Instagram da Folha, no mês de outubro:

- **Japa em casa** - O incrível delivery de comida Japonesa do Chopptime Sushi. Gastronomia premium e no precinho!

- **Oktoberfest** - O editor da Folha acampou no shopping Downtown para garantir um lugar na festa.

- **Pousada liberal** - Localizada na Paria dos Amores, o lugar é o ponto de encontro dos amantes do suíngue.

- **Supla no Downtown**- Luiz Neto canta Garota de Berlim para anunciar o Papito no evento Conexão Rio.

- **Aplausos da igreja** - O governador Cláudio Castro é aplaudido numa missa.

Psicoterapia para não aposentar a mente

O envelhecimento traz consigo uma série de transformações e desafios além da possibilidade de quadros de isolamento social, depressão ou ansiedade. Em meio a essa jornada, a psicoterapia surge como uma ferramenta para auxiliar os idosos a enfrentar, adaptar-se e ressignificar essas vivências.

Para discutir o tema, conversamos com Guilherme Scheidemantel, psicanalista e psicólogo com graduação em Psicologia pelo IBMR e formação em Psicanálise pelo ICP - Instituto de Clínica Psicanalítica do Rio de Janeiro. Scheidemantel atende online ou presencialmente na Barra da Tijuca, no Downtown, e também em Copacabana.

Há uma resistência cultural em relação a tratar a saúde mental em todas as idades. Como incentivar as pessoas a buscarem ajuda psicológica?

“Creio que, nos anos recentes, essa resistência vem decrescendo. Temos visto muitos atletas e celebridades anunciando cuidados com sua saúde mental, ajudando a quebrar tabus e estigmas. A terapia tende a ter melhores efeitos em quem decidiu fazê-la por conta própria e, por isso, é fundamental a sociedade estar bem informada a seu respeito”.

Existem abordagens ou técnicas psicoterapêuticas que são particularmente eficazes ou recomendadas para o público idoso?

“Vou me limitar ao ponto de vista da psicanálise



conforme criada por Sigmund Freud, segundo a qual somos regidos por desejos inconscientes, e o inconsciente é atemporal. Sendo assim, a técnica é basicamente a mesma para qualquer idade”.

Manutenção da cognição em idosos. Como o psicólogo atua nessa área?

“A psicologia tem uma grande variedade de técnicas e estratégias para promover a estimulação cognitiva. Há programas e treinamentos específicos para esse fim, mas também as psicoterapias são ferramentas que podem provocar no sujeito de desejo pela vida e, a partir de uma outra posição subjetiva, criar novos laços sociais, lançar-se em novos aprendizados e empreender realizações estimulantes intelectualmente”.

De que forma o acompanhamento psicológico

também pode trazer benefícios para a saúde física?

“Quando a pessoa se coloca como sujeito de suas escolhas e passa a encarar a vida de forma desejante, bem-estar emocional acaba sendo uma das consequências. Ela passa, então, a cuidar melhor de si também no aspecto físico; afinal, é preciso estar com o corpo são para colocar seus projetos em prática”.

Um dos pilares do envelhecimento saudável é manter o senso de propósito e a autonomia. Como a psicoterapia auxilia o idoso principalmente após grandes transições (aposentadoria, viuvez etc)?

“Esses eventos são exemplos notáveis porque escancaram aquilo que muitos passam a vida tentando negar ou evitando admitir, a que Freud chamava “castração”: nossa incompletude diante da vida e impotência diante da morte, e isso vale para todos, velhos ou jovens. A velhice, contudo, traz perdas em doses concentradas, deixando pouco espaço de tempo para processar tantos lutos simultaneamente. Aceitar que não podemos dar conta de tudo é um bom começo para que possamos nos dedicar e obter prazer em fazer pelo menos alguma coisa. Falar sobre aquilo que nos afeta dá oportunidade de ressignificar e gerar novos desejos e realizações, entendendo que a vida tem ganhos e perdas, mas vale a pena ser vivida”.

Para contato com Guilherme Scheidemantel, chame no WhatsApp: (21) 98106-4727



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

Compro Ouro

Di-Gold

- ❖ NÃO GUARDE LEMBRANÇAS NO COFRE
- ❖ FAÇA DINHEIRO COM SUAS JÓIAS USADAS

- Avaliação gratuita
- Melhor avaliação do mercado
- Vamos até você

 **99104-1618** - Morador do Bosque Marapendi há 27 anos



Bonecas que parecem bebês de verdade!

Os famosos bebês Reborn

Pronta-entrega ou encomendas para o Natal!

 (24) 99311-3121



Veja + no Instagram: @carlanatalreborn



Os segredos da pele jovem

Prevenção, estímulo de colágeno e as novas tecnologias de rejuvenescimento

Envelhecer é um privilégio. Mas envelhecer bem, com saúde, beleza e vitalidade, é uma escolha. Os avanços da ciência moderna e os avanços da estética nos mostram que a juventude não está apenas no tempo, mas na forma como cuidamos de nós mesmas.

Aos poucos, vai se consolidando uma nova era: a era da prevenção ativa, quando não esperamos mais os sinais do tempo se instalarem para agir, aprendemos a gerenciar o envelhecimento com inteligência e propósito.

Hoje já se sabe que os protocolos mais eficazes combinam prevenção, estímulo biológico e tecnologias regenerativas. Eles não mascaram os sinais do tempo, tratam suas causas profundas. E quando são personalizados para cada fase da vida, os resultados são ainda mais naturais e duradouros.

É sobre isso que se fala quando se trata de rejuvenescimento estratégico:

menos exagero, mais equilíbrio. Menos correção, mais construção. E, acima de tudo, uma relação mais consciente com o próprio envelhecer.

Authentique: protocolos de rejuvenescimento para cada idade

Entendendo essas mudanças e respeitando a individualidade da pele em cada fase, a Authentique, uma clínica de estética localizada no Downtown, na Barra da Tijuca, desenvolveu protocolos inteligentes, agrupando os melhores ativos e técnicas para cada faixa etária.

São combos que entregam resultados reais e duradouros, com segurança e excelência.

Para quem tem 30+: Botox em 3 regiões + Preenchimento facial. Foco em suavizar linhas finas, realçar expressões e prevenir perdas estruturais.

Para quem tem 40+: Bioestimulador de colágeno + Botox em 3 regiões + Preenchimento. Tratamento completo para recuperar firmeza, prevenir flacidez e manter volume natural.

Para quem tem 50+: Bioestimulador de colágeno + PDRN (terapia celular) + Botox 3 regiões + Preenchimento. Protocolo regenerativo e sofisticado, que revitaliza a pele profundamente e devolve densidade, brilho e contorno.

Na Authentique, o atendimento é feito por especialistas experientes e os protocolos seguem os mais altos padrões da estética regenerativa.

“Mais do que estética, é sobre bem-estar. É sobre olhar no espelho e reconhecer, com orgulho, cada traço da sua história, com suavidade, luz e expressão.” afirma Carina Arruda, responsável pela Authentique.



Paciente 50+ após o uso de duas sessões do bioestimulador de colágeno. Rejuvenescimento imediato.

A Authentique fica no Downtown, Av. das Américas, 500 - Bloco 21, pátio interno, loja 145 - Barra da Tijuca
WhatsApp: (21) 99092-0220
Instagram: @authentiquebarra



ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

- CABELOS**
Corte, tintura, mechas, escova, 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 a laser ou com cera
Drenagem linfática. Corporal, facial, gestantes ou pós operatório.
Massagem relaxante, modeladora, Dreno Detox...
Criofrequência facial e corporal, Hidragloss Lips,
PEELING COREANO!

 **99659-9507** Av. Gastão Senges, 185 / lj. 108 - Barra

 **@espacobeleza_mediterraneo**



Folhas Amarelas



Aula de yoga e meditação para crianças

na ABM
(Associação Bosque Marapendi)
Barra da Tijuca
Inscrições abertas



Mais informações:
Gabriela Carvalho

 @yogatecaoficial
 (21) 97672-9376

PÃO DE JUDÁ

www.paodejuda.com.br



Busque DEUS todos os dias



ORAÇÕES

Jazigo perpétuo

No cemitério do Cajú



VENDO MELHOR OFERTA
Chamar: (21) 99914-4222

AULA DE INGLÊS pela internet

Níveis intermediário e avançado - Conversação
Aulas ao vivo



Professora Fátima

 **(21) 99612-7355**

Anuncie aqui por apenas R\$ 90 / mês (mínimo 6 meses)

Aventuras natalinas repletas de emoção

Selecionamos três shows incríveis para a criançada curtir a magia do Natal em um universo teatral



No dia 23 de dezembro, às 16h, o Teatro Multiplan localizado no VillageMall – Barra da Tijuca será palco de uma emocionante aventura natalina. Com o espetáculo “Em busca do Natal da Galinha Pintadinha”, a Popó e sua turma, prometem encantar as famílias com uma história repleta de magia, música e diversão. O espetáculo narra um imprevisto, que transforma a tradicional noite de Natal na casa da Galinha Pintadinha em uma verdadeira aventura.

Ingressos: de R\$ 40 a R\$ 160.

Endereço: Av. das Américas 3900 (VillageMall).

Na Farmasi Arena, o espetáculo USKOA aterrissa como uma megaprodução inédita, após conquistar mais de 150 mil espectadores em 18 apresentações realizadas em Belo Horizonte e Goiânia.

Sábado e domingo, 20 e 21 de dezembro, às 18h e 21h.

A história parte do imaginário do próprio Papai Noel, que se transforma em maestro de um sonho grandioso. Uma narrativa visual arrebatadora com atores, bailarinos, músicos, acrobatas aéreos, fogos indoor e efeitos especiais.

Com 90 dias de produção e mais de

1.000 empregos gerados, USKOA transforma a Farmasi Arena em um verdadeiro universo mágico, valorizando artistas cariocas que integram o elenco através de audições especiais.

Ingressos: de R\$ 60 a R\$ 550.

Endereço: Avenida Embaixador Abelardo Bueno, 3.401.



Para fechar, o “Natal na Vila Láctea”, espetáculo especial do Gato Galáctico, convida crianças e famílias a viverem uma aventura natalina repleta de música, luzes e muita emoção. Domingo, 21 de dezembro, às 17h, no Qualistage.

No palco, Roni – o Gato Galáctico – junto de Luna, Mimi e o Gato Lunático, compartilham uma história que celebra o espírito de Natal: união, amizade e a força de acreditar nos sonhos. Entre cenários iluminados, canções envolventes e momentos de pura diversão, o público é conduzido a refletir sobre o verdadeiro sentido desta época tão especial.

As crianças cantam, dançam e participam, enquanto as famílias se emocionam com uma trama que mistura fantasia natalina e os personagens mais queridos da Galáxia.

Ingressos: de R\$ 45 a R\$ 190.

Endereço: Avenida Ayrton Senna, 3000 (Via Parque Shopping).



COE RIO

Centro de Oftalmologia Especializada

Clínica oftalmológica com +30 anos de tradição, no Barra Prime. Temos todas as especialidades.

A experiente Dra. Larissa Monteiro (foto) é a nova integrante do nosso corpo clínico:

- Especialista em catarata e refrativa
- 18 anos de oftalmologia
- +6 mil cirurgias

AGENDE AGORA:

WhatsApp: 99262.4706

Barra Prime Offices:
Bloco 2B | Sala 256



Clínica Dr. Bergsom Bastos

**.Cardiologia
.Geriatria
.Longevidade Saudável**

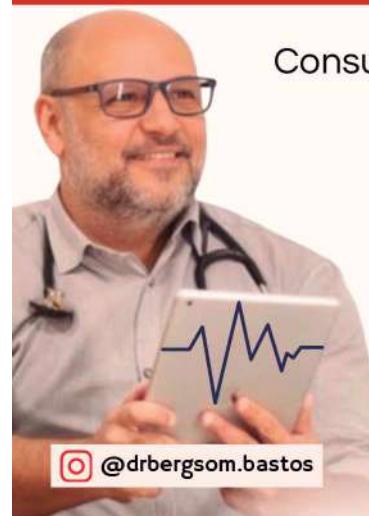
Consultas e exames em um só lugar

.Ecocardiograma com doppler
.Eco doppler colorido de carótidas e vertebrais
.ECG

• Visitas domiciliares e hospitalares

.Particular .Reembolso

**.Planos: AMIL - PETROBRAS
CASSI - GEAP
REAL GRANDEZA**



@drbergsom.bastos

Barra Prime Offices

Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bl 2A, sala 226

Tel/Zap 97227-6667 Fixo: 3283-7607



Beleza e bem-estar de altíssimo padrão

Renomado hair stylist, Kleber Rodrigues inaugura o seu salão no maior complexo de beleza da América Latina

No endereço mais luxuoso da Barra da Tijuca e maior complexo de beleza da América Latina, acaba de nascer um refúgio dedicado à arte capilar. É lá, entre corredores impecáveis e uma vista para a piscina digna de cartão-postal, que o renomado visagista Kleber Rodrigues instalou seu novo reino: O Alkimista Beautè. Com 100 metros quadrados de sofisticação, o salão parece suspenso em uma atmosfera própria, onde elegância encontra acolhimento e cada detalhe conversa com o outro.

Nada ali é por acaso — e não poderia ser diferente quando quem assina o projeto é um profissional com 32 anos de história, lapidados em algumas das academias



Uma parte da área externa do lugar paradisíaco. No detalhe, o visagista Kleber Rodrigues

européias mais prestigiadas. Kleber construiu sua reputação com a precisão de um maestro: harmonizando rosto, cabelo, personalidade e estilo,

sempre com a obsessão pelo natural, saudável e atemporal. Ele não “muda” pessoas — ele revela versões mais autênticas delas mesmas. Talvez por isso

seus clientes digam que sua tesoura enxerga mais do que muitos olhos.

No Alkimista Beautè, essa filosofia ganha forma. Cada corte, cada cor e cada tratamento são tratados como rituais. A técnica, refinada por décadas de estudo, se mistura com uma sensibilidade quase intuitiva — o toque secreto que faz de Kleber um mestre raro no mercado.

Em resumo: Kleber Rodrigues encontrou o cenário perfeito para elevar a beleza ao patamar de obra-prima.



Anota o endereço:
Avenida Celso Kelly, 355.
Barra da Tijuca
Instagram: @oalkimistabeaute
21 96624-9542

Direito da Saúde Direito Médico

- Tratamentos, exames e medicamentos negados
- Defesa de médicos e profissionais da saúde
- Cobranças abusivas no plano de saúde
- Cancelamentos inesperados de cobertura
- Resgate de FGTS e IR para doenças graves
- Internação ou Home Care recusados
- Medicamentos de alto custo
- Erro médico

R.M. ANDRADE
ADVOGADOS

(21) 99655-1988

@rmandrade

www.rmandrade.adv.br



Dr. Ramon Martins Andrade OAB/RJ 188.374

NOVO ESTÚDIO DE PILATES NA BARRA

3Rcorpus
Pilates

20% DE DESCONTO NA PRIMEIRA
MENSALIDADE PARA LEITORES DA
FOLHA CONHECEREM O ESTÚDIO

Aula avaliativa gratuita!

21 97110-8284

@3rcorpus



Avenida das Américas, n. 1155, sala 1112 - Bosque Marapendi
Condomínio Barra Space Center

Muitas emoções na passarela do bem



Valquiria Arantes, segunda colocada; Lilian Hermógenes, a campeã; e Reiliane, a terceira

Com um desfile feito para mais de 80 participantes, projeto comovente valoriza a força e a autoestima de mulheres em tratamento oncológico

“Desde 2020 faço meu tratamento. Passei pela cirurgia, pela quimio, pela radioterapia... Na quimio, cai tudo: cabelo, dente, tudo. E aí você também cai um pouco. Mas nessas horas, levanta um pouquinho. A gente até se acha bonita, coisa que no dia a dia muitas vezes não vemos”. O depoimento de Célia Regina Rodrigues Magalhães, que participou do desfile Passarela do Bem pela primeira vez, resume bem o evento ocorrido no domingo, dia 26 de outubro. Na ocasião, cerca de 90 voluntários se uniram para celebrar e preparar as 80 participantes da terceira edição da Passarela do Bem, projeto que valoriza a força e a autoestima de mulheres em tratamento oncológico ou em fase de remissão.

O evento, que aconteceu à beira da piscina da Rio Clinic, na Barra da Tijuca, consagrou Lilian Hermógenes como Miss Passarela do Bem. Eleita por um júri composto por oito avaliadores, ela agora detém o título de Mulher Ressignificada 2025.

Lilian, que desfilou com traje de banho, estava com lágrimas nos olhos na entrada do desfile final — um dos

momentos mais marcantes da tarde, quando todas foram recebidas com aplausos e gritos de celebração do público.

“Gratidão ao projeto voltado para pacientes oncológicas, por nos proporcionar um dia especial, cheio de amor, acolhimento e propósito.”, celebrou Lilian.

Para o idealizador do projeto, o visagista Lúcio Mathias, falar de amor sem praticar o amor verdadeiro, não faz sentido. “Eu viro um leão por essas meninas. Deus me escolheu. Foi um chamado. Ver os olhinhos brilhando é a parte mais bonita. Saber que muitas delas talvez nunca tivessem a oportunidade de se embelezar, vestir uma roupa bonita, desfilar... Ver essas mulheres com tanta emoção não tem preço”, disse Mathias.

O evento contou com o apoio de Mônica Alcântara, do projeto Ressignificadas, além de parcerias com o Hospital Municipal Dr. Moacyr Rodrigues do Carmo e a Casa da Amizade, ambas de Duque de Caxias. O projeto Ressignificadas realiza ações contínuas de apoio às pacientes, com doações de medicamentos, exames e assistência social ao longo do ano. Além dos momentos de grande emoção a festa teve apresentações de dança árabe, música ao vivo e todas as participantes receberam mimos e homenagens, celebrando um verdadeiro dia de rainha.

Valquiria Arantes e Reiliane Ávila (foto acima) ficaram com o segundo e terceiro lugares, respectivamente.



Angiologistas

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

CENTRO PROFISSIONAL BARRASHIPPING

AV. DAS AMÉRICAS, 4790

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



Guilherme Scheidmantel

PSICANALISTA E
PSICÓLOGO

CRP 05/79674
+55 21 981064727

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



QOculos
O SEU JEITO DE VER

FAÇA SEUS ÓCULOS DE GRAU E LEVE

ARMAÇÃO GRÁTIS

QOculos. A REDE DE ÓTICAS DO SEU JEITO
Barra Prime Offices - acesso B @qoculosbarraprime (21) 97109-2912



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

21 98300 8100 GLOBALSHOT
VÍDEOS & FOTOS

Jantares super especiais

Servido das 18h às 23h, menu do Gruta d'O Fado celebra as culinárias portuguesa e mediterrânea

Os jantares ficaram ainda mais especiais no Gruta d'O Fado. Localizado no Village Mall, o restaurante acaba de lançar o novo menu "Sabores da Costa". O cardápio especial oferece uma entrada, um prato principal e uma sobremesa, por R\$ 119. A seleção, que traz o melhor da culinária portuguesa e mediterrânea, está disponível de segunda a quinta, das 18h às 23h.

A experiência começa com as deliciosas entradas. A casa oferece três opções que vão desde o clássico bolinho de

bacalhau, passando por uma saborosa bruschetta de cebola e chorizo, feita com cebola roxa caramelizada e chorizo levemente tostado laminado, até o capuccino de funghi, que é uma sopa cremosa de cogumelos com croutons da casa.

Entre os pratos principais, não poderia faltar uma das estrelas da culinária portuguesa, o tradicional Bacalhau à Brás. A opção traz o delicioso bacalhau desfiado refogado com alho e cebola no azeite extra virgem, batata palha, ovos caipiras mexidos e azeitonas portuguesas.

Buscando os sabores típicos da região mediterrânea, o menu oferece Mexilhões ao vinho branco. O prato traz mexilhões cozidos ao molho de manteiga, alho e vinho branco com fritas.

Para os apaixonados por carne, o cardápio conta com o delicioso Arroz de costela com agrião, que traz arroz caldoso de ragu de costela cozido lentamente com tomates e agrião.

Para adoçar, duas opções de sobremesas tradicionais modernizadas: o Profiteroles, feito de massa choux, sorvete de baunilha, calda de brigadeiro e amêndoas tostadas, e a Rabanada, servida com caramelo salgado e sorvete de iogurte.

O menu "Sabores da Costa" está disponível de segunda a quinta-feira, das 18h às 23h.

O Gruta d'O Fado fica no VillageMall — Av. das Américas, 3.900 | Piso L3, lojas 310/311.

Informações: 3252-2801.



A entradinha do Gruta que leva o nome de Capuccino de funghi: Sopa de cogumelos com croutons

AS MELHORES Quentinhas DA BARRA

**E MAIS
EM CONTA**
400g R\$ 24
600G R\$ 30

BUFFET SERF-SERVICE
100G - R\$ 6,99

96852-8914

CITTÀ AMERICA
PISO 1, LJ 114 H



chopptime
SUSHI

**O MELHOR
RODÍZIO
DE COMIDA
JAPONESA
DA BARRA**

**O único
com chope
liberado**

por 90 min.

Escolha o seu:

.Rodízio de petiscos c/ chope liberado:
de R\$ 134,90 por 107,90.

.Rodízio de comida japonesa até 19h:
R\$ 119,90. Com chope liberado: R\$ 159.

Após as 19h: R\$ 129,90.

Com chope liberado: R\$ 199.

Quarta romântica:

Casal só paga um rodízio e meio

**Downtown
Bloco 21**

Ao lado do Rosita Café



LiLifefit

A ACADEMIA DO DOWNTOWN

Unidade conceito com 3.000 m²

Melhores aparelhos do mercado

Profissionais especializados

+70 aulas coletivas semanais

2h de estacionamento gratuito

Área gamer à disposição

Coworking grátis

OPERAÇÃO VERÃO 2026
3 MESES GRÁTIS

FECHANDO O PLANO ANUAL

ENTRE EM CONTATO: 21 97237-9768