



Siga @afolhadobosque no Instagram

**26**  
anos

# A Folha do Bosque

Ano XXVI - Nº 323 - Abril de 2025



Mario Marques lança romance e sentencia  
**O amor puro acabou**



## EDITORIAL

Um livro onde o texto envolvente e com formato de cinema deixa o leitor com o sentimento de estar sentado à frente da TV, assistindo a alguma série empolgante da Netflix. Com cortes secos, diálogos precisos, respiros e silêncios. Ambientado nos anos 80, Tudo Acabou Ontem,

primeiro romance do jornalista Mario Marques, apresenta uma metáfora poderosa sobre os relacionamentos contemporâneos. De um lado, os amores puros dos anos 80; do outro, as relações líquidas e voláteis do presente. Confere nas próximas páginas antes que tudo acabe...



Clínica Dr. Bergsom Bastos

**.Cardiologia**

**.Geriatría**

**.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**

**Barra Prime Offices**

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

**Tel/Zap 97227-6667** 📞 **Fixo: 3283-7607**





O maior portal de comunicação da Barra

**@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



## Assalto na Henrique Cordeiro

Três bandidos em duas motos assaltaram um homem na quarta-feira, dia 3 de abril, por volta de 23h, na rua Jornalista Henrique Cordeiro. Na altura do condomínio Sunset, eles cercaram a vítima que parecia caminhar na calçada ou estar conversando com alguém em um carro que estava estacionado.

O vídeo do assalto, que está publicado no Instagram da Folha do Bosque, não mostra se os marginais estavam armados e nem o que foi roubado da vítima.

O Sunset fica a menos de 100 metros na nova cabine da PM, localizada numa praça na entrada da rua, que não tem saída.

O assalto levantou o debate na rede sobre a colocação de uma cancela com seguranças na entrada da rua. Os comentários surgiram depois de um outro

vídeo postado no Instagram da Folha, que mostra as cancelas de segurança que foram instaladas, recentemente, no Barrameres. O condomínio contratou a mesma empresa que faz a segurança do Downtown, a Emovi, que colocou 13 homens realizando a segurança da rua que fica ao lado do Barrameres.



Imagem do vídeo sobre o Barrameres




# Quer aprovação?

**Faça diferente!**

**Vem pro Gabarito!**

**•Turma Extensiva: ENEM, MEDICINA, UERJ E PUC!**

Turmas reduzidas/ Material Exclusivo/ Professores Experientes.

**• Aulas particulares: Ensino Fundamental e Médio**

Todas as matérias/ Individual ou em grupo.



## Garanta sua Vaga!

**Barra Prime - Rua Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - BL2A - Sala 228**

**(21) 99575-2022**



# Quando o amor era fita cassete

Mario Marques estreia na ficção com livro ambientado nos anos 80 e metáfora poderosa sobre os relacionamentos contemporâneos

Mario Marques nunca acreditou que grandes histórias de amor sobrevivessem aos filtros, à pressa e à distração do mundo contemporâneo. Por isso, seu primeiro romance se passa em 1982. Tudo Acabou Ontem, que será lançado no dia 5 de junho com noite de autógrafos no restaurante Hollandaise, na Barra da Tijuca, é uma ponte sensível entre duas épocas: de um lado, os amores puros e impossíveis dos anos 80; do outro, as relações líquidas e voláteis do presente.

Morador da Barra, Mario é

jornalista, publicitário e escritor com longa trajetória na imprensa e no mercado de comunicação. Agora, mergulha pela primeira vez em uma narrativa longa de ficção, que ele define como “um filme escrito em palavras”.

“Trabalho nesse romance há três anos. Quis escrever como se fosse cinema. Com cortes secos, diálogos precisos, respiros e silêncios. Fui muito influenciado por Alejandro Iñárritu. A ideia era construir um livro que se sentisse na pele, como se a câmera estivesse o tempo todo colada no personagem”, explica Mario.

Tudo Acabou Ontem é um romance que se divide entre três cidades — Nova York, Kansas City e Nova Iguaçu — mas todas elas gravitam em torno da mesma pergunta: o que acontece com os amores que não podem ser vividos? Na linha do tempo da



obra, há cartas que não chegam, músicas que resistem, lembranças que persistem e um mundo que, aos poucos, perde o cheiro, o toque e o olhar direto.

“Sempre me interessou essa ideia de perda. Não só a perda da pessoa amada, mas a perda da experiência amorosa como ela foi um dia. Hoje se combina e se esquece tudo rápido. Eu quis voltar a um tempo em que o silêncio era uma resposta. O tempo era outro. A ausência durava. A espera fazia sentido”, diz.

A escolha de ambientar a história no início dos anos 80 não é apenas estética. É uma declaração de princípios. A ausência de celulares, redes sociais, aplicativos ou e-mails dá aos personagens a chance de viverem intensamente — ainda que, muitas vezes, no vazio ou na tragédia. Para o autor, o livro é

uma metáfora do fim de uma era em que o amor ainda ousava não ser mediado por telas.

O romance apresenta personagens como Paddy, um funcionário da Tower Records em Nova York que envia fitas com músicas para uma mulher que ele ama em segredo; Geddy, um jovem perdido em Kansas City que encontra nas canções do U2 um mapa para sua transformação; e Franco, um adolescente da Baixada Fluminense que descobre o amor — e o luto — ao som de “Sunday Bloody Sunday”, num sobrado marcado por tiros e memórias.

A música, aliás, é um fio condutor essencial no livro. A discografia do U2 — especialmente os álbuns Boy, War e October.

*Continua na próxima pág.*

## Oficina na Barra com preço de subúrbio



Marco Batulli - O Marcão  
Morador da ABM

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

Avenida Olegário Maciel, 531. Seaside Corporate  
No estacionamento - subsolo Seg. a sexta: 8h às 17h

WhatsApp

**97650-6860 / 3807-4924**



Continuação da página anterior

Mario reconhece a importância da banda irlandesa em sua vida e a utiliza como símbolo de um tempo em que a juventude ainda acreditava em grandes gestos.

“O U2 é o motor emocional da história. As letras, os acordes, tudo isso atravessa os personagens e ajuda a moldar quem eles são. Eu mesmo fui formado por essas canções. Elas me ensinaram sobre amor, política, coragem e dor”, explica Mario.

Apesar da densidade emocional, Tudo Acabou Ontem também fala de amizade, juventude e descobertas. Há cenas em que os personagens brincam nas ladeiras de Nova Iguaçu, roubam carros para ver shows no Rio, encontram consolo em discos riscados ou se escondem em quartos apertados repletos de muambas e silêncios. Tudo isso atravessado por uma estética que remete ao cinema de memória e à literatura de formação.

Com mais de três décadas dedicadas ao jornalismo e à comunicação, Mario Marques diz que o desafio de escrever um romance foi ao mesmo tempo angustiante e libertador. “Eu nunca tinha escrito algo tão longo, tão íntimo, tão arriscado. Mas senti que era hora. Como jornalista, passei a vida contando histórias dos outros. Como romancista, precisei inventar um mundo que, no fundo, tem muito de mim. Talvez por isso o livro seja tão pessoal, mesmo que nenhum personagem seja exatamente eu”, afirma.

O lançamento de Tudo Acabou Ontem marca uma nova fase em sua carreira e, segundo ele, não será o último. “Esse livro é uma espécie de ritual de passagem. Ele fala de finais, mas também de começos. Fala de um tempo que passou, mas também de uma possibilidade de reencontro. Acho que, no fundo, eu escrevi para me reconciliar com tudo aquilo que a gente perde, mas continua amando”, conclui.

A noite de autógrafos no restaurante Hollandaise, na Barra, promete reunir amigos, leitores, músicos e artistas. O evento começa às 19h e é aberto ao público. O livro estará disponível para compra no local e tem lançamento mundial na Amazon, em 8 idiomas, a partir da mesma data.



## Lançamento do livro

Data: Quinta-feira, dia 5 de junho.

Horário: 19h.

Local: Restaurante Hollandaise.

Endereço: Avenida Lúcio Costa, 5.750. Barra da Tijuca.

Estacionamento no local.

## Seguro Caro?

3VR  
INVESTIMENTOS E PROTEÇÃO

A 3VR te ajuda a analisar sua apólice e encontrar a melhor opção para o seu perfil!

### Nossos serviços:

- ✓ Plano de saúde
- ✓ Seguro de automóveis
- ✓ Seguro de vida
- ✓ Seguro Residencial

### Entre em contato!

- 21 9 6995-1004
- 21 2203-2131

Shopping Downtown - bloco 03 sala 122 -Barra da Tijuca



## LEGALIZAÇÃO DE OBRAS OU REFORMAS? Nós temos a solução!

- . Especializada em Projetos Legais da Prefeitura
- . Regularização de imóveis - Autovistoria Predial
- . Habite-se - Obras embargadas

**NK2 ARQUITETURA E ENGENHARIA**

Rua Vicotr Civita, 66 - Sala 423, 424

21 98302-5222 / 99654-7979  
3040-5885

## MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



**PILATES**  
CONFIRA NOSSOS  
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

**ESPAÇO  
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





## Luz no fim do túnel para o trânsito caótico

As ruas atrás do antigo Extra 24H e do Barramares podem ser desobstruídas e uma ponte vai ligar o Via Parque à Linha Amarela. Quem garante é o presidente da Câmara dos Vereadores do Rio, Carlo Caiado. Morador da Barra há mais de 30 anos, ele diz que estas são algumas prioridades da Prefeitura na lista de intervenções impactantes para a melhora do trânsito na região. “Tem ainda a minha lei de 2014, que o prefeito sancionou, que agora foi feita a licitação e uma empresa ganhou, que é a implantação do transporte lagunar. Vai facilitar muito termos um transporte lagunar público. Espero que seja feito o quanto antes”, disse Caiado, que falou ainda (confere em [www.afolhadobosque.com.br](http://www.afolhadobosque.com.br)) sobre projetos como a implantação de um mergulhão no Bosque Marapendi (ABM), de estudos para a implantação do sistema de transporte conhecido como VLT (veículo leve sobre trilhos) e do sonhado metrô para o Recreio.

### VIA PARQUE

“No antigo Extra 24h, onde vai ser feito um condomínio, temos a Avenida das Américas na frente e, nos fundos, a Via Parque. Essa via pode ligar o Downtown até o Fórum. Essa é uma luta nossa constante. Está sendo exigido que o empreendimento faça o trecho aonde ele está realizando a obra. Isso facilitaria o nosso segundo e terceiro passo para que tenhamos essa abertura de fato”.

### VIA 2

“Essa é uma intervenção que liga o Jardim Oceânico, onde tem o Hortifruit, com a Prefeitura Dulcido Cardoso. O motorista não precisaria pegar a praia para chegar na ABM, ou no Parque das Rosas. Mas esse trecho é totalmente obstruído. E é uma prioridade da Prefeitura fazer essa abertura. Existe uma casa que impede essa abertura, mas a procuradoria do município já colocou em processo de judicialização para a retirada desse empreendimento. Com isso, ganharíamos uma via secundária de acesso aos condomínios que iria facilitar muito o trânsito”.

### ROTATÓRIA NA AVENIDA LÚCIO COSTA COM AYRTON SENNA

“Quem vem do Recreio pela Reserva precisa pegar um retorno bem distante para acessar a Ayrton Senna. Da mesma forma como quem vem da Alvorada em direção à praia também



Carlo Caiado

passa por outro transtorno, pois precisa pegar um retorno em frente ao antigo Barril 8000. E isso gera um caos enorme”.

### ACESSO À LINHA AMARELA

“Essa intervenção já foi autorizada pelo Prefeito, o projeto foi finalizado e estamos no processo de licitação. A ponte ligaria a rua na altura do Via Parque direto à Linha Amarela e à Abelardo Bueno”.

### TRANSPORTE LAGUNAR

“Já foi feita a licitação, uma empresa ganhou. Acho que é o sonho de todos os moradores. Ter um transporte público nas lagoas”.

Confira a íntegra da entrevista em [www.afolhadobosque.com.br](http://www.afolhadobosque.com.br)

**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**



## 100 dias com o novo subprefeito

Leandro Marques reforça zeladoria, ordenamento e proximidade com a população na região da Barra, Recreio, Vargens, Barra Olímpica e Camorim

Ao longo de 100 dias, o subprefeito da Barra, Leandro Marques fez questão de ir às ruas, conversar com moradores, reunindo-se com síndicos e associações para ouvir as demandas, reafirmando o compromisso de uma gestão próxima, transparente e eficiente. “Estamos trabalhando com planejamento, presença e diálogo. Esse é o ritmo que a população merece: uma gestão atuante, que entrega, resolve e transforma a realidade da nossa região”, diz o subprefeito. O pouco tempo à frente da entidade é marcado por ações de zeladoria, ordenamento urbano, integração com a população e melhorias significativas para a região.

Em toda a Barra e Recreio, a equipe da subprefeitura promoveu ações de ordenamento, com fiscalização de ambulantes, guardadores de carros irregulares e ações de acolhimento social, reconhecendo esses como pontos sensíveis da área.

Outro destaque foi a ação de conscientização com motoristas de caminhões que abastecem quiosques e barracas nas praias da Barra até o Recreio. Leandro Marques fez questão de estar presente, conversando com mais de 60 motoristas.

“Nosso compromisso é garantir a organização e a qualidade de vida de quem vive, trabalha e frequenta a nossa região. Estamos nas ruas, ouvindo a população e atuando para transformar a Barra, a Barra Olímpica, o Recreio, as Vargens e o Camorim em lugares cada vez melhores”, afirma Leandro.

Desde essa ação, a fiscalização foi intensificada com apoio da Guarda Municipal, melhorando o fluxo da Avenida Lúcio Costa, especialmente nos horários de pico. A gestão também promoveu ações integradas com órgãos públicos na Praça Chalé, no Camorim, na Praça Tim Maia, no Recreio, e na tradicional Praça do Ó, na Barra da Tijuca, fortalecendo a convivência e a segurança nesses espaços.

No setor de infraestrutura, a subprefeitura executou importantes serviços de desobstrução de canaletas e galerias em vias estratégicas como a



Leandro Marques com uma moradora

Avenida Ayrton Senna, Avenida das Américas, Estrada dos Bandeirantes, além da limpeza e desobstrução de galerias, do canal da Avenida Alof Palme e do Rio Itanhangá, prevenindo alagamentos e contribuindo para o escoamento adequado das águas.

Casado com Ana Júlia e pai de Enzo, Theo e Lucca, Leandro Marques tem 42 anos e formado em Educação Física e iniciou sua trajetória na vida pública ao lado do Prefeito Eduardo Paes. Desde então, construiu sólida experiência, como Administrador Regional da Barra, Recreio e Vargens, passando pela Secretaria de Obras como assessor e também assessorando parlamentares na Câmara dos Vereadores. Atuou como subprefeito de Jacarepaguá e ao longo dos anos, participou ativamente da gestão pública, sempre próximo às demandas da população e buscando soluções para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Hoje, à frente da Subprefeitura da Barra, trabalha alinhado com o Prefeito Paes e o Vice-prefeito Eduardo Cavaliere.

Leia a matéria na íntegra em [www.afolhadobosque.com.br](http://www.afolhadobosque.com.br)

# CLIENTES NOVOS

## NA BARRA?

## DIVULGUE NA FOLHA DO BOSQUE

Mais de 90 mil seguidores

O único veículo com digital + impresso e penetração no Bosque Marapendi, ABM e Parque das Rosas, há mais de 26 anos

99274-3202  
99914-4222

A Folha do Bosque



# Festa perfeita e sem preocupações

Imagina conciliar uma vida atarefada com a organização do próprio casamento ou a festa de 15 anos da filha? Agora imagina chegar na sua festa pronta e linda, com tudo funcionando nos mínimos detalhes para você aproveitar com os amigos e família sem se preocupar com nada. A Mark Way Prime Eventos, que acaba de chegar na Barra da Tijuca, faz exatamente isso: planeja e executa a festa dos seus sonhos em cada detalhe e sem dores de cabeça.

“Nosso objetivo é simplificar a vida dos nossos clientes”, explica Marcos Cezar, sócio administrador e responsável técnico da Mark Way. “Cuidamos de tudo, desde a concepção da festa até a realização.”

Marcos iniciou no ramo de turismo em 1989, como agente de reservas da Varig. Depois de sete anos na empresa, ele abriu sua própria agência de viagens e turismo, ativa até hoje. Durante os anos trabalhando com turismo, organizou eventos corporativos e, em 2016, começou a realizar eventos sociais como



casamentos, festas de debutantes e aniversários em geral.

Por isso, um grande diferencial da Mark Way reside na sua expertise dupla: eventos e uma agência de turismo. Imagine a comodidade de planejar cada detalhe do seu casamento e ainda contar com o suporte para a viagem de lua de mel. Ou casar em um resort em Búzios, já que um dos parceiros da empresa é o renomado Búzios Beach Resort.

“Além de ter uma festa única, exclusiva e inesquecível, num lugar paradisíaco, você pode ter seus

convidados hospedados no resort”, sugere Marcos, que faz um aviso: “Nós costumamos presentear com hospedagens gratuitas aqueles que nos dão a honra de organizar seu evento social conosco. E, já que estamos chegando agora na Barra, vamos premiar nossos primeiros clientes, não apenas com estadias no resort mas também com lindas cestas de produtos da Mahogany. Todos os detalhes estão em nosso Instagram!”

A Mark Way Prime Eventos trabalha com os melhores fornecedores e profissionais do mercado. “Temos os

melhores parceiros do ramo, especialistas no que fazem e escolhidos a dedo, para oferecer soluções e experiências únicas! E fornecemos tudo, desde alimentos e bebidas até a decoração, pista de dança, cerimonialista, DJ, iluminação decorativa etc. Sou perfeccionista e detalhista, e isso se reflete em cada evento que realizamos”, garante Marcos Cezar. “Cuidamos de tudo com afinco, carinho, segurança e, principalmente, com muita qualidade.”

Na Barra da Tijuca a Mark Way realiza os eventos criando uma arte nas telas em branco de locais prestigiados como o Clube de Aeronáutica e o Clube Marapendi, que não tem ar-condicionado no salão social. Mas quem disse que isso é um problema? “Fazemos tudo para nossos clientes, inclusive climatizamos o salão do Marapendi no dia do evento”.

Conheça os parceiros da Mark Way Prime eventos no Instagram @markwayprime

Visite o site: [markwayprime.com.br](http://markwayprime.com.br)  
Whatsapp: 21 99502-5200



**SEI**  
SEGUROS

- .Seguro Auto
- .Seguro de vida
- .Patrimonial
- .Para Pets
- .Seguro viagem
- .Empresarial
- .Residencial
- .Equipamentos

**E todos os outros tipos de seguros**

**(21) 97218-2142**

Av das Américas 4200 - Bloco 4  
Edifício Buenos Aires - Grupo 202  
Centro Empresarial BarraShopping






**TEM IMÓVEL PARA VENDER NESTA REGIÃO DA ABM?**

PROCURA A

**GLAUCE ROCHA**

**(21) 99487-9924**

Ela mora aqui há 30 anos, conhece a região com a palma da mão e tem uma demanda enorme de compradores

**@barramares\_imoveis**



# Quando o luto se torna uma doença

Naturalmente vivenciado após uma perda, o luto pode representar um risco à saúde quando se manifesta de forma muito intensa

O luto é uma reação humana normal frente ao rompimento de um vínculo significativo. A perda de um ente querido, um animal de estimação ou um emprego, divórcio, mudança de cidade ou país, são exemplos de situações que enlutam uma pessoa.

Fatores como o tipo de perda, personalidade, crenças religiosas e culturais de cada um fazem com que o luto seja individual e único. Mas é comum as pessoas apresentarem reações características de resposta como insônia ou muito sono, perda do apetite ou alimentação em excesso, sofrimento frente às memórias positivas ou sentimento de culpa, ruminação etc...

Felizmente, com o tempo e com a ajuda de amigos e família, os sintomas mais agudos tendem a arrefecer até a pessoa fazer reajustes na vida, assumir novos papéis, construir novos vínculos e se adaptar à perda. O problema

é quando isso não acontece.

“Quando essa adaptação à perda não existe, quando os sintomas agudos pioram conforme o tempo passa, a pessoa desenvolve o transtorno de luto prolongado - TLP, que é um processo de adoecimento”, afirma a psicóloga com mais de 20 anos de experiência especializada no tratamento do luto grave e suas complicações, Erika Pallottino.

Embora essa condição atinja uma minoria das pessoas enlutadas, aproximadamente 10%, a gravidade dos sintomas é muito preocupante.

“O desejo da pessoa que tem TLP é se reencontrar com quem ela perdeu. É um quadro muito severo e muito agudo onde há riscos para a saúde mental com desfechos muito ruins, como ideação suicida, o próprio suicídio, além da deficiência no cuidado com a saúde. Essa pessoa acaba desenvolvendo doenças autoimunes porque o autocui-

dado fica muito ineficiente. Ela tem, inclusive, um risco maior de sofrer um ataque cardíaco”, completa Erika.

Em 2022 a Organização Mundial da Saúde (OMS), incluiu o transtorno de luto prolongado na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) reconhecendo-o como um transtorno mental. “E desde janeiro de 2025 começou a ser utilizado no Brasil. Isso é muito importante porque, durante muito tempo, e ainda hoje, por uma falta de educação e de conhecimento técnico, muitos enlutados eram diagnosticados como depressivos e não é depressão.”

Erika ressalta sobre o diagnóstico e tratamento: “É necessário uma avaliação especializada e um trabalho multidisciplinar, com psiquiatras em conjunto, com psicólogos especialistas em luto. E esse é o trabalho que a gente desenvolve no Entrelaços”

O Instituto Entrelaços é um centro de referência no acolhimento a enlutados e na formação de profissionais da área. Fundado por Erika e a também pela sócia, a psicóloga Cecília Rezende, em 2012, o Entrelaços vem desempenhando um papel fundamental na qualificação do suporte ao luto no Brasil.

Erika e Cecília, ao longo dos últimos anos, buscaram capacitação internacional com algumas das maiores referências da área, como Katherine Shear (Columbia University), Holly Prigerson (Cornell University) e Alba Payàs (IPIR/Barcelona). Recentemente lançaram o livro Transtorno de Luto Prolongado: Estudos, Reflexões e Possibilidades. A obra se dedica a explorar esse campo de estudo no qual as



autoras se especializaram ao longo de mais de uma década de prática clínica e pesquisa aprofundada.

O livro propõe reflexões críticas sobre a gravidade do luto quando este se torna um adoecimento. Seu objetivo é aprimorar o cuidado a enlutados que, por diferentes razões, enfrentam dificuldades para atravessar o processo de luto de maneira saudável.

Embora primariamente destinado a um público especializado, o livro pode despertar o interesse de uma gama bem mais ampla de pessoas, visto que apresenta a descrição de situações reais e debate formas de tratamento.

Saiba mais sobre o Instituto e o livro no Instagram: @entrelacospsico



**DRA. CAMILA VILA FLOR**

## 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



## Pela defesa das mulheres

No último dia 10 de abril, teve festa no shopping Barra World. Havia muito o que comemorar: dois aniversários, o da advogada Cássia Amaral e do projeto que ela criou há um ano, o Mulheres no Comando, e a inauguração do espaço cedido pelo shopping para a realização de atendimento às mulheres que sofrem com violência doméstica.

Cássia Amaral se formou em Direito quando já era casada e tinha um casal de filhos, indo contra a opinião de muitos em sua volta. “Me lembro como se fosse hoje, eu e uma amiga empurrando carrinho de bebê e ela falava ‘porque não estuda uma coisa mais fácil?’”

Ela foi em frente, fez cursinho preparatório, prestou vestibular e quando começou a faculdade, a filha menor tinha apenas cinco anos de idade. Sua ligação com o Direito sempre foi forte. “Tanto é que consegui me formar e quase não estudava e ainda ajudava os colegas com trabalhos.”, diz.

Hoje, Cássia é advogada atuando ininterruptamente por 26 anos em todo o Brasil e exterior, com expertise na área

de direito das famílias, onde observou a situação de muitas mulheres que sofrem violência. Não apenas violência física, como também psicológica e patrimonial. “Eu percebi, ao longo dos anos, que além de tanta covardia, pois o homem tem mais força física, que falta às mulheres informação, conhecimento de seus direitos. De uns dez anos pra cá eu comecei a dar palestras falando sobre a Lei Maria da Penha. Decidi contribuir levando conhecimento e justiça para as mulheres.” declara.

A advogada abraçou a luta pelas mulheres, definitivamente, ano passado, quando criou o projeto Mulheres no Comando, que tem como lema “dar proteção, apoio e empoderamento para mulheres.”, reúne em um grupo de WhatsApp colaboradoras que fazem amizade, networking e parcerias entre si e agora ganhou do shopping Barra World um espaço para atender mulheres vítimas de violência, gratuitamente, até a saída de medida protetiva.

Cássia quer oferecer mais, desde cursos de capacitação profissional

e palestras educativas para mulheres até apoio psicológico. Para isso ela busca mais parcerias e patrocinadores. “Uma mulher que sofre violência doméstica gera muita despesa para o Estado. Tem os custos com o sistema judiciário, atendimento médico, assistência social... Embora hoje em dia existam muitas políticas públicas, delegacia da mulher, etc, eu acho que cada um deve ajudar, aproveitando seu conhecimento”, afirma Cássia. “Eu sempre falo que tem jeito, tem um passo a passo pra sair de cada situação, dá pra pedir pensão, se organizar para se separar. Quero que cada mulher realize seu sonho, que seja independente e não sofra violência. Todas nascemos para sermos felizes”, finaliza.



A Dra. Cássia com o filho, o ator da Globo Alexandre Amaral

Para saber sobre o projeto, participar ou colaborar, veja no Instagram: @mulheres\_nocomandooficial  
Whatsapp: (21) 98196-0000



### ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

- CABELOS**  
Corte, tintura, mechas, escova, cauterização...  
**FESTIVAL DE PROGRESSIVAS!**
- 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, para gestantes ou pós operatório.  
Massagem relaxante, modeladora, Dreno Detox...  
Criofrequência, Exfoliação corporal, Hidra gloss Lips, Limpeza de pele, Peeling Ultrasônico

Corte + hidratação + escova = **R\$ 120,00**

Unhas de fibra ou gel, Manutenção: **R\$ 120,00**



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

 @espacobeleza\_mediterraneo

### Folhas Amarelas



*Organiza Ateliê*  
Ateliê de daminhas, debutantes e madrinhas  
**ALUGUEL VENDAS - AJUSTES**  
3400-7117  
99202-0796  
Av. Afonso Arinos de Mello Franco, 222  
BARRA PRIME  
Sala 227, Bloco 2A

### Vende-se / Copacabana

**Apartamento c/ sala, 2 qts, bh. social, cozinha, dependências completas, vaga na escritura.**  
**R\$ 890 mil.**  
Port. 24h. Todo claro.  
Metrô na porta.  
**WhatsApp:**  
**21 97603-9956.**  
Creci 46996  
**Estudo proposta!**

### PÃO DE JUDÁ

Busque Deus todos os dias

**GRÁTIS!**

app pelo QR code:



### AULA DE INGLÊS pela internet

Professora experiente  
Todos os níveis - Aulas ao vivo

  
**Professora Fátima**  
 **(21) 99612-7355**

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



**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 @qculosbarraprime (21) 97109-2912



**TOUR VIRTUAL 360°?**  
**IMAGENS AÉREAS?**

**GLOBALSHOT**  
VIDEOS & FOTOS

[www.globalshot.com.br](http://www.globalshot.com.br)  
21 98300 8100



**AS MELHORES**  
**Quentinhas**  
**DA BARRA**

**E MAIS EM CONTA**  
**400g R\$ 22**  
**600G R\$ 27**

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

**96852-8914**

**CITTÀ AMERICA**  
Piso 1, loja 114 H



**Que mané nhoque tradicional...**



**...Tem que ser frito**

Tô Frito: nhoques dourados do restaurante Mané, recheados com calabresa artesanal

Partiu Olegário Maciel porque o Mané recebe o outono com explosão de sabores diferenciados

O Tô Frito é uma das novidades do Mané pensadas para harmonizar com o frescor do outono. São nhoques fritos e dourados, recheados com calabresa artesanal, envoltos no molho especial da casa e finalizados com um toque de molho tarê, que equilibra o chamado Unami (o quinto gosto básico do paladar humano, além de doce, salgado, amargo e azedo). Uma explosão de texturas e sabores que transforma cada mordida em uma experiência única, por R\$ 49.

Outra novidade da casa é o Mané

Galinha, prato que tem como principal característica a crocância e a suculência, acompanhado de uma maionese de alho. Uma combinação perfeita para compartilhar entre amigos, regada a boas conversas e, claro, aquele chope gelado. A porção custa R\$ 35.

Já a Panelinha Paris é um convite ao prazer gastronômico com muito sabor e delicadeza. Feito a partir de uma combinação de cogumelos paris salteados no shoyu, finalizado com ovo com aquela gema mole perfeita, adicionando cremosidade. Para arrematar, fatias de pão francês crocante, prontas para mergulhar nesse festival de sabores e texturas, por R\$ 69.

O Mané aqui da Barra fica na Avenida Olegário Maciel, 260, lj. E e - lj. F.



# LEVe Brigaderia chega ao Rio Design

É a primeira loja do ramo para quem não consome açúcar refinado

A LEVe Brigaderia, primeira brigaderia com ingredientes 100% naturais do Brasil, acaba de chegar ao Rio Design Barra com muitas novidades. A marca trabalha com produtos para bebês e crianças, veganos, diabéticos, amantes de doces saudáveis e pessoas com intolerância alimentar, que não podem ou não consomem açúcar refinado por qualquer motivo.

“Nossos produtos são saudáveis e produzidos com ingredientes naturais e de qualidade, feitos com muito carinho para que todos possam

consumir sem restrições”, garante a proprietária da LEV, Amanda Dahis.

Protagonista em 2024 e queridinho em muitas receitas, o pistache é presença confirmada no cardápio da LEVe deste ano. A lata Tâmara Croc Pistache conta com lascas de tâmara Medjool, chocolate e recheio de pistache (R\$ 129).

O Kit Degustação não poderia faltar. São 12 unidades dos brigadeiros artesanais de tâmara sortidos: Tradicional, amêndoa, amendoim, avelã, cacau, canela, castanha de caju, castanha do Pará, coco, coco queimado, nozes e pistache (R\$ 79). Também há opção do incrível Mini Mix, com 6 unidades sortidas (R\$ 42).

O kit Premium são 13



A proprietária da LEV, Amanda Dahis

brigadeiros de tâmara + 6 bombons de tâmara + 6 tâmaras recheadas (R\$ 229). Já o Sabores LEVe conta com 6 brigadeiros de tâmara + 3 trufas + 1 damasco recheado com brigadeiro e chocolate + 2 bombons de tâmara premium (R\$ 99).

Todos os produtos são feitos com tâmaras Medjool e não levam adição de açúcar, adoçantes artificiais, glúten, leite e derivados e nem conservantes.

O carrinho da LEVe Brigaderia está localizado no térreo do Rio Design Barra, todos os dias, das 10h às 22h.

Os pedidos também podem ser feitos pelo Ifood, através do site [www.levbrigaderia.com.br](http://www.levbrigaderia.com.br), por whatsapp (21) 97291-6144 ou pela página no instagram @leve.brigaderia.

SEGUNDA A SEXTA  
**8h às 20h**

SÁBADO  
**9h às 20h**

**EMPÓRIO DO CAFÉ SOHO**  
UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM CAFÉ

**BLOCO 2, LOJA 104**  
**BLOCO 5, SUBSOLO**

**CAFÉ SOHO**  
Loja Subsolo  
Shakes

**JUMP**  
Expresso Soho, banana, doce de leite sem amido, leite NAVEIA, whey 100%.

**SPINNING**  
Frutas vermelhas, limão, leite NAVEIA, gengibre, guaraná, beterraba, açaí em pó, sem açúcar e whey 100%.

**CROSSFIT**  
Água de coco, limão, canela, mel, farinha de uva e farinha de gengibre.

**OMELETES**  
**OVOS MEXIDOS**  
**TAPIOCAS E CREPIOCAS**  
**SANDUBAS**  
Salpicão de frango, Atum, Salada de ovos

**AÇAÍ**  
Copo 300, Tijela 500  
Sem xarope de guaraná, 18% de proteína, feito com açúcar invertido.  
Adicionais: mel, proteinato, whey e creatina.





**LifeFit | DOWNTOWN**

# **CONHEÇA A LIFEFIT DOWNTOWN!**

- ✓ 3.000m<sup>2</sup> de estrutura completa
- ✓ Equipe especializada
- ✓ Equipamentos modernos
- ✓ 2h de estacionamento gratuito
- ✓ +100 aulas coletivas por semana

Moradores ABM têm benefícios exclusivos. **Consulte!**

 Fale conosco: (21) 97237-9768

**VEM SER LIFEFIT!**