



Siga @afolhadobosque no Instagram

27  
anos

# A Folha do Bosque

Ano XXVII- Nº 326  
Julho de 2025

## Sterblitch assombra a Barra

Protagonista de "Beetlejuice", eleito três vezes o Melhor Musical do Ano, ator retorna ao bairro com a peça e abre também o jogo sobre a sua luta contra a depressão



Se liga na promoção Choptime Sushi,  
o novo Japa do Downtown

Basta apresentar esta edição  
no restaurante, que fica no bloco 21 - Até 30/08.  
Todos os dias e horários. Exceto feriados, véspera e datas comemorativas



**RODÍZIO  
JAPONÊS**

de 139,90 por

**99,  
90**

+ REFIL DE REFRI GRÁTIS

**EDITORIAL**

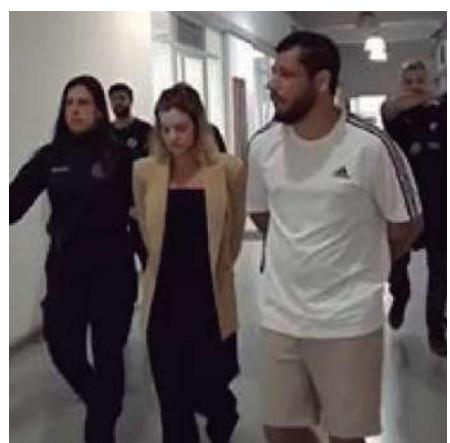
"Eu comecei a achar muito perigoso o fato de eu estar pensando na minha morte. Eu não estava nem pensando 'vou me matar'. Era muito mais como se eu estivesse visualizando uma vida no futuro sem mim. Aí eu comecei a ficar com muito medo". Essa é uma parte do depoimento do ator Eduardo Sterblitch, que fala hoje abertamente sobre o seu quadro de

depressão e decisão de procurar ajuda médica.

O ator retorna à Barra com "Beetlejuice – O Musical", produção que já venceu três vezes o prêmio de "Melhor Musical do Ano".

Como todos sabem e podem ver, a depressão não está ligada ao sucesso no trabalho. Confira tudo nas páginas 6 e 7.

## **Crimes virtuais em cobertura**



Policiais acompanham a dupla presa por praticar crimes virtuais

Um casal foi preso em uma cobertura na Barra da Tijuca, na manhã de quinta-feira (10 de julho), praticando crimes virtuais com o uso de criptomoedas. Wendel Rodrigues da Silva, de 32 anos, e Carla Kishaba Macedo, de 34, também são suspeitos de praticarem lavagem de

dinheiro e vão responder por furto e formação de quadrilha.

Denominada como "Deep Hunt" (Caçada profunda), a operação mobiliza 180 policiais civis em seis cidades goianas, Rio de Janeiro e Distrito Federal. Ao todo, são cumpridos 94 mandados judiciais, sendo 41 de prisão, além do sequestro de bens no valor de R\$ 112 milhões, 34 imóveis e 12 carros de luxo.

## **Tiroteio na Av. das Américas**

O bicheiro Vinicius Drumond foi seguido por atiradores depois de sair de uma academia, no Casa Shopping. Armados com fuzis, os bandidos abriram fogo contra seu carro, um Porsche Taycan Turbo blindado, na Avenida das Américas, na manhã de sexta-feira (11 de julho).

Vinícius, que escapou ileso, era o único ocupante do carro de luxo e chegou a dizer para um dos policiais que investigam o caso que, na hora dos disparos, deitou completamente o banco do motorista e não viu os tiros.

# **A Folha do Bosque**

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





**CLÍNICA OFTALMOLÓGICA**

MÉDICA ESPECIALISTA EM  
CIRURGIA DE CATARATA E REFRAATIVA

.MAIS DE 6 MIL CIRURGIAS REALIZADAS.  
.HÁ 18 ANOS ATUANDO  
NA BARRA DA TIJUCA.  
.ATENDIMENTO COM EXCELÊNCIA.

**DRA. LARISSA MONTEIRO**

@LARISSAMONTEIROOFITALMO



AVENIDA AFONSO ARINOS DE MELO FRANCO, 222 – BLOCO 2B, SALA 273 – BARRA PRIME OFFICES

**.PLANOS E PARTICULAR**  
**Agende uma consulta:**  
**(21) 3400-8052**  
**📞 (21) 99547-0299**



**TEM IMÓVEL  
PARA VENDER  
NESSA 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**



## Reels da @afolhadobosque



Cena do vídeo publicado no Instagram da Folha: Um morador tenta controlar o fogo na cobertura do Waterways

# Balões aterrorizam moradores

Cobertura no condomínio Waterways quase pega fogo. No Barra Sul, baloeiros invadem o condomínio para resgatar outro balão

Um mar de balões vêm tomado conta dos céus da Barra, principalmente nos finais de semana. Muitos deles caem dentro de condomínios ou em cima de prédios, como foi o caso de um artefato com armação de lanternas (copos de isopor com papel fino e velas), que caiu numa cobertura do condomínio Waterways, na noite de sábado, 28 de junho. Dois vídeos (um do balão caindo e outro que mostra um princípio de incêndio na cobertura) podem ser conferidos no Instagram @afolhadobosque.

Moradora da cobertura onde o balão caiu, Simone Cavalieri conta sobre o susto e diz que, por um acaso, viu o balão caindo e sua família e amigos conseguiram controlar o incêndio.

"Normalmente, saímos sábado ou ficamos assistindo TV no quarto. Não teríamos visto caso meus amigos não tivessem vindo nos visitar. Meu marido e seu amigo estavam na varanda quando o balão caiu e agiram muito rápido", lembra Simone. "A brigada de incêndio do prédio logo subiu, mas já tínhamos apagado o fogo. Imagina em uma cobertura sem ninguém em casa.", questiona.

No domingo seguinte, dia 29, um balão se enroscou numa antena de outra cobertura, no condomínio Barra Sul. Um outro vídeo publicado no Instagram da Folha mostra baloeiros pulando os muros do condomínio para resgatar o balão.

### Outros Reels que bombaram no Instagram da Folha, em junho

**- Treino com banho incluso** - Um acidente ocorrido na tubulação da academia do condomínio Ilha de Cozumel, na sexta (27), mostra a água caindo nos aparelhos de ginástica.

**- Pix para o saxofone no sinal** - Cristher Tatagiba toca sax no sinal em frente à Eurobarra. Foi no sábado (21), mas ele faz isso desde 1996, todos os dias.

**- Estacionando na passagem** - Carro bloqueia a passagem de pedestres na calçada da Avenida das Américas, em frente ao Città America. Foi na quinta (12), mas acontece diariamente, segundo relatos de moradores do local.

**AVISO DE FÉRIAS!**

A HOME&OFFICE TE SALVAAH!

**H&O**  
BARRA PRIME

PAPELARIA, ENCADERNAÇÃO, PLASTIFICAÇÃO, XEROX, IMPRESSÃO, UTILIDADES DOMÉSTICAS, DECORAÇÃO, PRESENTES  
ENVIOS DHL

(21) 3518-1943   (21) 99214-0931   [loja.hno](https://loja.hno)   [imprimirho@gmail.com](mailto:imprimirho@gmail.com)

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca

# Sterblitch invade a Barra com super musical

Após vencer três vezes o prêmio de Melhor Musical do Ano, "Beetlejuice" reestreia no Teatro Multiplan

Não precisa repetir três vezes "Beetlejuice" para o fantasma aparecer, como diz a tradição. O musical mais premiado de 2024 está de volta à Barra. Eleito "Melhor Musical do Ano" nos prêmios Bibi Ferreira, Destaque Imprensa Digital e Arcanjo, "Beetlejuice, o Musical" reestreia no dia 7 de agosto, no Teatro Multiplan, no Village Mall. Quem dá nova vida ao personagem é Eduardo Sterblitch, ator que canta, dança, emociona e faz rir. Tudo ao mesmo tempo, em uma versão abrasileirada da história do fantasma fanfarrão que "baixa" em um casarão assombrado.

O espetáculo é uma adaptação do clássico filme de Tim Burton, "Os Fantasmas se Divertem" (1988), quando Michael Keaton interpretou o fantasma Beetlejuice. Trinta anos depois, em 2019, o filme inspirou um musical da Broadway, indicado a oito Tony Awards.



Eduardo Sterblitch como o fantasma "Beetlejuice": humor sombrio

Assinada por Claudio Botelho, a versão brasileira retoma a história do casal de fantasmas que contrata o espírito Beetlejuice para assombrar os novos moradores de sua antiga casa. Com uma estética excêntrica e humor sombrio, a superprodução promete transportar o público para um universo mágico e divertido.

A produção é assinada pela Touché Entretenimento e Arnic Entretenimento, com direção de Tadeu Aguiar.

## "Beetlejuice – O Musical"

Local: Teatro Multiplan – Shopping VillageMall (Avenida das Américas, 3900).

Temporada: 7 de agosto a 21 de setembro.

Ingressos: A partir de R\$ 120 (meia-entrada).

Sessões: Quartas, quintas e sextas, às 20h | Sábados e domingos, às 16h | Sessões extras às terças.

Classificação: 14 anos. Duração: 2h30 (com intervalo de 15 minutos).



Clínica Dr. Bergsom Bastos  
**.Cardiologia**  
**.Geriatria**  
**.Longevidade**  
**Saudável**

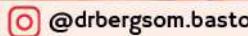


Consultas e exames em um só lugar

- .Ecocardiograma com doppler
- .Eco doppler colorido de carótidas e vertebrais
- .ECG
- Visitas domiciliares e hospitalares

**.Particular .Reembolso**

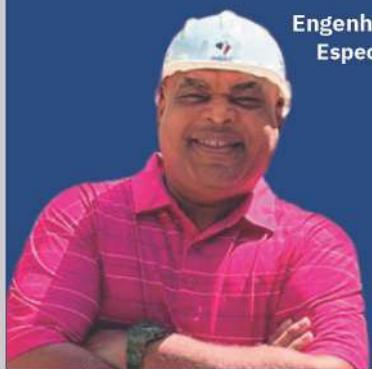
**.Planos: AMIL - PETROBRAS**  
**CASSI - GEAP**  
**REAL GRANDEZA**



**Barra Prime Offices**  
 Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bl 2A, sala 226

Tel/Zap 97227-6667 ☎ Fixo: 3283-7607

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



Engenheiro e Arquiteto José Cláudio  
 Especialista em Legalização Imobiliária



Fale Agora!

**NK<sup>2</sup> 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](http://nk2engenharia.com.br)

# Ator fala da depressão e decisão de procurar ajuda médica: "Dá muita vergonha"

Em uma participação no programa Papo de Segunda, do GNT, no dia 17 de junho, Eduardo Sterblitch, de 38 anos, falou sobre o momento que percebeu que precisava de ajuda médica e do início de seu quadro depressivo.

"Foi quando comecei pensar muito no assunto morte. Quando comecei a achar muito perigoso o fato de eu estar pensando em morte, na minha morte", disse ele explicando que não tinha um pensamento claro tirar a própria vida, mas fantasiava sobre "não existir mais".

"Era muito mais como se eu estivesse visualizando uma vida no futuro sem mim. Aí eu comecei a ficar com muito medo", revelou na roda de conversa e completou lembrando que o uso de bebida

alcoólica contribuía para seus pensamentos. "Eu dramatizava isso de uma forma mais perigosa."

Segundo o humorista, isso o levou a procurar ajuda, mas ele acabou não se adaptando ao primeiro profissional que o atendeu.

"[Ele] foi bem cruel comigo, me atrapalhou bastante, mas graças a Deus fui inteligente e usei como guerra a crueldade dele e o jeito que ele queria me atravessar."

Sterblitch reforçou que não tem como se livrar sozinho da depressão e a ajuda médica e busca pelo apoio de pessoas próximas é essencial.

"A gente não sabe exatamente, nesses momentos, como comunicar. Porque são só sentimentos muito potentes que não têm a ver



O ator no programa da GNT: "Comecei a ficar com muito medo"

com palavras. Dá muita vergonha. Dá muita depressão. Mas se aproxima de quem você tem certeza de que você ama.", finalizou.

*Caso você ou alguém que você conheça esteja lutando contra pensamentos suicidas ou problemas de saúde mental, procure ajuda.*

*No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) fornece ajuda ou informações de forma gratuita. O apoio emocional e o serviço preventivo ao suicídio está disponível pelo número 188 ou pelo site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br). O atendimento está disponível 24 horas por dia.*

## DIREITO DA SAÚDE

*Porque ninguém merece lutar sozinho contra o sistema.*

- **Tratamentos, exames e medicamentos não autorizados.**
- **Cobranças abusivas** no plano de saúde.
- **Cancelamentos** inesperados de cobertura.
- **Internação** ou **Home Care** recusados.
- **Erro médico** ou omissão no atendimento.
- **Medicamentos de alto custo** e fora da ANS.
- **Defesa de médicos e profissionais da saúde.**

# R.M. ANDRADE

ADVOGADOS

(21) 99655-1988

@rmandrade

[www.rmandrade.adv.br](http://www.rmandrade.adv.br)

Dr. Ramon Martins Andrade  
OAB/RJ 188.374



**Juliana Oliveira**  
ARQUITETA  
CAU/RJ A52113-2

21 99878-1001

**bam** **Bolsa de Automóveis**

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

Morador da ABM - De confiança

Victor Leite

RIO AUTOS

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

**2493-2050** **99953-3676**

# É tempo de cursos no Senac Barra

Têm opções para qualificações profissionais em moda, gastronomia, tecnologia, informática, entre outras áreas

O meio das férias de julho é o momento para quem quer buscar qualificação profissional no segundo semestre. Os interessados encontram várias opções com inscrições abertas na unidade do Senac RJ, na Barra da Tijuca. As oportunidades abrangem as áreas de Gastronomia, Tecnologia, Fotografia, Design e Comunicação, Moda, Saúde, Gestão e Negócios e Mercado Pet, com início a partir de 4 de agosto.

Na área de Tecnologia, estão abertas as turmas de Excel e Excel Avançado, Inteligência Artificial Sem Mistério: Turbinando Sua

Produtividade, Inteligência Artificial Com Azure, Informática Básica Para A Melhor Idade e Informática Fundamental.

Agosto também terá turmas de Introdução à Fotografia Digital e Fotografia e Filmagem com Drone. Na área de Comunicação e Design, serão oferecidas novas turmas do Workshop: Estratégias de Mídias Sociais, Design de Marca e Identidade Visual, Design Gráfico Digital, Marketing Digital, Desenho Livre: Cores, Técnicas e Estilos e Design Para Redes Sociais.

Já na área de Saúde, há o curso de Primeiros Socorros e, em Gestão, a Formação em Departamento Pessoal, entre diversas opções...

Interessados podem obter mais informações diretamente na unidade (Avenida das Américas, 3959), por telefone (21) 2018-9038, e pelo e-mail barradatijuca@rj.senac.br

WhatsApp (21) 99613-9519.

**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

# Arte marcial de alto nível no Via Parque

Criada pelos irmãos Minotauro e Minotouro, ídolos do MMA mundial, Arena Team Nogueira aterrissa no shopping

Prepare-se para ficar com a base forte e a guarda ajustada. Uma das maiores e mais renomadas academias de artes marciais do país, a Arena Team Nogueira acaba de abrir as portas no Via Parque. É a primeira unidade no Rio de Janeiro da academia criada pelos irmãos gêmeos e ídolos do MMA, Minotauro e Minotouro.

Inaugurado no dia 29 de junho, o espaço conta com uma estrutura moderna e completa. Tem até área kids com tirolesa, arvorismo e escalada, ideal para que as crianças se divirtam e pratiquem atividades físicas com adrenalina.

Os alunos da nova academia também têm acesso a uma sala de podcast com estrutura completa para produção de conteúdo.



Os irmãos Nogueira na academia: ensinamentos com os ídolos do MMA, UFC e Pride

"Estamos muito felizes em receber a unidade primeira da Arena Team Nogueira aqui no Rio. Essa apresentação reforça nosso compromisso em oferecer opções de lazer para nossos clientes, promovendo saúde, técnica e profissionalismo em uma experiência completa", afirma a gerente de marketing do Via Parque, Daniela Portela.

A Arena Team Nogueira oferece treinos em diversas modalidades, como Cross Combat, Boxe, MMA, Muay Thai e Jiu-Jitsu, com treinos no octógono, tanto para iniciantes quanto para atletas mais experientes.

Para quem busca um local para comemorar graças especiais, a Arena também oferece um espaço dedicado para festas infantis, tornando cada celebração ainda mais inesquecível.

## Arena Team Nogueira

Local: Via Parque Shopping.  
Funcionamento: segunda a sábado, das 6h às 22h, e aos domingos, das 13h às 21h.  
WhatsApp: 21 99793-0206.

**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  
**97650-6866**  
**3807-4924**  
Seg. a sexta: 8h às 17h

Marco Batulli - O Marcão  
Morador da ABM

**PROTEKTO**  
—AUTO SERVICES—

**3VR**

**PLANO DE SAÚDE CARO?  
SEGURADO VIDA CARO?**

O pior é que, provavelmente, você está pagando caro por um serviço que entrega menos do que deveria.

**Na 3VR, analisamos sua apólice atual e mostramos onde você pode estar perdendo dinheiro**, seja por coberturas desatualizadas, cláusulas mal ajustadas ou por haver opções mais estratégicas para o seu perfil.

**Entre em contato!** ☎ 21 2203-2131  
☎ 21 9 6995-1004

Shopping Downtown - bloco 03 sala 122 -Barra da Tijuca

# Solução para a estética e saúde ocular

Conhecida como blefaroplastia, a cirurgia de pálpebras emerge não apenas como um procedimento estético, mas como uma solução funcional crucial para a saúde ocular de pacientes com mais de 50 anos

Para muitos, o cansaço constante no olhar e a visão “pesada” ao fim do dia não são apenas sinais da idade. Eles podem ser resultado de um problema de saúde: o excesso de pele nas pálpebras, que afeta a visão e a qualidade de vida.

Causada pelo envelhecimento natural do corpo, a flacidez excessiva na pele das pálpebras pode fazer com que elas caiam, cobrindo parte da pupila e, assim, obstruindo o campo de visão. A pálpebra caída leva a pessoa a levantar a cabeça ou a forçar os músculos da



O antes e o depois da blefaroplastia

testa para enxergar melhor. Essa condição é uma queixa comum em pessoas que estão envelhecendo.

Especialista em cirurgia oculoplástica, a Dra. Stela Roque explica que esse problema vai além da estética: “Além de deixar a pessoa com o olhar envelhecido e sempre cansado, parecendo que dormiu mal, esse excesso de pele, com o tempo, gera problema como dor

de cabeça, fadiga visual crônica, dificuldade para ler e, em casos mais graves, até mesmo prejuízo na visão periférica, tornando atividades como dirigir ou caminhar mais perigosas.”, alerta a médica.

A perda de elasticidade e firmeza da pele pode atingir também as pálpebras inferiores e, de acordo com a Dra. Stela, além do desconforto diário, a condição muitas vezes é confundida com outros problemas de saúde: “A flacidez da pele nessa região pode forçar a pálpebra para baixo, criando uma curvatura excessiva que causa irritação e lacrimejamento constante. Isso acaba

gerando uma inflamação muitas vezes confundida com conjuntivite de repetição, mas na verdade não é conjuntivite, é só a pálpebra caída”, explica ela.

Cirurgia indicada nesses casos, a blefaroplastia consiste na remoção do excesso de pele e ou gordura acumulada nas pálpebras. “É uma cirurgia simples com recuperação tranquila, que melhora a qualidade da visão e ainda devolve leveza ao olhar. O resultado é natural e muito gratificante para o paciente, impactando diretamente na autonomia e na qualidade de vida”, afirma a Dra. Stela Roque, que é especialista neste procedimento e sócia do COE Rio, clínica que oferece uma estrutura completa e atendimento acolhedor para quem busca enxergar bem em todas as fases da vida.

A unidade do COE Rio na Barra da Tijuca fica no Barra Prime Offices - Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222 | Bloco 2B | Sala 256.

Telefone: (21) 2196-0600.

Whatsapp: (21) 99262-4706.

## Folhas Amarelas

**IPPOL**  
FISIO & TERAPIA

**Acupuntura / Pilates**  
Entre outras atividades

21 3416-2493 | 21 98805-3602

BARRA SPACE CENTER  
Av. das Américas, 1155, sl. 310.  
www.ippollfisioterapia.com.br

**PÃO DE JUDÁ**  
[www.paodejuda.com.br](http://www.paodejuda.com.br)

Busque DEUS todos os dias

ORAÇÕES

**Bonecas que parecem bebês de verdade!**

Veja no Instagram: @carlanatalreborn

*Carla Natal*  
Bebês Reborn

(24) 99311-3121

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

**Jazigo perpétuo**  
No cemitério do Cajú

VENDO MELHOR OFERTA  
e-mail [afdb.digital@gmail.com](mailto:afdb.digital@gmail.com)

**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, para gestantes ou pós operatório.  
Massagem relaxante, modeladora, Dreno Detox...  
Criofrequência, Exfoliação corporal, Hidra gloss Lips, Limpeza de pele, Peeling Coreano, Ultrasônico...

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

**@espacobeleza\_mediterraneo**

**CAUTERIZAÇÃO**  
de R\$ 280 por:  
**R\$ 150,00**  
exceto cabelo extra longo e mega

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

"Velhice não deveria ser entendida como doença, pois não é algo contrário à natureza." - Aristóteles

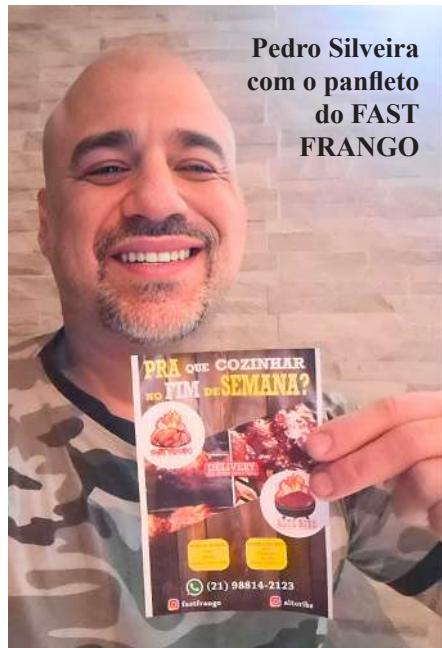
BARRA MASTERS

# A luta social de um campeão

Campeão de artes marciais e instrutor de elite, ele transforma vidas através do esporte e dá oportunidade de trabalho com seu inovador empreendimento de frangos gourmet

Pedro Silveira entrou no mundo da luta esportiva quando ainda era criança. Até hoje, já participou de inúmeras competições nacionais e internacionais de judô, MMA, muay thai... sagrando-se campeão em muitas delas e acumulando alguns cinturões. Faixa preta em cinco modalidades de artes marciais diferentes, ele foi instrutor durante 15 anos do COMANF (Comandos Anfíbios - a tropa de elite do Corpo de Fuzileiros Navais da Marinha do Brasil), um dos cursos mais difíceis do mundo na área de operações especiais.

Durante um evento esportivo fora do país, Pedro sofreu uma lesão que pôs um fim na sua carreira de lutador profissional. Ele precisou parar de competir, voltou para o Rio e iniciou



uma luta diferente. "Apesar de ter morado em vários lugares pelo mundo, dado aulas para vários campeões mundiais, voltei e montei um projeto social no Alto da Boa Vista onde nasci e fui criado", recorda. Foi durante a

pandemia, que ele deu início ao projeto Amigos na Luta.

"Comecei a montar cestas básicas para ajudar, ao mesmo tempo que dava aula de artes marciais para crianças. Então tive uma ideia que funciona assim: as crianças precisam estar estudando, me mostrar o boletim e fazer o esporte, aí sim recebem a cesta para suas famílias."

O projeto de Pedro é um dos parceiros do Bosque Cidadão, uma entidade sem fins lucrativos que, através de doações, ajuda com cestas básicas diferentes outros projetos, inclusive o Amigos na Luta.

Recentemente, Pedro passou a gerar oportunidade de trabalho para os mais velhos. Criou o FAST FRANGO - um serviço de entrega de frango assado. Segundo ele, não é um frango comum: "Todos os frangos assados que existem por aí são iguais, então criamos um frango diferente. Ele é gourmet, bem maior que um frango normal, com tempero especial da minha família."

Seu objetivo é criar franquias na comunidade para que as pessoas tenham oportunidade de trabalho, produzindo ou entregando os frangos. Essa luta ele também está vencendo: "Alguns rapazes aqui já puderam comprar suas motos. A gente oferece a oportunidade para a pessoa crescer no esporte, mas também num empreendimento como esse."

## Delivery de Frango Gourmet

Sobre o Fast Frango, Pedro garante: "É de total qualidade, um dos melhores do Rio, se não, o melhor!"

Para comprovar, basta encomendar pelo whatsapp: 21 98814-2123

São 2,5kg de frango, acompanhado de farofa e uma porção de batatas calabresas.

Entrega na Barra da Tijuca, do Jardim Oceânico até o BarraShopping, de sexta a domingo, das 11h às 15h.

Veja no instagram: @ffast\_frango

E sobre o projeto social, saiba mais em @amigosnaluta

## 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

An advertisement for Di-Gold featuring a hand holding a pile of gold jewelry. The text encourages people to sell their used gold instead of keeping it in a safe. It lists services like free appraisal and same-day pickup. A phone number and location information are provided.

## QÓculos

O SEU JEITO DE VER

FAÇA SEUS ÓCULOS DE GRAU E LEVE

# ARMACÃO GRÁTIS

QÓculos. A REDE DE ÓTICAS DO SEU JEITO

Barra Prime Offices - acesso B @qculosbarraprime (21) 97109-2912

An advertisement for QÓculos featuring a man with glasses and a beard. The text highlights "Free Frame" service and mentions "O seu jeito de ver". Contact information and office address are provided.

## Realce sua beleza

DRA CAMILA VILA FLOR

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

dracamilavilaflor (21)98243-3255

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

An advertisement for Dra. Camila Vila Flor. It features a woman smiling and looking up. The text promotes facial and dental enhancement services. A list of procedures is provided, along with contact information and a note about 15 years of smile restoration.



Os caldinhos de ragu  
do Seu Rufino

## É tempo de caldos e sopas

Restaurantes oferecem opções que combinam com a estação

Para dar conta do clima frio, o restaurante Felicittà, o Boteco Mané e o Seu Rufino oferecem caldos caprichados que combinam direitinho com a estação.

No Felicittà, o argentino Luis Maria (que ficou conhecido na região com os seus vídeos no Instagram da Folha do Bosque), apostou no seu tradicional festival de Caldos & Sopas. Como ele mesmo diz: "Para aquecer o seu coração". Rola todas as terças, quartas e quintas e o restaurante não cobra taxa de entrega para o Bosque, Downtown e Città.

Um caldo sai por R\$ 24. O segundo, por R\$ 20 e o terceiro

caldo sai por R\$ 16. Quem leva três caldos fecha a conta toda em R\$ 60 (R\$ 20 cada caldo).

Quinta tem um incrível bobó de camarão e nos outros dias têm sempre caldo verde, canjica, canja de galinha, legumes com carne, entre outras opções deliciosas.

"Desde a época do Barra Prime que sou fã desses caldinhos do seu Luis. Fico esperando esfriar para pedir. Os ingredientes são muito frescos", comenta o morador do Bosque, Flávio Conceição.

No Boteco Mané, o caldinho de feijão à la Mané (R\$ 30) é um verdadeiro carinho em forma de comida. O prato é servido com um acompanhamento especial: o minipão de alho, preparado com maionese artesanal da casa e gratinado com queijo.

Já no Buteco Seu Rufino, duas delícias típicas: O caldinho de mocotó (R\$ 16,90), que chega à mesa acompanhado de pão francês e o famoso angu (R\$ 19), que aparece em três versões de dar água na boca: com moela ao molho de cerveja Heineken; com ragu de cupim, desfiado e servido com molho de tomate da casa; e com ragu de calabresa.

O Felicittà fica no Città America. Delivery: 96852-8914. Quem passar por lá também pode se servir, degustar no local ou levar para viagem.

O Boteco Mané fica na Olegário Maciel, enquanto o Buteco Seu Rufino têm unidades na Cidade Jardim, Olegário e Shopping Rio 2. Delivery pelo iFood.

**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

**PILARES**  
PILATES & FISIOTERAPIA

Crefito 2 - 004773-RJ

Responsável Técnico:  
Dr. Carlos Almeida  
Crefito 2 - 50.852-7

309 e 310

Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 208

98593-2355

@3pilaresfisio

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

**GLOBALSHOT**  
VÍDEOS & FOTOS

**www.globalshot.com.br**  
21 98300 8100

**360°**

**GLOBALSHOT**

**CALDOS**  
**Deliciosos**  
**TODAS AS TERÇAS, QUARTAS E QUINTAS**

**DELIVERY: A PARTIR DE 17H**

**Felicittà**

**96852-8914**

# Aos chocólatras de plantão, Ovomaltine



Forneria Carioca apostava na combinação de massas à base do famoso chocolate

Segunda, 07 de julho, foi o dia do chocolate. Não faltaram pretextos para se fartar com as sobremesas feitas com base no ingrediente. Na Forneria Carioca, porém, a fartura vai durar muito mais tempo. As duas novidades "chocolatadas" criadas pela pizzaria para o dia especial ficam agora direto no cardápio.

São duas apostas que fizeram o maior sucesso: Pizza com base crocante de Ovomaltine (R\$ 52 - 25cm), e Calzonetti de Ovomaltine (R\$ 57 - 25cm) - uma receita autoral inspirada na iguaria italiana, com o formato de pizza dobrada. Ela é servida com uma massa suculenta, doce e crocante.

As opções estão disponíveis em todas as cinco unidades da Forneria Carioca (Méier, Tijuca, Barra da Tijuca, Jacarepaguá e Vila Valqueire). Os pedidos podem ser feitos pelo Ifood ou pelo app oficial da rede.

#### Forneria Carioca Barra da Tijuca

Av. Min. Afrânio Costa, 91 - Loja T.

Telefone: (21) 2018-4222. De segunda à quinta, das 17h às 00h / Sexta à domingo, das 17h às 2h.

SEGUNDA A SEXTA  
8h ÀS 20h

SÁBADO  
9h ÀS 20h

**EMPÓRIO SOHO**  
DO CAFÉ

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM CAFÉ





DOWNTOWN  
BLOCO 2, LOJA 104  
BLOCO 5, SUBSOLO



**MORADOR DO BOSQUE  
GANHA UM EXPRESSO  
GRATIS**

Ou, um Capuccino  
(Para ganhar o Capuccino é preciso comprar um bolo).  
Para ganhar o expresso basta apresentar esse anúncio






**LiLifeFit**  
A ACADEMIA DO  
**DOWNTOWN**

**A HORA  
É AGORA!**

**GANHE 2 MESES GRÁTIS**

*FECHANDO O PLANO SEMESTRAL*

ENTRE EM CONTATO  
IMEDIATAMENTE  
21 97237-9768