



Siga @afolhadobosque no Instagram

A Folha do Bosque

Ano XXVI - Nº 322 - Março de 2025

26
anos



Clara Draxcler: ela caiu da sua bike elétrica ao fugir de um bandido

Vítima de tentativa de roubo, moradora fratura o crânio e se revolta com o abandono da nova cabine da PM, localizada no Bosque Marapendi

"Quem não fizer nada contra a impunidade vai pagar caro em 2026"



Quem avisa é o especialista em pesquisas e marketing, Mario Marques. Ele inaugura o 'Espaço Político' da Folha falando sobre as próximas eleições

EDITORIAL

Você conhece a escalção desse time?

- 1- Silvinho Blau Blau.
- 2 - Paquitas.
- 3 - Patrícia Marx.
- 4 - Avellar Love (João Penca).
- 5 - Dr. Silvana & Cia.
- 6 - Alex Gil (Polegar).
- 7 - Conrado.
- 8 - Andrea Sorvetão.
- 9 - Paulo Massadas.
- 10 - Trem da Alegria.
- 11 - Daniel Del Sarto.

Se a resposta for sim, você curtiu a década de 80 e o seu lugar no sábado, dia 12 de abril, é no Qualistage, onde acontece a comemoração de 20 anos da Festa Ploc (confere na página 7).

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra



99274-3202
99914-4222

e-mail: folhadobosque@gmail.com

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.

Coisas estranhas no BarraShopping

Efeitos visuais 3D, e até 4D, cenários hiper-realistas e a participação de 20 atores garantem o realismo impressionante das cenas, colocando o espectador como protagonista da história em 'Stranger things': exposição imersiva da série chega ao BarraShopping, em abril.



Montada em uma estrutura de mais de 2.500 m2, onde 500 toneladas de material são distribuídas entre cenários e equipamentos de última geração, com tela 3D de 150 m2, paredes virtuais, cenários e objetos fidedignos aos originais, a mostra é a primeira a dispor diariamente de cerca de 100 pessoas em sua equipe, entre técnicos, elenco e produtores. Somente para a montagem da exposição no país foram gerados 500 empregos. Tudo para promover a sensação de que o visitante é parte da cena, transportado para outra época e local.

"Essa mostra é diferente do que já foi feito até então e coloca o Brasil na rota das superproduções ultrarrealistas, que proporcionam ao espectador sensações inusitadas, com estrutura e tecnologia poucas vezes vistas", celebra o diretor executivo da empresa que assina a exposição, a Blast Entertainment, Felipe Nogueira.

Os amantes da estética dos anos 80 podem se divertir, fazer compras e comer na área MIX-TAPE, onde o público terá opções gastronômicas disponíveis, desde o sorvete Scoops Ahoy, a pizza da Surfer Boy, os drinks temáticos seguindo as receitas originais no bar de Stranger Things e o Palace Arcade, até a pipoca preparada na máquina que veio dos Estados Unidos para que o sabor seja o mesmo em todos os países.

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



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

“Pagamos uma cabine da PM pra nada”

Vítima de tentativa de assalto se revolta com a ausência de policiais no entorno da ABM

Muito sangue no rosto e no braço, parede medial orbital fraturada (osso do crânio), um trauma grande, muito choro e desabafo. Esse foi o saldo da tentativa de assalto sofrida pela moradora do Bosque Marapendi, Clara Draxler, na quinta, dia 13 de março, por volta de 13h. Ela passava pela ciclovia da Prefeito Dulcídio Cardoso com a sua bicicleta elétrica, quando, na altura do condomínio Santa Lúcia, um bandido anunciou o assalto. Clara acelerou e, cerca de 100 metros depois, derrapou e caiu de cara no chão.



Clara Draxler, ensanguentada, a caminho do hospital...

“Entrei para a estatística. Estou bastante machucada”, disse Clara, aos prantos, em um vídeo que gravou no caminho para o hospital.

Depois do ocorrido, Clara fez

questão de lembrar que, compulsoriamente, há pouco tempo, os moradores do entorno pagaram para construir mais uma cabine da PM próxima ao local.

“Já tinha uma e agora construíram outra, em frente ao Assaí. Pra nada. Nunca tem ninguém ali dentro. Ou, quando tem, o policial está sozinho e não pode sair”, reclamou ela, que, aos prantos novamente, deu o seguinte depoimento um dia após o ocorrido:

“Não é assim, falar que a gente trabalha e compra outro. Isso não existe. Eu acho inadmissível. Ninguém vai me levar nada na mão grande. Ele não estava armado. Sei que errei. Mas eu trabalho em frente a um fogão, com um calor desgraçado, em pé, para me roubarem de graça? Não vai levar. Estou triste e revoltada porque não tinha



...E aqui, no dia seguinte, com o curativo no rosto fraturado

nenhum policial. Isso foi mais ou menos 13h. Tem um colégio, o pH, a 500m. E não tinha nenhum policial. O Barra Presente tava no WhatsApp, tava na casa do C. Temos que parar de

normalizar que o Rio de Janeiro é assim. É no Brasil inteiro, mas aqui parece que está pior. Graças a Deus estou viva, mas isso é inadmissível. Em cinco minutos o ladrão ia levar minha bicicleta que eu fiquei 12 meses pagando? Não vai levar. Me desculpem pelo desabafo. De coração. Mas eu preciso falar. Eu não aguento. Eu estudei, meus irmãos estudaram, minha mãe criou a gente sozinha, sem marido do lado e ninguém virou bandido, nem traficante. Ninguém é vítima da sociedade. A ocasião não faz o ladrão. Não faz. Se fosse assim eu e meus irmãos seríamos três malditos. Cansamos de ver os outros terem as coisas de valor e nunca fomos pegar na mão grande. É isso. É apenas uma indignação. Me desculpe. Agora vou correr atrás do meu prejuízo, que foi físico”

Continua na próx. página...

Oficina na Barra com preço de subúrbio



Marco Batulli - O Marcão
Morador da ABM

PROTEKTO
—AUTO SERVICES—

- ✓ 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

WhatsApp

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

97650-6860 / 3807-4924

Continuação da página anterior

Em nota, a Secretaria de Estado de Polícia Militar informa que a região mencionada pela reportagem conta com um reforço no policiamento por meio de policiais do programa Bairro Presente e do Regime Adicional de Serviço (RAS), voltado exclusivamente para a região do Bosque Marapendi, além do emprego de policiais em bicicletas, moto patrulhas e

viaturas. A SEPM relembra a importância do acionamento das equipes através da Central 190 e do App RJ 190, assim como a importância dos registros dos crimes nas delegacias, o que proporciona uma melhor análise das manchas criminais locais.

A secretaria não respondeu sobre o reforço do policiamento na nova cabine da PM.

Ônibus de condomínio é assaltado



Um ônibus da frota exclusiva para moradores do condomínio Rio 2 foi assaltado na noite de terça-feira (11/03), por volta das 20h, enquanto estava parado em um engarrafamento na Linha Amarela. Dois criminosos armados renderam o motorista e exigiram que ele abrisse a porta do veículo, de acordo com a Associação de moradores do condomínio (AmoRio2).

Após entrarem, eles roubaram pertences de mais da metade dos passageiros, incluindo celulares e alianças.

Ninguém ficou ferido durante o assalto e os bandidos, segundo relatos, pareciam estar drogados. Um dos passageiros, mais tarde, teria conseguido rastrear o sinal do seu iPhone, que estaria no Jacarezinho.

Após o crime, o motorista conduziu o ônibus até a Delegacia de Bonsucesso, onde parte dos passageiros registrou a ocorrência. Os demais foram orientados a fazer o registro online. Em seguida, o coletivo retornou ao terminal Rio 2, levando os moradores para casa.

Os ônibus, de acordo com a AmoRio2, têm circuito interno de monitoramento de imagens, o que deve auxiliar as autoridades policiais nas investigações.

A 21ª DP, de Bonsucesso, onde o caso foi registrado, informa que diligências estão em andamento para apurar a autoria do crime. O comando do Batalhão de Vias Expressas, da Polícia Militar, afirmou que o policiamento do local “segue reforçado”.

Segundo uma nota emitida pela PM, este reforço conta com a presença de agentes do Batalhão de Rondas Especiais e Controle de Multidão (Recom), com baseamentos em pontos estratégicos ao longo da via, e do Grupamento Transportado em Ônibus Urbanos (GPTOU), que abordam os coletivos para coibir ação de criminosos.



MATRÍCULAS ABERTAS

MEDICINA PRÉ-VESTIBULAR EXTENSIVO

MANHÃ & TARDE

📍 BARRA DA TIJUCA

#VEM PRO! GABARITÔ!

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

(21) 99575-2022



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



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



“Quem não fizer nada contra a impunidade vai pagar caro em 2026”

A partir desta edição abrimos aqui um espaço dedicado ao homem público que tem alguma relação com a Barra da Tijuca ou alguém que esteja envolvido com o tema. Inaugurando o “Espaço Político” da Folha do Bosque, trazemos o especialista em pesquisas e marketing político, Mario Marques, que já faz uma previsão para as próximas eleições: “Quem não fizer nada contra a impunidade vai pagar caro em 2026”. Num vídeo publicado em seu Instagram (@mariomarqueslabpop), ele pergunta quem vai meter a colher na questão da segurança e diz que, pelo visto, ninguém. “O problema da segurança escalou no Rio de Janeiro e no Brasil. O governo Lula não está preocupado com isso, o governo do estado diz que a culpa é da DPF. E como ficamos nós? A mercê dos vagabundos e delinquentes”, comenta Marques.



Mario Marques, o cara das pesquisas

Aficionado por pesquisas (principalmente pela qualitativa, que mostra o sentimento da população), o marqueteiro levanta uma outra questão sobre a corrida para o governo do estado: “O Eduardo Paes está amarelando?”. Pelos estudos que tem feito, Marques acredita que sim. Segundo ele, nas três pesquisas que saíram até agora, Eduardo Paes não passa de 40%.

“Muita gente pensa que essa é a partida do Paes. Mas pelas análises que temos feito, parece que ele chegou no teto. Se esse conceito se firmar, tem muito espaço para outros candidatos”, avalia ele, acreditando que seja esse o motivo pelo qual o atual prefeito está entrando com força no tema segurança.

“Ele passou todos os seus mandatos fugindo do tema. Recentemente, deu uma entrevista dizendo que não seria candidato a governador. Eu já havia falado sobre isso. Se o Eduardo Paes tiver 1% de dúvida de que ele pode perder as eleições, ele não será candidato. Isso muda totalmente o jogo no estado do Rio”, explica Marques, que vem angariando seguidores em suas redes sociais, onde fala sobre política e música.

De uns tempos pra cá parece ter encontrado um formato arrojado e moderno que caiu no gosto popular.

“Um dia eu gravei dez vídeos. Na dúvida de quais iria publicar, mostrei para um amigo que detestou alguns. Justamente os que questionavam o posicionamento político dele. Eu pensei. São esses que eu vou publicar. E não parei mais”, recorda.

Jornalista de formação (ex-Globo e JB), Mario foi crítico de música do Segundo Caderno do Globo durante mais de uma década, teve revistas de rock, mas em 2009 virou a chave para a política. Lançou o livro “O voto do futuro” e mais nove obras, algumas sobre música também.

“Na minha desimportante existência tem que ter música. Então peço licença para misturar essas duas usinas de conteúdo que moldam o meu dia a dia”, encerra.

Siga @mariomarqueslabpop



Reels da @afolhadobosque

O mensageiro da catástrofe

Vídeo da Folha anuncia a construção de 27 prédios com cerca de 10 andares cada um, no terreno do antigo Extra 24H

O Mensageiro do caos está de volta. Ele, que já anunciou no Bosque Marapendi o lançamento de dois empreendimentos, nas duas extremidades da Ponte Lúcio Costa; a construção de uma torre de 33 andares na praia, na mesma rua da ponte; três colégios localizados em ruas sem saída na mesma região, anuncia agora o ápice da catástrofe urbana. No terreno do antigo Extra 24h, o Mensageiro do Caos - Parte 3 informa, em mais um Reels publicado no Instagram da Folha

do Bosque (o terceiro sobre os novos empreendimentos da região), que serão construídos 27 prédios com cerca de dez andares cada um.

“Loucura demais. Queria saber pra onde vai tanto cocô”, pergunta o seguidor da Folha, Luiz France, em um dos quase 700 comentários da publicação. “A Barra era para ser um exemplo de bairro bem planejado com o projeto Lúcio Costa, mas virou o paraíso da especulação imobiliária”, escreve Marta Miranda.

“Esse lugar já carece com a falta d’água. Quais as medidas de contrapartida para essa construção?”, questiona o editor da Folha, Luiz Neto, que faz a locução dos vídeos e ganhou a alcunha de Mensageiro do Caos.

O Presidente da Câmara dos

Vereadores, Carlo Caiado, político atuante na Barra da Tijuca, propôs o Requerimento de Informações nº 128/2025, acerca de dois desses novos empreendimentos. O “Wave”, na Avenida Lúcio Costa, nº 3.560, e o “Coupé Tower” (que terá duas torres, sendo uma com 33 andares), a ser construído na Avenida Antônio Evaristo de Moraes Filho, ambos de responsabilidade da empresa RJZ Cyrela.

“Com base em quais dados foi aprovado o projeto de entrada e saída de veículos deste novo empreendimento, “Coupé Tower”?”, questiona Caiado em um dos oito itens do requerimento.

Assista a esse e outros vídeos no Instagram, em @afolhadobosque



A imagem de abertura do filme na internet

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

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**



A maior festa retrô está ON

Duas décadas, mais de cinco mil eventos em três continentes, um público que ultrapassa alguns milhões de pessoas, três CDs e DVDs que viraram discos de platina, incontáveis programas de TV e um nome que virou uma expressão própria de festas anos 80. Uma festa que foi a grande responsável por essa retomada de dezenas de artistas da época que voltaram a fazer sucesso. Nós estamos falando da Festa Ploc, o maior evento retrô da América Latina, que comemora 20 anos, no Qualistage, no sábado, dia 12 de abril.

São mais de 15 artistas que já passaram pelo evento como Silvinho Blau Blau, Paquitas Experience, Trem da Alegria celebration (Luciano Nassyn + Patrícia Marx), Zé Henrique (Yahoo), Banda Ploc, Avellar Love (João Penca), Dr. Silvana & Cia, Mais do Mesmo, Alex Gil (Polegar), Conrado, Andrea Sorvetão, Paulo Massadas, Daniel Del Sarto, entre outros nomes.

FESTA PLOC 20 ANOS

Início do evento: 20h.

Local: Qualistage.

Ingressos: a partir de R\$ 70 (a venda pelos sites www.festaploc.com.br, www.qualistage.com.br e pela plataforma TicketMaster).

Endereço: Av. Ayrton Senna, 3000.

Maracanã da música comemora 6 anos



Trinta e dois mil metros quadrados, capacidade para 6.600 pessoas, 20 banheiros, 20 bares, 5 camarins e estacionamento para mais de 800 veículos. O Espaço Hall, conhecido como o Maracanã da música, o comemora 6 anos na sexta, dia 25 de março, com a banda Raça Negra e o cantor Leonardo, numa grande festa, a partir das 20h30.

Serão dois shows completos. O primeiro com a banda Raça Negra - comandada por Luiz Carlos. No repertório não faltam músicas que atravessaram gerações desde a década de 80 de uma das bandas mais queridas do Brasil.

Já Leonardo, depois de gravar o álbum "Bar do Leo" e rodar o país com a turnê "Cabaré", gravou o DVD "Bebo, canto e choro". "Esse DVD é para as pessoas se divertirem, com as músicas que amo. Tem de Tião Carreiro a Eduardo Costa", diz o cantor.

Há também "lado B" de seus grandes ídolos e amigos como "Ponto Negro", de Chitãozinho & Xororó, e "Pare com isso", de João Mineiro & Marciano.

Tem como ficar de fora desta celebração?!

O Espaço Hall fica na Av. Ayrton Senna, 5850. Ingressos a partir de R\$ 80. Informações através do WhatsApp (21) 97627-5825.

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

A woman with long brown hair, wearing an orange sweater, is smiling and pointing at her smartphone.

Musculação protege o cérebro de idosos

Pesquisa inédita mostra que treinamento de força melhora memória e anatomia cerebral em pessoas com comprometimento cognitivo leve e pode proteger contra futuras demências

Um estudo realizado na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) trouxe novas evidências sobre os benefícios da musculação para a saúde cerebral de idosos. Publicado na revista GeroScience, o trabalho demonstrou que o treinamento de força pode proteger o cérebro contra demências, melhorando a memória e a integridade neural em indivíduos com comprometimento cognitivo leve (CCL), condição que antecede doenças como o Alzheimer.

A pesquisa envolveu 44 voluntários com CCL divididos em dois grupos: um realizou treinamento de força com intensidade moderada a alta, enquanto o outro manteve-se sedentário. Após

seis meses de treinamento resistido (musculação) duas vezes por semana, exames de ressonância magnética e testes neuropsicológicos revelaram que o grupo que praticou musculação teve proteção contra a atrofia cerebral, melhor desempenho na memória além de proteção contra a atrofia em áreas como o hipocampo e o pré-cúneo, regiões associadas ao Alzheimer. Enquanto isso, o grupo-controle, que não praticou exercícios, registrou piora nos parâmetros cerebrais avaliados.

Os pesquisadores apontam que a musculação pode proteger o cérebro contra demência de duas formas principais: estimulando a produção do fator de crescimento neural (proteína

importante para o crescimento, manutenção e sobrevivência dos neurônios) e promovendo desinflamação global do organismo.

Segundo a primeira autora do estudo, Isadora Ribeiro, bolsista de doutorado da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, já se sabia que haveria melhora da parte física e cognitiva. “Mas queríamos ver o efeito da musculação dentro do cérebro de idosos com comprometimento cognitivo leve. Felizmente o estudo mostrou que a musculação é uma forte aliada contra demências, mesmo para pessoas com risco elevado de desenvolvê-las”, afirmou a pesquisadora.

O estudo, que é o primeiro a demonstrar os efeitos da musculação na integridade da substância branca de indivíduos com CCL, foi realizado no âmbito do Instituto de Pesquisa sobre Neurociências e Neurotecnologia (BRAINN), um Centro de Pesquisa, Inovação e Difusão (CEPID) da FAPESP.

Pesquisador do BRAINN e orientador do trabalho, Márcio Balthazar alerta que a inflamação crônica acelera a neurodegeneração. “Qualquer exercício físico mobiliza células anti-inflamatórias. Isso é crucial.”, afirma ele,



que também chama a atenção para o custo benefício da prática da musculação: “O aumento da força muscular está associado à diminuição do risco de demência. Logo, é uma intervenção menos complexa e mais barata do que tratamentos farmacológicos, como as novas drogas aprovadas nos EUA, que custam cerca de US\$ 30 mil por ano”, enfatiza.

Os resultados positivos do estudo vão além. Foi observado que cinco voluntários do grupo ativo chegaram ao final dos seis meses sem mais o diagnóstico de CCL, o que sugere que treinamentos mais prolongados possam reverter ou retardar a progressão da demência. “Isso traz esperança e estará sendo investigado em estudos futuros.”, disse Ribeiro.

Na academia Lifefit do Downtown, a terceira idade treina com desconto especial:

- Plano SENIOR BASIC - R\$ 199/ mês para treinar de 9h às 17h
- Plano SENIOR PLUS - R\$ 299 com horário livre

Taxa de matrícula: R\$ 150 (avaliação funcional de última geração inclusa)


Folhas Amarelas



Organza 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



PÃO DE JUDÁ
Busque Deus todos os dias
GRÁTIS!
app pelo QR code:
MENORAH MENORAH
AO VIVO VISÃO
ORAÇÕES ORAÇÕES



AULA DE INGLÊS pela internet
Professora experiente
Todos os níveis - Aulas ao vivo
Learn English
Professora Fátima
(21) 99612-7355



Bonecas que parecem bebês de verdade!
Veja no Instagram:
@carlanatalreborn
Carla Natal
Bebês Reborn
(24) 99311-3121

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

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

Falta de psiquiatras agrava epidemia de saúde mental

Brasil lidera ranking mundial de ansiedade, mas tem apenas 0,83 psiquiatra para cada grupo de 100 mil habitantes

O Brasil enfrenta uma crise sem precedentes na área da saúde mental, liderando o ranking de ansiedade e depressão na América Latina. Dados alarmantes da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que quase 19 milhões de brasileiros são afetados pela ansiedade. Em 2023, comparado ao ano anterior, houve um crescimento de 89% nos agendamentos com psicólogos e 41% na procura por psiquiatras.

Apesar da crescente demanda, o Brasil enfrenta uma grave escassez de profissionais oficialmente especializados em saúde mental. As estatísticas da Demografia Médica são preocupantes: há apenas 0,83 psiquiatra para cada grupo de 100 mil habitantes, em comparação com 2,81 médicos para o mesmo grupo populacional. Esta disparidade evidencia não só a falta de especialistas reconhecidos pelo Conselho Federal de Medicina

(CFM), mas também um desequilíbrio crítico na distribuição de especialistas, especialmente considerando a magnitude da crise de saúde mental no Brasil.

Um dos fatores que contribuem para esta escassez é o descompasso entre o número de médicos formados e as vagas disponíveis na residência médica. De 2018 a 2024, o número de estudantes de medicina cresceu 71%, enquanto o número de médicos residentes aumentou apenas 26%. Em 2024, 11.074 médicos formados ficaram sem vaga de Residência Médica de acesso direto.

A falta de especialistas em psiquiatria acontece porque uma norma do CFM estabelece que apenas o profissional que faz a especialização por meio de residência médica pode obter o título de especialista. Milhares de médicos com pós-graduação, mestrado e até doutorado em Psiquiatria não são considerados



especialistas pelo Conselho.

A Associação Brasileira dos Médicos com Expertise em Pós-Graduação (ABRAMEPO) defende veementemente a ampliação da formação de especialistas através de programas de pós-graduação qualificados, gerenciados e definidos pelo Ministério da Educação (MEC) e o Ministério da Saúde. “Essa regra é do século passado, está completamente desatualizada. A medicina é o único ramo do conhecimento em que o profissional que faz uma pós-graduação reconhecida

pelo MEC não é considerado especialista. Isso precisa mudar. Há centenas de cursos de formação de especialidades com programas de qualidade, muitos dos quais semelhantes aos cursos de residência médica, mas que não são reconhecidos pelo CFM. O governo tem que assumir o controle da formação de especialistas se quiser mitigar a falta de médicos no SUS”, comenta o professor titular da Escola de Medicina e Cirurgia da UFRJ e presidente da Abramapo, Eduardo Teixeira.

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

📍 dracamilavilaflor 📞 (21)98243-3255

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

ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

- CABELOS**
Corte, tintura, progressivas, escova, lisoplastia....
Corte + hidratação + escova = R\$ 120,00
- UNHAS**
Pé & Mão, Colocação e manutenção de unhas em fibra ou gel. Spa dos pés.
Unhas de fibra ou gel, Manutenção: R\$ 120,00
- ESTÉTICA**
Design de sobrancelhas
Depilação a laser ou com cera
Drenagem linfática. Corporal, facial, para gestantes ou pós operatório.
Massagem relaxante, modeladora, Dreno Detox, associadas à pedras quentes ou ventosaterapia.
Criofrequência, Corrente Russa, Exfoliação corporal
Hidra gloss Lips, Limpeza de pele, Peeling Ultrasônico

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

📍 @espacobeza_mediterraneo

Clássicos de boteco com toque especial

Mané oferece cardápio recheado de nostalgia

Um levantamento realizado no último ano mostrou que 48% dos clientes que frequentam bares, restaurantes e cafés, batem ponto no lugar pelo menos uma vez por semana. Ou seja, o boteco segue firme no coração da vida social dos brasileiros.

No rede de botecos Mané, cada prato carrega essa essência, unindo tradição e um toque especial da casa para transformar cada mordida em uma experiência nostálgica e cheia de sabor.

Para começar, o Caldinho de Feijão à la Mané chega fumegante, cheio de personalidade, com alho torrado, bacon crocante e salsa. Acompanha mini pão de alho gratinado com queijo. Sai por R\$ 26.

Com um toque de modernidade e atualização, o Parmegiana aperitivo de alcatra apresenta tiras suculentas de carne temperadas com o segredo do Mané, empanadas na crocante farinha panko, cobertas com molho de tomate da casa e queijo gratinado no maçarico. Disponível por R\$ 96.

Aqui na Barra o Mané fica na Avenida Olegário Maciel, 260, ljs. E e F.



O caldinho de feijão à la Mané. Acompanhado de mini pão de alho com queijo

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

TOUR VIRTUAL 360°?
IMAGENS AÉREAS?

GLOBALSHOT
VÍDEOS & FOTOS

www.globalshot.com.br
(21) 98300 8100

AS MELHORES
Quentinhas
DA BARRA

E MAIS EM CONTA

400g R\$ 22
600G R\$ 27

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

96852-8914

CITTÀ AMERICA
Piso 1, loja 114 H



Reels da @afolhadobosque

Paella de outro mundo

Folha e Saboraprova visitam o La Plancha

Um paella como você nunca viu. Nós estamos falando da paella cremosa do La Plancha. Estivemos no restaurante, que fica no Casa Shopping, na terça, dia 11 de março e afirmamos: Nunca comemos nada com o sabor desta iguaria. Além de diferente, o prato é um manjar dos deuses.

“É como um arroz à piamontese muito melhorado”, disse o editor da Folha, Luiz Neto, que esteve no La Plancha com o criador da página @saboraprova, no Instagram, Bruno Cardoso, para produzir mais um vídeo sobre a gastronomia da região.

O prato sai por R\$ 228. É para duas pessoas, mas serve três. O lugar oferece também paella de vários sabores, além das tradicionais como a Valenciana (R\$ 448 para 2 pessoas). “Mas sempre sobra. A ordem de quem come aqui é levar comida pra casa”, diz um dos sócios do La Plancha, André Júnior, filho do espanhol fundador do restaurante, um dos pioneiros na Barra em peixe e frutos do mar.

Além do delivery, os funcionários do La Plancha também preparam a paella na casa das pessoas, ou em qualquer evento, com panela de barro e tudo que tem direito.



Bruno, o cara do Saboraprova, se prepara para degustar a paella cremosa, em mais um vídeo da Folha do Bosque

Outro destaque, testado e aprovado pela dupla, é o Camarão Ajillo! Esse, assim como as paellas, é para comer de joelhos e vem ainda com um molho galáctico de vinho branco, azeite e alho. R\$ 128.

Pasteizinhos de camarão e bolinhos de bacalhau para a entradinha é obrigação. Claro que fomos neles com chope da Brahma geladasso. Moquecas, lulas, mexilhões, ostras gratinadas, casquinhas de lagosta também saltam aos olhos.

O La Plancha fica no Casa Shopping e acaba de inaugurar uma filial na praia, ao lado do Barramares. O espaço é dividido com o restaurante 4&5, que ficou durante anos no lugar. Tem também no Norte Shopping, no sistema entrega no balcão.

Informações: 99947-8081.

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.

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

OMELETES
OVOS MEXIDOS
TAPIOCAS E CREPICAS
SANDUBAS
Salpicão de frango
Atum
Salada de ovos



LifeFit | DOWNTOWN

CONHEÇA A LIFEFIT DOWNTOWN!

- ✓ 3.000m² 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!