



Siga @afolhadobosque no Instagram

A Folha que

Ano XXVI - Nº 320
Janeiro de 2025

26
anos

‘Humor contra-ataca’
está de volta
ao Qualistage.
Fábio Porchat
é um dos
artistas que
se apresentam
no festival

Parque das
Rosas ganha
a primeira
loja física
da Evino
no Rio de
Janeiro

Para cancelar o mau-humor

APRESENTADO POR
Santander

14 FEVEREIRO
RJ - FARMASI ARENA

STING 3.0



cerveja oficial Heineken® Apoio em SP Esfera...

transmissão em ticketmaster®

Produção em

LIVE NATION

Produção

Chopp Fazenda

FARMASI
ARENA

EDITORIAL

Segundo pesquisas recentes, o simples ato de você sorrir, mesmo que forçadamente, faz o cérebro produzir serotonina e endorfina, substâncias que trazem a sensação de bem-estar e prazer ao corpo. Sorri diminui as tensões musculares e promove a saúde em outras partes do corpo. O bom-humor ajuda a diminuir o risco de doenças psicossomáticas, como depressão, ansiedade e estresse.

Imagina agora conferir o festival “Humor Contra-Ataca”, que estreou no Qualistage, no início de 2024, e retorna em 2025 para sua segunda edição.

Corre nas páginas 8 e 9, confere a programação, sorria e feliz 2025: você está lendo a Folha do Bosque!

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

@afolhadobosque



www.afolhadobosque.com.br



Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos

99274-3202
99914-4222

e-mail: folhadobosque@gmail.com

Expediente

Editor: Luiz Neto.
Direção de marketing: Marta de Souza.
Repórteres:
Marcela Prado e Marcelo Alarte.

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.

Habilidade e ginga carioca



A competição no Quebra-Mar

A manhã de sexta-feira, 20 de dezembro, foi animada na praia da Barra pela Corrida dos Garçons dos hotéis do Rio de Janeiro, uma tradição do setor. O evento aconteceu no Quebra-Mar e contou com demonstrações de habilidade e ginga tipicamente cariocas dos participantes, que tiveram que correr enquanto equilibravam latas de cerveja em uma bandeja.

Os vencedores da disputa masculina foram Giuliano de Alcântara, do Hilton Copacabana (1º colocado), Edgar Olinto de Albuquerque Brayner, do restaurante Barra Grill (2º colocado) e Fernando Rodrigues, do restaurante Pavão Azul (3º colocado). Na categoria feminina o primeiro lugar ficou com Vitória Helena Marcolino, do Venit Hotéis.

Na competição, os concorrentes fizeram o percurso de 50 metros, ida e volta (total de 100m), equilibrando uma bandeja com latas de cerveja, com apenas uma das mãos, tentando não deixá-las cair.

Volta às aulas

Os pais não precisam se preocupar com lugar para comprar cadernos, canetas, mochilas, planners, agenda 2025, e tudo de papelaria fofa (borrachinha cheirosa, caneta de glitter etc). Na Home&Office, que fica aqui no Barra Prime, você encontra toda a lista de material em um lugar só. A papelaria ainda oferece utilidades para casa, artigos para festas e decoração, além de envios de correspondência DHL. Tem até joguinho caçapalavras da H&O, aqui na página 7.

Angiologistas

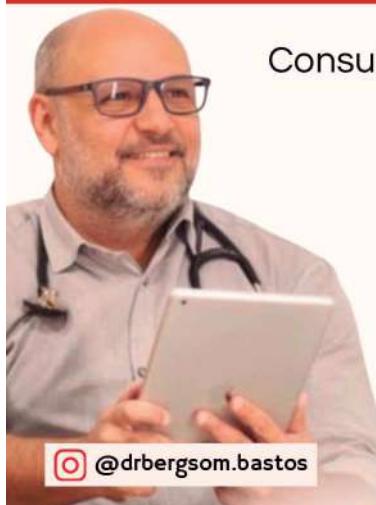
DR. ANTÔNIO VIEIRA DE MELLO
DRA. CRISTINA TORRES S VIEIRA DE MELLO

CENTRO PROFISSIONAL BARRASHPPING
AV. DAS AMÉRICAS, 4790

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

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**
- Planos**
- Reembolso**



Barra Prime Offices

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

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



SUA JORNADA *FITNESS* COMEÇA AQUI

Descubra a experiência única do studio Vidya:
aulas de hot, air e yoga tradicional com vista para o mar.

Aproveite nossos **studios com treinos de alta intensidade, atendimento personalizado e programas focados em hipertrofia ou emagrecimento.**



Modalidades
diversas de yoga



Aulas de
bike indoor



Treinos de
corrida e funcional



Musculação
para definição

BIORITMO

📍 Avenida do Pepê, 1360 - Barra da Tijuca



Leia o QR Code
e viva 7 dias de
experiência!



Reels da @afolhadobosque

Um brinde a primeira loja da Evino

Barra ganha o primeiro espaço físico no Rio de Janeiro da rede famosa por vender vinhos online

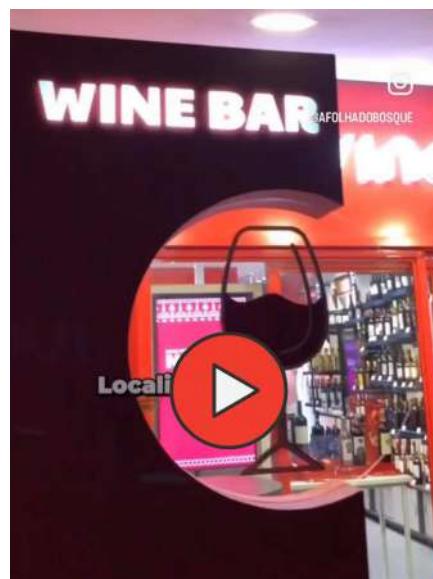
Saúde, a Evino está na Barra. A primeira loja da rede no Rio de Janeiro acaba de inaugurar no Parque das Rosas. E é claro que a nossa equipe foi conferir o lugar e produziu mais um vídeo que pode ser conferido nos Reels da Folha do Bosque, no Instagram.

O conceito da Evino Barra alia preços democráticos, rótulos atrativos e um sistema de entrega no mesmo dia, sem cobrança de frete para um raio de 10km da sua localização. Isso significa frete grátis para a Barra toda.

“Ficamos maravilhados com o local. Principalmente com a possibilidade de pegar um vinho, sentar naquelas mesinhas do Rosas e ficar ali na resenha. Ou até na própria loja, que dispõe ainda de um wine bar exclusivo”, comenta o editor da Folha, Luiz Neto.

Informações: 2544-1069. Endereço: Avenida Marechal Henrique Lott, 120, loja 109. Condomínio Parque das Rosas.

Outro vídeo no Instagram da Folha mostra um bandido cantando uma música de apologia ao roubo na região! Chega a ser inacreditável. Mas é real e assustador. O ladrão está segurando uma caixa de balas, provavelmente usada para enganar as pessoas nos sinais de trânsito se passando como vendedor



A entrada da Evino, no vídeo da Folha

Outros vídeos

- O duelo da queima de fogos no Réveillon, entre os hotéis Windsor e Wyndham.

- A nuvem que cobriu inteiramente o mar, no dia 28 de dezembro. Olhando dos prédios na orla, a sensação era a de estar na janela de um avião.

- A chuva de granizo ocorrida no bairro, no dia 16 de dezembro.

- Um produto na gôndola no Assaí com o preço muito menor que o valor cobrado pelo caixa do mesmo mercado.

Siga @afolhadobosque



- ✓ 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

Uma imagem do filme sobre o Barra Shopping

WhatsApp

97650-6860

3807-4924

PROTEKTO AUTO SERVICES

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

SORRIA, O PB CHEGOU À BARRA

✓ ENSINO MÉDIO
E PRÉ-VESTIBULAR

+ DE 100 APROVAÇÕES PARA MEDICINA
EM INSTITUIÇÕES PÚBLICAS Entre 2023 e 2024

Há mais de 10 anos, temos nos destacado como uma instituição de referência em aprovações nos vestibulares mais concorridos do país e, agora, trazemos para esta nova localização toda a expertise que nos consagrou no cenário educacional.



✓ MEDICINA UFRJ
Renê Rodrigues

O SEU CAMINHO PARA O SUCESSO PASSA PELO PB!

A nova unidade na Barra da Tijuca foi planejada para atender com a mesma qualidade e rigor, que já são marcas registradas do Colégio e Curso PB.



PRÉ-VESTIBULAR

- Rotina de estudo com + de 100 exercícios diários
- Preparação para vestibulares específicos como UERJ, FUVEST, UNICAMP, entre outras bancas
- Monitoria individualizada para melhoria contínua
- Simulados periódicos
- Análise individual de desempenho pós-simulado
- Feedback semanal personalizado

ENSINO MÉDIO

- Integral desde a 1ª Série
- Aprofundamento contínuo nas áreas de Matemática e Ciências da Natureza (Física, Química e Biologia)
- Períodos de contraturno exclusivos para listas de exercícios
- Monitoria e plantão de dúvidas
- Participação em Olimpíadas do Conhecimento como OBMEP, Canguru, OBA, ONC, ONHB, entre outras
- Projeto de produção textual ao longo de todo o Ensino Médio
- Estudo permanente de bancas de vestibulares com análise do TRI do ENEM

Venha fazer parte dessa história de sucesso!



AGENDE SEU
✓ TESTE DE
SELEÇÃO PB



Av. Érico Veríssimo, 538 - Barra da Tijuca

📞 (21) 96776-8327

🔗 @pbcolegiocurso

🌐 www.pbcolegioecurso.com.br

Do lendário Atari ao Playstation 5

Inédito no RJ, evento gratuito de games para todas as idades acontece na Barra, durante as férias

Prepare-se para subir de nível! Começou, no Rio Design Barra, o Mega Press Start, uma experiência imersiva e interativa no universo dos games, que acontece pela primeira vez na cidade. A praça central do shopping foi transformada numa grande arena com mais de 20 estações para free play (do Atari ao Playstation 5), exposição sobre a história dos videogames no Brasil, competição de Just Dance, Pokémon e FIFA 24, cockpit para simular uma corrida de Fórmula 1 sem sair do lugar, jogos de realidade virtual, além de outras atrações.

O evento de férias do shopping celebra os quase 50 anos da chegada dos videogames ao Brasil. Será uma grande celebração gamer, com entrada gratuita, até o dia 9 de fevereiro.

Sobre algumas atrações:

- Free Play: Mais de 20 estações jogáveis com consoles que vão do Atari ao Playstation 5.
- Palco Just Dance: febre no mundo, o game de dança terá um espaço exclusivo com palco, telão e espaço ampliado.
- Área Arcade: A febre dos fliperamas dos anos 90 e 2000 está de volta, com mais máquinas e jogos clássicos!
- Little Gamers: espaço especial com desenhos temáticos para colorir.



- Ilha Pokémon: O espaço feito especialmente para sediar as seletivas da Batalha Pokémon.

- Cockpit Experience: Equipamento que simula um veículo de F1.
- Soccer Stage: Dos clássicos inesquecíveis até os lançamentos mais recentes do futebol.
- VR Experience: Equipado com óculos VR de última geração e controles de movimento, o beat saber desafiará a agilidade e coordenação dos gamers.

Além de todas essas atrações, serão realizados um Torneio de Just Dance, um Torneio da FIFA e uma Batalha Pokémon. Os três primeiros colocados de cada competição serão premiados com troféus e brindes.

ESCOLA DE BEACH TENNIS VIVABT

vivabt
ESCOLA DE BEACH TENNIS

Agende uma experimental!
99672-0111 / 99975-2688

@vivabt

Av. Lúcio Costa, 3100 e ABM
Av. Prefeito Dulcídio Cardoso, 1250

Juliana Oliveira
ARQUITETA

CAU/RJ A52113-2

21 99878-1001

b 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**

Volta às AULAS

Home & Office

NÓS SOMOS PAPELARIA COMPLETA, UTILIDADES PARA CASA, ARTIGOS PARA FESTA E DECORAÇÃO
ENVIOS DHL

L Á G I H E A Z N O S Q J G V P L L U
A L E Ó I R S L M P A H C F B M P R S
D U C A P T D Á Q A C S A D A L R O U
R V T G T Y F P W S A J D S W U L N P
C E S E N U G I E D N A E A S I I N R
P L A N N E R S R M E F R T H D A E T
V M T D K U H X T N T L N C Z E W S U
I T P A P E L A R I A F O F A N U F I
A Y O S U I J C Y B S M S G R O E A Z
P O H Í Q O K V U F R K H V D P X L G
P S I H W P L B I G O P I M F E U C O

SUA LISTA DE
MATERIAL
ESCOLAR EM UM SÓ
LUGAR!

VARIEDADES EM:

- ✓ CADERNOS
- ✓ LÁPIS
- ✓ CANETAS
- ✓ MOCHILAS
- ✓ PLANNERS
- ✓ AGENDAS 2025
- ✓ PAPELARIA FOFA

Home & Office

BARRA PRIME

 (21) 3518-1943

 (21) 99214-0931

 loja.hno

 imprimirhno@gmail.com

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca



A SOLUÇÃO PARA REFORMAS NA BARRA

- . Pequenas e grandes reformas
- . Especializada em Projetos Legais da Prefeitura, Habite-se
- . Regularização de imóveis. Autovistoria Predial



Verão regado à risos

Festival "Humor Contra-Ataca" está de volta ao Qualistage com mais de 15 shows

No minuto em que o humor surge, toda a nossa irritação e ressentimento somem, cedendo lugar a um espírito radiante. Então, o lugar de quem quer começar 2025 rindo muito e feliz é no Qualistage. É na casa de espetáculos que acontece o festival "Humor Contra-Ataca". Sucesso no início de 2024 no mesmo local, os shows retornam para a casa para sua segunda edição.

Fruto de uma parceria entre o Qualistage e a curadora Renata Castro Barbosa, o festival lotou a casa (com capacidade para 3.500



As chamadas para os shows de Bruna Louise e Fábio Rabin

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES
CONFIRA NOSSOS HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

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



**ESPAÇO
PILARES ZEN**

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

Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 208 | 98593-2355 | [Instagram](https://www.instagram.com/3pilaresfisio) | [Facebook](https://www.facebook.com/3pilaresfisio)



pessoas) todas as noites, em 2024. Nomes como Nany People, Flávia Reis, Rafael Portugal, Paulinho Gogó e Os Melhores do Mundo levaram a plateia às gargalhadas.

Agora, o "Humor Contra-Ataca Vol. 2" promete repetir o sucesso, trazendo uma nova programação robusta com veteranos e grandes promessas do cenário humorístico, ao longo de oito sextas-feiras, com uma pausa para o Carnaval,

Nos últimos anos, o cenário do entretenimento brasileiro tem visto um fenômeno crescente: os shows de humor. Comediantes que antes eram figuras de destaque apenas em programas de televisão ou redes sociais agora se consolidam como verdadeiras estrelas, esgotando grandes casas de shows e atraindo um público fiel e diverso.

As redes sociais e plataformas de streaming também transformaram a forma como o humor é consumido. Vídeos curtos e esquetes virais são amplamente compartilhados, criando uma base de fãs sólida que se desdobra em plateias ao vivo. Esse fenômeno ajuda a manter os comediantes em evidência, tornando-os acessíveis e relevantes.

Os números impressionam: Marco



Fábio Porchat: ele se apresenta no festival, no dia 21 de março

Luque tem 4,8 milhões de seguidores, Rafael Infante acumula 826 mil, Fábio Porchat, 6,6 milhões, Fábio Rabin ultrapassa 1 milhão, Bruna Louise soma 6,3 milhões, Rodrigo Marques concentra 2,3 milhões, Paulinho Gogó tem 2 milhões de seguidores.

Prepare-se para mais um verão regado à risos...

QUALISTAGE

Endereço: Av. Ayrton Senna, 3000 - Shopping Via Parque.
Abertura da casa: 19h.
Shows: 21h - conferir no site.
Ingressos: A partir de R\$ 45.
Vendas na bilheteria ou on-line:
<https://qualistage.com.br/>

PROGRAMAÇÃO

- 24 de janeiro: Rafael Infante, com abertura de Giovana Fagundes;
- 31 de janeiro: Os Melhores do Mundo em "Hermanoteu na Terra de Godah", com abertura de Bia Guedes;
- 7 de fevereiro: Fábio Rabin em "Ladeira Abaixo", com abertura de Gui Albuquerque;
- 21 de fevereiro: Bruna Louise com abertura de Felipe Couceiro;
- 7 de março: Marco Luque com o novo show "É disso que eu to falando". Abertura: Tatá Mendonça em "Cega na comédia";
- 14 de março: Rodrigo Marques, com abertura de Hélio de la Peña;
- 21 de março: Fábio Porchat em "Histórias do Porchat", com abertura de Priscila Castello Branco;
- 28 de março: Paulinho Gogó, com abertura de Thiago Bobs.

SSEI 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 NESSA REGIÃO DA ABM?

PROCURA A **GLAUCÉ ROCHA**

🕒 (21) 99487-9924

@barramares_imoveis

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

Conhecendo a Barra sem sair de casa

Ideal para empresários que querem mostrar o seu estabelecimento comercial, Tour Virtual 360 permite que se conheça qualquer lugar sem a visita presencial

Ferramenta que utiliza a captura de fotos ou vídeos em 360° de um lugar, o tour virtual permite que o usuário visite e conheça qualquer estabelecimento sem precisar sair de casa. Para realizar essa ligação física ou lógica entre dois sistemas ou partes de um sistema que não poderiam ser conectados diretamente, Bruno Cardoso (CEO da empresa Global Shot, que tem sede aqui na Barra) utiliza equipamentos de alta tecnologia e técnicas de design para recriar a sensação de realidade presencial.

“O tour virtual 360 graus é uma ferramenta criada para diminuir a barreira física entre a empresa e o cliente. Através de fotos 360 graus e diversos recursos adicionais os usuários podem conhecer a



estrutura do local, interagir, se informar sobre serviços e produtos, realizar agendamentos e também pedidos”, explica Bruno. “O site de qualquer empresa atualmente merece uma experiência inovadora de alto impacto com um tour virtual 360°”, afirma o empresário.

A ferramenta é ideal para se apresentar um negócio, mostrar imóveis, para apresentações de projetos de arquitetura, para vendedores de carro mostrarem os seus automóveis, entre outras opções.

“O tour virtual proporciona ao visitante que ele conheça qualquer negócio por todos os ângulos”, lembra Bruno, que trabalha também com imagens aéreas feitas com drones e edição de vídeos.

A Global Shot está localizada bem aqui, no coração do Bosque Marapendi. A sede da empresa fica na Avenida Prefeito Duleídio Cardoso, 1640 (conhecida como Canal de Marapendi).

Informações:

21 98300 8100 (WhatsApp).
<https://globalshot.com.br/>
globalshot.oficial@gmail.com

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

GLOBAL SHOT
VÍDEOS & FOTOS

www.globalshot.com.br
21 98300 8100

De cara nova e com ofertas imperdíveis

Prezunic Barra reinaugura loja, que fica muito mais moderna e passa a ser pet friendly. O que não muda são os preços incríveis

A loja do Prezunic Barra está de cara nova! Com a reinauguração, que aconteceu no sábado, 28 de dezembro, o espaço está muito mais amplo e moderno. O Prezunic Barra ganhou um novo hortifrutti e uma super adega com novos rótulos. Além disso, o mercado agora é pet friendly.

“Quando vi na foto que podia levar cachorro saí correndo pra lá”, diz a jornalista Alana Rauber, que costuma participar dos vídeos da Folha do Bosque e possui um Lulu da Pomerânia, chamado Fred, que já está conhecido na região.



O que não mudou na loja são as ofertas exclusivas e imperdíveis, que podem ser conferidas diariamente e estão por toda parte do estabelecimento.

Reconhecido por seus clientes pelo atendimento cordial, qualidade dos produtos e serviços (com destaque para açaougue, hortifrutti e padaria), e pelo cuidado em tudo o que faz, o Prezunic é uma marca admirada também por seus colaboradores, sendo uma referência de sucesso no Rio de Janeiro.

Em 2012, a rede passou a integrar a Cencosud Brasil, dando vida ao propósito que compartilha com as demais marcas do grupo no país: “Paixão por servir você, do seu jeito”.

A loja do Prezunic da Barra da Tijuca fica na Avenida das Américas, 13.850, próximo ao viaduto.

EYR
INVESTIMENTOS E PROTEÇÃO

Proteja o que realmente importa para você

- SEGURO DE VIDA
- SEGURO DE CARRO
- SEGURO RESIDENCIAL
- SEGURO EMPRESARIAL
- SEGURO PARA PET
- SEGURO VIAGEM
- SEGURO DE MAQUINAS E EQUIPAMENTOS
- PLANOS DE SAÚDE

Aproveite preços especiais até fevereiro, exclusivos para leitores da Folha do Bosque!

Entre em contato e faça sua cotação de seguro.

21 2203-2131
21 96995-1004

Av. das Américas, 500 - bloco 03 sala 122 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro - RJ, 22640-100

Gabaritô

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

O bom e velho Rock and roll

O lugar certo para a galera 50+ dançar e se divertir nas noites de sábado

Para quem sente saudades das músicas que marcaram as décadas de 80 e 90, e de dançar ao som de um bom New Wave ou Rock and roll, o TBT Rock Bar é o programa perfeito. Com bandas e DJs tocando clássicos do rock e flashbacks que embalaram gerações, clima nostálgico e descontraído, onde as pessoas podem cantar, dançar e celebrar as memórias de uma época de ouro da música, o evento atrai as pessoas com mais de 40 anos, que se identificam com o repertório e o ambiente. O TBT Rock Bar também conquista fãs mais jovens, mostrando que o legado das décadas de 80 e 90 continua mais vivo do que nunca.

O nome TBT Rock Bar faz alusão à popular expressão TBT (throwback thursday), usada nas redes sociais para lembrar bons momentos do passado.



Exatamente a proposta da festa: reviver uma época inesquecível.

O TBT Rock nasceu como uma casa no Jardim Oceânico, em abril de 2019, com o nome de TBT Rock Café. A proposta era a mesma, mas o estabelecimento precisou fechar as portas em 2020, devido à pandemia.

Em 2023, a ideia renasceu com o

variado, que inclui drinks e petiscos. A casa está localizada na Ilha do Ipê, no final da rua do Condado de Cascais, no Jardim Oceânico. O ambiente é familiar e possui inclusive área kids. Sim, crianças e adolescentes são bem vindos no TBT Rock Bar, desde que acompanhados dos pais e responsáveis.

A festa oferece uma viagem no tempo, com apresentações ao vivo de bandas de rock e DJs tocando um repertório recheado de sucessos de bandas como The Smiths, Queen, Bon Jovi, Guns N' Roses, Legião Urbana, Paralamas do Sucesso... e de ícones do pop, garantindo que ninguém fique parado na pista de dança.

Para saber mais, veja no Instagram @tbtrockbar.oficial

Reservas: (21) 97190-6923

O Kauai Gastrolounge fica na Ilha do Ipê, n.º 1, no complexo lagunar da Ilha da Gigóia. Acesso pela Av. Nuta James, 879.

DRA CAMILA VILA FLOR

Realce sua beleza

Juntas vamos construir sua melhor versão!

Harmonização facial e odontologia

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, mechas, escova, progressivaS, lisoplastia, reconstrução...

UNHAS
Pé & Mão, Colocação e manutenção de unhas em fibra ou gel. Spa dos pés.

ESTÉTICA
Design de sobrancelhas, drenagem, depilação a laser ou com cera...

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

MARKETING DIGITAL

Whatsapp Business, Tráfego Pago, e-mail marketing, Canva, TikTok Shop, Instagram, edição de vídeo, stories, Reels...

Com Inteligência Artificial ficou mais fácil 😊

APRENDA E FAÇA VOCÊ MESMA!

PROFESSORA COM EXPERIÊNCIA DÁ AULAS PARTICULARES OU GRUPO DE ATÉ 5 PESSOAS

Marta 99914-4222

Novas regras para aposentadorias

Desde a aprovação da reforma da Previdência Social, em 2019, as regras para aposentadoria são ajustadas anualmente.

Em 2025, não é diferente

Aprovada em novembro de 2019 pela Emenda Constitucional 103, a Reforma da Previdência Social trouxe mudanças estruturais ao sistema previdenciário brasileiro com o objetivo de adaptar a Previdência à expectativa de vida crescente de forma a garantir sua sustentabilidade financeira. Em 2025, as regras de transição seguem em vigor, afetando trabalhadores que buscam a aposentadoria pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Mas afinal, o que são essas 'regras de transição'? O que vale mais, a idade mínima, ou o tempo de contribuição?

Conversamos com a advogada previdenciarista Monik Reis Levy para entender um pouco mais sobre o assunto, muito importante para a população com mais de 50 anos.

- Dra. Monik, nos explique primeiramente o que são essas regras de transição.

"Com a Reforma da Previdência Social ocorrida em novembro de 2019, a aposentadoria por tempo de contribuição irá acabar. Para as pessoas que se filiaram ao regime da previdência após novembro de 2019, já não existe mais aposentadoria por tempo de contribuição, elas só irão se aposentar quando atingirem a idade mínima (62 anos para as mulheres e 65 anos para os homens). As regras de transição foram instituídas para as pessoas que se filiaram à previdência antes da Reforma e ainda não tinham requisitos para a aposentadoria naquela data".

- E que regras são essas?

"Uma delas é a Regra da Idade Mínima Progressiva. Agora, em 2025, a mulher precisa ter 59 anos de idade e 30 anos de tempo de contribuição e os homens 64 anos de idade e 35 de contribuição.

Existe também a Regra dos Pontos que nada mais é do que a soma da idade da pessoa mais o tempo de contribuição. Somando esses dois fatores, idade e tempo, em 2025 tem que dar 92 pontos para as mulheres e 102 pontos para os homens.

Há ainda a Regra do Pedágio, criada para os trabalhadores que estavam prestes a se aposentar quando a reforma entrou em vigor, em 2019. No pedágio de 50%, as pessoas precisariam trabalhar por mais metade do tempo que faltava para chegar ao tempo previsto de contribuição (30 anos para mulheres e 35 anos para homens). No caso de pedágio de 100%, homens necessitariam ter 60 anos de idade, e mulheres, 57."

- São muitas regras. Como saber qual é a melhor em cada caso?

"Sim, e acontece às vezes da pessoa se encaixar em mais de uma regra, o que vai determinar qual a regra mais vantajosa para ela ser a questão do salário de benefício que a pessoa irá receber. Por exemplo, digamos que já existe uma regra onde a pessoa se encaixa para se aposentar agora. Mas, quem sabe, se ela esperar mais um ano ou dois ela consegue se encaixar em outra regra, onde ela pode receber um bene-

MÉDICA NEUROLOGISTA

Autoridade em Doença de Parkinson, Tremor, Distorções, Ataxias



- Distúrbios do Movimento
- Dores de cabeça
- Neurologia Geriátrica
- Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento

Aplicação de Toxina Botulínica para doenças neurológicas

Dra. Mayara Thouin

CRM: 1025848-RJ

Av. das Américas, 2480 - Lead Américas

21 99951-8086



ficio maior. Por isso, a importância de se fazer o planejamento previdenciário. Porque nem sempre a primeira regra que aparece para você se aposentar será a mais vantajosa."

A Dra. Monik Levy pode ser contactada através do Tel. / WhatsApp: (21) 95101-6106.

Para saber mais, siga no Instagram: @monikreislevyadvogada

Folhas Amarelas



VOCÊ JÁ SE SENTIU INCOMODADA (0) COM SEU PERFIL?

Se a sua resposta foi sim, eu posso te ajudar

Entre em contato:
(21) 99618-5115
@dra.biancjasmin



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

space

AULA DE INGLÊS pela internet

Professora experiente
Todos os níveis - Aulas ao vivo

Learn English

Professora Fátima
(21) 99612-7355

Anuncie aqui por apenas R\$ 90 / mês (mínimo 6 meses)
e ganhe uma postagem em nosso instagram!

 PÃO DE JUDÁ

Busque Deus todos os dias

GRÁTIS!

app pelo QR code:

MENORAH
AO VIVO
ORAÇÕES

VISÃO
ORADORES



Redondas diferentes

**Oliver's Pizza
chega à Barra com
rodízio de sabores
exclusivos**

Rede de pizzarias que nasceu na região litorânea do Rio de Janeiro e tem como slogan “A melhor pizza da galáxia”, a Oliver's Pizza acaba de chegar na Barra da Tijuca.

A nova unidade conta com rodízio de massa artesanal, drinks, carta de vinhos e todo o cardápio à la carte da rede, inclusive com os sabores exclusivos.

Confere alguns:

- Pizza Bounce (R\$ 56) – feita com molho de tomate Oliver's, mozzarella, calabresa fatiada, lombo canadense, tomate, catupiry original, provolone e orégano.

- Pizza Twister (R\$ 56) – molho de tomate Oliver's, mozzarella, frango especialmente temperado, bacon, gotas de cheddar artesanal, requeijão cremoso, alho-poró e parmesão.

- Pizza Targaryen (R\$ 56) – uma combinação de molho de tomate Oliver's, mozzarella, pepperoni, gotas de catupiry original, pimenta biquinho e manjericão.

A pizzaria oferece ainda o serviço de delivery através do site oficial da marca (www.oliverspizza.com.br), ou pelo app do Ifood.

A Oliver's Pizza, fica na Av. Nutta James, 65, loja K, Condado de Cascais.

CLIENTES NOVOS NA BARRA? PARA O SEU RESTAURANTE DIVULGUE NA FOLHA DO BOSQUE

Mais de 80 mil seguidores

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

A Folha do Bosque

Porque ninguém te chama para rezar

Bares do Zeca Pagodinho oferecem happy hour com dose dupla. Por R\$ 11 o cliente toma dois chopes

Porque ninguém te chama para benzer e nem para rezar? Porque o verão está na área e para ajudar a amenizar o calor, os Bares do Zeca Pagodinho do Vogue Square (na Barra da Tijuca), ParkJacarepaguá, NorteShopping e Flamengo oferecem happy hour com dose dupla. Entre 18h e 20h, os clientes podem escolher o chopp Amstel (R\$ 11) ou os drinks Aperol Spritz (R\$ 42), Campari & Tonic (R\$ 36) e Garibaldi (R\$ 33). Ou seja, por R\$ 11 o cliente toma dois chopes.

No Vogue Square, o happy hour



com dose dupla é de terça a sexta; no ParkJacarepaguá, é oferecido na sexta; no NorteShopping, de segunda a sexta; já no Flamengo, de terça a sexta.

Além de oferecer samba e pagode ao vivo, os Bares do Zeca Pagodinho, que levam o nome de uma dos maiores sambistas do Brasil, também contam com gastronomia de boteco de alta qualidade e um ambiente temático que recorda a trajetória musical do artista homenageado.

Abertura do espaço: de terça a quinta-feira, às 18h, e de sexta a domingo, às 12h. A casa não trabalha com reservas. É aconselhável chegar cedo para garantir seu lugar.

O tédio é quando vem fechar o bar...

AS MELHORES
Quentinhas
DA BARRA
e mais em conta!!!!

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

96852-8914

Città America - Primeiro piso - loja 115 H



De segunda a sábado

Buffet Self Service
R\$ 6,59 100G





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 LIFEKIT!