



Siga @afolhadobosque no Instagram

A Folha do Bosque

Ano XXVI - Nº 321  
Fevereiro de 2025

26  
anos

**"Não tem sensacionalismo. A violência é que nunca esteve tão grande"**

Talita, sobre a fala do comandante da PM, que disse que são as pessoas e a imprensa que espalham o pânico

## Ameaçada de morte

Moradora da Barra há 37 anos, a vereadora Talita Galhardo luta contra o crime apesar das constantes intimidações. "Me ligam falando que o Comando Vermelho vai me fuzilar"



## EDITORIAL

Ela já participou da demolição de mais de 200 construções ligadas ao tráfico e a milícia. Mesmo recebendo várias ameaças de morte, a vereadora Talita Galhardo continua na luta contra o crime. Atenta às leis brandas do nosso país ela faz um alerta para a sociedade. “Reparem bem em cada político. Se o sujeito não fala na internet ou em qualquer lugar que o poder paralelo está se sobrepondo ao poder público, tem alguma coisa de errado com ele. A sociedade precisa votar nos políticos que botam a cara contra o crime. Só eles podem pressionar para haver uma reforma no legislativo”, diz ela.

Confere nas páginas 4, 5 e 6.

# 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.

Reels da  
@afolhadobosque

## Obra faraônica



O editor da Folha, Luiz Neto, na imagem do vídeo sobre a incrível expansão para o subsolo do Downtown

Primeiro veículo a entrar na nova expansão do Downtown, a Folha do Bosque deu um spoiler da obra faraônica, em mais um Reels no seu Instagram. É um marco na história da Barra, que ocupa um espaço com cerca de 6 mil m2 no subsolo do condomínio.

Previsto para terminar em maio de 2025 (com prognóstico de inauguração das lojas para setembro), o projeto eleva o shopping para um outro patamar de empreendimento. O lugar vai contar com quatro lojas âncoras. Algumas, quase confirmadas, como Renner e Amigão.

Para o editor da Folha, Luiz Neto, foi emocionante entrar no lugar e poder mostrar para os moradores da Barra da Tijuca a obra gigantesca. “É como se fosse um shopping dentro de outro shopping. Quem visitar o local vai ficar assustado com o gigantismo”, garante Neto.

Agradecemos, ao síndico Paulo Oscar, ao supervisor geral do condomínio, Robson Luiz, ao gerente de marketing, César Santos e a toda equipe do Downtown por permitir o nosso acesso ao local.

Em breve, estamos de volta para mostrar mais. Porque a ansiedade aumenta com a contagem regressiva!

Por enquanto, confere tudo no Instagram @afolhadobosque

**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

@barramaremoveis



## 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 Cívita, 66 - Sala 423, 424

**21 98302-5222 / 99654-7979**  
**3040-5885**



# 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**





# “Me ligam falando que o Comando Vermelho vai me fuzilar”

Ameaçada de morte, a vereadora Talita Galhardo luta contra o crime e diz que a violência na Barra nunca esteve tão grande

Ela já participou da demolição de mais de 200 construções ligadas ao tráfico e a milícia, quando foi subprefeita de Jacarepaguá, de 2021 a 2023. O resultado é uma enxurrada de ameaças de morte que recebe. “Me ligam falando que o Comando Vermelho vai me fuzilar”, diz a vereadora, Talita Galhardo. “Mas não tenho medo. Sou maluca mesmo”, dispara ela.

Moradora da Barra da Tijuca há 35 anos, Talita fala que nunca viu tanta violência no bairro. Principalmente, de dois anos pra cá. Segundo ela, a guerra do poder paralelo que



acontece em bairros como Jacarepaguá, Gardênia, Praça Seca e em comunidades como Rio das Pedras, Muzema e Tijuquinha, respinga na Barra.

“Construção irregular, por exemplo, é o que dá mais dinheiro a esses criminosos. É por isso que eles estão expandindo. Quando o poder público não se impõe, o poder paralelo domina. Pretendo cobrar muito para as demolições continuarem. Não podemos permitir que esses sujeitos continuem enchendo o bolso de dinheiro, enquanto o cidadão de bem está apavorado, não sai de casa, tem medo de trabalhar e até de ficar dentro de sua própria casa. Quem tem medo não deve se candidatar. Se não quiser correr risco deve procurar outra profissão”, comenta Talita, que mora próximo a Associação do Bosque Marapendi (ABM) e está atenta aos constantes assaltos que tomaram conta do lugar (continua na próxima página).

**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

**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





# “Não tem fake news. A violência é que nunca esvete tão grande”

Segundo Talita, uma das rotas de fuga dos bandidos que atuam nas proximidades da ABM é a rua localizada atrás do Barramares. “Pedimos para fechar o lugar”, diz a vereadora, lembrando que os bandidos fogem pelo local e vão para a Ponte Lúcio Costa, que fica na Avenida Afonso Arinos de Melo Franco – rua da sede da Associação do Bosque Marapendi.

A avenida, que dá acesso à orla e possui duas cabines da PM (uma delas construída recentemente), virou uma espécie de parque de diversão dos assaltantes, na saída da praia. Após vários arrastões ocorridos no lugar, uma reunião para debater o problema, aconteceu no dia 27 de janeiro, na sede da Associação do Bosque Marapendi.

Na ocasião, o comandante geral da PMERJ, coronel Marcelo de Menezes Nogueira, afirmou que são as pessoas e a imprensa que espalham o pânico pelo lugar. “Não adianta ir para a rede social e criar

pânico, porque isso só interessa para quem vende notícia e só desvaloriza os imóveis da região”, disse o comandante.

“Não concordo com isso. Não tem fake news e nem sensacionalismo. A violência é que nunca esteve tão grande por aqui”, afirma Talita.

Segundo o editor da Folha do Bosque, Luiz Neto, há 26 anos o discurso é o mesmo. “Desde a nossa primeira edição, em 1998, que todos os comandantes da PM, que ocupam o cargo naquele momento e participam de alguma reunião sobre segurança na região, repetem a mesma fala: que a imprensa só quer vender notícia, que estamos espalhando o terror e desvalorizando os imóveis da região”, comenta Neto. “Agora, com o surgimento das redes sociais, o discurso ganhou, digamos, um plus. Eles falam para não ir para as redes sociais criar pânico. Somos fãs do trabalho da polícia. Se não fossem eles ninguém nem sairia mais

na rua. Mas esse discurso é rasteiro”, completa.

Durante a reunião, a fundadora da Folha do Bosque, Marta Corrêa, pediu a palavra para contrapor o comandante da PM. “O que nós fazemos é dar voz à comunidade. Todas as notícias que colocamos nos nossos veículos impresso e digital são devidamente apuradas. Se escondêssemos os fatos, estaríamos criando uma falsa ideia de que aqui existe segurança”, disse Marta, sob aplausos calorosos da plateia.

Também durante a reunião, o comandante Menezes prometeu reforçar o policiamento na região, principalmente nos horários de saída da praia.

“A ABM também precisa se comunicar mais com a comunidade. Até hoje ela não emitiu uma nota sobre o assalto ocorrido dentro do Bosque cuidado por ela. Assim também fica difícil”, finaliza Neto.

*Continua nas próximas páginas...*

## 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**





CAU/RJ A52113-2

21 99878-1001

# Jogo rápido com Talita Galhardo

“Se o político não fala na internet ou em qualquer lugar que o poder paralelo está se sobrepondo ao poder público, tem alguma coisa de errado com ele”

Sobre o velho problema de que a polícia prende e a Justiça solta fica claro que é necessário mudar a legislação. Mas o que é preciso ser feito para que isso aconteça?

“A sociedade precisa votar nos políticos que botam a cara contra o crime. Só eles podem pressionar para haver uma reforma no legislativo. Nossas leis são brandas, mas a maioria dos políticos tem a maior dificuldade para meter a cara e agir. Claro que não adianta ter uma polícia prendendo 50 vezes o mesmo bandido.

Mas o meio político é nojentoso. Reparem bem em cada político. Se o sujeito não fala na internet ou em qualquer lugar que o poder paralelo está se sobrepondo ao poder público, tem alguma coisa de errado com ele”.

**É favorável a colocação de segurança armada na ABM e em outros lugares da Barra?**

“Sim, sou a favor da segurança armada. De contratar empresas que fazem esse tipo de trabalho. Qualquer esforço para apoiar

## 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

## ESCOLA DE BEACH TENNIS VIVABT



Agende uma experimental!

99672-0111 / 99975-2688

@vivabt

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

## MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



### PILATES

CONFIRA NOSSOS  
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!



Responsável Técnico:  
Dr. Carlos Almeida  
Crefito 2 - 90.852-F

### ESPAÇO III 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 @3pilaresfisio





a falta de efetivo da polícia é válido. Quem tiver condições deve buscar esse tipo de serviço. Só perde quem não tem condições de fazer”.

**Falando em falta de efetivo, como avalia esse problema?**

“Estamos há mais de dez anos sem concurso para a PM. Se tivesse concurso de dois em dois anos, entrando ali 2 mil homens, melhorava bastante. O governo precisa se unir, prefeito, governador e presidente. É preciso que se crie um programa para colocar mais policiais nas ruas. Se precisar mandar o exército tem que mandar. Mas o governo é devagar e não quer se expor.”

**Você também foi ameaçada por anunciar um projeto contra shows que fazem apologia ao crime?**

“Sim, mas não vão me frear. Órgãos públicos patrocinando show de quem exalta o crime organizado? Se depender de mim isso não vai acontecer nunca. Essa inversão de valores precisa acabar!”.

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

**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

# 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

A Folha do Bosque

Entre em contato pelo WhatsApp, ou telefone: 99274-3202 / 99914-4222

Planos de mídia para o impresso e para o digital.

Reels, Feed patrocinado, Stories, Timeline, Stories presenciais

Site, Revista impressa



# Com pegada fit, Café Soho do subsolo do

Localizada em frente à academia Lifefit, nova loja é o paraíso dos marombeiros. A cafeteria que é fábrica de café também continua no bloco 2

“3, 2, 1. Prepara... Vai”. O sinal do professor de ginástica da academia Lifefit do Downtown para os alunos iniciarem o exercício pode, a partir de agora, ter um duplo sentido. O poderoso Café Soho acaba de abrir uma loja em frente a academia, localizada no subsolo do bloco 5 do condomínio. Agora, quando o professor falar “Vai”, se a sala ficar vazia, é porque os alunos foram para o Soho tomar aquele pós-treino diferenciado.

Pelos nomes dos novos shakes que estão no cardápio, você bebe e continua treinando. Confere algumas opções:

**JUMP** (café expresso Soho, banana, doce de leite sem amido, leite NAVEIA, whey 100%).

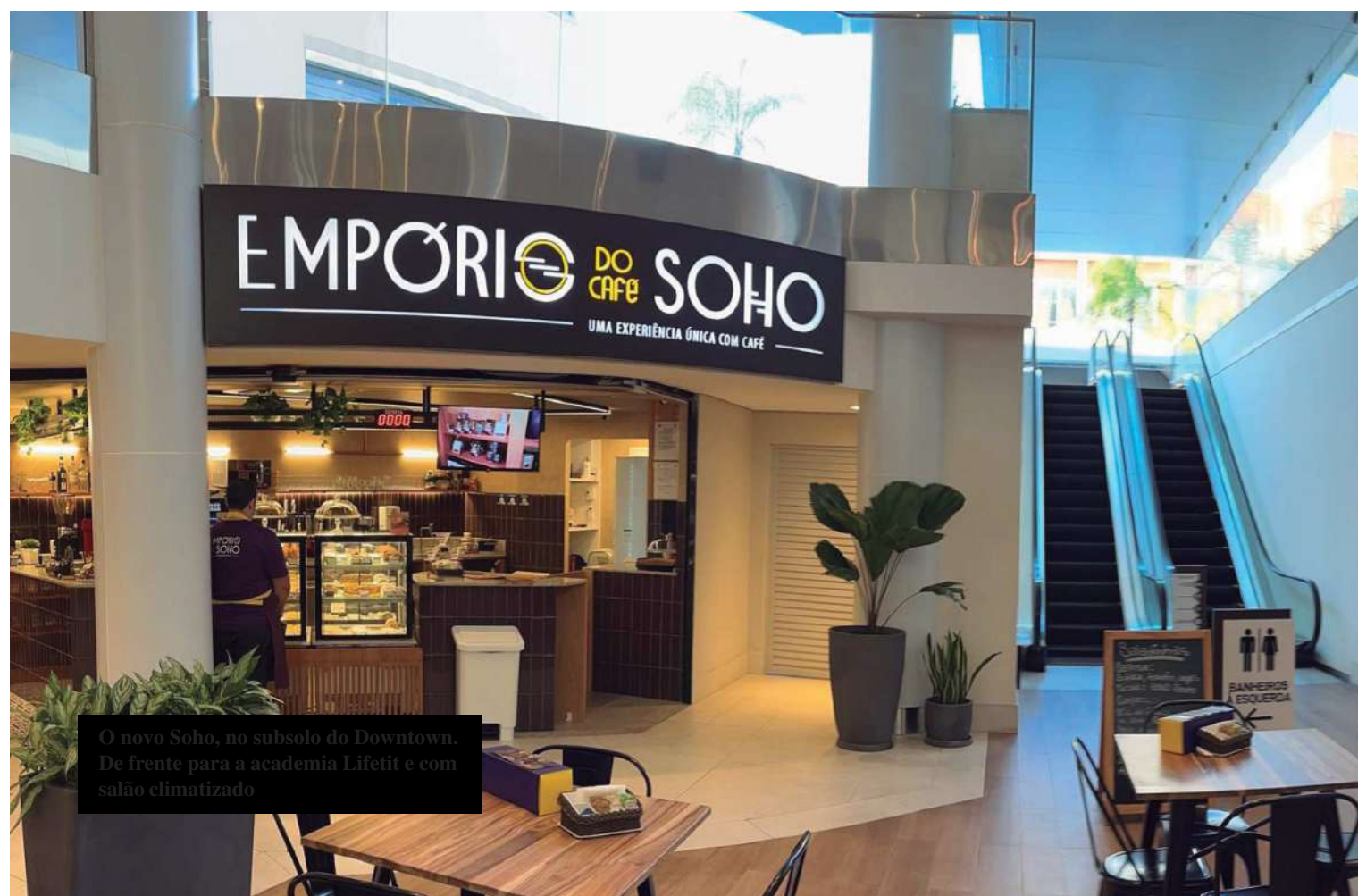


**SPINNING** (composto de frutas vermelhas, limão, leite NAVEIA - com gengibre, guaraná, beterraba e açaí, todos em pó e sem açúcar - e whey 100%).

**CROSSFIT** (água de coco, limão, canela, mel, farinha de uva e farinha de gengibre).

“Essa canela do Crossfit, por exemplo, é maçaricada e leva toda a bossa de um defumado para dentro do shake. Além do gengibre e do limão, que aceleram o metabolismo”, explica o barista Alvarenga, que assina o cardápio da casa. “Já o Spinning é rico em compostos para a eliminação de gordura, além de ser um repositore energético, enquanto o Jump tem essa pegada do doce de leite que é o novo queridinho das academias”, completa ele.

O açaí também é outro diferencial. A bebida não leva xarope de guaraná, tem 18% de proteína e é feita com o próprio açúcar da fruta. Adicionais como mel, proteinato, whey e creatina também estão disponíveis.



O novo Soho, no subsolo do Downtown. De frente para a academia Lifefit e com salão climatizado

## CAFÉ SOHO Shakes

### JUMP

Café 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.





# Downtown é o olimpo dos sheiks proteicos

Os sandubas do novo Soho também são um capítulo à parte. As pastas, de frango ou atum, são feitas à base de iogurte grego, com os ingredientes misturados na hora.

O sanduíche é farto. São 150g de frango com as opções de amêndoas laminadas e tostadas, cenoura, milho, alface crespa, tomate, azeitona, passas, além da batata palha.

Fica do jeito que o cliente quer e ainda dá para escolher o pão, entre sírio integral, ciabata, baguete com 8 grãos e baguete tradicional. Com a opção também de esquentar o pão.

“Essas amêndoas são tostadas no fogão, que libera um óleo essencial e ainda dá uma crocância”, diz Alvarenga.

Os sandubas de salada de ovos também saltam aos olhos, além das opções variadas de tapiocas e crepiocas de diversos sabores (a partir de R\$ 11,90).

O editor da Folha do Bosque, Luiz Neto, já provou e aprovou o novo cardápio. “O assaí é fantástico. Nunca imaginei que tivesse esse sabor incrível sem o xarope de guaraná. E



**O shake Spinning:**  
frutas vermelhas, limão, leite  
NAVEIA, gengibre, guaraná,  
beterraba, açaí sem açúcar e whey

no sanduba, o iogurte grego faz toda diferença. Ele tira completamente a acidez do atum e deixa o salpicão de frango com aquele sabor caseiro”, comenta Neto.

Doces zero açúcar e saborosos, ou tradicionais, também brilham no cardápio, como um incrível rocambole de doce de leite, com massa de pão de ló sabor cacau, recheio de doce de leite artesanal e lâminas de chocolate meio amargo.

O novo Soho dispõe de um salão com mais de 40 lugares. O ambiente é climatizado e pet friendly.

O Café Soho localizado no bloco 2 do Downtown continua funcionando a pleno vapor. É lá que fica a fábrica de café, que faz toda a diferença no sabor dos cafés servidos na casa.

“O Soho, em frente a Lifefit, vem com uma pegada mais fitness, para atender a galera da academia. Marombeiros de plantão podem chegar que estamos prontos para atendê-los”, finaliza o dono do Café Soho, Fernando Ferrari.



**O salpicão de frango:** Feito do seu jeito e com base de iogurte Grego

**AÇAÍ**  
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 CREPIOCAS

## SANDUBAS

Salpicão de frango  
Atum  
Salada de ovos

Consulte  
outras opções



**BLOCO 5, SUBSOLO**



# Prezunic Marapendi comemora 1 ano

Preços imperdíveis, carnes selecionadas, variedade de produtos naturais e até espaço para almoço chamam a atenção dos clientes

A loja Marapendi do Prezunic está fazendo 1 ANO. E sabe quem ganha com isso? Você, cliente, que tem sempre um atendimento diferenciado e ofertas imperdíveis toda semana! A loja fica bem em frente ao BarraShopping. É pertinho, super fácil de chegar e com estacionamento tranquilo.

Lindo e com uma organização impecável, o espaço tem de tudo! Desde açougue com carnes fresquinhas (quem

conhece o Prezunic já se acostumou a fazer compras no lugar para aquele churrascão), até padaria e um espaço para café da manhã, almoço e lanche. É o Espaço Unic, que fica no segundo piso. É uma espécie de dois em um: você faz suas compras e aproveita para fazer aquele rango no mesmo lugar.

“É uma loja aconchegante e bem dividida. Você descobre tudo com facilidade, devido a sinalização, que facilita bastante”, disse o empresário Bruno Cardoso, que filmou a loja com um drone indoor para um vídeo produzido pela Folha do Bosque sobre o mercado (confere em @afolhadobosque ou @prezunicoficial).

Para quem está de dieta e busca uma alimentação saudável, o Prezunic dispõe de um sortimento de produtos naturais! São



várias opções de granolas, produtos zero açúcar, além de suplementos como diversos tipos de whey, creatina etc

E como não podia faltar: a loja é pet friendly! Pode levar seu amiguinho peludo pra passear.

Então, já sabe, né? Partiu pra loja Marapendi do Prezunic, em frente ao Barra Shopping, para aproveitar as ofertas e comemorar.

Endereço: Av. das Américas, 4.245.

A entrada da loja, em frente ao BarraShopping. Fácil de chegar e com estacionamento tranquilo

## TOUR VIRTUAL 360°? IMAGENS AÉREAS?



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

21 98300 8100





A novidade do  
Bob Beef



## O Grand Bob está na área

A hamburgueria Bob Beef acaba de inaugurar a sua segunda unidade na Barra da Tijuca. Dessa vez, a região escolhida foi a Barra Olímpica. E, para celebrar, no cardápio assinado pelo chef Pablo Lamar, a novidade exclusiva fica por conta do suculento Gran Bob (burger no pão brioche, 120g de carne, duas fatias crocantes de bacon, uma generosa fatia de american cheese, ovo frito, 40g de queijo parmesão ralado e um toque especial de cebolinha fresca - a partir de R\$ 42,90).

O menu da casa conta

com diversas opções de burgers e acompanhamentos como os Pedacos de Frango (a partir de R\$ 35,00), Camembert bites (a partir de R\$ 34,90) e Batata Canoa Rústica Belga (a partir de R\$ 19,90) da FarmFrites, que utiliza as famosas batatas belgas holandesas na produção.

A marca, que funciona apenas por delivery, faz parte do grupo ROB Food e já conta com 10. Os pedidos podem ser feitos pelo aplicativo Mundo Rão, pelo iFood ou no balcão.

Endereço: Rua Victor Civita, 66 - Bloco 2, loja 101.

# 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



## Pista de dança não tem idade

O pessoal que já passou dos 50 ainda quer, e deve, curtir a noite e dançar. Mas eles querem uma noite que comece e termine mais cedo, por questões de segurança e porque têm hábitos mais saudáveis de quando eram jovens. Eles também querem dançar ao som das músicas que marcaram sua geração. Por fim, eles exigem um certo conforto como bebidinhas, comidinhas e ter onde sentar, lógico.

Pensando nesse público que não é atendido pela maioria das casas noturnas da atualidade, os eventos de flashback pipocam pelo bairro em shoppings e festas itinerantes. Separamos algumas dicas para Geração X curtir aqui na Barra e, até mesmo, arriscar uma visita logo ali na Tijuca.

- **Noite do Dance Bem** - Festa com



os hits que marcaram os anos 70 e 80, sob o comando do Dj Rui Taveira - Uma vez por mês, no shopping Vogue Square, sempre sábado, à partir das 20h. Próxima data: 15 de março. Informações sobre ingressos no Instagram @rui\_taveira ou pelo WhatsApp 99128-3819.

- **TBT Rock Bar** - Djs e bandas se revezam tocando rock, discoteca e pop dos anos 80, 90 e 2000 - Todos os sábados, a partir das 19h, no Kauai Gastrologue (Ilha do Ipê, atás do Condado de Cascais). Saiba mais no Instagram @tbtrockbar.official. Reservas pelo WhatsApp 97190-6923.

- **Rock New York** - Todas as sextas tem música ao vivo no Boteco Colinda, localizado aos pés da Estátua da Liberdade do shopping New York City Center. Pop e Rock nacional e internacional na pista de dança com Dj,

a partir das 20h. As bandas começam às 22h.

- **Aerotown** - Na agenda de shows gratuitos do shopping, localizado na Av. Ayrton Senna, tem sempre bandas que tocam flashback. Entre elas, a Notturnia (que despeja dance e pop dos anos 80 e 90), Black Bird (que faz um tributo aos Beatles), Holograma e V-trix. Os shows acontecem no espaço gastronômico, às sextas, sábados, domingos e vésperas de feriados. Confira a programação e horários no Instagram @aerotown\_barra

### Off-Barra

- **Festão do K7** - Uma vez por mês o salão social do Tijuca Tênis Clube (rua Conde de Bonfim, 451) se transforma em uma imensa pista de dança retrô para receber a festa que atrai pessoas de diversos bairros. DJs se revezam tocando o melhor do som dos anos 80 e 90, para dançar das 20h até 1h da madrugada. Saiba mais no Instagram @festaodok7

### Folhas Amarelas

#### AULA DE INGLÊS pela internet

Professora experiente  
Todos os níveis - Aulas ao vivo

Learn English

Professora Fátima

(21) 99612-7355

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

Se a sua resposta foi sim, eu posso te ajudar

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

*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

**PÃO DE JUDÁ**  
Busque Deus todos os dias

**GRÁTIS!**

app pelo QR code:

MENORAH MENORAH

AO VIVO VISÃO

ORAÇÕES ORAÇÕES



### ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

#### CABELOS

Corte, tintura, progressivas, escova, lisoplastia.....

#### 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, associadas à pedras quentes ou ventosaterapia.

Criofrequência, Corrente Russa, 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



@espacobeza\_mediterraneo

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



# Renascendo após os 50

Quem visita o apartamento da cantora, compositora e atriz Kika Malk, moradora há 21 anos na Barra da Tijuca, se surpreende ao encontrar, em um dos quartos, um estúdio completo para gravação de podcast. É ali que Kika entrevista os convidados do seu PodGod, um podcast cristão que é sucesso no meio evangélico e tem até fila de espera para participar, embora tenha estreado há pouco mais de seis meses.

Mas para chegar aonde está hoje, Kika passou por duas grandes reinvenções na vida, ambas após os 50 anos de idade.

Mesmo se formando em Direito e Educação Física, a arte sempre fez parte da sua vida, desde a adolescência quando fazia aulas de teatro e canto. Hoje viúva, Kika casou, teve filhos, trabalhou, mas não deixou de lado o teatro, mesmo que amador. “Eu tentava sair fora, mas a arte sempre me puxava de volta”, diz ela. Foi só em 2021, porém, que Kika começou a compor e cantar profissionalmente.

Seus primeiros passos na música profissional foram meteóricos. Trabalhou com grandes nomes da música brasileira. Cantou com Roberto Menescal, Ney Matogrosso, Avelar Love do João Penca e Bruno Gouveia do Bikini Cavado, só para citar alguns.

O sucesso profissional, entretanto, não se refletia na vida pessoal. Segundo Kika, esse sucesso não a preenchia. Foi aí que aconteceu mais uma reviravolta em sua vida: “Eu conheci a Bíblia”, declara.

Ela não quis mais saber da música que fazia. Contratou um advogado

para remover e apagar as músicas de todas as plataformas e os vídeos espalhados pela internet. Disse pra si mesma que não mais faria música

Até que, em 2023, chegou o dia de seu batismo na Igreja Evangélica e Kika ouviu do Pastor: “Que você use o teu dom para Deus”. Bastou isso para que a inspiração voltasse. “Quando cheguei em casa vieram duas músicas na minha

cabeça e não parei mais”, afirma a, agora, cantora e compositora de música cristã.

Não demorou muito para Kika procurar um antigo amigo produtor musical, Júnior Lobo, e começar o novo trabalho. Nesse curto espaço de tempo, ela já gravou com grandes nomes, inclusive com Sérgio Lopes, considerado o poeta do Gospel.

Em julho de 2024, iniciou o projeto do podcast. O nome PodGod surgiu fácil. God significa Deus em inglês. Mas e o estúdio de gravação? Parece brincadeira, mas ele estava bem ali dentro de seu apartamento, no quarto que era do seu filho do meio, Gabriel Malkomes, hoje já crescido e morando em outro lugar. Já haviam instaladas nas paredes algumas placas de espuma acústica, uma vez que ele é produtor musical. O resto do equipamento, Kika mesmo providenciou. Desde a mesa até os microfones, a decoração... tudo foi se encaixando. “A intenção é fazer com que as pessoas conheçam Jesus”,



Kika Malk em seu estúdio

declara.

Seu próximo projeto é contar histórias da Bíblia para crianças. “É um Chamado de Deus”, dispara.

O lado de atriz ela explora em vídeos de humor, que faz com o amigo e ator Guto Rodriguez, no TikTok! “Sempre fui do mundo artístico”, conclui ela, acrescentando sobre sua nova

fase de vida: “Está sendo muito gostoso fazer isso”.

A música de Kika Malk está disponível em todas as plataformas.

O Podcast PodGod, no YouTube: @Podgodcomkikamalk

Vídeos de humor no TikTok: @kika.malk70. E saiba mais no Instagram: @kika.malk

## 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

# 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



# PB: O colégio e curso que mais aprova em medicina chegou à Barra

Unidade tem ambiente estimulante e recursos tecnológicos de ponta

Um espaço planejado para oferecer uma educação de excelência, aliando tradição, inovação e um ensino focado em resultados de alto desempenho. Assim é o PB Colégio & Curso, que acaba de aterrissar na Barra. Alunos, famílias e educadores estiveram juntos na nova unidade, localizada na Avenida Érico Veríssimo, na quinta, 28 de janeiro, para celebrar a abertura da unidade e compartilhar a missão do PB: transformar vidas por meio da educação.

“Há mais de 10 anos, temos nos destacado como uma instituição de referência em aprovações nos vestibulares mais concorridos do país



O prédio do novo PB, na Érico Veríssimo

e agora trazemos para esta nova localização toda a expertise que nos consagrou no cenário educacional. Nos últimos 2 anos, nossos alunos conquistaram mais de 100 aprovações em Medicina em instituições públicas”, disse o diretor da unidade, Jonas Stanley

A trajetória de sucesso do PB é fundamentada em uma metodologia de ensino única, cuidadosamente desenvolvida para garantir que cada aluno conquiste sua sonhada aprovação. “Com um compromisso inabalável com a excelência, buscamos não apenas preparar os estudantes para os exames mais concorridos do país, mas também oferecer uma formação completa, que estimule o desenvolvimento intelectual e pessoal de cada aluno”, completa Stanley.

Com foco no Ensino Médio e Pré-Vestibular, a meta da nova unidade na Barra é a de transformar o sonho da aprovação em realidade. O PB oferece um ambiente de aprendizado estimulante, recursos pedagógicos de ponta e um corpo docente preparado para orientar os alunos em cada passo.

“Estamos prontos para fazer parte da vida de cada estudante que busca não apenas a aprovação, mas também uma formação sólida para enfrentar os desafios do futuro. Convidamos a comunidade da região da Barra a se juntar a essa história de sucesso. Acreditamos que o futuro começa agora e estamos aqui para guiá-los rumo às conquistas com disciplina”, finaliza o diretor.

O PB da Barra fica na Avenida Érico Veríssimo, 538. Informações: 96776-8327.

**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**  
**.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**  
**.Planos**  
**.Reembolso**

**Barra Prime Offices**  
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222, bl 2A, sala 226  
Tel/Zap 97227-6667 ☎ Fixo: 3283-7607



# Pode chamar de Golden State Downtown

Inspirado na Califórnia, condomínio é seduzido pela onda do grafite

É agosto de 2024 e o supervisor geral do Downtown, Robson Luis, passeia pelo Pier de Santa Mônica, na Califórnia. Fascinado com as pinturas de grafite que encontrou no lugar, a medida em que ele visitava outros estados e shoppings em Las Vegas, São Francisco, Los Angeles e Nova York, o aroma do grafite inebriava a sua mente de ideias. Ao desembarcar no Brasil, ele passou o conceito para o síndico do Downtown, Paulo Oscar, que logo abraçou a ideia de implantar no condomínio aquela forma de arte contemporânea de características essencialmente urbanas.

As saídas dos dutos de ar do condomínio foram as primeiras a ganhar as tintas do artista e tatuador Ale de Souza, da Banzai Tatoo, loja também localizada no Downtown. O segundo lugar a receber o grafite foi um painel no bloco 22, em cima da doceria Lecadô, feito pelo artista Leandro Raios. Recentemente, Ale aplicou o grafite nas paredes do bloco 12, dessa vez, em dois painéis com mais de 20 metros de largura cada um.

“Aproveitando a proximidade da parede com os parquinhos, grafítamos motivos infantis com mangás e outros desenhos”, conta Ale, que gastou 100 latas de



grafite e levou uma semana para finalizar a arte com dois guindastes.

O acesso aos estacionamentos é o próximo lugar que deve receber as expressões artísticas. No bloco 6, um dos acessos ao subsolo já foi grafitado.

“É bacana também que com

a pintura ali, as próprias pessoas não colocam o pé quando sentam e têm um cuidado muito maior”, comenta Robson, que sempre prioriza as pinturas com motivos envolvendo o Rio de Janeiro e a natureza.

O céu é o limite para a Golden State Downtown...



A pintura no bloco 12 (ao lado) e o painel grafitado no bloco 22

O artista Ale de Souza mostra o grafite no acesso ao estacionamento, no bloco 6. Conceito moderno de shopping center



Mais de 80 mil seguidores

**CLIENTES NOVOS NA BARRA?**

**DIVULGUE NA FOLHA DO BOSQUE**

O único com digital + impresso

A Folha do Bosque

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 @qoculosbarroprime (21) 97109-2912





**LiLifefit | 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!**