



Siga @afolhadobosque no Instagram

27
anos

A Folha do Bosque

Ano XXVII - Nº 331 - Dezembro de 2025

Faca, fogo e holofotes: o PodFolha está no ar

Talita Galhardo inaugura o Podcast da Folha do Bosque revelando os bastidores apocalípticos de uma praça na Barra. Para amenizar o problema do lugar que virou faroeste urbano com estiletes, facas e fogueira, mais polêmica: a vereadora pede que quentinhas deixem de ser distribuídas em vias públicas



O editor da Folha,
Luiz Neto e a vereadora
Talita Galhardo

Quando a motosserra fala mais alto

Com 41 árvores sendo cortadas no Bosque Marapendi, moradores se dividem entre a necessidade de acessibilidade e a desconfiança sobre compensações

EDITORIAL

A estreia do PodFolha, o Podcast da Folha do Bosque, não poderia ter sido mais simbólica: luz nos cantos escuros, microfone aberto para quem encara o problema de frente e, principalmente, um lembrete de que — aqui na Folha do Bosque — a pauta é sempre do tamanho da realidade. Mesmo quando a realidade teima em ser maior que o absurdo.

Nossa primeira convidada, a vereadora Talita Galhardo relata o cenário pós-apocalipse que encontrou em uma praça da Barra. Confere na página 3.

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

Impresso e digital

@afolhadobosque



e-mail: folhadobosque@gmail.com
www.afolhadobosque.com.br



99274-3202
99914-4222

Expediente

Editor: Luiz Neto.

Direção de marketing:

Marta de Souza.

Repórteres:

Marcela Prado e Marcelo Alaerte.

Endereço: Rua Jornalista Henrique Cordeiro, nº 70, bloco I, 1406.

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade dos seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos



Vagas para estágio na prefeitura



A Prefeitura do Rio abriu o processo seletivo para o Programa Acadêmico Bolsista 2026, oferecendo 975 vagas para estudantes de instituições de ensino conveniadas com o município. É uma chance para quem quer iniciar a experiência profissional já dentro da área de formação.

O programa contempla diversas graduações: há vagas para quem cursa Medicina, Enfermagem, Arquivologia, Museologia, Jornalismo, Nutrição, Psicologia e Serviço Social, dentre outros. Os participantes selecionados recebem bolsa e auxílio-transporte durante o estágio.

Para conferir todas as informações e acessar o edital completo, basta entrar em: prefeitura.rio/processos-seletivos

SERVIÇOS ELÉTRICOS

CNPJ: 63.247.816/0001-34



- AUMENTO DE CARGA;
- INSTALAÇÕES ELÉTRICAS RESIDENCIAIS, COMERCIAIS E INDUSTRIAIS;
- LIGAÇÃO NOVA - ADEQUAÇÃO COMPLETA AO PADRÃO DA LIGHT;
- LAUDOS E REFORMAS COM TÉCNICO RESPONSÁVEL;

CONTATOS:

MARCO HENRIQUES / LUIZ BASTOS

CHAME NO WHATSAPP E AGENDE UMA VISITA

👉👉👉TÉCNICA👉👉👉

☎ (21) 2135-8107 📞

Juliana Oliveira
ARQUITETA

CAU/RJ A52113-2

📞 21 99878-1001

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

Podcast da Folha estreia com polêmica

Vídeo da vereadora Talita Galhardo mostrando o caos numa praça da Barra viraliza nas redes sociais e, agora, ganha voz no PodFolha. Facas, estiletes, fogueira e o debate sobre distribuição de quentinhas ocupam o centro da conversa

Primeira convidada do PodFolha, o Podcast da Folha do Bosque, a vereadora Talita Galhardo virou furacão nas redes ao entrar, na sexta-feira, dia 05 de dezembro, sem aviso, sem escolta e sem filtro, na famosa praça da balbúrdia, localizada em frente ao condomínio Riviera, na Avenida das Américas. O que era pra ser só mais um recanto verde da Barra da Tijuca acabou revelando um daqueles “recortes do Brasil real” que a gente finge que não existe por aqui. Ao pisar na praça, Talita encontrou um elenco que nenhum roteirista ousaria escrever: morador de rua com faca na cintura, outro com um pedaço de ferro imitando um fuzil, um terceiro completamente chapado, fogueira improvisada tipo acampamento pós-

apocalipse, gente dizendo que acabou de sair de Bangu 4, outros três afirmando que recebiam Bolsa Família e moravam ali mesmo, ao ar livre etc. Enquanto muita gente corre da cena, Talita fez o contrário: voltou dois dias depois. Sim, voltou. Encontrou praticamente o mesmo cenário — como se a praça tivesse congelado no tempo, repetindo o caos em looping, só pra provar que o problema não era exceção, era rotina. No PodFolha, ela contou tudo com uma mistura de coragem, indignação e aquele espírito barrense que não aceita que a nossa cidade vire palco de abandono permanente. A conversa passou por política, segurança, vulnerabilidade



O editor da Folha do Bosque, Luiz Neto e Talita Galhardo, no PodFolha: microfone aberto para quem encara o problema

social, eficiência pública e, claro, pela pergunta que não quer calar: como a Barra da Tijuca virou uma síntese tão exata do Brasil que a gente insiste em não ver? A estreia do PodFolha não poderia ter sido mais simbólica: luz nos cantos escuros, microfone aberto para quem encara o problema de frente e, principalmente, um lembrete de que — aqui na Folha do Bosque — a pauta é sempre do tamanho da realidade. Mesmo quando a realidade teima em ser maior que o absurdo. O 31BPM e a Comlurb foram acionados e limparam a praça. Pelo menos até o fechamento dessa edição, a situação no local parecia ter normalizado...

Oficina na Barra com preço de subúrbio

PROTEKTO
—AUTO SERVICES—

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

Avenida Olegário Maciel, 531.
Seaside Corporate
No estacionamento Subsolo

WhatsApp
97650-686
3807-4924
Seg. a sexta: 8h às 17h

Marco Batulli - O Marcão
Morador da ABM

Seja Odontologista da POLÍCIA CIVIL

Curso totalmente Online, com apostilas em PDF.
Assista às aulas quando quiser!

Matérias do curso:

- Odontologia Legal
- Português
- Noções básicas de Direito

Obs: Adaptaremos o curso ao novo edital, se for necessário.

Apresente esse anúncio e garanta o seu desconto de 10%.

Shopping Downtown, bloco 4 sala 208.

MCA
concursos

99992-4522

Quando a motosserra fala mais alto

Com 41 árvores sendo cortadas no Bosque, moradores se dividem entre a necessidade de acessibilidade e a desconfiança sobre compensações

Munido de autorização da Fundação Parques e Jardins para remover 41 amendoeiras, o empreendimento GAEA Home Resort, da Tegra Incorporadora, avança na Rua Afonso Arinos de Melo Franco, na descida da Ponte Lúcio Costa. A construtora garante que não há crime ambiental, apenas a necessidade de corrigir calçadas que viraram armadilhas: raízes que saltam, pisos quebrados, acessibilidade no chão.

Muitos moradores confirmam que caminhar ali é missão quase atlética. Como contrapartida, a Tegra promete replantar 21 mudas de Aldrigo e 21 de Tamboril no local, além de outras 342 árvores em área pública. Só que, para outra grande parte dos moradores da região, essa

conta não fecha. Repetem, indignados, que quando essas mudas estiverem de fato crescidas, a maioria já não estará mais aqui para ver sombra alguma, e nunca se sabe como essas medidas compensatórias acontecem. Quase nunca informam onde essas novas árvores serão plantadas, o que deixa tudo com cara de promessa distante.

Um abaixo-assinado, que cresce rápido, pede a suspensão imediata do corte das árvores. “Cada árvore é vida, abrigo e filtro do ar que respiramos”, diz a moradora de um prédio próximo ao local, Regina Soares. “Intervenções assim costumam começar com discursos técnicos e terminar com silêncios prolongados sobre compensações”,

completa ela, temendo que, no fim, as mudas virem números em relatórios, e não sombras reais no cotidiano.

“Bastava fazer um recuo na calçada nos dois lados. Tomara que morram todos de calor”, reclamou a personal trainer conhecida na região, Mariana Vivacqua.

Enquanto isso, o corte avança: mais de 20 árvores já tombaram. Moradores contrários à remoção afirmam que perder as amendoeiras é como arrancar um pedaço vivo da rua. Reclamam do fim da sombra, do lar das aves, do frescor que resta numa cidade cada vez mais quente. E, em plena COP 30, veem ironia trágica nesse descompasso entre discurso global e prática local.



Uma das árvores cortadas pela Tegra, no Bosque Marapendi

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



Engenheiro e Arquiteto José Cláudio
Especialista em Legalização Imobiliária



NK2 Arquitetura
e Engenharia Ltda

Fale Agora!

**Projetos Legais da Prefeitura, Autovistoria
Predial, Habite-se, Receita Federal,
Regularização de Imóveis, Obras Embargadas,
CND, CNO e etc...**

LIGUE PARA MAIS

Informações e parcerias profissionais

(21) 98302-5222

Visite: nk2engenharia.com.br

**✓ Você
europeu**

**Assessoria para
Cidadania Europeia**



- ✓ + 3.500 famílias atendidas
- ✓ Advogadas no Brasil e na Europa
- ✓ Equipe de Genealogia
- ✓ Sede no Barra Prime Offices



Escaneie o QR Code ou
fale agora pelo WhatsApp: 21 99328-2805





PILATES
CONFIRA NOSSOS
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

Responsável Técnico:
Dr. Carlos Almeida
Crefito 2 - 50.852-9

**ESPAÇO
III PILARES ZEN**

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



Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 310

98593-2355

@3pilaresfisio

Reels da @afolhadobosque

Direito à cidadania mobiliza a Barra

Vídeo sobre cidadania europeia ultrapassa 800 mil visualizações e reforça a atuação da Você Europeu, que acumula 100% de êxito em mais de 3.500 processos

Se você ainda não viu o Reels da Folha do Bosque que está surfando nas timelines com mais de 800 mil visualizações, prepare-se: é daqueles que fazem a pessoa olhar para o retrato do avô português na estante e pensar “rapaz... será que eu sou europeu e não sabia?”.

No filme, o nosso editor Luiz Neto explica, com aquela calma jornalística que só quem já entrevistou bicheiro, político e padre no mesmo dia possui, que ter um avô português, mesmo que ele já tenha partido para o grande bacalhau celestial, pode, sim, abrir as portas da cidadania europeia. E essa é apenas uma das trilhas possíveis para carimbar um passaporte novinho em folha com a chancela da União Europeia.

A cereja do pastel de nata? A análise de viabilidade é gratuita para os seguidores da Folha do Bosque. Basta chamar a Você Europeu, empresa extremamente eficiente instalada no coração da Barra da Tijuca, que já colocou mais de 3.500 famílias no caminho da dupla cidadania. E com um detalhe que faria até o mais exigente dos consulados levantar as sobrelhas: 100% de êxito nos processos.

A empresa tem advogados no Brasil e na Europa, equipe de genealogia que encontra até tataravô escondido em rodapé de certidão antiga, e uma paciência franciscana para responder perguntas — o que explica os mais de mil comentários que o vídeo já recebeu.

No final das contas, o recado é simples: “Se o seu sobrenome termina em “es”, “ez”, “ão” ou “inho”, talvez você seja mais europeu do que imagina. E se não for... bom, a Você Europeu dá um jeito de descobrir.

Para descontrair o clima, Luiz faz



Luiz Neto dançando o “Vira”, no vídeo

ainda no vídeo a famosa dancinha do “vira”, provando que a informação pode ser séria, mas ninguém disse que ela não pode ser divertida

Outros Reels que bombaram no IG da Folha, no mês de novembro:

- Assaltos - Um ocorrido na ciclovía da Prefeito Dulcídio Cardoso, na terça, dia 11, e outro no Parque das Rosas, no sábado, dia 29. Ambos, com o mesmo modus operandi: Um homem desce da moto armado e assalta os pedestres. A calma dos bandidos chama atenção.

- Feira da Glória - A chegada da maior feira de rua do mundo na Barra. O evento passa a acontecer também, todos os sábados, no Parque Rita Lee.

- Panetone por mais de R\$ 1 mil - Mostramos a guloseima à venda no Armazém 67, no BarraShopping. E acreditem se quiser: esgotou!

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



**NOVO ESTÚDIO DE
PILATES
NA BARRA**

3Rcorpus Pilates

20% DE DESCONTO NA PRIMEIRA
MENSALIDADE PARA LEITORES DA
FOLHA CONHECEREM O ESTÚDIO

Aula avaliativa gratuita!

21 97110-8284

@3rcorpus

Avenida das Américas, n. 1155, sala 1112 - Bosque Marapendi
Condomínio Barra Space Center



CLIENTES NOVOS NA BARRA? DIVULGUE NA FOLHA DO BOSQUE

Mais de 90 mil
seguidores

**O único veículo com
digital + impresso
e com penetração no
Bosque Marapendi,
ABM e Parque
das Rosas, há mais
de 27 anos**

**21 99274-3202
21 99914-4222**

**A Folha
do Bosque**

Para se sentir no programa Chaves

Em cartaz no Via Parque, exposição sobre o famoso personagem estende a temporada até o dia 22 de fevereiro

Em cartaz no Via Parque Shopping, Chaves – A Exposição tem a sua temporada estendida até o dia 22 de fevereiro de 2026. A ideia é oferecer mais tempo para que famílias e fãs mergulhem no universo criado por Roberto Gómez Bolaños, o eterno Chespirito.

Foi o que fez o engenheiro Eduardo Júnior, morador do Bosque Marapendi, sua mulher Bruna Dotling e as duas filhas do casal. "É muito bacana. Tu se sente no programa. Vem várias memórias na cabeça", disse Eduardo. "As minhas filhas curtiram, porque assistem ao programa. Mas é uma exposição onde os pais se divertem muito mais", comentou.

Considerada a maior exposição do mundo sobre o personagem, a atração já recebeu milhares de visitantes, desde sua estreia, em outubro.

O evento leva os visitantes a uma viagem pelos cenários icônicos da série, como a vila, a casa do Seu Madruga, a sala de aula do Professor Girafales e a inédita Sala da Bruxa do 71, apresentada pela primeira vez fora da televisão.

O público do Via Parque também encontra espaços dedicados ao Chapolin Colorado, itens raros do acervo pessoal de Bolaños, figurinos, roteiros, conteúdos



Eduardo e Bruna com as filhas na exposição

imersivos e audioguia com as vozes originais dos dubladores brasileiros.

"Com a prorrogação, o público pode aproveitar o ritmo de fim de ano e as férias escolares para reviver, de uma forma única, toda magia e nostalgia dos personagens que divertiram tantas gerações", destaca o gerente de Marketing do Via Parque, Daniel Portela.

Museu Olímpico amplia a visitação

Localizado no Parque Olímpico, o Rio Museu Olímpico abrirá também aos domingos. Inaugurado há quatro meses, o espaço já recebeu 14 mil visitantes e se consolidou como um ponto de memória e celebração dos Jogos Rio 2016.

O museu destaca como o planejamento olímpico transformou a cidade e integra oficialmente a Rede de Museus Olímpicos do Comitê Olímpico Internacional, reforçando seu caráter de referência internacional.

Os ingressos custam a partir de R\$ 20 (meia-entrada). Moradores e nascidos na

cidade pagam meia entrada todos os dias, e na última terça-feira do mês a visitação é gratuita para todo o público, respeitando a lotação máxima do espaço.

Instalado no andar superior do Velódromo, o espaço ocupa 1.700 m², reúne mil peças distribuídas em 13 áreas temáticas e oferece mais de 80 atividades imersivas.

É possível reviver momentos icônicos, experimentar modalidades olímpicas e conhecer transformações urbanas marcantes, como o Porto Maravilha, o BRT, o VLT e o Parque Madureira.

Treinando mais, pagando menos e vivendo muito

Com preço especial e atendimento humanizado Lifefit do Downtown vira febre entre o público 65+

Na Life Fit do Downtown, a turma 65+ anda provando que academia não é território exclusivo de gente que fala “leg day” com naturalidade. Pelo contrário: a partir das 9h, a banda toca diferente – e muito melhor – porque o público da chamada melhor idade chega com disposição, humor e aquela elegância de quem já viu o mundo girar algumas vezes... e ainda quer dar muitas voltas.

E o que está atraindo tanta gente? Primeiro, o preço espe-

cial: R\$ 199 (para o público de 65+, que entrar de 9h às 17h). Segundo: os mais de 3 mil metros quadrados com aparelhagem de ponta e corredores amplos, onde dá até para filosofar entre uma série e outra. E terceiro, talvez o mais importante, o clima. Ninguém está correndo atrás do corpo do verão 98: é atendimento humanizado, respeito ao tempo de cada um e um acolhimento que faz qualquer aluno se sentir o personagem principal.

Prova disso é a aluna Ângela Cristina, presença marcante todos os dias na academia. Ela anda tão apaixonada pela Life Fit que virou praticamente embaixadora informal do espaço. E faz questão de destacar um detalhe que, segundo ela, tem “algum borogodó difícil de explicar”: a

luz. “Tem alguma cromoterapia envolvida, de tão gostosa, acolhedora e energizante”, diz Ângela. “Eu amo também porque não tem barulho, não tem muvuca, os professores são maravilhosos e treino sem sentir dor”, completa ela, que tem seis hérnias de disco, faz um trabalho de fortalecimento lombar e não revela a idade, segundo ela própria, por nada desse mundo. “Só se a pessoa quiser casar comigo”, diz, as gargalhadas.

No fim das contas, a academia acertou em cheio: quando o treino é leve, o ambiente é bom e a luz tem borogodó, a melhor idade vira mesmo a melhor fase. E por apenas R\$ 199, o convite está mais do que feito...

WhatsApp: 97237-9768.



Ângela entre os professores Brenner e Vinícius. Apaixonada pela Lifefit

Direito da Saúde Direito Médico

- Tratamentos, exames e medicamentos negados
- Defesa de médicos e profissionais da saúde
- Cobranças abusivas no plano de saúde
- Cancelamentos inesperados de cobertura
- Resgate de FGTS e IR para doenças graves
- Internação ou Home Care recusados
- Medicamentos de alto custo
- Erro médico

R.M. ANDRADE
ADVOGADOS

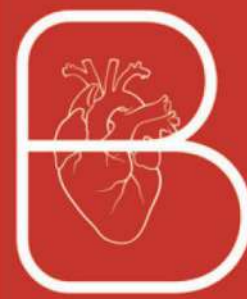
(21) 99655-1988

@rmandrade

www.rmandrade.adv.br



Dr. Ramon Martins Andrade OAB/RJ 188.374



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



Dalva Marinho e o Gigante Voador

O lançamento do novo livro da jornalista Monica Marinho, Dalva Marinho e o Gigante Voador, publicado pela editora Ipê das Letras, aconteceu no dia 21 de novembro, na Livraria da Travessa do BarraShopping.

Aberto com uma sala de bate-papo, conduzido pela jornalista e roteirista Analu Freire, o evento contou com um público bastante eclético, entre crianças, jovens e adultos, curiosos em saber mais sobre a biografia poética de Dalva Marinho, mãe de Monica.

“Este é um livro que nasceu durante meu processo de luto, após o falecimento da minha mãe, sem a intenção de ser publicado, mas que acabou se transformando em uma missão: compartilhar experiências e ensinamentos. É uma obra com um valor sentimental inestimável e foi muito emocionante ver tanta gente interessada, já lendo o



Monica Marinho

livro antes do início do evento”, conta Monica Marinho.

O livro documenta, de forma poética, as experiências da mãe da autora, por todo o seu ciclo de vida. Seus medos, sonhos, frustrações, reflexões...

tornando-se um poderoso testemunho de fé, coragem e superação. Embora o livro termine com a morte da protagonista, aos 84 anos, fechando, assim, o ciclo, a mensagem que prevalece é sobre a vida; que arriscar e continuar a jornada, mesmo contrariando a própria vontade, vale a pena.

Entre prefácio confessional e 68 contos em versos, Dalva Marinho e o Gigante Voador narra a história de uma

menina que nasceu em Belém, no Norte do País, em 1940, e se muda para Natal, na região Nordeste, em plena Segunda Guerra Mundial. É durante esta mudança, na travessia noturna em um navio às escuras, junto a sua família, que a pequena Dalva vê no céu uma espécie de zepelim-guardião — imagem que vira fio condutor da narrativa.

A noite foi encerrada com chave-de-ouro, com um brinde e um discurso emocionado: “Nesta noite, a minha história e a história da minha mãe, se cruzam com cada uma das histórias aqui presentes.”, disse Monica.

Indagada sobre sua expectativa com o sucesso do livro, ela concluiu: “O livro já é um sucesso. Todo sonho realizado é um sucesso!”

As versões impressa e digital do livro já estão disponíveis nas principais plataformas de marketplace (Mercado Livre, Amazon, Extra, entre outros); nas lojas da Livraria da Travessa; na Livraria da Aldeia que atende a Região dos Lagos; e no site da editora Ipê das Letras.

Folhas Amarelas

Bonecas que parecem bebês de verdade!

Veja no Instagram:
@carlanatalreborn

Carla Natal
Bebês Reborn

(24) 99311-3121

Yogateca
Aula de yoga e meditação para crianças
na ABM
(Associação Bosque Marapendi)
Barra da Tijuca
Inscrições abertas



Mais informações:
Gabriela Carvalho

@yogatecaoficial
(21) 97672-9376

AULA DE INGLÊS pela internet

Níveis intermediário e avançado - Conversação
Aulas ao vivo

Learn English

Professora Fátima

(21) 99612-7355

PÃO DE JUDÁ

www.paodejuda.com.br



Busque DEUS todos os dias



ORAÇÕES

ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

● CABELOS

Corte, tintura, mechas, escova, cauterização...

Progressiva orgânica (sem formol)

● UNHAS

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

● ESTÉTICA

Design de sobrancelhas
Depilação a laser ou com cera
Drenagem linfática. Corporal, facial, gestantes ou pós operatório.
Massagem relaxante, modeladora, Dreno Detox...
Criofrequência facial e corporal,
Hidragloss Lips,
PEELING COREANO!

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

@espacobeleza_mediterraneo

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

Quando a idade chega e o médico falta

IBGE projeta 37,8% da população idosa até 2070, mas o país conta com menos de 2 geriatras por 100 mil habitantes.

Modelo de cuidado domiciliar cresce como alternativa segura e humanizada

O processo acelerado de envelhecimento populacional no Brasil gera um grave problema: a falta de geriatras. Segundo projeções oficiais do IBGE (2023), 15,6% da população brasileira tem 60 anos ou mais, o que representa cerca de 33 milhões de pessoas. A expectativa de vida no país é de 76,4 anos e deve alcançar 83,9 anos até 2070. Nesse cenário, o contingente de idosos seguirá crescendo e deverá chegar a 37,8% da população no mesmo ano, ultrapassando 75 milhões de brasileiros com 60 anos ou mais.

“O Brasil está envelhecendo rapidamente. Já são mais de 22 milhões de pessoas com 65 anos ou mais, e esse número só vai crescer. O problema é a falta de geriatras, pouco mais de 3 mil, e a maioria concentrada nas capitais e grandes centros.”, afirma o clínico Rodrigo Oliveira de Menezes Gonçalves, médico de rotina do HomeSenior.

A insuficiência de geriatras tem impactos diretos sobre o cuidado ao idoso, pois, sem esse olhar especializado, o tratamento tende a ficar fragmentado: cardiologistas, ortopedistas e clínicos gerais acabam



cuidando de partes isoladas, sem que haja um profissional voltado a ver o paciente como um todo. “Cada médico cuida de um pedaço, o cardiologista do coração, o ortopedista da dor no joelho... Isso leva ao uso exagerado de remédios, internações que poderiam ser evitadas e perda de foco na funcionalidade e na qualidade de vida”, completa o Dr. Gonçalves.

Em regiões mais remotas do Brasil, como o Norte, o Nordeste e o interior de estados, esse cenário é ainda mais crítico, com poucos ou nenhum geriatra disponível. O atendimento ao idoso depende de mé-

dicos generalistas ou da própria estrutura de atenção domiciliar. Nesse contexto, o “home care” surge como alternativa essencial.

“Com equipes que vão até o domicílio, ele garante acompanhamento contínuo e reduz a necessidade de hospitalizações. Mesmo que o geriatra não esteja presente em todos os atendimentos, ele pode atuar de forma consultiva ou remota, revisando planos

de cuidado, ajustando medicações e orientando a equipe multiprofissional”, afirma.

Entre os benefícios do cuidado domiciliar, destaca-se o conforto de permanecer no próprio lar, com rotinas familiares e ambiente que favorece o bem-estar. “O idoso dorme melhor, se alimenta melhor e se sente protegido no ambiente onde está acostumado. A família participa do cuidado, aprende e se sente mais apoiada. E o plano de cuidado é personalizado, não é uma receita padrão”, diz.

No entanto, é importante reconhecer que o modelo domiciliar não é adequado para todos os perfis de idosos. Ele se aplica melhor a pessoas com doenças crônicas estáveis, que necessitam de acompanhamento, medicação ou fisioterapia, mas que não demandam suporte hospitalar intensivo. “O home care complementa o hospital, não o substitui”, explica o médico.

Embora o modelo venha se fortalecendo, ainda há desafios essenciais: evitar que o cuidado domiciliar se torne mecânico, garantir treinamento e capacitação das equipes, apoiar emocionalmente cuidadores e familiares e assegurar protocolos rígidos de segurança. Medidas como prevenção de quedas, controle de feridas, checagem de sondas e cateteres, e revisão regular de medicamentos fazem o cuidado em casa alcançar níveis de segurança comparáveis ao hospitalar.

Para o médico de rotina do HomeSenior, “é necessário ampliar os programas de Atenção Domiciliar do SUS, incentivar a formação de geriatras e valorizar os profissionais dessa área. Também é importante que os planos de saúde adotem modelos que priorizem o cuidado contínuo, e não apenas procedimentos isolados. O envelhecimento é um fato; o que falta é adaptar o sistema de saúde a essa nova realidade”, conclui.

Sobre o HomeSenior

A HomeSenior nasceu da expertise do Homebaby, referência no cuidado domiciliar pediátrico há mais de 30 anos, e da tradição do Grupo Prontobaby. Unindo tecnologia, humanização e uma equipe altamente qualificada, são oferecidos internação domiciliar, reabilitação, assistência multiprofissional e programas personalizados para todas as idades.

Mais informações: <https://homeseniorcare.com.br>



DR. CAMILA VILA FLOR

Realce sua beleza

Juntas vamos construir sua melhor versão!

Harmonização facial e odontologia

- *Reabilitação Oral
- *Cirurgias
- *Implantes
- *Próteses
- *Facetas em resina
- *Botox
- *Preenchimento com ácido hialurônico
- *Fios de pdo
- *Skinbooster
- *Bioestimuladores de colágeno
- *Lipo de papada

Um dia reservado para você renovar sua autoestima.

+ de 15 anos resgatando sorrisos

📱 dracamilavilafior 📞 (21) 98243-3255

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



Compro Ouro Di-Gold

- ❖ NÃO GUARDE LEMBRANÇAS NO COFRE
- ❖ FAÇA DINHEIRO COM SUAS JÓIAS USADAS

- Avaliação gratuita
- Melhor avaliação do mercado
- Vamos até você

📞 99104-1618 - Morador do Bosque Marapendi há 27 anos

Um aperitivo top para Sir Elton John

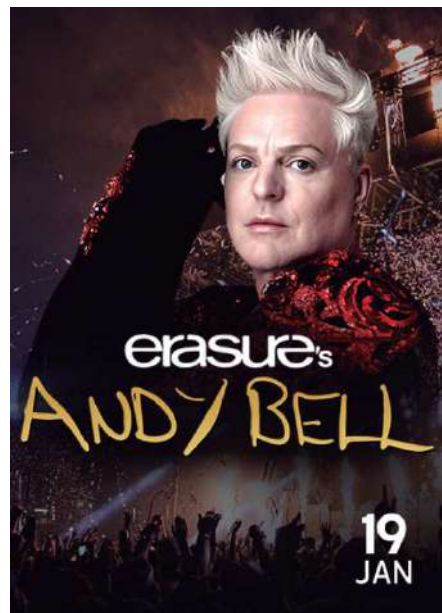
Antes do Rock in Rio, o tributo número 1 do mundo ao astro pop chega na Barra da Tijuca para um único show, no dia 22 de janeiro



Na semana em que a produção do Rock in Rio anunciou a presença do astro Elton John no festival, a casa de espetáculos Qualistage informa que o tributo número 1 do mundo a Elton John está chegando na Barra da Tijuca para uma única noite, na quinta, dia 22 de janeiro, às 21h30.

A frente do projeto está Tom Cridland, também conhecido como "Sir El Tom". Ele começou a apresentar a música de Elton para se recuperar do alcoolismo e se tornou cantor, compositor, produtor e pianista. Cridland aprendeu piano praticamente da noite para o dia durante os lockdowns da Covid-19 como parte de sua recuperação, mas em poucos anos passou de tocar em pubs para liderar teatros, anfiteatros e arenas.

Ele toca todos os maiores clássicos amados de Elton John, faixas de álbuns, músicas raras e favoritas dos fãs, incluindo Rocket man, Saturday night's alright (For fighting), The bitch is back, Don't let the sun go down on me, Crocodile rock, I'm still standing, Bennie and the Jets, Your



song e muitas outras.

Fora dos palcos, Tom é compositor e produtor que já trabalhou em estúdio com uma longa lista de lendas da música, incluindo The Stylistics, Shania Twain, Ronnie Wood, Steve Lukather, além de Nigel Olsson, Davey Johnstone e o próprio Elton John.

Ingressos: de R\$ 95 a R\$ 340.

Antes, no mesmo local, a voz marcante de Andy Bell, lendário vocalista do Erasure, desembarca com uma turnê especial e inédita para o show que acontece na segunda, 19 de janeiro, às 22h.

Com mais de 20 milhões de discos vendidos, 17 singles no Top 10 britânico e uma carreira que atravessa gerações, Andy Bell consolidou-se como uma das vozes mais influentes do pop, além de uma inspiração global para a comunidade LGBTQ+. Seu talento multifacetado se estende da música ao teatro, passando por aclamadas performances nos espetáculos Torsten The Bareback Saint e Torsten The Beautiful Libertine, além de colaborações com grandes artistas como Jake Shears, Claudia Brücken, Perry Farrell e Dave Audé — união que rendeu dois #1 na Billboard Dance.

Ingressos: de R\$ 145 a R\$ 480.

O Qualistage fica na Avenida Ayrton Senna, 3000 (Via Parque Shopping).



Guilherme Scheidemantel
PSICANALISTA E PSICÓLOGO
CRP 05/79674
+55 21 981064727
SHOPPING DOWNTOWN
BARRA DA TIJUCA
AV. DAS AMÉRICAS, 500 -
BL 20 SALA 213



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



GLOBALSHOT
VÍDEOS & FOTOS
IMAGENS AÉREAS, TOUR VIRTUAL 360° E VÍDEOS PARA REDES SOCIAIS.
21 98300 8100

Sandubas frios: a ordem para o verão

Boulangerie Carioca entrega refrescância entre o clima tropical e o charme francês

A chegada de dias mais quentes convida a refeições leves e refrescantes, às vésperas do verão. É neste cenário que a Boulangerie Carioca, pâtisserie inspirada no estilo francês, investe em opções saudáveis, com saladas, chá gelado, soda italiana, sucos naturais e sobremesas frescas feitas no local. O destaque fica por conta dos sanduíches frios, com opções na baguete ou ciabatta recheadas. Eles são o charme do cardápio para a estação.

Entre as opções, o incrível Estrasburgo, que leva salmão defumado, mussarela de búfala, rúcula, pepino, azeite e pimenta-do-reino (R\$



Estrasburgo:
salmão defumado,
mussarela de búfala,
rúcula e pepino

39,90). Já o Mulhouse conta com presunto cru, mussarela, tomate seco e rúcula. Por fim, o Colmar é feito com salame, presunto cozido, mussarela e alface (R\$ 37,90).

Para o chef executivo da marca, Wagner Ribeiro, o segredo para uma boa alimentação no calor está na diversidade de ingredientes e na simplicidade bem executada. “Uma salada com folhas frescas e bem coloridas, proteína de qualidade e um molho artesanal pode ser tão marcante e saborosa quanto um prato elaborado. Basta investir no equilíbrio, textura e autenticidade”, explica.

Na Barra da Tijuca, a Boulangerie Carioca fica na Avenida Flamboyants da Península, 855. E na Avenida Embaixador Abelardo Bueno, 1300, Barra Olímpica.

AS MELHORES
Quentinhas
DA BARRA

E MAIS EM CONTA
400g R\$ 24
600G R\$ 30

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

96852-8914

CITTÀ AMERICA
PISO 1, LJ 114 H

chopptime
SUSHI

O MELHOR RODÍZIO DE COMIDA JAPONESA DA BARRA

O único com chope liberado
por 90 min.

Escolha o seu:
Rodízio de petiscos c/ chope liberado: de R\$ 134,90 por 107,90.
Rodízio de comida japonesa até 19h: R\$ 119,90. Com chope liberado: R\$ 159.
Após as 19h: R\$ 129,90.
Com chope liberado: R\$ 199.

Downtown Bloco 21
Ao lado do Rosita Café

A group of senior citizens, including a man with a white beard and a woman, are exercising with dumbbells in a gym. The background is slightly blurred, showing other gym equipment and lights.

LifeFit

A ACADEMIA DO DOWNTOWN

TREINE MAIS. PAGUE MENOS. VIVA MUITO

MENSALIDADE
R\$ 199
PARA ALUNOS 65+



Entrada de 9h às 17h

ENTRE EM CONTATO: 21 97237-9768 + 5% DE DESCONTO
EM TODOS OS PLANOS COM O CÓDIGO **LIFEFOLHA**