



Siga @afolhadobosque no Instagram



A Folha do Bosque

Ano XXVI - Nº 325
Junho de 2025

**Choptime Sushi chega no
Downtown com mega promoção**

Rodízio de Japa
de R\$ 139 por
R\$ 99,90 + refil
de refri grátis

Promo válida para qualquer
dia e horário da semana.
Menos feriados, vésperas e datas comemorativas.
Leia a matéria nas páginas 14 e 15

É só recortar o cupom e levar
no restaurante, que fica no bloco 21
De terça a sexta, a partir de 16h. Sábados e domingos, a partir de 12h

**Barra Prime ganha
clínica oftalmológica
de alto padrão**

Agende sua consulta:

Telefone: (21) 2196-0600

Whatsapp: (21) 99262-4706



COE RIO

Centro de Oftalmologia Especializada

Leia reportagem completa na pág. 9

EDITORIAL

Um rodízio de comida japonesa que não é rodízio: é um culto ao sabor. No Choptime Sushi, que acaba de inaugurar no Downtown, não há pressa. Não há caos. O ritmo é de cerimônia oriental, com espírito carioca. É o tipo de lugar onde o sushi vem bonito, vem certo, vem especial. Não se trata de quantidade — embora haja. Trata-se de qualidade, frescor,

elegância. O novo restaurante não veio pra competir com o que já existe. Ele veio subir a régua. Você sente e sente.

Imagine um templo de sabores. Uma galeria de peixes frescos, molhos secretos, cerâmicas quentes e cortes tão precisos que poderiam estar em um museu.

Só vai e leve alguém que ama japa, mas antes confere nas páginas 14 e 15.

Projeto separa a Barra da Zona Oeste



A Zona Sudoeste pode ser a nova zona geográfica no município do Rio. Está para ser votado na Câmara do Rio um projeto de lei que propõe separar da Zona Oeste toda a faixa que vai da Barra da Tijuca a Vargem Grande, passando por Recreio, Grumari, Rio das Pedras e toda a região de Jacarepaguá. Na prática, seriam

formalizados novos critérios administrativos e orçamentários para esse pedaço da cidade, que já funciona com dinâmica própria, infraestrutura distinta e pressões urbanas bem diferentes da Zona Oeste.

Hoje, a Zona Oeste concentra metade do território da cidade — e quase um quarto da população. De acordo com os defensores da medida, a criação da Zona Sudoeste permitiria uma distribuição mais justa dos recursos municipais.

A ‘crise de identidade’ é antiga. Ao longo das últimas décadas, circularam propostas que iam do desmembramento da Barra da Tijuca até a criação da “Zona da Barra”. Em 1987, um abaixo-assinado reuniu milhares de assinaturas e motivou um debate na Alerj. Em julho de 1988, foi realizado um plebiscito sobre a emancipação da Barra. Cerca de 47 mil eleitores foram convocados a decidir se o bairro deveria virar município.

Liderado pelo urbanista Pedro Paulo Medina, o movimento chegou a organizar uma carreta com 900 carros e 3.500 pessoas.

O “sim” venceu nas urnas com 5.785 votos contra 433, mas a participação não chegou a 12% do eleitorado. Sem quórum, o projeto naufragou.

A Folha do Bosque

O maior portal de comunicação da Barra

@afolhadobosque



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

99274-3202
99914-4222

Expediente

Editor: Luiz Neto.

Direção de marketing: Marta de Souza.

Repórteres: Marcela Prado e Marcelo Alaerte.

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

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

Versão impressa distribuída diretamente nos escaninhos



Quer aprovação?

Faça diferente!

Vem pro Gabarito!

• Turma Extensiva: ENEM, MEDICINA, UERJ E PUC!

Turmas reduzidas/ Material Exclusivo/ Professores Experientes.

• Aulas particulares: Ensino Fundamental e Médio

Todas as matérias/ Individual ou em grupo.

Garanta sua Vaga!



(21) 99575-2022



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



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




Reels da @afolhadobosque


Rodrigo Pimentel no vídeo publicado no Reels da Folha: Mais de 100 mil visualizações

Tráfico e milícia já recebem de comerciantes do bairro

Segundo ex-policial do Bope, a prática pode ser feita por qualquer um. Com medo, o comerciante paga

Segundo o ex-policial do Bope, Rodrigo Pimentel, o dono de um grande hotel na Barra, há alguns meses, foi abordado por bandidos que se diziam milicianos e queriam cobrar uma taxa mensal do hotel em troca de segurança.

“O delegado que investiga esse tipo de ação no estado, disse pra mim que isso é mentira, mas que se meu amigo está pagando é porque ele não confia no aparato

policial. Isso quer dizer que ele perdeu a coragem de não pagar”, disse Pimentel. “É perigoso isso. Porque pode ser uma série de oportunistas batendo de comércio em comércio pedindo pagamento. E vai que é milícia de verdade mesmo. Quem vai pagar pra ver?”, pergunta o ex-policial do Bope, em mais um vídeo publicado no Instagram do jornal A Folha do Bosque

O domínio territorial exercido pelos traficantes e milicianos, segundo ele, só não chegou ainda em poucos bairros como Flamengo e Botafogo. “O que vai sobrar do Rio de Janeiro? Muzema já perdemos, vamos perder Rio das Pedras, que era milícia e virou Comando Vermelho. Vamos perder Terreirão, no Recreio, depois vamos perder a orla do Recreio. Vai sobrar o que?”, questiona Pimentel.

Outros Reels que bombaram no IG da Folha, em junho

- **Pancadaria** - Briga entre seguranças e motoboys na rua Gildásio Amado, que terminou com depredação de lojas e carros, no sábado, 07 de junho.

- **Promoção para cornos** - A promoção “Corno Drive Thru”, do Burger King.

- **“Tudo acabou ontem”** - Cobertura de lançamento do romance do jornalista Mario Marques.

- **Armação grátis** - Promoção da ótica QÓculos, no Barra Prime.

- **O mago do artesanato** - As incríveis tábuas de Teca, que não arranham, do atelier Terra Eco Design.

SUPER OFERTAS E MUITO+

H&O BARRA PRIME

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

(21) 3518-1943 (21) 99214-0931 loja.hno imprimirho@gmail.com

Afonso Arinos de Melo Franco, 222 - Barra da Tijuca

CLIENTES NOVOS NA BARRA?

**Mais de 80 mil
seguidores**

**DIVULGUE
NA FOLHA
DO BOSQUE**

**A Folha
do Bosque**

*O único veículo com digital
+ impresso + penetração
na ABM, Bosque Marapendi
e Parque das Rosas,
há mais de 26 anos*

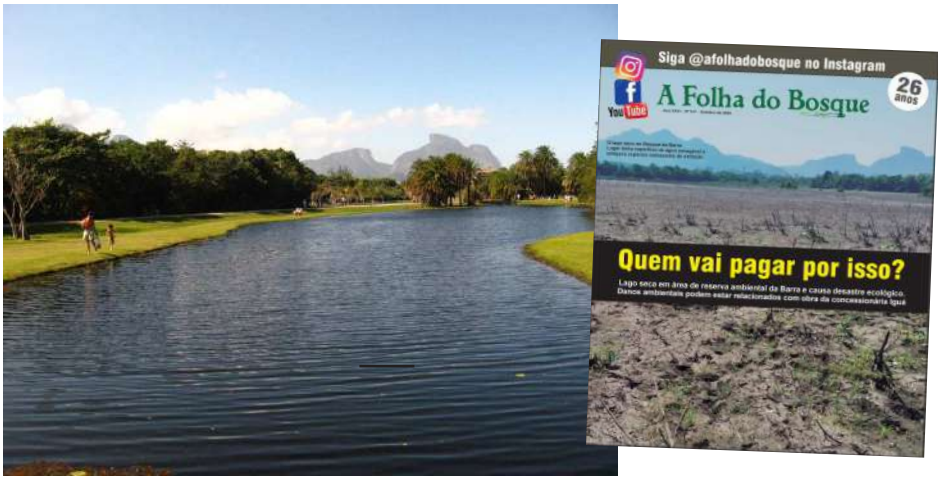
21 99274-3202 / 99914-4222

Iguá é multada por desastre ambiental

R\$ 5 milhões é o valor da multa que a Prefeitura aplicou na concessionária por seca no lago do Bosque da Barra e morte de jacarés

Danos inimagináveis e irreversíveis. Mortes de espécies típicas da fauna local, como jacarés-de-papo-amarelo. Aves e insetos desaparecidos. Tudo isso aconteceu em um lago do Bosque da Barra que está encolhendo e, segundo a Prefeitura do Rio, a culpa não é só da estiagem. A concessionária Iguá Saneamento foi multada em mais de R\$ 5 milhões após a constatação de que as obras para ampliação da Estação de Tratamento de Esgoto da região provocaram o rebaixamento do lençol freático e a seca da área alagada da reserva ambiental.

Paralisadas desde o segundo semestre de 2024, as intervenções tinham como objetivo aumentar em 50% a capacidade da estação que atende 19 bairros da Zona Oeste. Mas o impacto ambiental da obra



O lago do Bosque da Barra antes da tragédia ecológica. E na capa da Folha do Bosque, em outubro de 2024, já com a vegetação rasteira e seca, onde era para ter água. Em alguns trechos, atualmente, o mato está alto e o espelho d'água diminui cada vez mais

foi considerado grave. O assunto foi capa da Folha do Bosque em outubro de 2024 com a pergunta “Quem vai pagar por isso?” no título da matéria.

Segundo a Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Clima, a empresa não

informou que a obra envolveria essa técnica de rebaixamento.

Uma vistoria da Secretaria Municipal do Ambiente e Clima da prefeitura do Rio constatou, em julho de 2024, o rebaixamento do lençol freático para possibilitar a obra. A

pastor pediu que a Iguá paralisasse a obra por dano ambiental.

O rebaixamento do lençol freático é uma técnica que reduz o nível de água abaixo do solo para permitir obras com escavações ou outras fundações.

“Os danos são inimagináveis e, em grandes medidas, irreversíveis”, afirma a secretária Municipal do Ambiente, Tainá de Paula.

A obra foi licenciada pelo Instituto Estadual do Ambiente, que afirma que o rebaixamento não constava no processo de licenciamento ambiental e, portanto, não houve autorização para a intervenção.

Em nota, a Iguá disse que vai recorrer das multas e que não há evidências que comprovem a ligação entre suas obras e o volume de água nos lagos. Além disso, afirma que o volume de chuvas está atípico desde o ano passado - o que pra concessionária reforça a ligação entre a seca e a estiagem.

REAJUSTES ABUSIVOS EM PLANOS DE SAÚDE “COLETIVOS” CONHEÇA SEUS DIREITOS

Especialista explica como famílias podem revisar contratos e recuperar valores pagos indevidamente

A Armadilha dos Falsos Coletivos

Muitas famílias contratam planos como “coletivos empresariais” usando um CNPJ — geralmente como MEI — para pagar menos na mensalidade. O problema é que esses contratos permitem reajustes até 400% superiores ao limite fixado pela ANS. Tribunais como o TJ-RJ já reconheceram a nulidade dessas cláusulas, autorizando a revisão integral do contrato desde o início e a devolução dos valores pagos a mais.

Prazo para Restituição: 3 Anos é o Mínimo

O prazo prescricional permite recuperar os últimos 36 meses (art. 206, CC), mas a jurisprudência admite a revisão de todo o histórico contratual, inclusive reajustes aplicados há mais de 10 anos. Isso significa que você pode anular aumentos sucessivos acumulados por décadas.

Como Funciona a Revisão Contratual

- ✓ Análise técnica: comparação entre os reajustes aplicados e os autorizados pela ANS
- ✓ Cálculo de devolução: valores pagos a mais nos últimos 3 anos, com correção monetária
- ✓ Limitação futura: teto judicial para impedir novos aumentos abusivos

“Meu Plano Coletivo Aumentou 30% - Posso Revisar?”

Sim! A Lei 9.656/98 (art. 35-A) proíbe reajustes superiores aos índices oficiais da ANS em planos familiares.

Caso Real: Família Recupera R\$ 142 mil

Um contrato de plano “coletivo” firmado em 2008 foi revisado integralmente em 2023. A Justiça determinou:

- Redução imediata de 28% na mensalidade
- Devolução de 36 parcelas com juros de 1% ao mês
- Proibição de novos reajustes sem homologação da ANS

Dúvidas sobre seu plano de saúde?

Oferecemos orientação jurídica inicial gratuita.

Dr. Ramon Martins Andrade
Advogado (UFRJ) | Especialista em Direito da Saúde – OAB/RJ 188.374

» Ações revisionais de planos de saúde (individuais e coletivos)
» Negativas de medicamentos, cirurgias ou terapias
» Judicialização de tratamentos oncológicos e de alto custo
» Conflitos em Home Care e internações prolongadas
» Erro médico e responsabilidade civil hospitalar
» Defesa de profissionais em conselhos (CRM, COREN etc.)

(21) 99655-1988
@rmandrade
www.rmandrade.adv.br

R.M. ANDRADE
ADVOGADOS



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**

R\$ 850 do Galeão até a Barra?!

Taxista cobrou esse valor de um turista e foi preso

Um motorista de táxi foi conduzido até a delegacia na quarta, 28 de maio, após denúncia de prática abusiva contra um turista chileno. O taxista teria cobrado 150 dólares — equivalente a R\$ 857 na cotação atual — por uma corrida entre o Aeroporto do Galeão e a Barra da Tijuca.

Uma estimativa feita na bandeira 2 calcula que a viagem entre o Galeão e a Barra, na altura da Avenida Embaixador Abelardo Bueno, onde o turista acionou a polícia, custaria por volta de R\$ 120.

Na ação realizada pela Polícia Militar, os agentes constataram que o veículo era conduzido por um motorista cadastrado,

porém acompanhado de um segundo indivíduo, que não possuía qualquer autorização para atuar no serviço.



O taxista que foi conduzido à delegacia

Tráfico e agressão

Agentes da 15ª DP (Gávea) prenderam em flagrante, na última sexta-feira (6 de junho), em um condomínio de luxo, na Barra, Mateus Miranda, apontado como um dos maiores traficantes de drogas da região. Rebordão, como é conhecido, também é investigado por participação em agressão brutal na Lagoa Rodrigo de Freitas. Ele deu 22 chutes na cabeça na vítima que já estava desacordada.

Economize com seu seguro Auto

Na correria, falta tempo para pesquisar e você pode pagar mais caro pelo seguro auto.

A 3VR resolve: perto do vencimento, buscamos as melhores opções para você economizar.

Envie sua apólice pelo WhatsApp e garanta economia e tranquilidade.

Entre em contato!

 21 9 6995-1004

 21 2203-2131

Shopping Downtown - bloco 03 sala 122 - Barra da Tijuca






Desordem impera na Dulcídio Cardoso

Rua no entorno da ABM tem assaltos, caminhões estacionados 24h, motos na contramão a todo instante e ciclovia rachada

Motos na contramão, assaltos, ciclovia interditada, iluminação precária e caminhões estacionados 24h no local. Esta é a Avenida Prefeito Dulcídio Cardoso, conhecida como Canal de Marapendi. Parados ao longo da via, alguns caminhões, segundo um morador, serviram, inclusive, de escudo para um assalto ocorrido na sexta, dia 09 de maio, por volta de 23h, na altura dos números 1400 e 1500. A vítima (que ficou sob a mira de uma pistola e teve o celular roubado) alega ter sido cercada por duas motos, que teriam saído de trás dos caminhões.

“Sem contar que alguns caminhões ocupam as vagas do estacionamento durante 24h”, disse o morador, que preferiu não se identificar.



A Avenida Dulcídio Cardoso e alguns caminhões estacionados ao longo da via

Outro morador da Dulcídio Cardoso, Ygor Oliveira, relatou, na edição passada da Folha, também ter sido vítima de um assalto, no mesmo local, em abril. Ele acredita que possa ter sido a mesma dupla de assaltantes.

“Pra quê aquela viatura na entrada da ponte se há bandidos no canal fazendo o

mesmo assalto? E o IPTU que pagamos? Não há iluminação decente em praticamente todo o canal”, disse Ygor.

As motos trafegam livremente na contramão pela avenida. “Já fui quase atropelada diversas vezes. A impressão que se tem é que nenhuma moto que vem do Parque das Rosas pega a Avenida das

Américas para entrar na Dulcídio Cardoso. Todas seguem na contramão, a partir do condomínio Barra INN”, reclamou outra moradora do local, Sílvia Bittencourt.

Outro problema relatado pelos moradores são os desníveis e rachaduras da ciclovia. Atualmente, um trecho se encontra totalmente interditado. Moradores reclamam que o local está assim desde o dia 4 de abril, quando fortes chuvas castigaram o Canal de Marapendi e derrubaram algumas árvores, causando essa interdição.

Um dos comentários deixados na publicação criticam a inércia da Associação do Bosque Marapendi (ABM) em relação a solicitação de melhorias na rua...

“Na teoria, quem deveria fiscalizar e solicitar melhorias seria ABM, mas na prática fingem que nada está acontecendo no entorno e se preocupam somente dos portões e grades verdes pra dentro. Na hora de sair na foto com políticos e para inaugurar cabines de policiais "reborn" eles atravessam essas fronteiras dos muros e grades verdes”, escreveu um morador.

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

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

Via Parque ganha unidade da Rede D'Or

Novo centro médico ocupará uma área de 1.300 metros quadrados do shopping e é visto como loja âncora pelo empreendimento

O Via Parque Shopping receberá, em breve, uma unidade da Rede D'Or. O novo centro médico, que ocupará uma área de 1.300 metros quadrados, será instalado dentro do shopping e promete movimentar o centro de compras, sendo uma espécie de loja âncora.

A operação funcionará com foco em atendimentos ambulatoriais e exames simples. O anúncio foi feito pela Alqia, que assumiu a administração do shopping em fevereiro.

A atual unidade médica do Via Parque, com cerca de 20 consultórios, continuará funcionando normalmente.

“O contrato com a Rede D'Or é mais do que uma nova operação, é a pedra fundamental de um projeto que cria um hub de serviços de saúde no coração da Barra



da Tijuca. Essa é uma região que já se destaca como polo de saúde e bem-estar, e nosso objetivo é acelerar essa vocação. A chegada da nova unidade fortalece a proposta da Alqia de criar um ecossistema

completo de saúde, em sinergia com a tendência crescente de conveniência e multifuncionalidade dos shopping centers”, afirma o diretor-geral da Alqia, Carlos Frederico Youssef.

O movimento de expansão da Rede D'Or já dá sinais da estratégia no entorno do Via Parque. No início do ano, o grupo inaugurou as novas instalações do Barra D'Or a poucos metros do shopping. O novo hospital ocupa 42 mil metros quadrados e recebeu um investimento de R\$ 500 milhões.

Maior rede do Brasil

Fundada em 1977 no Rio de Janeiro com o nome de Cardiolab, a Rede D'Or é a maior rede integrada de cuidados em saúde no Brasil, com presença em 15 estados. Com foco no atendimento humanizado, na qualificação da equipe, na adoção de novas tecnologias e na expansão do atendimento, a Rede D'Or é referência em qualidade técnica e conta com 76 hospitais próprios em operação, 3 hospitais administrados, e 55 clínicas oncológicas, além de atuar em serviços complementares como banco de sangue, diálise e ambulatórios de diversas especialidades.

TEM IMÓVEL PARA VENDER NESSA REGIÃO DA ABM?

PROCURA A

GLAUCE ROCHA

(21) 99487-9924

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

@barramares_imoveis

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 Fijo: 3283-7607

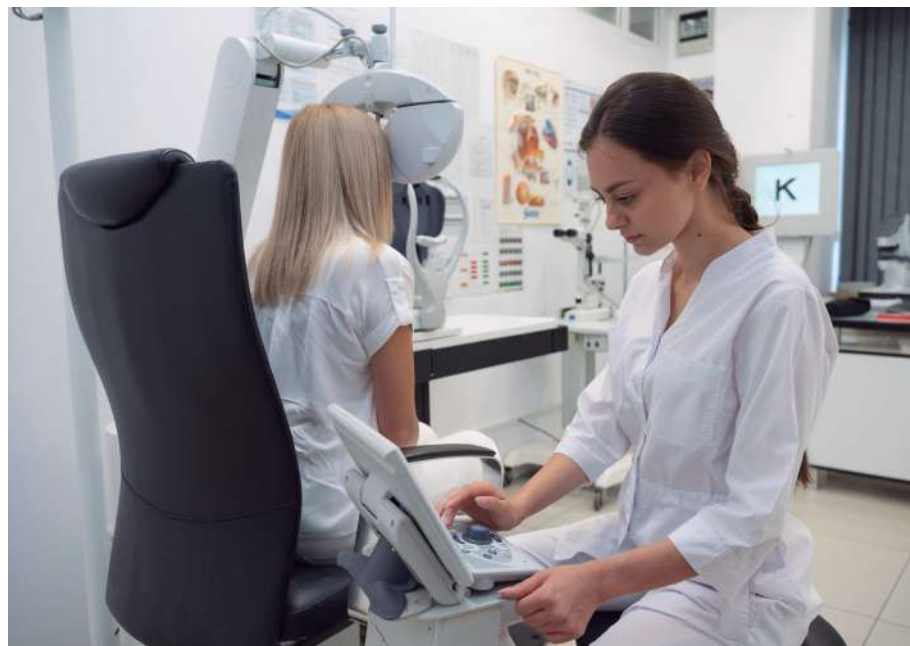
Excesso de telas acende alerta para visão

Clínica oftalmológica COE-Rio inaugura unidade no Barra Prime com foco em prevenção e atendimento especializado

O uso constante de telas, o excesso de estímulos visuais e a crescente valorização da estética do olhar tornaram o cuidado com a saúde ocular mais importante do que nunca. Atento a essa nova realidade, o COE-Rio — um dos centros oftalmológicos mais tradicionais do Rio de Janeiro — acaba de inaugurar uma nova unidade na Barra da Tijuca.

Mais do que tratar doenças, o COE-Rio sempre acreditou na importância da prevenção. Afinal, ir ao oftalmologista pelo menos uma vez ao ano, é fundamental para detectar problemas silenciosos, preservar a visão e garantir mais qualidade de vida ao longo dos anos.

Fundado em 1992, o COE-Rio nasceu com a proposta de reunir, em um só lugar, tudo que precisamos em oftalmologia:



exames, cirurgias, especialistas em todas as áreas e um atendimento verdadeiramente humano. Ao longo de três décadas, a clínica tornou-se referência no tratamento

da baixa visão, catarata e glaucoma.

Nos últimos anos, o COE-Rio incorporou também os cuidados com a estética ocular e facial - uma área cada vez

mais valorizada pela sociedade. Provavelmente, você já ouviu falar em Blefaroplastia (cirurgia das pálpebras). A demanda por esse tipo de procedimento aumentou muito, mas nem sempre essa cirurgia é realizada por oftalmologistas especializados — o que pode comprometer a visão do paciente. O COE-Rio entendeu esse movimento e, hoje, oferece intervenções que respeitam a anatomia dos olhos, protegem a visão e, muitas vezes, melhoram sua função, aliando saúde e estética de forma ética e responsável.

30 mil atendimentos em 2024

O COE-Rio foi fundado em 1992 pelo renomado Dr. Helder Costa, especialista em Visão Subnormal, Catarata e Retina, professor no Instituto Benjamin Constant e nome respeitado internacionalmente. Em 2020, ele foi acompanhado por quatro médicos que já faziam parte da história da clínica — Dra. Stela, Dr. Evandro, Dr. Glauber e Dr. Guilherme — reforçando o compromisso do COE-Rio com a oftalmologia de excelência, baseada em tecnologia, acolhimento e atualização constante.

Localizada no Barra Prime Offices, a nova unidade na Barra da Tijuca amplia esse propósito. Com estrutura moderna e equipe multidisciplinar, o COE-Rio oferece atendimento completo e humanizado: consultas, exames, cirurgias, reabilitação em baixa visão, oftalmopediatria e procedimentos oculoplásticos, tudo com o mesmo padrão de qualidade que já conquistou milhares de pacientes ao longo de mais de 30 anos.

Somente no último ano, o COE-Rio realizou mais de 30 mil atendimentos e ultrapassou a marca de 1.000 cirurgias em 2024. Com uma das melhores avaliações de atendimento no Google, o COE-Rio reafirma seu compromisso com a qualidade, o cuidado e a constante busca por resultados que transformam vidas.

COE-Rio

Telefone: (21) 2196-0600
WhatsApp: (21) 99262-4706
Instagram: @coe.rio
Site: coerio.com.br
Endereço: Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222 Bloco 2B | Sala 256 - Barra Prime Offices.

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

CLAUDIA VIEIRA
NUTRICIONISTA

- NUTRIÇÃO FUNCIONAL
- REEDUCAÇÃO ALIMENTAR
- EMAGRECIMENTO
- CIRURGIA BARIÁTRICA

Presencial ou online

Downtown
21 967412184
@nutri.claudievieira

Redescobrimos a velha São Lourenço

“Quem não visita São Lourenço há muito tempo, vai se surpreender se for agora.”. Quem garante é Adriana Biasotto, uma carioca apaixonada pela cidade mineira. Quando criança, com os pais, e mais tarde, quando fez questão de levar a filha para passar férias no lugar, Adriana está sempre visitando São Lourenço. Segundo ela, a cidade tem investido em novas atrações para um público mais diversificado. “A cena gastronômica, por exemplo, floresce com a abertura de novos bares e restaurantes, que oferecem desde a culinária mineira tradicional até opções mais contemporâneas. Hoje, a cidade conta com cafês, hamburgerias e uma infinidade de pizzarias, afinal lá é a terra do queijo.”, conta Adriana. “Gosto da cidade por causa das pessoas, do clima, de andar despreocupada...”.

Assim como a cidade, Adriana também se reinventa. Hoje, aposentada e com a filha já adulta (20 anos), a cidade continua sendo o seu destino. Só que agora, para temporadas mais

longas. Após mais de trinta anos trabalhando em empresas de aviação e turismo, e atuando hoje com consultora na área, Adriana adora descobrir e compartilhar tudo de novo que a cidade tem a oferecer. Para isso, ela criou um perfil no Instagram que, nos próximos dias, estará repleto de dicas super fresquinhos já que, agora em junho, ela está arrumando as malas para partir para mais uma temporada na cidade mineira. “As melhores épocas para visitar São Lourenço são durante o outono e o inverno. E de junho até agosto, acontecem as imperdíveis festas juninas!”, conta Adriana.

Uma das joias do Circuito das Águas de Minas Gerais, São Lourenço sempre foi sinônimo de bem-estar e tranquilidade. Se consolidou como estância hidromineral a partir da descoberta das propriedades de suas águas no século XIX e, especialmente, com a inauguração do Parque das Águas em 1936. Naturalmente, a cidade passou a atrair milhares de visitantes e viveu sua “épo-

ca de ouro” no turismo na década de 1940 e 50, quando era um dos principais destinos turísticos do Brasil, com uma vibrante vida social. A partir daí, com o desenvolvimento de outros destinos turísticos no país e a mudança nos hábitos da população, o turismo na cidade começou a declinar, mesmo que continuasse atraindo pessoas que buscavam tratamento com as águas minerais e o descanso em uma cidade pacata.

Hoje, a cidade se esforça para equilibrar a tradição com a inovação. Além de preservar a beleza do Parque das Águas, realiza eventos diversos como exposições, shows musicais, festivais gastronômicos, campeonatos esportivos etc.

A seguir, Adriana destaca algumas das principais atrações do lugar:

- Parque das Águas: Uma atração clássica, com nove fontes de água mineral, onde se pode experimentar as águas e relaxar.
- Trem das Águas (Maria Fumaça): Um passeio nostálgico e agradável que revela o charme da cidade.
- Voo de balão: Uma experiência inesquecível, com vistas deslumbrantes da região.
- Estação Ferroviária: Um dos principais pontos turísticos da cidade, com arquitetura histórica.



Adriana, em 2013, no Parque das Águas, em São Lourenço, com a filha, Ana Maria, na época com 8 anos

- Sítio Lagoa Seca: Uma experiência genuína em uma roça, com contato com a natureza e a vida rural.

- Aldeia Vila Verde: Um circuito de lojas com produtos tradicionais de São Lourenço, ideal para compras de lembranças e artesanato.

- Rota do Café Especial: Uma oportunidade de conhecer fazendas de café e degustar produtos de alta qualidade.

- Fazendinha e Praia de Minas: Um local para se divertir e relaxar em um ambiente natural.

Praia? Como assim? E tem praia em Minas Gerais? “Só tem no verão, então daqui a seis meses eu explico”. Adriana faz mistério, mas você pode descobrir e saber muito mais sobre a cidade no Instagram: @dricastur.suldeminas

DRA
CAMILA
VILA FLOR

Realce *sua beleza*

Juntas vamos construir
sua melhor versão!

*Harmonização
facial e odontologia*

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

Um dia reservado para você
renovar sua autoestima.

+ de 15 anos resgatando sorrisos

📱 dracamilavilafior 📞 (21)98243-3255

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

ESPAÇO BELEZA MEDITERRÂNEO

- **CABELOS**
Corte, tintura, mechas, escova, alinhamento
FESTIVAL DE PROGRESSIVAS
- **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...

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

📱 @espacobeza_mediterraneo

Corte + hidratação + escova = R\$ 120,00

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

Junho Violeta: respeito não envelhece



Junho Violeta é uma campanha de conscientização e combate à violência contra a pessoa idosa, instituída pela ONU (Organização das Nações Unidas) em 2011. O dia 15 de junho é celebrado como o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa. A campanha visa sensibilizar a sociedade para a importância, proteger os direitos dos idosos e combater as diversas formas de violência que eles podem sofrer, como abusos físicos, psicológicos, financeiros e negligência.

No Brasil, país que tem cerca de 33 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, aproximadamente 15,6% da população total, a violência contra a pessoa idosa é uma realidade preocupante. Dados recentes revelam um aumento no número de denúncias. Entre 2020 e 2023, foram registradas

no país mais de 400 mil denúncias de violência contra idosos. Em 2023, houve um aumento de quase 50 mil casos comparando com o ano anterior.

É alarmante que, segundo dados da Fiocruz, 60% dos casos de violência contra a população idosa ocorram no ambiente familiar. Além disso, uma pesquisa aponta que um a cada dez idosos no Brasil relata já ter sofrido algum tipo de violência, principalmente abuso psicológico.

A violência contra a pessoa idosa pode se manifestar de diversas formas, muitas vezes sutis e difíceis de identificar. É preciso conhecer esses tipos para combatê-los eficazmente:

Violência física: Qualquer ação que cause danos físicos ao idoso.

Violência psicológica: Ações ou omissões que causem sofrimento emocional, como ameaças, isolamento, humilhação etc.

Violência financeira/patrimonial: Exploração indevida ou ilegal dos bens, recursos ou patrimônio do idoso.

Negligência: Recusa ou omissão de cuidados necessários para o bem-estar do idoso, como alimentação, higiene, saúde, medicamentos ou moradia.

Abandono: Ausência ou omissão de assistência por parte dos responsáveis pelo idoso.

Violência sexual: Qualquer ato ou jogo sexual, com ou sem contato físico, que seja imposto ao idoso, ou que ele não tenha condições de consentir.

O Junho Violeta desempenha um papel crucial na sociedade ao trazer à tona esse problema muitas vezes invisível e silenciado. Diversos órgãos governamentais, como o Ministério

dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC) e secretarias estaduais e municipais, além de outras instituições, promovem ações durante o mês de junho para reforçar a mensagem da campanha, com o objetivo de conscientizar, sensibilizar e informar a população sobre os diferentes tipos de violência e seus impactos na vida dos idosos. E também promover discussões sobre o envelhecimento saudável, o respeito aos direitos dos idosos e a construção de uma sociedade mais inclusiva.

O Junho Violeta busca reforçar a ideia de que envelhecer é um direito e que a dignidade e a segurança devem ser garantidas em todas as fases da vida, e também incentiva a denúncia, um ato de cidadania que pode salvar vidas e garantir a dignidade dos idosos.

Como denunciar

As principais formas e locais para se fazer uma denúncia são:

Disque 100 (Disque Direitos Humanos): Serviço gratuito e sigiloso, disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Procure as Delegacias de polícia, qualquer uma, inclusive as Delegacias Especializadas de Atendimento ao Idoso (DEAI).

Denúncias também podem ser feitas aos Conselhos Municipais e Estaduais do Idoso, ao Ministério Público e a Defensoria Pública.

É importante ressaltar que a denúncia pode ser anônima, garantindo a segurança do denunciante. O mais importante é não se calar diante de qualquer suspeita de violência.

Folhas Amarelas

PÃO DE JUDÁ
www.paodejuda.com.br

Busque
DEUS
todos
os dias

ORAÇÕES

IPPOL
FISIO & TERAPIA

Acupuntura / Pilates
Entre outras atividades

21 3416-2493 ☎ 21 98805-3602

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

**AULA DE INGLÊS
pela internet**

Níveis intermediário
e avançado - Conversação
Aulas ao vivo

Learn English

Professora Fátima

☎ (21) 99612-7355

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

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

AGENDA

Ana Carolina no Qualistage

Cantora celebra 25 de carreira com obra autoral



A cantora Ana Carolina celebra 25 anos de carreira com o EP inédito, “Ainda já”, e a estreia nacional da turnê “25 Anas”, no dia 12 de julho, sábado, às 21h30, no Qualistage.

“Ainda já” marca a nova fase da cantora, que aposta em um trabalho 100% autoral – todas as faixas inéditas do EP, sem exceção, são assinadas por ela – que estará disponível, em breve, nas plataformas digitais.

As novas canções se juntam aos grandes sucessos dos 25 anos de carreira da cantora no repertório da turnê dirigida por Jorge Farjalla e produzida pela Global Music.

Com um histórico consagrado de 13 álbuns, 8 DVDs e 13 turnês, a cantora volta a provocar seu universo musical multifacetado, mergulhando de cabeça no seu lado de compositora e produtora.

Ingressos: a partir de R\$ 80.

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



As vidas para contar de Djavan

Musical mergulha na trajetória do artista

A riqueza musical e a história inspiradora de Djavan chegam aos palcos com “Djavan, O Musical: Vidas pra Contar”, um espetáculo que celebra a vida e a obra do artista. Idealizado por Gustavo Nunes, com direção artística de João Fonseca e autoria de Patrícia Andrade e Rodrigo França, o musical fica em cartaz até o dia 20 de julho, no Teatro Multiplan, no Village Mall. Quintas e sextas, às 20h, sábados e domingos, às 16h.

Com aproximadamente 2h e 30 minutos de duração, “Djavan, O Musical: Vidas pra Contar” mergulha na trajetória do artista, desde suas origens humildes em Maceió até sua consagração como um dos grandes nomes da MPB.

Ingressos: a partir de R\$ 50.

O Teatro Multiplan fica na Avenida das Américas, 3000. Village Mall.



CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

MÉDICA ESPECIALISTA EM
CIRURGIA DE CATARATA E REFRACTIVA

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

DRA. LARISSA MONTEIRO
@LARISSAMONTEIROOFTALMO

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

.PLANOS E PARTICULAR
Agende uma consulta:
(21) 3400-8022
☎ (21) 99547-0299





WhatsApp (21) 98300 8100

360°

Tour Virtual e Imagens Aéreas



GLOBALSHOT

VIDEOS & FOTOS

Gruta do Fado aposta em novo menu

Frigideira de frutos do mar e mexilhões ao vinho branco são algumas das novidades da casa portuguesa

Conhecido por oferecer uma experiência peculiar da gastronomia portuguesa no Rio de Janeiro, o Gruta do Fado apresenta uma fase de renovação que amplia o olhar para toda a culinária do Mediterrâneo, mas sem perder a sua essência acolhedora. A começar pelo novo menu, assinado pelo Chef Alexandre Henriques, que passa a reunir sabores frescos e intensos, típicos da região mediterrânea, com pratos exclusivos, carnes com cortes especiais e releituras inspiradas na culinária clássica.

Entre as opções mediterrâneas, está a deliciosa Frigideira de frutos do mar (foto - R\$ 306 — serve duas pessoas), que traz o peixe do dia, camarões, lula e polvo grelhados.



A Frigideira de Frutos do Mar do Gruta

Já a tradicional Moqueca de peixes (R\$ 116 — serve uma pessoa) traz um ensopado com leite de coco e especiarias, acompanhado de arroz branco e farofa panko cítrica.

No menu ibérico, o prato Mexilhões ao vinho Branco (R\$ 145 — serve uma pessoa), tem mexilhões cozidos ao molho de manteiga, alho e vinho branco, com fritas. Já o Medalhão com batatas rústicas (R\$ 133 — para uma pessoa) reúne o succulento filé mignon ao molho rotí da casa e batatas rústicas.

Também há novas sobremesas, como os Profiteroles (Massa choux, sorvete de baunilha, calda de brigadeiro e amêndoas tostadas) e as Bananas flambadas (bananas caramelizadas e flambadas com conhaque, servidas com sorvete de baunilha), que custam R\$ 33 e R\$ 42, respectivamente.

O Gruta fica no VillageMall — Av. das Américas, 3.900 | Piso L3, loja 310-311.

SEGUNDA A SEXTA
8h às 20h

SÁBADO
9h às 20h

EMPÓRIO DO CAFE SOHO
UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM CAFE


DOWNTOWN
BLOCO 2, LOJA 104
BLOCO 5, SUBSOLO







MORADOR DO BOSQUE GANHA UM EXPRESSO GRATIS

Ou, um Capuccino, na compra de um bolo

Basta apresentar esse anúncio





Uma experiência sensorial. E com preço camarada

Rodízio extraordinário de comida japonesa, o Choptime Sushi acaba de inaugurar no Downtown



Imagine um templo de sabores. Uma galeria de peixes frescos, molhos secretos, cerâmicas quentes e cortes tão precisos que poderiam estar em um museu. Agora imagine que tudo isso cabe dentro de um rodízio. E que esse rodízio acaba de abrir — bem ali, no Downtown. É isso. Chegou o Choptime Sushi, o Rodízio Premium Japonês mais falado da Barra. E ele veio pra fazer história, garfo por garfo, corte por corte. É uma experiência sensorial — e com preço camarada (continua na próxima página).

MASSAGEM RELAXANTE - ACUPUNTURA - RPG



PILATES
CONFIRA NOSSOS
HORÁRIOS PROMOCIONAIS!

**ESPAÇO
III PILARES ZEN**

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



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

Barra Prime Offices - bl. 2A salas 309 e 310 98593-2355 @3pilaresfisio

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



AS MELHORES Quentinhas

DA BARRA

**E MAIS
EM CONTA**

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

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

96852-8914



CITTÀ AMERICA
Piso 1, loja 114 H

Novo japa chega para subir a régua

O novo restaurante não veio pra competir com o que já existe. Ele veio subir a régua. Você senta e sente. O ambiente é sofisticado, com luz baixa, trilha sonora sutil e louça de cerâmica feita à mão. Mas o clima é leve. Quase cúmplice.

Você percebe que está em outro nível quando o primeiro prato chega e você repara que até o shoyu é diferente. É artesanal. É caseiro, feito na casa com alga kombu e toques cítricos. O gengibre é cortado ali mesmo. O wasabi é raiz — nada de pastinha pronta. O peixe... ah, o peixe. Ele brilha. Ele desmancha.

O sashimi de salmão com flor de sal e maçaricado é para comer de joelhos. O azeite trufado dá as cartas sempre em várias opções. Os bolinhos de salmão, a pipoca de camarão, as robatas e os rolls são um capítulo a parte.

Cada molho é desenvolvido na casa para realçar os sabores. Nada de fórmulas prontas. Tudo é pensado:

E tudo é servido com beleza e cuidado. O ambiente tem aquele ar de “segredo, mas você foi convidado”. A louça é linda — cerâmica japonesa autêntica, rústica, com texturas que combinam com os cortes. A comida chega sempre com delicadeza. E o atendimento é rápido, mas sem pressa. Você

pode ir com a família, com o crush, com os amigos ou sozinho. Vai funcionar em qualquer formato.

Os chefs do Choptime Sushi têm passagens por restaurantes renomados, como Gurumê, Ipiatti e Japa da Quitanda.

E o preço? Ah, agora é que vem o charme. A casa lançou uma promoção de inauguração com gosto de “não dá pra perder”:

Rodízio + refil de refrigerante grátis, **de R\$ 139,90 por R\$ 99,90** com o cupom da Folha (qualquer horário). Sim, você leu certo. Um rodízio desse nível — com cerâmica, molho artesanal, peixe fresco, atendimento de primeira e ambiente classe — saindo por R\$ 99,90, com refil de refri liberado. É pra voltar três vezes por semana. Fácil.

Chope liberado

E tem mais: chope liberado! Para os mais animados ou aqueles que adoram uma gelada com sushi, a casa também tem um plano de ataque com espuma e alegria:

Rodízio + chope liberado por 90 minutos: R\$ 159,90 (válido até às 19h30). Após 19h30, o rodízio + chope liberado por 90 minutos sai por R\$ 199,90.

Enfim... É um rodízio que não é rodízio: é culto ao sabor. No Choptime não há pressa. Não há caos. O ritmo é de cerimônia japonesa, com espírito carioca. É o tipo de lugar onde o sushi vem bonito, vem certo, vem especial. Não se trata de quantidade — embora haja. Trata-se de qualidade, frescor, elegância.

Último recado: Reserve. Vá. Leve alguém que ama japa. E descubra por que esse rodízio do Downtown já é considerado... extraordinário.

O novo rodízio japonês do Downtown chega com:

Qualidade premium - Produtos frescos e cortes impecáveis - Molhos feitos na casa
Cerâmica japonesa - Refil de refrigerante gratuito com o cupom da Folha
Chope liberado por 90 minutos - Preço justo e promoções agressivas
Atendimento de primeira - Ambiente refinado, confortável e cool



•Tudo isso por R\$ 99,90, com o cupom da Folha que está na capa desta edição, ou R\$ 159,90 com chope liberado (dependendo do horário).



Horários do rodízio:

•Terça a sexta: das 16h às 19h30. •Sábados e domingos: das 12h às 19h30.
Sim: sábado e domingo já é com almoço!

Endereço:

O Choptime Sushi fica no bloco 21 do Downtown, loja 129 (ao lado do Rosita Cafe).
Informações: 21 3268-3176 (WhatsApp).



A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a black tank top over a red sports bra, is performing a bent-over row exercise with a dumbbell in a gym. The background is a blurred gym interior with various machines and warm lighting.

LifeFit
A ACADEMIA DO
DOWNTOWN

**A HORA
É AGORA!**

GANHE 2 MESES GRÁTIS

FECHANDO O PLANO SEMESTRAL

ENTRE EM CONTATO
IMEDIATAMENTE
21 97237-9768