

Periodicidade Mensal - Distribuição Gratuita - Edição nº 149 - Janeiro/2020 - Ano XII



## Defesa Civil

Chuvas de verão aumentam a probabilidade de deslizamentos de terra. Descubra como se proteger em situações de risco. | **Página 9**

## Saúde

Mudanças de comportamento e desenvolvimento científico contribuem para o aumento da expectativa de vida do brasileiro. | **Página 20**

## Segurança

Fórum aprova proposta para tornar deliberativa as reuniões dos Conselhos Comunitários de Segurança. | **Página 28**

## Saiba mais

### Direito | Página 6

Confira como funciona o prazo para a contratação de serviços e devolução de produtos adquiridos fora do estabelecimento comercial.

### Rio + Seguro | Página 6

Programa será implantado na região para reforçar o policiamento nas ruas.

# METAS PARA 2020

Estabelecer propósitos para o novo ano consiste em objetividade, clareza e determinação. Para se alcançar as mudanças desejadas se faz necessário ter disciplina e organização. Especialista explica que um planejamento de metas bem feito é a base do sucesso. | **Página 4**

**UMA NOVA POTÊNCIA NA EDUCAÇÃO**

AGORA É **zerohum** colégio - curso  
voce em 1º lugar

**APROVEITE OS MAIORES DESCONTOS!**

**QUALIDADE A PREÇO JUSTO**

**MELHORE AS OPORTUNIDADES DO SEU FILHO!!!**

- EDUCAÇÃO INFANTIL
- FUNDAMENTAL I & II
- ENSINO MÉDIO

MANHÃ  
TARDE  
INTEGRAL

**MATRÍCULAS ABERTAS!!!**

**TURMAS PREPARATÓRIAS**

- PRÉ-VESTIBULAR → ENEM → UERJ
- PRÉ-MILITAR  
OFICIAL FUNDAMENTAL (COLÉGIO NAVAL - EPCAR)  
OFICIAL MÉDIO (AFA - EFOMM - ESPCEX)
- PRÉ-VESTIBULAR → ENEM → UERJ
- PRÉ-MILITAR  
SARGENTOS (ESA - EEAR)

RUA GEMINIANO GÓIS, 1130  
**FREGUESIA**

WWW.COLEGIOECURSOZEROHUM.COM.BR (21) 3269-5241 (21) 3795-6278 (21) 99997-2679 (21) 99630-5306



**SISTEMA INTERCLÍNICAS**  
DE SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

# EXAMES COM DESCONTOS

SEU EXAME POR UM PREÇO JUSTO



O Sistema Interclínicas, através da Guia Rosa, oferece exames com preços acessíveis em mais de 150 locais de atendimento no Rio de Janeiro e Baixada Fluminense.

MAMOGRAFIA DE ALTA RESOLUÇÃO | TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA | VECTOELTRONISTAGMOGRAFIA  
PROVA DE FUNÇÃO PULMONAR | PUNÇÕES (MAMA, TIREÓIDE) | LABORATÓRIO DE ANÁLISES | TILT TESTE |  
EXAMES OFTALMOLÓGICOS | RESSONÂNCIA MAGNÉTICA | PET-TC | ELETRONEUROMIOGRAFIA | ELETRO-  
ENCEFALOGRAMA | ERGOMETRIA | CINTILOGRAFIA NUCLEAR | TIMPANOMETRIA | HISTEROSCOPIA |  
PENISCOPIA | MAPEAMENTO CEREBRAL | ENDOSCOPIA DIGESTIVA | PERFIL BIOFÍSICO FETAL | DOPPLER-  
FLUXOMETRIA | CORE BIOPSY | RETOSSIGMOIDOSCOPIA | RADIOLOGIA EM GERAL | AUDIOMETRIA |  
DENSITOMETRIA ÓSSEA | VULVOSCOPIA | COLPOSCOPIA | HOLTER / MAPA | ESPIROMETRIA |  
COLONOSCOPIA | TESTE ALÉRGICO | ECOCARDIOGRAFIA | ULTRA-SONOGRAFIA | CONSULTAS |  
CARDIOTOCOGRAFIA | POTENCIAL EVOCADO | ELETROCARDIOGRAFIA

Retire sua Guia Rosa gratuitamente na sede da empresa, de segunda à sexta, de 9h às 17h.

**AV. NELSON CARDOSO, 795 - SALA 411 - TAQUARA**

DEPOIMENTOS

"Obrigada! Mil vezes obrigada! Precisei fazer um exame caríssimo, mas com a Guia Rosa consegui fazer por um preço maravilhoso! Deus abeçoe vocês. A moça que atende é um amor. Cátia você é 10"  
Elzilea Maria

"Bom dia, essa Guia Rosa funciona mesmo. Um amigo meu já usou para um exame do filho dele!"  
Jorge Rodrigues

"Minha tia conseguiu desconto de R\$ 830,00. Juntando três exames que precisava fazer, de R\$ 2.100,00, ela pagou 1.270,00. Essa Guia Rosa é maravilhosa. Pena que não é muito divulgada."  
Dani Thomaz

"Sou grata a vocês, Guia Rosa, pois tinha o plano de saúde da empresa e estou em tratamento de câncer, só que após retornar ao trabalho, uma semana depois me demitiram e com a Guia Rosa e ajuda de meus amigos do trabalho fazendo rifas, consegui fazer minha colonoscopia com um ótimo desconto e estou muito bem! Obrigada!"

DEPOIMENTOS

Se preferir, acesse nosso site e imprima sua Guia Rosa em uma folha de papel A4 Rosa.

\* Oferecemos um serviço diferenciado em que o principal beneficiado é o paciente.

**WWW.SISTEMAINTERCLINICAS.COM.BR**

**3473-8621 | 2435-7849 | 3420-5291 | 2035-3218**

99951-5928

GUIA ROSA

GUIA.ROSA

## Editorial

STELLA WALLITER E ALESSANDRA NUNES

# Planeje bem para obter o sucesso

O início do ano nos remete ao começo de um ciclo. O período é propício para nos desapegarmos das frustrações e investirmos em novos objetivos. Estabelecer metas implica em desafio. O ideal é que elas estejam dentro de sua realidade para que a probabilidade de alcançá-las aumente. Confira na página: 4 as dicas da especialista para ser bem-sucedido no planejamento das metas e que não haja desmotivação. É notório que melhorias na medicina preventiva, nos hábitos alimentares da população, assim como a prática de atividades físicas têm contribuído para a longevidade. Um levantamento feito recentemente pelo IBGE mostrou que atualmente a expectativa de vida é de 72,8 anos para os homens e 79,9 anos para as mulheres (página: 20). A campa-

inha Janeiro Branco visa alertar a população para os cuidados com a saúde mental, assim como a importância de planejar ações em prol da felicidade própria (página: 22). Uma boa dica para não esquentar a cabeça é quitar as despesas típicas do início do ano, tais como IPTU, IPVA, além de matrícula e materiais escolares, com os seus recursos disponíveis e fazendo um orçamento anual já considerando as contas futuras (página: 8). Com a chegada das chuvas de verão, fique atento às recomendações da Defesa Civil para garantir a sua segurança em situações de risco (página: 9). Conheça algumas sugestões para entreter as crianças no período de férias escolares (página: 12) e confira a programação da agenda cultural (página: 26). 

## Expediente

**NOSSO BAIRRO**  
**Jacarepaguá**  
www.nossobairro.net

**Editora H. Sheldon:**  
CNPJ: 29.418.852/0001-85

**Ano XII - Edição 149 - janeiro/2020**

**Diretor:** Nelson Cardoso  
nelson@nossobairro.net  
**Coordenação de Redação**  
Stella Walliter  
stella@nossobairro.net

**Redação**  
Alessandra Nunes  
redacao@nossobairro.net

**Financeiro**  
Maristella Alves  
adm@nossobairro.net

**Diagramação**  
Leonardo C. Costa  
diagramacao@nossobairro.net

**Colunistas e Colaboradores**  
Claudio Sameiro, Fátima Guerra, Flávio Chame, Leandro Costa, Malu Rodrigues e Maria Helena dos Santos

**Publicidade / Comercial**  
**comercial@nossobairro.net**  
Tel./fax: (21) 3627-7945 / 2440-4549

**LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO**  
**Coordenador:** Ernani Matos  
circulacao@nossobairro.net  
**Assistente:** Adilson Santiago

**Distribuição Gratuita**  
Tel./fax: (21) 3627-7945 / 2440-4549

As matérias e os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução, desde que seja citada a fonte e que nos seja enviada a cópia do material. O jornal não se responsabiliza pelas matérias assinadas e pela veracidade dos anúncios veiculados.

**Impressão:**  
Parque Gráfico do Jornal O Globo  
comercialpg@infoglobo.com.br

### Nossa missão

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** nasceu com o objetivo de promover a disseminação das informações que interferem no cotidiano e divulgar os eventos sociais e culturais da região.

### Nosso compromisso

Nosso compromisso é tentar, através da transmissão das informações, melhorar a qualidade de vida dos moradores da Baixada de Jacarepaguá.

JORNAL FILIADO |



**ADJORI-RJ**  
ASSOCIAÇÃO DOS DIRETORES DE JORNALS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## A REFORMA DA PREVIDÊNCIA ESTÁ TIRANDO SEU SONO?

### A HEL PREVI INSS PODE AJUDAR VOCÊ

**Desde o dia 12 de novembro, o Brasil passou a contar com uma nova previdência social**

**A Emenda Constitucional 103/2019, a chamada Reforma da Previdência, trouxe muitas novidades e um novo modelo de Previdência Social para o Brasil.**

**Saiba o que mudou, entenda como anda sua situação perante o INSS e descubra o que você precisa fazer para obter a tão sonhada aposentadoria.**

**A Hel Previ é uma assessoria que conta com uma equipe de profissionais especializados na área da Previdência Social que podem ajudar você a conquistar a tão sonhada aposentadoria.**



**Fazemos também estudo previdenciário, acerto de CNIS e recursos administrativos.**

**Não perca tempo, ligue já 3900-9849. Agende seu atendimento.**

**Acesse nosso site [www.helpreviinss.com.br](http://www.helpreviinss.com.br)**

# Planeje bem as suas metas para 2020

**Montar uma lista repleta de metas para o novo ano já é um costume. Porém, estabelecer propósitos possíveis de serem alcançados nem sempre é levado em consideração. Com isso, muitas pessoas acabam esquecendo dos seus planos logo nos primeiros meses.**

A psicóloga Ril Gurgel (CRP 05/34223) dá dicas que auxiliam no planejamento para que sejam alcançados resultados mais palpáveis em todas as áreas da vida.

**JNB - Quais aspectos devem ser levados em consideração na hora de estabelecer as metas para o novo ano?**

**R.G. -** É incrível como evitamos pensar de modo claro e objetivo sobre assuntos cotidianos. Encontro pessoas insatisfeitas consigo mesmas e ansiosas por mudar algumas de suas posturas diante de diversas situações. Elas desejam a mudança, tomam até decisões pertinentes e traçam muito bem suas metas, mas na hora de perseverar e ter disciplina para prosseguir, se perdem, se frustram e desanimam.

Planejar metas nos faz olhar para a frente, o que é bom, pois produz em nós força necessária para nos tirar de onde estamos. Mas o

caminho para o êxito é estabelecê-las com disciplina e determinação.

**JNB - Quais são os erros mais comuns que as pessoas cometem que as impedem de conseguir cumprir metas?**

**R.G. -** Toda mudança é desafiadora e tem início em uma rigorosa autocrítica e uma avaliação sincera de como somos. Em outras palavras, precisamos saber muito bem aonde queremos chegar, o que efetivamente desejamos vir a ser. E essa não é uma tarefa tão simples, pois a pressão do meio social costuma nos impor projetos de vida que nem sempre estão em concordância com nossa consciência maior. O obstáculo inicial é tentar distinguir aquilo que de fato desejamos para nós do que nos é imposto pela cultura, pelas pessoas com as quais convivemos, pelos ambientes familiar e profissional. Outra questão importante é conhecer bem nossas emoções, pois diante de um dia difícil temos a tendência de agirmos por impulso, na verdade nos sabotamos e depois nos enchemos de culpa. Apenas comece! Fuja da procrastinação (adiamento).

**JNB - O que fazer para conseguir cumprir as metas?**

**R.G. -** Um planejamento bem feito é a base do sucesso. É importante ter em mente o que de fato você quer realizar e depois passar tudo isso para um papel. Um método simples e que vale a pena é o infográfico. Basta criar um ponto de partida. Pegue um papel e

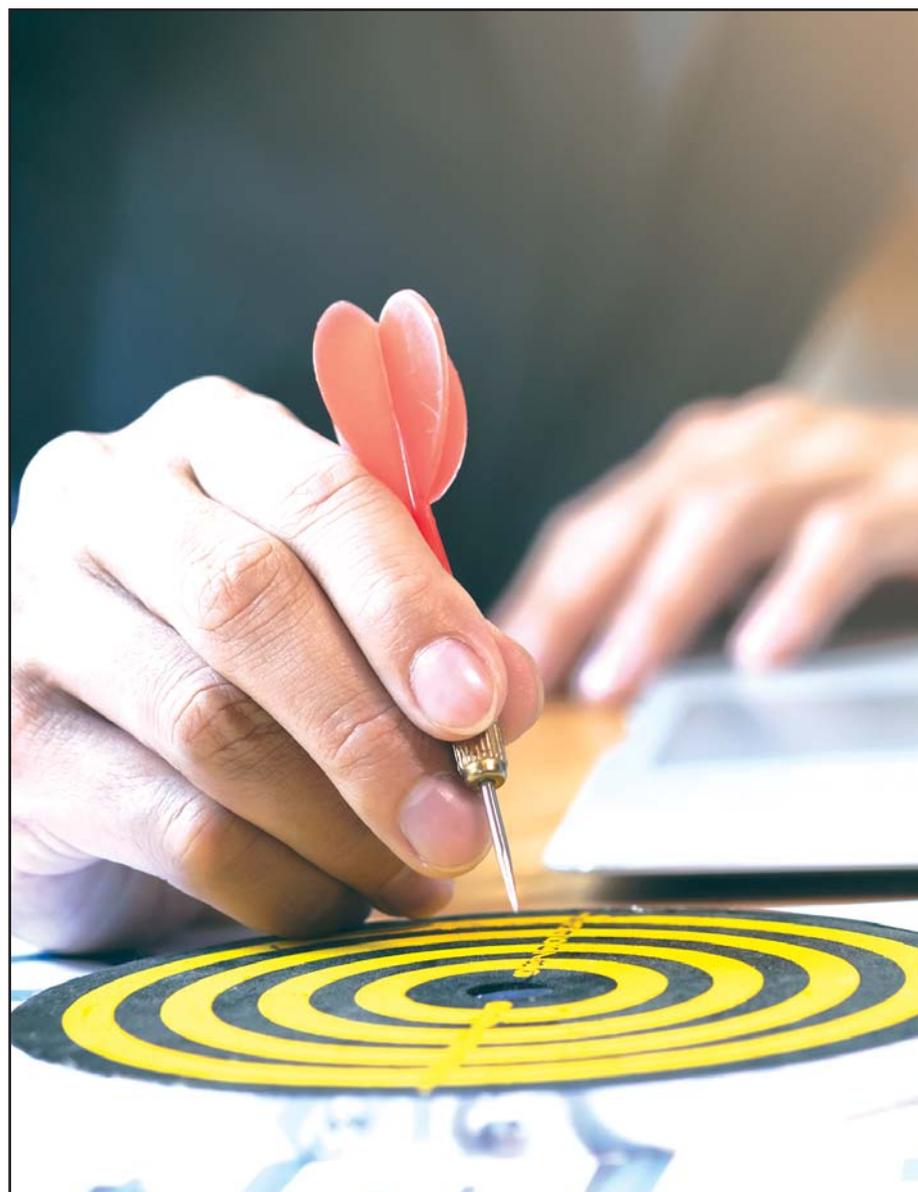


Foto: Designed by ijab / Freepik

desenhe um círculo no centro e nomeie de “metas para 2020”. A partir dali puxe setas para as categorias importantes de sua vida, como: financeira, saúde física, espiritual, reforma da casa, viagem e estudos. Assim seus resultados poderão afetar sua vida em um todo. Faça um plano anotando a data de início, estabelecimento de metas de curto prazo e metas de médio prazo. É fundamental ter clareza do que queremos alcançar ao longo da vida. Ter uma meta difícil demais pode nos desmotivar, assim como uma meta muito fácil. Não esqueça que você vai falhar 100% das vezes em que não tentar, vai perder 100% das vezes em que não procurar, vai estacionar 100% das

vezes em que não ousar caminhar.

**JNB - Por que o início do ano “mexe” tanto com o consciente das pessoas?**

**R.G. -** Quando chega o final do ano, nossa mente busca se alinhar a essa contagem externa e fica inquieta para concluir ciclos. Assim iniciamos o ano, nos enchemos de esperança, fé e paixão pela vida, isso nos dá o combustível emocional para traçarmos uma vida melhor. É quando paramos para refletir sobre tudo o que aconteceu e planejamos como poderemos fazer para que o ano que se inicia seja o melhor de todos. Decida a fazer deste novo ano um recomeço de tudo que é bom. 



Psicóloga Ril Gurgel



# CHÂTEAU

RAQUEL

RÉSIDENCES ARAGUAIA

MORE NO  
ENDEREÇO  
MAIS NOBRE DA  
FREGUESIA.



Perspectivas ilustrativas

**4 E 3** QUARTOS  
COM SUÍTE  
+ WC de empregada  
+ varanda com churrasqueira gourmet

COBERTURAS DÚPLEX DE  
**6,5 E 4** QUARTOS COM ATÉ TRÊS SUÍTES  
+ WC de empregada  
+ terraço com piscina e churrasqueira

Até 3 vagas • Lazer completo • Segurança 24 horas

DESCUBRA UM NOVO  
ESTILO DE VIDA.



||| PISCINA ADULTO COM RAIA E PISCINA INFANTIL



||| SALÃO DE FESTAS GOURMET  
COM LOUNGE EXTERNO



||| MINIQUADRA RECREATIVA

VISITE O DECORADO.  
VOCÊ VAI SE ENCANTAR.



Foto decorado

Piscina Adulto com Raia • Piscina Infantil • Bar da Piscina • Churrasqueira • Spa e Sauna • Salão de Festas Gourmet com Lounge Externo  
Cinema • Play Kids e Play Teen • Game Room • Fitness • Miniquadra Recreativa • Espaço Zen • Pet Place

**VISITE O DECORADO**  
RUA ARAGUAIA, IIII - FREGUESIA  
[chateauraquelfreguesia.com.br](http://chateauraquelfreguesia.com.br)

||| INCORPORAÇÃO |||



||| CONSTRUÇÃO |||



||| VENDAS EXCLUSIVAS |||



**3539-6100**

As imagens que compõem o material publicitário são meramente ilustrativas, podendo sofrer alterações de cor, formato, textura, posicionamento, metragem, acabamento, quantidade, etc. As especificações estão contidas no Memorial Descritivo. A decoração, equipamentos, mobiliários e paisagismo são apenas sugestões, não fazendo parte das obrigações da entrega do imóvel. Os dados técnicos também poderão sofrer adaptações, de acordo com eventuais exigências dos órgãos públicos existentes. A vegetação que compõe o paisagismo retratado nas perspectivas é meramente ilustrativa e apresenta porte adulto para referência. Memorial de Incorporação prenotado no 9º Ofício do Registro de Imóveis, com número de protocolo 1868070 em 12/06/2019. Autor do projeto de arquitetura: Marcio Turano Gonçalves Torres - CREA N° 19.323-D 5ª Região. Engenheiro responsável: Ricardo Matos de Lopes Torres Barboza - CREA/RJ-200743917.

## Direito



**MARIA HELENA DOS SANTOS**  
ADVOGADA CIVIL  
INFORMAÇÕES: 99335-1036  
OFICINADEDIREITO@GMAIL.COM

# Compras fora do estabelecimento comercial



Foto: Internet / Divulgação

Caro leitor, vamos conversar sobre prazo para a devolução de produtos adquiridos fora do estabelecimento comercial. Primeiramente é preciso entender que compra fora do estabelecimento comercial é a aquisição de produtos ou contratação de serviço feitos pela internet, por telefone ou no seu domicílio.

Neste tipo de compra ou contratação, o consumidor tem até sete dias para desistir ou exercer o seu direito de arrependimento. O prazo começa a ser contado a partir da assinatura do contrato ou da chegada do produto. O interessante é que não precisa de motivação, ou seja, contratou o serviço ou comprou um produto, tem o consumidor até sete dias para se arrepender, não importando o motivo. O art. 49 do CDC (Código de Defesa do Consumidor) diz que: **“O consumidor pode desistir do contrato no prazo de sete dias a contar de sua assinatura ou do ato de recebimento do produto ou serviço, sempre que a contratação de fornecimento de produto e serviços ocorrer fora do estabelecimento comercial, especialmente por telefone ou a domicílio”**. Esse artigo garante ao consumidor uma reflexão a respeito da compra, sobre o produto/ou serviço, sua eficácia e se arrepender caso entenda não haver mais interesse ou não. **E seu parágrafo único garante a devolução de todas as despesas oriundas da transação incluindo despesas com o serviço postal, vedando ao fornecedor o repasse dos valores advindos com a devolução.**

Aconselho ao consumidor entrar em contato com o fornecedor para garantir seu direito de arrependimento via e-mail e arquivá-lo. Mas, se não for possível, anote o número do protocolo, horário, nome do atendente, ainda que seja fictício, setor, e se der, grave a conversa. Pode ser que seja necessário ajuizar a ação junto ao Juizado Especial. Arquive também o recibo de compra.

Qualquer dúvida entre em contato pelo e-mail: [oficinadedireito@gmail.com](mailto:oficinadedireito@gmail.com)

Espero ter contribuído mais uma vez. Fique em paz e com Deus. 

# Rio + Seguro chega em Jacarepaguá



Foto: Nelson Cardoso

Oderlei Santos, coordenador do projeto Rio + Seguro

A Acija (Associação Comercial e Industrial de Jacarepaguá) promoveu um café da manhã nos dias 16 a 18 de dezembro para apresentar à população o projeto Rio + Seguro, que será implantado nos bairros Freguesia, Anil, Taquara, Pechincha, Tanque e Praça Seca, segundo publicação do dia 2 de janeiro do Diário Oficial do Município. Durante o encontro, o presidente da Acija, Luis Alexandre Igayara, falou sobre a importância da instalação do projeto em Jacarepaguá e anunciou que o primeiro módulo será implantado na Freguesia ainda neste mês. Igayara destacou que, diferentemente do programa do Governo do Estado, o da região terá 80% dos seus custos bancados pela Prefeitura do Rio. Na ocasião, o coordenador do projeto, Oderlei Santos, apresentou o funcionamento do Rio + Seguro e os dados positivos obtidos ao longo dos dois anos de implantação do projeto em Copacabana e Leme. A sede da

Freguesia funcionará no mezanino da Superintendência de Jacarepaguá (Shopping Rio Office Mall) e contará com um efetivo de 56 policiais militares e guardas municipais que estiverem de folga.

Apesar das dificuldades enfrentadas pela prefeitura em conseguir recursos para pagar os seus servidores, Oderlei Santos garantiu que o projeto não terá dificuldades para ser implantado na região, tendo em vista que conta com o apoio pessoal do secretário municipal de Ordem Pública, Gutemberg Fonseca.

O programa da SEOP (Secretaria Especial de Ordem Pública da Prefeitura do Rio de Janeiro) visa coordenar e planejar diversas ações para reforço da ordem urbana e segurança pública. Na região, já aderiram ao Rio + Seguro a Acija e o Hospital Rios D'Or. O 18º BPM apoia o projeto por meio de sua ação na mancha criminal e no reforço do policiamento ostensivo. 

# ‘ILHAS DE FRESCOR’ INVADEM JACAREPAGUÁ



Secretário de Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos, Felipe Michel, planta uma árvore na Praça Jauru na Taquara.

**Jacarepaguá é uma das regiões que mais sofrem com o forte calor do verão carioca. Pensando nisso, a Prefeitura, por meio da Fundação Parques e Jardins, subordinada à Secretaria do Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos, colocou em prática um projeto que vai amenizar as altas temperaturas no bairro: Jacarepaguá + Verde.**

Mais de vinte e cinco localidades serão contempladas com mudas de vinte e cinco espécies do bioma da Mata Atlântica que, plantadas mais próximas umas das outras, proporcionam diversos benefícios, como redução da temperatura ambiente e da poluição sonora, criação de microclimas mais frescos sob as copas das árvores e melhoria da qualidade do ar.

Juntas, estas árvores formam as chamadas ilhas de frescor. O plantio de quase 650 mudas de árvores já começou nas mais diversas praças de Jacarepaguá e eu estou participando desta ação. Na Praça Jauru, na Taquara, que foi beneficiada com 40 mudas, plantei um Ipê Branco. Fazer parte deste projeto é muito gratificante, pois é um legado que vamos deixar para a cidade. A previsão é que

até 30 de janeiro de 2020 todas as árvores já estejam plantadas. Mas, nossa meta é bem mais ousada: espalhar as ilhas de frescor por todos os bairros do Rio. Foi estabelecida uma meta para que até 2030 a cada quinze minutos de caminhada em qualquer direção o cidadão encontre uma delas. Com o calorão que faz no Rio, esta iniciativa significa qualidade de vida para os cariocas. Outro benefício das ilhas de frescor reflete diretamente no bolso dos consumidores de energia – elas reduzem em até

12% o consumo de eletricidade nos imóveis do entorno após cinco anos do plantio das árvores.

Ter a Fundação Parques e Jardins sob o guarda-chuva da SEMESQVE é primordial para o desenvolvimento de projetos como este, que afetam diretamente e positivamente a vida dos moradores, especialmente das pessoas idosas, que tanto frequentam as praças da cidade.

Projetos similares já foram concluídos, como a Via Verde, um corredor de árvores ao longo de seis quilômetros na Avenida Martin Luther King. Foram mais de setecentas mudas plantadas ao longo da via, com cinco metros de distância entre elas e doze ilhas de frescor. É importante salientar que todos esses projetos de plantio vieram de contrapartidas ambientais de empreendimentos imobiliários e, portanto, não geraram nenhum custo extra para a Prefeitura do Rio.

Uma cidade mais fresca, arborizada e ordenada é o que queremos deixar para nossos filhos e netos.

[felipemichel.rj@gmail.com](mailto:felipemichel.rj@gmail.com)

@felipemichelrj (redes sociais - Facebook e Instagram)



## Economia & Finanças

**CLAUDIO SAMEIRO**

PERITO CONTÁBIL

PROFESSOR NA UVA E UNISUAM

CONTADOR@CLAUDIOSAMEIRO.COM / 98905-0020 (WHATSAPP)



# Organizando os documentos para o imposto de renda 2020

Com a entrada do novo ano, começa a surgir a preocupação com os pagamentos do IPTU, IPVA, matrícula e material escolar, e com a declaração do imposto de renda. A obrigatoriedade de entrega da Declaração de Ajuste do IR 2020 começa em março e vai até o dia 30 de abril. Para quem está precisando de dinheiro e tem direito à restituição do imposto, é bom ficar atento à entrega da declaração logo no início de março. Desta forma, o contribuinte poderá receber mais cedo. Então é bom já ir juntando todos os documentos necessários ao preenchimento.

### Preparamos algumas dicas:

**Empregados** – O Informe de Rendimentos deverá ser entregue pelas empresas e órgãos públicos aos seus funcionários até o dia 31 de janeiro, mas caso isso não tenha acontecido, o empregado deve procurar o departamento pessoal da empresa para obtenção do documento.

**Autônomos** – Autônomos ou profissionais liberais que prestam serviços a pessoas jurídicas também deverão receber o Informe de Rendimentos até o dia 31 de janeiro. Recomenda-se fazer um controle e cobrar estes documentos dos seus contratantes. Omitir estas fontes pagadoras aumenta o risco de você cair na malha fina. Caso tenha prestado serviços a pessoas físicas, precisará do Livro Caixa com os registros dos recebimentos e pagamentos de sua atividade em 2019. O Livro Caixa permite que o contribuinte pague mensalmente o chamado Carnê Leão. No Livro Caixa, é possível deduzir a maioria das despesas do consultório ou do escritório, por exemplo.

**Conta corrente, poupança e aplicações financeiras** – Os bancos devem enviar a seus correntistas e investidores o Informe de Rendimentos de suas aplicações. Neste documento, são informados os rendimentos e saldos das aplicações e contas correntes. Normalmente, os bancos disponibilizam o Informe de Rendimento em suas páginas na Internet ou os enviam pelos correios.

**Gastos com saúde** – Despesas com consultas e tratamentos médicos, psicológicos, dentários, e outros, devem ser comprovados com recibos e notas fiscais. Deve-se tomar muito cuidado com estes gastos, pois costumam ser alvo da Malha Fina. Nos comprovantes, deve constar, obrigatoriamente, o nome do beneficiário do serviço e de quem está pagando. Muitos recibos são rejeitados pela fiscalização, simplesmente por não evidenciarem o beneficiário do serviço. O fisco entende que o pagador e o beneficiário podem ser pessoas diferentes.

**Planos de saúde** – Estes gastos também devem ser comprovados por meio das faturas pagas. Não há limite de dedução para estes gastos, porém, deve-se tomar alguns cuidados. Os gastos reembolsados pelas operadoras não são dedutíveis, neste caso, o contribuinte deve descontar na hora do preenchimento da declaração. Outro alerta é de que você poderá ser questionado pela Malha Fina se além de pagar plano de saúde você apresentar recibos de pagamentos médicos, por exemplo. Você deverá ser capaz de explicar os motivos disso.

**Gastos com educação** – A dedução destes gastos não é de 100%. Em 2019, este limite anual era de R\$3.561,50 por dependente. A Receita ainda não informou os novos limites.

# Descubra como quitar gastos de início do ano com o que ganha



Apesar de gastos com impostos Predial e Territorial Urbano (IPTU) e sobre Propriedade de Veículos Automotores (IPVA), além de matrícula e material escolar serem despesas fixas no mês de janeiro, nem sempre os brasileiros possuem recursos para pagar essas contas.

Para quem se encontra nessa situação, a recomendação do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) é a de que se busque parcelar os pagamentos. O IPVA, por exemplo, no Rio de Janeiro pode ser dividido em até três vezes, porém, a quitação à vista é mais vantajosa já que oferece desconto de 3%. O IPTU também

pode ser parcelado, mas quem pagar o imposto em cota única consegue desconto.

Quanto aos materiais escolares, as dicas são reaproveitar o que estiver em boa condição de uso, não comprar itens com personagens famosos e preferencialmente comprar os materiais em lojas que vendem por atacado. O SPC Brasil recomenda que os consumidores façam um orçamento anual já considerando o valor que precisará dispor para as contas do ano seguinte. Guardar o mesmo valor que vai gastar em 2020 é um passo importante.

## Centro de Oftalmologia Jacarepaguá

- Consultas para adultos e crianças • Refração computadorizada
- Cirurgias • Mapeamento de retina • Topografia corneana
- Ultrassonografia ocular • Ecobiometria • Paquimetria



**Dra. Justina D'Elia**

CRM: 5255804-8

**Espaço Kids**

Atendemos  
convênios  
e particular

**2135-6461**

**Estrada dos Três Rios, 741 / 209**  
**ESTACIONAMENTO NO PRÉDIO (COM MANOBRISTAS)**

# Estado do Rio é líder em risco de deslizamentos

O período de chuvas fortes começou e um estudo divulgado no mês passado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelou que o Rio de Janeiro lidera o ranking de risco de deslizamentos no País.

Mais da metade da área do estado possui suscetibilidade a deslizamentos classificada como muito alta. Segundo a pesquisa, 53,9% do território fluminense estão no nível máximo de risco. Outros 19,9% estão classificados como alta suscetibilidade, a segunda faixa mais elevada.

O estado é o líder absoluto entre as unidades da federação em termos de áreas com maior suscetibilidade, seguido pelo Espírito Santo. De acordo com o IBGE, o fato de o sudeste abrigar áreas serranas e planálticas situadas em terrenos geológicos de grande mobilidade o deixa sob risco maior. Além dos fatores naturais, a dinâmica de uso e ocupação da terra, muitas vezes desordenada, potencializa a incidência de deslizamentos e agrava os seus impactos.

O estudo, feito sobre grade estatística, levou em consideração seis aspectos: geologia, geomorfologia, pedologia, declividade, pluviosidade e cobertura e uso da terra e vegetação. Sendo a declividade (in-

clinação da superfície em relação à horizontal) o critério que mais contribuiu para a suscetibilidade a deslizamentos. Enquanto a pluviosidade (volume de chuvas) é o que menos interfere nos riscos.

## Saiba quais são as áreas mais suscetíveis a deslizamentos:

- Em antigos deslizamentos;
- Nas encostas íngremes (45° ou mais) ou na base delas;
- Na base ou no topo de uma encosta aterrada ou de um corte;
- No caminho por onde passam as águas das chuvas;
- Em pedreiras desativadas;
- Encostas desmatadas e com construções irregulares.

## Sinais de deslizamentos:

Geralmente, os grandes deslizamentos são acompanhados por um som trovejante que aumenta à medida que se aproxima. Além disso, o terreno se inclina e começa a se mover. Após chuvas fortes e prolongadas é quase certo haver enxurradas. Se perceber que isso ocor-



Deslizamento na Avenida Niemeyer

rerá, as dicas são:

- Abandone o imóvel onde está e vá para lugar seguro, retornando somente após o perigo acabar;
- Se estiver dentro de casa durante um deslizamento, não tente sair! Abrigue-se embaixo de uma mesa ou de outro móvel resistente;
- Caso esteja ao ar livre, tente entrar em um prédio resistente, se não, enrole o corpo como uma bola e proteja a cabeça. Se estiver com

uma criança, enrole-se à volta dela;

- Se ouvir um barulho de uma enxurrada descendo o morro, tente sair do caminho dela, subindo até as partes mais altas. Caso não consiga, agarre-se em uma árvore ou em um rochedo.

**Para saber mais sobre deslizamentos em sua área, ligue para a Defesa Civil: 199.**

Fontes consultadas: IBGE e Defesa Civil-RJ.



- Moda Feminina
- Plus Size

atelié  
25

- Camisaria Masculina



[www.atelie25.com](http://www.atelie25.com)

Estrada do Guerengüê 2116, 1B

96515.1337

atelié 25 atelié\_25

## Notas

### Vale-transporte

#### Troca de cartões Riocard tem início

Após realizar a substituição de mais de 3 milhões de cartões do modelo Expresso, entre maio e outubro do ano passado, a Riocard inicia no dia 6 de janeiro a troca do antigo cartão do tipo Vale-Transporte (VT) pelo novo Riocard Mais.

As trocas são gratuitas e podem ser feitas em diversos pontos de atendimento, tais como em meios de transporte público e locais de grande movimentação de pessoas. Ao realizar a migração, o passageiro mantém os créditos de transporte do antigo cartão.

### Saúde

#### Participe da primeira palestra do ano sobre Alzheimer

Será no dia 27 de janeiro, às 15 horas, a palestra gratuita oferecida pelo Hospital Rios D'Or, na Freguesia, voltada para familiares e cuidadores de pessoas que sofrem com Alzheimer. O encontro acontece toda última segunda-feira do mês, no auditório da unidade, localizada na Estrada dos Três Rios, 1.366, Freguesia. Os interessados em participar devem se inscrever pelos telefones: 2448-3646/2448-3549, ou pela internet: [marketing@riosdor.com.br](mailto:marketing@riosdor.com.br), Facebook: grupoapoioalzheimer.

### Cultura

#### Feira Cultural Quintal



A Feira Cultural Quintal realizou na Taquara a sua edição de Natal no dia 15 de dezembro. O evento teve sorteio de brindes, artesanato, gastronomia, além da apresentação do grupo teatral Aslucianas, do trio Lituá e do grupo de professores da escola de música Opus 3.

### Natal

#### Grupo de Apoio a Familiares de Autistas promove confraternização natalina



O Grupo de Apoio a Familiares de Autistas do Hospital Rios D'Or, na Freguesia, realizou no dia 9 de dezembro a sua confraternização natalina. O evento contou com a participação de Lourdes Fidelis, representando a diretoria do hospital, que destacou a importância da divulgação do trabalho que promove mensalmente palestras com especialistas para pessoas que lidam com portadores do trans-

torno, além do violinista da unidade Hugo Antunes. Na ocasião, a psicóloga Mariana Guedes expôs que o trabalho é uma troca. "O grupo serve para nós obtermos informações e trocamos experiências", revelou a terapeuta. A próxima palestra do grupo acontecerá apenas a partir de fevereiro do próximo ano e a data ainda não foi definida. Informações: [marketing@riosdor.com.br](mailto:marketing@riosdor.com.br).

### Trânsito

#### Grajaú-Jacarepaguá ganha cancelas



A Companhia de Engenharia de Tráfego (CET-Rio) começou a instalar no mês passado as cinco cancelas destinadas a fechar a Autoestrada Grajaú-Jacarepaguá em dias de chuva forte. A medida visa reduzir o risco de tragédias oriundas de temporais, que comumente acontecem no verão, e a utilização de menor quantidade de agentes para execução dos bloqueios, liberando-os para atuar em outras ocorrências emergenciais ou na assistência

à população em cenários críticos. As cancelas instaladas ficam nos seguintes locais da autoestrada:

- Rua José do Patrocínio com a Rua Visconde de Santa Isabel - dois pontos;
- No retorno para Jacarepaguá, na altura do Sítio da Serra;
- No retorno para o Grajaú, na altura do antigo restaurante Cabana da Serra;
- No trecho da Autoestrada Grajaú-Jacarepaguá com a Estrada dos Três Rios.

### Honraria

#### Policiais de Jacarepaguá recebem Medalha Tiradentes



O comandante tenente-coronel Dantas (ao centro) e o tenente Malheiros (à esquerda), ambos do 18º Batalhão da Polícia Militar (Jacarepaguá), receberam na Alerj, no dia 12 de dezembro, a Medalha Tiradentes, considerada como a maior honraria do Estado do Rio de Janeiro, como reconhecimento pelos relevantes serviços prestados à sociedade.

### Vergonha

#### BRTs depredados



A depredação de 16 BRTs nos corredores Transcarioca e Transoeste entre os dias 31 de dezembro de 2019 e 2 de janeiro de 2020. Os articulados tiveram vidros quebrados, portas destruídas, alçapões arrancados e a lataria amassada, deixando o sistema ficou com intervalos irregulares.

# Caderno de Educação

## Janeiro 2020



NOSSO BAIRRO  
**Jacarepaguá**  
www.nossobairro.net

**VENHA PARA O**  
**ZERO**  
**DUVIDA**

UMA PLATAFORMA DE REFORÇO ESCOLAR VIRTUAL!  
DO 4º AO 9º ANO

APROVEITE A GRATUIDADE!  
CADASTRE - SE NO NOSSO SITE  
[WWW.ZERODUVIDA.COM](http://WWW.ZERODUVIDA.COM)

SEJA UMA ESCOLA PARCEIRA → 2197027-4851

# O que fazer nas férias das crianças?

Neste período de férias escolares, nem sempre os pais e responsáveis sabem o que fazer para entreter a criança e ocupar o tempo livre dos pequenos. Se viajar não faz parte dos planos, confira algumas dicas simples, que garantirão a diversão com um baixo custo.

## 1. Assista filmes

Escolha um filme para assistir no cinema ou em casa com os pequenos. No caso da segunda opção, vale preparar uma pipoquinha para acompanhar.

## 2. Leia livros

Escolha uma história bem legal para ler em casa com as crianças. Uma boa sugestão é visitar com elas alguma biblioteca.

## 3. Tire uma tarde para visitar algum parente

Ir a casa de algum ente querido como avós ou tios é bom para fortalecer os laços de amizade e matar a saudade.

## 4. Faça uma horta

Montar com as crianças uma horta caseira além de entreter, traz benefícios para a saúde.

## 5. Cozinhar

Escolha uma receita fácil e que as crianças gostem para preparar com elas, como pizza, sanduíche ou bolo.

## 6. Hora da faxina

Esta é uma oportunidade para entreter e ensinar a importância de ajudar nas tarefas domésticas. É possível unir o útil ao agradável colocando músicas e fazendo brincadeiras enquanto se organiza a bagunça. 



Foto: Designed by /comp / Freepik



CONSULTORIA EMPRESARIAL

**PARA  
SABER  
MAIS**

ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO

+55 21 3986-6003  
fcx@fcxconsultoria.com.br

## COMERCIANTE, PLANEJE O ANO DE 2020 PARA PAGAR MENOS IMPOSTOS!

ATRAVÉS DE ESTUDO INICIAL SEM CUSTO DA FCX, SUA EMPRESA PODE PAGAR MENOS IMPOSTOS, RESPEITANDO A LEI.

Poucos empresários sabem, mas a partir de 2018, mudanças impactantes ocorreram no cálculo para recolhimento dos tributos do regime do Simples Nacional. O que era uma vantagem no passado, hoje não é mais para alguns segmentos, principalmente para atividades que tem baixa lucratividade e que possuem baixo fluxo de caixa.

Para saber como recolher menos impostos, mas, respeitando a Lei, os contribuintes podem no início de cada ano optar por um regime tributário entre os disponíveis, quais sejam: Simples Nacional, Lucro Real e Lucro Presumido.

A escolha errada, pode gerar sérios prejuízos ao negócio e afetar o fluxo de caixa da empresa. Isso porque nem sempre o Simples Nacional é uma boa opção para os negócios que vem fechando as contas quase no vermelho ou com baixa lucratividade, pois em todos os meses é obrigatório o recolhimento de todos os impostos.

Para as empresas que tributam pelo regime do Lucro Real, é possível ocorrer uma folga impactante no caixa da empresa, pode ser evitado o pagamento do Imposto de Renda da Pessoa Jurídica, a Contribuição Social sobre o Lucro Líquido e, o PIS e a COFINS.

Segmento	Faturamento anual	Simples Nacional – Pagamento Mês	Lucro Real – Pagamento Mês
Mercado	R\$ 4,3 milhões	36.583,33	24.741,83
Farmácia	R\$ 3,5 milhões	34.433,33	24.580,42
Loja de Material de Construção	R\$ 4,8 milhões	44.500,00	35.913,75

### SEGMENTOS:



MERCADOS



FARMÁCIA



MAT. CONSTRUÇÃO



PAPELARIA



LOJAS



COSMÉTICOS



PET SHOP



AUTO PEÇAS



CEO - Corporate Executive Offices  
Av. João Cabral de Mello Neto, 850 - Bloco 2 - Sala 717/718  
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - CEP: 22.775-057

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

# Saiba como identificar um trabalho plagiado

**A preguiça de ler ou de redigir faz com que muitos alunos utilizem o simples ato de copiar e colar textos da internet em seus trabalhos escolares ou acadêmicos. O plágio é uma prática que fere a ética e a moral e nem sempre é punido pelos professores como deveria, gerando mais ocorrências dos casos.**

Se por um lado a grande quantidade de informações disponíveis na internet auxilia em pesquisas, por outro facilita o plágio. Alunos aproveitam trabalhos, artigos e textos disponíveis na web não como fonte de conhecimento para se orientarem e obterem ciência sobre determinado assunto, mas para copiarem o conteúdo e apresentarem aos professores como sendo de autoria própria.

É crescente a quantidade de queixas de professores, principalmente do ensino médio e superior, em relação a trabalhos escolares copiados parcialmente ou na íntegra da internet. Para auxiliar os docentes na identificação de material plagiado, foram criados vários programas de verificação.

**Confira alguns:**

## **Plagius**

Programa compatível com o Win-

dows que permite analisar arquivos em formatos: TXT, ODT, DOC, DOCX e PDF. Nele é possível inserir diretamente o trecho de um texto ou indicar o link de um site para realizar a varredura.

## **Farejador de plágio**

É um aplicativo brasileiro desenvolvido para fazer varredura e pesquisar na web por trechos de documentos DOC (Word) ou PDF transcritos de trabalhos já publicados.

## **Google Assignments**

Examina os materiais enviados pelos estudantes em busca de textos correspondentes na internet. O Google Assignments é integrado ao Google Drive e assim simplifica o processo de verificação da autoria do conteúdo.

## **Plagiarisma**

O verificador possui versões para



Foto: Internet / Divulgação

Windows e Android e fica disponível gratuitamente no site do desenvolvedor. Realiza pesquisas limitadas a dois mil caracteres e possibilita a

busca por trechos escritos em caixas de textos, URLs e os enviados diretamente para o motor de busca ou pelo Google Drive.



Ensino Fundamental,  
Médio e Pré-Vestibular

UNIDADE TAQUARA EM  
**EXPANSÃO**  
AGORA COM FUNDAMENTAL I

CASCADURA | MÉIER | TAQUARA | MANANCAIS

**ACÃO 1**  
COLÉGIO E CURSO  
Ensina para a vida, forma para sempre

**3281-1297**  
CENTRAL DE ATENDIMENTO

ACAO1.COM.BR

# Inscrições para o Sisu acontecem neste mês

As inscrições para o Sistema de Seleção Unificada (Sisu) poderão ser feitas de 21 a 24 de janeiro. O calendário do processo seletivo do primeiro semestre deste ano foi divulgado pelo Ministério da Educação (MEC) no Diário Oficial da União.

O resultado da seleção será divulgado no dia 28 de janeiro e a matrícula dos selecionados deverá ser feita de 29 de janeiro a 4 de fevereiro. Aqueles que não forem selecionados poderão participar da lista de espera também entre os dias 29 de janeiro e 4 de fevereiro.

O Sisu é o sistema informatizado, gerenciado pelo Ministério da Educação (MEC), pelo qual instituições públicas de educação superior oferecem vagas a candidatos participantes do Exame Nacional do Ensino

Médio (Enem). Para participar é preciso ter obtido nota acima de zero na redação do exame. Para o primeiro semestre de 2020 valerão as notas do Enem 2019.

Até o fechamento desta edição, a quantidade de vagas oferecidas pelo Sisu não foram divulgadas. No primeiro semestre do ano passado, foram ofertadas 235,5 mil vagas em 129 instituições públicas de todo o Brasil. 

Fonte: Agência Brasil

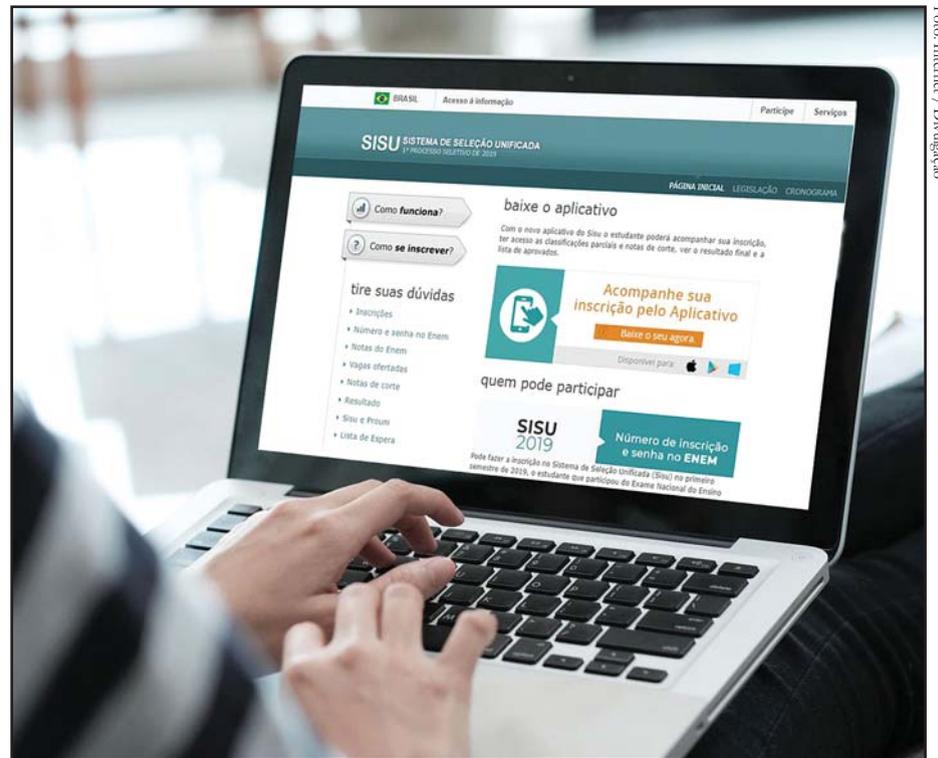


Foto: Internet / Divulgação

FÉRIAS NA UCI CINEMAS

TICKET  
FAMÍLIA

2 ADULTOS +  
2 CRIANÇAS  
DE ATÉ 12 ANOS  
EM QUALQUER  
SESSÃO E DIA  
DA SEMANA!

INGRESSOS  
COM DESCONTO



UCI KINOPLEX NORTESHOPPING | UCI NEW YORK CITY CENTER | UCI PARKSHOPPING CAMPO GRANDE

Ticket Família = 4 ingressos no valor promocional, válidos apenas para a mesma sessão e o mesmo filme. Promoção não válida para poltronas SuperSeat, conteúdos alternativos, salas De Lux e 4DX. Verifique os preços diferenciados para filmes em 3D, salas IMAX, XPlus e a disponibilidade de sessões nos cinemas UCI.

ucicinemas.com.br

   /UCIcinemas



Seu filho  
preparado  
para o  
**mundo**

**MATRÍCULAS ABERTAS**

**UNIDADE TAQUARA**  
EDUCAÇÃO INFANTIL | ENSINO FUNDAMENTAL  
ENSINO MÉDIO

**UNIDADE RECREIO**  
ENSINO MÉDIO

AGÊNCIA DGM

COLÉGIO  
**VespeR**  
RESSURREIÇÃO - TAQUARA

**UNIDADE TAQUARA**  
ESTRADA RODRIGUES CALDAS, Nº 2280,  
RIO DE JANEIRO / RJ - (21) 2446-7718

COLÉGIO  
**VespeR**  
RESSURREIÇÃO - RECREIO

**UNIDADE RECREIO**  
AV. GILKA MACHADO, Nº 1529,  
RIO DE JANEIRO / RJ - (21) 2490 2828

[WWW.VESPER.ORG.BR](http://WWW.VESPER.ORG.BR)

## Dicas de Concursos

### Conselho Regional de Fonoaudiologia

O Conselho Regional de Fonoaudiologia da 1ª Região (Crefono-1) - RJ está com inscrições abertas para o concurso público destinado ao preenchimento de vagas e a formação de cadastro reserva em funções de níveis médio e superior para os cargos de profissional administrativo (2) e agente fiscal (2), com locação nas cidades do Rio de Janeiro, Campos dos Goytacazes e outros municípios que compõem o CRFA1.

O salário varia entre R\$ 1.422,56 a R\$ 3.245,37 em regime de 40 horas semanais. As inscrições devem ser feitas até o dia 13 de janeiro pelo site [www.quadrix.org.br](http://www.quadrix.org.br). A taxa de participação é de R\$ 45 a R\$ 55.

### Fundação Municipal de Saúde de Niterói

A Fundação Municipal de Saúde de Niterói abriu inscrições para o concurso público que objetiva a contratação de 410 profissionais dos níveis fundamental, médio e superior. As oportunidades são para os cargos de agente de controle de zoonoses (20); assistente administrativo (20); assistente social (5); enfermeiro (62);

nutricionista (5); psicólogo (5); sanitarista (6); técnico de enfermagem (80); técnico de laboratório (19) e técnico de radiologia (8). Já as vagas para médicos são para as especialidades: alergista (3); angiologista (2); cardiologista (8); cirurgia geral (3); cirurgia plástica (2); cirurgia vascular (2); clínica médica (10); clínico - 24 horas (30); colposcopista (2); dermatologista (4); endocrinologista (5); fisiatra (4); gastroenterologista (3); geriatria (6); gineco-obstetra (6); hematologista (1); homeopata (1); infectologista (3); mastologista (3); nefrologista (3); neurologista (adulto e infantil) (6); oftalmologista (5); oncologista (3); ortopedista (4); ortopedista - 24 horas (2); otorrinolaringologista (4); patologista (3); pediatra (5); pediatra - 24 horas (14); pneumologista (3); proctologista (6); psiquiatra - 24 horas (10); radiologista (2); reumatologista (3); ultrassonografista (3) e urologista (6).

Os selecionados cumprirão jornada de 32,5h semanais. Já os médicos cumprirão diária de 20h ou plantão de 24h. Os salários variam de R\$ 1.045,35 a R\$ 2.083,06, além de benefícios. As inscrições devem ser feitas pelo endereço eletrônico [www.coseac.uff.br](http://www.coseac.uff.br) até às 12 horas do dia 19 de fevereiro. A taxa de inscrição de R\$ 50 a R\$ 100, de acordo com a função pretendida. 



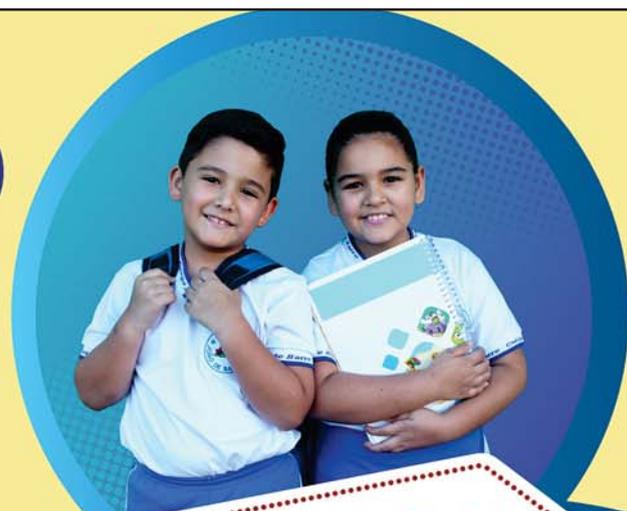
# Colégio João de Barro

36ANOS

**Ed. Infantil ao Ensino Médio**  
**Manhã - Tarde - Integral**

**PREPARATÓRIO PARA O ENEM**  
**Contraturno (8º ano ao En. Médio)**

**ROBÓTICA - MÚSICA - INGLÊS - ED. FÍSICA - BALLET - JUDÔ**



**2020**  
**com**  
**valor**  
**de 2019.** **30%**



Rua Caviana, 616 - Taquara - JPA - RJ - Tel: (21)2440-5942 / 2440-4786  (21) 98243-1949

# MATRÍCULAS ABERTAS 2020

MANHÃ & TARDE  
INFANTIL ★ FUNDAMENTAL ★ MÉDIO



90 ANOS  
+

COLÉGIO SERVITA  
NOSSA SENHORA RAINHA  
DOS CORAÇÕES

DESDE 1927

Ensino de Qualidade

Tradição

Modelo de Educação

Ambiente Acolhedor

Segurança

Melhor Infraestrutura  
do Bairro



AV. GEREMÁRIO DANTAS, 769 - PECHINCHA - 21 3392-0284  
[COLEGIORAINHA.COM.BR/MATRICULAS](http://COLEGIORAINHA.COM.BR/MATRICULAS)

# UMA NOVA POTÊNCIA EM EDUCAÇÃO



colégio · curso  
**zeroHum**  
você em 1º lugar

## MELHORE AS OPORTUNIDADES DO SEU FILHO!!!

- EDUCAÇÃO INFANTIL
- FUNDAMENTAL I & II
- ENSINO MÉDIO

MANHÃ  
TARDE  
INTEGRAL

## APROVEITE OS MAIORES DESCONTOS!

[WWW.GAUVIROUZEROHUM.COM.BR](http://WWW.GAUVIROUZEROHUM.COM.BR)

[WWW.COLEGIOECURSOZEROHUM.COM.BR](http://WWW.COLEGIOECURSOZEROHUM.COM.BR)

### TURMAS PREPARATÓRIAS

- PRÉ-VESTIBULAR
  - ENEM → UERJ
- PRÉ-MILITAR
  - OFICIAL FUNDAMENTAL (COLÉGIO NAVAL - EPCAR)
  - OFICIAL MÉDIO (AFA - EFOMM - EsPCEX)
  - SARGENTOS (ESA - EEAR)

#### ENDEREÇO - GAU INFANTIL

RUA JOAQUIM PINHEIRO, 516  
FREGUESIA

(21) 3592-8089 (21) 99286-7120

#### ENDEREÇO - GAU FREGUESIA

RUA GEMINIANO GÓIS, 1130  
FREGUESIA

(21) 3269-5241 (21) 99997-2679

(21) 3795-6278 (21) 99630-5306

Apoio:



REFORÇO ESCOLAR VIRTUAL  
SEJA TAMBÉM  
UMA ESCOLA PARCEIRA

[www.zeroduvvida.com](http://www.zeroduvvida.com)



(21) 97027-4851

NOSSO BAIRRO  
*Jacarepaguá*

Foto: Designed by Joamp / Freepik

**Saúde & Bem-Estar**



CENTRO AUDITIVO  
**OTOSIM**  
APARELHOS AUDITIVOS

Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia  
Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)

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

 **2427.8817**



• ORÇAMENTO E  
CONSULTAS  
SEM CUSTO

• PARCELADO EM  
ATÉ 10x s/ JUROS

# Prepare-se para viver mais

Um levantamento feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgado no final do ano passado mostrou que a expectativa de vida do brasileiro chegou aos 76 anos e 3 meses em 2018.

A estimativa corresponde a um aumento de 3 meses e 4 dias a mais do que a projeção feita em 2017. A expectativa de vida dos homens passou de 72,5 anos (em 2017) para 72,8 anos (em 2018), enquanto no mesmo período a das mulheres foi de 79,6 para 79,9 anos. A redução da mortalidade de pessoas mais idosas fez com que as probabilidades de sobrevivência entre os 60 e os 80 anos de idade tivessem aumentos consideráveis entre 1980 e 2018 em todos os estados brasileiros. Chegando, em alguns casos, a mais que dobrarem as chances de sobrevivência nesta faixa etária.

Em 1980, de cada mil pessoas que chegavam aos 60 anos, 344 atingiam os 80 anos de idade. Em 2018, este valor passou para 599 indivíduos.

Segundo o demógrafo do IBGE, Luciano Gonçalves, o aumento é justificado por uma série de fatores, que incluem o desenvolvimento da medicina, a importação de medicamento, as campanhas de vacinação, melhoria das condições de saneamento básico e de coleta de lixo no País, além das mudanças de hábitos de vida da população que se cuida mais praticando atividades físicas regularmente e ingerindo alimentação balanceada. 



Foto: Claudia Peters por Pixabay

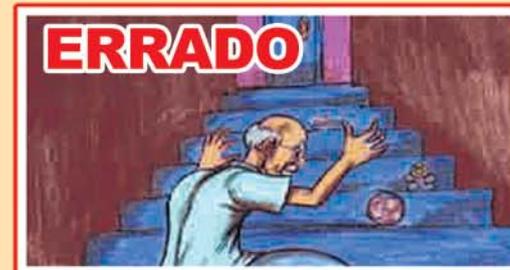


## SOS idosos

## DICAS PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS NA COZINHA E ESCADAS

As quedas das pessoas idosas são comuns e aumentam progressivamente com a idade em ambos os sexos. Representa um problema de saúde pública e pode significar um declínio das funções fisiológicas (visão, audição e locomoção), ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica. Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso. Afetam a qualidade de vida do idoso por consequências psicossociais, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança. Acarretam a redução da mobilidade implicando na falta de motivação para a realização das atividades sociais e recreativas.

Apoio **NOSSO BAIRRO**  
**Jacarepaguá**  
www.nossobairro.net



# Asma: tratamento adequado pode evitar a morte

Foto: Designed by Freepik



**Cerca de 235 milhões de pessoas no mundo sofrem de asma, de acordo com a pesquisa mais recente realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Só no Brasil, a doença afeta aproximadamente 20% das crianças e adolescentes.**

Tosse, falta de ar, chiado no peito e despertar noturno são alguns dos sintomas da doença. A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas que, em casos mais graves, pode levar a óbito. “Ela atinge os brônquios, que são os tubos que ligam o ar que a pessoa respira até o tecido pulmonar para fazer a troca de oxigênio”, explica o pneumologista Rodrigo Abensur Athanazio (CRM: 122658) acrescentando que esta estrutura pode ficar irritada por determinados estímulos, alérgicos ou não, e essa inflamação faz com que os brônquios produzam mais secreção, o que pode entupi-los, e faz também com que os músculos dentro dos brônquios se contraíam, o que deixa eles mais finos, o que se chama de bronquiocnstricção. “Por ficarem mais afinados, o espaço por onde o ar pode passar diminui. Assim, aparecem os sintomas clássicos: a falta de ar surge porque o tubo fica diminuído de calibre, e a tosse crônica com secreção é causada por conta da

secreção produzida pelo brônquio irritado por essa inflamação”, esclarece o médico. Em casos raros e graves, durante uma crise, o paciente produz mais secreção, entupindo as vias aéreas, provocando ainda mais dificuldade para respirar intensificando os sintomas. Se não receber tratamento adequado para dilatar os brônquios e os anti-inflamatórios, o oxigênio pode não chegar aos órgãos vitais, levando o paciente à morte. Apesar de não possuir uma causa específica, a inflamação na grande maioria dos pacientes, tem herança familiar ou conotação alérgica. “A pessoa entra em contato com algo que causa um estímulo inflamatório no brônquio (muitas vezes pode ser por poeira, mofo, pelo de gato ou cão, cheiros fortes como perfume, cloro ou produtos de limpeza) e diante disso o corpo identifica aquilo como agressão e gera inflamação. Além disso, quem tem casos de asma na família possui mais chance de desenvolver também”, destaca Athanazio. Profissionais

como padeiro ou que trabalhem com produtos químicos também podem adquirir a doença.

O especialista ressalta que os avanços científicos têm facilitado muito o tratamento da asma. “Hoje em dia entendemos muito mais os mecanismos que causam a doença. Já estão disponíveis no mercado novas drogas que agem com mecanismos específicos para bloquear a inflamação. Existem tratamentos com medicamento imunobiológico, o Omalizumabe, que atua diretamente nas inflamações e consegue um controle mais adequado dos sintomas. Outra opção é a anti-L5, que é uma proteína que age diretamente na célula inflamatória”,

revela. Com relação à bombinha, o pneumologista aponta que a credence de que ela ataca o coração e pode causar a morte não passa de um mito. “O fato de a bombinha acelerar o coração é um efeito fisiológico, que não causa problema cardíaco no paciente. Obviamente que, quem já tem uma cardiopatia, necessita sim de mais cuidado no tratamento. Mas, isso não quer dizer que um paciente normal desenvolverá uma doença cardíaca devido ao tratamento de asma. A alteração do aceleramento do coração já não existe mais nos tratamentos modernos, então a bombinha não faz mal”, assegura Athanazio. 



**ÓTICAS**  
**DINIZ**  
MAIS DE 1.000 LOJAS



**COMPRE ÓCULOS DE GRAU COMPLETO E GANHE**

# 50%

**DE DESCONTO NA SEGUNDA ARMAÇÃO OU ÓCULOS SOLAR**




Av. Nelson Cardoso, 1031A - Taquara - Tel.: 2084-5700  
 Rua Cândido Benício, 1600 - Lj. K - Praça Seca - Tel.: 2464-2858  
 Av. Geremário Dantas, 1401 - Lj. E - Freguesia - Tel.: 3864-0327  
 Estrada do Tindiba, 2381 - Lj. F - Taquara - Tel.: 3489-8890

# Janeiro Branco: campanha alerta para os cuidados com a saúde mental

Apesar de nova, a campanha Janeiro Branco objetiva chamar a atenção para algo muito importante, que é mobilizar a sociedade para o cuidado com a saúde mental e a planejar ações em prol da felicidade própria.

É comum as pessoas acreditarem que cuidar bem do corpo já é o suficiente para desfrutar de uma vida saudável. Claro que a prática de atividade física é excelente e necessária. Porém, os cuidados com a mente também são imprescindíveis.

Estar bem emocionalmente consiste em pensar corretamente e até mesmo adotar alguns comportamentos para que não se tenha a falsa impres-

são de que tudo está dando errado e assim passar um ano insatisfeito. Algumas medidas podem auxiliar para que se pense certo e obtenha bons resultados. Confira algumas dicas:

- 1 – Primeiramente concentre-se em si e pare de se comparar com os outros. Nem sempre as famílias que parecem ser o retrato da felicidade nas redes sociais, realmente são;
- 2 – Durma, em média, de seis a oito horas por dia. O sono é necessário para repor os hormônios do cérebro;
- 3 – Elogie e ajude mais as pessoas de seu convívio, isso pode ser benéfico para que você tire um pouco o foco de seus problemas e veja a vida de forma diferente;
- 4 – Use as redes sociais com sabedoria, priorizando o acesso a conteúdos que deixem você feliz e não frustrado;
- 5 – Quebre um pouco a rotina elaborando uma programação diferente após o término do expediente de tra-



Fotos: Internet / Divulgação

- balho ou final de semana;
- 6 – Se possível, tire ao menos um dia para deixar o seu celular no silencioso ou até mesmo em casa;
- 7 – Não se desespere e nem fique irritado diante de acontecimentos que não têm importância;

- 8 – Terapia não é “coisa de louco”! Se não estiver conseguindo obter êxito em alguma área de sua vida, procure um psicólogo. Esse profissional é capacitado para lidar com as emoções e poderá ajudar muito.



## Mitos ou Verdades

### Permanecer com a sunga molhada por muito tempo em praias e piscinas faz mal?



Sim. O verão chegou e, com ele, as idas às praias e piscinas se tornam mais comuns. O tempo de exposição à roupa molhada é o principal fator de risco ao desenvolvimento de lesões de pele na região íntima masculina. Após irritação local, ocorre a quebra da barreira de proteção da pele tornando o local ideal para proliferação de vírus e bactérias, principalmente. Para evitar esta situação, os homens devem permanecer com os trajes de banho apenas o tempo necessário. Ao deixar o mar, piscina e banhos, devem lavar a pele com sabonete suave, com pH semelhante ao da pele, secar bem e em seguida utilizar tecidos que permitam ventilação da região íntima.

**Resposta:** Tiago Dias Vasconcelos (CRM: 52874701), urologista do Hospital Rios D'Or

# Tire as melhores fotos de seu bebê



Fotos: Gabriella Arruda

A fotografia é uma das formas mais incríveis de se guardar momentos marcantes da vida. Não é à toa que, quando um bebê nasce, os pais querem logo registrar cada expressão do novo membro da família.

Além da lembrança, as fotos representam uma maneira de contar ao filho no futuro um pouco de sua história e demonstrar a ele quanta alegria sua chegada trouxe a todos em sua volta.

Não é necessário contratar um fotógrafo profissional para montar um álbum, tendo em vista que os celulares atualmente possuem câmeras potentes, que permitem aos pais produzirem imagens caseiras de seus bebês. Para conseguir um bom clique, a fotógrafa Gabriella Arruda algumas importantes dicas. Veja:

## 1) Use luz natural

Nada mais belo em uma fotografia do que a luz natural. Procure sempre uma luz de janela entrando no ambiente. Tome apenas cuidado para não deixar seu bebê excessivamente no sol. Procure um local aberto, mas sem a exposição solar direta.

## 2) Cuidado com o fundo

O cenário precisa ser bonito e clean. Evite tirar fotos com muitos objetos ou pessoas ao fundo. Lembre-se que o bebê é o protagonista da foto.

## 3) Efeito de profundidade

Alguns celulares possuem a opção de modo "retrato", que oferece fotos com efeito de profundidade, desfocando o fundo. Vale a pena testar e apreciar.

## 4) Faça closes

Obtenha muitos closes de seu filho, principalmente se ele estiver dormindo.

Não há nada mais lindo que a foto de uma criança dormindo. Experimente fotografar detalhes diferentes: pezinho, mãozinha, cabelo, rodadozinho, dobrinhas e orelhinha.

## 5) Faça muitas fotos

Tire o máximo de fotos que conseguir, talvez uns 20 a 30 cliques para que você selecione, posteriormente, a imagem perfeita.

## 6) Tire fotos por outro ângulo

Ajoelhar, sentar ou deitar no chão também pode ajudar a conseguir a foto no nível do olho do bebê.

## 7) Não force um sorriso

Quanto mais natural for o semblante, melhor será a foto. Se o bebê estiver acordado, tente fazer uma careta para ele sorrir.

## 8) Use um pequeno tripé

Se você não tiver, compre um para poder sair nas fotos com seu(a) bebê, de maneira natural, sem ser no modo "selfie". Posicione sua câmera ou celular no tripé, numa distância aproximada de um metro, configure sua câmera em disparo automático de dez segundos e corra para ficar ao lado do bebê. Faça esse processo várias vezes e você conseguirá lindas fotos. Se a câmera permitir, configure-a em disparo contínuo, assim ela fará várias fotos sequenciais.

## 9) Aja com naturalidade

Não faça apenas fotos posadas, mas sim brincando, fazendo cócegas, beijando, interagindo com o bebê, sem olhar para a câmera. Essas serão as melhores imagens!

## Esporte



LEANDRO COSTA

PÓS-GRADUANDO EM JORNALISMO  
ESPORTIVO NA UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ  
LECARNEIROCOSTA@HOTMAIL.COM



## O Flamengo de 1981



Fotos: Commebol / Internet / Divulgação

A partir deste mês, abordarei nesta coluna uma série de textos em referência aos maiores esquadrões dos quatro grandes times do futebol carioca. Em função do atual momento de glórias que vive o Flamengo, selecionei o rubro-negro de 1981 para iniciar a nossa viagem no túnel do tempo e relembrar momentos históricos do clube mais popular do País.

Em um intervalo de 20 dias, o Flamengo de 1981 conquistou três títulos: Libertadores da América,

Campeonato Carioca e Mundial Interclubes. Raul, Leandro, Marinho, Mozer e Júnior; Andrade, Adílio e Zico; Tita, Nunes e Lico. Esse era o time base daquele ano que nenhum torcedor rubro-negro jamais esquecerá.

A conquista da Libertadores veio por meio de uma campanha com nove vitórias, quatro empates e apenas uma derrota. Ao fim da primeira fase, Flamengo e Atlético-MG terminaram empatados em número de pontos e foi necessário um jogo de desempate no estádio Serra Dourada, em Goiás, onde o Flamengo foi declarado vencedor em função do Atlético ter cinco jogadores expulsos em uma polêmica arbitragem de José Roberto Wright. Na fase semifinal o rubro-negro não teve dificuldades para superar o Deportivo Cali da Colômbia e o Jorge Wilstermann da Bolívia. Na época, ocorria um triangular nessa fase. O adversário da grande final foi o Cobreloa, do Chile. No primeiro jogo da decisão, no Maracanã, com mais de 90 mil pessoas, o Flamengo venceu por 2x1 com dois gols de seu grande craque, Zico. No jogo de volta, no Chile, o Cobreloa venceu por 1x0, provocando assim uma terceira e decisiva partida, no estádio Centenário em Montevideo. Com dois gols de Zico o Flamengo conquistava, pela primeira vez, a América, no dia 23 de novembro de 1981.

O Campeonato Carioca daquele ano foi conquistado no dia 6 de dezembro, no terceiro jogo da decisão contra o Vasco da Gama. O Flamengo, comandado pelo técnico Paulo César Carpegiani, diante de um público de 170 mil pessoas, no Maracanã, venceu por 2x1 com gols de Adílio e Nunes.

O terceiro e mais importante título veio uma semana depois, no dia 13 de dezembro. O Flamengo, campeão da Libertadores da América, se credenciou para enfrentar o Liverpool, campeão europeu, na disputa do título de Campeão Mundial Interclubes. O jogo foi realizado no Estádio Nacional de Tóquio, no Japão. O que se viu em campo foi uma atuação brilhante da equipe rubro-negra que não deu chances para os ingleses. Resultado: Flamengo 3x0 Liverpool, com dois gols de Nunes, o artilheiro das decisões, e 1 gol de Adílio. O Flamengo era Campeão Mundial e um dos mais talentosos esquadrões do futebol de todos os tempos sacramentava com chave de ouro um ano inesquecível.

## Espaço Pet

# Transporte o seu pet com segurança na viagem

Quem tem animais de estimação e deseja viajar com eles nas férias deve se preocupar com a segurança e bem-estar dos bichanos, independente do meio de transporte que será utilizado.

Transportar o pet corretamente é essencial não só para evitar multas, como também para prevenir acidentes. Segundo o Detran-RJ, em carros os animais devem ser postos em caixas ou utilizarem coletes presos ao cinto, de acordo com o seu porte, sempre no banco de trás. “Tais medidas são indispensáveis, pois, no caso de uma colisão do carro, o animal que não estiver corretamente acomodado pode ser arremessado para fora do veículo ou até mesmo sobre o motorista e passageiro do banco da frente levando a acidentes fatais para ambos”, alerta a veterinária Michelle da Silva (CRV: 10698).

Em ônibus, o pet deve estar guardado em um dispositivo apropriado (gaiola ou caixa) e o seu dono de-

verá pagar uma passagem extra para acomodá-lo ao seu lado. Apenas os usuários de cão-guia não necessitam custear a tarifa. Já em aviões, as companhias aéreas possuem regulamento próprio para o transporte, sendo recomendado consultá-lo antes de comprar as passagens.

Silva destaca que durante uma viagem, o ideal é que os animais não fiquem mais de 6 horas sem ter acesso à água e as necessidades básicas de fezes e urina. “Recomendo que, se for possível, o tutor dê uma parada a cada 3 ou 4 horas do percurso. Às vezes, só de o animal sair do veículo e passear um pouco já diminui a ansiedade e o estresse garantindo uma viagem mais tranquila”, aconselha.



Foto: Internet / Divulgação

## Animais domésticos agora terão 'carteira de identidade'

A prefeitura do Rio de Janeiro lançou no mês passado uma plataforma digital, chamada de Sisbicho, que possibilita o Registro Geral de Animais (RGA) por meio de um cadastro on-line de cães, gatos e outros bichos domésticos pela implantação de microchip.

A medida consiste em uma espécie de “carteira de identidade” com a foto e informações como: nome, raça, data de nascimento e o número do

chip. O objetivo é facilitar o embarque dos animais em meios de transporte, assim como auxiliar na localização dos que fugirem, estiverem perdidos ou forem roubados. A Subsecretaria de Vigilância Sanitária e Controle de Zoonoses do Rio é a responsável pela emissão da identificação. Os interessados em obter o documento para o seu pet devem acessar o site <http://sisbicho.rio>.

## Denuncie maus tratos aos animais

A Delegacia de Proteção ao Meio Ambiente (DPMA) disponibiliza um novo canal de comunicação para o atendimento de denúncias de maus tratos aos animais via WhatsApp: 98596-7353

## Seu Pet



Interessados em adotar Luca devem entrar em contato com Marise: (21) 96456-6042

“Quero casa e carinho”

LUCA



“Carinhosa e tímida”

CHAN



“O cãopanheiro”

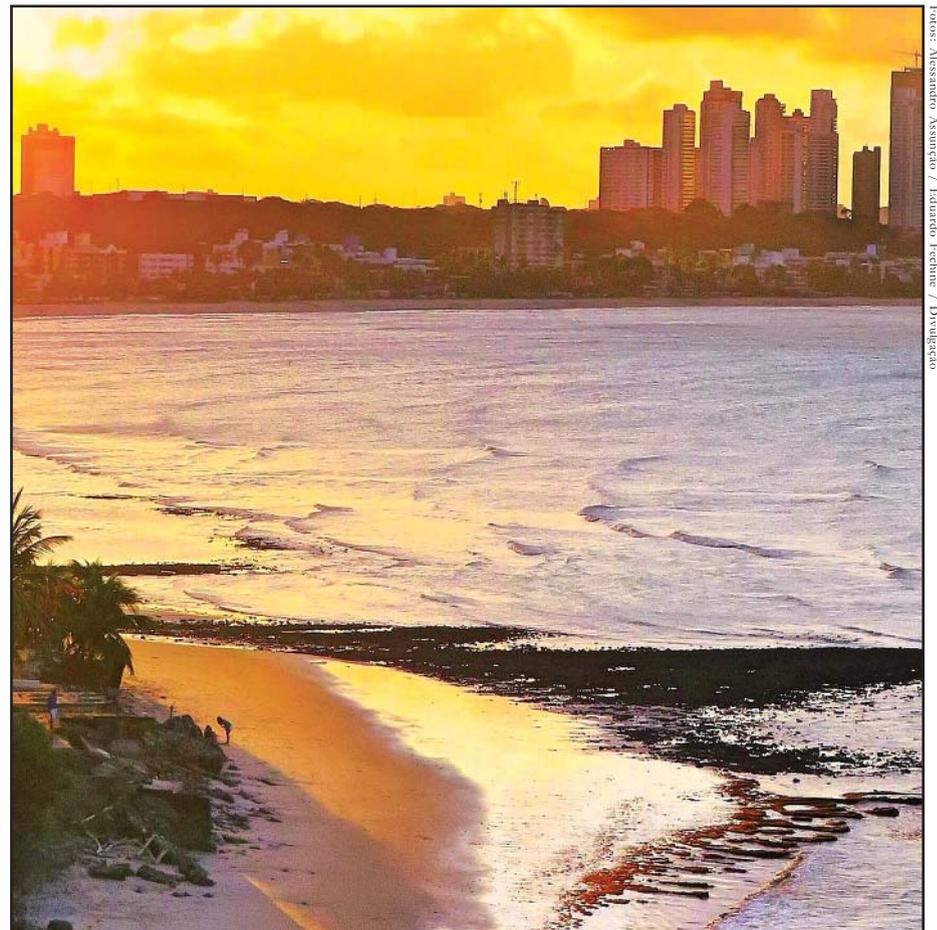
TOBBY

## Turismo

# Visite as praias e as piscinas naturais de João Pessoa



Praia de Tambaú



Praia de Cabo Branco

Fotos: Alessandro Assunção / Eduardo Fachine / Divulgação

**Se você deseja conhecer todas as atrações turísticas de João Pessoa, na Paraíba, precisará reservar ao menos três dias em seu calendário de passeio.**

O verão é a melhor época do ano para visitar a capital, já que nesse período as águas do mar estão com coloração entre o azul-bebê e o verde-água. Entre as suas praias estão: Intermares, Cabo Branco, Tambaú, Bessa e Penha. Em municípios próximos ficam as praias Pitimbu, Tabatinga e Coqueirinho, onde geralmente as pessoas que vem de bugue provenientes de João Pessoa fazem uma parada para o almoço.

As piscinas naturais do Seixas possuem águas quentes com profundi-

dade de um a três metros, dependendo da maré, e são conhecidas como o “Caribe paraibano”. O cenário paradisíaco que fica bem pertinho de João Pessoa possui águas cristalinas e são as maiores piscinas de corais do litoral paraibano. No local, é possível observar diversos tipos de peixes coloridos ao se fazer um mergulho com cilindro ou snorkeling.

Outros pontos turísticos que não podem deixar de serem conhecidos são a igreja e o centro cultural de São Francisco, que possuem estilo barroco-rococó e ficam no Centro

Histórico de João Pessoa. Bem próximo às construções fica o Parque Solon de Lucena, que abriga uma grande lagoa com uma fonte ao seu centro. O espaço é rodeado por palmeiras, bancos, pista de caminhada, ciclovia, brinquedos, monumentos e lanchonetes.

Vale a pena visitar também o Espaço Cultural José Lins do Rego, que possui dois teatros, um cinema, uma sala de concertos, um planetário, um espaço ciência e um museu. Para quem pretende comprar lembrancinhas, apreciar o artesanato local e ainda adquirir quitutes regionais, o Mercado de Artesanato Paraibano e o Museu do Artista Popular são paradas obrigatórias. 

### Rede hoteleira:

**Hotel Village**  
www.hoteisvillage.com.br

**Nord Luxor Cabo Branco**  
www.nordhoteis.com.br

**Bessa Beach Hotel**  
www.bessabeachhotel.com.br

**Verdegreen Hotel**  
www.verdegreen.com.br

**Cabo Branco Atlântico**  
www.cabobrancoatlantico.com.br

**Hotel Corais de Tambaú**  
www.hotelcoraisdetambau.com.br

**Ibis**  
www.ibis.accor.com

**Hotel Manaira**  
www.hotelmanaira.com.br

## Agenda Cultural

As informações abaixo são de responsabilidade dos centros culturais e estão sujeitas a alterações.

### ESPAÇO HALL

(Avenida Ayrtton Senna, 5850 – Saída da Linha Amarela – Jacarepaguá)  
Informações: 3301-1000  
<https://espacohall.com.br/>  
[contato@espacohall.com.br](mailto:contato@espacohall.com.br)



**Dia 24** - As bandas Os Paralamas do Sucesso e Biquini Cavado vão agitar o público com dois grandes shows e sucessos eternizados do rock nacional. No repertório dos Paralamas, sucessos como "Óculos", "Alagados", "Meu Erro" e "Uma Brasileira", já no do Biquini Cavado, "Vento Ventania", "Quando Eu Te Encontrar", "Tédio", "Quando um Rio Beija o Mar" e muitos outros.

### KM DE VANTAGENS HALL

Via Parque Shopping  
Av. Ayrtton Senna, 3000 - Barra da Tijuca  
Informações e valores dos ingressos em [premier.ticketsforfun.com.br](http://premier.ticketsforfun.com.br)

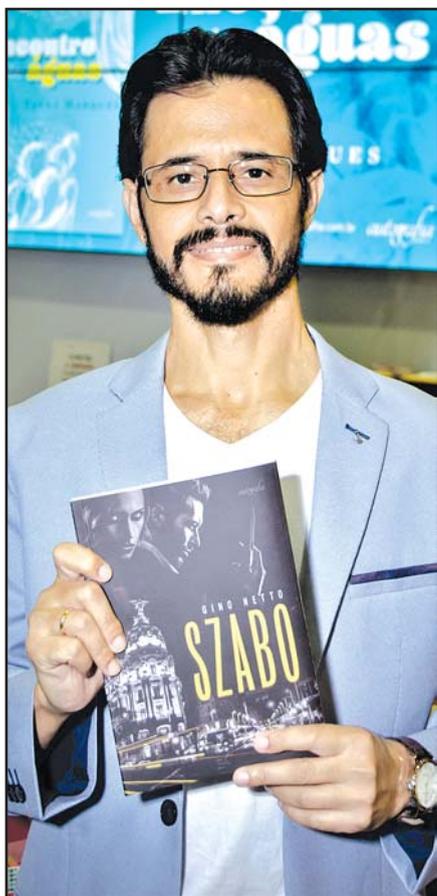


**Dias 11 e 12** - Paulo Gustavo e Déa Lúcia em: Filho da Mãe. Sessões às 19h e 21h



**Dia 17** - Mitchell Brunnings em Marley Tribute to the king, às 22h.

## Morador da Taquara lança livro repleto de ação e mistério



"Szabo" é o título da primeira obra de ficção do morador da Taquara, Gino Netto. A literatura conta a história de um homem chamado Marcondes, que perdeu os pais durante a infância e se tornou espião de uma organização secreta. O protagonista não é um estereótipo dos espiões conhecidos da literatura e do cinema. Suas habilidades especiais foram adquiridas por meio de treinamento, mas simplificadas nas técnicas de autodefesa que produzem veracidade às suas ações.

O enredo é um quebra-cabeça que precisa ser montado à medida que a história avança, despertando curiosidade ao leitor, sem que este se depare com as comuns fórmulas de agentes secretos que existem nas ficções. O livro contém 342 páginas e é lançado pela editora Autografia. Os interessados em adquirir a obra poderão entrar em contato pelo site: [gino.netto.nom.br](http://gino.netto.nom.br) ou pelo e-mail: [gino.netto@gmail.com](mailto:gino.netto@gmail.com).

# Troféu AIB 2019



Juliana Paes recebendo o Troféu AIB das mãos de Manuel Lopes



Nelson Cardoso, vice-presidente da AIB, entrega o Troféu a Marcelo Perillier, do Jornal da Barra

Na noite do dia 5 de dezembro o Centro de Convenções Barra Shopping, na Barra da Tijuca, sediou a 12ª edição da cerimônia de entrega do Troféu AIB de Imprensa. O evento fechado para convidados contou com shows do cantor, ator e bailarino Gianco K e de Pedro Calheiros, que fez um tributo a Frank Sinatra. Na ocasião, a AIB comemorou seus 21 anos de fundação e a transição de Associação de Imprensa da Barra para Associação da Imprensa do Brasil, agora com abrangência nacional.

### Homenageados

Entre os homenageados de 2019, re-

ceberam o troféu, a atriz Juliana Paes, o ator Caio Castro eleitos por votação popular via internet. Ambos receberam o troféu das mãos do presidente da AIB, Manuel Lopes.

Também foram homenageados, o filme nacional "De Pernas pro ar 3", na Categoria Destaque Especial, os eleitos foram o jornalista e apresentador Flávio Fachel, apresentador do Bom Dia Rio, o repórter aéreo Genilson Araújo, o empresário Carlos Favoreto, do campo de Golfe da Barra, o canal de notícias Record News, a melhor empresa de Assessoria de Imprensa do ano, a Approach e como melhor jornal de bairro, o Jornal da Barra.

NOSSO BAIRRO  
**Jacarepaguá**  
www.nossobairro.net

CORRETORES EM JACAREPAGUÁ

AUMENTE A SUA RENDA MENSAL

O Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá está aceitando corretores (autônomos ou PJ) para venda de publicidade. Comissão de 20% (vinte por cento) mais prêmio de produtividade e BV.

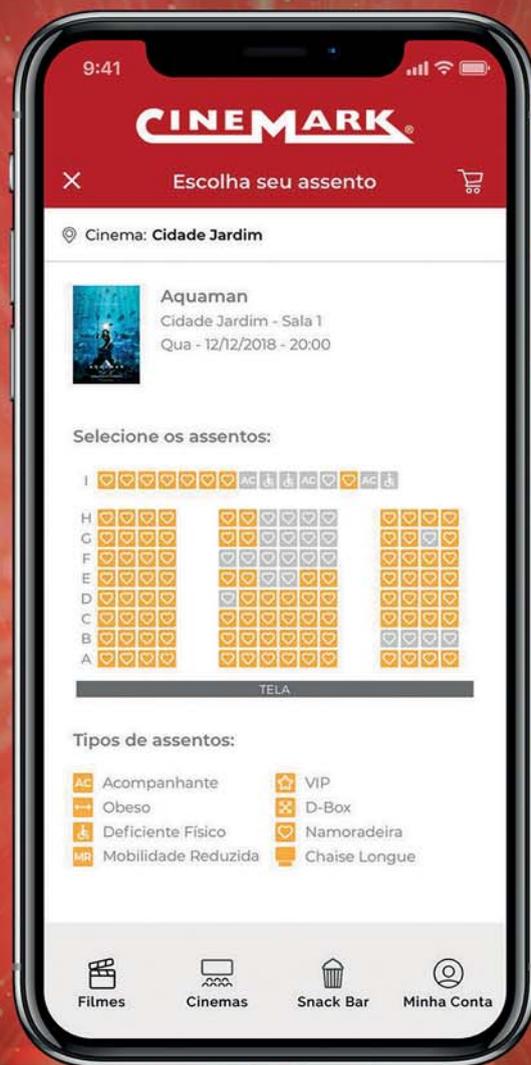
ENVIAR HISTÓRICO PROFISSIONAL PARA  
**comercial@nossobairro.net**



havas+

INGRESSOS E SNACKS DIRETO NO APP

# CINEMARK®



+ LEVE  
+ SIMPLES



Compre ingressos e snacks



Busca geolocalizada



Seus ingressos no celular

## TUDO DE QUE O FÃ DE CINEMA PRECISA AGORA EM UM SÓ LUGAR!

BAIXE AGORA



Disponível para  
Android e iOS

## Receitas

**FÁTIMA GUERRA**  
GOURMET  
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR



### Joelinho salgado



#### Receita

Olá amigos! Neste período de férias das crianças, nada melhor do que um joelinho salgado para o lanche da tarde. O salgado confeccionado com massa de pão recheado com presunto e queijo é vendido em muitas padarias, lanchonetes e quiosques.

#### INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 envelope de fermento seco (10g)
- 400ml de leite morno
- 100g de margarina
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- Fatias de presunto
- Fatias de muçarela
- 2 ovos batidos

#### MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha coloque 1 envelope de fermento seco, leite morno e misture até dissolver o fermento. Acrescente a margarina, os ovos, o açúcar e o sal. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos e misture bem até desgrudar das mãos. Deixe descansar por 30 minutos;
- Divida a massa em duas partes. Com um rolo abra uma delas formando um retângulo bem grande. Coloque as fatias de presunto e por cima as de muçarela;
- Pincele na borda 1 ovo batido e enrole a massa como um rocambole;
- Coloque em uma assadeira enfarinhada. Pincele 1 ovo batido e deixe descansar por 40 minutos;
- Depois leve para assar em forno pré-aquecido em 200°C por cerca de 20 minutos ou até dourar;
- Deixe esfriar, corte e sirva.

## Transformação do Conselho Comunitário de Segurança de Consultivo para Deliberativo

Há anos a população e os líderes dos Conselhos Comunitários de Segurança (CCS) pleiteiam pela transformação dos CCS de consultivo em deliberativo. A equipe do JNB entrou em contato com várias autoridades de segurança pública do Estado para saber a respeito das vantagens e desvantagens desta transformação, assim como os empecilhos que embarreiram esta mudança. Mas obteve retorno somente do secretário do CCS da 18ª AISP (Jacarepaguá), Antônio Miranda, que expôs que no dia 10 de outubro foi realizado na sede da Firjan o VII Fórum dos Conselhos Comunitários de Segurança. Na ocasião, o Fórum aprovou a proposta encaminhada pelo ISP ao governador Wilson Witzel mostrando a vontade dos representantes dos Conselhos Comunitários de Segurança e da população para que as reuniões se tornem deliberativas. O próximo passo é que o governador ou algum parlamentar envie um projeto de lei para que seja votado e aprovado. "Atualmente, sendo consultivo, qualquer governador pode extin-

guir os Conselhos, afinal foram criados por resolução e decreto. A vantagem de se tornarem deliberativos é que eles serão compostos de forma apartidária, ou seja, a polícia, a sociedade civil organizada e o governo, no caso o ISP, provavelmente", esclarece Miranda. Já o Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro expôs que não fala em tese e os promotores só comentam, se julgarem pertinentes, casos concretos em que estão atuando. Após dois meses de consultados, o JNB não obteve as posições do Secretário da Casa Civil, André Moura; da deputada Martha Rocha; do presidente da comissão de segurança pública da Alerj deputado delegado Carlos Augusto (PSD); nem dos delegados da região e do comandante do 18ª BPM.

Pode ser que a mudança nas atividades do CCS não seja fundamental para a segurança no Estado do Rio de Janeiro. Mas a falta de posição sobre alguns temas continua sendo um dos pilares da nossa política de segurança há décadas.

## IPVA começa a ser cobrado neste mês

A primeira parcela do IPVA (Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores) começa a vencer no dia 21 de janeiro. E são os proprietários de veículos de placas com final 0 que serão os primeiros a pagar a conta.

Os donos de veículos com outras placas também precisam ficar atentos, pois os vencimentos seguem uma sequência. Isso quer dizer que todas as placas, com finais que vão de 0 a 9, devem ter a primeira parcela cobrada até o dia 3 de fevereiro. Para dar um alívio ao bolso, o tributo pode ser parcelado em até três vezes ou em cota única, com desconto de 3%. Incidem ainda sobre o imposto a taxa de licenciamento e o DPVAT, que foi recentemente reativado pelo Supremo. A Guia de Regularização de Débitos (GRD) pode ser obtida na página do Banco Bradesco, no caminho: [www.bradesco.com.br](http://www.bradesco.com.br) - Produtos e Serviços - Mais Produtos e Serviços - Pagamentos - na lista "Tributos" clicar em "Detran RJ - GRD, DUDA, GRM e GRT" e depois em "Gerar Boleto".

Confira o calendário de vencimentos do IPVA/2020:

Finais de Placa	Pagamento integral ou Vencimento 1ª parcela	Vencimento 2ª parcela	Vencimento 3ª parcela
0	21/jan	20/fev	23/mar
1	22/jan	21/fev	24/mar
2	23/jan	27/fev	30/mar
3	24/jan	28/fev	31/mar
4	27/jan	02/mar	01/abr
5	28/jan	03/mar	02/abr
6	29/jan	04/mar	03/abr
7	30/jan	05/mar	06/abr
8	31/jan	06/mar	07/abr
9	03/fev	09/mar	08/abr

# ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS

## MANSÕES D'ARAGUAIA



Vendo apartamento com 180m<sup>2</sup> no melhor local da Freguesia; 4 amplos quartos (2 suítes); 2 varandas, dependência de empregada. 2 vagas na garagem e lazer completo (piscina, quadra poliesportiva, churrasqueira, salão de festas etc.) Portaria 24 horas e sistema de segurança equipado com câmeras. Prédio com fino acabamento.

Informações: (21) 99321-5255



**NewPower**  
solares

**ORÇAMENTO  
GRÁTIS E SEM  
COMPROMISSO**

**INVESTIMENTO QUE REDUZ SUA CONTA EM ATÉ 95%**  
**Vida útil do sistema de 25 anos**

1. Os módulos solares convertem a luz do sol em eletricidade, transportada em corrente contínua.
2. Essa eletricidade passa pelo inversor, para que seja convertida em corrente alternada, com as características de nossa rede elétrica.
3. A energia que sai do inversor vai para o "quadro de luz" e é distribuída para seu imóvel, alimentando assim todos os equipamentos elétricos.
4. Quando a produção de energia é maior que o consumo, o excedente é injetado na rede da concessionária e poderá ser utilizada como crédito nos meses seguintes.



**WALDECY CARDOZO**

REPRESENTANTE COMERCIAL

CONTATO: (21) 98888-9243 ☎️ (21) 98204-6124 📞

📘 energianewpowersolaresrepresentante  
📷 @energianewpowersolareswalcardoza  
✉️ walcardoza.newpower@gmail.com  
🌐 www.newpowersolares.com

📍 Rua México 31, sala 703, Centro - RJ



**Receba o Jornal Nosso  
Bairro Jacarepaguá no  
seu whatsapp todo mês**

Envie-nos uma mensagem dizendo "Quero receber"

Envie também suas sugestões de pauta e fotos dos problemas do bairro.

**(21) 98849-4144** Mensal e gratuito

**PARA ANUNCIAR NESTA SEÇÃO ENVIE E-MAIL PARA ANUNCIOS@NOSSOBAIRRO.NET OU 3627-7945**

PROFESSOR EMMANUEL CAVALCANTI

INFORME PUBLICITÁRIO

# O caminho do bem



O Colégio GAU-ZERHUM é grato ao Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá pela parceria, principalmente, no que diz respeito à cultura e a preocupação com o bem-estar social.

Em 2019, conquistamos o "Espaço da Marinha" por meio da realização do concurso de redação "Amazônia azul". Nossos alunos dispõem de uma biblioteca especializada em assuntos marítimos e visitam periodicamente as dependências da Marinha.

Sendo assim, idealizamos a criação do troféu JNB, que incentivará a produção literária, em especial, a elaborada por crianças e adolescentes. A data do concurso e o regulamento serão divulgados em breve. Que 2020 seja um ano repleto de realizações conquistadas com as parcerias entre todos aqueles que sonham com um mundo mais fraterno.



## Horóscopo

**MALU RODRIGUES**  
ASTRÓLOGA,  
MALUCATAO@GMAIL.COM



# Previsão astrológica do mês de janeiro

## Signo de Capricórnio:

Pessoa que se compromete com responsabilidade a realizar as coisas concretas e no amor isso vai sendo construído. **Planeta:** Saturno. **Elemento:** terra. **Cor:** amarelo. **Pedra:** água marinha.



**Áries (21/03 a 21/04):** a resposta financeira virá logo. Faça agendas e os novos projetos renderão lucros. Boa sorte!



**Libra (23/09 a 22/10):** tenha cautela em seus encontros secretos, tendo em vista que eles podem trazer muitas decepções para você e talvez até lhe fazer perder dinheiro.



**Touro (21/04 a 20/05):** você pode romper uma relação que já se encontra mais gasta do que nunca, Urano vai resolver isso.



**Escorpião (23/10 a 21/11):** se você tiver programando viagens longas, cheque bem os documentos, melhor prevenir.



**Gêmeos (21/05 a 20/06):** sua casa ficará repleta de amigos e você terá muitas tarefas para desempenhar.



**Sagitário (22/11 a 21/12):** reconhecimento e sucesso profissional junto ao grupo mostram que você desenvolveu um bom trabalho em equipe.



**Câncer (21/06 a 21/07):** mês de prazeres, festas e badalações. Você poderá ser surpreendido por novas paixões.



**Capricórnio (22/12 a 20/01):** Júpiter junto com seu Sol trará muita sorte a você. Surgirão novos trabalhos e as finanças ficarão bem.



**Leão (22/07 a 22/08):** a rotina pode parecer pesada, mas se você organizar a sua agenda de forma prática, tudo ficará mais leve.



**Aquário (21/01 a 19/02):** mudanças chegarão na hora certa, você pode dar novos rumos a sua vida financeira e fazer novos investimentos.



**Virgem (23/08 a 22/09):** com Mercúrio em Capricórnio o compromisso é certo! Este é o momento perfeito para marcar a data do casamento.



**Peixes (20/02 a 20/03):** seus ideais de vida estarão voltados para novas filosofias. Você descobrirá uma nova forma de ver a vida.

## Erros de português frequentes

REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

No dia a dia, é comum observarmos que algumas pessoas se confundem ao empregar certos vocábulos da língua portuguesa. Por isso, o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, mensalmente, dá dicas para você não fazer feio ao se expressar. Confira os exemplos abaixo:

### 1) Ministrar

O médico **ministrou** um bom antibiótico, e não **menistrou**.

### 2) Implementar

O governo americano **implementou** o ataque ao Irã, e não **emplementou**.

### 3) Prevenir

O ditado afirma que é melhor **prevenir** do que remediar, e não **privinir**.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Dias de descanso semanal	Afirmou que não	Carrancudo; fechado (o semblante)	Pessoa que sempre prejudica outra		Sufixo de "suado"	Estado fronteiriço à Bolívia
			Habitat do guaiamu	Escola do Exército		
Examinar com atenção						
Telenovela escrita por Dias Gomes						
Rei de Micenas, pai de Electra (Mit.)				El. comp. de "agronomia": "terra"	À (?): ao pé da letra	
Música de Dorival Caymmi			Que apresenta espaços vazios			
Nosso, em inglês	Edwin (?), astronauta Com o objetivo de					
Onomatopeia da fala do bebê (HQ)				Agência de telecomunicações (sigla)		
					Assim, em espanhol Estratagem	
Dito maldoso 1.001, em romanos		Aplica óleo a (forma)				Espécie de manta usada por vovós
Magnetizar						Tipo de teste psicológico (sigla)
Lady (?), cantora de "Million Reasons"	Amigo do Mickey (HQ) Tipo sanguíneo					
		Via de aplicação do supositório				
Expressão do presenteado			Atrasado, em inglês			

BANCO 3/asi — our, 4/late, 6/aldrn — imanar, 8/agamenon.

41



### Solução

E	T	V	L	V	B	O	
L	V	T	R	V	G	V	
A	V	E	T	P	A	N	
X	A	V	A	N	A	M	I
V	A	T	U	N	I	M	
A	C	V	C	O	F	O	
I	S	V	A	D	V	D	
N	I	R	L	V	E		
O	G	R	R	U	O		
D	E	R	V	R	O		
N	O	N	E	M	V		
O	V	M	V	M	E	R	O
R	A	L	N	A			
A				S			

BEM-VINDO A 2020  
O ANO DA  
CADA **CHERY**

TIGGO **SX** Turbo

ENFRENTOU E VENCEU TODOS OS OBSTÁCULOS  
DO LANÇAMENTO.

TOP CAR TV

MELHOR UTILITÁRIO ESPORTIVO  
ATE R\$ 100 MIL,  
SUPERANDO JEEP RENEGADE,  
HYUNDAI CRETA, NISSAN KICKS  
E VOLKSWAGEN T-CROSS.

QUATRO RODAS

MAIOR COMPARATIVO DA HISTÓRIA.  
SUPERANDO HYUNDAI CRETA,  
HONDA HR-V, JEEP RENEGADE  
E OUTROS.

Jornal do Carro

COMPARATIVO COM AUDI Q3.  
VENCEDOR TIGGO SX TURBO.



PRÊMIO ABIAUTO

MELHOR SUV NACIONAL.  
SUPERANDO  
JEEP COMPASS, HONDA HR-V  
E VOLKSWAGEN T-CROSS.

OLDERES

PRÊMIO INOVAÇÃO DE PRODUTO.  
ELEITO LÍDER DO ANO.

terra

COMPARATIVO COM NISSAN KICKS.  
VENCEDOR TIGGO SX TURBO.



TIGGO **SX**  
2020

TIGGO **SX**  
Turbo FLEX

CÂMBIO AUTOMÁTICO DUAL CLUTCH  
ADVANCED TECHNOLOGY



“PRÊMIO CARRO DO ANO 2020”

TIGGO **SX** Turbo

BRILHOU E SURPREENDEU NO MAIS COBIÇADO  
PRÊMIO DA INDÚSTRIA AUTOMOTIVA BRASILEIRA.

**D21 MOTORS JACAREPAGUÁ**  
Estrada do Gabinal, 1120, Rio de Janeiro

**(21) 2042-3080**

D21  
MOTORS

0800-772 4379  
WWW.D21MOTORS.COM.BR



No trânsito, dê sentido à vida.



CONSULTE  
CONDIÇÕES



CADA **CHERY**  
QUALIDADE, TECNOLOGIA E DESIGN

# Venha saborear o **melhor peixe do Rio**



- Espaço Kids
- Almoço Executivo
- Estacionamento facilitado com manobrista
- Ambiente Climatizado
- Cartas de Cervejas e Vinhos
- Peixes sem espinha
- Cardápio Variado
- Descontos para Aniversariantes do Dia
- Descontos para Empresas Conveniadas

Acesse o site e conheça nossas promoções:  
[www.tocadatraira.com.br](http://www.tocadatraira.com.br)



Botafogo / Tijuca / Barra da Tijuca  
Freguesia - Jacarepaguá / Nova Iguaçu / Niterói