



REVISTA

# Barramares



## BAZAR

Alegria, brincadeiras, gastronomia, comércio e um fim de semana cheio de alto-astral.

## DANÇA

A dança é capaz de mudar o humor, melhorar a saúde e elevar a autoestima. Dançar é uma festa interna.

CANDICE CO.  
VOGUE SQUARE

^  
^ ^  
GRACIE KORE

• CHEZ •  
HEAVEN  
BISTROT



*O seu melhor*

# ENCONTRO

Vogue Square é o lugar ideal para quem busca um estilo de vida mais moderno, completo e funcional.

Seja para usufruir de restaurantes exclusivos, cuidar do corpo e da mente, aproveitar a programação cultural ou simplesmente desfrutar de bons momentos.

Venha viver o seu melhor aqui.

VOGUE **V** SQUARE

ADMINISTRAÇÃO:  
**ARGO**  
DESENVOLVIMENTO & GESTÃO

PATROCÍNIO:  
**calçada** S.A.  
A ARTE DE CONSTRUIR



/voguesquare



@voguesquareoficial

Av. das Américas, 8585

Tel: 21 3030.1267

# ESTOU ME GUARDANDO PRA QUANDO O CARNAVAL CHEGAR

A festa momesca é paixão nacional. De norte a sul do país, o Carnaval explode em quatro dias de muita folia. Para os moradores, as opções estão dentro e fora do condomínio. Há os bailes promovidos pela Administração, com direito a baile infantil e uma grande surpresa no Carnaval deste ano.

Na avenida, à beira-mar, dezenas de blocos circularão arrastando uma multidão, antes e durante o Carnaval. Estão inscritos 21 blocos, ou seja, tem ritmo para todos os gostos.

Para quem é apaixonado pela folia, é também um privilégio dançar e brincar com tanto conforto e segurança, e tudo isso praticamente dentro de casa. Mas atenção: durante o Carnaval, é comum que o nosso corpo perca bastante líquido e a hidratação é fundamental. Beba bastante água (cerca de 2 a 3 litros por dia), sucos naturais, bebidas isotônicas ou água de coco. E para quem gosta da "gelada", moderação: 8 latinhas de cerveja equivalem a 980 calorias. No mais, brincar, curtir e aproveitar a festa mais popular do país!

Brincadeiras à parte, vem Carnaval, vai Carnaval e finalmente o ano começa para todos. E o grande desejo é que esse retorno à rotina traga novos ventos para impulsionar o Brasil e a vida de cada um para frente.

Salve o Barramares!

EQUIPE BARRAMARES

## EXPEDIENTE



### ADMINISTRAÇÃO

**Síndico Geral** Sérgio Camilo Trindade

**Subsídico Geral** Jose Antonio Canellas

**Subsídico Administrativo** Marcos A. F. Vieira

**Subsídico Financeiro** Murilo Albino Salgado

**Subsídico de Patrimônio** Jaime Perdigão

**Subsídico Comunitário** Marcelo Miranda da Costa Fernandes

**Bloco 1** 2491-7433

Síndico **Antonio Câmara**

**Bloco 2** 2491-5656

Síndica **Laieta Thomas K. Ambrósio**

**Bloco 3** 2491-5120

Síndico **José Carlos Pereira**

**Bloco 4** 2439-5918

Síndica **Marta Blanck Castro**

**Bloco 5** 2491-4784

Síndica **Rita de Cássia Vasconcelos**

**Bloco 6** 2491-5082

Síndico **Basílio Clementino**

**Bloco 7** 2491-7360 | 7515-2178

Síndica **Carmen Lúcia Joia de Moraes**

**Bloco 8** 2491-4898

Síndico **Marco Aurélio G. de Souza**

Av. Lúcio Costa, 3300 - CEP 22630-901

Administração Geral 2491-6516

barramares@condominiobarramares.com.br

www.condominiobarramares.com.br

Horário Administração:

2ª a 5ª feira, das 8h às 20h;

6ª feira das 8h às 19h



Diretora Responsável  
Dil Melo

dil.melo@rd7entretenimento.com

Editora-Chefe

Tereza Dalmacio

editora@grupocoruja.com

Reportagem

Aldi Mafra | Marcos Alcântara

Direção de Arte e Diagramação

Rachel Sartori

Comercial

(21) 3471-6799

www.grupocoruja.com



## Conheça o melhor delivery de pescados da Barra

Opções de pescados frescos e congelados, com segurança e praticidade no seu dia a dia!

<b>SALMÃO</b>	<b>LULA</b>	<b>CONGRO</b>
<b>CAMARÃO</b>	<b>CAVACA</b>	<b>TILÁPIA</b>
<b>BACALHAU</b>	<b>LAGOSTA</b>	<b>SARDINHA</b>
<b>VIEIRA</b>	<b>CENTOLHA</b>	<b>DOURADO</b>
<b>POLVO</b>	<b>LINGUADO</b>	<b>ATUM</b>
<b>MEXILHÃO</b>	<b>TAMBORIL</b>	<b>e outros.</b>

☎ 2486 4722 📞 96750 7540

Av. Olegário Maciel 366 - Barra

### PROMOÇÃO BOA VIZINHANÇA

TODAS AS  
**4ª**  
FEIRAS

**10% de DESCONTO  
E FRETE GRÁTIS**

para os moradores do Barramares.  
É só apresentar o código **#portoemcasa**  
na hora de fazer o pedido.

Promoção válida até 30/04/2019.



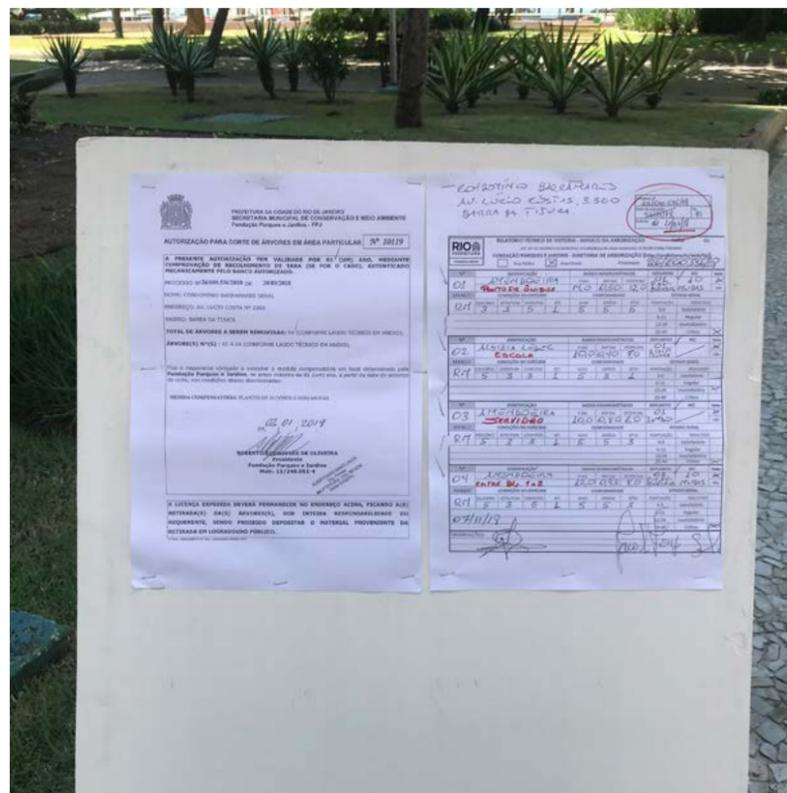
Foto meramente ilustrativa.

**PORTO  
FRESCATTO**

# PONTO A PONTO

## ARREMESSO DE OBJETOS

Entre as ocorrências registradas pela Administração do Barramares está o arremesso de objetos pela janela, seja por crianças durante uma brincadeira, por acidente, por obras ou até mesmo por adultos, de forma inadvertida. Entre os objetos encontrados estão duas facas.



## SUPORTE DE AR-CONDICIONADO

Existem alguns blocos em que os aparelhos de ar-condicionado estão instalados de maneira incorreta. A Lei Municipal nº 5.598, de 25 de junho de 2013, é clara quando diz que os aparelhos de ar-condicionado tipo split, fixados no exterior das edificações comerciais ou residenciais, deverão possuir na fixação externa uma mão francesa em aço inoxidável, capaz de receber o peso necessário do aparelho. A má instalação dos aparelhos e até a queda das estruturas foram observadas por funcionários e moradores. A instalação incorreta coloca a sua vida, a da sua família, dos demais moradores, funcionários e visitantes em risco. Revise sua instalação.

## NOVAS CARTEIRINHAS

As novas carteirinhas já estão disponíveis para os moradores que participaram da primeira fase do recadastramento. Basta procurar a Administração.

## PODA ÁRVORES

A Administração, por parte do subsíndico de Patrimônio Jaime Perdigão, alerta aos moradores sobre a retirada de algumas árvores, como já foi destacado nas edições anteriores da Revista, pois traziam riscos para toda a comunidade. A aprovação para a remoção delas só foi consolidada pela Fundação Parques e Jardins, que foi concedida no dia 2 de janeiro de 2019, tendo sido solicitada no dia 20 de março de 2018.

## IPTU SUPLEMENTAR

Em 15/01, os blocos de 4 a 8 do condomínio Barramares, afetados pela referida cobrança suplementar de IPTU, receberam da Secretaria Municipal de Fazenda (SMF) respostas idênticas à impugnação interposta pelo condomínio geral, assinada em conjunto com os

síndicos dos blocos em questão, sendo dado um prazo de 30 (trinta) dias para a apresentação das justificativas e esclarecimentos então requeridos.

Em síntese, tal documento solicitou informações complementares, sem definir a questão a favor ou contra o pleito apresentado por nós, inclusive aludindo a aspectos bem detalhados no corpo do referido recurso administrativo.

Em 21/01, durante reunião mantida com os síndicos dos blocos atingidos pela cobrança, ficou decidido que o condomínio geral solicitará agenda de nova audiência com o subsecretário da SMF, para melhor esclarecer, tanto os argumentos já apresentados quanto para atender aos novos questionamentos, de modo a eliminar quaisquer dúvidas daquela secretaria, sem desrespeitar o prazo concedido.

Na mesma reunião, também foi decidida a apresentação de uma impugnação do IPTU de 2019, tomando por base os argumentos dados anteriormente, documento esse que foi protocolado no dia 24/01/2019.

Quanto ao processo administrativo interposto, em setembro de 2018, junto à Secretaria Municipal de Urbanismo (SMU), visando a troca dos endereços, em atendimento a AGE de 29/08/2018, nenhum posicionamento ou resposta foi recebida pelo condomínio geral nem pelos blocos individualmente.



Confie seu patrimônio a uma empresa sólida e confiável que executa os serviços com garantia e segurança.

**Instalação de equipamentos**



**Manutenção Preventiva**  
lubrificações, limpezas e ajustes em geral



**Contratos de Manutenção**  
Mensal – Semestral – Anual



**Manutenção Corretiva**  
Trocas, reparos, limpezas e instalações e desinstalações em geral, inclusive sistema com R141B



Fale conosco  
(21) 2698-2590  
(21) 98016-0016 • (21) 97902-8228  
contato@miarcondicionado.com  
miarcondicionado.com.br

# DITO E FEITO

Mais uma vez, a Administração presta contas de suas atividades e mostra que o que foi prometido foi cumprido. A equipe atual, reeleita na última Assembleia Geral Ordinária, em maio de 2018, segue trabalhando em prol da comunidade oferecendo mais segurança, conforto e qualidade de vida.

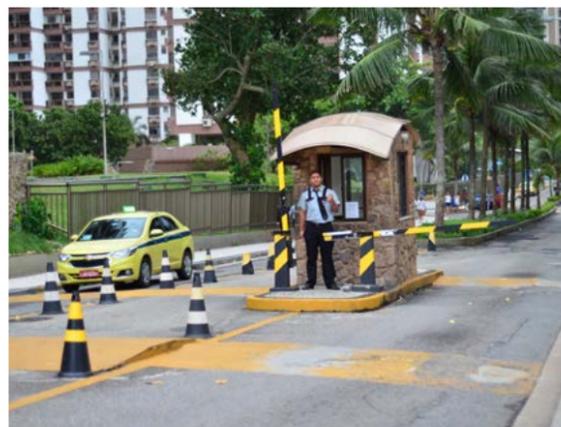
Vejam o que já saiu do papel em seis meses de trabalho.

## SEGURANÇA

- Criação da Sala de Segurança com o controle de toda a rede de câmeras;
- Modernização da Sala de Segurança, com transferência para o local da terceirizada em segurança patrimonial;
- Implantação de cobrança de multas por não conformidades, às empresas terceirizadas de segurança patrimonial e controle de acesso;
- Contratação de consultoria de segurança;
- Contratação de consultoria de defesa civil;
- Instalação de 32 câmeras de segurança em alta definição (HD), sendo 1 delas *speed dome*;
- Criação da Sala de Segurança com o controle de toda a malha de câmeras;
- Instalação de cancela automática na guarita da Rua Dep. José da Rocha Ribas, com previsão futura de possibilidade de instalação de câmera e TAG;
- Modernização da Sala de Segurança junto à guarita do item 3 com transferência para o local da terceirizada em segurança patrimonial;
- Criação de um novo posto móvel motorizado;
- Realização de treinamento de novos bombeiros voluntários individuais (BVI) - empregados dos blocos, Administração Geral e terceirizados, totalizando 66 treinados, até 28/01/19;



Empresa de consultoria de segurança.



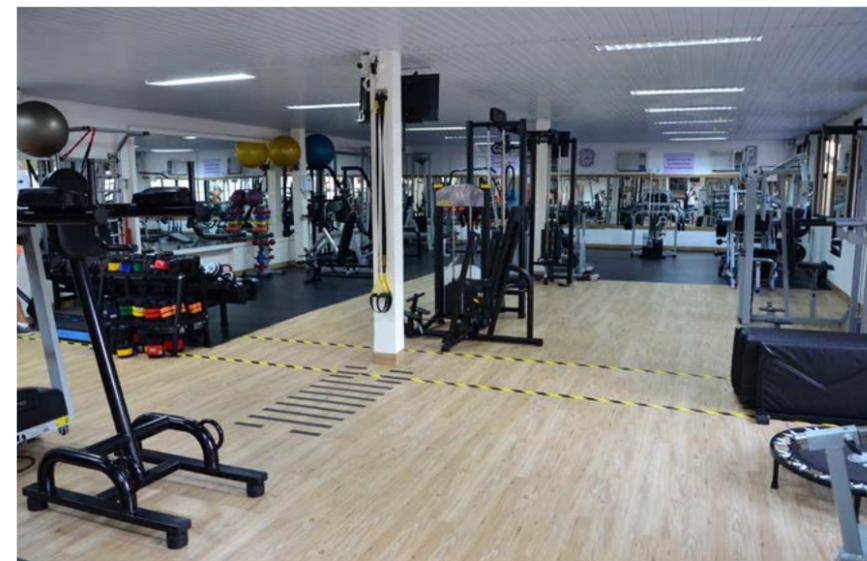
Já começaram as obras para instalação das cancelas automáticas.

## TRANSPORTE

- Criação de uma nova Sala de Controle de Transporte, junto à Administração;
- Negociação com a Util voltada para a redução do índice de reajuste anual, de 10% para 3%, representando, aproximadamente, uma redução em torno de R\$ 170 mil/ano;
- Implantação do aplicativo Rotas, proporcionando o rastreamento, em tempo real, dos veículos;
- Atualização do cadastro e substituição das carteiras de identificação, objetivando a melhoria do controle de acesso aos modais rodoviário e balsas.



As obras para a modernização da Sala de Segurança junto à guarita já começaram.



RPM Esportes, empresa especializada, assumiu a Sala de Musculação.



A tão sonhada Brinquedoteca já está virando realidade para que, em pouco tempo, mães e bebês se divirtam bastante.



A primeira fase da pista de aceleração já está pronta.

## INFRAESTRUTURA

- Contratação de empresa especializada para a administração da Sala de Musculação;
- Criação do Espaço Piquenique;
- Criação de espaço destinado à Brinquedoteca - sem prejuízo às dimensões do Clubinho;
- Modernização com base nas normas - ABNT - dos brinquedos;
- Criação de pista de aceleração voltada para a prática de novas atividades;
- Recomposição de pavimentação asfálticas de áreas internas do condomínio;
- Substituição de lâmpadas incandescentes por LEDs, objetivando a redução de custos e a melhoria da qualidade da iluminação;
- Criação de vagas na esplanada para uso de deficientes;
- Ações corretivas nas fachadas com a utilização de alpinismo industrial.

## COMUNICAÇÃO

- Implantação de novos meios de comunicação (Condomínio Social - Vila Fácil, Instagram, reformatação do site Barramares);
- Obtenção de patrocínios para financiamento dos eventos sociais.
- Solicitação à Alerj (que foi atendida) para a distribuição de condecorações de moções aos policiais militares que tiveram participação exemplar no auxílio às vítimas do incêndio no bloco 6.

## MEIO AMBIENTE

- Regularização junto ao Inea da área marginal do Canal de Marapendi, incluindo Parcão, campo de futebol society, espaço para piquenique e chapelão da marina;
- Ações preventivas contra riscos de acidentes com árvores.



A Administração tem lutado pela regularização da área marginal de Marapendi.



## SEGURANÇA

**O** Rio de Janeiro, outrora alcunhado de Cidade Maravilhosa, infelizmente não condiz com este honroso título. Há décadas, a sensação de insegurança experimentada por sua população vem se tornando gradual e inexoravelmente uma face da rotina da cidade. Entretanto, nesses últimos anos, os índices de violência urbana, principalmente aqueles que ameaçam a integridade do patrimônio e, conseqüentemente, até de vidas, faz com que os agrupamentos sociais, particularmente, aqueles que convivem condominialmente, organizem-se com mais regras de bem viver voltadas, de forma enfática, para a questão dos cuidados com a segurança de seus condôminos e respectivos bens.

Aqui, no condomínio Barramares, um dos mais tradicionais de nosso bairro, não é diferente, muito pelo contrário. Esta Administração Geral, desde o início de sua ges-

tão, vem dando a devida atenção a esse tão polêmico tema, investindo em recursos humanos e tecnológicos e dando andamento à implementação de ações desde o segundo semestre do ano passado. Ainda tem muito a se fazer, sempre com vistas à garantia da sensação de segurança que nossos condôminos merecem.

Entretanto, nenhuma providência ou conjunto de ações se farão efetivos e eficientes se não houver a colaboração de todos nós, condôminos. Primeiro, no sentido de se conscientizar que os maiores beneficiados seremos nós mesmos e, por segundo, entender que todos nós, sem exceções de pessoas ou segmentos, estamos sob a égide de nossos regulatórios internos, ou seja, temos que cumprir as regras

previamente aprovadas e adotadas com o objetivo de tornar dinâmica e exequível a atividade da segurança condominial. Entendemos que nem sempre as ações e as atividades acontecem de forma mais satisfatória a eventuais casos particulares, entretanto, devemos ter paciência e compreensão no sentido de compreender e aceitar que a ideia de segurança condominial é um conceito coletivo, ou seja, para todos.

É com esse sentimento de coletividade e convivência harmônica que solicitamos a compreensão de todos em respeitar as regras e as rotinas de acesso às áreas comuns e aos blocos, pois não tenham dúvidas, os benefícios serão em função de todos nós, de nossos familiares e de nossos visitantes.



## ÁGUA: O BEM MAIS PRECIOSO

**D**iante de tanta escassez de água potável na terra, o Brasil ainda é um privilegiado, pois detém 11% da água potável do nosso planeta. Apenas 1,5% são acessíveis, sem necessidade de tecnologia para obtenção ou acesso.

Nossos reservatórios estão com volume muito reduzidos e em breve poderemos ter racionamentos.

Podemos colaborar com pequenas atitudes nos nossos lares, evitando assim desperdícios de água, como evitar banhos longos. Mas, o que pesa mesmo no nosso consumo doméstico, são as válvulas de descargas dos vasos sanitários. Segundo os fabricantes, seu consumo médio é de 15 l/descarga. Assim, por exemplo, se evitarmos dar 2 descargas por dia em cada vaso economizaremos 30 l/dia. Em média

cada apartamento tem 3 vasos (3 banheiros), logo: 3 descargas x 30 l/dia x 1.200 aptos (no condomínio) = 108.000 litros/dia. Em 30 dias serão 3.240.000 litros/mês ou 324 caminhões-pipa de 10.000 l cada/mês.

Vale a reflexão e orientação aos familiares de cada um.

**CARNIVAL BARRAMARES**

TRAGA A SUA FAMÍLIA

03 e 05/Março das 15h às 22h - MARINA

Personagens vivos, bailinho infantil e bloco surpresa



# É O BICHO

Nesta seção, a médica veterinária Juliana Neves Manes, moradora do Mar de Coral, formada pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (2006), pós-graduada em clínica médica e cirúrgica de pequenos animais (2007), com curso de atualização em medicina felina (2015) e proprietária da Veterinária Sulacap, escreve sobre temas relevantes para a saúde animal. Confira:

## O POMBO É BONITINHO, MAS PODE SER PERIGOSO PRA NOSSA SAÚDE!

Embora possam parecer aves inofensivas, os pombos são um problema de saúde pública. No Brasil, uma pesquisa indica que essas aves podem transmitir até 60 doenças para os seres humanos. Os pombos são fontes de infecção e transmissão de várias doenças, tanto para humanos quanto para cães e gatos, como a criptococose, salmonelose, histoplasmose e até meningite. O contágio se dá principalmente pela via respiratória, quando se inalam os fungos encontrados nas fezes das aves; caso o organismo da pessoa que entra em contato com os excrementos estiver debilitado, aumentam as chances da propagação de doenças.

**As doenças causadas por pombos com maior frequência são:**

**Criptococose** | Doença causada pelo fungo *Cryptococcus neoformans*, que é transmitida pela inalação da poeira contendo fezes secas de pombos e canários. Compromete o pulmão e pode afetar o sistema nervoso central, causando alergias, micose profunda e até meningite.

No gato doméstico, a doença pode ser facilmente confundida com a esporotricose, que muita gente chama de "doença do fungo do gato". A principal manifestação da criptococose é um aumento do "nariz" do gatinho (nariz de palhaço) e evolui para uma ferida que nunca fecha. Casos mais complicados, principalmente em animais debilitados, evoluem para pneumonias e até morte. Temos frequentes relatos de gatinhos que moram em apartamentos e desenvolvem criptococose. A via de contaminação foi atribuída aos aparelhos de ar-condicionado sem manutenção adequada. Nestes casos, o pombo deposita suas fezes pousando em

aparelhos de ar-condicionado e, ao ligar o aparelho, os fungos encontrados nas fezes são aspirados para dentro de casa, contaminando os gatos e até os humanos.

**Histoplasmose** | Transmitida pela inalação do esporo do fungo *Histoplasma capsulatum*, encontrado em fezes secas de pombos e morcegos. Causa uma micose profunda e seus sintomas variam desde uma infecção assintomática até febre, dor torácica, tosse, mal-estar geral, anemia etc. É uma doença que vai depender do estado de saúde do indivíduo, podendo assim se desenvolver ou não.

Em cães, geralmente não apresenta sintomas específicos e é de difícil diagnóstico. Podem ocorrer desde pneumonias até lesões graves no fígado e anemia.

**Salmonelose** | Causada pela ingestão de ovos ou carne contaminados

pela bactéria *Salmonella spp.*, presente nas fezes de pombos e outros animais. As fezes, em contato com alimentos como verduras e frutas, podem conter essa doença.

**Ornitose** | Também conhecida como psitacose, é transmitida por via oral por meio da poeira, contendo as fezes secas de aves (pombo, arara, papagaio, perus) e infectadas pela *Chlamydia psittaci*. Essa doença é oportunista, isso

é, depende do estado de saúde do indivíduo. É comum a infecção em felinos, principalmente os portadores de doenças crônicas, o que pode levar o animal à morte.

**Dermatites** | Parasitose causada pelo piolho do pombo (ácaros, *Ornithonyssus sp.*), que provoca erupções na pele e coceiras semelhantes às de picadas de insetos.

**Alergias** | Ocasionalmente causadas pela inalação de penugens de pombos ou de um ar rico em poeira das fezes desses animais. Pode causar

rinites, ou crises de bronquite em pessoas sensíveis.

A multiplicação desenfreada de pombos é um problema mundial, principalmente nos grandes centros urbanos, devemos fazer a nossa parte no combate à superpopulação desses animais não os alimentando (seja intencionalmente ou simplesmente deixando lixo/alimento disponível). Uma vez conscientizada a população quanto a não alimentação dos pombos, pode ser iniciada a ação conjunta com empresas especializadas no controle da população desses animais.



Contatos: 3357-9933/ 3253-1449  
96439-8215 (WhatsApp)

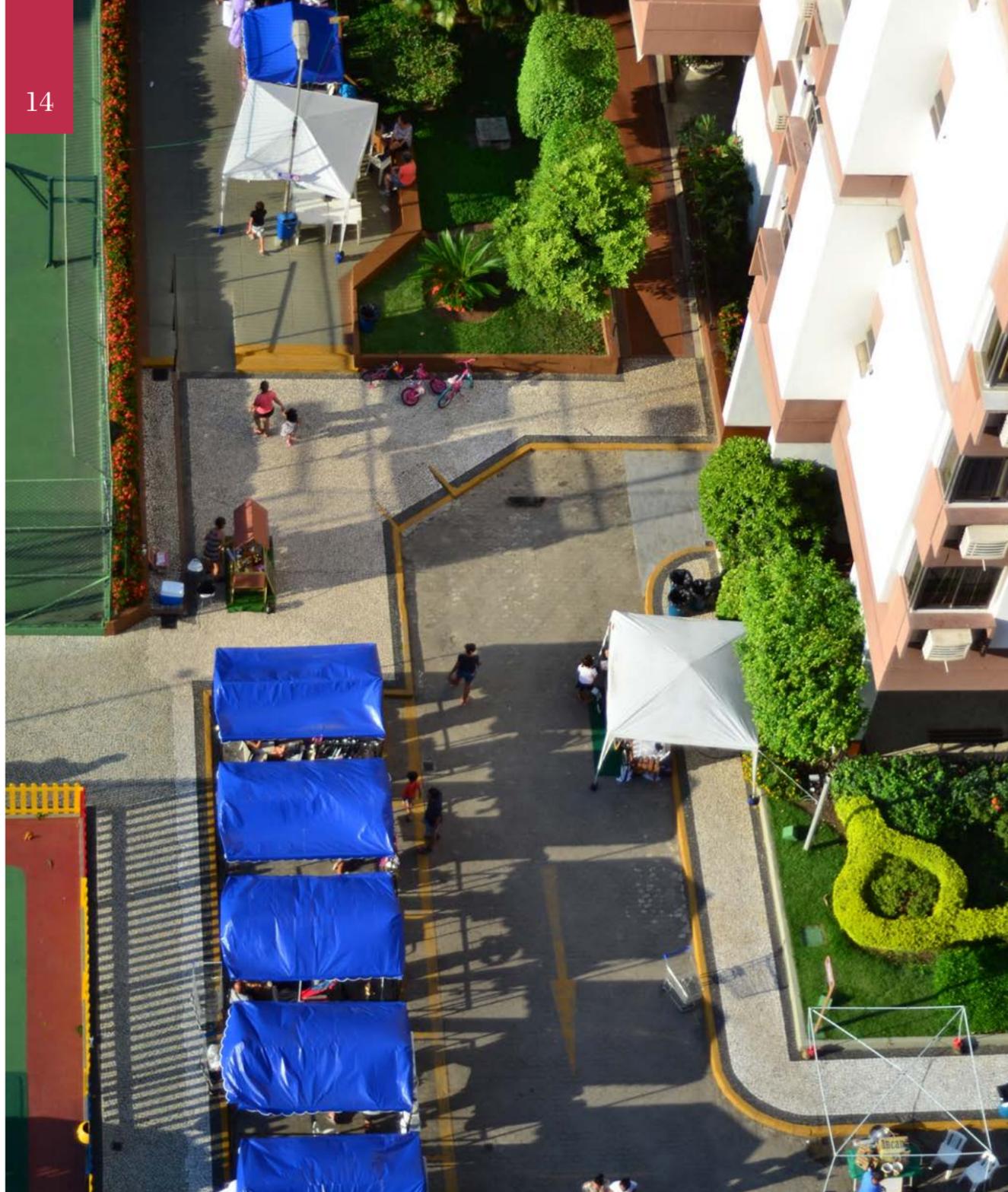
Facebook: Juliana Manes

Página do Facebook: Veterinária Sulacap

Site: [www.veterinaria-em-domicilio.com](http://www.veterinaria-em-domicilio.com)

E-mail: [medvet8507@hotmail.com](mailto:medvet8507@hotmail.com)





## O QUE É BOM PEDE BIS

*O Bazar de Natal foi um sucesso e atraiu muitos moradores. O sucesso foi tanto que a Administração promoveu mais um evento no segundo fim de semana de fevereiro. Música, food trucks, pula-pula, bola de sabão, arco e flecha e um mix de compras muito interessante e que fez a alegria de muita gente.*

*Confira a opinião dos moradores, expositores e consumidores.*



Diego Panno (Mar de Bali) posou com o filho, Henrique (7 anos), para a foto. "Eu gostei muito. Infelizmente, não consegui vir na edição de Natal. Mas, desta vez, fiz questão de vir prestigiar o evento. É uma chance ótima dos moradores se entrosarem e saírem de casa", informou.



Anne Stael e o marido Fábio Gomes (Flat) participaram pela primeira vez do Bazar do condomínio. O casal tem uma empresa de festas chamada Stael Festas. "Trabalhamos nesse segmento há 13 anos. Tudo começou na festinha de 1 ano do meu filho, quando procurei pra alugar um pula-pula e não encontrei, e por isso resolvi comprar o brinquedo. Desde então, passamos a alugar o brinquedo. Daí em diante fomos evoluindo. Hoje trabalhamos em eventos com decoração e algodão-doce. Essa é uma oportunidade de divulgarmos nosso trabalho e conhecer o negócio dos vizinhos", comentaram.



Terezinha Loduca (Mar de Coral) se emociona ao dizer o que fez ela recorrer ao artesanato. O trabalho começou há aproximadamente 6 anos, quando perdeu seu filho: "encontrei refúgio no artesanato. Pego itens, como potes de margarina, lata de leite em pó e CDs, para confeccionar os produtos. Os moradores têm gostado muito. O bazar tem sido uma ótima oportunidade para divulgar o que eu faço. É o segundo evento que participo".



Raquel Barbosa da Rocha Pitta (Mar de Coral) e o neto Antônio (6 anos) participaram do evento. "Eu acho momentos assim fundamentais para o dia a dia do condomínio, pois são muito importantes. Socializamos, confraternizamos e saímos um pouco de casa e da rotina. Tudo que tem como foco a interação das pessoas é excelente", contou Raquel.



Marilandes Melo (Mar de Coral) expõe os itens seminovos que recebe dos amigos e familiares. "Os itens são de ótima qualidade e alguns nunca foram usados. Tenho roupas e sapatos. Esse é o primeiro bazar que participo", disse.



Representantes da Jeunesse produtos, Flavia Lana (Mar de Bali) e o sócio Valter Cunha estreadam no bazar. "Nossos produtos são patenteados pela Jeunesse e nada mais são que cosméticos e produtos nutricionais com foco no antienvhecimento. Estou há 2 anos e meio no segmento. Vir até aqui e poder mostrar para os outros moradores o nosso trabalho é excelente", falaram.



Além de talento pra música, desde os 3 anos de idade, Catherine (10 anos) também mostra aptidão para o desenho, ou seja, talento na ponta do lápis. Já mostramos a menina em alguns eventos do condomínio se apresentando com a sua flauta. Agora é vez de os moradores conhecerem seus desenhos. A mãe, Carina Freire (Mar de Bali), resolveu confeccionar canecas e camisias com os desenhos da filha. O estande dela foi uma das atrações do bazar.



Janete de Carlo (Mar de Bali) e o marido Paulo esperavam a vez deles no *food truck*. Para Janete, dias assim são especiais, pois proporcionam o encontro de vizinhos, além de dar a oportunidade para os moradores divulgarem seu trabalho. "É assim mesmo, um vai ajudando o outro, e é muito gostoso", comentou.



Carlos Batista (Rio Mar) e a esposa Elizabeth curtiram com o neto Max (7 anos) o evento. "Eu achei tudo ótimo! Poderia ter com mais frequência", admitiu Carlos.

# BIO RITMO

# SAÚDE E FORÇA

O boxe ou pugilismo é um esporte de combate e que faz sucesso aqui no condomínio. O professor José Antônio Nascimento dá aula para os moradores desde outubro do ano passado. Formado pela Federação de Boxe do Rio, ele conta que o boxe é um esporte de ataque e defesa, utilizando apenas os braços. São proibidos golpes baixos, ou seja, abaixo da cintura, além de também ser proibido agarrar o adversário.

A reportagem registrou uma aula do professor e ouviu uma das alunas. Confira:

A moradora Deize Portes (Mar de Coral) é uma adepta do boxe e falou sobre o aumento no número de mulheres praticando o esporte e de como tem sido benéfico para a vida das pessoas: “eu faço boxe há 5 anos, mesmo antes do José Antônio vir cá. E para quem acha que esse esporte é só para homens, está muito enganado. A mulherada está dominando. Eu sempre fui muito bem recebida e respeitada pelo público masculino. Quando eu chego aqui, extravaso, mando embora todo o estresse da semana. Eu sou uma apaixonada por boxe. E não tem nada de violência como as pesso-

as pensam. Em todos esses anos de prática, não tive um incidente”.

E não só os adultos têm vez nas aulas de boxe do Barramares, mas as crianças também. Para os pequenos, o professor utiliza outro método, mais lúdico, para envolvê-los e atrair a sua atenção.

Se você quer conhecer um pouco mais sobre a modalidade, faça uma aula experimental. Os encontros acontecem todas as sextas, das 20h às 21h30, na sala de ginástica, que fica ao lado do clubinho.

## Você sabia?

- Nas Olimpíadas do Rio 2016, o boxe foi uma das modalidades olímpicas. O Brasil teve uma boa participação no evento e conquistou uma medalha de ouro. O boxeador brasileiro Robson Conceição venceu o francês Sofiane Oumiha, na categoria peso leve masculino, e ficou com o ouro.
- Na Olimpíada de Londres 2012 ocorreu a estreia do boxe feminino em Jogos Olímpicos.
- O primeiro boxeador brasileiro a conquistar uma medalha olímpica foi Servílio de Oliveira. O feito ocorreu nas Olimpíadas da Cidade do México em 1968, sendo que a medalha conquistada foi de bronze.
- A única edição dos Jogos Olímpicos que não houve disputas de boxe foi em 1912 (Olimpíadas de Estocolmo). Em função de uma lei que proibia a prática do esporte no país, o boxe não foi relacionado como modalidade olímpica.
- Um dos movimentos defensivos mais usados no boxe é a esquivada. Através da esquivada, o boxeador consegue sair de um golpe sem ter que usar os braços, movimentando apenas o corpo (principalmente a cabeça e o tronco).
- O boxe fez sua estreia como esporte olímpico no ano de 1904, durante as Olimpíadas de Saint Louis (EUA).
- O próximo Mundial de Boxe ocorrerá na cidade de Sochi (Rússia), no mês de setembro de 2019.
- No boxe, o clinch ocorre quando os dois pugilistas se agarram e o juiz intervém, separando-os.
- Um dos maiores pugilistas de todos os tempos foi Cassius Clay. Ao se converter ao Islamismo, em 1964, mudou o nome para Muhammad Ali.



Deize Portes.



Professor José Antônio Nascimento.

# NO RITMO DA ALEGRIA

*Dançar é colocar o coração na ponta dos pés e sentir cada movimento no ritmo. A dança é capaz de mudar o humor, melhorar a saúde e elevar a autoestima. Dançar é uma festa interna. Aqui, no Barramares, um grupo de moradoras aproveita cada ritmo. Confira.*

*"Os dançarinos são os atletas de Deus."  
Albert Einstein*



"Venham participar conosco, homens e mulheres. Infelizmente, hoje só temos dois cavalheiros para 6 ou 7 alunas mulheres. Todos serão bem-vindos", disse Elizabeth Michelsen (Mar de Mármará).

**E**lizabeth Michelsen, moradora do Mar de Mármará e ex-subsíndica comunitária, é entusiasta da dança e dá uma lição de vida: "as aulas são contagiantes e eu faço questão de divulgar para mostrar que não existem restrições para fazê-las. Para quem não sabe, eu tenho esclerose múltipla, o que dificulta até o meu caminhar. Mesmo com as minhas dificuldades, enfrentei as aulas e consigo fazer todos os movimentos. Para mim, a dança de salão é um exercício maravilhoso, não só para o meu corpo, mas para a minha mente também".

Muitos alunos, como o professor Luiz diz, chegam até suas aulas por indicação médica e acabam se apaixonando pela dança e pelos ritmos. "A pessoa se exercita sem sentir. E se diverte muito, o que é mais importante. As aulas geralmente duram uma hora. No final, fica sempre aquele gostinho de quero mais", comentou o professor Luiz Henrique.



Valéria Almeida (Mar de Mármará) foi uma das primeiras a chegar na aula. Ela é uma das alunas mais recentes, pois está há apenas 6 meses participando. E nesse pouco tempo já fez amigas e se diz contagiada pela dança: "não tenho como descrever, é algo imensurável. Está mais que comprovado que a dança é terapêutica. Achei que nunca fosse conseguir dançar, mas me superei. Era um sonho, que agora se tornou realidade".



Adaías Neto Ribeiro da Luz (Flat) confessa que desde que começou a fazer aulas, sua vida social mudou: "antes eu não conhecia muitas pessoas do condomínio, pois meu bloco fica afastado dos demais. Aqui me entrosei rápido e fiz amigas. Além disso, achei o melhor exercício que eu poderia fazer".



Graça Guimarães (Mar de Mármará) é daquelas que incentiva as amigas da ioga a se matricularem: "consegui trazer a Adaías e a Maria Elisa para as aulas. Elas adoraram. Amo dançar! Essa é uma atividade que me traz muita felicidade. A ideia do condomínio em promover essa atividade é ótima, pois faz com que os moradores se exercitem aqui mesmo, sem precisar pegar o carro".



Maria Elisa Guimarães Negri (Mar de Bali) admite que nunca tinha feito aula de dança: "a atividade dá alegria a nossa vida. Comecei a fazer zumba, mas não me adaptei, pois era uma modalidade de muito impacto, diferente da dança de salão, que é leve".

# CONFIRA OS BLOCOS QUE VÃO DESFILAR NO BAIKKO

## 2 DE MARÇO DE 2019

### Carrossel de Emoções

Onde: Arena Blocos, Barra da Tijuca  
Horas: 8h

### Blocão da Barra

Onde: Praça São Perpétuo (Praça do Ó), Barra da Tijuca  
Horas: 10h

### Rir Pra Não Chorar

Onde: Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 10h

### Sou Cheio de Amor

Onde: Avenida Lúcio Costa, 3300 (Barramares)  
Horas: 15h

### Bloco Guri da Barra

Onde: Praça do Pomar, Barra da Tijuca  
Horas: 17h

## 3 DE MARÇO DE 2019

### Buda da Barra

Onde: Av. Lúcio Costa, em frente ao condomínio Beton, Bondinho da Barra  
Horas: 9h

### Banda do Recreio

Onde: Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 13h

### Só Te Pegando

Onde: Av. Lúcio Costa, Posto 5, Barra da Tijuca  
Horas: 15h

### Batalha dos Blocos

Onde: Av. Lúcio Costa, Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 16h

## 4 DE MARÇO DE 2019

### Banda do Riviera

Onde: Rua Rosalinda Brand, condomínio Riviera, Barra da Tijuca  
Horas: 15h

### Divas do Recreio

Onde: Avenida Lúcio Costa, 16304 (Quiosque Terapia), Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 15h

## 5 DE MARÇO DE 2019

### Banda da Nega

Onde: Avenida Lúcio Costa, 6200, Barra da Tijuca  
Horas: 14h

### Bloco dos Cachaças

Onde: Avenida Lúcio Costa, 3604 (calçadão), Barra da Tijuca  
Horas: 14h

### Só Te Pegando

Onde: Av. Lúcio Costa, Posto 5, Barra da Tijuca  
Horas: 15h

### Gambá Cheiroso

Onde: Rua Bruno Giorgi, Jacarepaguá, s/n – Anfiteatro (RIO2)  
Horas: 16h

### Batalha dos Blocos

Onde: Av. Lúcio Costa, Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 16h

## 6 DE MARÇO DE 2019

### Batalha dos Blocos

Onde: Av. Lúcio Costa, Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 10h

### Amigos da Velha Guarda

Onde: Av. Lúcio Costa, 16340 (Quiosque Terapia), Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 14h

## 9 DE MARÇO DE 2019

### Baterfunk

Onde: Av. Lúcio Costa, Posto 9, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 14h

### É Pequeno, Mas Não Amolece

Onde: Praça Professor Henrique Nieremberg, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 14h

## 10 DE MARÇO DE 2019

### Seu Veneno Me Alimenta

Onde: Avenida Lúcio Costa, Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 13h

### Tô no Recreio

Onde: Avenida Lúcio Costa, Posto 10, Recreio dos Bandeirantes  
Horas: 16h



# PROGRAME-SE

A Administração sempre pensando no morador está com duas programações imperdíveis:

**23 E 24 DE FEVEREIRO**  
Campeonato de Futebol  
Das 16 às 22h

**03 E 05 DE MARÇO**  
Carnaval | Na Marina  
**Dia 3:** Folia com o Cordão do Bola Preta

**Dia 4:** A animação fica por conta da banda da Portela



## Musicoterapia com massagem sensitiva meditativa

- Relaxamento
- Liberação de energias negativas
- Alívio de stress e ansiedade
- Conversações profundas
- Técnica alternativa original

Instagram Facebook Felipe Ricotta\* (ademironoronha17@gmail.com)

\* Ricotta é músico, escritor, artista visual, nômade e autodidata especialista em comportamento feminino.

ATENDIMENTO À DOMICÍLIO OU NA PENÍNSULA.



PENDENTE CARPENTO 39113 EGLO  
R\$ 1.330,00

LÂMPADA LED VINTAGE VELA EDSON 2W OSRAM  
R\$ 17,00 (CADA)

ABAJUR 651 M UNI PRESENTES  
R\$ 225,00

LÂMPADA LED BOLINHA 3,5W 3000K E27 OSRAM  
R\$ 19,90 (CADA)

Recreio dos Bandeirantes - Av. das Américas, 15.579 - 2437-0397

Benfica - R. Senador Bernardo Monteiro, 28 à 36 - 3289-2944

CasaShopping - Av. Ayrton Senna, 2.150 - Bloco E - Loja 108 - 2108-6544

casaraolustresltda casarao\_lustres

Visite nosso site: [www.casaraolustres.com.br](http://www.casaraolustres.com.br)

Os produtos não incluem lâmpadas, o preço é unitário, e a promoção é válida até 31/01/2019 ou, enquanto durar o estoque.





ASSOCIAÇÃO BARRAMERES - ATIVIDADES SÓCIO-ESPORTIVAS

ATIVIDADE	RESPON-SÁVEL	DIAS	HORÁRIO	FREQUÊNCIA SEMANAL	PGTO DIRETO C/ RESPONSÁVEL	MULTA P/ ATRASO	OBSERVAÇÕES
<b>Quadras</b>							
Futebol	Armando	3ª e 5ª	18h às 18h45 18h45 às 19h45	2	R\$ 90,00 p/ mês R\$ 150,00 p/ mês	10%	4 a 7 anos 8 a 12 anos
Vôlei	Vôlei Barra	3ª e 5ª	19h às 20h	2	R\$ 200,00 p/ mês		
Basquete	Moradores	4ª e 6ª	19h30 às 22h	2	-X-	Moradores	Atividade para moradores
Volêi	Moradores	3ª e 5ª	20h às 22h	2	-X-	Moradores	Atividade para moradores
Tênis	Salvador	2ª a 5ª 6ª	7h às 17h 7h às 10h	1 h aula 1/2 h aula	R\$ 80,00 p/ aula R\$ 40,00 p/ aula	2%	
<b>Tatame</b>							
Jiu-jítsu	Mário	2ª e 4ª 6ª	20h30 às 22h 19h30 às 21h	3	R\$ 150,00 p/ mês		(adulto e infantil)
Judô	João Carlos	2ª e 4ª	17h50 às 20h10	2	R\$ 150,00 p/ mês	2%	
Jiu-jítsu	Marcus	3ª e 5ª 6ª	19h00 às 20h30 7h às 8h	3	R\$ 150,00 p/ mês		
Capoeira	Marcelo	4ª e 6ª	18h às 19h	2	R\$ 110,00 p/ mês		4ª feira, no clubinho
Muay Thai	Demétrio	2ª e 4ª	8h15 às 9h15	2	R\$ 150,00 p/ mês		
<b>Sala de Ginastica</b>							
Zumba	Carla	2ª e 4ª 3ª e 5ª	20h às 21h 19h30 às 20h30	4	R\$ 130,00 p/ mês		
Yoga	Vânia	2ª e 4ª	9h45 às 10h45	2	R\$ 160,00 p/ mês	2%	
Ginástica Localizada	Paula	2ª, 4ª e 6ª	7h30 às 8h30	3	R\$ 100,00 p/ mês		2 Ativ. R\$ 150,00 p/ mês
Ginástica Alongamento			8h30 às 9h30		R\$ 100,00 p/ mês		
Dança	Luiz	3ª e 5ª	18h20 às 19h20	2	R\$ 140,00 p/ mês	2%	
Zumba	Barbara	3ª e 5ª	8h às 9h	2	R\$ 130,00 p/ mês		
Yoga	Carolina	2ª e 4ª 3ª e 5ª	19h20 às 20h20 20h40 às 21h40	4	R\$ 140,00 p/ mês	2%	
Boxe	Jose Antonio	6ª	20h às 21h30	1	R\$ 100,00 p/ mês		inicio em 5/10/2018
<b>Clubinho</b>							
Balé	Rita	3ª e 5ª	18h15 às 19h45	2	R\$ 160,00 p/ mês		3 a 5 anos
Jazz			19h15 às 20h15				6 a 11 anos
Capoeira	Marcelo	4ª e 6ª	18h às 19h	2	R\$ 110,00 p/ mês		6ª feira, no tatame
<b>Musculação</b>							
Sala de Musculação	Empresa RCM	2ª a 6ª Sábado	6h às 22h 8h às 14h e 16h às 20h	6	GRATUITO uso exclusivo de morador		Atestado médico obrigatório
<b>Sala de Orações</b>							
Catequese	Berenice	4ª	9h às 10h30	6			
	Mª Helena		16h às 17h30				
	Daisy	5ª	9h às 10h30 16h às 17h30				

# Encontrinhos

## BAILINHO CLUB ARPOADOR

by Universal Music

O Bloquinho do Vogue  
vai passar e você não  
pode perder!

**DE 2 A 5  
DE MARÇO**  
15h às 19h



**EVENTO  
GRATUITO!**



O seu melhor encontro



FOLIA EM FAMÍLIA

# CARNAVAL

## DOWNTOWN



FEV  
**23**  
SÁB

16h

BLOCO  
**GIGANTES  
DA LIRA**

MAR  
**02**  
SÁB

FEV  
**24**  
DOM

16h

SHOW MUSICAL  
CARNAVAL COM  
**BIA BEDRAN**



**ENTRADA FRANCA**

AV. DAS AMÉRICAS, 500 - BARRA  
DOWNTOWN.COM.BR | @DOWNTOWNRJ