Distribuição Gratuita

ESTAÇÃO notícia

a revista do MetrôRio

ano V - nº 52 fevereiro 2012



Rio em ritmo de samba

Sapucaí recém-reformada recebe escolas do Grupo Especial na maior festa do carnaval carioca

CONFIRA OS PASSATEMPOS E A SEÇÃO DE DIVERSÃO

Tem sempre um Pello Menos
perto de você.

MAIS DE **40 LOJAS**

PARA VOCÊ QUE NÃO É CLIENTE PELLO MENOS:
Apresente este anúncio em uma de nossas lojas
e GANHE A DEPILAÇÃO DE AXILAS
OU BUÇO OU ½ PERNA*

PARA VOCÊ QUE JÁ É CLIENTE PELLO MENOS:
Na compra de qualquer serviço,
apresente este e GANHE
A DEPILAÇÃO DAS AXILAS*



pello MENOS
INSTITUTO DE DEPILAÇÃO
DEPILAÇÃO À CERA & FOTODEPILAÇÃO

SAC 0800 282 1233
WWW.PELLOMENOS.COM

*Promoção válida, de 2ª a 4ª, até 29 de fevereiro de 2012.
Promoção não cumulativa com outras promoções.



Foto: AF Rodrigues | Riotur



foto: Divulgação Celeiro | Nana Morais



foto: Publius Vergilius | Riotur

destaques

06 Capa
Rio em ritmo de samba
24 MetrôRio
MetrôRio opera ininterruptamente durante o carnaval

zoom

30 gastronomia
34 moda
36 decoração
37 carreira
38 nutrição
39 saúde
40 cidadania
42 esporte
43 beleza

diversão

46 calendário
48 carnaval
52 cinema
52 exposição
54 parceria
56 teatro
56 música

59 informações úteis
60 horóscopo
62 passatempo
64 mapa

MetrôRio
Presidente: Flávio Almada
Vice-presidente: Cesar Mastrangelo
Gerente de Comunicação e Marketing: Nicolau Maranini

ESTAÇÃO NOTÍCIA

Editora: Alice Andrade
estacaonoticia@metrorio.com.br

Conselho Editorial:
Anna Carolina Abreu, Fernanda Lima, Thiago Gadelha, Célio Robledo e Juliana La Rocca

Projeto Editorial: Editora Sílaba
Diagramação: Renata de Azevedo | Ed. Sílaba
Redação: Ana Carolina Wanderley e Jacqueline Carvalho | Ed. Sílaba
Projeto Gráfico: Sidney Allan

Foto capa: AF Rodrigues | Riotur Gerência Comercial:
Célio Robledo | (21) 3211-6159
Executivos de contas: Anelise Miranda, Bruno Monteiro, Lea Luz e Sandra Wirz
Projetos especiais e comerciais: Célio Robledo e Fernanda Lima
revista@metrorio.com.br

A revista Estação Notícia é uma publicação mensal da Editora Sílaba sob licença do MetrôRio. Os artigos, fotografias e matérias assinadas e de divulgação são de responsabilidade dos respectivos autores e não refletem necessariamente a opinião do MetrôRio e da Editora Sílaba.

O MetrôRio não se responsabiliza por eventuais mudanças nos preços e na programação.

Impresso na Ediouro Gráfica
Tiragem: 120.000 exemplares
Distribuída gratuitamente pelo MetrôRio com exclusividade nas estações do metrô.

Proibida a venda

Energia Limpa
Gráfica Ediouro

editorial

Foto: AF Rodrigues | Riotur



Já dizia Dorival Caymmi que quem não gosta samba, das duas uma: é ruim da cabeça ou doente do pé. Se você não se encaixa em nenhuma das duas categorias, fevereiro é o seu mês. E para entrar no clima do carnaval, esta edição vem com um roteiro da folia do começo ao fim.

Enquanto trazemos todos os sambas-enredo – e algumas curiosidades das escolas – na matéria de capa, os blocos que vão tomar conta das ruas do Rio vêm num guia na seção Diversão. Para completar a festa, o MetrôRio vai funcionar 24 horas por dia durante o feriado prolongado.

Quem preferir tirar a pausa no trabalho para descansar, há ainda ótimas estreias no cinema, além de exposições e espetáculos pela cidade.

Boa leitura!

cartas

"Adorei a receita do suco antigripal. É simples de preparar e ainda faz bem para a saúde, além de ser delicioso. Recomendo!"
Maiara Peres da Silva – Rio de Janeiro

"A reportagem 'Férias fora de casa' estava muito boa, cheia de dicas de lugares aonde ir e sugestões de passeios para fazer. O melhor era que todas as opções são de fácil acesso. Parabéns à revista!"
Pedro Martins de Alvarenga – Rio de Janeiro

"Muito legal saber sobre os novos esportes ao ar livre. Além de divertidos, o slackline, a canoa havaiana e o stand-up ajudam a manter a forma, fundamental no verão."
Patrícia Mendes – Rio de Janeiro

"Achei super válida a matéria sobre economia no material escolar. Normalmente há muitos gastos no início do ano e é importante incluir os filhos na tarefa de não estourar o orçamento."
José Ricardo Limeira – Rio de Janeiro

A Estação Notícia é uma publicação mensal feita exclusivamente para os clientes do MetrôRio. O veículo é um canal aberto entre a empresa e seus clientes. Queremos receber suas sugestões e críticas. Entre em contato, estamos aguardando!

Envie suas cartas para estacaonoticia@metrorio.com.br



Leia os números anteriores no site em **www.metrorio.com.br**

leia no site

Confira as parcerias culturais que dão descontos para os clientes com o Cartão Pré-Pago.

Acesse:
www.metrorio.com.br/eventos.htm

anuncie

Para anunciar na Estação Notícia, entre em contato pelos telefones: (21) 3211 - 6319/6348/6349/6375



Foto: Nelson Perez | Riotur

É carnaval! Aprenda os sambas-enredo que vão invadir a Sapucaí nos dias 19 e 20 e monte a sua torcida



o melhor do mês

destaque

Capa
Rio em ritmo de samba
6

MetrôRio
MetrôRio opera ininterruptamente durante o carnaval
24



Foto: Alexandre Macieira | Riotur

Rio em ritmo de samba

Sapucaí recém-reformada recebe escolas do Grupo Especial na maior festa do carnaval carioca

EM UM SAMBÓDROMO DE CARA NOVA, COM QUASE 18 MIL LUGARES A MAIS, O CARNAVAL CARIOCA ABRE A TEMPORADA 2012 COM UMA ESCOLA A MAIS NO GRUPO ESPECIAL. COMO NÃO HOUVE REBAIXAMENTO PARA O GRUPO DE ACESSO A EM 2011 DEVIDO AO INCÊNDIO NA CIDADE DO SAMBA ÀS VÉSPERAS DA FESTA, ESTE ANO DESFILAM NA SAPUCAÍ 13 AGREMIAÇÕES, INCLUINDO A RECÉM-CHEGADA RENASCER DE JACAREPAGUÁ, QUE É A PRIMEIRA A COLOCAR OS PÉS NA AVENIDA NO DOMINGO, DIA 19. COM ISSO, DUAS CAEM PARA O GRUPO DE ACESSO NA QUARTA-FEIRA DE CINZAS, QUANDO OS JURADOS PODERÃO DAR NOTA 10,1 ÀS ESCOLAS QUE SE APRESENTAREM MELHOR EM CADA QUESITO. SAIBA O QUE DEVE PASSAR PELA AVENIDA DO SAMBA NO DOMINGO E SEGUNDA-FEIRA DE CARNAVAL, APRENDA OS SAMBAS-ENREDO E MONTE SUA TORCIDA.

19 | DOMINGO



Foto: AF Rodrigues | Riotur

21H | RENASCER DE JACAREPAGUÁ

Com o enredo "Romero Brito: o artista da alegria dá o tom na folia", a Renascer é a primeira de Jacarepaguá a desfilar no Grupo Especial em mais de 30 anos. Se a reação das arquibancadas durante os ensaios técnicos for termômetro, a Bateria Explosiva comandada pelo mestre Paulão promete contagiar o público na avenida.

Esse dom que faz o artista imortal
É luz do céu para pintar
A Renascer no Carnaval
O faz buscar em cada cor o infinito
Acreditar Romero Brito
Que Deus mora na inspiração
Em páginas arte que viu
O inverso se abriu, presente de irmão
Contraste que se refletiu
Universo do artista, outra direção

Nas cores de sua aquarela
Valores brincando na tela
Aquele abraço desenhar
Gira o compasso eu quero outra vez sambar

Sensibilidade, pop arte ao mundo espalhou
Sorrir é brilhar,
Dar ao papel a emoção que seduz
Eu sei que arte vai reinar
Tal qual as telas na Cidade-Luz
Do alto do morro o Redentor abraça o gênio
Que hoje repinta esta cidade
Moleque Recife é saudade
Há tantos meninos assim
Querendo um sonho,
Na liberdade das cores sem fim

Pintor da alegria, calor da emoção
Pintou Renascer no meu coração
No tom da folia vou me apresentar
Na Galeria Jacarepaguá

INSCRIÇÕES ABERTAS
GARANTA JÁ SUA CONSULTA!

Pacientes interessados em tratamentos com implantes dentários, Carga Imediata (Protocolo de Branemark), o INEO oferece esses tratamentos com profissionais altamente qualificados (Especialistas, Mestres e Doutores).



O MELHOR DA ODONTOLOGIA AO SEU ALCANCE!

Ligue e marque sua avaliação:

2535-2912 / 2266-0090

ATENDEMOS OUTRAS ESPECIALIDADES:
ENDODONTIA - PERIODONTIA
ORTODONTIA - ODONTOPEDIATRIA

INEO
Instituto de Ensino Odontológico

Rua Real Grandeza, 129 sobreloja - Botafogo
Contato: ineorj@gmail.com

ENTRE 22H05 E 22H22 | PORTELA

Com um samba que vem sendo apontado como um dos melhores dos últimos anos – "... E o povo na rua cantando. É feito uma reza, um ritual", sobre a Bahia –, a Portela chega com sede de quebrar um jejum de 27 anos sem um título. A agremiação fecha o desfile nostálgica: o último carro traz a águia, símbolo da escola, numa réplica do abre-alas de 1980.

Meu Rei
Senhor do Bonfim alumia
Os caminhos da Portela
Que eu guardo no meu patuá
Eu vim com a proteção dos meus guias
Com Clara Guerreira à Bahia
Cheguei, eu cheguei pra festejar
Deixa lavar, nos altares e terreiros
Tem jarro com água de cheiro
Vou jogar flores no mar

No mar
Procissão dos Navegantes
Eu também sou almirante
De Nossa Senhora Iemanjá

Vou no gongá
Bater tambor
Tezo no altar
Levo o andor
Vem chegando os batuqueiros
Desce a ladeira, meu amor
Que a patuscada começou
Eu vim pra rua
Que o samba de roda chegou

Iaiá
De saia rendada em cetim
Bota o tempero na festa
Oi, tem abará e quindim

Portela cheia de encantos
Acolhe a Bahia em seu canto
De festas, rezas, rituais
Vestido de azul e branco
Eu venho estender o nosso manto
Aos meus santos do samba que são orixás

Madureira sobe o Pelô...tem capoeira
Na batida do tambor...samba Ioiô
Rola o toque de Olodum...lá na Ribeira
A Bahia me chamou


Foto: Nelson Perez | Riotur

2012...O seu ano!

Entre para área Industrial. Estude.



INSPETOR DE EQUIPAMENTOS
Salário médio R$ 5.000,00
Inspeção sem prova de Qualificação

INSPETOR DE ELÉTRICA N1
Salário médio R$ 15.000,00
Para Técnicos ou Engenheiros da àrea elétrica
Treinamento para prova SEQUI / PETROBRAS

INSPETOR DE SOLDAGEM N1
Salário médio R$ 7.000,00
Não é necessário saber soldar.
A carreira do momento.

INT

TURMAS ESPECIAIS COM RESERVA DE VAGA:
INSPETOR DE CONCRETO
CONTROLE DIMENSIONAL DE CALDEIRARIA
CONTROLE DIMENSIONAL DE TOPOGRAFIA

CONTROLE DE QUALIDADE: METALURGIA,ELÉTRICA E CIVIL

RUA REPÚBLICA DO LÍBANO, 27 – 2° ANDAR - CENTRO RJ

www.intcursos.com.br (21) 2544-7069

Escola Politécnica cenib
Qualidade, Tradição e Resultado.

2262--2001
Pareceres CEE/RJ: 361/01, 149/03 e 091/11

RADIOLOGIA

EXTENSÃO TÉCNICA (Estágio Incluso)
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
Ddensitometria óssea
MEDICINA NUCLEAR
HEMODINÂMICA
RADIOTERAPIA
MAMOGRAFIA

Grátis
Aulas de Reforço
Seguro, Dosímetro
e Hemograma
para Estágio

EXPRESSOS
RECEPCIONISTA HOSPITALAR
FATURAMENTO HOSPITALAR
ATENDENTE DE FARMÁCIA

CURSOS LIVRES
CUIDADOR DE IDOSOS
INFORMÁTICA EM SAÚDE
AUXILIAR DE SAÚDE BUCAL

SEGURANÇA DO TRABALHO

ENFERMAGEM DO TRABALHO
Hemodiálise e Complementação

Av. Rio Branco, 257 - 2º Andar - Metrô Cinelândia - Rio de Janeiro cenib.com.br



Foto: Nelson Perez | Riotur

ENTRE 23H10 E 23H44 | IMPERATRIZ LEOPOLDINENSE

Como a Portela, a Imperatriz leva um pouco da Bahia para a Sapucaí com o enredo "Jorge Amado Jorge". A homenagem àquele que é um dos maiores escritores da literatura brasileira abre com uma alusão aos orixás, e faz referência à Lavagem do Bonfim e ao carnaval baiano – tudo sob o comando do carnavalesco Max Lopes.

Ave, Bahia sagrada!
Abençoada por Oxalá!
O mar, beijando a esperança,
Descansa nos braços de Iemanjá.
Menino Amado...
Destino bordado de inspiração.
Iluminado...
Vestiu palavras de fascinação.

Olha o acarajé! Quem vai querer?
Temperado no axé e dendê
Quem tem fé vai a pé... Vai, sim!
Abrir caminhos na lavagem do Bonfim

O vento soprou
As letras em liberdade.
Joga a rede, pescador!
O povo tem sede de felicidade.
A brisa a embalar
Histórias que falam de amor.
Memórias sob o lume do luar.
O doce perfume da flor.
Ê Bahia! Ê Bahia!
Dos santos, encantos, magia.
Kaô kabesilê! Ora iê iê Oxum!
Tem festa no Pelô.
Na ladeira, capoeira mata um.

Sou Imperatriz! Sou emoção!
Meu coração quer festejar!
Ao mestre escritor, um canto de amor
Jorge Amado, saravá!

IPS
INSTITUTO POLITÉCNICO DE SAÚDE

CURSOS TÉCNICOS

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SAÚDE

Para quem já cursou ou está cursando o Ensino Médio

- ESTÉTICA
- PODOLOGIA
- MEIO AMBIENTE
- ÓTICA E OPTOMETRIA
- SEGURANÇA DO TRABALHO
  (Cadastrado no CREA)
- ENFERMAGEM DO TRABALHO
  (Especialização Profissional - Pós-técnico)

Autorizados pela SEE-RJ / MEC
Parecer CEE nº 143/2010



Corpo Docente autorizado e atuante no mercado de trabalho

e + 20 Cursos Técnicos na Área de Saúde

CONVÊNIOS PARA ESTÁGIO SUPERVISIONADO:
Secretaria Estadual de Saúde, Secretaria Municipal de Saúde, Polícia Militar do Estado do RJ, Centro de Medicina Nuclear, Correios, CIEE - Centro de Integração Empresa Escola.

2533-1320
www.ipscursos.org.br

ABACO CBA
COLÉGIO BRASILEIRO DE ACUPUNTURA

Centro Internacional de Treinamento em Acupuntura e Medicina Tradicional da W.F.A.S. no Rio de Janeiro
巴西聪伯针灸中医药学院

Pós-Graduação Lato-Sensu

Para graduados na área de saúde

Acupuntura & Eletroacupuntura

CURSO MEC OFICIAL

Reconhecido por Conselhos de Classe: COFFITO / COFEN CFF e outros

Resoluções: CNE 01/2001 e CNE 01/2007

- Reconhecimento Internacional
- Treinamento na Universidade de Beijing - China, W.F.A.S*.

* Treinamento opcional

Formação:

Curso de maior tradição no país com formação acadêmica e profissional. Tradição e excelência de 38 anos no ensino da Medicina Oriental.

Direção Geral:

Dr. Sohaku Bastos, M.B., O.M.D., Ph.D.
- Presidente do Comitê Nacional dos Exames Internacionais de Proficiência e Acreditação em Acupuntura da WFAS, Beijing/China.
- Diretor Geral do Centro de Treinamento em Acupuntura e Medicina Tradicional no Brasil da WFAS/OMS.

Direção de Ensino:

Dr. Francisco Pereira, M.D., F.T., D.Ac.

Corpo docente:

Formado por 65 professores de Nível Superior na Área de Saúde, com Docência Superior no Brasil e/ou Mestrado e/ou Doutorado nos EUA, Japão, Sri Lanka, China, Brasil.



Copacabana e Centro 2547-1795 www.abacocba.org.br

ENTRE 0H15 E 1H06 | MOCIDADE INDEPENDENTE DE PADRE MIGUEL

Na briga pelo título, a Mocidade escolheu homenagear Candido Portinari no cinqüentenário de seu desaparecimento. Com "Por Ti, Portinari. Rompendo a tela, a realidade", a escola levará arte em forma de carnaval para a Sapucaí, com representações de algumas das principais obras do pintor. O desfile fecha com o painel "Guerra e Paz", considerada sua obra-prima.

Eu guardei em mim
A mais linda inspiração
Pra exaltar em tua arte
A brasilidade de sua expressão
Desperta gênio pintor
Mostra teu talento, revela o dom
Deixa a estrela guiar
Faz do firmamento, seu eterno lar
Solto no céu feito pipa a voar
Quero te ver qual menino feliz
Planta a semente do sonho em verde matiz

Emoção, me leva...
Livre pincel a deslizar
Vou navegar, desbravador
Um errante sonhador

Voar pelas asas de um anjo
Num céu de azulejos pedir proteção
Vida de um retirante
No sol escaldante que queima o sertão
Moinhos vencer... Histórias de amor
Riscar poesias em lápis de cor
Você, que do morro fez vida real



Foto: Nelson Perez | Riotur

Pintou nossos lares num lindo mural
Você, retratando a alma, se fez ideal
Meu samba canta mensagens de "guerra e paz"
Seu nome será imortal em nosso Carnaval

É por ti que a Mocidade canta
Portinari, minha aquarela
Rompendo a tela, a realidade
Na voz da minha mocidade

ENTRE 1H20 E 2H28 | UNIDOS DO PORTO DA PEDRA

Os derivados do leite ganham destaque em "Da seiva materna ao equilíbrio da vida", enredo que a Porto da Pedra desfila na Sapucaí na madrugada de domingo para segunda. Rainha de bateria da escola, a atriz Ellen Roche veste a coroa pelo segundo ano, desta vez como a "riqueza do leite".

Poema à vida e ao seio jorrando amor
A seiva materna,
Meu Porto da Pedra alimentou
Hera tece o caminho das estrelas
A loba mãe amamentou o Grande
Império
Mistério no deserto da solidão
O mercador viu a transformação
Do leite em primeira iguaria
A fé se envolveu e foi saborear
Na História, a humanidade vive a cultuar
Na dádiva que fez o animal sagrado
Fermentou fartura e saber
Fonte rica de prazer

No calor dessa receita, deixa coalhar
A combinação perfeita ao paladar
A essência é derivada à mistura dos sabores
É no mel que se adoça a magia dessas cores
Seguiu o alimento vencendo batalhas
Esse doce sabor pelo mundo
Com o tempo rompendo muralhas
Brilhou à luz da civilização
Pelos mares navegou
Embalando a evolução
Está em cada mesa, é gosto singular
Dá nome à sobremesa popular
E ativa as funções vitais
Leveza, o equilíbrio se traduz em beleza
Do dia-a-dia me refaz
Yogurte é leite, tem saúde e muito mais

Vem no ritmo do Tigre de São Gonçalo
Alimenta seu povo apaixonado
Cada porção traz um cuidado especial
Para o deleite e a emoção no Carnaval





Foto: Nelson Perez | Riotur

ENTRE 2H25 E 3H50 | BEIJA-FLOR DE NILÓPOLIS

De olho no bicampeonato, a Beija-Flor vai levar para a Avenida um pedaço do Maranhão com um enredo que homenageia a cidade de São Luis. Entre o bumba-meu-boi, as lendas, a música, os grandes escritores e poetas da região, a escola promete emocionar com um tributo ao carnavalesco Joãozinho Trinta, morto em dezembro do ano passado.

Tem magia em cada palmeira que brota
em seu chão
O homem nativo da terra
Resiste em bravura a dor da invasão
Do mar vem três coroas
Irmão seu olhar mareja
No balanço da maré
A maldade não tem fé sangrando os
mares
Mensageiro da dor
Liberdade roubou dos meus lugares
Rompendo grilhões, em busca da paz
A força dos meus ancestrais

Na casa nagô a luz de Xangô, axé
Mina Jêje um ritual de fé
Chegou de Daomé, chegou de Abeokutá
Toda magia do vodun e do orixá

Ê rainha o bumbá meu boi vem de lá
Eu quero ver o cazumbá
Sem a serpente acordar
Hoje a minha lágrima transborda todo mar
Fonte que a saudade não secou
Ó Ana assombração na carruagem
Os casarões são a imagem
Da história que o tempo guardou
No rádio o reggae do bom

Marron é o tom da canção
Na Terra da Encantaria a arte do gênio João

Meu São Luís do Maranhão
Poema encantado de amor
Onde canta o sabiá
Hoje canta a Beija-Flor!

ENTRE 3H30 E 5H12 | UNIDOS DE VILA ISABEL

Sob a batuta da carnavalesca Rosa Magalhães, a Vila entra na disputa pelo título exaltando os laços entre o Brasil e Angola, país africano que teve papel fundamental na formação da nossa cultura. Com o samba-enredo "Você Semba Lá... Que Eu Sambo Cá. O Canto Livre de Angola!", a escola reserva uma homenagem a Martinho da Vila no fim do desfile.

Vibra, oh minha Vila
A sua alma tem negra vocação
Somos a pura raiz do samba
Bate meu peito à sua pulsação
Incorpora outra vez Kizomba e segue na missão
Tambor africano ecoando, solo feiticeiro
Na cor da pele, o negro
Fogo aos olhos que invadem,
Pra quem é de lá
Forja o orgulho, chama pra lutar

Reina Ginga, ê matamba
Vem ver a lua de Luanda nos guiar
Reina Ginga, ê matamba
Negra de Zâmbi, sua terra é seu altar

Somos cultura que embarca
Navio negreiro, correntes da escravidão
Temos o sangue de Angola
Correndo na veia, luta e libertação
A saga de ancestrais
Que por aqui perpetuou
A fé, os rituais, um elo de amor
Pelos terreiros (dança, jongo, capoeira)
Nasce o samba (ao sabor de um chorinho)
Tia Ciata embalou
Com braços de violões e cavaquinhos a tocar
Nesse cortejo (a herança verdadeira)
A nossa Vila (agradece com carinho)
Viva o povo de Angola e o negro Rei Martinho

Semba de lá, que eu sambo de cá
Já clareou o dia de paz
Vai ressoar o canto livre
Nos meus tambores, o sonho vive

APARELHOS AUDITIVOS COM OS MELHORES PREÇOS

a partir de R$ 990,00 com as melhores condições de pagamento.*
02 Anos de garantia!

AURA aparelhos auditivos
Ouvir muito mais, por muito menos.
2225-6229
Rua Bento Lisboa, 106, loja A - Largo do Machado
www.audiaura.com.br | 0800 085 1000

20 | SEGUNDA-FEIRA



Foto: Nelson Perez | Riotur

21H | SÃO CLEMENTE

Para comemorar seus 50 anos, a São Clemente leva para a Avenida o samba-enredo "Uma aventura musical na Sapucaí". A escola de Botafogo abre o seu desfile fazendo referência ao "Fantasma da Ópera", com um grande baile de máscaras. Recepcionista e sobrinha do presidente da agremiação, a jovem Bruna Almeida é quem veste a coroa de rainha da bateria.

Prepare o seu coração
É pura emoção
A sirene acabou de tocar (u-lá-lá)
A orquestra começou
E entoou o meu cantar
Vem viajar na magia
Do meu cabaré, com samba no pé
Vem exibir, pode aplaudir
Será que é sonho meu?
"Sucesso, aqui vou eu"

Põe a máscara pra mim
Vem comigo a hora é esta
Não sei viver sem você
És o artista, faz a nossa festa

De tudo aconteceu
Puxa! Aqui Paris é Avenida
Hoje o malandro sou eu
Vi a tristeza feliz da vida
Dei um susto o fantasma sumiu (búuu)
Sou irreverente
Se o samba empolgou, virou Carnaval
Nossa aventura musical
Noviça dançou, ao som da canção
E conquistou meu coração...

Tem Bububu no Bobobó
Sem Sassarico é o "ó"
Bumbum de fora, pernas pro ar
Bravo !!! A São Clemente vai passar

ENTRE 22H05 E 22H22 | UNIÃO DA ILHA DO GOVERNADOR

No ano em que Londres recebe os jogos olímpicos, a União da Ilha escolheu a cidade como tema no samba-enredo que leva para a Marquês de Sapucaí. Com "De Londres ao Rio: Era uma vez... Uma Ilha", a escola vai passear pela história e pela cultura da capital da Inglaterra, que passará a bola para o Rio receber as olimpíadas em 2016. Olho vivo em Eriberto Leão e Letícia Spiller, que virão caracterizados de Chapeleiro Maluco e Alice, do clássico "Alice no País das Maravilhas".

Uma história vou contar
Tem lendas, mitos e magias
Era uma ilha onde um povo valente vivia
Que um grande império conquistou
Virou cidade das realezas
O Reino Unido e seus heróis
"Peguem as armas", diz a voz
De um Santo Guerreiro
Os bravos vão lutar, cruzar fronteiras
Com sua fé estampada na bandeira

Vou botar molho inglês na feijoada
Misturar chá com cachaça
Ser ou não ser, eis a questão
Tem choro e riso nesse palco de ilusão

Vão dominar o mar e grandes tesouros
Guiados pelos olhos da Ciência
Lindos contos vão brotar ...
A luz do cinema é a arte a brilhar
Olha bicho, paz e amor suingou
Batuquei meu samba com rock'n roll

Na minha terra tem o Reino da Folia
Futebol que contagia... É gol!!!
É a vitória um momento divinal
Acesa a chama pela paz universal

A minha Ilha é ouro e prata
Tem o bronze da mulata
Canta meu Rio em verso e prosa
Com a Cidade ainda mais Maravilhosa

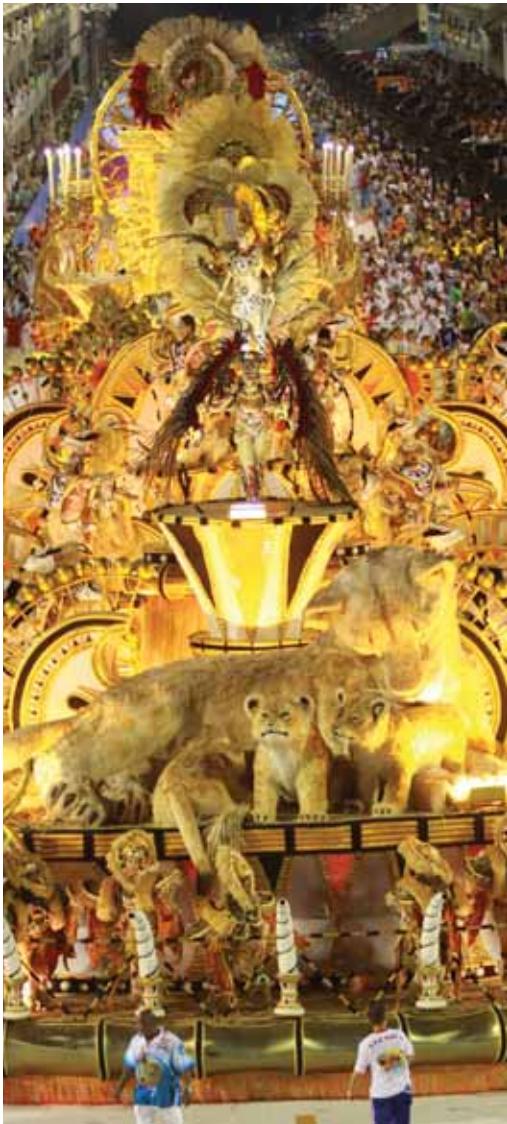


Foto: Luiz Perez | Riotur

ENTRE 23H10 E 23H44 | ACADÊMICOS DO SALGUEIRO

Depois de perder ponto por um atraso de 10 minutos no ano passado, o Salgueiro vem mostrar a literatura de cordel em 2012 de olho no relógio. Os temas comuns desta literatura vão então sair das páginas para a avenida no samba-enredo "Cordel Branco e Encarnado"– estarão lá desde Padre Cícero até a caipora e o lobisomem.

Sou "cabra da peste"
Oh minha "fia", eu vim de longe pro Salgueiro
Em trovas, errante, guardei
Rainhas e reis e até heróico bandoleiro
Na feira vi o meu reinado que surgia
Qual folhetim, mais um "cadim, vixe Maria!"
Os Doze do Imperador
Que conquistou o romanceiro popular
Viagem na barca, a ave encantada
Amor que vence na lenda
Mistério pairando no ar

Cabra macho justiceiro
Virgulino, é Lampião!
Salve, Antônio Conselheiro
O Profeta do Sertão

Vá de retro, sai assombração
Volta pra ilusão do Além
No repente do verso
O "bicho" perverso não pega ninguém
Oh meu "Padinho", venha me abençoar
Meu santo é forte, desse "cão" vai me apartar
Quero chegar ao céu num sonho divinal...
É carnaval! É carnaval!
Salgueiro, teus trovadores são poetas da canção
Traz sua Côrte, é dia de coroação
Não se "avexe", não

Salgueiro é amor que mora no peito
Com todo respeito, o Rei da Folia
Eu sou o cordel branco e encarnado
"Danado" pra versar na academia



Foto: Luiz Perez | Riotur

ENTRE 0H15 E 1H06 | ESTAÇÃO PRIMEIRA DE MANGUEIRA

A verde-e-rosa entra na passarela do samba este ano para celebrar o próprio carnaval. A tarefa de brigar pelo título cabe ao enredo "Vou Festejar! Sou



Foto: Eliane Carvalho | Riotur

Cacique, Sou Mangueira", que visita a história do Cacique de Ramos, bloco que já conta 50 anos de agito na folia carioca.

Salve... A tribo dos bambas
Um "Doce refúgio" de inspiração
Salve... O palácio do sambaOnde um simples verso se torna canção
Debaixo da tamarineira
Um índio guerreiro me fez recordar
Um lugar... O meu berço, num novo lar
Seguindo com os "pés no chão""Raiz", que se tornou religião
Da boêmia dos antigos carnavais
Não esquecerei jamais

Firma o batuque que eu quero sambar...
Me leva!
Já começou... A festa!
Esqueça a dor da vida, Caciqueando na avenida

"Sim"... Vi o bloco passando
O nobre rezando, e o povo a cantar
"Sim"... Era um nó na garganta
Ver o Bafo da Onça, a desfilar
"Chora... Chegou à hora eu não vou ligar"
Minha cultura é arte popular
Nasceu em Fundo de Quintal
Sou Imortal e vou dizer agonizar não é morrer
Mangueira... Fez o meu sonho acontecer (hei, hei, hei...)
"O povo não perde o prazer de cantar"
Por todo universo minha voz ecoou
"Respeite quem pôde chegar"
"Onde a agente chegou"

Vêm festejar... Na palma da mão
Eu sou o samba... A voz do morro
Não dá pra conter, tamanha emoção
Cacique e Mangueira num só coração



Foto: Alexandre Macieira | Riotur

ENTRE 1H20 E 2H28 | UNIDOS DA TIJUCA

A atual vice-campeã entra na Sapucaí assumindo mais uma vez a tarefa de surpreender - desta vez, com um enredo que homenageia o Nordeste e o centenário de nascimento do cantor e compositor pernambucano Luiz Gonzaga, morto em 1989. Uma das novidades vem na bateria comandada pelo mestre Casagrande, que promete paradinhas em ritmo de forró.

Nessa viagem arretada
"Lua" clareia a inspiração
Vejo a realeza encantada
Com as belezas do Sertão!
"Chuva, sol" meu olhar
Brilhou em terra distante
Ai, que visão deslumbrante, se avexe não!
Muié rendá é rendeira
E no tempero da feira
O barro, o mestre, a criação!

Mandacaru a flor do cerrado...
Tem "xote menina" nesse arrasta-pé
Oh! Meu Padim, santo abençoado
É promessa eu pago, me guia na fé

Em cada estação, a "triste partida"
Eu vi no cangaço Vida Severina
À margem do Chico espantei o mal
Bordando o folclore raiz cultural...
Simbora que a noite já vem, "saudades do meu São João"
"Respeita Véio Januário, seus oito baixo tinhoso que só"
"Numa serenata" feliz vou cantar
No meu pé de serra festejo ao luar...
Tijuca a luz do arauto anuncia
Na carruagem da folia, hoje tem coroação!

A minha emoção vai te convidar
Canta, Tijuca, vem comemorar
"Inté Asa Branca" encontra o pavão
Pra coroar o "Rei do Baião"

ENTRE 2H25 E 3H50 | ACADÊMICOS DO GRANDE RIO

O incêndio que destruiu tudo no barracão da Grande Rio às vésperas do carnaval de 2011 serviu de inspiração para a escola, que este ano leva para a Avenida um enredo sobre superação. Com "Eu Acredito em Você. E Você?", a escola vai se valer de histórias incríveis que já foram contadas mundo afora, num desfile que vai dar destaque aos atletas paraolímpicos. O resultado promete emocionar.

A luz que vem do céu
Brilhou no meu olhar
Trazendo a esperança
Que os anjos vêm anunciar
Lutar sem desistir
Das cinzas renascer
Eu encontrei na fé
A força pra vencer
A felicidade mandou avisar
É preciso superar

Derrubar o "gigante" eu vou
É lição de coragem e amor
Eu sou "guerreiro do bem" vou caminhar
A minha história vai te emocionar
A arte de viver...
É aprender no dia-a-dia
Usando a imaginação
Ao som da melodia
Posso enxergar...
Sei que meu coração vai me guiar
Eu sigo em frente sem desanimar
Faço da vida um grande "festival"
Acreditar que pra sonhar não há limitações
A "roda gira" e traz a solução
Me dê a sua mão por liberdade
Sou brasileiro mandei a tristeza embora
Eu "tô" sentindo que chegou a nossa hora

Quem me viu chorar... Vai me ver sorrir
Eu acredito em você... Pro desafio
E abro meu coração, cantando a minha emoção
Superação é o Carnaval da Grande Rio





Foto: Publius Vergilius | Riotur

MetrôRio opera ininterruptamente durante o carnaval

Em esquema especial, o MetrôRio funciona de sábado de manhã até as 23h de terça-feira, sem parar

FOLIÃO, PREPARE SUA FANTASIA E SAIA DE CASA SEM HORA PARA VOLTAR – NESTE CARNAVAL, ASSIM COMO NOS ÚLTIMOS ANOS, O METRÔRIO VAI FUNCIONAR 24 HORAS POR DIA. O ESQUEMA, ORGANIZADO PARA ATENDER QUEM FOR PARA OS BLOCOS ESPALHADOS PELA CIDADE, ASSIM COMO AQUELES QUE VÃO DESFILAR OU ASSISTIR OS DESFILES NO SAMBÓDROMO, ABRANGE AS LINHAS 1 E 2, QUE ABRIRÃO ÀS 5H DE SÁBADO, DIA 18 DE FEVEREIRO, E SÓ FECHARÃO ÀS 23H DE TERÇA-FEIRA, DIA 21, REABRINDO NORMALMENTE ÀS 5H DA QUARTA-FEIRA DE CINZAS, DIA 22. ALGUMAS ESTAÇÕES FICAM DE FORA DO HORÁRIO ESPECIAL.



Foto: Publius Vergilius | Riotur

O MetrôRio vai distribuir folhetos com todos os detalhes do esquema especial para o feriado prolongado, o mapa das estações, um guia dos blocos que vão invadir as ruas do Rio, além de dicas para quem for curtir os desfiles na Sapucaí. Os clientes que forem assistir as escolas no Sambódromo devem ficar atentos aos seus ingressos: para chegar aos setores ímpares, ou à concentração das escolas que ficam próximas ao edifício Balança Mas não Cai, devem desembarcar na Estação Central. Já quem for desfilar nas escolas que ficam concentradas ao lado do prédio dos Correios, ou tiverem ingressos para os setores pares, devem descer na Estação Praça Onze.

As linhas de extensão e integração de ônibus funcionarão nos horários normais e não vão circular durante a madrugada. As linhas Metrô Na Superfície e Barra Expresso (Linha 525), que normalmente saem da Estação Ipanema/General Osório em direção à Gávea e à Barra, respectivamente, partirão excepcionalmente da Estação Siqueira Campos durante todo o período do Carnaval.

As linhas de ônibus 913 e 616 (Nova América/Del Castilho - Fundão), que normalmente já não funcionam aos sábados, domingos e feriados, não vão circular entre os dias 18 e 21 de fevereiro, voltando a operar na quarta-feira, dia 22, a partir das 13h. Os ônibus 204 (Estácio/Rio Comprido) não circulam entre os dias

18 e 21 e voltam a funcionar a partir de meio-dia da Quarta-feira de Cinzas.

DESFILE DAS CAMPEÃS

O serviço ininterrupto do MetrôRio se repete no Sábado das Campeãs, dia 25, para atender os foliões que forem para a Sapucaí. Entre as 5h de sábado até as 23h de domingo, dia 26, algumas estações das Linhas 1 e 2 ficarão abertas direto.



Foto: Eliane Carvalho | Riotur

Metrô no carnaval

ESTAÇÕES:

As estações ficarão abertas das 5h de sábado, dia 18 de fevereiro, até 23h de terça-feira, dia 21, sem interrupção, a exceção de algumas estações. Confira o esquema especial completo em www.metrorio.com.br

METRÔ NA SUPERFÍCIE E BARRA EXPRESSO (LINHA 525):

Excepcionalmente durante o carnaval, as linhas que partem da Estação Ipanema/General Osório com destino à Gávea e à Barra sairão da Estação Siqueira Campos.

INTEGRAÇÕES EXPRESSAS:

Não aderem ao esquema especial, e funcionam no horário normal, sem operação durante a madrugada. As linhas 913 e 616 (Nova América/Del Castilho - Fundão) não vão circular entre 18 e 21 de fevereiro, voltando



Foto: Raphael Davidl Riotur

a operar a partir da quarta-feira, dia 22, a partir das 13h. Já os ônibus 204 (Estácio/Rio Comprido) não circulam entre os dias 18 e 21 e voltam a funcionar a partir de meio-dia da Quarta-feira de Cinzas.

BLOCOS: Confira a programação dos Blocos de Rua em www.metrorio.com.br



foto: Silvia Ganora

Descubra onde comer ótimas saladas no Rio, confira as dicas para montar seu próprio baile de carnaval e veja as novidades do último Fashion Rio



dicas de vida

zoom

30 gastronomia

34 moda

36 decoração

37 carreira

38 nutrição

39 saúde

40 cidadania

42 esporte

43 beleza

A combinação calor + carnaval + sol que vem no embalo do verão em fevereiro pede um respiro quando o assunto é comida. Na cozinha, a ordem para não sobrecarregar o organismo é pegar leve. Aproveite para apostar nas saladas, que costumam reinar absolutas nesta época.

SALAD CREATIONS

Importada dos Estados Unidos em 2007, a casa inova ao conferir às saladas status de carro-chefe no cardápio. No total, 40 opções de ingredientes e mais de 15 tipos de molhos podem ser usados para montar o prato, que aparece ainda nas misturas "Exclusivas do Chef". Botafogo Praia Shopping. Praia de Botafogo, 400 - 3° piso/loja 316. Tel: 3171-9898. Mais endereços em www.saladcreations.com.br

ESTAÇÃO BOTAFOGO

EMPORIUM PAX

Com uma vista panorâmica para a enseada de Botafogo, emoldurada pelo Pão de Açúcar e o Corcovado, a casa oferece ao cliente a opção de escolher os ingredientes numa cartela e montar a sua própria salada, que pode vir acompanhada ainda de quiche ou carpaccio - de carne ou de salmão.

Botafogo Praia Shopping. Praia de Botafogo, 400 - 7° piso/loja 704. Tel: 3171-9713. Mais endereços em www.emporiumpax.com.br

ESTAÇÃO BOTAFOGO

DELÍRIO TROPICAL

Criada em 1983, a rede, famosa por suas saladas, oferece aos clientes 14 opções diárias, que podem ser montadas em porções simples, duplas ou triplas. Para acompanhar, as opções de pratos quentes, assim como saladas, variam dependendo do dia. Destaque para as almôndegas vegetarianas e para o vegie burger, que não levam carne.

Rua da Assembléia, 36A / 38A – Centro. Tel: 2242-6369. Mais endereços em www.delirio.com.br

ESTAÇÃO CARIOCA

MARKET

Com utilização de ingredientes selecionados e frescos na elaboração dos pratos, o cardápio do restaurante, bem carioca, traz saladas que fogem do lugar comum. No menu de verão, nada de Caesar – um dos destaques é a salada de mini beterraba orgânica, marinada em redução de balsâmico, com morango, brotos de agrião e rúcula, além de ervas.

Rua Visconde de Pirajá, 499 - Ipanema. Tel: 3283-1438

ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL OSÓRIO

CELEIRO

O restaurante a quilo mais frequentado pelos famosos completa 29 anos no Leblon com um bufê que soma mais de 30 saladas montadas somente com alimentos orgânicos. Mas nem só de folhas vive o Celeiro: a casa oferece ainda uma variedade de pratos quentes, sopas e sanduíches, tudo seguindo a linha de cozinha leve.

Rua Dias Ferreira, 199 – Leblon. Tel: 2274-7843.

ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL OSÓRIO – METRÔ NA SUPERFÍCIE

Salada de lentilha germinada

Saia do lugar comum – ao invés de investir na tradicional mistura de folhas, tomate e cenoura com os eventuais aditivos, aposte numa salada diferente. A dica aqui é do restaurante Celeiro, com uma receita de salada de lentilha germinada. Antes de torcer o nariz, saiba que o ponto de vitalidade mais elevado no ciclo de vida de uma planta acontece quando ela está em pleno processo de germinação, daí seus benefícios nutricionais. Então mãos à obra e bom apetite!



foto: Divulgação Celeiro | Nana Morais

INGREDIENTES:
Molho:

- 1 ½ colher de sopa de óleo
- ½ colher de sopa de mostarda
- ½ colher de chá mel
- 1 colher de chá de sal

Salada:

- 2 xícaras de lentilha germinada
- 1/3 xícara de pepino cortado em meia lua
- 1/3 xícara de cebola roxa cortada em cubos médios
- 1/3 xícara de pimentão vermelho cortado em cubos médios
- 1/3 xícara de pimentão amarelo cortado em cubos médios
- 75g de cenoura escaldada cortada em meia lua

MODO DE FAZER:
Junte numa bacia grande todos os ingredientes para o molho e bata bem com o batedor manual. Acrescente as lentilhas ao molho, mexa para que fiquem bem envolvidas

Junte os outros legumes preparados às lentilhas, misturando levemente para não quebrar os brotos das lentilhas. Refrigere em um vasilhame tampado na geladeira por 1 hora antes de servir.

COMO GERMINAR GRÃOS:
Escolha as melhores lentilhas, removendo todos as que estejam danificadas. Coloque uma xícara de lentilhas cruas num vidro e cubra com água limpa. Deixe de molho por uma noite (8 horas).

Cubra o vidro com um pedaço de filó e prenda com um elástico. Vire o vidro e despeje a água. Enxágue bem sob água corrente. Coloque o vidro inclinado e emborcado num escorredor em lugar sombreado e fresco.

Enxágue pela manhã e à noite. Fique atento: nos dias quentes é preciso lavar mais vezes.

FUNCEFET

Instituto de Pesquisa, Educação e Tecnologia

UCP Universidade Católica de Petrópolis

Pós-Graduação - MBA

Convênio: IPETEC / Apoio: Funcefet

Área de Petróleo e Gás

Engenharia Ambiental

Introdução ao Desenvolvimento Sustentavel / Saúde Pública / Estatística Aplicada / Recursos Hídricos / Química Ambiental / Química da Água / Tratamento de Águas Residuais / Gerenciamento de Resíduos Sólidos / Direito Ambiental / Tópicos Especiais / Gestão Ambiental / Metodologia da Pesquisa

Engenharia de Construção e Montagem de Tubulações Industriais

Introdução à Engenharia de Tubulações Industriais / Válvulas Industriais / Mecânica Geral / Projeto de Tubulações para e Equipamentos On e Offshore / Dimensionamento de Tubulações / Flexibilidade de Tubulações / Suportação de Tubulações / Tópicos em Análise Local / Soldagem, Inspeção e Mecânica da Fratura / Processos de Fabricação e Montagem / Proteção Catódica, Pintura e Revestimento / Metodologia da Pesquisa

Engenharia de Equipamentos On e OffShore

Gerenciamento de Projetos / Engenharia da Confiabilidade e Analise de Risco / Sistemas de Produção e Processamento de Petróleo e Gás / Sistemas de Geração de Energia / Turbomáquinas / Dinâmica de Rotores, Bombas Industriais e Máquinas Elétricas / Equipamentos Estáticos, Permutadores e Dutos / Automação Industrial, Controle e Instrumentação / Segurança, Meio Ambiente e Saúde / Construção, Montagem e Instalação de Equipamentos / Metodologia da Pesquisa

Engenharia de Inspeção e Manutenção na Indústria do Petróleo

Gerenciamento de Projetos / Engenharia da Confiabilidade e Analise de Risco / Sistemas de Produção e Processamento de Petróleo e Gás / Sistemas de Geração de Energia / Engenharia de Manutenção / Gerência de Manutenção / Inspeção de Dutos, Tanques, Torres e Vasos de Pressão / Segurança, Meio Ambiente e Saúde / Construção, Montagem e Instalação de Equipamentos / Metodologia da Pesquisa

Engenharia de Petróleo e Gás

Geologia, Petrofísica e Propriedades dos Fluidos / Perfuração de Poços de Petróleo / Completação de Poços de Petróleo / Reservatórios e Avaliação de Formações / Produção de Petróleo (Elevação, Escoamento e Processamento Primário do Petróleo) / Refino do Petróleo / Avaliação Econômica /Gerenciamento de Projetos / Qualidade, Segurança, Meio Ambiente e Saúde (Qsms) / Metodologia da Pesquisa

Engenharia de Telecomunicações

Técnicas e Sistemas Digitais / Interconexão de Dispositivos de Redes Computacionais I / Princípios de Comunicações / Sistemas de Comunicações / Meios e Sistemas de Comunicação / Interconexão de Dispositivos De Redes Computacionais II / Redes E Sistemas de Comunicações Móveis / Comunicações Ópticas / Telefonia Convencional (Tdm) e Voz Sobre Ip (Voip) / Comunicações Via Satélite / Propagação e Radio Enlaces / Sistemas de Radiocomunicação, Video Difusão e Video Comunicação /gerenciamento de Projetos de Telecomunicações / Regulamentação em Telecomunicações / Metodologia da Pesquisa

Geologia de Petróleo e Gás

Introdução à Geologia do Petróleo / Tectônica Global e Geologia Estrutural / Geologia de Rochas Reservatório / Sedimentologia e Estratigrafia / Métodos Geofísicos Aplicados à Exploração e Produção de Petróleo / Perfilagem de Poços e Petrofísica / Modelagem Geológica / Reservatórios e Avaliação de Formação / Metodologia de Pesquisa

Geração de Energia Elétrica

Introdução à Geração de Energia Elétrica / Hidrelétricas / Termelétricas / Energia Eólica / Energia Solar / Contratos / Eficiência Energética / Economia de Energia / Análise Financeira de Projetos / Metodologia

Pós-Graduação

Área Educacional

Matemática no Ensino Médio e Fundamental

Linguística Aplicada ao Ensino de Línguas Estrangeiras

Literaturas Africanas de Língua Portuguesa

Cultura Afro-brasileira e Indígena

História do Brasil: Cultura, Política e Sociedade

Língua Portuguesa

Educação Ambiental

Rua Buenos Aires nº 90 - 2º e 3º andares - Centro

www.funcefetrio.com.br



MBA em Gerenciamento de Projetos

Fundamentos em Gerenciamento de Projetos / Gerenciamento do Escopo e Integração dos Projetos / Gerenciamento do Cronograma dos Projetos / Gerenciamento dos Custos dos Projetos / Ferramenta de Gerenciamento de Projetos (MS-PROJECT) / Qualidade no Gerenciamento de Projetos / Gerenciamento do Risco Aplicado a Projetos / A Comunicação no Gerenciamento de Projetos / O Capital Humano e Intelectual em Projetos / O Gerenciamento das Aquisições em Projetos / Escritório de Gestão de Projetos / Preparação para Certificação PMI / Desenvolvimento de Habilidades Gerenciais

MBA - Gestão da Qualidade, Segurança, Meio Ambiente e Saúde

Sistema de Gestão Integrado - SgI / Gestão da Qualidade / Governança e Responsabilidade Sócio-ambiental/ Gestão de Segurança na Indústria / Gerenciamento de Riscos e Controles / Prevenção, Investigação e Análise de Acidentes / Legislação e Licenciamento Ambiental / Gestão de Resíduos e Recuperação Ambiental / Gerenciamento de Riscos Ambientais / Ergonomia e Gestão de Saúde Ocupacional / Higiene Ocupacional / Metodologia da Pesquisa

MBA - Gestão em Petróleo e Gás

Geopolítica, Geologia e Reservatórios / Engenharia de Perfuração e Completação de Poços / Produção e Refino de Petróleo e Derivados / Terceirização, Licitação e Contratação na Indústria do Petróleo / Avaliação Econômica de Projetos de Exploração e Produção / Logística e Comercialização de Petróleo e Derivados / Legislação do Petróleo / Planej. Energético / Gestão Integrada em Qualidade, Segurança, Meio Ambiente e Saúde na Indústria do Petróleo - (QSMS) / Controle de Impactos Ambientais e Gerenc. de Riscos / Gerenc. de Projetos / O Capital Humano e Intelectual (RH) / Metod. da Pesquisa

MBA - Logística Empresarial

Gestão estratégica de recursos logísticos / Gestão de marketing e serviços / Armazenagem, gestão de estoques e planejamento e controle da produção / Planejamento das aquisições e negociação em logística / Análise de investimentos e custos logísticos / Gerenciamento de projetos logísticos / Logística tributária / Transportes, distribuição e logística global / Supply chain e sistemas de informações em logística / Metodologia da pesquisa

MBA - Gestão de Pessoas

A Organização Empresarial e a Gestão de Pessoas / Finanças na Gestão de Pessoas / Sindicalismo e Gestão das Relações Sindicais e Intersindicais / Aspectos Legais na Gestão de Pessoas / Planejamento Estratégico e a Gestão de Pessoas / Atração e Seleção de Pessoas / Treinamento e Desenv. de Pessoas / Gest. de Cargos, Carreiras e Remuneração / Gestão da Qualidade / Clima Organizacional / Auditoria na Gest. de Pessoas / Metod. da Pesquisa

MBA - Avaliação de Bens e Perícia Imobiliária

Noções de Direito, Legislação e Prática Forense / Arbit. e Mediação de Conflitos / Perícias em Ações Reais / Perícias em Patologias Estruturais e Geotécnicas / Perícias Tributárias / Perícias Ambientais / Arq. Técnica e Apresent. de Laudos / Audiências Simuladas / Intro. a Aval. de Bens Normas Téc. / Aval. de Bens / Modelos de Análise e Diagn. de Merc. / Mat. Financ. e Avaliação de Invest. / Viabilidade e Avaliação de Proj. e Empreend. / Eng. de Custos Aplicada e Avaliação Seguros / Aval. de Máq. e Complexos Ind. / Avaliação Amb./ Aval. de Pat. Hist. e Cult./ Metod. de Pesq. / Tóp. Avanç. em Eng. Avaliações

MBA - Gestão Ambiental

Legislação Ambiental / Monitoramento Ambiental / Gestão de Poluentes / Projetos Ambientais / Gestão de Processos Ambientais / Metodologia da Pesquisa





Mensalidade R$ 189,00*

*Valor da mensalidade para pagamento até dia 10 de cada mês para os cursos da área educacional.

Programa de incentivo ao magistério UCP/IPETEC

Inscreva-se já: www.funcefetrio.com.br

(21) 3553-4112 • 3553-4113



Espaço Fashion

Fotos: Divulgação | Agência Fotosite

TENDÊNCIAS FASHION RIO

O Pier Mauá recebeu em janeiro mais uma edição da semana de moda carioca, levando para as passarelas as tendências que vão invadir as vitrines na próxima temporada outono/inverno. Pois as grifes que desfilaram neste Fashion Rio apostaram no clima ameno da cidade para colocar em alta tecidos leves, vestidos curtos e cores quentes.

Os shorts, a transparência e o mix de estampas também prometem vir com tudo nas próximas estações. Destaque ainda para o brilho metálico, que invade a moda tanto de noite, quanto de dia. Confira as fotos do que passou pelo Pier Mauá e comece a separar espaço no guarda-roupa para o que vai ser moda ainda este ano.



TNG

Coca-Cola Clothing



Coven







foto: Aguirre mar

BAILE DENTRO DE CASA

A festa do carnaval carioca invade as ruas com blocos o dia inteiro – a farra que começa de manhã cedo raramente tem hora para terminar. Se você pretende entrar totalmente no clima da folia e organizar um baile dentro de casa, vá em frente. Além de preocupar-se com as bebidas, comidas e com a música, um fator é chave para deixar a sua festa com a cara do carnaval: a decoração.

Abra espaço na sua casa para os convidados, guarde os objetos delicados e que possam vir a ser quebrados por um folião mais animado – ou desastrado – e parta para as compras. A Saara e o Mercadão de Madureira oferecem a combinação de bom, bonito e barato que promete fazer da sua festa um sucesso. Vá com tempo, paciência, e algumas das dicas que separamos a seguir na manga para não fazer feio no seu baile:

- **Prenda na parede máscaras de papel de diferentes cores e formatos.** Além de enfeitar, o artifício vai trazer o espírito do carnaval para a sua festa. Para não estragar a tinta, fuja de colas abrasivas e aposte na fita crepe.

- **Pendure fitas metalizadas e serpentinas no teto.** É prático e vai deixar o visual super bonito.

- **Peça para os convidados irem fantasiados.** Baile de carnaval sem fantasia não é baile de carnaval.

- **Distribua artigos e acessórios logo no início da festa,** como colares havaianos, gravatas de palhaço, tiaras divertidas, buzinas e cornetas. Não se esqueça do lança confete e da espuma, que criam um clima de alegria e descontração. E desencane do trabalho que vai dar para limpar tudo depois.

NA LINHA DA AGULHA

Aliando criatividade e qualidade com graça e originalidade, a moda brasileira está em alta, e vem conquistando novos mercados - inclusive o internacional. Para quem procura oportunidades na área, vale investir em qualificação.

Supervisora técnica de moda do SENAI, Noeli Ribeiro conta que atualmente o pólo oferece diversos cursos na área, entre eles, operador de máquina de costura industrial, costureiro de malharia, costureiro de tecido plano, costureiro de jeans e costureiro de moda íntima.

De acordo com a supervisora, em fevereiro, o SENAI vai inaugurar uma Unidade Móvel que atenderá às UPPs. "Trata-se de uma carreta de nove metros, com 35 máquinas de costura e infraestrutura para atender 20 alunos por turma", explica.

A procura por este tipo de curso é grande e há muitas oportunidades no setor, principalmente na época do carnaval, quando a demanda costuma crescer. "Como é uma época específica, o trabalho acaba sendo informal, mas também há muitas oportunidades dentro das confecções, que precisam cada vez mais de mão de obra qualificada e estão dispostas a valorizar esse profissional", diz Sueli.



SALADA CONTROLADA

Rainhas absolutas de qualquer dieta, as saladas levam fama de serem opções leves e saudáveis para quem quer perder uns quilinhos. Não é bem assim. Dependendo da forma como são preparadas, elas podem se tornar tão ou mais calóricas do que qualquer outra refeição.

Preparar uma salada saudável e ao mesmo tempo nutritiva depende da escolha adequada dos ingredientes e da forma correta de prepará-los. De acordo com a nutricionista Ana Carolina Portella, deve-se priorizar os alimentos cruz, cozidos, grelhados e assados.

Vale também investir nos grãos, que são alimentos muito ricos e completos. "Podemos servi-los germinados ou cozidos. No primeiro caso, eles trazem um valor energético agregado, além de proteínas, carboidratos e vitaminas. É importante que toda salada venha acompanhada por um bom molho para torná-la ainda mais saborosa", explica.

A nutricionista alerta que, como em qualquer outra mistura, o uso de molhos condimentados, embutidos, queijos gordurosos, enlatados e o excesso de sal e gordura, de uma maneira geral, não fazem bem à saúde. Segundo ela, o ideal é escolher alimentos sempre frescos e que tragam algum valor nutricional, independente do número de calorias. "O que devemos buscar são alimentos que tenham efeitos protetores e preventivos, que nos ajudem na manutenção da saúde e na redução dos riscos de se desenvolver doenças, como o azeite e as castanhas, que têm ação antioxidante", afirma Ana Carolina.

Para não errar na hora de temperar salada, a dica é simples: aposte nas ervas. "Elas são extremamente saborosas, com zero de caloria e alguns tipos ainda têm ação terapêutica", diz. A nutricionista recomenda ainda o preparo de molhos caseiros, com ingredientes controlados, além de vinagretes, que podem durar até uma semana quando conservadas na geladeira.



foto: Funkybg

SEMPRE HIDRATADO



foto:Sage78 |

Quem já viveu verões suficientes sabe que o calor no Rio de Janeiro não perdoa quem descuida da saúde na estação. Com os relógios marcando acima dos 30 graus pela cidade e a exposição ao sol, a temperatura do corpo se eleva, e algumas medidas devem ser adotadas para evitar a desidratação. Segundo Gisela Peres, nutricionista da Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro, tomar um bom café da manhã é fundamental para começar um dia de verão carioca com o pé direito.

"Antes de sair de casa é necessário fazer um desjejum saudável, que inclua itens leves como um iogurte desnatado, um pão integral com queijo branco, ou cereais integrais - como aveia, linhaça, farelo de trigo –, além de frutas ricas em vitaminas e sais minerais, como mamão, morango, ameixa, banana, pêssego, pêra, manga e uva", lista.

De acordo com Gisela, beber ao longo do dia pelo menos um copo de 200 ml de água de meia em meia hora e fora das refeições principais também é indispensável para manter a hidratação do organismo. "É importante ainda se alimentar regularmente de 3 em 3 horas", destaca.

Durante o carnaval, a atenção com o corpo deve ser redobrada. "O folião nunca deve ir de estômago vazio para a rua. Sugiro que as pessoas comam alimentos leves, como sanduíches de pão integral, e bebam bastante líquido, como água de coco, mate, chás gelados ou, em casos extremos, um isotônico", enumera a especialista.

E para não estragar a festa, o ideal é beber com moderação, e ingerir um copo de água sem gás a cada dose de álcool consumida. Para acompanhar, dê preferência aos petiscos pobres em sal, gorduras e condimentos.



CARNAVAL É ALEGRIA, NÃO PORCARIA!

O assunto é outro, mas dá para trazer um pouquinho de história, que ficou tão perdida em meio a tantas plumas e paetês... A palavra CARNAVAL, na sua religiosidade, quer dizer "carne vale", isto é, "adeus carne" ou "despedida da carne"; indicando que nesse período, o consumo dela seria lícito pela última vez antes dos dias de jejum "quaresmal". Visto isso, vamos passar para o que interessa, tendo em vista que conceitos históricos são pouco apreciados em tempos de folia.

Durante esse período festivo há um tipo de "enlouquecimento temporário" de alguns que aguardam o ano inteiro para poder transgredir, e nunca entendi o porquê disso. Afinal, qual é mesmo a graça de fazer sexo sem preservativo em tempos modernos, onde após sucessivas campanhas, temos a certeza que o HIV existe, pega, e pode matar? E beijar pra fazer número? Qual o prazer escondido nessa prática que até hoje não saco, o de contar vantagem pela quantidade e não pela qualidade da boca? Beber até cair. Essa nem nas melhores enciclopédias do mundo há motivos. Beber deve ser um ato que nos descontraia, nos cause alegria, relaxamento e prazer. Não vômitos, tonteiras, dores de cabeça e perda da consciência, obrigando amigos ou até os bombeiros a levar o sujeito pro hospital.

Xixi na rua é um caso de polícia. Algum folião faria xixi na porta da sua própria casa, ou ainda, na roda do seu próprio carro? Então por que no carnaval se dá esse direito? Porque obrigam a outros, inclusive aos turistas que visitam nossa terra a assistir tamanha falta de educação? Turistas são embaixadores da opinião que marcamos em seus corações. Levam as experiências que tiveram aqui pro lugar deles e nos divulgam gratuitamente. Cuidemos dos turistas!

Brigas não existem, né? Super fora de moda aquele negócio de ficar agressivo vestido de pierrot ou colombina. Já foi o tempo do tacape, onde o cara desce o porrete no outro porque falou com sua mulher.

Acho que do lixo nem preciso falar, porque alguém ainda acha que quando joga sua latinha ou garrafinha na rua ela se desintegra sozinha? Ou que existe um grande aspirador intergaláctico submerso nos bueiros que a suga para o espaço sideral? Sobre essa parte,

ouvi outro dia a melhor de todas, que jogar lixo na rua acelera a economia, porque aquece a contratação de garis e blá, blá, blá... Francamente, foi a pior do século! Quando chover e a cidade inteirinha alagar por bueiros absolutamente entupidos, vai ficar claro que o que aquece, aliás, ferve, é nosso coração, mas de pena, das vidas que são perdidas com desabamentos, mortes e afogamentos que talvez pudessem ser evitados caso houvesse mais carinho e cuidado com a coisa pública. Os governos têm sim que fazer sua parte, mas que fique claro, que governo nenhum do mundo será suficiente para uma população sem princípios mínimos de boa convivência e paz.

Sejamos felizes no carnaval, mas vamos nos lembrar que esse não será o último, e temos que estar vivos e saudáveis para poder curtir os outros que estão por vir.

Claudia Cataldi é jornalista e presidente do Instituto Responsa Habilidade
Claudiacataldi12@yahoo.com.br





AO AR LIVRE

O céu azul e o sol a pino são mais do que convites suficientes para colocar o pé na rua. Os atletas de plantão que escolherem se exercitar ao ar livre, no entanto, devem ficar de olho em alguns cuidados básicos para não perderem o pique diante do calor do verão.

Pela cidade, não faltam opções para queimar calorias longe dos espaços fechados. Na areia das praias, as modalidades mais praticadas são o frescobol, o futevôlei e o vôlei de praia. No entanto, devido ao acúmulo de lixo, que muitas vezes é deixado pelos banhistas, e a presença de animais que podem transmitir doenças nas areias, é bom ter cautela.

Para se prevenir, a orientação é usar chinelos e não sentar diretamente na areia. Garrafas de vidro, latinhas de cerveja e refrigerante, além de outros objetos espalhados pela praia também podem trazer problemas, ocasionando ferimentos na pele.

Outro cuidado essencial para a prática de esportes ao ar livre é a hidratação, já que, com o calor, o corpo tende a transpirar mais. E para evitar dores de cabeça com o sol e manter a pele protegida, não abra mão de um boné ou viseira, e saia de casa sempre com protetor solar.

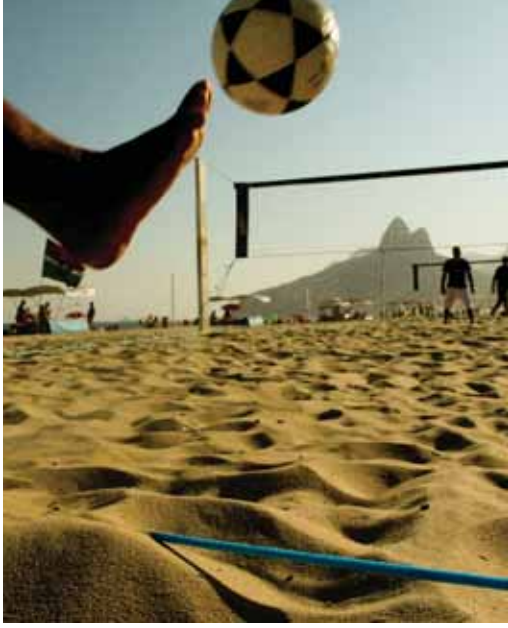


foto: Pedro Kirilos | Riotur

saiba mais

Confira quantas calorias em média uma pessoa de 75 quilos gasta praticando por meia hora algumas das atividades mais populares entre os cariocas (lembrando que o gasto calórico vai variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como sexo, idade e peso, por exemplo):

- **Andar em areia firme:** 280 calorias
- **Andar em areia fofa:** 330 calorias
- **Correr em areia fofa:** 500 calorias
- **Frescobol:** 335 calorias
- **Futevôlei:** 350 calorias
- **Vôlei de praia:** 300 calorias

SOL SOB MEDIDA

Ele pode ser pintado como o vilão, mas, em doses homeopáticas, o sol faz muito bem à saúde. A verdade é que os raios solares estimulam a produção de vitamina D, que fortalece os ossos e previne doenças como a osteoporose.

No entanto, torrar na praia ou na piscina causa queimaduras, rugas precoces e até câncer de pele. De acordo com a dermatologista Fabianne Ricci, para se proteger do sol deve-se usar um filtro solar que tenha fator de proteção solar (FPS) de, no mínimo, 30. "Atualmente, no mercado, há protetores com cor de base, que são usados como maquiagem e ajudam a suavizar a aparência das manchas do rosto, além dos que contêm substâncias que tratam os efeitos iniciais do fotoenvelhecimento", enumera a dermatologista.

Durante a exposição ao sol, o protetor deve ser reaplicado, independente da duração que promete o rótulo. Para reforçar, não abra mão da barraca, e abuse de camisetas claras, chapéus e óculos escuros com filtro UV, para proteger também os olhos. "Vale lembrar que o horário de exposição ao sol que deve ser evitado é entre 10h e 16h, e o mais indicado é antes das 10h e após às 16h", diz Fabianne.





foto: Publius Vergilius | Riotur

Dicas de música, arte, shows e teatro
estão na programação. Divirta-se!



programação cultural

diversão

46 calendário

48 carnaval

52 cinema

52 exposição

54 parceria

56 teatro

56 música

ENTRADA FRANCA

ATÉ R$ 15

1 | Quarta
Exposição "High Tech/Low Tech – Formas de produção"
De terça a domingo, das 11h às 20h
Oi Futuro Flamengo
Tel: 3131-3060
Estação Largo do Machado


Foto: Divulgação

1 | Quarta
Exposição "A primeira do ano"
De segunda a sexta, das 10h às 20h. Sábados, das 12h às 18h
Anita Schwartz Galeria de Arte
Tel: 2274-3873
Estação Botafogo – metrô na superfície

Até 5 | Domingo
Exposição "De Peito Aberto"
De terça a sábado, das 10h às 22h. Domingo, das 10h às 21h
Caixa Cultural
Tel: 2544-4580
Estação Carioca


Foto: Divulgação

1 | Quarta
Exposição "Modigliani: Imagens de Uma Vida"
De terça a sexta, das 10h às 18h. Sábados, domingos e feriados, das 12h às 17h
Museu Nacional de Belas Artes
Tel: 2219-8474
Estação Cinelândia

2 | Quinta
Show "A Febre do Samba – O Samba Enredo no Século XX"
Apresentações também nos dias 7, 9, 14 e 16, sempre às 19h
Teatro SESI Centro
Tel: 2563-4163
Estação Cinelândia


Foto: Divulgação

Até 5 | Domingo
Espetáculo infantil "Rabisco – um cachorro perfeito"
Sextas, sábados e domingos, às 16h
Caixa Cultural
Tel: 2544-4580
Estação Carioca


Foto: Divulgação

até R$ 30

Até 2 | Quinta

Espetáculo "As canções que você dançou para mim"

Temporada até o dia 12, voltando entre os dias 23 e 26
De quinta a sábado, às 21h.
Domingo, às 19h30
Espaço SESC Copacabana
Tel: 2547-0156
estação siqueira campos



Foto: Divulgação

10 | Sexta

Estreia do filme "Cada um Tem a Gêmea que Merece"

Com Adam Sandler, Katie Holmes e Al Pacino. Direção Dennis Dugan



Foto: Divulgação

Até 12 | Domingo

Espetáculo "Entrelace"

Sábados e domingos, às 16h30
Teatro Cacilda Becker
Tel: 2265-9933
estação largo do machado

Até 12 | Domingo

Espetáculo "Esther Williams não quer mais nadar"

De quinta a domingo, às 19h30
Teatro Cacilda Becker
Tel: 2265-9933
estação largo do machado



Foto: Divulgação

17 | Sexta

Estreia do filme "O Homem Que Mudou o Jogo"

Com Brad Pitt, Robin Wright e Jonah Hill. Direção Bennett Miller



Foto: Divulgação

GUIA DE BLOCOS

Nem bem o ano começou e a atenção dos cariocas já estava neles: os blocos. Com o carnaval chegando, eles tomam de vez conta das ruas da cidade, todos sob o olhar atento não só dos foliões, como da Prefeitura. Conheça alguns dos blocos que vão desfilar a partir da sexta-feira, dia 17, e monte a sua programação. Boa festa!



foto: Publius Vergilius | Riotur

17 | Sexta-feira

- Vem Ni Mim Que Sou Facinha
Praça General Osório, em Ipanema. Às 18h

- Embaixadores da Folia
Av. Rio Branco, Centro. Às 20h

- Senta Que Eu Empurro
Rua Artur Bernardes, altura do nº 26, no Catete. Às 20h

- Perereka Sem Dono
Rua Henrique de Novaes, em Botafogo. Às 20h

- Rola Preguiçosa
Av. Epitácio Pessoa, esquina com a Rua Maria Quitéria, em Ipanema. Às 21h

18 | Sábado

- Céu na Terra
Praça Odilo Costa Neto, Santa Teresa. Às 9h

- Cordão da Bola Preta
Concentração na Cinelândia. Às 9h30

- Escangalha
Rua Orsina da Fonseca (Praça Santos Dumont), Gávea. Às 11h

- Empolga às 9
Av. Atlântica (esquina com Rainha Elizabeth) em Copacabana. Às 11h

- Bloco dos Barbas
Sai da Rua Arnaldo Quintela, esquina com Assis Bueno, em Botafogo. Às 15h

- Sassaricando
Rua do Russel (Praça Luís de Camões), na Glória. Às 15h

- Fome Zero
Rua Pirapora, em Madureira. Às 15h

19 | Domingo

- Bangalafumenga

Aterro do Flamengo (Av. Infante Dom Henrique), em frente ao Coreto Modernista. Às 10h

- Que Merda É Essa?

Concentração na Rua Garcia d'Ávila, esquina com a Rua Nascimento Silva, em Ipanema .Às 16h

- Simpatia É Quase Amor

Concentração na Praça General Osório, em Ipanema. Às 16h

- Cachorro Cansado

Praça José de Alencar, Flamengo. Às 17h



foto: Publius Vergilius | Riotur

Seu futuro profissional na área de saúde começa aqui

Cursos de Especialização

- Enfermagem do Trabalho
- Instrumentação Cirúrgica
- Unidade de Tratamento Intensivo

Cursos Técnicos

- Radiologia
- Enfermagem
- Segurança do trabalho
- Nutrição Dietética
- Patologia Clínica
- Complementação Técnico em enfermagem



- Laboratórios equipados
- Estágio Garantido

www.bezerradearaujo.com.br

Colégio Bezerra de Araújo

Tijuca: Rua Mariz e Barros, 612
Tels: 2208-5698/2288-2445/2570-5748

Campo Grande: Tels: 2413-4037/2413-5243
Itaguaí: Tel: 2687-3525



foto: Paulo Mumia | Riotur

- Império da Folia
Rua Bento Lisboa, esquina com Tavares Bastos, no Catete. Às 16h

- É di Pirarucu
Rua Américo Rocha, Marechal Hermes. Às 20h

20 | Segunda-feira

- Volta, Alice
Rua Alice, em Laranjeiras. Às 9h

- Largo do Machadinho, Mas Não Largo do Suquinho
Largo do Machado. Às 10h

- Sargento Pimenta e o Clube dos Corações Solitários
Aterro do Flamengo (Av. Infante Dom Henrique), em frente à Marina da Glória. Às 14h

- Bloco de Segunda
Saída da Rua Marques (atrás da Cobal do Humaitá), em Botafogo. Às 16h

- Por Enquanto da Pavuna
Rua Mestre Vitalino, Pavuna . Às 16h

- Banda dos Inválidos
Rua dos Inválidos, Centro. Às 18h

- Papo de Cachaça
Rua Dias da Cruz, no Méier. Às 19h

21 | Terça-feira

- Bagunça Meu Coreto

Praça São Salvador, em Laranjeiras. Às 11h

- Banda de Ipanema

Rua Gomes Carneiro (entre Prudente de Morais e Vieira Souto), Ipanema. Às 15h

- Meu Bem, Volto Já

Concentração na Av. Princesa Isabel com Barata Ribeiro, em Copacabana. Às 16h

- Largo do Machado, Mas Não Largo do Copo

Largo do Machado. Às 16h

- Se Me Der Eu Como

Praça Medalha Milagrosa, na esquina com a Rua do Matoso, na Tijuca. Às 16h

- Desculpa Pra Beber

Cobal do Humaitá, Humaitá. Às 17h

22 | Quarta-feira de Cinzas

- Me Beija Que Sou Cineasta

Praça Santos Dumont, na Gávea. Às 12h

26 | Domingo pós-Carnaval

- Monobloco

Av. Rio Branco, esquina com a Av. Presidente Vargas, no Centro. Às 8h



foto: Publius Vergilius | Riotur

diversão | cinema

HISTÓRIAS CRUZADAS

Baseado no best-seller de Kathryn Stockett, "Histórias Cruzadas" acompanha a trajetória inspiradora e corajosa de um grupo de mulheres no sul dos Estados Unidos nos anos 60. Indo na contramão da segregação racial tão forte na época, elas desenvolvem uma amizade inesperada a partir de um projeto literário secreto, que quebra as regras da sociedade vigente e as coloca todas em perigo. Celebrando a habilidade de fazer a diferença, o filme conta com Emma Stone, Viola Davis, Octavia Spencer e Bryce Dallas Howard no elenco. A direção, assim como a adaptação, é de Tate Taylor.

Estreia dia 3.



foto: Divulgação | Disney Brasil

diversão | exposição

PLAYMOBIL MARAVILHOSA CIDADE – UMA AVENTURA NA SELVA URBANA



foto: Divulgação

De 4 a 26 de fevereiro, o Museu Militar Conde de Linhares, na Quinta da Boa Vista, recebe mais de cinco mil peças de brinquedo para montar a exposição "Playmobil Maravilhosa Cidade". Resultado do acervo de 30 artistas e colecionadores, a mostra leva para o espaço os bonequinhos que marcaram as gerações das décadas de 70 e 80, além de casas, estruturas típicas e cenários criados especialmente para a exposição. Para contar a história do desenvolvimento das cidades através de espaços urbanos, desde aldeias até uma estação espacial, serão montadas nove vitrines. O Rio estará representado por um diorama com 60 m², que terá alguns dos pontos turísticos mais visitados da cidade, como o Pão de Açúcar e a Floresta da Tijuca.

MUSEU MILITAR CONDE DE LINHARES: Av. Pedro II, 383 – São Cristóvão. De quarta a domingo, das 10h às 19h.
ESTAÇÃO SÃO CRISTÓVÃO

DELIVERY

PIZZA gigante (40cm) Refrigerante 2L

PEPSI OU GUARANÁ

R$ 26,90*





Ravelle

*Promoção válida por tempo limitado. Não cumulativa com outras promoções. Os refrigerantes das promoções só podem ser guaraná Antarctica ou Pepsi. Cobramos taxa de entrega.

Aceitamos os cartões VISA MasterCard

A MAQUININHA VAI ATÉ VOCÊ.

CALABRESA, CARIOCA, MARGUERITA, MUSSARELA, NAPOLITANA, PORTUGUESA, PRESUNTO E ROMANA.

*VÁLIDA SOMENTE PARA PIZZAS DA PROMOÇÃO.
REGULAMENTO DE ENTREGA: 2ª A 5ª - ENTREGAS (DELIVERY E BALCÃO) E 6ª, SÁBADO E FERIADO SOMENTE NO BALCÃO.

www.ravelle.com.br

TIJUCA	FLAMENGO	COPACABANA
2567-4242	2556-5090	2549-2100
R. Conde de Bonfim, 41 lj A	R. Marquês de Abrantes, 38 lj B	R. Barata Ribeiro, 834 lj A

MAPA CULTURAL DA SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA

Clientes do MetrôRio com cartão pré-pago (com crédito) têm 30% de desconto

30% DESCONTO COM CARTÃO PRÉ-PAGO

teatro adulto

AS MIMOSAS DA PRAÇA TIRADENTES

Um grupo de artistas da noite ensaia um show para arrecadar fundos em prol do Cabaré das Mimosas, ameaçado de fechar suas portas. Ao longo dos ensaios são reveladas as histórias dos personagens e suas relações pessoais. Cada um deles representa um período da Praça Tiradentes – são ciganos, vedetes, transformistas, a corte portuguesa, compositores, dançarinas de gafieira, malandros... Alternando números musicais e cenas dramáticas, o espetáculo cria um mosaico de acontecimentos e fatos que mostram a importância e a razão pela qual a Praça Tiradentes foi considerada uma das regiões mais tradicionais do Rio de Janeiro, sendo conhecida, por muito tempo, como a Broadway brasileira. Texto de Gustavo Gasparani e Sergio Módena. Com Cláudio Tovar, Marya Bravo, Gustavo Gasparani, Milton Filho, Jonas Hammar e César Augusto. De quinta-feira a sábado, às 20h, e domingo, às 18h, no Teatro Carlos Gomes. Até 25 de março. R$ 50. Classificação 12 anos.

*A CRIPTA DE POE

Espetáculo multimídia, inspirado livremente no universo do poeta e escritor Edgar Allan Poe. Com uma estrutura fragmentada, a peça faz um mergulho no desconhecido da alma humana, apresentando histórias sobre personagens neuróticos. De um lado do palco (dividido por uma tela escura, que funciona como um espelho), um homem faz movimentos de braços enquanto apresenta fragmentos de "O espectro" e "O retrato oval", obras do escritor. Para lá da tela, outro homem mimetiza os gestos do primeiro. Aos poucos, esse "duplo" deixa de existir como corpo real para se transformar numa projeção. A peça é fruto de uma parceria entre a Cia. Nova de Teatro, que comemora uma década de existência este ano, e a Cia. Teatro del Contagio, de Milão. Em 2012, a montagem será apresentada no Festival Teatro delle Grotte, na Itália. Sextas-feiras e sábados, às 21h, e domingos, às 20h, no Castelinho do Flamengo, até o dia 5. Classificação: 14 anos.



foto: Divulgação

teatro infantil



foto: Divulgação

AI! O GRITO DE CARNAVAL DOS IRMÃOS BROTHERS

O show-baile dos Irmãos Brothers Band conta a história do Carnaval através de marchinhas autorais da banda e as já conhecidas do grande público. O que não falta são acrobacias no trapézio, piruetas e palhaçadas. Ao final do espetáculo o palco é transformado em um grande baile. Texto e direção dos Irmãos Brothers Band. Com Alberto Magalhães, Fábio Florentino, Tatiana Miranda, Bruno Carneiro, Tathiane Lopes, Sandro Louzada e Pedro Tiê. Sábados e domingos, às 17h30, no Teatro do Jockey. Até 12 de fevereiro. R$ 25. Classificação: livre.

exposição

*CAPRICHOSAMENTE ENGARRAFADO – RÓTULOS DE CACHAÇA



foto: Divulgação

Na exposição, o público pode ver cerca de 400 exemplares de rótulos originais de diferentes marcas de aguardente. O material pertence ao designer gráfico Egeu Laus, que assina a curadoria. Os rótulos de cachaça contam estórias da nossa história, mostrando um Brasil profundo (e nem sempre visível), mas inscrito e enraizado solidamente na cultura popular brasileira. De terça-feira a domingo, das 10h às 20h, no Centro Cultural Laurinda Santos Lobo, de 2 até 26 de fevereiro. Classificação: livre.



diversão | teatro

O FILHO ETERNO

A adaptação de Bruno Lara Resende do livro homônimo de Cristóvão Tezza, "O Filho Eterno" sobe ao palco do Teatro Leblon para mostrar a luta que um homem trava diariamente lidando com as decepções que um filho pode trazer, dando voz a questões que povoam o consciente coletivo, mas raramente são ditas em voz alta. Cabe a Charles Fricks, sob direção de Daniel Herz, levar ao espectador as frases de impacto do monólogo, que rendeu ao ator uma indicação ao Prêmio Shell de teatro. O espetáculo segue em temporada na sala Tônia Carreiro até o dia 25 de fevereiro.



foto: Divulgação | Dalton Valerio

TEATRO LEBLON – SALA TÔNIA CARREIRO: Rua Conde Bernadotte, 26 – Leblon. Tel: 2529-7700. Sextas e sábados, às 18h30.

ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL OSÓRIO – METRÔ NA SUPERFÍCIE

diversão | música

FINAL DO CONCURSO NACIONAL DE MARCHINHAS

No embalo do carnaval, a Fundição Progresso recebe, no dia 5, a finalíssima da sétima edição do Concurso Nacional de Marchinhas – Prêmio Mario Lago. Durante o baile, que apresentará as dez marchinhas finalistas, o corpo de jurados presidido por Rosa Maria Araújo e composto por Edu Krieger, Pedro Aragão, Rachel Valença, Thiago Cesário Alvim e Zéu Brito ficará responsável por escolher as três melhores, que irão então para o voto popular. Enquanto o público estiver votando, caberá ao Cordão do Boitatá comandar a festa. A Orquestra Voadora assume o baile depois do anúncio da marchinha vencedora, que será entoada pela Banda Fundição.

FUNDIÇÃO PROGRESSO: Rua dos Arcos, 24 – Lapa. Tel: 2220-5070. O show começa às 19h30.

ESTAÇÃO CINELÂNDIA



foto: Divulgação



Em 2012, vamos continuar diminuindo as distâncias. Entre os lugares e entre as pessoas.

0800 595 1111
4003 2111
www.metrorio.com.br

Sua vida é a melhor estação

DICAS DO SUPER METRÔ



INFORMAÇÕES ÚTEIS – METRÔRIO

RELACIONAMENTO COM O CLIENTE

O Relacionamento com o Cliente é uma ferramenta muito importante, um canal de ligação direta com o Cliente, nosso foco.

Os canais de Relacionamento com o Cliente são:

- **Teleatendimento:** 0800 595 1111 | 4003-2111
- **Fale Conosco** (formulário disponível no site do MetrôRio);
- **Fax** (3211-6468);
- **Correspondências** (Av. Presidente Vargas, 2000 – Centro – CEP: 20210-031 – A/c.: Relacionamento com o Cliente);
- **Caixas de Sugestão** disponíveis em todas as estações (mezaninos);
- **Espaço do Cliente** (Estações Botafogo, Carioca e Central, de segunda à sexta, das 08h:30 às 18h:30, exceto feriados);
- **Trabalhe Conosco** (Acesse o site: www.metrorio.com.br e clique no link Trabalhe Conosco).

ACHADOS & PERDIDOS

Se você perdeu ou esqueceu algum objeto nos trens ou nas estações do MetrôRio, entre em contato conosco pelo número **0800 595 1111 ou 4003-2111**. Outra forma é dirigir-se ao Espaço do Cliente que fica localizado na Estação Carioca e funciona de segunda a sexta, das **08h:30 as 18h:30, exceto feriados.**

TELEFONES ÚTEIS
em caso de acidente

Ambulância – SAMU – 192
Corpo de Bombeiros – 193
Defesa Civil – 199
Delegacia da Mulher – 180
Polícia Federal – 194
Polícia Militar – 190
Narcóticos Anônimos - linha de ajuda: 2533-5015 | 8653-4486
Neuróticos Anônimos – 2233-0220
Alcoólicos Anônimos- linha de ajuda: 2253-3377

desaparecidos

SOS CRIANÇAS DESAPARECIDAS FIA/RJ -Tel: (21) 2286-8337 e (21) 2334-8008

BEATRIZ MONTEIRO DOS SANTOS



Idade: 16 anos
Desap: 13/12/2011
Local do desap: Itaboraí – RJ
Situação: Saiu de casa e não retornou

LEONARDO DE SOUZA BRITO



Idade: 15 anos
Desap: 14/11/2011
Local do desap: Zona Oeste - RJ

Aquário - 21/01 a 18/02

Nas três primeiras semanas do mês, você terá toda a atenção dos amigos e dos possíveis pretendentes românticos voltada para você. Fevereiro pode reservar ainda surpresas positivas em relação às finanças. O mês também é favorável para mudanças dentro de casa.

Peixes - 19/02 a 20/03

Fevereiro entra com uma carga renovada para a sua energia, que ficará em alta por um bom tempo. O momento é de mudanças nos seus relacionamentos, trazendo rompimentos ou novos laços.



Áries - 21/03 a 20/04

Os arianos entram o mês no clima do carnaval, e prontos para festejar com os amigos. Só é bom ter cuidado para não fazer nada que fará com que você pague um preço alto depois. Seja gentil consigo mesmo.

Touro - 21/04 a 20/05

Sua carreira está em alta este mês, e boas notícias podem chegar até o dia 10. Já nos assuntos do coração, pode haver uma reavaliação de interesses e um amor que vinha sendo mantido em segredo pode se revelar.

Gêmeos - 21/05 a 21/06

Os negócios vão tomar muito do seu tempo na primeira quinzena de fevereiro, e você poderá inclusive influenciar as opiniões de seus superiores. Espere o inesperado. A sua agenda social vai estar bem animada durante todo o mês.

Câncer - 22/06 a 22/07
As questões financeiras poderão trazer preocupação. Você pode precisar procurar a ajuda de um consultor para endireitar a bagunça, mas fique tranqüilo - depois da tempestade, as coisas tendem a melhorar.

Leão - 23/07 a 22/08
Você vai estar particularmente mais atraente, sedutor e misterioso este mês. Aproveite para fazer algo romântico. Os resultados serão maravilhosos e memoráveis. O momento também é favorável na área das finanças.

Virgem - 23/08 a 22/09
O local de trabalho pode ser uma fonte de mistério e intriga nas três primeiras semanas do mês. Tente manter o controle para não perder o seu foco. Um romance pode fazer com que você se desligue das pressões profissionais.

Libra - 23/09 a 22/10
Um romance poderá fazer com que você fique mais criativo este mês. Prepare-se para enfrentar obstáculos nas finanças, mas aproveite para se divertir – o momento é favorável às interações sociais.

Escorpião - 23/10 a 21/11
Verifique todas as informações que chegam até você e seja claro sobre quais são as suas intenções. Apenas quando você pensar que as coisas estão claras é que elas se estabelecerão. Uma nova aliança poderá ser formada.

Sagitário - 22/11 a 21/12
Os sagitarianos podem encontrar problemas na comunicação este mês, com enganos não intencionais e omissões de informações vitais. Mantenha a cabeça fria e não crie expectativas para evitar decepções.

Capricórnio - 22/12 a 20/01
Em fevereiro, por um lado, seu pensamento está claro e sua capacidade de gestão está em alta. Por outro, há o desejo de ostentação. Use a cabeça quando for às compras. Economizar agora vai financiar as oportunidades futuras.

ilustração: uk design

Sudoku

© Revistas COQUETEL www.coquetel.com.br

3	4	5			7			6
					3			9
					2			1
6	7	8						
				9				
						1	5	2
5			7					
2			4					
7			1			4	2	3

Preencha os espaços vazios com algarismos de 1 a 9. Os algarismos não podem se repetir nas linhas verticais e horizontais, nem nos quadrados menores (3x3).

Soluções

3	4	5	9	1	6	5	8	7
5	2	9	6	4	3	8	7	2
8	1	6	5	7	2	9	3	4
2	5	1	8	7	6	1	9	3
7	9	3	2	3	9	4	6	8
4	6	8	3	5	2	7	1	9
1	3	2	7	6	8	3	4	5
6	7	4	1	9	5	2	3	4
9	8	5	4	2	3	6	5	1



JOGOS PARA EXERCITAR SEU RACIOCÍNIO LÓGICO

COQUETEL

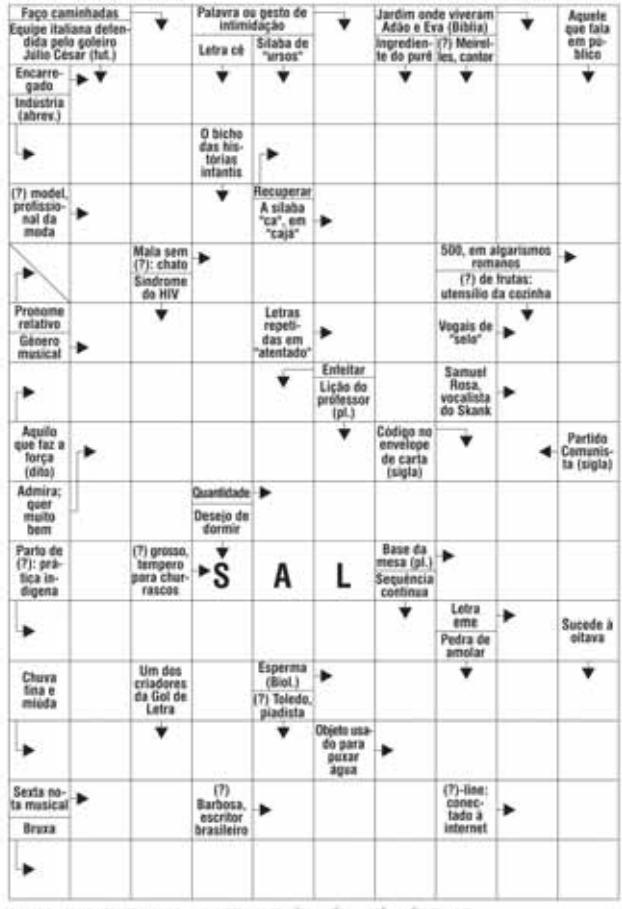
Nas bancas e livrarias

www.coquetel.com.br

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2011



BANCO 2/on, 3/cep — que — rap — top, 4/éden, 5/atona — sêmen, 9/incumbido.

38



Solução



mapa I



Horário de funcionamento / Subway schedule

Segunda a sábado: 5h a meia-noite / Monday to Saturday: 5AM to midnight
Domingos e feriados: 7h às 23h / Sundays and Holidays: 7AM to 11 PM

Metrô **Linha 1** *Subway Line 1*	Metrô **Linha 2** *Subway Line 2*	Metrô + Ônibus **Metrô Na Superfície** *Subway + Subway Bus*	Metrô + Ônibus **Expresso** *Subway + Express Bus*
Metrô + Trem **SuperVia** *Subway + SuperVia Train*	Metrô + Ônibus Expresso **Integração Expressa** *Subway + City Bus*	Metrô + Ônibus **Intermunicipal** *Subway + Intercity Bus*	**Bicicletário** Bicycle Parking

WWW.METRORIO.COM.BR
0800 595 1111
4003 2111

METRÔ RIO

ATENÇÃO

TRATAMENTOS ODONTOLÓGICOS

A Faculdade de Odontologia São Leopoldo Mandic, localizada no bairro Laranjeiras, está com inscrições abertas para interessados em realizar tratamentos odontológicos, como instalação de aparelhos ortodônticos, de implantes dentários, de prótese dentária, além do tratamento de canal, restaurações estética, entre outros.

Os tratamentos são realizados por cirurgiões-dentistas formados que estão cursando pós-graduação com a orientação dos professores especializados.

Os interessados devem fazer o agendamento pelo telefone (21) 2205-8857

A São Leopoldo Mandic fica na Rua Gago Coutinho, 55 Laranjeiras - Rio de Janeiro - RJ

a 100 metros da Estação do Metrô do Largo do Machado



SÃO LEOPOLDO MANDIC

UNIDADE RIO DE JANEIRO

KOVAK GREEN APPLE

DESCUBRA ESTE PRAZER





EXPERIMENTE TAMBÉM A VERSÃO ICE

VENDA E CONSUMO PROIBIDOS PARA MENORES DE 18 ANOS. SE BEBER, NÃO DIRIJA.

/KovakOficial

www.kovak.com.br

GRUPO THOQUINO