

Distribuição Gratuita

# ESTAÇÃO



notícia 5

ano IV - nº 41 Março 2011

a revista do Metrô Rio

## Carnaval invade a passarela do samba

Escolas tomam a Sapucaí nos dias 6 e 7 pelo título máximo da folia carioca

CONFIRA OS PASSATEMPOS E A SEÇÃO DE DIVERSÃO



coleção color effect FPS 8  
extrema cobertura. alta concentração de pigmentos

**contém 1g**  
make-up

CURSOS DE AUTOMAQUIAGEM  
Escolha o seu e surpreenda-se!  
[www.contem1g.com.br/cursosdeautomaquiagem](http://www.contem1g.com.br/cursosdeautomaquiagem)

- Menezes Cortes - centro - tel.: 2240.0392 • Galeria do Comércio - centro - tel.: 2221.4091
- Rua do Ouvidor, 138 - centro - tel.: 2224.3166 • Metrô Uruguaiana - centro - tel.: 2232.7361
- Carioca Shopping - tel.: 3688.2333 • Shopping Iguatemi - tel.: 2208.4458
- Top Shopping - tel.: 2669.0089 • Center Shopping - tel.: 2435.2546

06



foto: Scheila Chagas | Riotur

44



foto: Sebastiana Carmelitas

48



foto: Divulgação

## destaques

### 06 Capa

Carnaval invade a passarela do samba

### 22 Metrô Rio

Metrô Rio funciona 24 horas por dia durante o carnaval

## zoom

30 dengue

32 saúde

32 comportamento

34 carreira

35 cidadania

36 nutrição

38 receita

## diversão

42 calendário

44 carnaval

48 cinema

50 parceria

52 teatro

54 esporte

55 infantil

56 exposição

59 informações úteis

60 horóscopo

62 passatempo

64 mapa



Metrô Rio  
Presidente: José Gustavo de Souza Costa

## ESTAÇÃO NOTÍCIA

Editora: Maria Vianna  
estacaonoticia@metrorio.com.br

Conselho Editorial:  
Alice Andrade, Anna Carolina Abreu,  
Elizabeth Oliva, Maira Finkelstein, Fernanda  
Lima, Ronaldo Paiva e Thiago Gadelha

Projeto Editorial: Editora Sílabas  
Diagramação: Renata de Azevedo | Ed. Sílabas  
Redação: Ana Carolina Wanderley | Ed. Sílabas  
Estagiária: Kamila Pitombeira | Ed. Sílabas  
Projeto Gráfico: Sidney Allan

Foto capa: Pedro Kirilos  
Gerência Comercial:  
Elizabeth Oliva - (21) 3211 6467  
Executivas de contas: Ana Trotta, Anelise  
Miranda, Lea Luz e Sandra Wirz  
Projetos especiais e comerciais: Ronaldo  
Paiva e Fernanda Lima  
revista@metrorio.com.br

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

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

Impresso na Ediouro Gráfica  
Tiragem: 100.000 exemplares  
Distribuída gratuitamente pelo Metrô Rio com exclusividade nas estações do metrô.



Energia Limpa  
Gráfica Ediouro

Proibida a venda

## editorial |



Foto: UK Design | Mario Vianna

Forte Copacabana - Rio de Janeiro

**M**arço entra logo trazendo o carnaval, e o mês é de festa. Além dos desfiles na Sapucaí, que vêm com um gostinho de vitória depois do incêndio que atingiu a Cidade do Samba em janeiro, a cidade é tomada pelos blocos de rua, que mudam a rotina do carioca. A revista chega neste clima, com um roteiro passando por todos os bairros e um guia com todos os sambas-enredo de 2011.

Num roteiro mais calmo, a seção Diversão traz dicas para todos os gostos, com lançamentos no cinema, peças de teatro e a imperdível exposição do mestre do ilusionismo M.C. Escher, que fica em cartaz até o dia 27 no CCBB.

Boa leitura!

## Confira o esquema especial que o Metrô Rio montou para atender os foliões no Carnaval

Serviço: Metrô no Carnaval

### Operação:

No sábado (5/3), a Linha 1 funcionará normalmente. A Linha 2 funcionará de Pavuna a Ipanema/General Osório, sem transferência.

De 0h de domingo (6/3), às 23h de terça-feira (8/3), os trens da Linha 2 circularão de Pavuna a Botafogo, 24 horas sem parar.

Os clientes poderão fazer a transferência entre as Linhas 1 e 2 em uma das estações no trecho entre Central e Botafogo, com exceção das Estações Presidente Vargas, Catete e Maracanã (veja abaixo).

### Estações:

32 estações ficarão abertas das 5h de sábado (5/3), às 23h de terça-feira (8/3), sem interrupção. **As exceções são: Catete, Presidente Vargas e Maracanã, que fecharão à meia-noite de sábado, dia 5, e reabrirão regularmente às 5h da Quarta-feira de Cinzas, dia 9.**

### Metrô Na Superfície e Barra Expresso:

Excepcionalmente durante o Carnaval, de 5 a 8 de março, as linhas que partem da Estação Ipanema/General Osório com destino à Gávea e à Barra sairão da **Estação Siqueira Campos**.

### Integrações Expressas:

Funcionarão no horário habitual e não vão operar na madrugada. As linhas 696A e 634A (Nova América/Del Castilho - Fundão) não rodarão de 5 a 8 de março, voltando a funcionar na quarta-feira, dia 9, a partir das 13h. Já os ônibus 401A e 401B (Estácio - Rio Comprido) não circularão entre os dias 5 e 8 de março, voltando a operar a partir de meio-dia de quarta-feira, dia 9.

### Esquema para o Desfile das Campeãs:

De olho no Desfile das Campeãs, que acontece no sábado, dia 12/3, o Metrô Rio repetirá o esquema de serviço ininterrupto. Para garantir o transporte dos foliões que participarão da festa das melhores escolas de 2011, na Sapucaí, 30 estações das Linhas 1 e 2 ficarão abertas direto, com trens circulando, de Pavuna a Botafogo, das 5h de sábado (12/3) às 23h de domingo (13/3). Apenas as Estações Catete, Presidente Vargas, Urugualana, Cinelândia e Maracanã fecharão à meia-noite de sábado (12/3), reabrindo às 7h de domingo (13/3).



O carnaval chegou , e com ele as escolas de samba se preparam para botar o pé na Sapucaí. Entre no clima e aprenda os sambas-enredo de 2011 nas páginas a seguir



foto: AF Rodrigues | Riotur

o melhor do mês

## destaque

### Capa

Carnaval invade a passarela do samba

■ 6

### Metrô Rio

Metrô Rio funciona 24 horas por dia durante o carnaval

■ 22



Foto: Fabio Costa | Riotur



# Carnaval invade a avenida do samba

**Escolas tomam a Sapucaí nos dias 6 e 7 pelo título máximo da folia carioca**

**P**ASSADO O SUSTO DEPOIS DO INCÊNDIO QUE, POUCO MAIS DE UM MÊS ANTES DO CARNAVAL, DESTRUIU OS BARRACÕES DA UNIÃO DA ILHA, GRANDE RIO E PORTELA, ALÉM DAQUELE QUE ABRIGAVA A LIGA INDEPENDENTE DAS ESCOLAS DE SAMBA (LIESA), NA CIDADE DO SAMBA, É HORA DE BOLA PARA CIMA E COLOCAR O PÉ NA AVENIDA. COM A MUDANÇA NA AVALIAÇÃO DAS ESCOLAS – ESTE ANO, NENHUMA SERÁ REBAIXADA E AS TRÊS ATINGIDAS PELO FOGO NÃO SERÃO AVALIADAS -, OS DESFILES NA MARQUÊS DE SAPUCAÍ TÊM DE TUDO PARA SEREM EMOCIONANTES. O RESULTADO DO MUTIRÃO QUE SE UNIU PARA RECONSTRUIR O CARNAVAL DE 2011 ENTRA NA AVENIDA NOS DIAS 6 E 7 DE MARÇO. RESTA CONHECER OS SAMBAS QUE ESTAMPAM AS PÁGINAS A SEGUIR E CAIR NA FOLIA.

# capa |

DOMINGO | 06/03

21H | SÃO CLEMENTE

Com a participação do carnavalesco e estreante no grupo especial Fábio Ricardo, a São Clemente chega na avenida como a única escola da Zona Sul do Rio na elite do Carnaval carioca. No enredo “O seu, o meu, o nosso Rio, abençoado por Deus e bonito por natureza”, a escola fala sobre o nascimento da cidade maravilhosa e brinca com a participação de São Sebastião, padroeiro da cidade.

*E Deus fez a maravilha  
Mistérios brotam deste chão  
Que a natureza esculpiu  
Divina emoção  
O Rio nasceu do sol da canção  
Terra cobijada, iluminada  
Gente feliz  
Menina dos olhos  
Do Pai Criador  
Que o Padroeiro abençoou*

*Nas suas águas me banhar  
Da fonte vou beber  
E nesse império tropical, amanhecer*

*Passo a “passos”... Civilização  
O modernismo surgiu  
Entre riscos e traços se rebatizou  
Cidade Maravilhosa  
“Minha alma canta” de tanta emoção  
A bossa embala o “tom” da canção  
Preservar  
É o caminho, vamos respeitar*

*Ter consciência é saber cuidar  
Do patrimônio mundial  
Rio, seu pôr-do-sol é um poema  
Braços abertos entra em cena  
Nesse Carnaval*

*Sou carioca e São Clemente  
Irreverente, minha paixão  
Meu Rio sua beleza inspira o mar azul  
Canta Zona Sul!*



foto: AF Rodrigues | Riotur



pello  
MENOS  
INSTITUTO DE DEPILAÇÃO®

# Sinta a sensação pós-depilação Pello Menos

Traga este anúncio e  
GANHE uma DEPILAÇÃO  
de 1/2 perna, axila ou buço\*

SAC: 0800 282 1233  
WWW.PELLOMENOS.COM

\*A Premiação de depilação é válida somente para clientes não cadastradas na rede, de 2º a 4º, até abril de 2011. Para clientes já cadastradas, apresentando este nas mesmas datas acima referidas, ganha 10 PONTOS NO FIDELIDADE PREMIADA.





foto: Eliane Carvalho | Riotur

## ENTRE 22H05 E 22H22 | IMPERATRIZ

Com Luiza Brunet como rainha de bateria, a Imperatriz Leopoldinense traz no enredo o samba como remédio para curar o corpo e alma. Com a voz de Dominginhos do Estácio embalando “A Imperatriz adverte: Sambar faz bem à saúde”, a escola promete animar a Sapucaí.

*Um ritual de magia...*

*Oh! Mãe África,*

*Do teu ventre nascia o poder de curar!*

*Despertam as antigas civilizações,*

*A cura pela fé nas orações!*

*Mistérios da vida, o homem a desvendar...*

*A mão da Ciência ensina:*

*O mundo não pode parar!*

*Uma viagem no tempo... A me levar!*

*O valor do pensamento a me guiar!*

*O toque do artista no Renascimento,*

*Surge um novo jeito de pensar!*

*Luz — semeando a Ciência,*

*A razão na essência, o dever de cuidar!*

*Luz — à medida que avança,*

*Uma nova esperança que nos leva a sonhar!*

*Segredo — a “chave da vida”,*

*Perfeição esculpida, iludindo o olhar...*

*Onde a Medicina vai chegar?*

*No Carnaval, uma injeção de alegria,*

*Dividida em doses de amor,*

*É a minha escola a me chamar, doutor!*

*Posso ouvir no som da bateria,*

*O remédio pra curar a minha dor!*

*Eu quero é sambar!*

*A cura do corpo e da alma no samba está!*

*Sou Imperatriz, sou raiz e não posso negar:*

*Se alguém me decifrar*

*é verde e branco meu DNA!*

*R. D. Lay*

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

Nathália Dill

**atacado pronta entrega: 3764 7330**

# capa |

## ENTRE 23H10 E 23H44 | PORTELA

A Portela, que originalmente desfilaria no domingo, trocou de lugar com a Mocidade para que as três escolas atingidas pelo incêndio na Cidade do Samba não passassem pela Sapucaí no mesmo dia. Com isso, promete levar a força da águia com o samba-enredo “Rio, azul da cor do mar” e levantar as arquibancadas com alegorias e fantasias refeitas em esquema de mutirão em Madureira.

*Brilhou no céu*

*A luz da Águia, a estrela-guia*

*Do coração navegador*

*Que na travessia enfrentou*

*Todo o medo que havia*

*Era a mitologia do mar*

*A lenda deu lugar para a certeza*

*Que pra viver é preciso navegar*

*As galés do Oriente...já vêm!*

*Da Fenícia e do Egito... também!*

*Gregos e romanos partem para conquistar  
e o Farol de Alexandria fez a noite clarear*

*Os mistérios vão desvendar*

*Um novo caminho encontrar*

*Lá na Índia, especiarias*

*Leva-e-traz mercadorias*

*A ambição do europeu se encantou*

*Com o Novo Mundo de riqueza natural,  
sem igual*

*Os navios negreiros*

*Deixam seus lamentos pelo ar*

*Nas águas de Yemanjá*

*Nem pirata aventureiro, nem o rei podem  
mandar*

*Oi leva mar, oi leva*

foto: Pedro Kirilos | Riotur



*Leva a jangada numa nova direção  
O Porto centenário abriu seus braços  
Na terra de São Sebastião  
Portela vai buscar no horizonte  
A eterna fonte de inspiração  
Um oceano de amor que virou arte  
E deságua na imaginação*

*Lindo como o mar azul  
Meu grande amor, minha Portela  
A força do seu pavilhão vai me levar  
A navegar*

---

## ENTRE 00H15 E 1H06 | UNIDOS DA TIJUCA

Escola campeã de 2010, a Unidos da Tijuca foca nos movimentos corporais para interagir e seduzir o público, levando para a Sapucaí o enredo “Esta noite levarei sua alma”. A comissão de frente vai entrar na avenida com o pé direito, literalmente, por determinação dos coreógrafos, e promete surpreender o público no dia do desfile –

resta saber se tanto quanto surpreendeu no ano passado, com seu truque de troca de roupa à jato.

*Tá com medo de quê?*

*O filme já vai começar*

*Você foi convidado*

*Caronte no barco não pode esperar*

*Apague a luz, a guerra começou*

*Sob o capuz, delira o diretor*

*No filme que passa piada em cartaz*

*Pavor me abraça, isso não se faz*

*No espaço se vai, é a força que vem*

*Meu medo não teme ninguém*

*É o boom! Quem não viu? A casa caiu*

*Com a bomba na mão o vilão explodiu*

*O plano de fuga é jogo de cena*

*“Um deus nos acuda”... Agita o cinema*

*Ele volta revolta, mistério no ar*

*Dos milharais uma estranha visão*

*Mais uma vez olha a encenação*

*Morrer de amar faz o povo gargalhar*

*Pare! Eu pego vocês, grita o mal condutor*

*Mas deu tudo errado, não há outro lado*

*Esse povo me enganou*

*Eu sou brasileiro, amor tijucano*

*Roteiro sem ponto final*

*Coitado o barqueiro entrou pelo cano*

*E brinca no meu carnaval*

*Eu sou Tijuca, estou em cartaz*

*Sucesso na tela meu povo é quem faz*

*Sou do Borel da gente guerreira*

*A pura cadência levanta poeira*

---

**ENTRE 1H20 E 2H28 |**

**UNIDOS DE VILA ISABEL**

Com Sabrina Sato como rainha de bateria, a Vila Isabel leva para a avenida

os “Mitos e Histórias Entrelaçadas Pelos Fios de Cabelo”. Pela 12ª vez, o professor de história André Diniz assina o sambanredo da escola, desbancando Martinho da Vila, atualmente com 11 vitórias, incluindo a do ano passado.

*Respeite a Coroa em meu pavilhão*

*A desfilar na Avenida*

*Carrega os fios de Isabel, da liberdade*

*É minha vida, é a Vila!*

*O brilho, a raiz, a sedução*

*O Universo em sua formação*

*Nas longas madeixas de Shiva*

*Os ritos aos astros...*

*Os mitos que enlaçam*

*Antigas tradições*

*Festejando novas gerações*

*Sansão, forte, se apaixonou*

*O corte enfim revelou Dalila*

*Trança a paixão o nobre fiel*

*Às lágrimas viu Rapunzel mais linda*

*A força e o amor cobriram o corpo*

*Vencendo as rédeas da exploração*

*Perucas no Egito, poder divinal*

*No luxo da França adornam o Rei Sol*

*Aqui... Entrelaçado em ouro vi florir...*

*A alforria, sonhos colorir*

*Em tantas formas buscar perfeição*

*Para os poetas, a inspiração, afinal...*

*Charme e tom sensual*

*Moldaram a beleza do meu Carnaval*

*Modéstia a parte, amigo, sou da Vila*

*Quem é bamba nem sequer vacila*

*Envolvido em cabelos, me sinto arrepiar*

*Feitiço refletindo no olhar*

# capa |

## ENTRE 2H25 E 3H50 | ESTAÇÃO PRIMEIRA DE MANGUEIRA

A Estação Primeira de Mangueira traz no enredo uma homenagem ao sambista e compositor Nelson Cavaquinho, assinada pelos carnavalescos Mauro Quintaes e Wagner Gonçalves. O compositor do samba-enredo, com o nome "O filho fiel, sempre Mangueira", é Cesinha Maluco, porteiro da quadra da escola.

*Quis o Criador me abençoar...  
Fazer de mim um menestrel  
Traço o meu passo no compasso  
Do surdo de primeira...*

*Sou Mangueira!  
Trilhei ruas e vielas  
Morro de alegria, de emoção!  
Procurando harmonia, encontrei a poesia...  
E me entreguei à boêmia  
No Buraco Quente, Olaria e Chalé  
Com meus parceiros de fé*

*Trago violão  
No Zicartola, Opinião...  
Se te encantei com meu talento  
Acabo te vendendo uma canção*

*Passei... Aquela dor venceu espinhos  
"Amor Perfeito" em nosso ninho  
Que foi desfeito ao luar  
Prazer... Me chamam Nelson Cavaquinho  
Tatuei em meu caminho  
Seletas obras musicais  
Sonhei que "Folhas Secas" cobriam meu chão*



foto: AF Rodrigues | Riotur

*Pra delírio dessa multidão  
Impossível não emocionar  
Chorei... Ao voltar para minha raiz  
Ao teu lado eu sou mais feliz  
Pra sempre vou te amar!*

*Mangueira é nação... É comunidade!  
"Minha Festa", teu samba ninguém vai calar!  
Sou teu filho fiel, Estação Primeira,  
Por tua bandeira vou sempre lutar!*



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



VIANEPOLE

**Corpo Docente autorizado  
e atuante no mercado de trabalho**

**e + 20 Cursos Técnicos na Área de Saúde**

**CONVÊNIO 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](http://www.ipscursos.org.br)



## Acupuntura & Eletroacupuntura

Para graduados na área de saúde

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



## Pós-Graduação

Lato-Sensu Resoluções: CNE 01/2001 e CNE 01/2007

- Formação Acadêmica + Profissional
- O curso mais tradicional do país
- Reconhecimento Internacional

- Cursos Credenciados pela SEE-RJ/MEC e autorizados pelo Conselho Estadual de Educação/RJ Pareceres CEE nº 291/01, 473/01, 1097/02, 373/03, 143/10.
- Diploma Profissional válido em todo o território nacional (LDB nº 9394/96).

## Cursos Oficiais de Habilitação Profissional

Para quem concluiu ou está cursando o ensino médio

- Acupuntura
- Shiatsu terapia
- Yogaterapia

# capa |

SEGUNDA-FEIRA | 07/03

## 21H | UNIÃO DA ILHA DO GOVERNADOR

Na avenida, caberá ao ator Alexandre Nero representar Charles Darwin, grande homenageado da União da Ilha no enredo que aborda o surgimento da vida. Com o samba “O Mistério da Vida”, a escola trabalha para refazer as fantasias destruídas no incêndio, mas de forma mais simples. Já o carro que trazia uma grande aranha articulada também está sendo refeito e entrará na Sapucaí.

*Minha alegria vai girar o mundo  
Aventureira vai cruzando o mar  
Trazendo Darwin na memória  
Histórias vou desvendar  
Um relicário de beleza natural  
É o esplendor do Carnaval  
Que maravilha, nessa terra vou  
desembarcar  
O show da Ilha vai começar*

*No fundo do mar eu vi brotar  
Se multiplicar a vida  
Mistérios vão se revelar  
Nas águas que vão me levar... A caminhar*

*A Terra abriu um sorriso  
E o paraíso vai me ver chegar  
Seres estão antenados  
Pequenos alados bailando no ar  
Lindos animais na Passarela  
E lá no céu, a mais linda aquarela  
Do alto surgiu diferente  
Não sei se é bicho, não sei se é gente  
Somos frutos do mesmo lugar  
A Árvore da Vida vamos preservar*

*Hoje eu quero brindar... A Ilha  
Nessa Avenida dos sonhos brilhar  
O meu amanhã só Deus saberá  
A vida vamos celebrar*

---

## ENTRE 22H05 E 22H22 | ACADÊMICOS DO SALGUEIRO

A vermelha-e-branca aposta no samba-enredo “Salgueiro apresenta: o Rio no cinema” para conquistar os jurados esse ano. O enredo, que fala das principais produções nacionais cinematográficas, contará com a bateria de mestre Marcão representando o Bope na Sapucaí. Como rainha de bateria, a escola vem mais uma vez com Viviane Araújo.

*Salgueiro  
Apresenta o Rio no cinema  
Já não há mais lugar pra nos ver na  
Passarela  
Cada um é um astro que entra em cena  
No maior espetáculo da tela  
A Cinelândia reencontrar  
A luz se apaga acende a vida  
Projeta sonhos na Avenida  
A Terra em transe mostrou visão singular  
E o tesouro de Atlântida  
Foi abraçado pelo mar*

*Onde está? Diz aí  
Carlota Joaquina veio descobrir  
Na busca o bonde da Lapa Madame Satã  
Pequena Notável requebra até de manhã*

*Em um simples instante  
Orfeu vence as dores em som dissonante  
E as cordas do seu violão  
Silenciam para o amanhecer*

*Brilha o sol de um dia de verão  
Salta aos olhos outra dimensão  
Revoada risca o céu e faz  
Amigos alados canto de paz  
Maneiro deu a louca em Copacabana  
Vi beijo do Homem na Mulher Aranha  
E o "King-Kong" no Relógio da Central  
Meu Salgueiro o "Oscar" sempre é da  
Academia  
Toca o "bip-bop" furiosa bateria  
Aqui tudo acaba em carnaval*

*O cenário é perfeito  
De braços abertos sobre a Guanabara  
O filme mostrou maravilhosa chanchada  
Sob a direção do Redentor*

---

#### **ENTRE 23H10 E 23H44 | MOCIDADE INDEPENDENTE DE PADRE MIGUEL**

Depois da famosa "paradinha" da bateria, a Mocidade inova mais uma vez e entra na Sapucaí com carros alegóricos movidos a biodiesel, pegando carona no enredo "Parábola dos Divinos Semeadores", que fala sobre a natureza.

*Uma luz no céu brilhou, liberdade!  
Meu coração venceu o medo  
O que era gelo se tornou felicidade*

*A esperança se espalhando pelo chão  
A natureza tem mistérios e magias  
Rituais, feitiçarias, deuses a me abençoar  
Levado pela luz da Estrela Guia  
Eu vou por onde a semente germinar*

*O que eu plantei, o mundo colheu  
Um milagre aconteceu  
A vida celebrou um ideal  
E a fartura se transforma em festival*

*Festa de Ísis, a farra do vinho  
Em Roma a semente foi brotar  
Mudaram meu papel, oh Padre Miguel!  
Hoje ninguém vai me censurar  
O baile da máscara negra  
Até a nobreza teve que engolir  
Meu Brasil, de Norte a Sul sou  
manifestação  
Aonde vou arrasto a multidão  
De cada cem só não vem um  
Vou voltar, um dia ao espaço sideral  
E reviver o meu ziriguidum, em alto astral*

*Tá todo mundo aí??? Levanta a mão  
Quem é filho desse chão  
Chegou a Mocidade fazendo a alegria do  
povo  
Meu coração vai disparar de novo*

---

# capa |

ENTRE 00H15 E 1H06 | ACADÊMICOS DO GRANDE RIO

Com o samba-enredo “Y-Jurerê Mirim – A Encantadora Ilha das Bruxas (Um conto de Cascaes)”, a Acadêmicos do Grande Rio homenageia Florianópolis e conta com Cris Vianna como rainha de bateria. A escola, que prometia ser uma das mais luxuosas a passar pela Sapucaí – uma das surpresas era o carro lobisomem, com cabeça, tronco e braços articulados –, luta para reconstruir duas das alegorias destruídas: o abre-alas e a última, da Ponte Hercílio Luz.

*Y-Jurerê mirim*

*Meu paraíso... Que maravilha!*

*Foi Deus quem fez assim*

*Com todo encanto... Essa magia*

*Entre contos e lendas*

*Quanta imaginação*

*Celebrando a natureza*

*Rituais de gratidão*

*Eu também sou carijó*

*É bendito o meu lugar*

*Rezei forte... Nesse chão*

*Sai pra lá assombração*

*Já peguei meu patuá*

*Caldeirão vai ferver*

*A Grande Rio chegou*



*Vem trazer pra você*

*Uma poção de amor*

*É a receita que a bruxinha ensinou*

*O folclore é tradição*

*Valorizando a cultura popular*

*O canto... A dança*

*O sagrado e o profano*

*Minha ilha encantada*

*Vivo te admirando*

*Beleza... Riqueza*

*Repousando sobre o mar*

*Santuário pra sonhar*

*Meu Rio te abraça... Floripa tão bela*

*A tua história virou carnaval*

*Essa ponte é a luz na passarela*

*É obra-prima... Esse cartão postal*

**VALORIZANDO O TALENTO.**

Da Educação Infantil ao Ensino Médio.

**COLÉGIO IMPERIAL**

Horário integral do Maternal ao 6º ano.

Praia de Botafogo, 524 - Tel.: 2295-9694



foto: Pedro Kirilos | Riotur

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

A escola escolheu a música como tema principal para o seu enredo e homenageia Maria Clara Machado, escritora e dramaturga brasileira, autora da famosa peça "Pluft, o fantasminha", escrita em 1955. Com o samba "O sonho sempre vem pra quem sonhar", a escola promete animar o público na Sapucaí.

*Um pedaço de papel  
Pano, cores, ilusão  
Vai girando o carrossel  
Nas asas da imaginação  
Clara, "a menina dos meus olhos"*

*Criadora do impossível, sonhadora feito eu  
Em tudo que ela escreveu  
Um aprendiz de feiticeiro a formular o amor  
E a princesa recebeu a flor  
A fera foi pra outra dimensão  
Amigo de Deus, Noé entendeu  
O mundo em transformação*

*A bruxa boa vem aí, eu quero ver!  
O saboroso elixir, eu vou provar!  
No vento vendaval da liberdade,  
Um samba de verdade vai passar*

*Quem não sonhou jamais amou  
Não sabe o que é se libertar  
Não viu o trem, nem o colar...  
O sonho sempre vem pra quem sonhar!  
Vai, vai, vai, vai, vence logo esse medo  
"Prega uma peça" à esperança...  
Vem no galope o corcel, feito azul do céu  
E a magia da criança  
Em busca d'alegria, seu poder de encantar  
Criando sonhos, recriando a fantasia a brincar*

*No Tablado consagrando a criação  
É a arte, vida em transformação  
Meu Tigre chegou, aplausos no ar  
É Clara que me faz sonhar!*



**24h**

**EM CASA**

**ENTREGAS EM DOMICÍLIO**



**2286-5000**

**PAGUE COM CARTÃO**



**Rua São Clemente, 12 - Botafogo**

# capa |

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

Este ano, a Beija-Flor fez do seu carnaval uma homenagem ao rei Roberto Carlos, com o samba-enredo "A Simplicidade de um Rei". Com Raissa Oliveira como rainha de bateria, vale prestar atenção na comissão de frente da escola, que vem com coreografia assinada pela primeira vez por Carlinhos de Jesus.

*A saudade*

*Vem pra reviver o tempo que passou*

*Ah! Essa lembrança que ficou*

*Momentos que não esqueci*

*Eu cheio de fantasias na luz do rei menino*

*Lá no seu Cachoeiro*

*E lá vou eu... De calhambeque a onda me levar*

*Na Jovem Guarda o rock a embalar...*

*Vivendo a paixão*

*Amigos de fé guardei no coração*

*Quando o amor invade a alma... É magia*

*É inspiração pra nossa canção... Poesia*

*O beijo na flor é só pra dizer*

*Como é grande o meu amor por você*

*Nas curvas dessa estrada a vida em canções*

*Chora viola! Nas veredas dos sertões*

*Lindo é ver a natureza*

*Por sua beleza clamou em seus versos*

*No mar navegam emoções*

*Sonhar faz bem aos corações*

*Na fé com o meu rei seguindo*

*Outra vez estou aqui vivendo esse*

*momento lindo*

*De todas as Marias vem as bênçãos lá do céu*

*Do samba faço oração, poema, emoção!*

*Meu Beija-Flor chegou a hora*

*De botar pra fora a felicidade*

*Da alegria de falar do Rei*

*E mostrar pro mundo essa simplicidade*



foto: EstefanRadovicz | Riotur

# INSCRIÇÕES ABERTAS GARANTA JÁ SUA VAGA!



O Instituto de Ensino Odontológico abre vagas para pacientes interessados em realizar tratamentos com implantes dentários e outras especialidades. O tratamento é realizado por dentistas formados que estarão cursando pós-graduação e além disso o Instituto possui profissionais já especialistas e com mestrado que também atuam junto aos pacientes.

**PRÓTESE FIXA SOBRE IMPLANTE \ CARGA IMEDIATA \  
ENXERTOS ÓSSEOS \ ESTÉTICA**



**ORTODONTIA**  
**Aparelhos**  
**Fixos e Removíveis**

Rua Real Grandeza, 127 Botafogo  
Tel. 2535-2912 / 2266-0090





foto: Pedro Santos / iStock



# Metrô Rio funciona 24 horas por dia durante o carnaval

**Trens da Linha 2 vão circular de Pavuna a Estácio  
de domingo a terça-feira**

**O** METRÔ VAI OPERAR ININTERRUPTAMENTE DURANTE O CARNAVAL. PARA ATENDER OS FOLIÕES DO RIO, ESPECIALMENTE OS QUE VÃO DESFILAR OU ASSISTIR AOS DESFILES NO SAMBÓDROMO, 32 ESTAÇÕES DAS LINHAS 1 E 2 ABRIRÃO ÀS 5H DE SÁBADO, DIA 5, E FUNCIONARÃO DIRETO ATÉ ÀS 23H DE TERÇA-FEIRA, DIA 8, REABRINDO NORMALMENTE ÀS 5H DA QUARTA-FEIRA DE CINZAS, DIA 9. AS EXCEÇÕES SÃO AS ESTAÇÕES CATETE, PRESIDENTE VARGAS E MARACANÃ, QUE FICARÃO FECHADAS DURANTE O FERIADO PROLONGADO, ENCERRANDO AS ATIVIDADES À MEIA-NOITE DE SÁBADO DE CARNAVAL E REABRINDO ÀS 5H DE QUARTA-FEIRA. NO SÁBADO, A LINHA 2 OPERA DE PAVUNA A IPANEMA/GENERAL OSÓRIO, SEM TRANSFERÊNCIA. DE DOMINGO A TERÇA-FEIRA, OS TRENS DA LINHA 2 CIRCULARÃO DE PAVUNA A ESTÁCIO, ONDE OS CLIENTES PODERÃO FAZER A TRANSFERÊNCIA PARA A LINHA 1. CARIOCAS E TURISTAS TAMBÉM TERÃO A OPÇÃO DE APROVEITAR O ESQUEMA ESPECIAL DO METRÔ PARA ACOMPANHAR OS DIVERSOS BLOCOS ESPALHADOS PELA CIDADE.



foto: Divulgação | Sebastiana

Para orientar os passageiros, o Metrô Rio está distribuindo folhetos detalhando o esquema do feriadão nas estações. Nele há o mapa das estações, além dos horários dos principais blocos, como chegar de metrô e dicas para quem vai desfilir na Sapucaí. Os foliões que compraram ingressos para os setores ímpares ou desfilarão nas escolas que se concentram próximo ao edifício Balança Mas não Cai devem descer na Estação Central. Já os que ficarão nos setores pares do Sambódromo ou vão desfilir nas escolas que ficam concentradas ao lado do prédio dos Correios devem saltar na Estação Praça Onze.

Quem utiliza as linhas de extensão e integração com os ônibus deve ficar atento. Diferente das estações de metrô, os ônibus funcionarão nos horários habituais e não vão circular durante a madrugada. As linhas Metrô Na Superfície e Barra Expresso, que normalmente saem da Estação Ipanema/General Osório em direção à Gávea e à Barra, respectivamente, partirão excepcionalmente da Estação Siqueira Campos entre sábado e terça-feira de carnaval, respeitando determinação da Prefeitura. Já as linhas 696A e 634A (Nova América/Del Castilho - Fundão) não vão circular entre os dias 5 e 8 de março,

## metrôrio |

voltando a operar a partir da quarta-feira, dia 9, a partir das 13h. Já os ônibus 401A e 401B (Estácio/Rio Comprido) não circulam entre os dias 5 e 8 e voltam a funcionar a partir de meio-dia de quarta-feira, dia 9.

### ESQUEMA PARA O DESFILE DAS CAMPEÃS

De olho no desfile das campeãs, que acontece no sábado, dia 12, o Metrô Rio repetirá o esquema de serviço ininterrupto. Para garantir o transporte dos foliões que participarão da festa das melhores escolas de 2011 na Sapucaí, 29 estações das Linhas 1 e 2 ficarão abertas direto, com trens circulando



foto: Wallace Teixeira | Riotur

das 5h de sábado até 23h de domingo, 13 de março. Apenas as Estações Catete, Presidente Vargas, Uruguiana, Cinelândia, Cidade Nova e Maracanã fecharão à meia-noite de sábado, reabrindo às 7h de domingo.

CPGE  
Centro de Pós-Graduação e Extensão



UNIVERSIDADE  
CANDIDO MENDES

**CURSOS MBA**

*Master in Business  
Administration*

Pós-Graduação Lato Sensu

**Administração e Negócios • Gestão de Pessoas • Gestão Tributária**  
**Finanças Públicas • Controladoria e Finanças • Finanças Corporativas**  
**Mercados de Capitais, Mercados Futuros e de Commodities • Perícia Contábil**  
**Contabilidade Internacional • Gerenciamento de Projetos • Marketing Estratégico**  
**Comércio Exterior e Finanças Internacionais**

CONSULTE NOSSOS DESCONTOS

#### Informações, Reservas e Inscrições

Centro de Pós-Graduação e Extensão - CPGE  
Rua da Assembleia, 10 - sala 303 A - CEP 20011-901  
Telefax: (21) 3543-6423 - Tel./fax: (21) 2531-2363  
E-mail: cpge@candidomendes.edu.br

[www.candidomendes.edu.br/cpge](http://www.candidomendes.edu.br/cpge)

## Serviço: Metrô no carnaval



foto: Paulo Mumia | Riotur

### ESTAÇÕES:

Trinta e duas estações ficarão abertas das 5h de sábado, dia 5 de março, até 23h de terça-feira, dia 8, sem interrupção. As exceções são Catete, Presidente Vargas e Maracanã, que fecham à meia-noite de sábado, dia 5, e reabrem regularmente às 5h da Quarta-feira de Cinzas, dia 9.

### METRÔ NA SUPERFÍCIE E BARRA EXPRESSO:

Excepcionalmente durante o carnaval, de 05 a 08 de março, as linhas que partem da Estação Ipanema/General Osório com destino à Gávea e à Barra sairão da Estação Siqueira Campos.

O esquema também muda no fim de semana que antecede o carnaval: no sábado, dia 26, a partir das 11h, desfila em Ipanema o bloco Simpatia é

Quase Amor. Domingo, 27, é a vez do Empolga às 9h passar pelo bairro, a partir das 13h. Nos dois dias, as linhas que normalmente partem da Estação Ipanema/General Osório sairão da Estação Siqueira Campos três horas antes da concentração dos blocos.

### INTEGRAÇÕES EXPRESSAS:

Funcionam no horário habitual e não vão operar na madrugada. As linhas 696A e 634A (Del Castilho - Fundão) não rodarão de 5 a 8 de março, voltando a funcionar a partir de quarta -feira, dia 9, a partir das 13h. Já os ônibus 401A e 401B (Estácio - Rio Comprido) não circulam entre os dias 5 e 8 de março, voltando a operar a partir de meio-dia de quarta-feira, dia 9.

Em caso de dúvidas, visite o site [www.metrorio.com.br](http://www.metrorio.com.br)

## Nova Estação Uruguai: modernidade, conforto e funcionalidade

É sob o trinômio modernidade, conforto e funcionalidade que nasce a Estação Uruguai – 36ª do sistema -, a primeira a oferecer à população carioca ar-condicionado central e uma proteção adicional no embarque e desembarque por meio de portas de vidro nas plataformas, que serão abertas simultaneamente com as portas dos trens. A nova estação atenderá a cerca de 20 mil passageiros, e a previsão é que as obras sejam concluídas de 24 a 30 meses.

A Estação Uruguai terá como uma de suas finalidades diminuir os congestionamentos no entorno da Praça Saens Peña, beneficiando milhares de moradores da Grande Tijuca. A concessionária está investindo R\$ 220 milhões nesse projeto.

A arquitetura arrojada confere à estação um toque futurista. São dois mezaninos, com bilheterias e sala de supervisão de segurança, e uma plataforma central



foto: Acervo Metrô Rio

no nível inferior. Construída numa área já escavada sob a Rua Conde de Bomfim, onde fica o Rabicho da Tijuca, a estação contará com cinco entradas/saídas, facilitando o acesso dos usuários do metrô.

O lançamento das obras foi no último dia 19 de fevereiro, e a Estação Uruguai faz parte de um pacote de investimentos do Metrô Rio da ordem de R\$ 1,15 bilhão, que vai permitir duplicar a capacidade de transporte do sistema para mais de 1,1 milhão de lugares por dia.

**SUN COVER**

A Moda que protege a sua pele

Você não precisa mais se preocupar com o sol!

Chapéus, bonés, luvas e roupas com filtro solar FPU 50+.

Bloqueia 98% dos raios UVA-UVB.



**NatuPharmu's**  
Delivery

**FPU 50+**  
**Proteção UV**

**Sol é vida - viva isto !!**

[www.natupharmus.blogspot.com](http://www.natupharmus.blogspot.com)

tel: 21 - 2529 - 8686 / 21 - 2540 - 8009



foto: Bonniecaton

Saiba como prevenir a dengue, conheça os cuidados necessários para pular o carnaval despreocupado e aprenda a fazer um cupcake de limão



dicas de vida

## zoom

- 30 dengue
- 32 saúde
- 32 comportamento
- 34 carreira
- 35 cidadania
- 36 nutrição
- 38 receita

# zoom | dengue

## de olho na dengue

**A**dengue é uma doença perigosa que, em alguns casos, pode matar. Seu principal vetor é o mosquito *Aedes aegypti*, que se desenvolve em áreas tropicais e subtropicais. O vírus causador da doença possui quatro sorotipos: DEN-1, DEN-2, DEN-3 e DEN-4.

Existem duas formas de dengue: a clássica e a hemorrágica. A dengue clássica apresenta-se geralmente com febre, dor de cabeça, no corpo, nas articulações e por trás dos olhos, podendo afetar crianças e adultos, mas raramente mata. A dengue hemorrágica é a forma mais severa da doença, pois além dos sintomas citados, é possível ocorrer sangramento, ocasionalmente choque e conseqüências como a morte.

O grande problema para combater o mosquito *Aedes aegypti* é que sua reprodução ocorre em qualquer recipiente utilizado para armazenar água, tanto em áreas sombrias como ensolaradas. Por isso, todo o cuidado é pouco!



### EVITE PICADAS

**Espirais ou vaporizadores elétricos:** Devem ser colocados ao amanhecer e/ou no final da tarde, antes do pôr-do-sol, horários em que os mosquitos da dengue mais picam.

**Mosquiteiros:** Devem ser usados principalmente nas casas com crianças, cobrindo as camas e outras áreas de repouso, tanto durante o dia quanto à noite.

**Repelentes:** Podem ser aplicados no corpo, mas devem ser adotadas precauções quando utilizados em





# zoom dengue



foto: Olga Rybkina

crianças pequenas e idosos, em virtude da maior sensibilidade da pele.

**Telas:** Usadas em portas e janelas, são eficazes contra a entrada de mosquitos nas casas.

## ELIMINE O MOSQUITO

**Tampar os grandes depósitos de água:** A boa vedação de tampas em recipientes como caixas d'água, tanques, tinas, poços e fossas impedirão que os mosquitos depositem seus ovos. Esses locais, se não forem bem vedados, permitirão a fácil entrada e saída de mosquitos.

**Remover o lixo:** O acúmulo de lixo e de detritos em volta das casas pode servir como excelente meio de coleta de água de chuva. Portanto, as pessoas devem evitar tal ocorrência e solicitar sua remoção pelo serviço de limpeza pública - ou enterrá-los no chão ou queimá-los, onde isto for permitido.

**Fazer controle químico:** Existem larvicidas seguros e fáceis de usar, que podem ser colocados nos recipientes de água para matar as larvas em desenvolvimento - este método



foto: Raja Rc

para controle doméstico da dengue em cidades grandes tem sido usado com sucesso por várias secretarias municipais de saúde e é realizado pelos agentes de controle da dengue.

**Limpar os recipientes de água:** Não basta apenas trocar a água do vaso de planta ou usar um produto para esterilizar a água, como a água sanitária. É preciso lavar as laterais e as bordas do recipiente com bucha, pois nesses locais os ovos eclodem e se transformam em larvas.

## zoom | saúde

### proteção redobrada

**A**lém do filtro solar, as roupas e os acessórios podem ser ótimos aliados na hora de se proteger contra o sol. Mas não adianta escolher qualquer roupa. O ideal é que ela seja feita de tecido especial ou com uma substância específica que vai lhe conferir maior proteção contra os raios ultravioleta.

À venda em lojas como a Natupharma's Delivery e a UV Line, as peças são feitas para homens, mulheres e crianças. A novidade é especialmente para as pessoas muito brancas, com a pele sensível ou que, por algum motivo, não podem passar protetor. Há também barracas com filtro UV, um ótimo investimento, já que a maioria dos



tecidos das barracas quase não protege contra o sol.

### você sabia?

Na Austrália, onde o sol é tão forte quanto no Brasil, as roupas com filtro UV fazem parte do uniforme escolar das crianças e dos trabalhadores que passam a maior parte do tempo na rua.

## zoom | comportamento

### dia internacional da mulher

**E**ste ano, o Dia Internacional da Mulher tem gostinho especial para as brasileiras. Pela primeira vez, uma mulher foi eleita a presidente do país. Dilma Rousseff tomou posse em janeiro e, nos próximos quatro anos, promete dar atenção especial às necessidades das eleitoras femininas. Mas, afinal, o que querem as mulheres? Segundo uma pesquisa feita pela Universidade de São Paulo, elas querem qualidade de vida, tempo para

ficar com a família e muito carinho do parceiro.

Porém, nem tudo é festa no dia 8 de março. Em muitos países, a data serve de reflexão. Conferências, debates e reuniões são feitas para discutir o papel da mulher na sociedade atual. O esforço é para tentar diminuir diferenças salariais, violência masculina, jornada excessiva de trabalho e desvantagens na carreira profissional.

# Santa Malagueta

## ACESSÓRIOS



**ESTAÇÃO URUGUAIANA**

E-mail: [santamalagueta@yahoo.com.br](mailto:santamalagueta@yahoo.com.br)

**E**studar até passar. Esse é o lema de quem fez ou se prepara para fazer um concurso público. Só neste ano, deverão ser criadas mais de 40 mil vagas pelo governo. Mas para passar em um concurso é preciso estudar... e muito! A língua estrangeira, uma das matérias exigidas nas provas, é normalmente posta de lado pelos candidatos, mas prova de idiomas num concurso pode ser o diferencial para a pessoa que sabe estudar.

Nélio Georgini, diretor do Curso ER, no Méier, afirma que o primeiro passo para quem quer se dar bem nesse tipo de prova é derrubar paradigmas. Tanto é possível alguém que tem o mínimo de conhecimento da língua se sair bem no exame quanto outro que fale com fluência ir mal. Tudo vai depender da forma como a prova é encarada.

O diretor sugere 5 dicas fundamentais para quem quer se dar bem:

- **Não subestime a prova**

O candidato não pode tratar o teste de idiomas como algo dado, achando que as respostas vão surgir na hora do exame. Essa é mais uma matéria que precisa ser estudada assim como as demais do concurso.

- **Mergulhe nas provas anteriores**

Observar o estilo da organizadora e os assuntos cobrados com mais frequência.

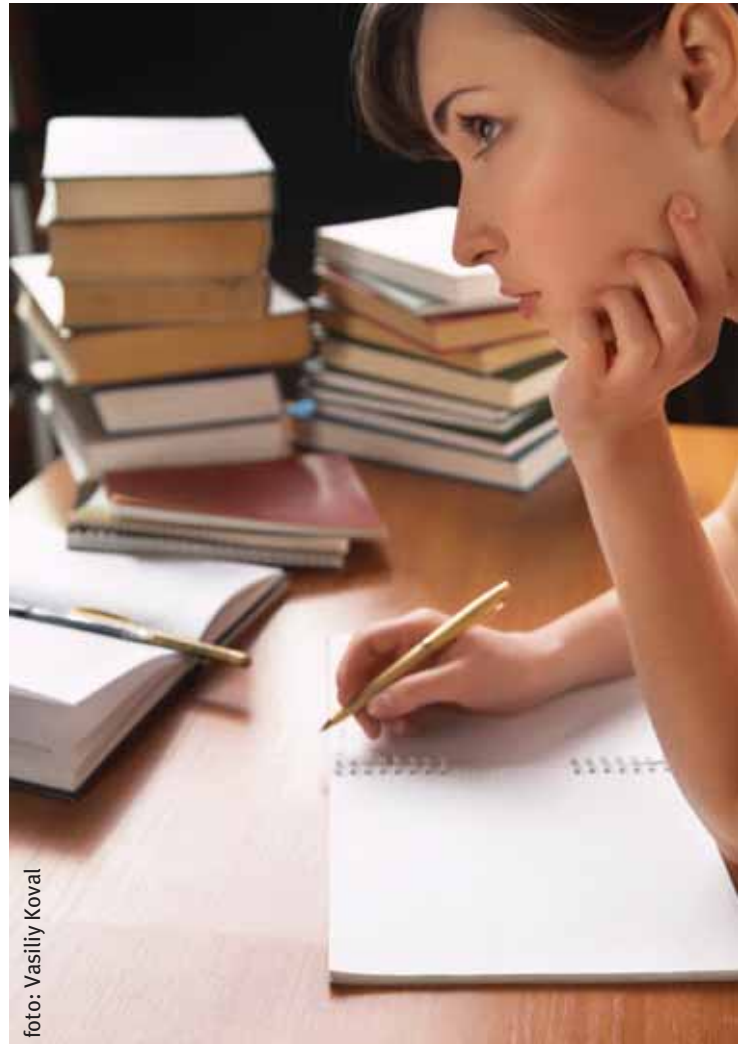


foto: Vasility Koval

- **Conheça o trabalho desenvolvido pela empresa que está oferecendo a vaga**

Assuntos relacionados à atividade fim podem servir de mote para os textos usados na prova.

- **Foque nos estudos**

Fazer um cronograma de estudos, pegar a referência bibliográfica e fazer um raio-x dos assuntos. Não adianta ter bagagem na língua e não se dedicar.

- **Para quem não é fluente, invista em um curso preparatório**

Se o estudante for dedicado, ele pode concorrer em pé de igualdade com aquele que acha que sabe tudo da língua, já que, num concurso, ninguém tem certeza de aprovação e só passa quem estuda.



## ○ imobilizar diante do sonho

**A**credito que todos nós tenhamos sonhos. Uns possíveis, outros nem tanto, já nascem com a vocação de permanecerem no mundo da imaginação, mas todos sonhamos.

Dizem os psicólogos que sem eles não haveria vida, são vitais ao nosso perfeito funcionamento.

Mas quero tratar aqui de algo muito mais sutil: falo do medo que temos, pelo menos alguns se imobilizam, diante da proximidade da realização daquilo que desejamos por tanto tempo. É como se a proximidade do sonho virar realidade nos fosse tirar a possibilidade de sonhar. Ou ainda e pior, o sonho quando era apenas um pensamento, era perfeito, mas agora que pertence ao mundo da realidade, vem cheio de problemas e imperfeições, e óbvio, nos decepciona, e a gente fica achando que ele era melhor quando era idealizado do que quando se consuma.

A verdade como sempre, não está em nenhuma das extremidades. Nem podemos deixar de sonhar, nem

tampouco achar que eles serão perfeitos quando acontecem e transformarão toda nossa vida.

Sonhos são caros, a todos. Não se materializam assim, sem custo. E vem na velocidade do nosso esforço em consumá-los.

Então, daqui pra frente, toda vez que desejar algo, busque com toda a sua força fazer o melhor que puder de si para alcançar.

E quando finalmente vir que percorreu o caminho certo, que em breve atingirá sua meta, acelere, se prepare para receber a benção do fruto do seu esforço e não se intimide diante da possibilidade de ser feliz. Recorde do quanto desejou que esse dia chegasse. Isso sim, é fórmula, é caminho para se aproveitar a dádiva da vida: prestar atenção em cada momento, sonhando, mas acordado!

Beijos e até a próxima edição!

*Claudia Cataldi é jornalista e presidente do Instituto Resposta Habilidade  
claudiacataldi@resposahabilidade.org.br /  
twitter:@claudiacataldi*



- **Doze Alunos por Horário**
- **Avaliação Clínica, Fisioterápica e Nutricional Inclusas na Matrícula**
- **Programa Emagrecimento**

**NOVA FILIAL**  
**Unidade**  
**Uruguai**  
**Tel.:2238-1056**

**Unidade**  
**Saens Peña**  
**Tel.:2567-3136**

**biosonline.com.br**

## alimentação no carnaval

Quem gosta de pular o carnaval deve se preparar para enfrentar a maratona da folia: os quatro dias seguidos de festa significam intensa atividade física e suor em excesso. Para curtir o carnaval sem ficar exausto ou desidratado é preciso cuidar da alimentação.

“Como os atletas que participam de maratonas, os foliões também precisam de uma alimentação especial durante a festa, principalmente aqueles que vão participar dos desfiles das escolas de samba ou os que vão atrás dos trios elétricos”, diz a nutricionista do Vigilantes do Peso, Sônia Almeida.

Além da transpiração, que nos faz perder água, a ingestão de bebidas alcoólicas acaba funcionando como desidratante pelo efeito diurético. Veja as dicas do Vigilantes do Peso para uma alimentação equilibrada, sem excessos, que garanta energia para aproveitar a folia:

Antes da folia, o ideal é começar a se preparar uma semana antes, evitando no cardápio alimentos muito gordurosos, como frituras, pratos típicos como caldo de mocotó ou feijoada. Priorize pratos leves, como saladas e grelhados de carnes magras e frutas.

Durante a festa, opte pelos carboidratos, que têm função importante no cardápio dos foliões por reporem a energia. Os sanduíches, portanto, são bem-vindos, se forem de pães integrais, frios e queijos light. Evite molhos gordurosos, como a maionese. Complete o sanduíche com folhas e legumes como o pepino e o

tomate ou se preferir frutas, como maçã, pêra, abacaxi e mamão.

Para evitar a desidratação, beba bastante água pura, água com sabor e água de coco. Evite refrigerantes mesmo sendo Zero ou Light, pois eles não matam a sede.

E pular, só o carnaval! Nada de pular as refeições! Alimente-se de três em três horas, nem que sejam pequenos lanches saudáveis.

Para quem vai desfilar em escola de samba (ou em várias escolas de samba), a hidratação nos intervalos dos desfiles deve ser feita com isotônicos, água de coco, sucos de frutas. Levar barras de cereal ou frutas é uma boa dica porque ajudam a manter o pique. No dia seguinte ao desfile, a reposição hídrica é importante. O café da manhã deve ser à base de frutas frescas, iogurte e torradas com mel e ricota. Aproveite o dia para dormir e recuperar as energias.

### Comendo na rua

- **Tapioca recheada:** prefira com queijo branco e canela ou com ervas frescas;
- **Sanduíches:** sempre com pão integral, queijo e frios;
- **Cachorro quente:** somente se for de salsicha de ave, acompanhado de milho, ervilha, tomate sem molho de maionese;
- **Pipoca:** Na hora da fome é uma boa pedida, mas sem nada adicional;
- **Sorvetes:** Picolé de frutas.



ESTILO  
CARIÓCA



Linha Brasil  
DE R\$ 119.00  
POR R\$ 49.90

Ganhe 5% de desconto na apresentação deste  
cupom em nossas lojas nas estações de Metrô:

Uruguaiana - Tijuca - Cantagalo

Ipanema - Carioca (NOVA)

Nova América (EM BREVE)



**5%**  
DESCONTO

## cupcakes

*Cupcakes são pequenos bolos com cobertura. Em inglês, seu nome significa bolo de xícara. A novidade que já conquistou os cariocas é bem fácil de fazer. Nesta receita, a chef Flavia Cadime criou uma versão super prática do bolinho, perfeita para refrescar e adoçar o seu verão!*

### Cupcake de limão

#### INGREDIENTES

##### Massa:

- 4 ovos
- 1 copo de iogurte natural (200ml)
- 1 copo de 200 ml de óleo de canola
- 1 e 1/2 xícara de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Raspas de um limão

##### Recheio:

- 300 g de chocolate branco
- 1/2 xícara de creme de leite
- Suco de um limão
- Raspas de 1/2 limão

#### COMO FAZER

- Bater no liquidificador os quatro primeiros ingredientes. Em uma vasilha coloque a mistura do liquidificador e adicione os ingredientes secos mexendo delicadamente.
- Por último, adicione as raspas de limão. Leve para assar em forminhas de cupcake em forno a 180° por aproximadamente 30 minutos. Para o recheio, misture todos os ingredientes e deixe gelar por 15 minutos antes de aplicar nos cupcakes.



# 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

foto: Paulo Mumia | Riotur



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



programação cultural

## **diversão**

- 42 calendário
- 44 carnaval
- 48 cinema
- 50 parceria
- 52 teatro
- 54 esporte
- 55 infantil
- 56 exposição

ENTRADA FRANCA

05 | SÁBADO

BLOCO FEITIÇO DO VILLA

BLOCO DE CARNAVAL COM MÚSICAS ERUDITAS EM HOMENAGEM A HEITOR VILLA-LOBOS, COM APOIO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA.

ÀS 11H

RUA DO PASSEIO, 98 – CENTRO (EM FRENTE À ESCOLA DE MÚSICA DA UFRJ)

ESTAÇÃO CINELÂNDIA



foto:Divulgação

06 | DOMINGO

BAILE INFANTIL DE CARNAVAL

SHOPPING NOVA AMÉRICA – PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO, 2º PISO  
ESTAÇÃO NOVA AMÉRICA/DEL CASTILHO

ENTRADA FRANCA

19 | SÁBADO

LUAU AO PÔR DO SOL

O CANTOR E COMPOSITOR CLAUDIO NUCCI SE APRESENTA EM TRIO, COM RAFAEL LORGA (PERCUSSÃO, VIOLÃO E VOZ) E DRI GONÇALVES (VOZ)

ÀS 18H

POSTO 9 DA PRAIA DE IPANEMA  
ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL

OSÓRIO



foto:Divulgação

27 | DOMINGO

CHORO NO WERNECK

COM O SHOW “O PAPAGAIO DO MOLEQUE”, DO GRUPO RABO DE LAGARTIXA, INTEIRAMENTE DEDICADO A VILLA-LOBOS.

ÀS 13H

TEATRO MUNICIPAL DE MARIONETES CARLOS WERNECK (ALTURA DO Nº 300 DA PRAIA DO FLAMENGO)

ESTAÇÃO FLAMENGO



foto:Divulgação

ATÉ R\$ 30

3 | QUINTA  
ESPETÁCULO "AMORES DE  
SABRINA"

TODAS AS QUINTAS DE MARÇO E  
ABRIL, ÀS 20H

TEATRO ZIEMBINSKI

TEL: 2254-5399

ESTAÇÃO SAENS PEÑA



foto: Divulgação

4 | SEXTA-FEIRA  
ESTREIA DA ANIMAÇÃO "GNO-  
MEU E JULIETA"

COM DUBLAGEM DE DANIEL DE  
OLIVEIRA, VANESSA GIÁCOMO E  
INGRID GUIMARÃES

ATÉ 29 | TERÇA  
ESPETÁCULO "UM CORAÇÃO  
FRACO"

SEGUNDAS E TERÇAS, ÀS 21H

TEATRO DAS ARTES

TEL: 2540-6004

ESTAÇÃO BOTAFOGO – METRÔ NA  
SUPERFÍCIE



foto: Divulgação

ATÉ R\$ 60

3 | QUINTA  
ESPETÁCULO "SOLIDÃO, A  
COMÉDIA"

DE QUINTA A SÁBADO, ÀS 21H30.

DOMINGO, ÀS 20H30

TEATRO CÂNDIDO MENDES

TEL: 2267-7295

ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL

OSÓRIO – METRÔ NA SUPERFÍCIE



foto: Divulgação

ATÉ 13 | DOMINGO  
ESPETÁCULO "A EVA FUTURA"

DE QUINTA A DOMINGO, ÀS 19H30

TEATRO SESI

TEL: 2563-4163

ESTAÇÃO CINELÂNDIA

11 | SEXTA  
ESPETÁCULO "O AMANTE"

DE QUINTA A SÁBADO, ÀS 21H.

DOMINGO, ÀS 20H

TEATRO DO LEBLON

TEL: 2529-7700

ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL

OSÓRIO – METRÔ NA SUPERFÍCIE



foto: Divulgação

## diversão | carnaval

**A**inda no início de fevereiro, o desfile do bloco Vira-Lata, na orla do Leblon, já dava uma prévia do que esperar do carnaval este ano: ao invés das estimadas três mil pessoas, nada menos do que 15 mil foliões pularam ao som do bloco sob o sol de um domingo tipicamente



foto: Sebastiana | Carmelitas

carioca. Até depois da Quarta-Feira de Cinzas, há blocos por toda a cidade, provando que o carnaval de rua no Rio está mais vivo do que nunca. Separamos algumas sugestões entre os dias 4 e 8, de sexta a terça-feira, para que você monte o seu roteiro e aproveite a festa!

### 04 | SEXTA

**CARMELITAS | SANTA TERESA**  
CONCENTRA RUA DIAS DE BARROS  
DAS 13H ÀS 19H

**Oooooii | CACHAMBI**  
FICA PARADO NA PRAÇA AVAÍ  
DAS 18H ATÉ 1H

**ESCORREGA NA BABA DO QUIABO**  
**| CENTRO**  
FICA PARADO NA PRAÇA MELVIN  
JONES (BURACO DO LUMEM)  
DAS 18H ÀS 23H

**BANDA CULTURAL DO JILÓ | TIJUCA**  
SAI DA RUA PINTO DE FIGUEIREDO  
DAS 21H ATÉ 0H

## FIQUE POR CIMA

### CURSO TÉCNICO E DE EXTENSÃO

- RADIOLOGIA
- ENFERMAGEM
- ENFERMAGEM do TRABALHO
- INSTRUMENTAÇÃO CIRÚRGICA
- SEGURANÇA do TRABALHO
- CUIDADOR de IDOSO (com curativo)
- HEMODIÁLISE

**HORÁRIOS:** manhã, tarde, noite e sábado

**LIGUE: 2296-9916 | 2224-3821**  
Avenida Rio Branco, 81 - Centro - RJ | [www.cima.com.br](http://www.cima.com.br)

TENHA  
UMA  
PROFISSÃO  
EM 18  
MESES

TURMAS  
ESPECIAIS  
PARA MARÇO

Campo Grande  
**2416-7036**



## 05 | SÁBADO

**CORDÃO DA BOLA PRETA | CENTRO**  
SAI DA CINELÂNDIA  
DAS 8H ÀS 14H

**CÉU NA TERRA | SANTA TERESA**  
SAI DA PRAÇA ODILO COSTA NETO  
DAS 7H ÀS 13H

**EMPURRA QUE PEGA | LEBLON**  
SEGUE DA AV. DELFIM MOREIRA, ESQUINA  
DA RUA RITA LUDOLF (POSTO 12) ATÉ A  
RUA CARLOS GÓES (POSTO 10)  
DAS 15 ÀS 19H

**BARBAS | BOTAFOGO**  
CONCENTRAÇÃO NA RUA ASSIS  
BUENO, ESQUINA COM A RUA GAL.  
POLIDORO  
DAS 16H ÀS 20H  
BANDA DE MADUREIRA | MADUREIRA  
CONCENTRAÇÃO NA ALMERINDA  
FREITAS  
DAS 16H ÀS 20H

**O PLUTO É FILHO DA PLUTA |  
LARGO DO MACHADO**  
FICA PARADO NO LARGO DO MACHADO  
DAS 17H ÀS 19H

**BANDA DE IPANEMA | IPANEMA**  
SAI DA RUA GOMES CARNEIRO,  
ENTRE VIEIRA SOUTO E PRUDENTE DE  
MORAIS  
DAS 18H ÀS 22H

## 06 | DOMINGO

**CORDÃO DO BOITATÁ | CENTRO**  
CONCENTRAÇÃO NA AV. 1<sup>º</sup> DE  
MARÇO, NA ALTURA DA TRAVESSA  
TOCANTINS  
DAS 8H ÀS 16H

**BANGALAFUMENGA | JARDIM  
BOTÂNICO**  
SAI DA RUA JARDIM BOTÂNICO, ES-  
QUINA COM A PACHECO LEÃO  
DAS 10H ÀS 14H

**SIMPATIA É QUASE AMOR |  
IPANEMA**  
CONCENTRAÇÃO NA PRAÇA GENERAL  
OSÓRIO  
DAS 15H ÀS 19H

**FALA CONVERSA | BARRA DA  
TIJUCA**  
SAI DA AV. DO PEPÊ, NA PRAIA  
DAS 16H ÀS 20H

**PODE VIR QUE TEM | ENGENHO  
NOVO**  
CONCENTRAÇÃO NA RUA JUIZ JORGE  
SALOMÃO  
DAS 17H ÀS 21H

**IMPÉRIO DA FOLIA | CATETE**  
CONCENTRAÇÃO NA TAVARES BAS-  
TOS, ESQUINA COM A BENTO LISBOA  
DAS 17 ÀS 21H





## 07 | SEGUNDA

**SERJÃO LOROZA E  
US MADUREIRA | CENTRO**  
FICA PARADO NO PAÇO IMPERIAL  
DAS 14H ÀS 18H

**PEDE PASSAGEM | GÁVEA**  
CONCENTRAÇÃO NA RUA JARDIM  
BOTÂNICO, EM FRENTE AO JÓQUEI  
DAS 15H ÀS 20H

**BLOCO DE SEGUNDA | HUMAITÁ**  
CONCENTRA NA RUA MARQUES  
DAS 18H ÀS 20H

**POR ENQUANTO | PAVUNA**  
CONCENTRAÇÃO NA RUA MESTRE  
VITALINO  
DAS 20H ÀS 23H

**BOHEMIOS DE IRAJÁ | IRAJÁ**  
CONCENTRAÇÃO NA AV. AUTOMÓVEL  
CLUB, SEGUE PELA MONSENHOR  
FÉLIX E SEGUE ATÉ A  
ESTRADA PADRE ROSER  
DAS 22H ATÉ 1H



diversão | carnaval

08 | TERÇA

**QUIZOMBA | GLÓRIA**

CONCENTRAÇÃO NA RUA CARDEAL  
CÂMARA

DAS 9H ÀS 13H

**BAGUNÇA MEU CORETO |**

**LARANJEIRAS**

CONCENTRAÇÃO NA PRAÇA SÃO  
SALVADOR

DAS 10H ÀS 14H

**SE ME DER EU COMO | TIJUCA**

CONCENTRAÇÃO NA PRAÇA MEDALHA  
MILAGROSA

DAS 15H ÀS 21H

**CACHORRO CANSADO | FLAMENGO**

SAI DA PRAÇA JOSÉ DE ALENCAR

DAS 17H ÀS 19H

**BANDA DA SAENS PEÑA | TIJUCA**

CONCENTRAÇÃO NA RUA GENERAL  
ROCA

DAS 17H ÀS 22H

**LARGO DO MACHADO, MAS NÃO**

**LARGO DO COPO | LARGO DO**

**MACHADO**

CONCENTRAÇÃO NO LARGO DO  
MACHADO, ESQUINA COM MINISTRO  
TAVARES DE LIRA

DAS 17H ÀS 22H

**Ravelle**  
*Festas e Eventos*

DELIVERY TIJUCA 2567-4242  
FLAMENGO 2556-5090  
COPACABANA 2549-2100

**Nós fazemos SUA FESTA**  
com KITS comemorativos.  
Faça já sua encomenda.

VISA MasterCard

Parcelamos em até 3x  
acima de R\$ 120,00.

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

ESPOSA DE MENTIRINHA

foto: Divulgação



**D**e caso com uma professora bem mais nova do que ele, o cirurgião plástico e solteirão convicto Danny, depois de contar para a jovem que está se divorciando, pede ajuda à Katherine, sua fiel (e sem sal) assistente, para que ela finja ser sua esposa já em vias de separação. Mas a mentira toma proporções catastróficas, e os filhos de Katherine, Michael e

Maggie, acabam sendo envolvidos na farsa. No meio da confusão criada por Danny, uma viagem de fim de semana ao Haváí com toda a turma acaba numa reviravolta que nenhum deles esperava. O elenco traz nomes de peso, como Adam Sandler, Jennifer Aniston e Nicole Kidman, sob direção de Dennis Dugan.

**Estreia de 4.**



Agora é a sua vez, faça sua transformação  
VENHA FAZER SUA AVALIAÇÃO

Sobrancelha, coloração e corte de  
acordo com seu rosto,  
rejuvenescendo e valorizando você.

Rua Soares da Costa, Nº 25 - 3º Andar  
Praça Saens Peña - Tijuca - RJ  
( em frente ao Metrô )

Tel.: 2204-2937 / 9295-7580

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

REVOLUCIONANDO EM DESIGN DE CABELOS E SOBRANCELHAS

### RANGO

**C**amaleão de estimação e vida mansa, Rango, que dá nome à animação, há tempos se considera um herói – até que, removido de seu habitat, se vê em um território totalmente desconhecido. Agora em uma cidade do Velho Oeste povoada por criaturas vestidas como personagens saídos de filmes do gênero, Rango escapa por sorte de um falcão e é eleito xerife, e passa a andar pelas ruas como a personificação da lei. Mas numa cidade cheia de durões, quem é bonzinho não costuma durar muito, e o camaleão luta para se encaixar num cenário pouco familiar, entrando em uma crise



foto: Divulgação

existencial que o faz questionar tudo sobre si mesmo. No original, cabe a Johnny Depp dar voz a Rango, num elenco que traz nomes como o de Isla Fisher e Abigail Breslin.

**Estreia dia 11.**

### UMA MANHÃ GLORIOSA

**C**om a carreira indo por água abaixo, assim como sua vida amorosa, a produtora de TV Becky Fuller consegue um emprego no programa matinal menos popular do país. Num esforço para revitalizá-lo e levantar sua moral, ela resolve levar para a bancada Mike Pomeroy, um âncora lendário. Os problemas começam quando Pomeroy se recusa a cobrir pautas triviais, como fofocas de celebridade e moda, ou trabalhar com sua colega de programa, Collenn Peck, verdadeira personalidade de programas matinais. Enquanto os dois começam a se bicar no ar e fora dele, Becky vê seu recente relacionamento com o também

produtor Adam Bennett dar errado, e luta para salvar seu namoro, sua reputação e seu trabalho. Com Rachel McAdams, Harrison Ford e Diane Keaton. O filme tem produção de J.J. Abrams, criador da série "Lost", e direção de Roger Michell.

**Estreia dia 18.**



foto: Divulgação

**30%**  
desconto com  
cartão Pré-Pago

## MAPA CULTURAL DA SECRETARIA MUNICIPAL DE CULTURA

Clientes do Metrô Rio com cartão pré-pago (com crédito) têm 30% de desconto.

Informações no site: [www.rio.rj.gov.br/web/smc](http://www.rio.rj.gov.br/web/smc)

### AS PRÓXIMAS HORAS SERÃO DEFINITIVAS

**J**ovem casal vive um relacionamento aparentemente eterno, até que um acidente interrompe suas trajetórias. Espetáculo contemplado com o Prêmio Funarte de Teatro Myriam Muniz 2010. Texto de Daniela Pereira de Carvalho e direção de

Gilberto Gawronski, com Guta Stresser e Sacha Bali. Estreia no dia 11. Sextas e sábados, às 21h e domingos, às 20h, no Espaço Cultural Municipal Sérgio Porto (Rua Humaitá, 163 – Humaitá. Tel.: 2535-3846). R\$ 20. Classificação: 14 anos.

### O REINO DO MAR SEM FIM

**S**everino da Cocada, mamulengueiro, barbeiro e fabricante de cocadas, relembra as histórias de sua vida. Um dia, ele decide cantar o Romance do Reino do Mar Sem Fim. Esse é o quarto espetáculo do Grupo

Pedras. Sextas e sábados, às 21h30 e domingos, às 21h, no Centro de Referência Cultura Infância - Teatro Municipal do Jockey (Av. Bartolomeu Mitre, 1.110 – Leblon. Tel: 3114-1286). R\$ 30. Classificação: 14 anos.

### PALETÓ DE LAMÊ

**O** espetáculo apresenta canções de compositores e cantores populares de sucesso como Odair José, Evaldo Braga, Lindomar Castilho, entre outros. Com Érika Riba e Robson Camilo. Direção de Sergio Módena e Gustavo Wagner. Direção Musical de Gabriel Mesquita. Quartas e quintas-feiras, às 21h30, no Teatro Municipal Café Pequeno (Av. Ataulfo de Paiva, 269 – Leblon. Tel: 2294-4480). R\$ 30. Classificação: 18 anos.



### BRASIL 70 - UM MUSICAL

O espetáculo apresenta o melhor da produção musical brasileira das décadas de 60 e 70, celebrando ícones como Marcos Valle, Simonal, Caetano Veloso e grupos como Secos e Molhados e Novos Baianos, além de movimentos importantes como os Festivais da Canção e a Bossa Nova. Roteiro e direção de Alice Borges e Márcia Santos, com Helga Nemetzky, Márcia Santos, Patrícia Ferrer, Leonardo Lóis e Marcelo Baco. Sextas e sábados, às 21h30 e domingos, às 20h30, no Teatro Municipal Café Pequeno (Av. Ataulfo de



fotos: Divulgação

Paiva, 269 – Leblon. Tel: 2294-4480). R\$ 30. Classificação: 18 anos.

## PROBLEMAS COM SEUS CABELOS?



QUEDA • RAREAMENTO  
SEBORREIA • CASPA  
OLEOSIDADE • CALVÍCIE  
CABELOS DANIFICADOS  
POR QUÍMICAS  
OUTROS PROBLEMAS

Ambos os Sexos



CENTRO DE PESQUISA E TRATAMENTO CAPILAR

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



GRÁTIS  
CHECK-UP  
CAPILAR

**CENTRO**  
2524-1143 | 2262-7815  
Rua Rodrigo Silva, 8 / 1301

**MADUREIRA**  
2450-4359 | 2450-4360  
Est. do Portela, 99 / 801 - Polo I

**NOVA IGUAÇU**  
2667-2362 | 2668-0448  
R. Dom Walmor, 35 / 503 - Centro



foto: Divulgação

## HAIR

Símbolo de uma época, representante da contracultura hippie e da revolução sexual da década de 60, o musical "Hair" ganhou sua segunda montagem nacional nas mãos de Charles Möeller e Cláudio Botelho e segue em cartaz no Teatro Oi Casa Grande até 1º de maio. Eternizado tanto nos palcos como no cinema, o espetáculo acompanha uma tribo de hippies de Nova York numa trama que gira em torno de quatro personagens: Claude, jovem convocado para a Guerra do Vietnã, seu amigo Berger, espécie de líder do grupo, a grávida Jeanie e a idealista Sheila. O elenco, que passou por um criterioso processo de seleção,

é formado por talentos em sua maioria ainda desconhecidos do grande público, como Hugo Bonemer, Igor Rickli e Carol Puntel, e nomes como o de Letícia Colin, a quem cabia o papel de Ilse no também musical "O Despertar da Primavera". A direção musical é de Marcelo Castro.

**TEATRO OI CASA GRANDE:** Av. Afrânio de Mello Franco, 290 – Leblon. Tel: 2511-0800. Quintas e sextas, às 21h. Sábados, às 18h e 21h30. Domingos, às 19h. Clientes com Cartão Pré-Pago válido e com créditos têm 20% de desconto.

**ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL OSÓRIO – METRÔ NA SUPERFÍCIE**



# diversão | exposição

## VELHA É A MÃE!

Com uma rotina de passar horas na academia, fã de botox e adepta de cirurgias plásticas, a mãe do título carrega nos ombros recém-feitos 70 anos, mas não revela isso a ninguém. Para todos os efeitos, sua aparência de 50 e poucos anos convence, e a disposição que a carrega para aulas de boxes e natação também a levou o marido, que preferiu trocá-la por uma mulher mais calma – o que a deixou beirando um ataque de nervos. Em “Velha é a Mãe”, que re-estreia no Teatro dos Grandes Atores a partir de 11 de março, Louise Cardoso dá vida à protagonista criada por Fábio Porchat. Para aplacar o descontrole emocional pós-seperação, a mãe conta com a visita da filha, Alice, com quem troca insultos e carinhos em meio a lembranças, revelações e alguns surtos de pura raiva. No palco, Louise divide a cena com Ana Baird, sob direção de João Fonseca.

**TEATRO DOS GRANDES ATORES:** Shopping Barra Square. Av. das Américas, 3.555 - Barra da Tijuca. Tel: 3325-1645. Sextas

e sábados, às 21h. Domingos, às 20h. Clientes com Cartão Pré-Pago válido e com créditos têm 50% de desconto.

**ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL OSÓRIO**  
– BARRA EXPRESSO



foto: Divulgação

Consulte seu médico e fonoaudiólogo.

**GANHE R\$ 500,00  
DE DESCONTO  
NA COMPRA DE UM  
APARELHO AUDITIVO  
DELTA**

Promoção válida até 31/12/2010

- Ótima recepção sonora.
- Leve, discreto e confortável.
- Possui 17 cores
- Praticamente invisível na orelha.



**AURA**  
aparelhos auditivos  
Guvêrmutamais, pormuitomenos.

**(21) 2225-6229**  
Rua Bento Lisboa, 106, loja A  
Largo do Machado, Rio de Janeiro - RJ

0800 085 1000 | [www.audiaura.com.br](http://www.audiaura.com.br)

## diversão | esporte

### REI E RAINHA DA PRAIA

**N**uma arena de 3.300 m<sup>2</sup>, a realeza do beach volley disputa a coroa na areia mais uma vez no torneio Rei e Rainha da Praia. A décima terceira edição do evento desembarca em Ipanema, próximo ao posto 10, em pleno carnaval: nos dias 5 e 6 de março é a vez de as mulheres se enfrentarem, enquanto os homens jogam pelo título no fim de semana seguinte, nos dias 12 e 13. Rainha na última edição, Maria Elisa defende o trono contra as campeãs do Circuito Brasileiro e Circuito Mundial em 2010, Juliana e Larissa, além de Talita, Maria Clara, Carol Solberg, Val e Vivian. Na competição masculina, nomes como o de Thiago, estreante desta edição, dividem a cena com Pedro Cunha, Emanuel, Alison, Marcio, Bruno Schmidt e Ricardo, todos na disputa para tirar a coroa de Harley, rei atual.

**REI E RAINHA DA PRAIA:** A arena será montada na praia de Ipanema, próxima ao Posto 10. Os 20 primeiros clientes com cartão Pré-Pago têm acesso direto à arquibancada, sem precisar enfrentar filas.  
**ESTAÇÃO IPANEMA/GENERAL OSÓRIO – METRÔ NA SUPERFÍCIE**

foto: Divulgação



Três opções para  
o seu almoço em um só lugar:  
**ORIENTAL, BUFFET PREMIUM  
e SELF SERVICE** agora  
com sobremesa  
incluída

Descontos especiais: OAB, Petrobras e BNDES | Realizamos serviços para eventos

Sede Social do Jockey Club Brasileiro: Av. Pres. Antônio Carlos, 501  
11º andar - Centro | Reservas: 2262-3366 | [www.sweepstake.com.br](http://www.sweepstake.com.br)



**Sweepstake**  
RESTAURANTES



# diversão | infantil

## VIANNA É FESTA – NUMA VIAGEM CHAMADA BRASIL

**A** invenção do avião e o descobrimento do Brasil são alguns dos temas que entram em pauta no repertório do ator e cantor Caio Vianna, que depois de seis anos produzindo e promovendo shows de animação em eventos para o público infantil, juntou sua experiência na bagagem e montou “Vianna é festa – numa viagem chamada Brasil”, espetáculo que sobe o palco do Teatro Henriqueta Brieba, no Tijuca Tênis Clube. Na companhia de uma turma de atores, artistas circenses e bailarinos, Caio comanda o espetáculo com uma linguagem lúdica e educativa,

foto: Divulgação



usando ritmos brasileiros para ensinar e informar os pequenos sobre fatos e personagens marcantes da história do país – tudo na maior diversão.

**TEATRO HENRIQUETA BRIEBA – TIJUCA TÊNIS CLUBE:** Rua Conde de Bonfim, 451 – Tijuca. Tels: 3294-9326/3872-3237. Sábados e domingos, às 17h. Clientes com Cartão Pré-Pago válido e com créditos têm 50% de desconto.

**ESTAÇÃO SAENS PEÑA**



# COI

CENTRO DE ODONTOLOGIA INTEGRADA

CIDADE NOVA

Convênios: PREFEITURA RIO DE JANEIRO CORREIOS SULAMERICA BRADESCO DENTAL OUTROS

## AGORA NA CIDADE NOVA

CLÍNICA GERAL COM ÁREA DE ATUAÇÃO EM:

- Implante
- Ortodontia
- Clareamento
- Endodontia
- Cirurgia
- Prótese
- Dentística
- Periodontia



CL 1251

**MARQUE UMA AVALIAÇÃO**

RUA NERI PINHEIRO, 327 - CIDADE NOVA

**2273-7092 / 8772-7283**



# diversão | exposição

## O MUNDO MÁGICO DE ESCHER

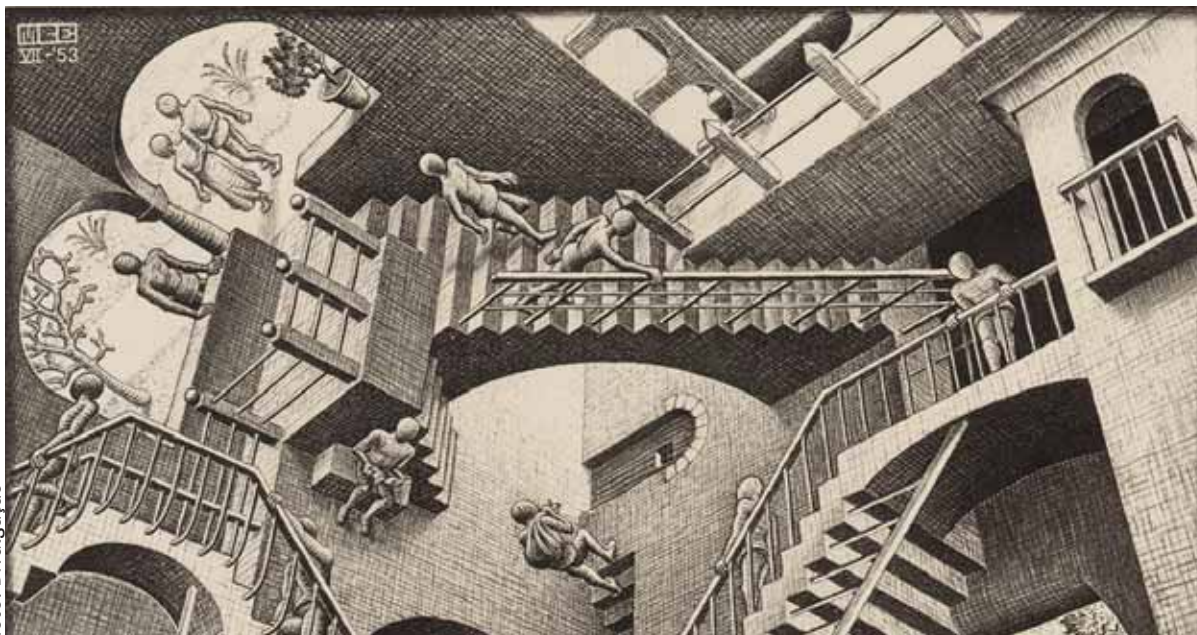


foto: Divulgação

**N**oventa e cinco gravuras originais, desenhos e instalações reproduzem um pouco da magia do ilusionismo gráfico no espaço que ocupa a exposição “O Mundo Mágico de Escher”, em cartaz no Centro Cultural Banco do Brasil até 27 de março. Mestre do gênero, o holandês M.C. Escher, morto em 1972, tem em seus trabalhos composições instigantes que, entrecruzando paisagens e transformando criaturas, formas e arquiteturas, desafia a percepção de realidade do espectador – como é o caso em

“Relatividade”, com escadas que vão em todas as direções. Destaque para as instalações inspiradas nas manobras gráficas do artista, como o olho mágico, onde dois cones de visão, um na obra e o outro no espectador, revelam um segredo de Escher. Além de reverenciar um artista genial, a mostra é diversão garantida.

**CCBB:** Rua Primeiro de Março, 66 – Centro. Tel: 3808-2020. De terça a domingo, das 9h às 21h. A entrada é franca.

**ESTAÇÃO URUGUAIANA**

PROMOÇÃO NÃO CUMULATIVA  
VÁLIDA ATÉ 31/03/2011



**CARNES, FRUTOS DO MAR  
SUSHI, SASHIMI  
MASSAS e SOBREMESAS**



**NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO, GANHE 15% DE DESCONTO NA REFEIÇÃO**

**Catete Grill** - R. do Catete, 239 - T.: (21) 2285-3442 • **Siqueira Grill** - R. Siqueira Campos, 16-B - Copacabana  
T.: (21) 2255-3446 • **Niterói Grill** - R. Ernani do Amaral Peixoto, 96 - Niterói - T.: (21) 2717-3955



**METRÔ RIO**

**CARNAVAL DE METRÔ.  
AQUI A FESTA NÃO PARA.**

De 05/03 até o dia 08/03,  
o Metrô Rio vai funcionar 24h sem parar.

Assim, você curte o carnaval  
com tranquilidade e segurança.

## DICAS DO

# QUERER METRÔ



André Frazzetto / PDG Studio

Caramba, estou cansado! Que calor!! Ainda peguei um trânsito danado... Queria saber como vocês conseguem arrumar tanto fôlego?!

Simples! Seguindo as dicas de verão...

Comer alimentos leves, usar protetor solar de 2 em 2 horas...

Beber muito líquido,

Usar roupas leves...

E cair na folia!

Além disso, só andamos de metrô, é claro!

No carnaval, o metrô funciona de sábado a terça-feira 24 horas sem parar. É a maneira mais prática e rápida de chegar em qualquer lugar!

Carnaval de metrô. Aqui a festa não para!

# informaçõesúteis I

## TELEFONES ÚTEIS - METRÔ RIO

### 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)

- Fale Conosco (formulário disponível no site do Metrô Rio);
- 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 (ao lado da Sala de Supervisão);
- Espaço do Cliente (Estação Carioca de segunda à sexta de 8h30 às 11h, e de 12h15 às 18h30, exceto feriados);
- Linha do Cliente (ligação direta com o 0800 disponível nas estações: Saens Peña, Central, Carioca, Siqueira Campos, Nova América/Del Castilho, Maria da Graça, Vicente de Carvalho e Pavuna).

### ACHADOS & PERDIDOS

Se você perdeu ou esqueceu algum objeto nos trens ou nas estações do Metrô Rio, entre em contato conosco pelo número 0800 595 1111 ou dirija-se ao Espaço do Cliente que fica localizado na Estação Carioca.

### 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

## desaparecidos

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

### ALICE PINHEIRO DA CRUZ

Idade: 17 anos  
Desap: 09/12/2010  
Local do desap:  
Neves- São Gonçalo  
Situação: saiu de casa e não retornou

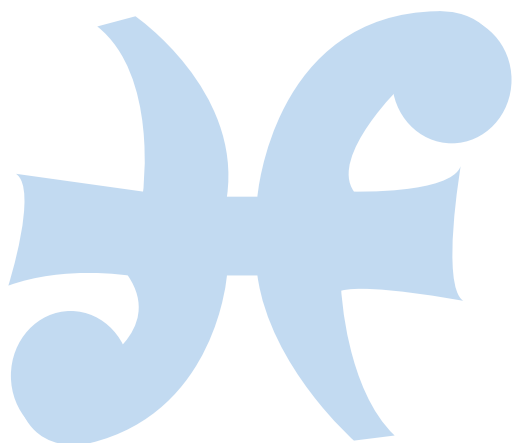


### LUIZ HENRIQUE PEREIRA DE CARVALHO DA SILVA

Idade: 17 anos  
desap: 23/08/2010  
Local do desap:  
Zona Oeste - RJ  
Situação: saiu de casa e não retornou

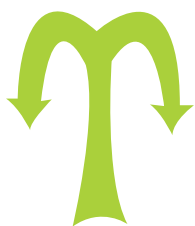


# horóscopo I



## PEIXES - 19/02 A 20/03

Fique atento à sua tendência de viver para o momento – o período é de reflexão. Procure maneiras de melhorar sua dieta e seus hábitos no dia a dia de olho no longo prazo. Março também é um mês que pede cuidado na sua comunicação com os outros – é tempo de paciência. E anote no calendário: seus dias de sorte tendem a cair aos domingos.



## ÁRIES - 21/03 A 20/04

Em março você está decidido, e não deixa a solução para os seus problemas nas mãos de terceiros. O mês ainda se mostra favorável no campo financeiro, especialmente se isso envolve uma viagem. Aproveite.



## TOURO - 21/04 A 20/05

A palavra de ordem é saúde – março é tempo de procurar maneiras de melhorá-la. Na vida amorosa, é hora de conversar com seu parceiro sobre levar seu relacionamento adiante. Se preferir, tire vantagem de seu dia de sorte este mês: quinta-feira.



## GÊMEOS - 21/05 A 21/06

Geminiano, prepare-se: o mês será turbulento quando o assunto é dinheiro. Disperse sua energia em uma atividade externa, e colha seus louros – é provável que receba o reconhecimento merecido por um trabalho bem feito.



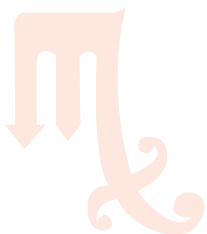
## CÂNCER - 22/06 A 22/07

O mês exige cuidado na sua área profissional, especialmente no relacionamento com os seus colegas. Procure distração na música, que oferece um alento especial em março.



**LEÃO** - 23/07 A 22/08

A hora é de canalizar sua energia no trabalho. O mês pede uma atenção especial às finanças, exigindo que você repense com cuidado seus gastos e corte os supérfluos para fugir de dívidas.



**VIRGEM** - 23/08 A 22/09

Março é mês pesado emocionalmente para os virginianos. Procure ter em mãos todos os fatos antes de tomar decisões importantes, e tire vantagem do lado positivo deste período, que se mostra bom para o aprendizado de coisas novas.



**LIBRA** - 23/09 A 22/10

O foco este mês está nos seus relacionamentos – procure passar mais tempo com seus amigos e familiares. No trabalho, não hesite em expressar sua opinião. Você parece estar mais disperso do que o normal – cuidado ao dirigir.



**ESCORPIÃO** - 23/10 A 21/11

O mês parece ter sido feito para você, e chega ideal para mudanças que vão, entre outras vantagens, melhorar sua aparência. Nas finanças, bons ventos sopram, e você deve receber um dinheiro que esperava há tempos.



**SAGITÁRIO** - 22/11 A 21/12

Seus relacionamentos mais próximos podem trazer atritos este mês – pense duas vezes antes de aconselhar um amigo, por exemplo, e meça bem suas palavras. Quando o assunto é dinheiro, preste atenção nos gastos com entretenimento.



**CAPRICÓRNIO** - 22/12 A 20/01

Você parece pisar em ovos este mês no que diz respeito ao seu trabalho. Cuidado com o que diz, pois suas palavras podem ser interpretadas equivocadamente por seus colegas ou empregadores. Procure relaxar com os amigos.



**AQUÁRIO** - 21/01 A 18/02

Março é mês de grandes acontecimentos para os aquarianos, muito devido a seus próprios méritos. Procure não planejar demais – para processar todas as novas informações que chegam é preciso um pouco de espaço.

# Sudoku

© Revistas COQUETEL

www.coquetel.com.br

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

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

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

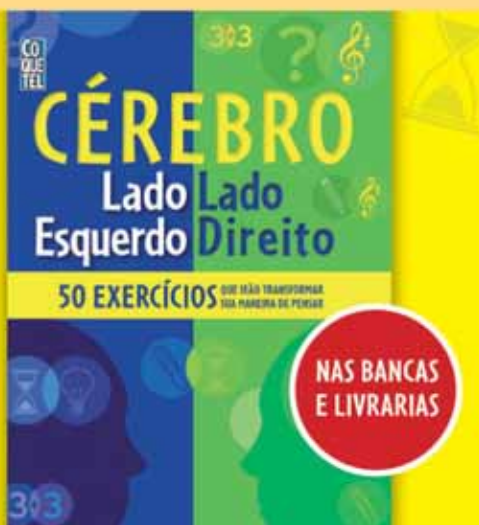


## APRENDA A USAR OS DOIS LADOS DO CÉREBRO

50 EXERCÍCIOS QUE IRÃO TRANSFORMAR SUA MANEIRA DE PENSAR

www.coquetel.com.br

BOM PRA CABEÇA





### PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2011

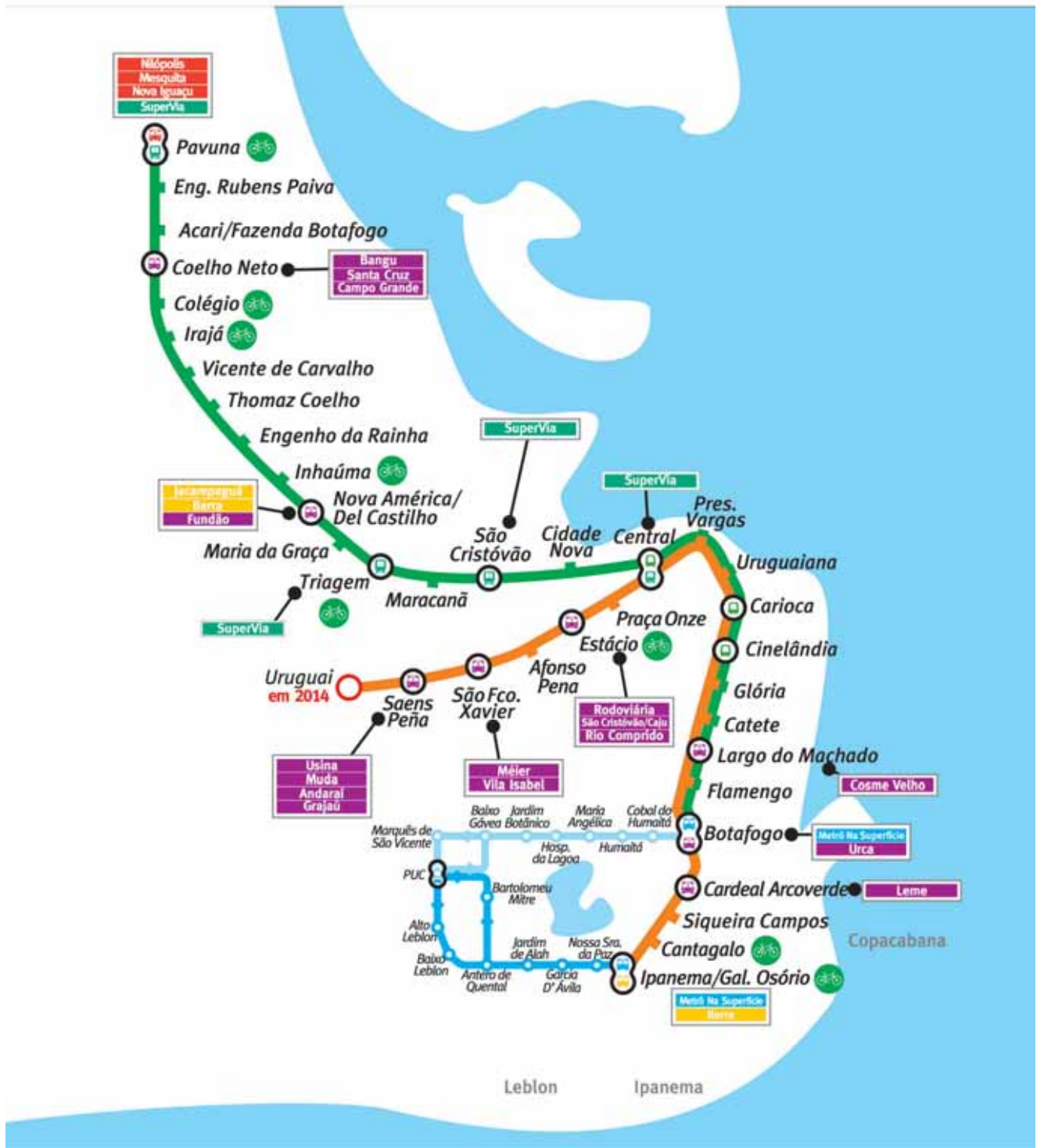
Leonardo, Rafael, Michelângelo e Donatello (TV)	▼	Sentido aguçado nos cães de caça	Os dois maiores veículos de informação do Brasil Gilberto (?), cantor	▼	Deitado na cama Filho da filha	▼	Para (pop.) Cultiva (a terra)	▼
Espantar; afastar	▶							
	▶							
A Seleção pentacampeã (lut.)			Forma a palavra Balcão de bebidas	▶				Resultado de avaliação médica
	▶							
	▶				Viaja de avião (fig.) Vogais de "pele"			(?) Babá, herói de conto infantil
Grande árvore da savana		Monarca; governante				Então (pop.)		
Sigla antes do cifrão, no dólar	▶	Bolsa de compras				Gafe; fiasco		
Local	▶		Donativo dado ao mendigo	▶				
	▶				Tony Ramos, ator brasileiro		Hortaliça também chamada "salsão"	
Produto usado para remover esmaltes	▶						Ene	▶
	▶						Bahia (sigla)	
	▶		Comprovante de pagamento	▶				
Selo de qualidade total (sigla)		54, em romanos Peças para os pés			Fiscais de feiras (pop.) Cobrir			Equipamento de rádio e CDs
	▶							
Restrito; diminuído							Última nota musical	▶
A clara para fazer suspiro	▶						Pena	
Rã (bras.)	▶		Serve de exemplo para o filho	▶		Documento de transferência bancária		
Cientista que observa o céu	▶							

35 BANCO — Iso — ja. 4/alpo. 5/baob. 11/diagnóstico.

#### Solução

O	W	O	N	O	R	I	S	V
C	O	D	I	V	A	J		
I	S	V	D	V	A	E	N	
T	O	D	V	I	W	I		
S	A	P	V	R	L	N		
O	B	I	C	E	H	O	S	I
N	V	N	O	T	I	C	E	V
I	G	V	V	A	V	L	G	V
V	L	O	W	S	E	S	U	S
I	V	A	I	E	I	R	A	R
D	V	O	V	A	V	O	V	B
R	V	A	L	E	T	R	A	
V	R	A	S	I	L	E	I	R
R	V	A	F	U	G	E	N	T
P	E	S	T					

# mapa l



## 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 <b>Linha 1</b> Subway Line 1	Metrô <b>Linha 2</b> Subway Line 2	Metrô + Ônibus <b>Metrô Na Superfície</b> Subway + Subway Bus	Metrô + Ônibus <b>Expresso</b> Subway + Express Bus
Metrô + Trem <b>SuperVia</b> Subway + SuperVia Train	Metrô + Ônibus Expresso <b>Integração Expressa</b> Subway + Express Bus	Metrô + Ônibus <b>Intermunicipal</b> Subway + Intercity Bus	<b>Bicicletário</b> Bicycle Parking

0800 595 1111  
 WWW.METRORIO.COM.BR



# VIVA MELHOR COM



## MEMORIAL SAÚDE

**CARÊNCIA  
ZERO**

### O MELHOR PLANO AMBULATORIAL DO RIO

Faixa Etária	Top	Top Express
0 - 18 anos	R\$ 54,00	R\$ 60,00
19 - 23 anos	R\$ 75,94	R\$ 84,38
24 - 28 anos	R\$ 79,31	R\$ 88,12
29 - 33 anos	R\$ 84,38	R\$ 93,76
34 - 38 anos	R\$ 89,44	R\$ 99,38
39 - 43 anos	R\$101,26	R\$112,51
44 - 48 anos	R\$114,77	R\$127,52
49 - 53 anos	R\$134,99	R\$149,99
54 - 58 anos	R\$161,99	R\$179,98
> 59 anos	R\$211,50	R\$235,00

PLANO FAMILIAR  
**GANHE ATÉ  
20%**

\*Nossos planos são registrados na ANS (Agência Nacional de Saúde) \*O plano ambulatorial não dá direito a internações hospitalares. \*O plano ambulatorial dá cobertura em emergência, em leitos de emergência por um período de até 12 horas.

TEMOS O PLANO CERTO PARA VOCÊ!

# Botafogo 2136-8686

Rua Dezenove de Fevereiro, 126 | [www.memorialsaudbotafogo.com.br](http://www.memorialsaudbotafogo.com.br)

ANS-40888-3

\*Para quem tem plano de saúde há mais de 12 meses - Exceção doenças pré-existentes. \*Desconto Plano Familiar para planos a partir de 5 pessoas. \*Preços válidos até FEV/2011. \*Taxa de inscrição R\$15,00

script

Duração do curso 18 meses, excluir o período de férias. Consulte condições de pagamento.

# FALE, INGLÊS EM 18 MESES.

NOVO CURSO

# SAY IT!

**CULTURA**  
**INGLESA**



A Cultura Inglesa acaba de lançar o Say It!, o curso para adultos desenvolvido especialmente para quem tem pressa e necessidade de se comunicar em inglês. Com foco específico na comunicação oral, o Say It! prepara o aluno para atender às exigências básicas do mercado de trabalho. Venha para o Say It!. Só a Cultura tem o padrão de qualidade para oferecer um curso para adultos que traga ótimos resultados em tão pouco tempo.

Para mais informações, procure uma de nossas filiais ou acesse [www.culturainglesa.net](http://www.culturainglesa.net)