



Folha de Xerém

20 anos

Ministério Público Federal lança campanha pelo voto consciente

SEU VOTO TEM CONSEQUÊNCIA

SEUS DIREITOS VALEM MAIS QUE UM FAVORZINHO PESSOAL



"Seu voto – não venda, não troque, não negocie". Essa é a mensagem da campanha pelo voto consciente que o Ministério Público Federal lançou em todo o país. O objetivo é esclarecer à população que comprar e vender voto é crime.

A campanha ensina que, quando o eleitor troca o voto por um favor pessoal, elege um candidato corrupto e prejudica milhões de brasileiros, inclusive sua família. O material audiovisual já está sendo exibido por emissoras de rádio e TV em todo o País.

A campanha mostra que o candidato a um cargo político que oferece presentes ou favores em troca do voto não respeita a opinião do eleitor nem os seus direitos. Ele dá uma pilha de tijolos, mas, quando eleito, não trabalha para garantir a todos o acesso à saúde, educação, moradia e ao emprego. O eleitor ganha uma dentadura, mas abre mão de ter hospitais e postos de saúde. Ganha um par de tênis, mas não tem transporte público de qualidade. A legislação eleitoral pune com a cassação do registro ou do diploma, além do pagamento de 1.000 a 50 mil Ufirs, cerca de 53 mil reais, o candidato que doar, oferecer, prometer, ou entregar bem ou vantagem pessoal de qualquer natureza, inclusive emprego ou função pública, ao eleitor com a intenção de obter seu voto. Mas é claro que para sofrer a punição o eleitor deve denunciar. Caso propostas como essas sejam feitas, o candidato deve ser denunciado para receber punição por crime eleitoral.

As denúncias podem ser feitas pelo site <http://www.eleitoral.mpf.gov.br/>. Nele também há mais informações sobre as eleições 2010. Acesse ainda: www.amb.com.br/eleicoeslimpas2010 e www.tse.gov.br.

Invasão de terras em Xerém movimenta Prefeitura e Polícia

A Prefeitura de Duque de Caxias, em uma operação conjunta das secretarias de Serviços Públicos, Obras, Meio Ambiente e Agricultura, com apoio de agentes da 61ª Delegacia de Polícia (Xerém), reprimiu, na segunda-feira, 23 de agosto, uma ocupação irregular na área pertencente à Companhia de Desenvolvimento Industrial do Estado do Rio de Janeiro (Codin), no bairro Vila Santa Alice, em Xerém. Uma área de aproximadamente 80 mil metros quadrados, que já estava cercado com arame farpado e mourões, foi o palco da ação dos fiscais e policiais civis. Um rapaz, que pediu para não ser identificado, contou que comprou o terreno por R\$ 50 mil. Segundo o comissário da 61ª DP, Eduardo Sampaio, o negócio foi feito de forma irregular, já que a área pertence ao governo do estado e não pode ser comercializada.

Ainda segundo Sampaio, uma quadrilha de grileiros que atua na região está sob investigação da Polícia Federal e do Ministério Público, que descobriram o envolvimento de políticos e outras autoridades com o bando. "A região se tornou uma das mais valorizadas do município, o que atrai os grileiros, inclusive com ameaças de morte. Tanto a PF quanto o MP já têm

informações sobre seus integrantes", observou o policial. Ele enumerou os crimes praticados somente no negócio ilegal envolvendo a área da Codin, como crime ambiental, estelionato e apropriação de terras públicas. Com a movimentação de viaturas policiais e de carros da Prefeitura, outras vítimas apareceram e se disseram enganadas pelo falso corretor. Elas foram aconselhadas a registrar a ocorrência da compras ilegais na delegacia.

O secretário de Meio Ambiente, Samuel Maia, disse que as pessoas precisam tomar cuidado com a compra de terrenos e outros imóveis. "É preciso buscar informações sobre o bem adquirido, o Registro Geral de Imóveis (RGI) e a Certidão Vintenária, que revela a situação do imóvel nos últimos 20 anos. Todas estas informações podem ser obtidas na Prefeitura e nos cartórios. Quem não tomar estes cuidados, terá grandes chances de ser lesado", destacou Maia. Ele destacou que muitas árvores nativas foram derrubadas e seus troncos usados como mourões na própria cerca do terreno. "É uma perda irreparável para uma área que já sofre muito com desmatamentos", concluiu.

Fonte: Prefeitura Municipal de Duque de Caxias

Leia nesta edição

Xerém ganha espaço no Conselho de Meio Ambiente

Leia na Pág. 16

Mudança nos pontos de ônibus da Praça de Xerém

Leia na Pág. 09

Moradores querem o apoio de vereadores

Leia na Pág. 09

Novas regras nas eleições 2010

Entre as novas regras aprovadas para as eleições 2010, está a obrigação de o cidadão apresentar, no dia da votação, junto com o título de eleitor, um documento de identificação com foto. Como documento de identificação, serão aceitos a carteira de identidade ou de identidade funcional, carteira de trabalho ou de habilitação com foto, assim como o certificado de reservista. Já as certidões de nascimento ou casamento não serão admitidas como prova de identidade.

Segunda via do Título Eleitoral - Se você não possui mais o título de eleitor, atenção: Termina no dia 23 de setembro o prazo para pedir a reimpressão deste documento. Uma nova via pode ser solicitada em qualquer cartório eleitoral do país. O Tribunal Superior Eleitoral autorizou a reimpressão do título, até o dia 23 de setembro, mesmo para os eleitores que estiverem fora do seu domicílio eleitoral. Mas é bom lembrar: Só pode pedir a reimpressão do título os eleitores que já tinham ou solicitaram o título até 5 de maio deste ano, data em que foi fechado o cadastro eleitoral de 2010.

Folha de Xerém 20 anos

Desde a última edição da FOLHA DE XERÉM, estamos com uma nova arte na logo do jornal, acrescentando os 20 anos. Agradecemos ao designer gráfico Carlos Paiva, que é o responsável pela nova logo e que sempre foi um colaborador da FOLHA DE XERÉM.

Em dezembro de 1990, lançávamos a primeira edição deste jornal, na época com apenas 4 páginas. A FOLHA chega aos 20 anos com 28 páginas, mas preservando os ideais iniciais, de levar a informação comunitária a todo o Quarto Distrito.

A partir da próxima edição vamos recuperar notícias que marcaram esses 20 anos de atividades. **FOLHA DE XERÉM - Escrevendo a História do Quarto Distrito**

Órgão informativo bimestral a serviço da Comunidade do 4º Distrito da Duque de Caxias
EDITADO DESDE DEZEMBRO DE 1990

Tiragem: 2000 exemplares - Distribuição Interna - Mensal

APOIO: ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DE MANTIQUEIRA
Editora e Jornalista: Resp.

Marcia Evangelista - IP25226RJ - marciacatita@ig.com.br

Reportagem, Diagramação e Composição: Marcia Evangelista

Colaboradores: Eduardo Souza, Julio Lopes, Dil Pereira, Josemar Duarte e

Monica Sarandy

Colaboração e Publicidade: (21) 8294-5780 - folhaxerem@ig.com.br

Os artigos assinados são de total responsabilidade de seus autores, sem que traduzam, necessariamente, a opinião do jornal FOLHA DE XERÉM.



Projeto Vida Urgente

Hoje estou livre da cocaína e da bebida alcoólica

Meu nome é Antonio José de França Rocha, tenho 34 anos e moro em Nova Iguaçu. Comecei a usar bebida alcoólica aos 16 anos e aos 17 anos, a cocaína. As razões que me levaram a consumir drogas foram a ausência do amor de meu pai, após a sua morte, e a influência dos colegas. Passei a consumir bebida alcoólica e cocaína constantemente em festas e bailes. Em pouco tempo me tornei um dependente químico e não conseguia viver sem as drogas. Depois de casado, continuei consumindo cocaína e bebida alcoólica. Passei a mentir muito para todos, perdi a confiança da família e dos amigos. Tive muitos prejuízos financeiros e desenvolvi muitos defeitos de caráter. Era nervoso, agressivo e roubava meus sócios na empresa de serralheria para ter dinheiro para comprar cocaína. Finalmente, depois de muitos atritos e conflitos, a minha esposa Fernanda descobriu que eu era usuário de drogas. Desesperado, sem esperanças e diante da possibilidade de perder o meu casamento, decidi procurar tratamento.

Em 2008 fui ao Projeto Vida Urgente junto com a minha esposa para pedir ajuda. Com o apoio e a orientação da equipe do Projeto Vida Urgente, iniciei minha recuperação e minha luta contra as drogas. Meses depois

tive uma recaída e passei três dias cheirando cocaína dentro de uma favela no Rio de Janeiro. Durante esse período vendi todos os meus pertences para comprar cocaína e a minha família desesperada não sabia onde eu estava. Depois dessa terrível experiência a equipe do Projeto Vida Urgente me encaminhou para internação na Comunidade Cristã Desafio Jovem Hebenésér, em Seropédica no Rio de Janeiro. Durante o tratamento tive um encontro verdadeiro com o amor de Jesus Cristo e o Seu Evangelho. A partir daí adquiri fé, força de vontade e autoestima para vencer a dependência química. Quando terminei o tempo de internação continuei minha recuperação no Projeto Vida Urgente e em 2009 recebi alta.

Hoje estou sem usar drogas há quase dois anos. Tenho verdadeira paz e serenidade em todas as áreas de minha vida. Sou membro ativo da Igreja Ministério Profético Fonte do que Clama, em Cabuçu. Minha esposa e meus familiares também se tornaram membros da igreja. Tenho uma micro empresa de serralheria junto com os meus irmãos e sou muito mais responsável profissionalmente. Tudo que sou e tenho hoje foi obra e graça de Deus através da fé



no amor de Jesus Cristo. Hoje estou livre da cocaína e da bebida alcoólica.

Se você precisa de ajuda porque é dependente de bebida alcoólica ou de outras drogas ou porque alguém de sua família é alcoólico ou dependente químico compareça às reuniões do PROJETO VIDA URGENTE, todos os sábados, às 19 horas, na igreja Batista Monte Moria, rua Vanísia, 60, Santa Cruz da Serra (na rua do Posto de Saúde).

Informações pelo telefone 2679-2648 e 7138-0767 ou pelo e-mail

contato @projetovidaurgente.org.br e visite o nosso site

www.projetovidaurgente.org.br

Ouçã também todos os sábados, às 14h30min, o programa Projeto Vida Urgente pela rádio Serra Verde FM 98,7

ou pelo site

www.serraverdefm.com.br

ÓTICAS ARTE DE VER

ÓCULOS, LENTES E ARMAÇÕES

EXAMES DE VISTA TODOS OS DIAS

A QUALIDADE E A GARANTIA QUE VOCÊ PROCURAI

TEMOS TELEMENSAGEM = Emocione a quem você ama!

Aceitamos cartões de crédito, cheque pré para 60/90/120 dias e vendas parceladas em até 5x sem juros

Descontos especiais para APOSENTADOS, PENSIONISTAS e para sócios da AMMA

"Até aqui nos ajudou o Senhor"

Rua Marcio S. Silva, 06 - Ao lado da Loteria Mantiqueira - TEL: 3653-6601

SHOW DE PRÊMIOS

FERRAGENS
ZAPI



Xerém
CityLar
Para Construir ou Reformar

Tudo que você quer em um só lugar!



ARGAMASSA PRECON AC1
20Kg ----- R\$ 5,49

SHOW DE PRÊMIOS ZAPI CITYLAR 10 ANOS

- 1 - TV LCD 32" Panasonic
- 2 - REFRIGERADOR CONSUL
- 3 - LAVADORA 8 Kg - ZAFIRA
- 4 - BICICLETA 18 MARCHAS PRINCE
- 5 - CENTRÍFUGA INOX/PRETA MONDIAL

Quanto mais você compra mais chance você tem de ganhar

Consulte o regulamento na Loja - SORTEIO EM 12 DE OUTUBRO DE 2010

RUA WILSON DE ARAÚJO, 121 - MANTIQUEIRA / XERÉM - RJ . TEL.: 2679-4967



**VOCE NÃO PODE PERDER
O SHOW DE PROMOÇÕES DO
MERCADO MODESTO.
QUALIDADE, BOM PREÇO E O
MELHOR ATENDIMENTO,
VOCÊ ENCONTRA AQUI!**



RUA EDIR BARBOSA, 25 - Mantiqueira (Ao lado do Colégio Monteiro Lobato) - Tel: 2679-4296

**O Mercado Modesto
oferece mais um serviço
aos seus cliente e amigos:
Banco 24 Horas**

Modesto da Mantiqueira

Qualidade, bom preço e o atendimento que sempre
reservamos a você, cliente amigo.

Figueira & Miana

Advogados Associados

Super Simples

Observe o prazo inicial para a adesão de sua empresa nesta nova modalidade tributária.

Verifique com nossos consultores o melhor enquadramento para sofrer a menor tributação possível.

Decore

Declaração de comprovação de rendimentos.

Caso você necessite comprovar seus rendimentos sem que você possua vínculo formal de trabalho procure-nos para viabilizarmos a solução.

Constituição de Empresas

Aproveite o momento de crescimento do país para formalizar seu exercício profissional, constituindo uma Pessoa Jurídica a fim de profissionalizar a sua atividade.

Cálculo Trabalhista

Confira seus direitos trabalhistas com nossos técnicos.

Calculamos horas extras, repouso semanal remunerado, 13º salário, férias, auxílio maternidade, rescisão contratual, cálculo trabalhista.

Sem custos.
Agende um horário.

Advocacia Empresarial, Cível, Consumidor e Direito de Família

Não deixe seu direito perecer pela inércia, procure-nos para receber orientação jurídica adequada ao seu caso.

Não cobramos consultas.
Agende seu horário.

Advocacia para Empresas

Mediante contrato mensal assumimos a defesa do passivo judicial de sua empresa.

Trabalhamos nas áreas cível trabalhista, empresarial e consumidor.
Agende uma visita.

Rua Márcio Santos Silva, nº 152A, Mantiqueira, Xerém, Duque de Caxias - RJ - CEP: 25250-410
Tel. (21) 3653-8564 / 2679-1053
E-mail: vicemar_adv@hotmail.com / cris.adv@superig.com.br

B Tintas - Ferragens - Material Elétrico e Hidráulico
ROXINHA TINTAS DE XERÉM
Tintas Automotivas e Imobiliárias
M D M MANTIQUEIRA TINTAS
2679-4063 / 3653-9739

TINTAS AUTOMOTIVAS ACABAMENTO COM 20% DE DESCONTO À VISTA

MDM TINTAS TRAZ PRA VOCÊ GRANDES PROMOÇÕES

Promoção Especial:
PAREDEX P.V.A: R\$ 92,60*

*Em compras a vista e em dinheiro



RUA PASTOR MANOEL AVELINO
DE SOUZA, 18
Tel: 2679-4063/3653-9739
Praça da Mantiqueira
(Ao lado do Correio)

Biblioteca Pública de Xerém Ferreira Gullar

Feira do Livro de Duque de Caxias funciona até 31 de agosto



A população da Baixada Fluminense poderá visitar a nova edição da Feira do Livro de Duque de Caxias, instalada na Praça Governador Roberto Silveira, bairro 25 de Agosto. A Feira foi aberta no dia 17 de agosto e funciona até o dia 31. O evento é promovido pela Associação Brasileira do Livro, com o apoio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo (SMCT). São 11 estandes, que funcionam das 9 às 19h, de segunda a sábado.

A Feira do Livro de Duque de Caxias atrai todos os anos um público formado por adultos e jovens, que vêm na Feira a oportunidade de conhecer mais de perto os lançamentos editoriais com preços acessíveis.

Ferreira Gullar recebe convite para participar de Sarau na Biblioteca

Setembro é o mês de aniversário do poeta e escritor que dá nome à Biblioteca Pública de Xerém, Ferreira Gullar. Para festejar a data, está sendo planejado um Sarau de Poesias com a presença do homenageado. Como Ferreira tem uma agenda com muitos compromissos, o Conselho Comunitário que coordena as atividades da Biblioteca, aguarda a confirmação da data. Fique atento, pois em breve estaremos divulgando data e horário na programação da Radio Serra Verde FM, 98.7.

BIBLIOTECA PÚBLICA DE XERÉM FERREIRA GULLAR

Praça Engº Leão de Moura, s/nº - Vila N. Srª das Graças - Xerém Tel: 2679-1454
Horário de atendimento: Segunda a sexta, de 8h às 17h e aos sábados, de 9h às 12h.

Eleita a primeira diretoria da organização Xerém Solidário

Foi eleita no último dia 18 de agosto, a primeira diretoria da organização Xerém Solidário-rio. A organização é composta pelos voluntários do Projeto "Faça uma Criança Sorrir", que há 16 anos organiza um Natal de festa e alegria para cerca



Diretoria eleita do Xerém Solidário

de 300 famílias e 800 crianças entre 0 e 10 anos. Na festa de Natal, que se realiza no início de dezembro, é oferecido às famílias e às crianças cadastradas café da manhã, cachorro-quente, presentes e cestas-básicas, além de muita diversão e lazer. Para este ano, a festa está marcada para acontecer no dia 11 de dezembro.

A organização formada tem o objetivo de amparar famílias de baixa renda, promovendo

atividades como cursos profissionalizantes, geração de emprego e renda e assistência à saúde, entre outros.

A diretoria eleita é composta por Teresa Cristina Leite (Presidente); Maria Angélica de O. Silva (Vice); Rozenio Furtado (1 secretário); Ismael Gauraci (2 secretário); Marcos Vinicius M. de Aguiar (1 tesoureiro); Thelma Dias Leite (2 tesoureira); e Conselho Fiscal composto por Ricardo de Oliveira e Márcia Bayer.

colégio arco-íris

Porque espaço é fundamental

- LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA • ACESSO À INTERNET
- AMPLA ÁREA VERDE • QUADRA POLIESPORTIVA
- ESPAÇO PARA RECREAÇÃO • CAMPO DE FUTEBOL
- AULAS DE INGLÊS E ESPANHOL • INICIAÇÃO AO TEATRO
- PROJETOS E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES:
- ESCOLA DE FUTEBOL KADREZ E GRAFITE

DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO NONO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL (Maternal a 8 série)

Mantiquira : Rua Mário Barbosa , 230 - Xerém - Duque de Caxias / Tel.: 2679-4062
Vila dos Blocos , Próx. ao Posto de Saúde - Xerém - Duque de Caxias / tel.: 2679-3995

CULTURA INGLESA

**CURSO DE INGLÊS
ABERTO À
COMUNIDADE**

CRIANÇAS E ADULTOS
Aulas durante a semana
e aos sábados

**FORMAÇÃO DE
NOVAS TURMAS**



UMA PARCERIA DE SETE ANOS COM O COLÉGIO ARCO-ÍRIS

FOLHA DE XERÉM - 20 ANOS DE INFORMAÇÃO COMUNITÁRIA

**ANUNCIE NA
FOLHA DE XERÉM
8294-5780**

folhadexerem@ig.com.br



FACILIMP

PRODUTOS DE HIGIENE E LIMPEZA

tel: 2679-2781

Anderson e Ana

Na FACILIMP você encontra produtos de limpeza em geral: amaciante, detergente, desinfetante, sabonete líquido de várias fragâncias, cloro, álcool perfumado, limpa alumínio, limpa baú, xampu com cera para carro, omo líquido, sabão de côco líquido, alvejante sem cloro e veja multiuso.

VENHA CONFERIR!

Telefones:

2679-2781 / 9525-4761 / 9525-6169

E-mail: faci.limp@yahoo.com.br

Rua Wilson de Araújo, 566 - Mantiquira

Dr. Roberto Passos

CLÍNICA PEDIÁTRICA

CRM 52.17004-4

APLICAÇÃO DE VACINAS

GRIPE, CATAPORA, HEPATITE A e MENINGITE C

Segunda, quarta e sexta, das 14hs às 18hs

Sábados, das 9hs às 13hs

Aml, Assim, CAC, DIX, Gama Saúde, Golden Cross, Intermédica, Marítima Saúde, Mediservice, Notre Dame, Petrobrás, Porto Saúde, Saúde Bradesco, Sul América, UH Saúde e Unimed

Av. N. Sra. das Graças, 48 - TEL : 2679-1217 / 3777-1122

FARMÁCIA CHILE



TRADIÇÃO e QUALIDADE
Há mais de 30 anos servindo a comunidade de Xerém
TEMOS A MAIOR VARIEDADE EM GENÉRICOS, COM OS MELHORES PREÇOS PRA VOCÊ!

CONVÊNIO COM A ASMETRO

Aceitamos cartões de crédito Visa e Credicard

Abrimos de segunda a sábado, de 7hs às 21hs
Domingo e feriados, de 7hs às 13hs

Estrada do Garrão, 15

Mantiquira - Tel: 2679-4430/3777-3339

COX

CENTRO ORTOPÉDICO XERÉM

DIREÇÃO:

Dr. Roberto Passos Filho

CRM: 5273687-2 SBOT: 10407

Segunda-feira, das 13h às 18h - Terça-feira, de 8h às 12h

Agora com Fisioterapia, Auriculoterapia e RPG
ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA - RAO X - CIRURGIAS

Rua Marcio Santos Silva, 10 - Mantiquira - TEL: 3653-8541/ 9887-7782

Dra Eliana Vilela Filgueiras

GINECOLOGIA - OBSTETRÍCIA

PARTICULAR

Atendimento às terças e sextas-feiras
pela manhã

Praça da Mantiquira, 4 - Loja D - Tel: 2679-1086

N.A. SILVA
RELOJOEIRO E CHAVEIRO

Consertos e Vendas de Relógios
Cópias de Chaves na hora
Fechaduras, Carimbos,
Polhendo Rommannel e etc.

Estrada Rio D' Ouro, 1028
Pça da Mantiquira - Xerém
Duque de Caxias - RJ

2679-3617
9548-9820





RADIO SHOW

Josemar Duarte

Mais uma edição... E cá estamos falando sobre rádio!

♦ Meu camarada Flávio Senna continua agitando as madrugadas da galera, na Costa Verde FM 91,7. Flávio manda muito bem, de 2h às 6h da manhã ele interage com os ouvintes e toca sucessos que fazem a diferença na noite. Vale um confere na Costa Verde FM 91,7 FM, com meu mano Flávio Senna. De Itaguaí prá todo Rio de Janeiro!



Aí está a simpatia de Tairine Santos

♦ Edson Cruz agita os sábados da turma de Xerém e arredores. De 15h às 17h ele comanda o "De Pimenta", com informações sobre os bastidores dos artistas além de boa música e aquela simpatia que o acompanha. Confira na Serra Verde de Xerém 98,7 FM. Todos os sábados tem alegria no ar!

RESPONDENDO AO LEITOR: Quem nos pede uma informação é nosso querido amigo e também ouvinte, Zézé do km 5 le. Ele me pergunta por onde anda o comunicador Alberto Brizola.

JD: Grande Zézé! Para quem não se lembra, Alberto Brizola fez muito sucesso nos anos 70/80, na saudosa Rádio Mundial 860 khz. Pois é, amigo, a última vez que soube do "Briza", ele estava coordenando a rádio Boas Novas AM 1320 khz, que fica localizada em Vila Isabel... pelo menos é o que estou sabendo. Se eu tiver mais informações sobre o paradeiro do Alberto Brizola, comento aqui. Valeu Zézé! Na próxima edição tem mais. Participe pelo 2477-6664 e faça sua pergunta!

♦ Meu amigão Francisco Barbosa é puro sucesso e líder de audiência nas manhãs da querida Tupi (AM/FM). No programa do Barbosa, temos o giro dos repórteres, além de muita dicas para o ouvinte da Tupi e o debate que é de alto nível. O ouvinte

também pode contar sempre com debatedores de altíssimo nível, como o Dr. Nélcio Andrade, Daysi Lucidi, Miriam Paíra, Claudia Cataldi, o nosso querido Caó, além dos demais companheiros que também dão um tom a mais no sucesso de nosso querido Barbosa. Você ainda não ouviu? Então não perca: de segunda a sábado, sempre a partir das 9h da manhã!

♦ De segunda a sexta, pelos 580 khz, você tem um encontrado marcado com a alegria na comunicação do amigão Cleber Ribeiro. Das 6h às 10h da manhã, Cleber traz louvor e a participação de ouvintes. Das 9h às 10h tem o jornal Nossa Rádio Relógio, onde a informação tem prioridade sempre. E tudo isso sob o comando do amigo Cleber Ribeiro. Se eu fosse você, dava uma conferida, é na nossa rádio relógio AM, bem mais perto de você!

♦ Com o crescimento das rádios webs (ou seja, rádios que só podem ser ouvidas através da internet) podemos destacar algumas. Dentre algumas, quero citar a Rádio



Um close no repórter Anderson Lemos, Nossa Rádio Relógio AM 580 khz

Web Rio, que tem a direção do amigo Jair, com uma programação de bom gosto 24 horas. Você pode acessar a Web Rio a qualquer hora, que você ouve qualidade. Esse colunista tem um programa de Black Music por lá, aos sábados, de 21h às 22h e aos domingos tem repeteco, de 7h às 8h da manhã. É só acessar: www.radiowebrio.com.br. Parabéns, Jair!

♦ Quero aproveitar pra mandar um abraço prá dois leitores da FOLHA DE XERÉM. São eles José Claudio, o Crica, da Rua da Posse; e o Artur, da Rua Lamarão!

E assim, vamos ficando por aqui... qualquer coisa é só mandar aquele recado pelo josemarduarte99@hotmail.com ou ligue 8300-0199. Até a próxima! E não se esqueça: "A alegria do Senhor é a nossa força"



Esse colunista ao lado do produtor musical Bruno de Paula



Mais do que expressar alegria, simpatia e bom humor, um sorriso bonito e saudável pode ser decisivo para a conquista de um bom emprego e do seu crescimento profissional. Por isso a nossa Clínica dispõe de uma equipe de profissionais especializada para ajudar você a sorrir com segurança. Confie o seu sorriso a quem entende do assunto e conquiste seus ideais.

NOSSAS ESPECIALIDADES +

CLÍNICA GERAL	ORTODONTIA (APARELHO)
PEDIATRIA	IMPLANTODONTIA
PERIODONTIA (GENGIVA)	PRÓTESE
ENDODONTIA (CANAL)	ESTÉTICA DENTAL

FAÇA-NOS UMA VISITA OU LIGUE 3653-6647

PRACA DA MANTIQUEIRA, XERÉM (EM FRENTE AO BETÃO ELETROMÓVEIS)



Clínica Odontológica

SORRISOART

Est. de Xerém, 25 Sobrelajeira - Xerém - Dq, Caxias - RJ
Tel. 3653-6647 sorrisoart@hotmail.com

Convênios:

Amil Dental

Bradesco Dental

CRP RJ22356

ANUNCIE NA FOLHA DE XERÉM



Sulfashion
JÓIAS E ACESSÓRIOS
3777-1592
www.sulfashion.com.br atendimento@sulfashion.com.br

**Presenteie a quem
você ama.
A Sulfashion
tem o que você procura**

**Bijouterias
Folheados a ouro
Carteiras unissex
Bolsas
Óculos de Sol
Relógios
e coleção de Cosméticos
Pierre Pardone**

RUA EDIR BARBOSA, 03 -Praça da Mantiquira
TEL: 3777-1592 - www.sulfashion.com.br

Papelaria e Bazar



**Material
Escolar,
Escritório e
Armarinho.
Temos
XEROX.**

"Os melhores
preços em sua
volta às aulas"

Tia Rose

Rua Marcio Santos da Silva - Mantiquira
Perto do Mercado Tropical

TEL: 9722-1866

**NÃO VENDO
O MEU
VOTO!**



**EDOX GASES
MEDICINAIS
E INDUSTRIAIS**

OXIGÊNIO MEDICINAL À DOMICÍLIO

- ◆ Aluguel de cilindros para oxigênio medicinal - 24 horas
- ◆ Manutenção
- ◆ Instalações de rede e venda de gases em Geral



ESTRADA DA MANTIQUEIRA, 23
(Em frente ao Clube Tamoio) - Xerém - D. de Caxias
TELs: 2679-1508 / 9316-5930

**Pizzaria
do
Luiz**

Dom e Fil



Disk Pizza

2679-4823

Alugamos o salão
para festas gospel

2679-1061

**ANUNCIE AQUI
8294-5780
FOLHA DE XERÉM - 20 ANOS DE INFORMAÇÃO**

De olho na rua

Prefeitura muda pontos finais de ônibus em Xerém



Com o objetivo de desafogar o trânsito na região, que não comporta o número de coletivos que fazem ponto final na Praça de Xerém, a Secretaria Municipal de Transportes e Serviços Públicos de Duque de Caxias deu início no dia 20 de agosto, à mudança dos pontos de ônibus localizados na praça para a Avenida Venância, no mesmo bairro.

Localizada na Rua Pastor Manoel Avelino, a praça "do ponto final" concentrava ônibus das empresas Trel, Flores e União, que faziam linhas

municipais e intermunicipais. A quantidade de coletivos em horários de pico provocava transtornos e risco aos moradores.

Do antigo ponto final, na Rua Pastor Manoel Avelino, os coletivos devem seguir pela Rua Venância, Rua Moacir, Rua

João Aires, Rua Venâncio Ribeiro de Andrade e parar na Avenida Venância, onde estão sendo afixadas as placas com os novos pontos finais. As alterações estão amparadas na Lei 1.105/92, que dispõe sobre a competência municipal quanto à organização, administração, execução, trajeto e os pontos terminais de transporte de passageiros em Duque de Caxias. Para o secretário Ronaldo Amichi, a iniciativa vai garantir mais tranquilidade aos moradores de Xerém e para os que visitam as cachoeiras da região. "A meta

é melhorar o trânsito, sem que se comprometa o itinerário normal dos ônibus", observou Amichi.

Foram modificadas as linhas: Nova Iguaçu - Xerém, da Viação Flores, Duque de Caxias - Xerém (via Washington Luiz), Duque de Caxias - Xerém (via Lote XV) e Santo Antônio - Xerém, da empresa União, Duque de Caxias - Xerém (via Cantão), Duque de Caxias - Passeio (via Cantão), Duque de Caxias - Passeio (via Washington Luiz) e Xerém - Piabetá, da empresa Trel. A mudança dos pontos de ônibus será oficializada junto ao DETRO, já que algumas linhas são intermunicipais.

Um grupo de moradores de ruas próximas aos novos pontos estão se sentindo prejudicados com o aumento no fluxo de veículos e estão recorrendo junto à prefeitura para buscar uma solução para o problema.

Fonte: Assessoria de Comunicação da PMDC

Moradores vão à Câmara de vereadores em busca de apoio

O movimento comunitário por um transporte público de qualidade em Xerém, convoca a todos os moradores para participar do grupo que irá no dia 02 de setembro, uma quinta-feira, participar da sessão da Câmara de Vereadores de Duque de Caxias. Na oportunidade o grupo vai levar suas reivindicações aos vereadores presentes à sessão, em particular à Comissão de Transporte da Câmara.

O movimento de moradores de Xerém quer que a Comissão convoque uma Audiência Pública para que as empresas de ônibus que servem o 4 Distrito - principalmente as empresas Trel e União - justifiquem os altos preços das passagens das linhas Xerém - Passeio/Central e Xerém - Duque de Caxias (Via Washington Luiz e Lote XV). Outro problema é a qualidade do serviço prestado por essas empresas.

Os moradores interessados em participar da caravana, podem entrar em contato através dos números (21) 3652-9950 / 9231-6101 / 9153-7027 (Michelly ou Dona Fátima). Ou entre em contato através do e-mail da FOLHA DE XEREM: folhadexerem@ig.com.br

DIA 02 de SETEMBRO: Xerém presente na Câmara de Vereadores de Duque de Caxias

Reunião com representantes da empresa União - Está marcada para o dia 30 de setembro, na AMA-Xerém, às 19h, reunião com os inspetores da empresa União, Jorge Fernandes e Acassio L. Santos, responsáveis pela movimentação dos ônibus em Xerém. O último encontro foi realizado no dia 29 de julho, na sede da AMA - Xerém (Vila Santa Alice). Na pauta, a qualidade do serviço das novas linhas instaladas (Aviário, Garão, Igreja Velha e Santo Antônio) e das linhas já em atividades. Não deixe de participar: dia 30 de setembro, 19h, na AMA-XERÉM.

O MELHOR CAMINHO PARA
A SUA MERCADORIA

Transportes Rodoviários Ltda



2679-1901/2108-4409/2108-4410

Coletamos e entregamos no Rio de Janeiro,
Grande São Paulo, Curitiba, Caxias do Sul e Porto Alegre

Av. Pastor Manoel Avelino de Souza, 2064
Xerém - D. De Caxias - RJ (Ciferal)
veneto.rj@venetolog.com.br



ACEITAMOS

VISA

MasterCard

C+EMAN

Centro Médico e Odontológico Mantiquira Ltda

Consultas a preços populares

Horário de Funcionamento
Segunda a Sexta-feira
de 07:30 h às 18:00 h
Sábados
de 07:30 h às 12:00 h

Especialidades

Clinica Médica - Ortopedia - Dermatologia - Dermatologia Estética - Pediatria
Endocrinologia - Psicologia - Fonoaudiologia - Medicina do Trabalho...

Exames Complementares

Raios - x Geral - Mamografia de Alta Resolução - Eletrocardiograma (ECG) - Ecocardiograma
Ultra-sonografia - Audiometria - Espirometria - Eletroencefalograma (EEG)
Exames Laboratoriais (Sangue, Urina, Fezes...)



**Laboratório
de Análises
Clínicas Próprio**

Laboratório de Apoio: **Sérgio Franco**
Medicina Diagnóstica

Mamografia de alta
Resolução por
apenas R\$ 60,00

Medicina Ocupacional

ASO, PCMSO, PPRA, LTCAT, CIPA
"Pacotes especiais para Empresas"
Para maiores informações ligue 2654-8559

Convênios: ASSIM - Golden Cross
APPAL - Mediservice e outros.

Estrada Rio D'Ouro, 471 - Mantiquira (Rua que vai para o Km 51, em frente a Igreja Universal)
Tels.: 2679-3205 (Recepção Clínica) 3653-6745 (Recepção Laboratório) Fax: 3777-3147

ACEITAMOS

VISA

MasterCard

**Telefone
2679-2479**

Consultório Dentário

Aparelho Dentário

Fixo, Móvel, Estético
Lingual (Invisível)

Dr.^a Roberta Duarte Arêas
Cirurgiã Dentista CRO 32410
Especialista em Ortodontia

Dr. Luiz Carlos Martins Arêas
Cirurgião Dentista CRO 119651-0
Especialista em Implantodontia

**Ortodontia, Implante Dentário, Clareamento à Laser, Próteses
Endodontia, Periodontia, Restaurações Estéticas...**

Atendimento a Adultos e Crianças de Terça a Sexta-feira das 09:00 às 19:00 h e Sábado das 09:00 às 12:00 h

Convênio com a **PETROBRAS**

Estrada Rio D'Ouro, 1040 - Mantiquira (Rua que vai para o Km 51, antes da Igreja Universal)



Ensino fundamental de qualidade: Alimento para toda a vida.

Todo pai e toda mãe sabem que um dos fatores que vai determinar a saúde do seu filho no futuro é o que ele se alimenta no presente. Assim também funciona na educação, o que ele aprende agora será relevante não somente para hoje, mas principalmente para o futuro. Por isso, a escolha do colégio dele é fundamental para sua formação educacional e posteriormente para o seu sucesso profissional.

O Colégio Flama oferece as condições necessárias para que seu filho receba essa "alimentação" de qualidade, com conteúdo e professores qualificados e estrutura totalmente voltada para a educação.

Oferecemos também
Educação Infantil - Ensino Médio - Ensino Profissionalizante

Xerém
Rua Manoel Alves Nova Portugal, 30
Caxias - RJ

Caxias - Centro
Avenida Presidente Kennedy, 100
Caxias - RJ

Caxias - Pq. Felicidade
Rua do Sol do Bem, 100
Parque Felicidade - D. Caxias

Nova Iguaçu
Avenida das Indústrias, 100
Caxias - RJ

São João de Meriti
Rua Manoel Alves, 100
Caxias - RJ

Centro Administrativo Flama - Av. Tenente José Dias, 533 - Centro - D. Caxias

08002828818



> ALL FAST <

INFORMÁTICA



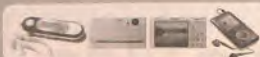
AGENTE EXCLUSIVO

**VENHA CONHECER
NOSSA NOVA LOJA
EM STA. CRUZ DA SERRA**

Monitores :: DVD RW :: Web Cam
Mouse Óptico :: Cartões de Memória
Multifuncional



OI Velox * OI Fixo * OI Móvel
Ativações e troca de planos
Chip: Oi * Claro * Tim
Recarga de todas as operadoras



Câmeras Digitais
Pendrive / MP 3 / MP 4 Player
Acessórios em geral



Fazemos parcelamento no cartão, cheque e cartão



VENDA E MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES - IMPRESSORAS - PERIFÉRICOS - ACESSÓRIOS - TELEFONIA
CARTÕES DE VISITA - PAPEIS ESPECIAIS - IMPRESSÃO - SCANEAMENTO E SERVIÇOS DE INTERNET

Sta. Cruz da Serra: Shopping Família :: 3658-7097

allfastinfo.com.br :: info@allfastinfo.com.br

Xerém: Praça da Mantiqueira, 20 :: 2679-2100 / 2679-1948



"Que o Senhor te abençoe e te guarde"

CONVÊNIO COM A ASMETRO

**ÓTICAS
MONTE
CARMELO**

**Venha conhecer a nossa coleção
de armações e lentes.
Grande variedade com qualidade
pra você e sua família**

Crédito em até 5 vezes no cheque pré-datado

Rua Márcio Santos Siva, 19, Loja A - Praça da Mantiqueira - Tel: 3653-9032

CREDIÁRIO PRÓPRIO

CLAUDIA FESTAS

BAZAR E PAPELARIA

**DESCARTÁVEIS
ALUGUEL DE
FESTAS EM GERAL
ARTIGOS PARA FESTAS E
PRESENTES**

Parcelamos no cartão de crédito
Rua Márcio Santos Silva, 37 - Mantiqueira
(Rua da Feira) - Tel: 3652-9967

Looking Tour



Sua agência de viagens e
turismo de Xerém
**Passagens aéreas e
rodoviárias.
Turismo em geral**

R. Márcio Santos Silva, 53/55-Mantiqueira - TEL: 2679-1105

OFICINA DE BICICLETA DO ARI



**CONCERTOS E
REFORMAS
Tel: 9626-0283**

Estrada Rio D'Ouro, 29 (Ao lado da Cemam)
Mantiqueira - Xerém

**Especializada em
seus olhos
Exame de Vista Diariamente**

Faça-nos uma visita

O verdadeiro tesouro

A black and white portrait of a man in a military uniform, likely a pilot, wearing a flight suit and a flight helmet. He is looking directly at the camera.

A vida e mistério de Jesus estiveram sempre cercados de contrastes. Os seus ensinamentos estavam sempre “chocando-se” com o sistema vigente. No sermão da montanha, ou da planície, (Mt. 5,6,7 / Lc. 6), também conhecido como “O Manifesto do Rei”, Jesus deixou bem claro estes contrastes.

O sermão começa com as bem-aventuranças, onde Ele diz que

Naquele sermão Jesus apresentou uma série de ensinamentos que, quando Ele acabou de falar, toda a multidão estava "maravilhada com a sua doutrina, porque Ele ensinava como tendo autoridade e não como os escribas". Mt. 7.29.

[illegible]

A lei dizia: "cumprás os teus juramentos ao Senhor". Ele disse: "Não jureis em hipótese alguma". A lei declarava: "odiarás o homem mau". A lei afirmava: "Não resistas ao homem mau". A lei declarava: "odiarás o homem mau". A lei afirmava: "Não resistas ao homem mau". A lei declarava: "odiarás o homem mau". A lei afirmava: "Não resistas ao homem mau".

[illegible]

O medo, a angústia, a insegurança, a insônia e muitos outros. Atendemos, portanto, para as palavras de Jesus. Ajuntemos tesouros no céu e assim estaremos livres de todas as angústias deste mundo.

Mensagem de Esperança é um oferecimento da Igreja Metodista de Xerém, localizada à Rua Djalma, 49 - Ponto final de Xerém. Telefone: 2675-8418 ou 2775-3947.

* **Jozias Pereira Jorge** é Bacharel em Teologia, Administração e Ciências Sociais. Foi Pastor da Igreja Metodista em Mantiquira no período de 1993 a 1995. Hoje é pastor aposentado.

ÓTICAS SHEKINAH DE XERÉM

**Porque os seus olhos merecem
EXAMES DE VISTA TODOS OS DIAS**

IMPERDÍVEL!!
Armação + Lentes
multifocais em
Resina
CONSULTE
NOSSOS PREÇOS

**Cobrimos qualquer
orçamento**

**AS ÓTICAS SHEKINAH TEM O MELHOR
PRESENTE QUE VOCÊ PODE DAR:
A SAÚDE DOS SEUS OLHOS!**

7 x no cheque pré-datado e 6 x no cartão de crédito
CREDIÁRIO PRÓPRIO

Rua Edir Barbosa, n.º 4 - Praça da Mantiqueira - Tel: 3777-1390 (Rua do Col. Monteiro Lobato)

Rua Edir Barbosa, nº 4 - Praça da Mantiqueira - Tel: 3777-1550 (Rua do Conselho)
"Mas os que esperam no Senhor, renovaram as suas forças, como a águia". (Isaías, 40 - v. 31)

Empréstimo Consignado

INSS - ESTADO - MILITAR - FEDERAL - PREFEITURA

TEMOS AS MENORES TAXAS
COBRAMOS QUALQUER ORÇAMENTO
ESPECIALIZADO EM EMPRÉSTIMO
DO ESTADO E INSS.



CELULAR

8720-9467

8257-4663

7571-1720

TEL. FIXO

4128-2472

ESTRADA DO XERÉM Nº 9 - LOJA B

**MÉDICO
VETERINÁRIO**

Dr. Hélio de Souza
CRMV 5-1693

CONSULTAS - VACINAS - CIRURGIAS

Casa de Ração da Rita ou Ligue: 9449-9142



Pamona
© 3652.9871

CASA DE RAÇÃO DA RITA

RAÇÕES - REMÉDIOS - VACINAS

TEMOS BANHO e TOSA

Estrada do Garrão, 73 - Lj A e B - Tel:3652-9871

A CASA MINEIRA TRAZ MAIS UMA NOVIDADE PRA VOCÊ

Disk Pizza
3777-1581
3777-1051

PASSAPORTE PIZZARIA



RODÍZIO TODOS OS SÁBADOS (A PARTIR DAS 19:00H)



**Venha saborear a melhor Pizza
de Xerém em um ambiente
familiar e o atendimento que
você merece!**

Pizzas salgadas e doces
DISK PIZZA: 3777-1051 / 3777-1581
**Todos o dias, almoço com grande variedade
em comida mineira**

PRAÇA DA MANTIQUEIRA, n. 24

"Deus é Fiel"



**A REDE DE DROGARIAS
VIVA MAIS CHEGA A
XERÉM TRAZENDO A
QUALIDADE DO
ATENDIMENTO E OS
MELHORES PREÇOS
PARA O CUIDADO DA
SAÚDE DA SUA FAMÍLIA**



**GENÉRICOS COM O
MENOR PREÇO DO
MERCADO**

**EM BREVE
FARMÁCIA
POPULAR**



**SETOR DE COSMÉTICOS E
PERFUMARIA,
PRODUTOS VICTÓRIA
SECRET, BIO EXTRATUS E ARCHY**



Rede de Drogarias

viva mais

(21) 3671 - 8671

ATENÇÃO FARMACÊUTICA:
Farmacêutico no local , com
aferição de pressão e
medição de glicose

**ACEITAMOS TODOS OS
CARTÕES DE CRÉDITO**

Descontos especiais para idosos e aposentados

RUA WILSON DE ARAÚJO, 130 - Loja 01 (Próximo ao Supermercado Multimarket)

Xerém tem representante no Conselho do Meio Ambiente



No dia 23 de julho tomou posse o Conselho Municipal de Defesa do Meio Ambiente de Duque de Caxias - Comdema. (FOTO). Nesta nova formação do Comdema, o 4º Distrito ganhou uma representação com a eleição de Adriana Gomes. Nascida e criada em Xerém, Adriana é Bióloga e faz parte da Organização Não Governamental MAB - Movimento Ambientalista Brasileiro (através do núcleo instalado em Xerém).

"A minha representação no Comdema é a oportunidade que temos de fazer chegar ao Conselho e à Secretaria Municipal de Meio

Ambiente, as necessidades ambientais do Distrito de Xerém. Tivemos a nossa primeira reunião no dia 12 de agosto, com um grupo mobilizado e atuante", destaca Adriana Gomes.

Entre os temas abordados na reunião do Comdema, estão as consequências da duplicação da BR 040 (descida), que a Concer pretende iniciar ainda este ano. Para debater os impactos da obra, foi convocada uma audiência pública para o município de Petrópolis. "Estamos encaminhando à Concer o pedido para que seja marcada também, uma audiência aqui no município de

Duque de Caxias. Com certeza essa obra vai trazer impactos ao meio ambiente local. Precisamos estar atentos e acompanhar todo o processo", ressalta Adriana.

Também foi encaminhada ao Conselho a proposta para a criação de uma Unidade de Conservação, no caso uma Área de Proteção Ambiental (APA), em Xerém. Um grupo de ambientalistas já vem se reunindo para juntar material e discutir o projeto. A criação da APA Xerém foi um dos temas abordados no III Seminário de Meio Ambiente de Xerém, no ano de 2009 e deverá ser retomado no IV Seminário, previsto para o mês de novembro deste ano.

O Conselho tem nova reunião marcada para o dia 9 de setembro, no auditório do Ciep 369 Jornalista Sandro Moreyra, em Jardim Primavera. A reunião é aberta e os visitantes terão direito a voz. O morador de Xerém também pode encaminhar suas sugestões ou denúncias à Adriana, que irá encaminhá-las ao Conselho, através do e-mail mabxerem@yahoo.com.br ou pelo telefone (21) 3652-9898.

Crimes ambientais levam prefeitura a proibir atividades em areais

Devido a vários crimes ambientais, dez areais de Duque de Caxias, localizados nos bairros Ampapá, Xerém, Capivari e Pilar, tiveram suas atividades suspensas pela Prefeitura a partir do dia 2 de agosto. De acordo com a Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Agricultura e Abastecimento (SMMAAA), em todos eles a mata nativa foi retirada e o lençol freático contaminado, tornando a terra infértil, além de destruir sambaquís com mais de 2 mil anos e assorear rios e canais. A licença para a instalação de empresa Monte Belo, por exemplo, foi emitida em 2007 pela antiga Fundação Estadual de Engenharia do Meio Ambiente (Feema), sem parecer técnico do responsável da Prefeitura de Duque de Caxias.

Em decorrência da grande extração de areia pelas empresas, mais de 15 lagos artificiais se formaram no Ampapá, muitos deles gigantescos e profundos. "Pelo o menos três pessoas já morreram afogadas na Estrada das Escravas. Um deles se afogou em 2008", relembra o coordenador da Associação Pró-Melhoramentos do bairro Ampapá, Clério Gonçalves. No local, há um lago de 1 quilômetro de comprimento por 300 metros de largura. Para se ter uma ideia, o estádio do Maracanã tem aproximadamente 300m x 260m de área construída. Devido ao grande tráfego de carros pesados no Ampapá, as principais ruas da localidade ficaram completamente esburacadas.

No ano passado, a SMMAAA notificou os proprietários dos areais e comunicou o fato ao Departamento Nacional de Produção Mineral e ao Instituto Estadual do Ambiente (Inea). Os órgãos estiveram no local, mas não enviaram relatórios das visitas à Prefeitura. O TCE-RJ também identificou a falta do parecer técnico de um engenheiro da Prefeitura, em inspeção realizada em 2008, bem como a ampliação ilegal de 10 para 13,7 hectares da área de exploração da empresa Monte Belo Extração de Areia Ltda., com sede na Rua Ponta Porã nº 503, Ampapá.

**Você não
pode perder
essa super
promoção!**

**INTERNET
BANDA LARGA
ASSINE JÁ!**

**3724-5020
4063-7310**

AFINET
ULTRAPASSANDO OS LIMITES
NOVO PLANO
600Kbps
DE R\$149,90
POR:
R\$ 89,90*

*VÁLIDO SOMENTE PARA CLIENTES RESIDENCIAIS COM APENAS 01 COMPUTADOR.
PROMOÇÃO VÁLIDA POR TEMPO INDETERMINADO, PODENDO SER CANCELADA A QUALQUER MOMENTO

BAZAR FABIANO

Artigos em Geral - Brinquedos - Utilidades do lar - Informática - Presentes



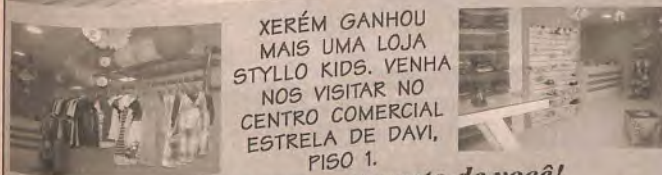
Rua Márcio Santos Silva 19 D, Mantiqueira - Xerém
(ao lado do mercado tropical)

BAZAR FABIANO II

Artigos em Geral - Utilidades do lar - Decoração
Presentes - Cama - Mesa - Banho



Av. Pastor Manoel Avelino de Souza, Praça da Mantiqueira
(em frente aos Correios)



XERÉM GANHOU
MAIS UMA LOJA
STYLLO KIDS. VENHA
NOS VISITAR NO
CENTRO COMERCIAL
ESTRELA DE DAVI,
PISO 1.

Styllo Kids, sempre perto de você!

ESTRADA DO XERÉM, 1999 - Ao lado do Centro Esportivo Romário Telefone: 2679-3029
CENTRO COMERCIAL ESTRELA DE DAVI - Praça da Mantiqueira

Salão Estrela Clara

Faça Sua Transformação

Designer: PATRÍCIA PINHEIRO

Maquiagem para
noivas e aniversários
de 15 anos
Penteados

Corte infantil, masculino e feminino
Depilação, Químicas e
Escovas diversas

COMHORA MARCADA

(21) 3672-4608 / 9153-1432

Rua Wilson de Araújo, 1950 - Xerém



BACANA DA SERRA
BICACADEIRAS E PEÇAS, FERRAMENTAS, MOTORES,
EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA E MÁQUINAS
ACEITAMOS ENCOMENDAS E BICACADEIRAS

TELEF. 3666-1433
3666-1453

TELEFONES:
3666-1433 e 3666-1453

BS BACANA DA SERRA

Comércio de peças e máquinas Ltda.

◆ ROCADEIRAS A GASOLINA e ELÉTRICA/Novas

Peças e acessórios e manutenção

◆ CORTADORES E APARADORES DE GRAMA

Manutenção, peças e acessórios

◆ EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA

◆ FERRAMENTAS

◆ JARDINAGEM

◆ MOTORES e MÁQUINAS EM GERAL

Geradores, motores elétricos, etc.

◆ DIVERSOS: Discos de corte, óleo dois tempos,
eletrodos, graxa, capacitadores, etc.

Estrada do Xerém, 34 - Loja A - Mantiqueira (Próximo a Loja do Betão)

E-mail: bacanadaserra@uol.com.br

Agora abrimos
aos sábados, das
8h30 às 13h

Agatha França

Estética & Beleza



Tratamento Facial

- Limpeza de pele
- Peeling de cristal
- Ácido
- Manchas
- Rejuvenescimento
- Lifting
- Rugas (regeneração)
- Hidratação
- Clareamento da pele
- Eletroterapia

Tratamento Corporal

- Redução de medidas
- Gordura localizada
- Celulite
- Estria (regeneração)
- Flacidez
- Clareamento de virilha e axilas
- Esfoliação com hidratação
- Banho dourado
- Mascara de argila
- Bandagem quente
- Redução com gesso
- Aromaterapia
- Drenagem linfática
- Corrente russa
- Ultra-som
- Endermologia

Avaliação Gratuita

Apresentação do panfleto 10% de desconto em produtos de Estética

Centro Comercial Estrela do Davi
Praça da Marquês, nº 18, loja 24, 2º piso, Xerém, Duque de Caxias-RJ
Tel: 3623-4307 / e-mail: contato@agathafranca.com.br
Site: www.agathafranca.com.br

Depilação

- Buço
- Axila
- Virilha simples, cavada ou dupla
- Perna inteira
- 1/2 perna
- Barba
- Sobrancelha (Design de sobrancelha)
- Sobrancelha de henna

Unha

- Unhas decoradas
- Acryl-gel
- Porcelana
- Spa dos pés e mãos
- Hidratação de mãos e pés com parafina

- Manicures rápidas e eficientes.
- Material descartável;
- Alicates e espátula esterilizados
- Palito e lixas descartáveis.

Massagem

- Massagem relaxante
- Massagem relaxante com pedras quentes
- Massagem com banho de espuma (relaxante e redutora)
- Massagem modeladora

Beleza e qualidade nunca estiveram tão perto de vc, cuide-se!



Assistência Técnica e Produtos Eletrônicos



A3TECH

Serviços Especializados
Assistência Técnica para Celulares
Venda de Eletrônicos e Acessórios

Centro Comercial Estrela do Davi
Praça da Marquês nº 18, loja 24, 2º piso, Xerém, Duque de Caxias-RJ

Assistência Técnica em Celulares e Câmeras Digitais

Orçamento sem Compromisso

Consertos em Geral

Pecas Originais

Acessórios com Qualidade

Desbloqueio de Operadora

Softwares em Geral

Recargas

Tecnologia

Câmeras Digitais

Aparelhos Celulares

Filmadoras Portáteis

Pen Drivers

Cartões de Memória

MP3 Mp4

Porta Retrato Digital

Tudo em Tecnologia e muito mais opções...

3658-8895





MERCADO **Paraíso** de Xerém

A GENTE ACONTECE PORQUE A GENTE FAZ



**O MERCADO
PARAÍSO DE
XERÉM PREPAROU
AS MELHORES
OFERTAS COM OS
MELHORES
PREÇOS PRA
VOCÊ**



**O MERCADO
PARAÍSO DE
XERÉM TRAZ
MAIS UMA
NOVIDADE:
BANCO 24 HORAS**

**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES
(exceto American Express)
TEMOS CONVENIO COM A ASMETRO
ENTREGA EM DOMICÍLIO GRÁTIS**



ESTRADA DO XERÉM, S/N - PRÓXIMO À PRAÇA DE XERÉM - TEL: 2675-8496 / 2675-8299

BAR E RESTAURANTE Delícias do Norte

COSTELA NO BAFO COM AIPIM
CARNE DE SOL - BAIÃO DE DOIS - QUEIJO COALHO
GALETO E CHURRASCO NA BRASA - VINHOS - CERVEJA GELADA
ALMOÇO COM SELF-SERVICE



ALMOÇO SELF-SERVICE
COM A MAIOR
VARIEDADE DE PRATOS
E A QUALIDADE QUE
VOCÊ JÁ CONHECE



**DELÍCIAS DO NORTE
TAMBÉM É**



**SUÍTE CASAL
SUÍTE SOLTEIRO**



**Ar Condicionado - Ventilador de Teto - Frigobar -
TV a Cabo com 30 canais - Internet -
Café da Manhã**

**O DELÍCIAS DO NORTE INAUGUROU UM NOVO ESPAÇO PARA O SEU
MAIOR CONFORTO e LAZER**

No dia 6 de agosto o Delícias do Norte recebeu amigos e clientes para comemorar mais uma vitória. Ao som da cantora Simone Martins, foi inaugurado o novo anexo com palco para show, duas mesas de bilhar, videogames, telão com videoclip e Clube do Whiskie.



*Simone Martins em apresentação
no Delícias do Norte*



*Ivan, proprietário do Delícias
e filhos*



Ao fundo o gerente Marcos



*Mesas de bilhar e jogos de
videogames no anexo*

TODAS AS SEXTAS e SÁBADOS
MÚSICA AO VIVO COM O MELHOR DA MÚSICA NACIONAL E INTERNACIONAL
Praça da Mantiquira - Tel: 2679-3982 www.deliciasdonorte.com.br



Arte na Folha *por Julio Cesar Lopes*

Uma lição de vida

Olá pessoal!

Fim de férias escolares e já iniciamos mais um novo semestre, com expectativas para mais um fim-de-ano que se aproxima. Depois do Dia dos Pais, vem o Dia das Crianças e já, já começam as compras pro Natal. Como ainda está um pouco cedo

para falarmos disso, vamos ficar com o tema "música"; da importância dela nas nossas vidas e o que podemos tirar de aprendizado. E olha que podemos...! O que seria de nossas vidas se não existisse o som, a música, a melodia, a sinfonia... Como já citei nesta coluna por várias vezes, trabalho no Instituto Villa-Lobos, a Escola de Música da UNIRIO, onde um dia desses, recebi de uma colega de trabalho um texto de um autor chamado Paganini. Gostei muito. Achei o texto uma verdadeira lição de vida e gostaria de repassá-lo a vocês.

"Era uma vez um grande violinista chamado Paganini. Alguns dizem que era muito estranho, outros, que era sobrenatural. As notas mágicas que saíam de seu violino tinham um som diferente, por isso ninguém queria perder a oportunidade de ver seu espetáculo. Numa certa noite, o palco de um auditório repleto de admiradores estava preparado para recebê-lo. A orquestra entrou e foi aplaudida, o maestro foi ovacionado. Mas quando a figura de Paganini surgiu, triunfante, o público delirou. Paganini coloca seu violino no ombro e o que se assiste a seguir é indescritível. Breves e semibreves, fusas e semifusas, colcheias e semicolcheias parecem ter asas e voam com o toque daqueles dedos encantados. De repente, um som estranho interrompe o desvaneio da platéia. Uma das cordas do violino de Paganini arrebenta. O maestro parou, a orquestra parou, mas Paganini não parou. O maestro e a orquestra, empolgados, voltam a tocar. Mal o público se acalmou, quando, de repente, um

outro som perturbador derruba a atenção dos assistentes, uma outra corda do violino de Paganini se rompe. O maestro parou de novo, a orquestra parou de novo. Paganini, não parou. Como se nada tivesse acontecido, ele esqueceu as dificuldades e

avançou tirando sons do impossível. O maestro e a orquestra impressionados voltam a tocar. Mas o público não poderia imaginar o que iria acontecer a seguir. Todas as pessoas, pasmas, gritaram OOH!!.

O som que ecoou pela abobadilha daquele auditório. Uma terceira corda do violino de Paganini se quebra. O maestro para. A orquestra para. A respiração do público para. Mas Paganini não para. Como se fosse um contorcionista musical, ele tira todos os sons de uma única corda que sobra daquele violino destruído. Nenhuma nota foi esquecida. O maestro empolgado se anima. A orquestra se motiva. O público parte do silêncio para euforia, da inércia para o delírio. Paganini atinge a glória. Seu nome corre através do tempo. Ele não é apenas um violinista genial. É o símbolo do profissional que continua diante do impossível.

Moral da história: Nem tudo está perdido. Mesmo que ainda exista uma única corda é tocando nela que você exercerá o seu talento, tocando nela é que você irá vibrar! Aprenda a aceitar que a vida sempre lhe deixará uma única corda. Mesmo quando estiver desanimado, nunca desista. Vitória é a arte de continuar, onde outros resolvem parar. Desperte o Paganini que existe dentro de você e avance para vencer.

Diante disso, nada mais tenho a declarar. Até a próxima e tudo de bom!

Julio Cesar Correia Lopes, é musicólogo e trabalha na Escola de Música da UNIRIO, formado em Pós-graduação em Educação Estética.



Estado alerta: casos de dengue são quase o dobro de 2009

Os casos de dengue no estado do Rio de Janeiro quase dobraram até agora em relação a todo ano de 2009. O aumento se deve à volta do vírus tipo 1 e da infestação do tipo 2 em municípios que ainda não tinham registrado a doença nos últimos dois anos, disse o superintendente de Vigilância Epidemiológica e Ambiental da Secretaria de Saúde, Alexandre Chieppe. De janeiro a junho foram 21.346 casos, com 31 mortes. Em 2009, foram 12.403 infectados e 12 pessoas morreram. O município que lidera em número de infectados é São Gonçalo, com 1.805 casos e oito mortes, seguido de Tanguá, ambos na região metropolitana, com 1.730, e Macaé, no norte fluminense, com 1.670. A secretaria está em estado de alerta, reforçando a prevenção para impedir uma nova epidemia como a de 2008, quando foram registrados cerca de 250 mil casos de dengue no estado. "Queremos o sistema mais sensível para detecção e tratamento precoce da doença", completou Oliveira.

Se você tiver febre alta com dor de cabeça, dor atrás dos olhos, no corpo e nas juntas, vá imediatamente a uma unidade de saúde. DISQUE DENGUE: 0800 282 7788

1º CHOPPADA UNIVERSITÁRIA DE XERÉM

LOCAL: CLUBE PIAUÍ
DIA 29 DE AGOSTO À PARTIR DAS 12:00HS

BANDA STÚDIO B **DJ DUDU SAMPAIO**

GARANTA JÁ SUA CANECA

Participantes: CARVALHO, LARISSA, ACADEMIA DE XERÉM, @vayt

ME 0639-4845 / 0669-9340 / 0168-9702

RELOJOARIA KÊNIA

CONSERTOS EM GERAL

O melhor presente você encontra na RELOJOARIA KÊNIA

Relógios originais TECHNOS, MORMAI, ORIENT, LINCE, X-GAMES, MONDAINE, CHAMPION e SECULUS

Jóias em prata e folheados ROMMANEL

PARCELAMOS COMPRAS EM ATÉ 3X SEM JUROS NOS CARTÕES VISA E MASTERCARD

Rua Marcio Santos Silva, 06 (Rua da Feira) Tel: 2679-2430



Ponha-se no seu lugar, mulher!

Muitas são as formas de se identificar a posição das mulheres na sociedade através de valores, podendo ser morais, laços familiares, posição social, profissão, nível de escolaridade ou cultural, entre outras características impostas às mulheres durante a evolução da História.

Nas sociedades antigas as mulheres ocupavam lugar privilegiado na religião, pois acreditavam que a elas era permitida uma relação direta com as divindades, podendo desta forma, contribuir para a proteção do grupo social que pertencia. Outra função muito respeitada nas mulheres era o fato de serem as geradoras da vida e assegurarem a perpetuação da família, enquanto os homens eram os provedores do sustento e da segurança de seus dependentes.

Na Idade Média, também conhecida como "Idade das Trevas", a grande controladora da sociedade europeia e seus comportamentos morais era a Igreja Católica. Usando de argumentos que hoje são questionados pelos cristãos, estabeleceu modelos de comportamento feminino a serem ou não utilizados, conforme o interesse de quem aplicava as regras. Duas mulheres foram escolhidas: Eva, a que provocou o pecado original, símbolo da tentação carnal, trágica de personalidade e que precisava ficar sob a dominação masculina para não errar novamente; e Maria Madalena, a que se regenerou, se santificou através do arrependimento e da prática da caridade, sendo o exemplo de boa mulher aos olhos daquela sociedade.

Com o Renascimento e o Humanismo, surgidos no final do século XIII, as mulheres começam a desempenhar papéis mais firmes, pois a revolução social e cultural nos campos e cidades não poderia mais ser controlada de forma tão rígida; era a modernidade valorizando o ser humano, convivendo com as tradições das gerações anteriores. Rainhas ou camponesas, algumas mulheres ganharam destaque na História.

A Rainha Elizabeth (1533-1603) é considerada a responsável pela transformação da Inglaterra em uma potência econômica, cultural e militar, do século XVI ao início do século XX. Qualquer rainha poderia ter feito isso, mas esta era solteira, não teve filhos, o que não era bem aceito na época. Possuía mão forte no controle da administração pública e se cercava de pessoas cujos interesses se assemelhavam aos seus, não admitindo interferências que pudessem atrapalhar os seus objetivos.

Apesar dos avanços da época muitos dos costumes medievais prevaleceram, entre eles os casamentos por interesses da família ou da classe social, como foram os três casamentos de Lucrecia Borgia, filha do Papa Alexandre VI - nesta época os clérigos podiam ter filhos -, que recebeu uma educação aprimorada para ocupar o seu lugar como grande dama da sociedade, ficou com a fama de mulher má, matadora de maridos, fatos não comprovados. Porém, foi a primeira a decretar a proibição da discriminação contra os judeus no Reino de Ferrara.

A vida nos campos é, até a

atualidade, considerada como a ideal para manter as pessoas em equilíbrio entre o corpo e espírito, "sem grande estresse", mas foi uma camponesa quem comandou o exército francês contra a dominação inglesa durante três anos. Joana D'Arc tinha dezesseis anos quando resolveu obedecer às vozes que ouvia desde os treze anos e sair em busca de sua missão: ajudar a coroar um rei para a França.

A tarefa não foi fácil, pois convencer os senhores e militares da época sobre a sua determinação de liderar um exército, sem ter o apoio de um governante forte, foi consi-derada loucura. Para uns foi uma santa, para outros, rebelde, dependendo de quem a ouvisse. O fato é que ela conseguiu, mas pagou um preço bem alto. Após as vitórias e coroação do rei Carlos na Catedral de Notre Dame, foi denunciada como bruxa, herege e idólatra, após ser presa e vendida para os ingleses. Recebeu das autoridades da igreja Católica a sentença de ser queimada viva em uma fogueira. Ser leal, corajosa, guerreira e acreditar em mudanças, foram as maiores qualidades desta camponesa.

Muitos podem pensar, falar ou discordar dos exemplos, pois muitos anos já se passaram. Os comportamentos sociais também se alteraram e estas mulheres não viveram no Brasil, mas aqui nestas terras muitas mulheres também lutaram contra as imposições de uma sociedade "machista", onde as mulheres tem que ser postas em seus lugares durante a maior parte de suas vidas.

As disputas por proteção e atenção dos homens da família, muitas vezes foram os motivos de senhoras de escravos praticarem

atos que hoje são considerados crimes hediondos de tortura e mutilações físicas contra as "negrinhas", que despertavam os desejos e fantasias dos seus maridos ou filhos - raspar a cabeça, quebrar os dentes, mutilar os seios, cortar dedos ou orelhas, entre outros castigos, eram comuns - porém muitas escravas também reagiam de forma a não colaborar com os abusos de homens e mulheres contra a sua vida e dignidade humana, sendo os abortos e envenenamentos os meios mais fáceis de colocar em ação, pois impedia que seus filhos tivessem o mesmo destino trágico de nascer escravo.

O movimento feminista no Brasil começou na época do Império, e utilizava as teorias de igualdade política e jurídica de direitos entre as mulheres e homens. Nos movimentos abolicionistas as mulheres encontraram um espaço de atuação. Educadora e feminista, Nísia Floresta (1810-1885), foi uma das pioneiras na luta por direitos e respeito às mulheres brasileiras.

Durante a década de 1960, as lutas das mulheres continuaram, queriam não só oportunidades iguais como o direito ao próprio corpo, que pelas convenções religiosas e familiares pertenciam ao marido. Com o surgimento da pílula anticoncepcional vieram também, os movimentos de organização para protestos contra os desmandos de poder do governo e dos maridos e das discriminações contra as mulheres. Elas queriam mudar os seus destinos, de meras cumpridoras de funções de submissão e obediência.

Em 2010, a mulher já não é considerada "a outra metade"

obrigatória do homem. Os papéis da mulher são múltiplos, mas as imagens que temos das mulheres na televisão, nos filmes e nos vários outros meios de comunicação é de um feminismo falso, individualista e de consumo fácil; não valoriza a mulher como um ser completo, com sentimentos, objetivos, pensamentos e corpo.

Estamos falando das centenas de mulheres, que todos os dias sofrem os mais variados tipos de violências e discriminações, e se calam com medo do que os outros pensam ou no que podem perder de bens materiais se denunciarem os agressores. Os exemplos estão em todos os noticiários, diários, mentes, e ciem no esquecimento rapidamente.

No dia 07 de agosto de 2010, fez quatro anos a Lei Maria da Penha - Lei 11.340/2006 -, que foi o resultado da luta de uma vítima que não se calou diante das agressões do companheiro e engajou-se na luta por proteção legal contra as violências sofridas por mulheres dentro de casa ou em outros locais.

Segundo o filósofo e escritor Jean-Paul Sartre (1905-1980) "Não se nasce uma mulher, torna-se uma". Em qual lugar que a mulher se coloca dentro e fora de casa atualmente? Em que ela se torna todos os dias?

Este texto é dedicado a todas as pessoas que se preocupam em preservar a vida e defender a dignidade humana, independente de cor, sexo, religião, nacionalidade ou cultura.

Maria Mônica Sarandy
Professora de História e membro da APPH-Clío - Associação de Professores Pesquisadores de História da Baixada Fluminense

LUVIANE
MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS LTDA



LUVIANE É REDE AQUI MÓVEIS
Praça da Pedreira, 4 - Loja
Tel: 2679-2139
Rua Edy Barbosa, 40 - Lj A - Mantiquira
Tel: 3658-4688

MÓVEIS E ELETROS
VOCÊ MERECE O MELHOR
NA LUVIANE VOCÊ ENCONTRA O
PRESENTE CERTO PARA O SEU LAR
QUALIDADE E O MELHOR PREÇO BEM PERTO DE VOCÊ!

ESTILO 08

..... By André

Moda Masculina e Feminina

*A melhor multimarcas da região agora em Mantiquira/Xerém.
Venha se vestir com muito estilo e ficar
na moda com as melhores marcas*



Parcelamos suas compras em até 5 x sem juros, no cartão Visa e Master Card
NOVA LOJA NO CENTRO COMERCIAL ESTRELA DE DAVI, LOJA 08
TELEFONE: 3653-8952





Wizard
Locadora Audio Vídeo & Informática



A partir de agora a Wizard
está entrando na era High Definition.
Você encontrará filmes em Blu-ray
na sua locadora.

Rua Marcio Santos Silva, 152a Mantiquira - Duque de Caxias
3653-8396 www.wizardlocadora.com.br



INTERÁGUA
Química Ltda.

- Tratamento Químico de água de resfriamento, caldeiras e potável;
- Tratamento e análise de efluentes;
- Limpeza, desinfecção e impermeabilização de reservatórios de água potável;
- Limpeza e desinfecção de bebedouros
- Desinsetização
- Análise bacteriológica e físico-química;
- Desobstrução de trocadores de calor e serpentinas evaporadores e condensadores de todos os modelos e marcas de Ar Condicionado, utilizando produtos registrados no Ministério da Saúde;
- Avaliação de qualidade de ar de ambiente climatizado e limpeza de duto.

Tels.: (21) 3658-5234/3658-5091 - Tel./Fax (21) 3658-5089
e-mail: interaguaa@uol.com.br

FERRAGENS

BENVINDO

MAT. HIDRÁULICO - ELÉTRICO - LOUÇAS - METAIS - FORRO PVC

TEL.: (21) 2679-4632

Rua Wilson de Araújo, 66 - Mantiquira



**CONSULTÓRIO DE
PSICOLOGIA**

Claudia M. Figueiredo de Andrade
CRP: 05/23475

Análise Grafológica
(Análise da personalidade e outros fatores
através da escrita)
Psicoterapia
(Crianças / Adolescentes / Adultos e 3ª idade)
Orientação Vocacional
(Individual e parcerias com escolas e
cursinhos)
Psicodiagnóstico Diferencial
Recrutamento / Treinamento e Seleção de
Pessoal
(No consultório e em empresas como
Prestadora de Serviços)

HORA MARCADA

Pça. da Mantiquira, 18 sala: 208-D
(Entrada ao lado da Drogaria Pacheco)
Telefones: (21) 3653-8938/ 9514-0091/8579-5546
E-mail: cakaupsi@gmail.com

AVIÁRIO DO GUIDO



**AOS SÁBADOS
E DOMINGOS
DELICIOSO
FRANGO
ASSADO**

Rua Wilson de Araújo, 61
TELEFONE: 2679-5367
MANTIQUEIRA

ALCINO BICICLETAS



**Há mais de 35 anos
atendendo a
comunidade de
Xerém**

Temos peças para motos em geral
R. Marcio S. Silva (Rua da Feira), 123 - Tel: 2679-2177



**POLICLÍNICA SMH
XERÉM**
**Atendimento
com dia e hora
marcada**
**2107-1223
2107-1228**



PILATES

Criado na década de 1920 pelo alemão Joseph Pilates, o método Pilates é um sistema de movimentos extremamente benéficos, associando fundamentos da filosofia oriental ao seu vasto conhecimento na área de anatomia e biomecânica. O conjunto de exercícios de Pilates utiliza princípios específicos a fim de promover fortalecimento, alongamento e alinhamento postural. O método tem como foco principal o centro de força – grupos musculares responsáveis pela estabilização do corpo que envolve as regiões lombar, abdominal e pélvica. Todos os exercícios trabalham o centro de força, resultando em corpos mais fortes, definidos e flexíveis, com poucas repetições, sem estressar a musculatura nem sobrecarregar as articulações.



Estilos MAT (Solo) e Aparelhos – Os dois sistemas usam o **método Pilates** e seguem os mesmos princípios. No trabalho do **MAT (Solo)**, a principal resistência é o peso do próprio do corpo. Já nos aparelhos se trabalha com a tração das molas para resistência e assistência.
O trabalho de solo é mais difícil, por não se ter a assistência das molas.

Benefícios
O **método Pilates** oferece diversas aplicações, atualmente é uma das principais técnicas que priorizam melhor qualidade de vida saudável, proporcionando ao corpo e à mente o bem estar destinado a promover o fortalecimento muscular em harmonia, sem sobrecarregar as articulações. O método favorece ainda o ganho da flexibilidade, com alinhamento corporal, tem indicação médica em virtude dos seus efeitos terapêuticos, além de ser eficiente no tratamento preventivo de lesões.

Na **CLÍNICA CIRCUITO DO CORPO**, damos grande ênfase aos

exercícios de **SOLO**, onde o ganho do centro de força, da coordenação e da consciência corporal é grande.
“A ciência da contrologia é a arte de coordenar o desenvolvimento do corpo, mente e espírito, através de movimentos naturais sob o rígido controle da vontade”, Joseph Pilates

No método Pilates cada movimento tem um propósito. Ao se concentrar em cada passo do método, o aluno vê aumentar a sua habilidade para realizar os exercícios com controle e precisão e, desde o início, já é possível perceber os resultados.

PRINCÍPIOS:

- Respiração
- Concentração
- Controle e coordenação
- Força e fluidez dos movimentos

**VENHA FAZER
UMA AULA
EXPERIMENTAL
GRATUITAMENTE**



Aulas desenvolvidas no método Pilates:
Aulas de uma hora de duração, onde se trabalha o chão e os aparelhos;
Avaliação: Todos os alunos antes de começarem a praticar Pilates, passam por uma minuciosa avaliação fisioterápica – a partir daí desenvolvemos um plano de exercícios personalizados dentro dos limites e capacidade de cada um.

Atendimento no método Pilates somente Particular

Convênios e Particular para Fisioterapia - Atendimento com dia e hora marcada - Tel: 2107-1223 / 2107-1228

ESPAÇO DA BELEZA

CENTRO COMERCIAL ESTRELA DE DAVID



TERAPIA CORPORAL
Eliseth Maia

- * Auriculoterapia
- * Massagem Chinesa
- * Gessoterapia / Bandagem fria
- * Tratamento para dores de coluna
- * Relaxamento muscular e anti-stress
- * Drenagem Linfática tradicional (gel e vácuo assistido)

E mais...
Marceluska e Lilianne (Cabeleireiras)

**Os melhores profissionais juntos, no mesmo espaço,
para sua comodidade**

Praça da Mantiqueira, 18 (2º piso)
Telefone: 2679-6250



*Laiane, Jane Lorão, Liliane, Marcia, Dalmar,
Val, Vanessa, Tati e Marceluska*

VERA NOIVAS

Promoção de Noiva para Noiva

Indique amigas que estejam noivas para alugarem os seus vestidos conosco
e ganhe até **R\$200,00** de desconto no aluguel do seu.
Quanto mais amigas, mais descontos você acumula.
Aproveite, é por tempo limitado.

Rua Ribeiro Silva Nº 10 Xerém Tel.: 21 - 2679-1597
Rua José de Alvarenga 236 - 3º andar - Centro / D. Caxias Tel.: 21 - 2772-5729
Calçada de Duque de Caxias (em frente a Casa&Video)

**Nas férias não fique parado no tempo,
venha conhecer o Colégio CENIC!**



Colégio CENIC

Matrículas abertas

do Jardim ao 9º ano

- * Laboratório de Informática
 - * Projetos e Atividades Extracurriculares
- (Supervisionado pelo Educador e Gestor Educacional Ricardo Quintanilha)

Hi-Tech

Cursos GRÁTIS!

Taxa de inscrição R\$ 20,00

- Telemarketing:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Marketing empresarial:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Auxiliar de escritório:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Departamento pessoal:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Técnicas de Administração:**
(2 horas por semana - 2 meses)
- Recepcionista:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Secretária:** (2 horas por semana - 2 meses)
- Eletrecidade Básica:** (2 horas por semana - 1 mês)

Veja Também:

- Eletricista Predial** - Valor: R\$ 60,00
(Duração: 2 meses - 3 horas por semana)
- Refrigeração** - Valor: R\$ 80,00
(Duração: 2 meses - Apostila R\$ 20,00)
- Gestão Ambiental** - Valor: R\$ 140,00
(Duração: 6 meses - 50% de desconto para os primeiros 20 alunos.)
- Turismo e Hotelaria** - Valor: R\$ 150,00
(Duração: 8 meses - 50% de desconto para os primeiros 10 alunos.)
- Inglês Executivo** - Valor: R\$ 120,00
(Duração: 18 meses - Apostila: R\$ 30,00)

CETEPIS
Brasil

Não perca mais tempo!

Ensino Fundamental em 6 meses ou Ensino Médio em 7 meses!

Avenida Venância, 55 - Xerém - Duque de Caxias-RJ
Telefone: 3777-3869 - E-mail: colegiocenic@aol.com.br