

Beleza

A alimentação equilibrada é a chave para uma pele saudável e bonita no verão e em qualquer estação do ano. Porém, o consumo excessivo, até de superalimentos, pode causar desequilíbrios na saúde. **PÁGINA 6**

Turismo

Uma vista aérea revela o paraíso que aguarda os visitantes em Porto de Galinhas, com suas paisagens deslumbrantes e águas cristalinas. **PÁGINA 4**



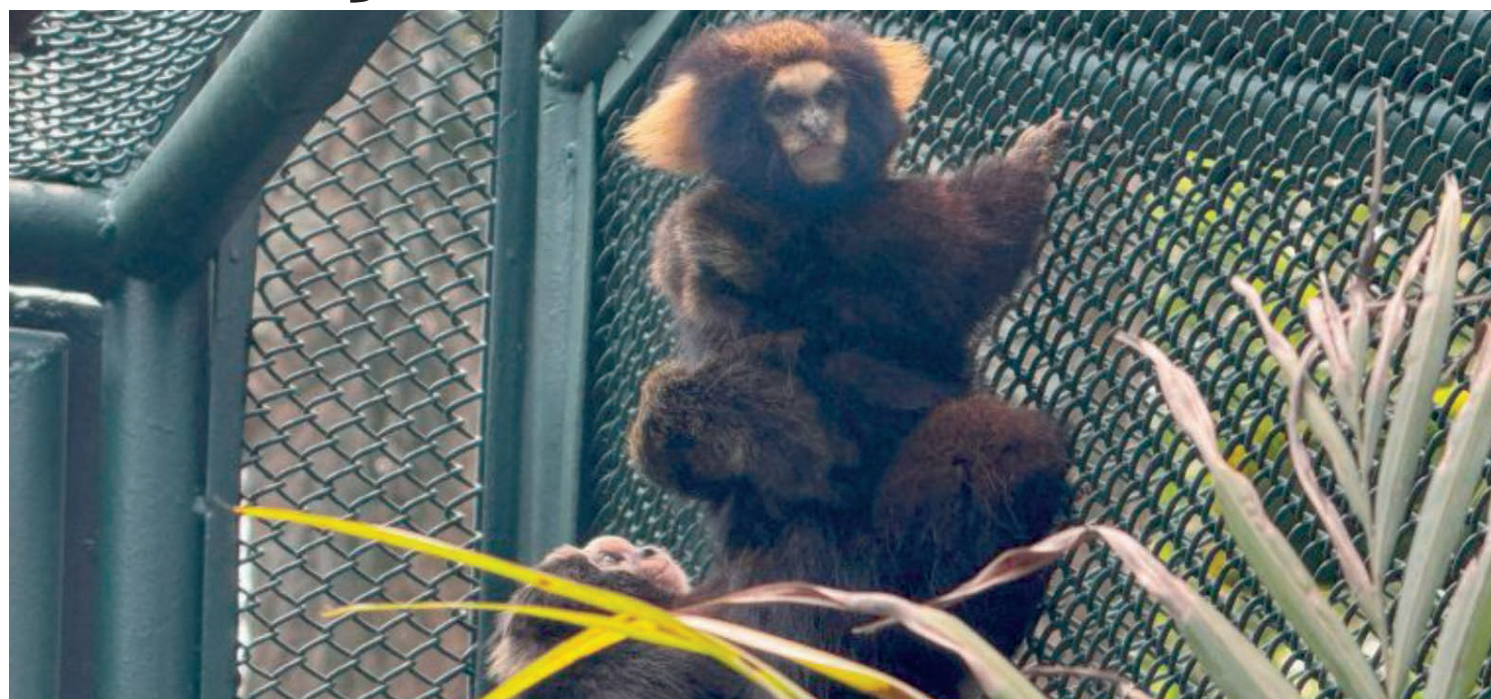
Uma desonra para o Brasil

É estarrecedor o plano revelado pela Polícia Federal de que ao menos quatro militares e um policial federal tramaram o assassinato do presidente Luiz Inácio Lula da Silva, do vice-presidente Geraldo Alckmin e do ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Alexandre de Moraes. Esses criminosos tentaram impedir a posse de Lula e dar um golpe de Estado.

Infelizmente, estivemos mais próximos do que imaginávamos do inimaginável.

O plano só não ocorreu por detalhe: a incompetência dessa gente antidemocrática, que não respeita o Estado de Direito. Para azar dessa turma de criminosos, as instituições brasileiras estão funcionando como devem em uma democracia. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

Filhotes de sagui em extinção nascem no Zoo



O Zoológico de São Paulo comemora um avanço significativo na conservação da fauna brasileira com o nascimento de dois filhotes de sagui-da-serra-escuro (*Callithrix aurita*), espécie ameaçada de extinção. **PÁGINA 4**

Ipiranga News está no **facebook**
curta essa ideia
facebook.com/ipuranganews

Cortes Clássicos e Contemporâneos
TRÊS PONTOS
Segunda a Sábado Das 10 hs às 20 hs
Traga este cupom e ganhe 20% de desconto no corte
(11) 2272-1917 @trepontos_barbersshop
Rua Dos Patriotas, 680 - Ipiranga

SERENIDADE
Casa de Repouso
Hospedagem Completa para Idosos
• Médico • Nutricionista • Enfermagem 24H
• Fisioterapia • Terapia Ocupacional
• Home Care • Área de Lazer • Hotel
Rua Calógero Calia, 442 - Jd. da Saúde
Preços Especiais F: 4562-7317
www.casaderepososerenidade.com.br

SUA RODA QUEBROU?
Rodas, Rodas + Rodas
Tem a solução. Rodas avulsas de todas as marcas, modelos e medidas.
Av. do Cursino, 3206
F: 5058-2132 / 9.9305-3145

Papai Noel chega no Shopping Santa Cruz

ALUGUEL E VENDA
Fisio Medic
Artigos Hospitalares
RUA SILVA BUENO, 1.417
(11) 2061-8816 (11) 97221-3040



O Shopping Santa Cruz já recebeu o Papai Noel para dar início a um dos momentos mais aguardados do ano, não apenas pelas crianças, mas por toda a família. O Correios também iniciou a sua tradicional campanha das cartinhas. **PÁGINA 4**

PIZZARIAS SAN PIETRO ATO DA GULA
Desde 1990
Cupom: pizza10
Acesse nosso app pelo qr code e aproveite nosso cupom de desconto para pedidos acima de 200,00.
San Pietro - Rua Vigário Albernaz, 634 - V. Gumercindo
☎ 5062-9393 | 5062-2747 | 5072-3728 (Delivery)
Ato da Gula - Rua Luis Góis, 342 - Vila Mariana
☎ 5072-3099 | 5589-6703 | 2276-2590 (Salão e Delivery)

Zelão Dog
Clínica Veterinária Vila Mariana
Dra. Fabiana Anselmo Rosa | Veterinária
ATENDIMENTO 24H
INTERNAÇÃO - CIRURGIAS
ATENDEMOS ANIMAIS SILVESTRES COM HORA MARCADA
ESTAMOS EM CAMPANHA DE CASTRAÇÃO
• Consultas • Neurologista
• Cirurgias - Todos os tipos • Cardiologista
• Internação 24 horas • Exame de Imagem
• Vacinação • Ortopedia
• Clínica Geral • Oftalmologia
• Exames de Laboratórios • Limpeza de Tártaro
• Gastro
☎ 5571-3821 | 5539-7087 | 99877-7247
Avenida Lins de Vasconcelos, 2501
www.veterinariavilamariana.com.br

COMPRA-SE OURO PRATAS E JÓIAS
Avaliamos na hora Pagamos a vista via PIX
Negociação rápida e segura
Atendemos sábados, domingos e feriados
IPIRANGA
BOM PASTOR, 2100 - SALA 406
VILA MARIANA
RUA DOMINGOS DE MORAES, 348 LOJA 5
98217-5757/2507-9794

COFRES BONIS
Cofres residenciais, comerciais, porta blindada, Cofre para armas
Rua Silva Bueno, 432
☎ 11 4324-1433
www.cofresbonis.com
cofresbonis@gmail.com

COMPRO MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS
FOGÃO, GELADEIRA, GUARDA-ROUPA, RACK, JOGO DE SOFÁ, ETC.
AVALIO E RETIRO.
TAMBÉM COMPRO MÓVEIS E OBJETOS ANTIGOS.
☎ 4354-7183
☎ 97700-0395

Dentista Especialista
CLÍNICA GERAL - PRÓTESE
ORTODONTIA - ESTÉTICA
IMPLANTES
Drº José P. Feixas Netto CRO.5651
Casa Térrea
Rua Lino Coutinho, 1213
☎ 2273-9730

RASPA TACO
Aplicação de sinteko, bona, vitta berga
Colocação de taco e assoalho
Fs.: 2371-9941
9.6190-2068
Falar com Claudio

HAVERCARE
CUIDADORAS E ACOMPANHANTES DE IDOSOS
• EQUIPE DE ENFERMAGEM
• CUIDADOS PALIATIVOS
• ATENDIMENTO DOMICILIAR E HOSPITALAR
☎ 95285-6993
HAVERCARE@GMAIL.COM

GRUPO BAIROS UNIDOS
Ipiranga News
 Fundado em 09/10/1997
Jabaquara News
 Fundado em 24/03/2000
Expresso News
 Fundado em 14/03/2007
Jornais a serviço da comunidade

Diretor Superintendente: Luiz Antonio de Paula
Diretor Executivo: Mauro Ramos
Diretora Comercial: Vera Helena Ramos
Gerente Comercial: Rafaela Maia
Redação: Paula Ramos
Diagramação: José Carlos Rocha da Costa (Colaborador)

facebook.com/ipiranganews @ipiranganews21

REDAÇÃO: R. General Lecor, 246 / CEP: 04213-020 - Ipiranga - SP
 Fone / PABX: (011) 2914-0655

e-mails: jornal@ipiranganews.inf.br / comercial@ipiranganews.inf.br
 comercial@jabaquaranews.com.br / redacao@jabaquaranews.com.br
 Site: www.ipiranganews.inf.br / www.jabaquaranews.com.br

IPIRANGA NEWS É DISTRIBUIDO NAS SEGUINTES ÁREAS: Ipiranga, Alto do Ipiranga, Jardim da Saúde, Vila das Mercês (parte), Bosque da Saúde, Chácara Klabin, São J. Clímaco (parte), Av. Cursino (parte), Jd. da Glória, Jd. Santa Cruz (parte), Vila Lívio (parte), Moimão Velho, Sacomã, Vila Carioca, Vila Gumercindo, Vila Monumento, Vila Nair, Vila Vera e parte do Cambuci.

JABAQUARA NEWS É DISTRIBUIDO NAS SEGUINTES ÁREAS: Jabaquara, Mirandópolis, Planalto Paulista, Chácara Inglesa, Bosque da Saúde, São Judas, Conceição, Guarani, Parque Jabaquara, Cidade Vargas, Vila Mascote e Vila Mariana.

NOSSA OPINIÃO

Uma desonra para o Brasil

É estarrecedor o plano revelado pela Polícia Federal de que ao menos quatro militares e um policial federal tramaram o assassinato do presidente Luiz Inácio Lula da Silva, do vice-presidente Geraldo Alckmin e do ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Alexandre de Moraes. Esses criminosos tentaram impedir a posse de Lula e dar um golpe de Estado. Infelizmente, estivemos mais próximos do que imaginávamos do inimaginável.

O plano só não ocorreu por detalhe: a incompetência dessa gente antidemocrática, que não respeita o Estado de Direito. Para azar dessa turma de criminosos, as instituições brasileiras estão funcionando como devem em uma democracia.

Golpismo, atentado contra as instituições e contra os agentes públicos são crimes previstos

no Código Penal. Os criminosos também planejavam restringir o livre exercício do Poder Judiciário com o uso de recursos bélicos e técnicas operacionais militares avançadas. Por isso, o lugar de quem participou desta trama é na cadeia.

As investigações devem continuar do a quem doer e precisam ser levadas às últimas consequências para que realmente todos aqueles que atentam contra a democracia sejam identificados e paguem por esse crime. Esse tipo de comportamento é uma desonra para o País e mostra a periculosidade dessas pessoas.

Vale lembrar que, no mesmo período em que planejavam o

assassinato de Lula, houve a tentativa de explosão do caminhão próximo ao aeroporto de Brasília. Na sequência, tivemos a trágica invasão aos Três Poderes no dia 8 de janeiro de 2023. São fatos que se relacionam entre si, os personagens são os mesmos, inclusive aqueles que financiaram e incentivaram a presença dos acampados em frente aos quartéis.

São pessoas do núcleo de poder do governo Jair Bolsonaro, general e coronéis da ativa. Eles precisam responder por isso. O ex-presidente, inclusive, está inegável por atacar as urnas eletrônicas sem apresentar qualquer tipo de prova.

O crime contra a democracia

é algo que não pode ser tolerado. A ditadura não pode voltar nunca mais ao Brasil. Por isso, não cabe nem falar em anistia para as pessoas que participaram do 8 de janeiro. A invasão ao Congresso Nacional, ao STF e ao Palácio do Planalto foi uma tentativa de golpe de Estado e não pode ficar impune.

Precisamos, como país e sociedade, de uma reflexão profunda sobre o que está acontecendo entre nós. O discurso de ódio, o fanatismo político e a indústria da desinformação foram estimulados pelo governo de Jair Bolsonaro, mas precisam ser extirpados da nossa sociedade o quanto antes.

Felizmente, já superamos o ciclo do atraso. Mas o caminho ainda é muito longo para que o Brasil realmente se transforme em um país mais justo e igualitário.

“Precisamos de uma reflexão profunda sobre o que está acontecendo entre nós”

Estações de metrô recebem coleta de lixo eletrônico



Jabaquara, Saúde e Sacomã são estações que recebem coleta

As estações Jabaquara, Saúde e Sacomã do Metrô estão com pontos de Entrega Voluntária (PEV), para que as pessoas que tenham lixo eletrônico possam descartar os próprios itens eletrônicos, pilhas e baterias sem uso, garantindo a reciclagem. Poderão ser descartados produtos de pequeno e médio porte, como computadores, celulares, cabos, carregadores, pilhas e baterias, secadores de cabelo, consoles de videogame, entre outros.

Quintal do Espeto: um lugar inesquecível para a sua festa

Conhecido por unir entretenimento e gastronomia de qualidade, o “Quintal do Espeto”, que foi eleito o melhor local de SP para comemorar aniversários, agora também é o melhor local para festas de confraternização para empresas. O “Quintal” tem o espaço ideal para o seu evento, com música o tempo todo.

A casa conta com uma rede própria de 10 unidades, onde você e seus colaboradores desfrutarão do máximo de conforto e uma programação musical incrível. No “Quintal” sua empresa usufrui de toda a infraestrutura gerando uma economia final de até 70% comparado a um evento fechado fora do “Quintal”.

Referência em São Paulo, o “Quintal do Espeto” possui nove unidades na cidade (Alto da Lapa, Chácara Santo Antonio, Moema Carinás, Moema Pavão, Perdizes, Santana,



Casa conta com uma rede própria de 10 unidades com máximo conforto e programação musical

Tatuapé, Vila Madalena e Vila Mariana), além de outra grande unidade em Santo André. Todas as casas têm ambiente arborizado, climatizado, instagramável, além do melhor entretenimento

para os convidados, com música ao vivo todos os dias, telões, recursos audiovisuais e espaço kids com monitores.

Os mais de 70 tipos de espetos doces e salgados, além de variados acompanhamentos, fazem do “Quintal do Espeto” um local democrático também para receber o público vegetariano. O bar possui variada linha de cervejas nacionais e importadas, vinhos, drinques e caipirinhas.

LIGUE: 2914-0655
ClassiNews
 Balcão Central
 R. General Lecor, 246

TUDO NEWS

SERVIÇOS DE IPTU
 Desdobro, correção de áreas e outros serviços
 elsilva1974@gmail.com
 Eng. Eduardo 98257-8274

GALPÃO / LOJA AO LADO OXXO 250 m2.
VENDA/ALUGUEL Jardim Fongaro
 Rua Francisco Paternost, 217/221
 96602-4970 | 98125-3699
 Barbosa

SOBR. SACOMÃ R\$ 800 MIL - MOBILIADO
 3 dt c/ ae, suite, sl, copa coz. planej., banh c/ box, lavabo, qe, wc, as, 2 vgs, 178m2 ac 5,10 x 28,6m2 at.
 Creci: 56602
 98938-3464

APTO JD. CELESTE R\$ 240 Mil
 2 Dt, sl, coz,banh, c/ box 1 vg livre, as. cond. R\$ 735,78
 Creci: 56602
 98938-3464

IPIRANGA SALA R\$ 280 Mil
 Salão 6 x 9 m copa, banh.
 Creci: 56602
 98938-3464

APTO V. das MERCÊS R\$ 240 Mil
 2 Dt, sl, coz,banh c/ box, as 35m² au. Cond. R\$ 250,00
 Creci: 56602
 98938-3464

CASA E SERVIÇOS

OKINAWA CUPINS
 CUPINS DE SOLO E MADEIRA
 BROCAS, BARATAS, PULGAS E RATOS
 5012-1226/5012-3996 95397-7761

EMPREGOS

CALHAS IPIRANGA ADMITE
 Ajudante geral que more nas imediações do Ipiranga - Interessados comparecer Rua Labatut, 850 - Ipiranga



PUBLIQUE O BALANÇO DE SUA EMPRESA

Ipiranga News **Jabaquara News**

COM O MELHOR CUSTO E BENEFÍCIO

SOLICITE PROPOSTA COMERCIAL 2914-0655 COM SÔNIA OU VERA

Cafeteria do Museu do Ipiranga é inaugurada

A cafeteria do Museu do Ipiranga foi oficialmente inaugurada. O local, carrega o nome da renomada marca Nescafé, mas pertence à Dolcissimo, renomada em outras localidades do Brasil, como o Aeroporto de Congonhas, em São Paulo, e Santos Dummont, no Rio de Janeiro.

Com acesso pela nova entrada do Museu, o espaço, que já recebeu a visita e o carinho massivo do público, oferece um ambiente acolhedor para aqueles que pretendem visitar o Museu, ou realizar suas caminhadas diárias por ali, além de cardápio que vai desde salgadinhos a bebidas geladas.

A reportagem conversou, de forma exclusiva, com Nataly Monique, gerente da “cafeteria do Museu do Ipiranga”, para saber sobre suas expectativas de estar no local que fez parte da história do país, assim como no “bairro da Independência”.

Para ela, estar no Museu do Ipiranga é motivo de felicidade e ansiedade para o atendimento ao mais variado público que transita pelo lo-

cal diariamente, além de um “passo muito grande para a Dolcissimo”.

“Eu estou bastante feliz, bastante ansiosa mesmo, porque querendo ou não, a gente atende um público tanto de idoso, quanto de adolescentes, e estar aqui eu acho que é renovar a história. É um passo muito grande para a Dolcissimo conhecer a história”, destacou Monique.

Ela conta também que ainda não teve a oportunidade de conhecer o Museu, mas “quer muito”, destacando que, a partir da inauguração da cafeteria, o espaço deverá se tornar ainda mais atrativo para as pessoas. “Acredito que todos nós iremos trazer nossos familiares para cá com mais vontade, porque querendo ou não, agora tem um espacinho para tomar um café e conhecer as pessoas aqui”.

Durante a entrevista, Nataly fez questão de destacar suas primeiras impressões em relação aos frequentadores do Museu do Ipiranga, assim como da equipe que trabalha nele. “O público aqui é maravilhoso e as pessoas, a equipe do Museu, nos

abraçou muito, então acho que é muito importante”, apontou.

Segundo ela, até o momento, aproximadamente três mil pessoas já visitaram a cafeteria desde sua abertura, número considerado expressivo e que a fez pensar sobre aumentar seu quadro de funcionários. Atualmente o espaço de venda de cafés atua com 9 profissionais.

O número de visitantes até o momento, faz com que as expectativas para o sucesso e continuidade do trabalho sejam as melhores possíveis, conforme ela conta.

“A expectativa é muito grande. A gente começou com um quadro operacional um pouco reduzido, mas a gente viu que a necessidade é tão grande, que a gente está aumentando mais o quadro operacional para poder atender o público de uma forma que fica acessível para atender o deficiente, o público idoso, os jovens, então, a nossa expectativa é muito grande para a gente poder, cada vez mais, agregar e somar aqui para o Museu também”, informou.



Unidade pertence à Dolcissimo, renomada cafeteria presente em outras localidades de SP e do Brasil

Por fim, Nataly desejou que mais pessoas conheçam e comecem a frequentar a cafeteria, convidando ainda mais munícipes e visitantes do Museu do Ipiranga para conhecerem o local.

“A gente veio aqui para acrescentar, ajudar e atender todo público com qualidade, bom atendimento. Queremos que todos venham conhecer a nossa loja e acredito que vamos atender a todos com

muito carinho, com todo o trabalho, com bastante pres-tígio”, salientou.

A Dolcissimo do Museu do Ipiranga funciona de terça-feira à domingo, das 9h às 17h.

Bilheterias da Linha 2 Verde vão operar das 6h às 22hs

A partir desta quarta-feira, 20 de novembro, as bilheterias de nove estações da Linha 2-Verde do Metrô passaram a funcionar das 6h às 22h. A medida foi adotada considerando o baixo volume de vendas nestes horários de menor movimento, estimulando também a compra dos bilhetes por meios digitais disponíveis em máquinas de autoatendimento ou via telefone celular.

Com a mudança, todas as bilheterias da Linha 2 deixam de atender o público entre 4h40 e 6h e das 22h à 0h. Esse novo horário vale também para a bilheteria que atende a Vila Prudente da Linha 15-Prata. A exceção é a estação Sacomã, que apresenta demanda considerável de venda das

passagens e seguirá com o guichê funcionando das 4h40 à 0h.

Como alternativa, os passageiros terão a opção de adquirir seus QRcodes nas máquinas disponíveis nessas e nas demais estações da rede, que aceitam cartões de débito, além dos meios digitais, pelo aplicativo do cartão de transporte TOP ou pelo WhatsApp. Também há a opção de compra na rede de venda credenciada (confira abaixo as opções de compra).

Para a adoção desta mudança, o Metrô analisou o piloto implantado em janeiro deste ano, em 16 estações de pouca demanda. Também foi considerado que, entre os passageiros que compram

bilhetes nos guichês, somente 4,8% adquirem as passagens entre 4h40 e 6h e entre 22h e 0h. Além disso, foi levado em conta uma pesquisa feita pelo Metrô, onde 77% dos passageiros consideram utilizar o celular para a aquisição de passagens. A mudança também considera que a maior parte dos acessos à rede é feita por cartões de transporte (Vale Transporte, Bilhete Único e Bilhete TOP), bem como a possibilidade de compra nas máquinas de autoatendimento, por celular ou rede credenciada.

ESTAÇÕES QUE PASSAM A TER BILHETERIA DAS 6H ÀS 22H

Linha 2-Verde: Santos-Imigrantes, Tamanduateí e Vila Prudente (incluindo a estação da Linha 15-Prata)



Com a medida, as bilheterias da Linha 2 deixam de atender o público entre 4h30 e 6h e das 22h à 0h

Inscrições para o Recreio nas Férias 2025 já estão abertas



É preciso a presença de familiares dos alunos em qualquer unidade educacional para realizar a inscrição

A partir de agora, estão disponíveis as inscrições para o Programa Recreio nas Férias 2025, que acontecerá durante o período de férias escolares (6 a 24 de janeiro), com atividades e refeições diárias para bebês e crianças de 0 a 14 anos.

Na região do Ipiranga, serão contemplados com a ação os CEUs Heliópolis (Arlete Persoli); Meninos (Professor Padre Artur Alberto de Mota Gonçalves); Vila Alpina (Professora Virginia Leone Bicudo), além do Parque Bristol. Na cidade, serão 130 polos participantes, divididos entre 58 Centros Educacionais Unificados (CEUs), 1 Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) e 3 Centros de Educação e Cultura Indígena (CECIs).

Para realizar a inscrição, a

família deverá comparecer presencialmente até o dia 15 de dezembro em qualquer unidade educacional, incluindo os CEUs. Basta levar RG do responsável, RG ou certidão do participante e comprovante de endereço. A inscrição será feita por um funcionário da unidade que realizará a digitação dos dados do participante. A partir do dia 16, os interessados podem procurar diretamente os CEUs.

A programação conta com atividades de cultura, esporte, lazer e passeios para espaços e instituições como museus, teatros, cinemas, SESC, exposições e muito mais. As atividades ocorrerão das 9h às 16h para as crianças a partir de 4 até 14 anos, nessa faixa etária todas as crianças podem

participar, não é preciso ser estudante da Rede Municipal de Ensino.

O objetivo do programa é funcionar como mais uma ferramenta para potencializar a educação integral e inclusiva, além de garantir refeições nutritivas e atividades que promovem o desenvolvimento físico e cognitivo mesmo durante o período de recesso escolar.

Para as crianças a partir de 4 anos serão oferecidas três refeições diárias: café da manhã, almoço e lanche da tarde. Já nas creches polos, serão cinco refeições.

O CEU Heliópolis fica na Estrada das Lágrimas, 2.385; o Meninos, na Rua Barbinos, 111; o Parque Bristol, na R. Prof. Artur Primavesi, S/N; e Vila Alpina, na Rua João Pedro Lecór, 144.

Sabe do que o Matheus **mais sente falta?**



DA SUA

DOAÇÃO!

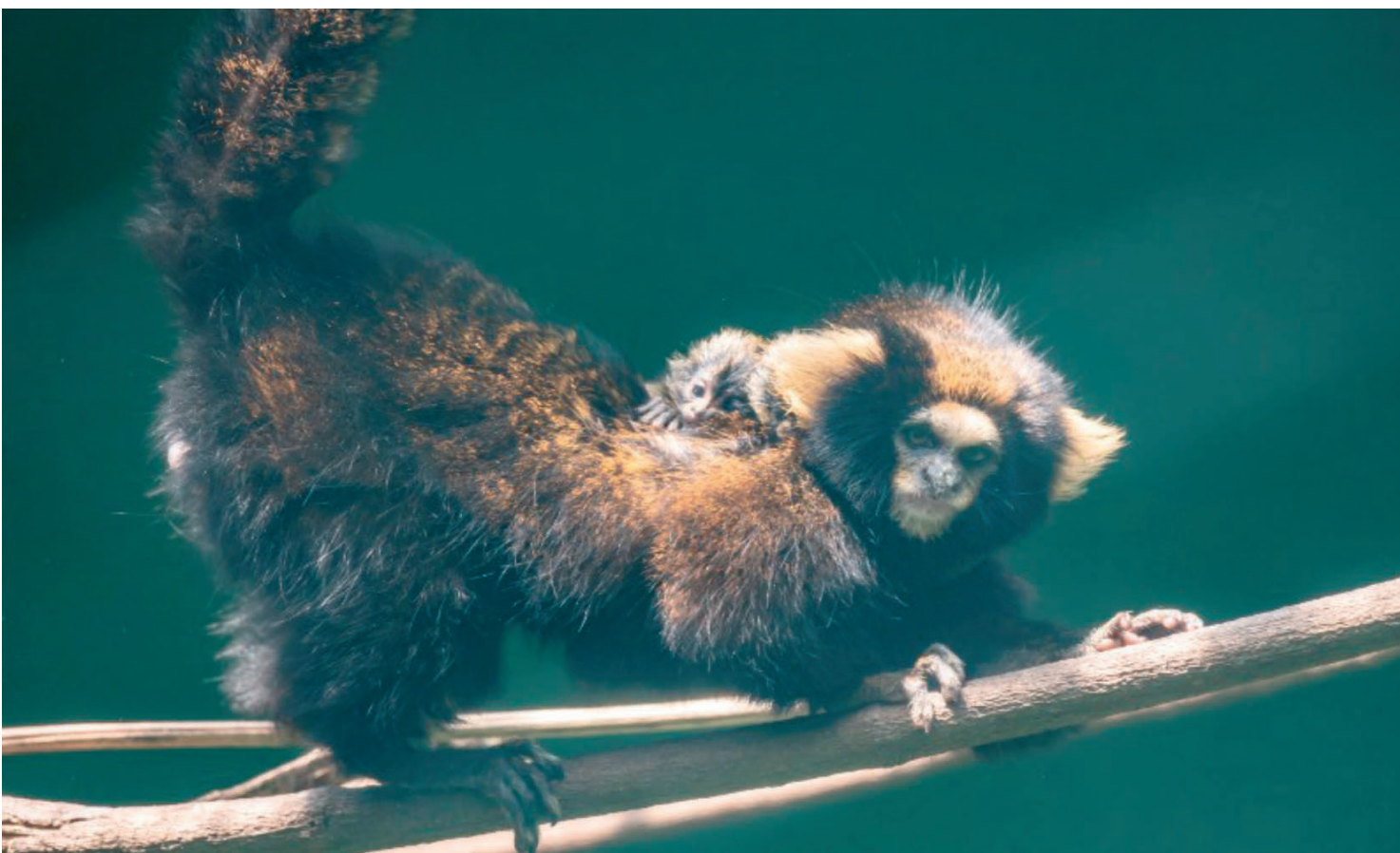
Inclusão faz falta. Inclusão faz falta. Inclusão faz falta.

Matheus, paciente da AACD.

DOE AGORA

pelo pix doeaacd@aacd.org.br ou pelo site doe.aacd.org.br

Zoo de SP celebra nascimento de filhotes de sagui-da-serra-escuro



Casal passou a integrar a área de visitação do Zoo neta ano e a rotina da família é acompanhada de perto por equipe técnica

O Zoológico de São Paulo comemora um avanço significativo na conservação da fauna brasileira com o nascimento de dois filhotes de sagui-da-serra-escuro (*Callithrix aurita*), espécie ameaçada de extinção. Os recém-nascidos são filhos do casal Rolo e Scarlet, que chegaram à instituição ano passado seguindo as recomendações do programa de conservação, vinculado ao Plano de Ação Nacional para a Conservação dos Primatas da Mata Atlântica e da preguiça-de-coleira, coordenado pelo ICMBio.

O crescimento da família. É a primeira vez que mantemos esta espécie, e o nascimento desses filhotes representa a consolidação do nosso trabalho pela conservação. É importante manter uma população de segurança, que no futuro poderá contribuir com ações na natureza, se necessário", afirma o biólogo Luan Moraes.

O casal passou a integrar a área de visitação do Zoo neste ano e a rotina da família é acompanhada de perto pela equipe técnica. "Não interferimos nos cuidados, a menos que seja necessário, e a Scarlet está se saindo uma

ótima mãe", explica o biólogo, que também destaca o papel ativo do pai na criação: "é o pai quem carrega os filhotes, enquanto a mãe cuida dos bebês no momento da amamentação", diz.

A importância da espécie na conservação da biodiversidade. Popularmente conhecidos como sagui-caveirinha, esses primatas, da família Callitrichidae, são nativos de pequenas áreas da Mata Atlântica nos estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro. Eles desempenham papéis ecológicos cruciais, como a dispersão de sementes e o

controle de insetos, sendo fundamentais para o equilíbrio do ecossistema e a manutenção da biodiversidade. No entanto, sua sobrevivência está ameaçada por diversos fatores, como expansão urbana, incêndios florestais, desmatamento e competição com espécies invasoras.

Atualmente a espécie é classificada como "Em Perigo" na Lista Vermelha de Espécies Ameaçadas da IUCN (União Internacional para a Conservação da Natureza).

O Zoológico de São Paulo fica na Avenida Miguel Estefino, 4241.

Caminhar em áreas verdes reduz obesidade



Só é possível se as pessoas usarem as áreas verdes na vizinhança

Pessoas que residem em locais com a maior quantidade de áreas verdes têm menor risco de apresentar obesidade geral, obesidade abdominal e níveis baixos de HDL-colesterol (o colesterol bom). Além disso, têm maior chance de manter a prática de atividade física em intensidade moderada ou vigorosa. Esse é o caso de moradores do Ipiranga, que tem uma imensa área verde no Museu do Ipiranga e também na área que foi anexada recentemente com uma área verde de 25 mil metros quadrados;

Isso só é possível, no entanto, se as pessoas usarem as áreas verdes na vizinhança para a prática de atividade

física, principalmente caminhadas. A obesidade, já está comprovado, é um dos fatores de risco cardiometabólico, que são um conjunto de condições que aumentam a probabilidade de desenvolvimento das doenças cardiometabólicas, diabetes e doenças cardiovasculares.

A obesidade (geral e abdominal) e os níveis baixos de HDL-colesterol são fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares. Já a prática de atividade física é considerada um comportamento que reduz o risco de desenvolvimento delas.

Fonte. Com informações do site Viva Bem

Shopping Santa Cruz recebe Papai Noel

O Shopping Santa Cruz já recebeu o Papai Noel para dar início a um dos momentos mais aguardados do ano — não apenas pelas crianças, mas por toda a família.

Com a chegada oficial do Papai Noel, os visitantes e moradores do entorno do bairro poderão fazer fotos e pedidos, inclusive, na presença dos melhores amigos peludos, já que o shopping disponibilizará um trono pet junto do bom velhinho para que eles participem desse momento especial.

Durante o período, as fotos com o Papai Noel poderão ser realizadas de segunda a sábado, das 10h às 22h e aos domingos e feriados, das 12h às 20h, lembrando que diariamente o Noel fará uma pausa para alimentar as renas das 16h às 17h. No dia 24 de dezembro, o horário de visitas será especial, e por isso será das 9h às 18h. Para mais informações sobre as visitas, basta clicar aqui.

Natal Mágico Santa Cruz
Este ano, o Shopping Santa Cruz, firmou uma parceria inédita com O Boticário, para trazer uma atração surpreen-

dente: uma mini roda-gigante exclusiva, que promete envolver o público no espírito festivo, e na magia que só o Natal pode oferecer por meio de cores clássicas, como o verde, vermelho e dourado, além de elementos típicos, como o personagem "soldadinho de chumbo" e caixas de presentes.

Com 6 metros de altura e capacidade para 8 passageiros, sendo 2 por gôndola (1 adulto e 1 criança), a roda foi montada de modo a interligar os pisos L1 e L2, a partir da praça de eventos. Crianças menores de 7 anos poderão acessar a atração, desde que acompanhadas dos pais ou responsáveis, considerando o limite de peso de até 120 kg por gôndola. Crianças com mais de 7 anos podem acessar a atração, desde que com a autorização deles.

De acordo com Larissa Fernandes, Gerente de Marketing do Shopping Santa Cruz, a parceria inédita com O Boticário, traz uma experiência sensorial única para os clientes e visitantes do shopping neste período de festas

e celebrações em família, bem como uma mini roda-gigante para uma magia que somente o Natal proporciona. "Estamos muito animados e com grandes expectativas com a parceria deste ano, que proporcionou um evento inédito no Santa e que, certamente, enriquece a experiência das famílias que buscam por entretenimento e diversão com a magia do Natal. A nossa festa começa com a chegada do Papai Noel, de mini Cooper, pelas principais ruas do bairro, para um maior contato com o nosso entorno e a oficialização desse período de festas que com certeza vai ser incrível", destaca.

O Shopping Santa Cruz fica na Rua Domingos de Moraes, nº 2.564.

A 35ª Ação de Natal dos Correios também está rolando. Através da campanha, o Papai Noel irá receber, junto ao presidente dos Correios, Fabiano Silva dos Santos, as cartinhas de 60 crianças do Instituto, cujos pedidos serão disponibilizados para adoção. Além disso, haverá lançamento do selo postal que comemora os 35 anos do projeto.



Visitantes poderão fazer fotos e pedidos, inclusive, na presença dos melhores amigos peludos

Casa e Cia.

CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

AQUINO CALHAS TELHADOS E PINTURAS
Especialista em calhas Ruffos - Forro Pvc
Conserto de descargas
Limpeza de caixa d'água
Pinturas e Reformas em geral
99216-6467

CADASTRE-SE
Para receber as edições EXCLUSIVAS no seu celular!
98434-9229

S.O.S MAQ - ASSISTÊNCIA TÉCNICA
Microondas - Maq. Lavar - Geladeiras - Fogões
Tanquinho - Eletro doméstico em geral
Técnico: Soares (11) 94794-4812
Arno - Bosch - Brastemp - Consul - Continental - Electrolux

MONTANO MADEIRAS E FERRAGENS LTDA.
* Deck de Piscina * Rodapé * Sarrafo * Tábuas * Forros (Madeira e PVC)
* Puxadores * Colas * Thiner * Seladora * Linha Completa de Aramados * Porta Cd's
* Folhas Nacionais e Importadas Tudo para móveis em geral
www.montano.com.br FERRAGENS PARA MÓVEIS
Por WhatsApp, Telefone ou E-mail MANDAMOS ENTREGAR!!!
11 5062-7028 / 11 9.5780-4063 FACILITAMOS 10X NO CARTÃO
Av. do Cursino, 513 - Vila Gumercindo

Calhas IPIRANGA
FABRICAMOS CALHAS - RUFOS
COIFAS - CHAMINÉS - CURVAS
FAZEMOS QUALQUER MODELO E PEÇAS ESPECIAIS SOB ENCOMENDA
FAZEMOS ATÉ 8 MTS SEM EMENDA | PINTURA ELETROSTÁTICA
2062-8979/2272-4883 96338-0260
Rua Labatut, 850 - Ipiranga
www.calhaspiranga.com.br | vendas@calhaspiranga.com.br

Produtos Bagarollo DESDE 1972 SOB MEDIDA
Grade de proteção Fechamento área Tela mosquiteira Corrimão Porta Sanfonada Grade pantográfica Porta p/ armário
Várias cores de alumínio
BOX VIDRO E ACRÍLICO ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO CONSULTE! FACILITAMOS O PAGAMENTO
PORTÃO AUTOMATIZADO ALUMÍNIO E FERRO 10 VEZES QUALQUER DESENHO AUTOMATIZAMOS SEU PORTÃO
VIA ANCHIETA, 1750 - TEL: 2272-0652 / 9.8846-7887 www.bagarollo.com.br

Casas são reformadas em Heliópolis através de mutirão

Com o objetivo de proporcionar melhorias nas instalações de casas e transformar os locais em moradias adequadas, a Cascola, marca especializada em soluções adesivas pertencente à empresa Henkel, promoveu uma ação solidária para reformar casas em Heliópolis, a maior comunidade de São Paulo.

A iniciativa voluntária foi realizada em parceria com a instituição Habitat para a Humanidade Brasil, que atua há mais de 30 anos no país pela promoção da moradia digna à população, e contou com a participação de colaboradores da Henkel, que foram supervisionados por profissionais da construção. O grupo contribuiu na reforma de casas, participando de atividades de pintura e uso de produtos para acabamento de pias, lavatórios, portas e janelas.

A Cascola também fez doação de produtos pertencentes ao seu portfólio, voltados para reforma e construção, no intuito de qualificar as moradias reformadas em Heliópolis.

Ana Paula Santos da Silva, de 38 anos, reside em Heliópolis e contou o quanto a ação foi significativa para ela e seus filhos. “Tive alguns contratemplos, fiquei desempregada e não conseguia reformar a minha casa. Problemas como infiltrações, falta de piso na cozinha e paredes riscadas estavam presentes em nosso dia a dia. Com a ajuda da Habitat e da Cascola, agora começamos uma nova fase com um lar reformado. Agradeço a Deus por esta conquista”.

Essa ação integra o projeto global da Henkel “Welcome Home”, programa

de responsabilidade social que tem por objetivo ajudar pessoas em situação de vulnerabilidade por meio da construção e reforma de casas, enquanto oferece aos colaboradores da empresa a oportunidade de participarem na melhoria das condições de vida desses habitantes. É, ainda, uma forma dos voluntários aprenderem e desenvolverem novas habilidades, assim como ter uma experiência diferente em equipe.

“É muito gratificante ter a nossa marca ativa nessa ação social. A Cascola teve orgulho de fazer bem feito na comunidade de Heliópolis. Junto com nossos voluntários, levamos o DNA da marca para transformar lares”, afirma Nathalia Marchetti, Gerente de Marketing da Cascola.



Ana Paula e os filhos agora contam com um lar renovado e estão felizes com a reforma

TURISMO

Porto de Galinhas: o paraíso perfeito para as suas férias

Com o fim do ano se aproximando, cresce a expectativa pelas festas, férias e momentos de descanso. E, com o verão batendo à porta, nada melhor do que planejar uma viagem para um destino de praia que ofereça não apenas beleza, mas também história, diversão e tranquilidade. Porto de Galinhas, a cerca de 60 quilômetros de Recife, é um dos lugares mais procurados por brasileiros e turistas estrangeiros em busca de um refúgio tropical no Nordeste. Com paisagens de tirar o fôlego e uma rica história, essa vila turística no município de Ipojuca merece ser descoberta em todos os seus detalhes.

A curiosa história por trás do nome “Porto de Galinhas” remonta ao período colonial, quando o tráfico de escravos foi proibido em território bra-

sileiro. Contrabandistas encontraram na área, cercada por arrecifes e longe da vigilância das autoridades, o local ideal para continuar a prática ilegal. A senha “Chegaram as galinhas de Angola” indicava que novos escravos haviam desembarcado e estavam prontos para serem comercializados. Esse episódio histórico conferiu ao local seu nome distintivo, que sobreviveu ao tempo e tornou-se símbolo de resistência e transformação.

O principal atrativo de Porto de Galinhas são suas piscinas naturais, formadas por arrecifes de coral que criam verdadeiros aquários a céu aberto. Durante a maré baixa, é possível explorar essas formações de jangada e nadar em meio a cardumes de peixes coloridos, uma experiência que



Cidade é uma das mais procuradas por brasileiros e estrangeiros

encanta adultos e crianças. O passeio “ponta a ponta” de bugue é outra atividade que não pode faltar, levando os visitantes desde a Praia de Muro Alto até o Pontal de Maracaípe, onde o rio encontra o mar e o pôr do

sol é um espetáculo à parte. O Pontal de Maracaípe é conhecido por seu ecossistema de manguezal, onde é possível fazer passeios de caiaque ou jangada para observar cavalos-marinhos em seu habitat natural.

Vivências Tur
Eventos e Turismo

18 ANOS DE VIAGENS EM GRUPO


Noemi Carvalho
Guia de Turismo

PASSEIO DE UM DIA EM 2025

08 de março - Cunha com Lavandário
Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço, visita a Casa do Artesão e Lavandário (Plantação de Lavandas) com guia local.
Valor do Passeio = R\$ 170,00 à vista ou 2 x R\$ 85,00

15 de março - Serra Negra E Pedreira
Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço Hotel, Visita a Fonte de Trevi, tempo livre para compras em Serra Negra e Pedreira.
Valor: 2 x 135,00 ou 269 à vista por pessoa

12 de abril - Holambra - Cidade das Flores
Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço e visita aos pontos turísticos de Holambra: - Moinho dos Povos Unidos e Portal do Moinho - Garden Center da Cidade
Valor por pessoa: R\$ 150,00 à vista ou 2 x R\$ 80,00

Ligue F: 9.5584-9517 

Acesse: www.vivencias.tur.br

Rua Bom Pastor, 2100 - 5º andar - Ipiranga

JUNTOS CONTRA A DENGUE



23 DE NOVEMBRO É O DIA MUNICIPAL DE COMBATE À DENGUE.

Não deixe o mosquito entrar no seu lar.

A Prefeitura está intensificando os cuidados e as ações para prevenir a proliferação do mosquito Aedes aegypti.

Estarão em campo Agentes Comunitários de Saúde e Agentes de Combate às Endemias, como também serão montados estandes em pontos de grande movimento. O objetivo principal é evitar acúmulo de água parada, onde o mosquito se reproduz. Elimine recipientes que acumulam água, limpe calhas e ralos para não empoçar e mantenha caixas-d'água bem fechadas. Além disso, todas as UBSs estarão abertas para vacinação de pessoas de 10 a 14 anos. Não deixe a dengue entrar. Faça a sua parte eliminando os criadouros e denunciando possíveis focos na sua região pelo **Portal SP156**.



ACESSE O QR CODE E SAIBA MAIS



CIDADE DE SÃO PAULO

BELEZA

Dicas para pele e cabelos saudáveis no verão

Descubra como proteger sua pele e cabelos dos excessos e manter o brilho natural durante os dias quentes com cuidados simples e eficazes

Com a chegada do verão, a busca por uma pele e cabelos saudáveis se intensifica. É a época do ano em que as pessoas querem exibir um visual renovado, mas é fundamental ter cuidado com os produtos e práticas escolhidas para alcançar esses resultados. O mercado oferece uma grande variedade de cosméticos e tratamentos, tanto tópicos quanto ingeríveis, que prometem rejuvenescimento e benefícios instantâneos. Porém, o uso excessivo ou sem critério pode ter efeitos adversos, prejudicando não só a estética, mas também a saúde.

As máscaras capilares são populares por seus efeitos rápidos e profundos, mas o uso em excesso pode sobrecarregar os fios, deixando-os pesados e sem vida. Por serem soluções concentradas, as máscaras devem ser aplicadas de forma moderada. Em cabelos grossos, o ideal é aplicar apenas uma vez por semana; em fios finos, a cada duas semanas. O acúmulo do produto pode torná-los opacos, quebradiços e menos maleáveis, prejudicando a aparência durante os meses de calor.

Com o aumento da oleosidade da pele no verão, muitos exageram na limpeza facial para controlar o brilho. No entanto, lavar o rosto mais de duas vezes ao dia pode danificar a barreira natural da pele, levando ao ressecamento ou, paradoxalmente, à produção excessiva de óleo. Isso pode desencadear uma dermatite de contato. A recomendação dos dermatologistas é manter uma rotina de lavagem moderada, de manhã e à noite, e utilizar produtos adequados ao tipo de pele.

Usar vários cremes de tratamento simultaneamente pode prejudicar a saúde da pele. O excesso de produtos dificulta a absorção e pode causar o fechamento dos poros, além de reações adversas devido a



Com a chegada da estação do ano, a busca por uma pele e cabelos saudáveis se intensifica

incompatibilidades químicas. Problemas como dermatites, ressecamento e a ineficácia dos produtos aplicados são comuns. Portanto, a rotina deve ser simplificada, com foco em itens essenciais como hidratante, anti-idade e protetor solar. Um dermatologista é quem melhor pode orientar sobre quais produtos utilizar de forma eficiente e segura.

Receber amostras e brindes é tentador, mas usar qualquer cosmético sem saber se é adequado para sua pele pode ser prejudicial. Produtos que funcionam para uma pessoa podem não ter o mesmo efeito para outra. Isso pode alterar o pH da pele, desencadeando reações alérgicas e outros problemas. Sempre consulte um profissional antes de incorporar algo novo à sua rotina de cuidados.

Com a chegada do verão, a alimentação rica em frutas e vegetais é essencial, mas até os "superalimentos" podem causar problemas se consumidos em excesso. A vitamina A, por exemplo, quando ingerida em quantidades exageradas, pode levar à queda de cabelo e ao ressecamento da pele. O consumo

elevado de fibras, embora benéfico para a saúde geral, pode causar desidratação e prisão de ventre. O segredo é manter uma dieta equilibrada, que favoreça a hidratação e a reposição de nutrientes importantes para a pele e os cabelos.

A esfoliação dos pés é recomendada, mas deve ser realizada com produtos menos agressivos. O uso constante de lixas pode estimular um efeito rebote, onde a pele responde criando mais camadas espessas. Em vez disso, utilize esfoliantes suaves, como cremes à base de microesferas, e hidrate os pés após a esfoliação com produtos que contenham

lanolina, vaselina, manteiga de karité e vitamina E. Esses cuidados ajudam a manter a pele macia e saudável durante os dias quentes.

A melhor recomendação é sempre consultar um dermatologista, que poderá personalizar a rotina de cuidados de acordo com as suas necessidades. A automedicação ou o uso de produtos sem orientação adequada pode ter efeitos negativos a longo prazo. No verão, quando a pele e os cabelos enfrentam mais desafios devido à exposição ao sol, à umidade e ao cloro de piscinas, seguir uma rotina adequada é ainda mais importante para manter a saúde e a beleza.

CLÍNICA DE PODOLOGIA

Há mais de 40 anos cuidando

da saúde dos seus pés e de sua família

PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS EM PÉS DIABÉTICOS

Calos e calosidades - Corte de unha - Manicure
Laserterapia para tratamento de onicomicose (micose de unha)
Orteses - Podologia completa - Unha encravada

Rua Brigadeiro Jordão, 717 - Ipiranga

☎ 2274-4095 📞 99397-6166



Taróloga Sensitiva

Faz e desfaz qualquer tipo de trabalhos espirituais, inclusive amarrações definitivas para o amor

SIGILO ABSOLUTO
PROMOÇÃO
Consulta R\$ 50,00
📞 94966-8993

HEMORROIDAS

Acupuntura
Pontos distantes
Apenas uma sessão
32 anos de experiência

📞 99999 - 5381
Rua Costa Aguiar, 1302 - Ipiranga

escutar Plus
Aparelhos Auditivos

Rua Costa Aguiar, 1471- Ipiranga
☎ 2068-1089 📞 98667-7775 / escutarplus@gmail.com

XXV FAS
FEIRA DE ARTESANATO
DA SAMÁDHI

Faça aqui suas compras de Natal
Arte, Bom Gosto, Originalidade

Preços Incríveis!

23 e 24 / novembro
Das 10 às 18 horas

NA LIVRARIA SAMÁDHI
Rua Diogo Freire, 275 - Jd. da Saúde
Tel.: (11) 9 8802-0788 (whatsapp)

Aqui você é bem-vindo!

Ipiranga News e Jabaquara News

Aceitamos cartões de crédito e débito.

Anuncie aqui

2914-0655

VISA MasterCard Diners Club International

FACULDADE
Qualittas

VESTIBULAR

GRADUAÇÃO EM MEDICINA VETERINÁRIA

Referência em Educação na Medicina Veterinária, com Pós-Graduação e, agora, também em Graduação!

Inscrição Gratuita!
Provas Online