



Superapetite

O preparo do Bolinho de Batata utiliza ingredientes simples e acessíveis, mas o resultado final é surpreendentemente delicioso **PÁGINA 4**

Turismo

A cidade de Santos fica a 70km da Capital, na Baixada Santista. A estância balneária que pertence ao Circuito Costa da Mata Atlântica, oferece diversas atrações. **PÁGINA 4**



Um país doente mentalmente

Os números não mentem e, ao que tudo indica, estão cada vez mais alarmantes. Dados do Ministério da Previdência Social mostram que, em uma década, os afastamentos do trabalho devido a transtornos mentais e comportamentais mais do que dobraram no Brasil, saltando de 203 mil casos em 2014 para mais de 440 mil em 2024. Esse crescimento exponencial evidencia uma crise de saúde mental que

transcende o ambiente laboral e afeta toda a estrutura social e econômica do País.

A pandemia acelerou esse fenômeno, expondo milhões de trabalhadores a um cenário de incertezas, transformações abruptas e novas formas de interação que amplificaram sintomas de ansiedade, depressão e estresse. No entanto, a raiz do problema vai além do período pandêmico. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

Filhotes de leoa encantam visitantes no Zoo de SP



As quatro leozinhas, agora na área de visitação, oferecem ao público uma chance única de acompanhar seu crescimento e comportamento de perto. Batizadas como Nala, Kiara, Sarabi e Sampa, as leozinhas têm três meses de idade e estão explorando seu novo ambiente com muita curiosidade e brincadeiras. **PÁGINA 4**

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

SUA RODA QUEBROU?
Rodas, Rodas + Rodas
Tem a solução. Rodas avulsas de todas as marcas, modelos e medidas.
Av. do Cursino, 3206
☎ 11 99305-3145

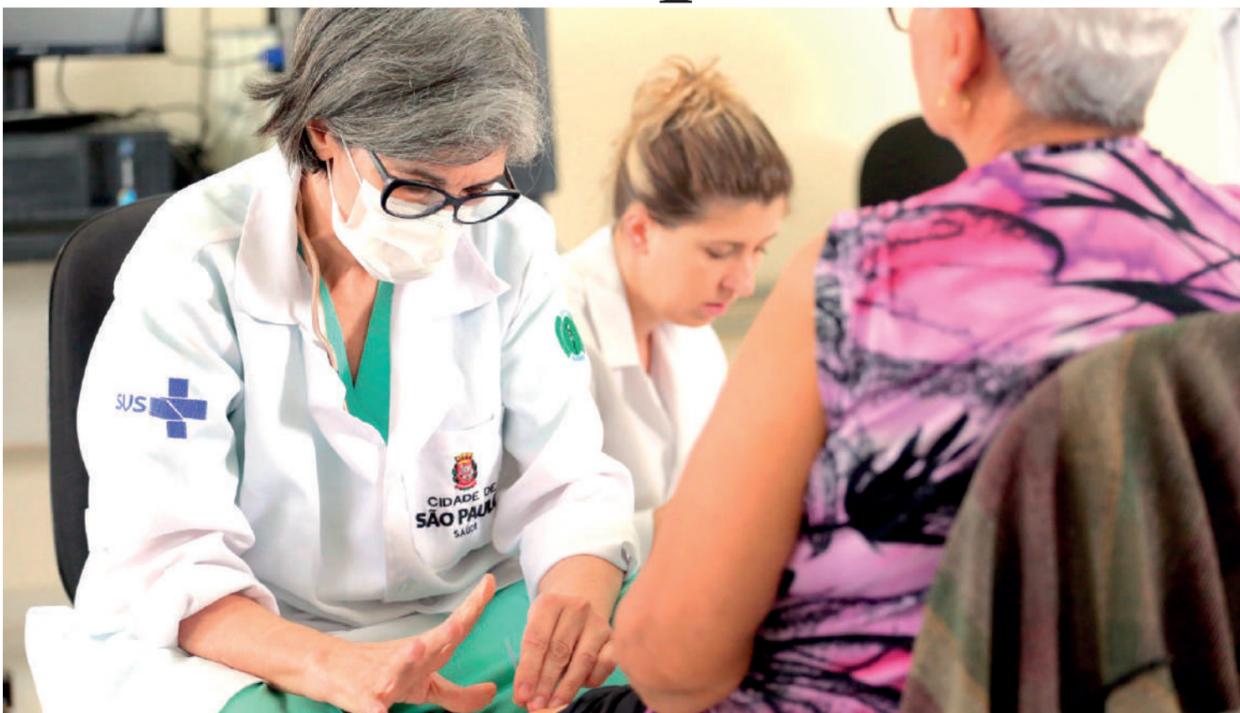
COFRES BONIS
Cofres residenciais, comerciais, porta blindada, Cofre para armas
Rua Silva Bueno, 432
☎ 11 4324-1433
www.cofresbonis.com
cofresbonis@gmail.com

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

UBS Jd. Lourdes reduz uso de tranquilizantes

ALINHAMENTO CORPORAL
Nervo ciático, hérnias discais, dores lombares e cervicais. Em apenas 1 sessão, sentirá diferença na postura. Massagem relaxante e tântrica
☎ 96219-8200 - Celso
www.cfariaalinhamentocorporal.com.br

TERAPIA COM VALOR REDUZIDO
Ajudo a entender a origem emocional do sintoma físico ou emocional. Abordagem sistêmica, biológica entre outras técnicas.
Fernanda ☎ 96024-2404



Pacientes da UBS Jardim Lourdes, localizada na região do Jabaquara, participam de um grupo de desmame de tranquilizantes, substituindo os medicamentos por terapias alternativas como acupuntura, fitoterapia e auriculoterapia, promovendo mais qualidade de vida e bem-estar. **PÁGINA 4**

Ravenna PIZZARIA
Deliverly PROMOÇÃO
a partir de R\$44,00
• BAIANA
• CALABRESA
• MARGUERITA
• MUSSARELA
• NAPOLITANA
☎ 3535-5161 | 3806-1156
☎ 98371-5531 | 96541-6507

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

GERENCER CONTABILIDADE LTDA.
Empresa Certificada pela ABNT ISO/9001 e participante do Programa de Qualidade das Empresas Contábeis PQEC.
Venha nos visitar:
Sede Própria - R. Coronel Francisco Inácio, 1335
Vila Moinho Velho - São Paulo / SP - CEP: 04286-000
Contato: gerencer@gerencer.com.br
Visite nosso site: www.gerencer.com.br

VENDO Esteira Elétrica Semi-Nova
☎ 94927-0660

PIZZARIAS SAN PIETRO ATO DA GULA
Desde 1990

SARM MODAS
COLEÇÃO DE VERÃO
• Pijamas
• Vestidos
• Calças de Elástico
• Blusas
Tudo muito confortável Venham conferir!
P ao EGG
Rua Agostinho Gomes, 1746 (em frente ao Hirota)
☎ 11 99339-9124 | sarmmodas

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

PROMOÇÃO 12 SABORES DE PIZZA POR APENAS R\$ 64,90
San Pietro Rua Vigário Albernaz, 634 - V. Gumerindo
☎ 5062-9393 | 5062-2747 | 5072-3728 (Delivery)
Ato da Gula Rua Luis Góis, 342 - Vila Mariana
☎ 5072-3099 | 5589-6703 | 2276-2590 (Salto e Delivery)

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 DISTRIBUÍDO NAS SEGUINTEZ 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 Livieiro (parte), Moimho Velho, Sacomã, Vila Carioca, Vila Gumerindo, Vila Monumento, Vila Nair, Vila Vera e parte do Cambuci.

JABAQUARA NEWS É DISTRIBUÍDO NAS SEGUINTEZ 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

Um país doente mentalmente

Os números não mentem e, ao que tudo indica, estão cada vez mais alarmantes. Dados do Ministério da Previdência Social mostram que, em uma década, os afastamentos do trabalho devido a transtornos mentais e comportamentais mais do que dobraram no Brasil, saltando de 203 mil casos em 2014 para mais de 440 mil em 2024. Esse crescimento exponencial evidencia uma crise de saúde mental que transcende o ambiente laboral e afeta toda a estrutura social e econômica do País.

A pandemia acelerou esse fenômeno, expondo milhões de trabalhadores a um cenário de incertezas, transformações abruptas e novas formas de interação que amplificaram sintomas de ansiedade, depressão e estresse. No entanto, a raiz do problema vai além do período pandêmico. O mundo do trabalho tem sido progressivamente afetado por um modelo de gestão que muitas

vezes prioriza a produtividade em detrimento do bem-estar dos funcionários.

Os transtornos de ansiedade lideram o ranking dos afastamentos por doenças mentais, seguidos pelos episódios depressivos e transtorno depressivo recorrente. Esse dado revela um ambiente profissional cada vez mais desgastante, marcado por jornadas extenuantes, pressão por metas inalcançáveis e a insegurança no emprego.

Além disso, a revolução tecnológica tem imposto uma nova dinâmica ao trabalho, reduzindo postos formais, precarizando relações laborais e dificultando a manutenção de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. O fenômeno da "jornada de 24 horas por dia", especialmente entre trabajado-

res de aplicativos e plataformas digitais, é um dos grandes vetores desse desgaste emocional.

A sobrecarga não é homogênea. Mulheres, especialmente mães, enfrentam um peso adicional que impacta diretamente sua saúde mental e ascensão profissional. A carga do trabalho doméstico e do cuidado com os filhos segue desigual, afetando a qualidade de vida e o desempenho profissional dessas mulheres.

Além disso, o impacto da desigualdade econômica também se reflete na saúde mental da população. Relatórios internacionais apontam que pessoas em situação de pobreza têm três vezes mais chances de desenvolver transtornos mentais. A busca incessante por estabilidade

financeira em sociedades desiguais torna-se um motor de ansiedade e depressão.

Os números crescentes de afastamentos por transtornos mentais indicam que medidas paliativas não são suficientes. É necessário repensar profundamente o ambiente de trabalho, garantindo condições que minimizem os impactos negativos na saúde mental dos trabalhadores. Isso envolve a reformulação de modelos de gestão, a adoção de políticas públicas mais eficazes e um compromisso real das empresas com a promoção do bem-estar.

Os desafios são imensos, mas ignorar essa crise tem consequências ainda mais graves. Investir em saúde mental não é apenas uma questão humanitária, é uma estratégia essencial para garantir produtividade, qualidade de vida e sustentabilidade econômica a longo prazo. O futuro do trabalho depende disso.

“Os desafios são imensos, mas ignorar essa crise tem consequências ainda mais graves”

Hospital SP oferece sessão de cinema gratuita para pacientes com câncer de mama

Na segunda-feira (10), o Hospital São Paulo promoveu uma ação de acolhimento para 150 pacientes em tratamento ou que venceram o câncer de mama. A sessão gratuita de cinema, realizada no Cinemark do Shopping Santa Cruz, foi organizada em comemoração ao Dia da Mulher (8 de março) e aos 10 anos do Projeto Cereja, que oferece gratuitamente micropigmentação paramédica para reconstrução da aréola, resgatando a autoestima das pacientes.

Virgem”, dirigido por Rosane Svartman, obra ainda não lançada. A narrativa acompanha Clara, uma professora de Matemática e influenciadora digital, que, ao receber o diagnóstico de câncer de mama, precisa enfrentar os desafios do tratamento com coragem e resiliência.

Para o professor Afonso Nazário, chefe da Disciplina de Mastologia da EPM-UNIFESP, a iniciativa vai além do entretenimento: “Mais do que um momento de lazer, essa sessão é uma forma de acolhimento. Queremos que

as pacientes sintam que não estão sozinhas nessa jornada e celebrem a vida mesmo diante dos desafios.”

A aposentada Viviane Elias dos Santos, de 59 anos, faz tratamento oncológico no Hospital São Paulo há 23 anos e saiu da sessão com lágrimas nos olhos, “Foi uma experiência emocionante. Poder assistir a esse filme antes do lançamento, junto com mulheres que viveram uma história parecida, fez toda a diferença. Momentos como esse nos lembram que somos fortes e que não estamos sozinhas.”, afirmou a paciente.



Sessão foi realizada para 150 pacientes no Shopping Santa Cruz na segunda-feira (10)

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

<p>CASA E SERVIÇOS</p>	<p>TUDO NEWS</p>	<p>EMPREGOS</p>	<p>IMÓVEIS</p>
<p>OKINAWA CUPINS CUPINS DE SOLO E MADEIRA BROCAS, BARATAS, PULGAS E RATOS 5012-1226/5012-3996 95397-7761</p>	<p>Cleó Massagem para Senhores e casal 1195056-6218</p>	<p>PRECISA - SE De auxiliar administrativo com experiências em escritório e que reside na região do Ipiranga, enviar currículo para e-mail: extinsantos@terra.com.br ou 96585-0983</p>	<p>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</p>
<p>ESTRELA Esquadrias Metálicas Ferro e Alumínio PORTAS, PORTÕES, GRADES, VITRAUX, JANELAS, ETC R. Marechal Pimentel, 678 - Sacomã (par. à R. Alencar Araripe, alt. nº 829) 2272.9626 / 2273.7070</p>	<p>VENDO CLIO 2016 COMPLETO Aceito R\$ 15 Mil e o restante 40 prestações de R\$ 340,00 s/juros. Pouca quilometragem. 99936-7611</p>	<p>PRECISA-SE SERRALHEIRO São João Clímaco Com experiencia em MIG-Mag, 11 96861-7488 e-mail wkesportescs3@gmail.com</p>	<p>ALUGA-SE APTO Pça. Árvore. R\$ 2.400,00 2 Dt + 1 Dt c/ae, sl, coz c/ae, banh as, 1 Vg. Cond. R\$ 1.400,00 Creci: 56602 98938-3464</p>
<p>SERVIÇOS DE IPTU Desdobro, correção de áreas e outros serviços elsilva1974@gmail.com Eng. Eduardo 98257-8274</p>	<p>NR - ASSESSORIA PREVIDENCIÁRIA APOSENTADORIA INSS Por Tempo de Contribuição, por Idade, Auxílio Doença, Amparo ao Idoso/Deficiente, Pensão por Morte, Recursos, Revisões, Desaposentação Av. Lins de Vasconcelos, 1060 - sala 15 5575-3772 11 96271-7114 www.nrassessoria.com.br nraposentadorias@gmail.com</p>	<p>ENTREGADOR DE JORNAL PRECISA-SE Para entregar jornal na região do Ipiranga às 5ª feiras. Comparecer à Rua: General Lecor nº 246 - Ipiranga. Das 09:00 às 12:00 horas</p>	<p>VENDE-SE C. TÉRREA R\$ 900 Mil - Jd. Saúde 4 Dt, sl, coz planej, banh c/ box edícula, 4 Vgs, 335 m² at Creci: 56602 98938-3464</p>
<p>CASA DE VILA RUA DOM LUIZ LAZANHA TODA REFORMADA - 2 DORMS, 2 WCS, SALA 2 AMB., COZ C/ AE, LAV. 1 VAGA DE VILA. R\$ 540 MIL</p>	<p>APTO MIOLO BAIRRO Rua: Cipriano Barata 89 mts - 3 Dorms sendo 1 suite, banh social, sala 2 amb., coz, dep empreg c/ wc - 2 Vgs- R\$ 780 MIL</p>	<p>AUXILIAR DE LIMPEZA DE CAIXA DE ÁGUA Masculino com CNH B Salário fixo, mais benefícios Segunda a Sábado Contato: Karina (11) 99946-9000 Cometa Desentupidora e Dedetizadora contrata. Bosque da Saúde - SP</p>	<p>VENDE APTO 2 DORMS SAÚDE Rico em arms, c/ gar. Próx. Ao Carrefour F:96428-0663 R\$ 310 mil Creci : 136993</p>
<p>TERRENOS +salão 7x20 Rua General Lecor - R\$ 690 Mil C/casa antiga 8x24 V.S.José - R\$ 650 Mil C/casa velha Rua Descampado 7x20 - R\$ 350 Mil</p>	<p>APTO ED. CARMEL R: Ribeiro do Amaral . 2 Dorms sendo 1 suite, wc social, sl 2 amb. c/sacasa envidraçada, coz., lav., repleto Arms. 2 Vagas - R\$ 630 MIL</p>	<p>VENDE-SE C. TÉRREA R\$ 900 Mil - Jd. Saúde 4 Dt, sl, coz planej, banh c/ box edícula, 4 Vgs, 335 m² at Creci: 56602 98938-3464</p>	<p>VENDE APTO PRAIA GRANDE Vila Tupi 3 quadras da Praia. Bem localizado 76m2, c/ gar R\$190 mil (possível negociação) Informações só whatsapp 94710-1999 Adriano</p>

CLASSIK imóveis 30 anos no Ipiranga **2273-1000**
 Rua Bom Pastor, 1620
 • Venda • Locação • Administração

<p>APTO VAGO - Rua: Bom Pastor - 1 Dorm, sl, coz, wc. Repleto de Arms, sacada. 1 Vaga - R\$ 345 MIL</p>	<p>APTO Rua: Dos Macaxás V. Nair - 2 Dorms, sala c/sacada, banh, coz c/ae, lav. 1 Vaga. R\$ 370 MIL</p>	<p>SOBRADO Rua: 28 de Setembro 2 Dorms, sala, coz., 2 banhs, lavanderia. + peg. quintal. R\$ 500 Mil</p>	<p>APTO MIOLO BAIRRO: 2 Dts, sala c/ sacada, coz c/ ae, lav. 1 Vaga. Rua Agostinho Gomes R\$ 500 MIL</p>
<p>CASA DE VILA RUA DOM LUIZ LAZANHA TODA REFORMADA - 2 DORMS, 2 WCS, SALA 2 AMB., COZ C/ AE, LAV. 1 VAGA DE VILA. R\$ 540 MIL</p>	<p>APTO MIOLO BAIRRO Rua: Cipriano Barata 89 mts - 3 Dorms sendo 1 suite, banh social, sala 2 amb., coz, dep empreg c/ wc - 2 Vgs- R\$ 780 MIL</p>	<p>APTO ED. CARMEL R: Ribeiro do Amaral . 2 Dorms sendo 1 suite, wc social, sl 2 amb. c/sacasa envidraçada, coz., lav., repleto Arms. 2 Vagas - R\$ 630 MIL</p>	<p>CASA TÉRREA VILA S. JOSÉ - 2 Dorms c/suite, banh. Social, sala e cozinha ampla, lavat, quintal. 2 Vgs R\$ 650 Mil</p>
<p>TERRENOS +salão 7x20 Rua General Lecor - R\$ 690 Mil C/casa antiga 8x24 V.S.José - R\$ 650 Mil C/casa velha Rua Descampado 7x20 - R\$ 350 Mil</p>	<p>SOBRADO EM VILA - Prox. Metrô - 3 Dorms, sl ampla, coz, lav, qtal, 2 Vagas - Precisa Modernização. R\$ 790 MIL- Locação R\$ 4 MIL</p>	<p>SOBRADO LINDO R: Leopoldina - 2 Dorms, sendo 1 suite master, sacada, sala 2 amb., coz c/ ae, banh. Social, peg. Portão, 2 Vgs, Aut. Prox. Metrô R\$ 1.000.000,00</p>	<p>SOBRADO R: BOM PASTOR - Próximo ao Museu - Salão c/ coz. + 2 salas e 2 banh.....R\$ 4.500,00 + IPTU ASSOBRADADO - R: BOM PASTOR - 3 Dorms, 2 banhs..... R\$ 2.400,00 SOBRADO COML - R: COSTA AGUIAR - Sala ampla + 3 salas e banhs + vaga..... R\$ 6.500,00 + IPTU SOBRADO R: COSTA AGUIAR - 3 DORMS, 2 WCS, 2 VGS..... R\$ 4.000,00 + IPTU SOBRADO - Prox. Metrô Alto Ipiranga- 2 Dorms, 2 vagas + salão..... R\$ 4.900,00 + IPTU R\$ 208,00</p>

NOSSA PÁGINA: imobiliariaclassik.com.br TEMOS ÓTIMAS SALAS E SALÕES. ENTRE EM CONTATO

Piscinão do Jaboticabal vai evitar enchentes no Ipiranga

Mais de dez anos após o anúncio da construção do Piscinão Jaboticabal, às margens da via Anchieta nas divisas de São Paulo, São Bernardo e São Caetano do Sul, está perto de se tornar realidade. A obra conta com investimentos do Governo de São Paulo, e da Prefeitura de São Paulo e irá evitar enchentes em um raio de até 100 km². O piscinão ocupará uma área de 154 mil m² e terá capacidade para armazenar 900 metros cúbicos de água. As obras estão em ritmo acelerado e, espera-se, que ainda este ano ela seja concluída.

Para acompanhar os trabalhos, na sexta-feira (7), o prefeito Ricardo Nunes fez uma visita técnica ao local. Ao lado da secretária de estado de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística, Natalia Resende, responsável pelas intervenções, Ricardo Nunes relatou que gostou da evolução dos trabalhos, não fez qualquer promessa para sua conclusão, mas garantiu que mais de 500 mil habitantes da região, em breve, vão se livrar do trauma das enchentes. O novo equipamento, localizado na divisa de São Paulo com São Bernardo

do Campo e São Caetano do Sul, terá a capacidade de armazenar até 900 mil m³ de água, controlando inundações em um raio de até 100 km², o que contribuirá para o desafogamento do sistema Tamanduapé/Tietê.

O Jaboticabal está sendo construído em área da Capital, à margem do córrego que leva o mesmo nome. Esse córrego desemboca no Ribeirão dos Meninos bem na junção dele com o Ribeirão dos Couros, provocando enchentes em vários pontos do ABC, principalmente no

Rudge Ramos e em São Caetano. O reservatório ocupará uma área de 154 mil metros quadrados e terá capacidade para armazenar 900 mil metros cúbicos de água. Estimativa dos técnicos é de que este será o maior piscinão da Grande São Paulo e beneficiará diretamente a mais de 500 mil habitantes da capital (Vila Romano, Vila Cristália, Jardim Patente, Cohab São Caetano, Jardim Seckler) e São Caetano do Sul (Jardim São Caetano, Belvedere, Bairro São José e Bairro Santo Antônio).



Reservatório terá capacidade para armazenar 900 mil m³

MKB Tintas: tradição familiar e inovação ao alcance de todos



MKB Tintas trabalha com tintas industriais e agora tem nova sede na Almirante Lobo, 619

A MKB Tintas, empresa familiar com sólida experiência no setor de tintas industriais, recentemente transferiu sua sede de Santo André para o bairro do Ipiranga, após oito anos de atuação no ABC Paulista. A mudança, realizada em novembro de 2024, tem como objetivo ampliar sua presença no mercado e facilitar o acesso de novos clientes.

Especializada em tintas industriais e residenciais de alta durabilidade, a MKB Tintas sempre forneceu produtos de alto desempenho para grandes indústrias e empresas de médio e pequeno porte e ainda existe a possibilidade de personalizar as cores e brilho conforme sua preferência. Essa mesma qualidade também está ao alcance do comércio local e do consu-

midor comum, com tintas de alta performance para diversos tipos de projetos, desde reformas residenciais até aplicações mais exigentes. Seu portfólio inclui produtos para decoração, churrasqueiras, portões, piscinas, áreas externas e revestimentos diversos, proporcionando opções mais resistentes, versáteis e inteligentes para quem busca proteção, acabamento superior e longa vida útil.

Na loja, o consumidor encontra impermeabilizantes, tintas térmicas para telhados e paredes, revestimento para caixa d'água, tintas para metal, epóxi ou poliuretano para pisos. Além disso, a MKB Tintas se preocupa em garantir que o próprio consumidor possa aplicar o produto adquirido da maneira correta

e econômica. Na loja, os clientes recebem capacitação e instruções detalhadas sobre cada etapa do processo.

A empresa também oferece uma linha completa de acessórios da Tigre, como rolos, fitas, lixas e trinças, para que o consumidor já saia da loja com tudo o que precisa para realizar a pintura com qualidade e praticidade.

A nova loja está localizada na Rua Almirante Lobo, 619, e funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h45. Para mais informações, entre em contato pelo telefone (11) 2367-4057, WhatsApp (11) 97277-4764 ou pelo e-mail vendas@mkb tintas.com.br. Mais detalhes sobre os produtos e serviços também estão disponíveis no site oficial: mkb tintas.com.br.

Obras da Linha 15-Prata do Metrô avançam com novos trens

A expansão da Linha 15-Prata do Metrô de São Paulo avança com a chegada de dois novos trens ao Pátio Oratório. O terceiro trem da nova frota encomendado pelo governo estadual chegou à capital paulista na última quarta-feira (26), vindo do Porto de Santos, enquanto o segundo já havia sido entregue na sexta-feira (21). O transporte de cada composição envolveu uma complexa operação logística, com sete carretas transportando os vagões até o pátio de manutenção na Zona Leste.

O investimento total do governo na ampliação da frota da Linha 15-Prata é de R\$ 1,4 bilhão, contemplando a compra de 19 novos trens. O quarto trem já está a caminho do Brasil, vindo de Xangai, com previsão de chegada ao Porto de Santos em março. A entrega das demais unidades será feita gradativamente até 2026, com previsão de entrada em operação no segundo trimestre de 2025.

Cada novo trem passa por um rigoroso processo de montagem e testes no Pátio Orató-



Investimento do Governo na ampliação da frota é de R\$ 1,4 bilhão

rio. Após serem retiradas das carretas e posicionadas nas vigas por braços mecânicos, as composições são montadas em um período de cerca de 20 dias. Em seguida, são submetidas a testes dinâmicos e estáticos para obtenção do certificado de segurança antes de serem integradas ao sistema.

Além da renovação da frota, a Linha 15-Prata passa por importantes obras de expansão.

No sentido leste, as futuras estações Boa Esperança e Jacu Pêssego, que adicionarão três quilômetros à linha, já estão em construção. No sentido oeste, as obras da estação Ipiranga também foram iniciadas, garantindo a conexão com a Linha 10-Turquesa da CPTM e ampliando as opções de deslocamento para os passageiros. A conclusão dessas obras está prevista para 2027.

Acupuntura no tratamento da diabetes: equilíbrio natural para controle da doença

A acupuntura é uma prática da medicina chinesa que trata diversas doenças de forma segura, utilizando apenas agulhas.

No caso da diabetes, a acupuntura oferece uma abordagem eficaz para o tratamento da doença, com resultados comprovados. Para entender melhor seu impacto, é essencial conhecer os diferentes tipos de diabetes:

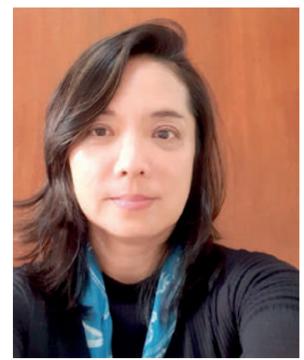
Diabetes Tipo 1

Essa é uma doença autoimune caracterizada pela destruição das células beta, responsáveis pela produção de insulina. O sistema imunológico, por engano, identifica essas células como corpos estranhos e as ataca, resultando na interrupção da produção de insulina pelo organismo.

Diabetes Tipo 2

Este tipo apresenta um forte fator hereditário e está associado à obesidade e ao sedentarismo. Se não for tratada adequadamente, a diabetes tipo 2 pode comprometer o sistema imunológico, aumentando o risco de infecções como infecções urinárias, infecções fúngicas na boca e problemas dermatológicos.

O uso da acupuntura no tratamento da diabetes começou entre as décadas de 1950 e 1960, com estudos clínicos realizados nos anos 1980. Sua importância reside na capacidade de aliviar sintomas, reduzir dores e contribuir para o equilíbrio energético do corpo. A técnica avalia as deficiências de yin e a secura do yang, ajustando



possíveis desequilíbrios.

A diabetes pode evoluir para complicações como neuropatia e retinopatia, ambas passíveis de tratamento com acupuntura. Esse método pode ser utilizado isoladamente ou em conjunto com medicamentos, dependendo da

evolução do paciente. Há relatos de melhorias significativas apenas com sessões de acupuntura, mesmo em casos de glicemia elevada.

Além disso, fitoterápicos como ginseng, bitter melon, bálsamo de pera, aloe vera, vanádio e magnésio são frequentemente usados como complemento ao tratamento da doença.

A acupuntura também possui efeito analgésico e influencia positivamente o sistema cardiovascular. Estudos indicam que essa técnica pode regular os níveis de insulina, aumentar sua ação na síntese de enzimas e reduzir a concentração de açúcar no sangue.

**Monica yurie Morishita tem pós-graduação em acupuntura chinesa e em japonesa com especialização em diabetes, atuando a 16 anos.*

ZelãoDog
Clínica Veterinária
Dra. Fabiana Anselmo Rosa | Veterinária

ATENDIMENTO 24H INTERNAÇÃO - CIRURGIAS

ANIMAIS SILVESTRES ESTAMOS EM
ATENDAMOS COM HORA MARCADA CAMPANHA DE CASTRAÇÃO

TEMOS ESPECIALIZAÇÃO EM VÁRIAS MODALIDADES

☎ 5571-3821 | 5539-7087 📞 99877-7247
📍 Avenida Lins de Vasconcelos, 2501 - Vila Mariana
www.veterinariavilamariana.com.br

DEDETIZADORA FUJINAKAMURA

DESCUPINIZAÇÃO
DESENTUPIMENTOS
DEDETIZAÇÃO

Processo Japonês
Produto em massa

11 99314-9450 | 5517-1175

SUYANE
ALUNA DE ADM

MATRÍCULA POR
49,90

VESTIBULAR

GRADUAÇÃO • 2025

ATÉ **50%** DE DESCONTO*

Escaneie o qr-code, matricule-se já e garanta a sua vaga!

* Desconto exclusivo para quem aderir ao Projeto Vamos Sonhar Juntos.
Fale conosco: ☎ (11) 5087-0187

ASSUNÇÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Rua Afonso Celso, 711 - (Metrô Santa Cruz) - Vila Mariana

Conheça também nossos cursos de Pós-Graduação!
Saiba mais em www.unifai.edu.br/pos-graduacao

Filhotes de leoa já podem ser visitadas no Zoo

Os visitantes do Zoológico de São Paulo agora podem acompanhar de perto o desenvolvimento de quatro filhotes de leão que acabam de chegar à área de visitação. Nascidas em novembro do ano passado, as leozinhas passaram os primeiros meses em uma área restrita e agora foram apresentadas ao público.

Os filhotes são filhos da fêmea Erindi e do macho Django. Com três meses de idade e aproximadamente 25 quilos cada, receberam nomes inspirados no clássico da Disney O Rei Leão: Nala, Kiara e Sarabi. A quarta filhote, Sampa, foi batizada em homenagem à capital paulista.

Para recebê-los, o Zoológico preparou um ambiente adequado, proporcionando uma experiência única para os vi-

sitantes, que poderão observar o comportamento da espécie Panthera leo de perto. “É uma oportunidade inédita de ver o desenvolvimento dos filhotes”, destacou o Zoológico de São Paulo em nota oficial.

Django, o pai dos filhotes, nasceu no Zoológico de Copenhagen, na Dinamarca, e chegou a São Paulo em 2016, aos um ano e quatro meses. Já Erindi veio do Gaia Zoo, na Holanda, no mesmo ano.

Além da nova família de leões, o Zoológico de São Paulo abriga outros 18 felinos da mesma espécie, distribuídos em diferentes ambientes. Com essa nova geração, o parque reforça seu compromisso com a conservação e o bem-estar dos animais, proporcionando aos visitantes uma experiência educativa e emocionante.



Filhotes tem 3 meses e chamam Nala, Kiara, Sarabi e Sampa

TURISMO

Santos, um paraíso no litoral sul de SP



A cidade de Santos fica a 70km da Capital, na Baixada Santista. A estância balneária que pertence ao Circuito Costa da Mata Atlântica, oferece diversas atrações que misturam riquezas ecológicas, históricas e culturais, que tornam a cidade um destino, que encanta também pelo acolhimento de sua gente.

O principal cartão postal é sua orla marítima, onde se destaca um dos maiores jardins frontais de praia do mundo, que preserva enormes palmeiras e amendoeiras. Há muitos outros passeios que vão bem além da praia.

Destaque para os mais de 450 anos de história da cidade que abriga um suntuoso conjunto arquitetônico de prédios coloniais

e do século passado. Como o Museu do Café, que na década de 20 movimentou a Bolsa Oficial do Café, importante centro econômico do mercado cafeeiro.

É também uma das principais rotas de transportes de carga e cruzeiros marítimos e se destaca no turismo de negócios, concentrando um dos mais completos complexos de eventos no Brasil.

O município é propício ainda para o turismo, atraindo milhões de pessoas anualmente, entre amantes da cidade, que possuem algum empreendimento no local, ou visitantes que ficam encantados com a beleza de suas praias, além das atrações que a cidade oferece, como shoppings, restaurantes de qualidade e o passeio de bonde.

Vivências Tur
Eventos e Turismo

19 ANOS DE VIAGENS EM GRUPO

PASSEIO DE UM DIA EM 2025

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

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

10 de MAIO - Santos c/ Escuna
Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço, passeio de escuna, city tour panorâmico pelas praias, tempo livre ponta da praia
Valor por pessoa = R\$ 129,00 à vista ou 2 x R\$ 70,00

17 de MAIO - Holambra
Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço, 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

SONIATUR 44 anos
viagens e turismo Realizando seu sonho!

São Lourenço - MG

Passeio de Trem em São Thome das Letras, pensão completa
De 17 a 20/04/25 - Apto duplo 4xR\$620,00. Vamos?

Pede-me, e te darei as nações por herança. Salmo 2:8

Reservas SôniaTur (11) 2068-5660 (11) 97037-3314

SONIATUR 44 anos
viagens e turismo Realizando seu sonho!

Ibitinga

Compras & Lazer, com ônibus, hotel, seg viagem, dois almoços - à vista R\$ 790,00 5% desconto, ou duas parcelas de R\$ 390,00 - Dias 11e12/04/25.

Pede-me, e te darei as nações por herança. Salmo 2:8

Reservas SôniaTur (11) 2068-5660 (11) 97037-3314

UBS Jd. Lourdes oferece terapias para reduzir uso de tranquilizantes

A UBS Jardim Lourdes, localizada na região do Jabquara, criou um grupo para ajudar pacientes a reduzirem o uso de tranquilizantes e sedativos por meio de terapias alternativas. Esses medicamentos, indicados para transtornos como ansiedade e insônia, podem causar dependência e prejuízos à memória quando usados a longo prazo. Desde julho de 2024, o grupo de desmame já conta com 15 participantes, dos quais sete pararam totalmente de tomar a medicação. A iniciativa surgiu após uma avaliação da unidade detectar um alto consumo desses remédios entre os pacientes. “O me-

dicamento não é um vilão, mas é importante fazermos o uso racional dele”, diz Gislene Cristina Blota, farmacêutica da unidade.

Os participantes recebem acompanhamento com psiquiatra, psicólogo e farmacêutica, além de terapias como fitoterapia, acupuntura e auriculoterapia. A aposentada Maria Rosa, 60, relatou melhora significativa em sua qualidade de vida após iniciar o processo.

A participação é voluntária e os interessados são avaliados individualmente pela equipe multiprofissional da UBS. A UBS fica na Av. Eng. Armando de Arruda Pereira, 4004, Vila do Encontro.

escutar Plus
Aparelhos Auditivos

Rua Costa Aguiar, 1471- Ipiranga

2068-1089 98667-7775 / escutarplus@gmail.com

CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO
Dr. Luis Augusto Gac Leal
CROSP 46.907

ESPECIALISTA EM IMPLANTES DENTÁRIOS

Rua Arcipreste Andrade, 727 - Cj. 132

94062-8773 | 99428-2821

Casa e Cia.
CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

EDC Construções e Reformas em Geral

Pedreiro • Pintura • Hidráulica • Elétrica • Revestimento. Piso • Colocação de calhas Esgoto • Telhado

95853-5062
93077-3710
97584-7014

RASPA TACO

Aplicação de sinteko, bona, vitta berga
Colocação de taco e assoalho

Fs.: 2371-9941
9.6190-2068
Falar com Claudio

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

Produtos Bagarollo DESDE 1972

Grade de proteção Fechamento área Tela mosquiteira Corrimão Porta Sanfonada Grade pantográfica Porta p/ armário

Várias cores de alumínio

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

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

BOM APETITE

Delicioso croquetinho de frango

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de carne de frango cozida (desfiada ou moída); sal e pimenta-do-reino a gosto; 1 colher (chá) de salsinha; 1 colher (chá) de cebola picadinha; 1 colher (chá) de suco de limão; 2 colheres (sopa) de manteiga; 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo; 1 xícara (chá) de leite; 3 ovos; 3/4 xícara (chá) de farinha de rosca; óleo para fritura. Preparo: Misture o frango, o sal, a pimenta-do-reino, a salsinha, a cebola e o suco de limão. Derreta a manteiga, junte a farinha e misture bem. Adicione o leite e cozinhe mexendo até que engrosse. Acrescente o frango e cozinhe mexendo por 3 minutos. Junte apenas 1 (um) dos ovos e misture-o bem. Espalhe numa assadeira untada. Leve à geladeira para esfriar bem. Modele os croquetes e passe em farinha de rosca. Frite em

óleo quente. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir. Dica: Se preferir, use apenas a carne do peito do frango para preparar os croquetes.

Bolinho de Batata: Uma Delícia Macia e Saborosa!

Ingredientes: Meio quilo de batata cozida; 1 ovo; 3 colheres (sopa) de amido de milho; 4 colheres (sopa) de queijo tipo Parmesão ralado; sal a gosto; óleo para fritar. Preparo: Passe as batatas cozidas no espremedor. Junte o ovo, o amido e o sal. Misture bem. Adicione o leite e cozinhe mexendo até que engrosse. Acrescente o frango e cozinhe mexendo por 3 minutos. Junte apenas 1 (um) dos ovos e misture-o bem. Espalhe numa assadeira untada. Leve à geladeira para esfriar bem. Modele os croquetes e passe em farinha de rosca. Frite em



HULA GULA

PIZZAS SÓ R\$ 44,99

Sabores: Bauru - Berinjela - Calabresa 1 Escarola - Lombinho - Marguerita Toscana - Mussarela - Baiana (Consulte outros sabores)

ESFIHAS a partir de R\$3,39
(Na compra de 30 esfihas grátis 1 refrigerante)

2061-9139 / 2274-7343 95298-1524
Rua Américo Samarone, 264 - Ipiranga
www.hulagula.com.br