



## 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 leoazinhas, 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 leoazinhas 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 (Deliverly)  
Ato da Gula Rua Luis Góis, 342 - Vila Mariana  
☎ 5072-3099 | 5589-6703 | 2276-2590 (Salto e Deliverly)

**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 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 DISTRIBUIDO 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.

O evento contou com a exibição exclusiva do filme “Câncer com Ascendente em

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)

**ClassiNews**

**CASA E SERVIÇOS TUDO NEWS EMPREGOS IMÓVEIS**

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

**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

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

**Cleó Massagem para Senhoras**  
 Senhores e casal  
 1195056-6218

**VENDO CLIO 2016 COMPLETO**  
 Aceito R\$ 15 Mil e o restante 40 prestações de R\$ 340,00 s/juros. Pouca quilometragem.  
 99936-7611

**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 Falar com Isilda  
 www.nrassessoria.com.br nraposentadorias@gmail.com

**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

**PRECISA-SE SERRALHEIRO**  
 São João Clímaco  
 Com experiência em MIG-Mag, 11 96861-7488  
 e-mail wkesportescs3@gmail.com

**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

**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

**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

**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

**Anuncie no Ipiranga News e Jabaquara News**  
 E DEIXE A CRISE PARA OS OUTROS  
 2914-0655

**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

**APTO JD. CELESTE R\$ 235 mil**  
 2 Dt, sl, coz,banh, c/ box 1 vg livre, as. cond. R\$ 735,78  
 Creci: 56602 98938-3464

**VENDO APTO 2 DORMS SAÚDE Rico em arms, c/ gar.**  
 Próx. Ao Carrefour F:96428-0663 R\$ 310 mil Creci : 136993

**VENDO TERRENO IPIRANGA**  
 Localizado na Rua do Manifesto, Próximo a Rua Brigadeiro Jordão, medindo 21,14 metros de frente por 25,62 metros da frente aos fundos, totalizando 541,61 m².-R\$ 1.750.000,00  
 Fones -2063-1311 - 99547-5470 91690-1891 - Creci 1475-J

**TERRENO NO JABAQUARA**  
 26 x 26,5 = 689m² - ZM, muito fluxo de carro, 900 m metrô Jabaquara, 750m São Paulo Expô, acesso direto para rodovia imigrantes, ideal para qualquer negócio que demande boa fachada, ou para incorporação (aproveitando o térreo como comercio); Base preço: R\$ 4.000/metro no \$, ou, 20% do VGV se PERMUTA 100%. Contato: Bruno 11 99133-5291

**VENDO 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

**CLASSIK imóveis** 30 anos no Ipiranga 2273-1000 Rua Bom Pastor, 1620

<b>APTO VAGO</b> - Rua: Bom Pastor - 1 Dorm, sl, coz, wc. Repleto de Arms, sacada. 1 Vaga - R\$ 345 MIL	<b>APTO</b> Rua: Dos Macaxás V. Nair - 2 Dorms, sala c/sacada, banh, coz c/ae, lav. 1 Vaga. R\$ 370 MIL	<b>SOBRADO</b> Rua: 28 de Setembro 2 Dorms, sala, coz., 2 banhs, lavanderia. + peg. quintal. R\$ 500 Mil	<b>APTO MIOLO BAIRRO:</b> 2 Dts, sala c/ sacada, coz c/ ae, lav. 1 Vaga. Rua Agostinho Gomes R\$ 500 MIL	<b>LOCAÇÃO</b> Estuda proposta em todos os anúncios APARTAMENTOS
<b>CASA DE VILA RUA DOM LUIZ LAZANHA</b> TODA REFORMADA - 2 DORMS, 2 WCS, SALA 2 AMB., COZ C/ AE, LAV. 1 VAGA DE VILA. R\$ 540 MIL	<b>APTO MIOLO BAIRRO</b> Rua Oliveira Alves Edif. Pontecio - 2 Dorms sendo 1 suite, wc social, sl 2 amb. c/ sacada, coz, lavabo. 1 Vaga R\$ 600 MIL	<b>APTO ED. CARMEL</b> 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	<b>CASA TÉRREA VILA S. JOSÉ</b> - 2 Dorms c/suite, banh. Social, sala e cozinha ampla, lavat, quintal. 2 Vgs R\$ 650 Mil	<b>APTO - R: SILVA BUENO</b> - 1 Dorms S/Vaga..... R\$ 1.400,00 + R\$ 229,00 Cond. + R\$ 190,00 IPTU
<b>TERRENOS</b> +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	<b>APTO MIOLO BAIRRO</b> - 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	<b>SOBRADO EM VILA</b> - Prox. Metrô - 3 Dorms, sl ampla, coz, lav, qtal, 2 Vagas - Precisa Modernização. R\$ 790 MIL- Locação R\$ 4 MIL	<b>SOBRADO LINDO</b> 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	<b>APTO - R: MACAXÁS</b> - 2 Dorms, 1 Vaga..... R\$ 1.900,00 + R\$ 700,00 Cond.
				<b>APTO - R: SILVEIRA BUENO</b> - Com 126 m - 2 Dorms sendo 1 suite, quintal. S/Vaga..... R\$ 3.200,00 Valor Total
				<b>APTO - R: OLIVEIRA ALVES</b> - 2 Dorms sendo 1 suite, 1 Vaga..... R\$ 2.900,00 + R\$ 882,00 Cond. + IPTU
				<b>STÚDIO - R: DO LAGO NOVO</b> - Quarto, sl, coz, banh. 1 Vaga..... R\$ 2.140,00 + R\$ 300,00 Cond. + R\$ 26,00 IPTU
				<b>APTO PROX. METRÔ SACOMÃ</b> , 2 dorms sendo 1 suite c/ sacada gourmet. 1 vaga..... R\$ 3.500,00 VALOR TOTAL
				<b>APTO R: DO GRITO</b> - andar térreo, 2 dorm , 2 banhs..... R\$ 2.000,00 VALOR TOTAL
				<b>APTO R: RAMALHO ORTIGÃO</b> - 2 dorms, 3 banhs. 1 vaga..... R\$ 3.000,00 VALOR TOTAL
				<b>APTO JD. DA GLÓRIA</b> - 2 Dorms c/ ae, 2 wcs. 1 Vg..... R\$ 3.500,00 Valor Total
				<b>APTO RUA: ALENCAR ARARIPE</b> - 2 DORMS, C/ ARMS. 1 VAGA.....R\$ 1.650,00 +COND. R\$ 650,00
				<b>CASA E SALÃO</b>
				<b>CASA TÉRREA</b> - R: 2 DE JULHO - 12 Salas c/ banhs, copa, recepção, 8 Vagas..... R\$ 12.000,00
				<b>SALÃO</b> - R: BOM PASTOR - 100 mts, 2 banhs..... R\$ 5.000,00 R\$ 387,00 IPTU
				<b>SALÃO 80M + PISO SUPERIOR C/ 2 BANHS + COPA. PROX. METRÔ</b> ..... R\$ 9.000,00
				<b>CASA TÉRREA</b> - R: Melo Matos prox. Metrô - 1 Dorm, sl, coz,banh, lav..... R\$ 1.800,00
				<b>CASA TÉRREA SACOMÃ</b> - 1 DORM , SL, COZ , WC C/ 1 VAGA ..... R\$ 1.800,00
				<b>SOBRADO</b>
				<b>SOBRADO R: BOM PASTOR</b> - Próximo ao Museu - Salão c/ coz. + 2 salas e 2 banh.....R\$ 4.500,00 + IPTU
				<b>ASSOBRADADO</b> - R: BOM PASTOR - 3 Dorms, 2 banhs..... R\$ 2.400,00
				<b>SOBRADO COML</b> - R: COSTA AGUIAR - Sala ampla + 3 salas e banhs + vaga..... R\$ 6.500,00 + IPTU
				<b>SOBRADO R: COSTA AGUIAR</b> - 3 DORMS, 2 WCS, 2 VGS..... R\$ 4.000,00 + IPTU
				<b>SOBRADO</b> - Prox. Metrô Alto Ipiranga- 2 Dorms, 2 vagas + salão..... R\$ 4.900,00 + IPTU R\$ 208,00

# 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 km<sup>2</sup>. O piscinão ocupará uma área de 154 mil m<sup>2</sup> 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 m<sup>3</sup> de água, controlando inundações em um raio de até 100 km<sup>2</sup>, 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 m<sup>3</sup>

## 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 trinchas, 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](http://www.veterinariavilamariana.com.br)

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](http://www.unifai.edu.br/pos-graduacao)

**DEDETIZADORA FUJINAKAMURA**

**DESCUPINIZAÇÃO**  
**DESENTUPIMENTOS**  
**DEDETIZAÇÃO**

Processo Japonês  
Produto em massa

11 99314-9450 | 5517-1175

# 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](http://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 Jabara, 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](mailto: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](http://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](http://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 Gumerindo

## 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](http://www.hulagula.com.br)