

Piscinão contra enchentes



Reservatório do Córrego Ipiranga promete solucionar o velho problema das enchentes em toda a região. Obra custou R\$ 138,1 milhões. PÁGINA 3

Guerra não pode ir adiante

O avanço da guerra na Ucrânia entristece e preocupa o mundo. O que a Rússia descreve como uma "operação militar especial" para desarmar seus vizinhos e destituir líderes que chama de neonazistas, na verdade é somente um pretexto para uma invasão para conquistar um país de 44 milhões de pessoas.

Não se trata de uma operação militar ocasional, mas sim de uma invasão planejada. Especialistas destacam que estão sendo lançadas bombas, artilharia e mís-

seis. Isso seria a prova de que não é uma improvisação e que os russos estão violando regras internacionais. O presidente russo Vladimir Putin, portanto, estaria cometendo um crime militar histórico, inclusive dentro do seu país.

Na Rússia, diversos atos vêm sendo promovidos contra a guerra, mas Putin tem endurecido contra os manifestantes. Os protestos têm sido duramente reprimidos até com pena de prisão aos envolvidos. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

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

COFRES BONIS
Cofres Residenciais
Comerciais - Guarda Armas
Porta Blindada
Rua Silva Bueno, 500
11 4324-1433
www.cofresbonis.com
cofresbonis@gmail.com

DISTRIBUIDORA DE ÁGUA MINERAL
MARÉ ALTA
A sua distribuidora de confiança!
R: 9.4988-4141 / 2591-2989
RUA SILVA BUENO, 114

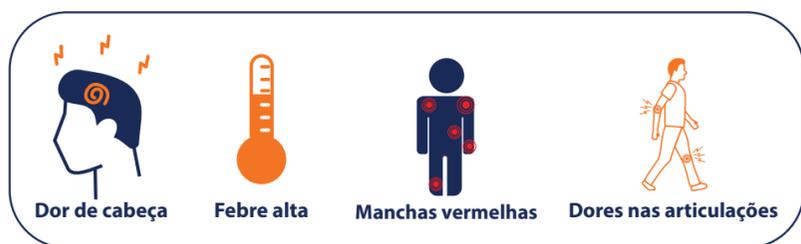
COMPRA-SE OURO PRATAS E JÓIAS
Avaliamos na hora
Pagamos a vista em dinheiro
Negociação rápida e segura
Atendemos sábados, domingos e feriados
IPIRANGA
BOM PASTOR, 2100 - SALA 810
IBIRAPUERA
RUA MANOEL DA NOBREGA, 1992
VILA MARIANA
RUA DOMINGOS DE MORAES, 348 LOJA 5
98217-5757 / 3051-3095

OUÇA BEM VIVA MELHOR
AS MELHORES MARCAS
VOCÊ ENCONTRA AQUI
TESTE GRÁTIS NA SUA CASA ANTES DE COMPRAR
99770.4014 Acustika Nazaré, 1139
aparelhos auditivos

Jornalismo On Line
Quer saber tudo o que acontece de importante em São Paulo, no Brasil e no mundo? Agora no site Ipiranga News e Jabaquara News você tem jornalismo on line.
www.ipiranganews.com.br
www.jabaquaranews.com.br

SARM MODAS
Tamanhos 40 à 52
Faça seu pedido e receba no conforto de sua casa!!!
JEANS - BERMUDAS - PANTACUR
VESTIDOS - BLUSAS - CALÇAS VERÃO
Tudo muito confortável | Venham conferir!
Rua Agostinho Gomes, 1746 (em frente ao Hirota)
11 99339-9124 sarmmodas

DENGUE: FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS.



A dengue é uma **doença grave** e pode **matar**. Por isso, se você sentir alguns desses sintomas, **procure imediatamente a UBS mais próxima**.

Lembre-se:
Não tome nenhuma medicação sem orientação médica.

Elimine os focos de água parada.

E continue mantendo os cuidados contra a **Covid-19**: **use máscara sempre, lave as mãos e evite aglomerações.**

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@piranganews.inf.br / comercial@piranganews.inf.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 Lívio (parte), Moimão 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

Guerra não pode ir adiante

O avanço da guerra na Ucrânia entristece e preocupa o mundo. O que a Rússia descreve como uma “operação militar especial” para desarmar seus vizinhos e destituir líderes que chama de neonazistas, na verdade é somente um pretexto para uma invasão para conquistar um país de 44 milhões de pessoas. Não se trata de uma operação militar ocasional, mas sim de uma invasão planejada. Especialistas destacam que estão sendo lançadas bombas, artilharia e mísseis. Isso seria a prova de que não é uma improvisação e que os russos estão violando regras internacionais. O presidente russo Vladimir Putin, portanto, estaria cometendo um crime militar histórico, inclusive dentro do seu país. Na Rússia, diversos atos vêm sendo promovidos contra a guerra, mas Putin

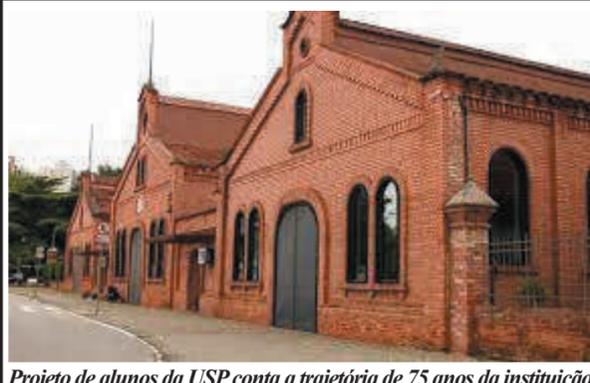
tem endurecido contra os manifestantes. Os protestos têm sido duramente reprimidos até com pena de prisão aos envolvidos. A prioridade nesse momento é o mundo unir esforços para evitar que a guerra se agrave ou fique fora de controle. Em um mundo globalizado, qualquer país, mesmo a milhares de quilômetros de distância da Ucrânia, inclusive o Brasil, sofre os impactos negativos da crise. O planeta já enfrenta instabilidade das finanças, preocupação com abastecimento de energia, transporte e cadeias de abastecimento. No Brasil, pode faltar fertilizante para a atividade agrícola, além de o preço da gasolina disparar.

Isso tudo, no entanto, precisa ficar em segundo plano. É mais do que urgente evacuar civis das zonas de conflito e fornecer alimentos e ajuda médica para cidades sitiadas. O que essas pessoas precisam é a garantia de um deslocamento seguro. A população civil tem de sair com um mínimo de segurança para outros locais que não estejam sendo afetados pelos bombardeios. É chocante ver grande parte da população da Ucrânia sem alimentos básicos, água, eletricidade e remédios. A guerra é uma loucura. O mais razoável nesse momento é que tropas militares russas, bem como quaisquer grupos armados apoiados pelo Kremlin, dei-

xem o território ucraniano rapidamente. Mas, como isso não será possível, é preciso garantir a segurança da população local. Um segundo passo da comunidade internacional precisa ser responsabilizar os culpados por crimes de guerra, principalmente Putin e seus aliados de primeira hora. Afinal, há claras violações sistemáticas de direitos cometidas pela Rússia na Ucrânia. O uso indiscriminado de armas contra civis é uma barbárie. Atacar usinas nucleares da Ucrânia também não tem cabimento. É arriscado russos provocarem uma catástrofe mundial. Putin nega, mas a bem da verdade é que ele tem disparado foguetes e realizado ataques aéreos inclusive contra áreas residenciais, atingindo hospitais e escolas, entre outras instalações civis. Essa guerra não pode ir adiante.

Avanço do conflito preocupa o mundo inteiro e diversos países já sentem o impacto negativo dessa crise

Documentário conta história da Cinemateca



Projeto de alunos da USP conta a trajetória de 75 anos da instituição

Memórias de Nitrato (2021), documentário realizado por alunos do curso de Jornalismo da Escola de Comunicações e Artes (ECA) da USP para a disciplina de Documentário, orientada pelo professor Renato Levi aborda a saga da Cinemateca, que em 2021 comemorou 75 anos. Nesse filme, que tem 32 minutos de duração e está disponível gratuitamente na plataforma Youtube, o espectador tem a oportunidade de conhecer mais sobre a história da instituição, ouvir relatos de trabalhadores e pesquisadores e entender as origens da crise que assola a quinta maior cinemateca do mundo. Além de a Cinemateca ter completado 75 anos em 2021 e ter resistido a dois incêndios em menos de cinco anos, Caroline Aragaki, uma das responsáveis pela produção do documentário, sugeriu o tema para o trabalho de graduação também por não ter entendido exatamente como ocorreu o fechamento da Cinemateca em agosto de 2020: “Foi por conta da pandemia ou teve outro motivo?”. A aluna disse que outras instituições culturais já haviam sido reabertas para o público na época da produção do documentário, exceto a Cinemateca. Então, Caroline fez a proposta às colegas de grupo para investigar o descuido perante uma das maiores representações culturais do Brasil. Yasmin Caetano, uma das integrantes do grupo na elaboração do filme, conta que o objetivo de Memórias de Nitrato era ouvir os funcionários e pessoas que estavam envolvidas com a Cinemateca Brasileira, a fim de compreender a crise da instituição e quais foram as razões que levaram a essa situação. Carlos Augusto Calil, professor da ECA e ex-diretor da Cinemateca entre 1987 e 1992, Eloá Chouzal, pesquisadora audiovisual e membro do coletivo Cinemateca Acesa, Maria Dora Mourão, também professora da ECA, diretora-executiva da Sociedade Ami-

gos da Cinemateca e eleita diretora-geral da Cinemateca, foram alguns dos entrevistados para a realização do documentário. “Nós escolhemos o tema pensando em dar voz às histórias dos cineastas, aos roteiristas, a todo o pessoal envolvido direta ou indiretamente com a Cinemateca e ressaltar a importância dela não só para o nosso audiovisual, mas para toda a nossa cultura”, comenta Laura Alegre, outra das estudantes que participaram da produção do filme. Para Caroline, a Cinemateca é um exemplo de como o Estado brasileiro cuida da cultura. “É uma ilustração sobre algo maior, e queria que isso fosse transmitido. No documentário, as fontes apontam que havia promessas de reabertura da Cinemateca logo, desde que foi fechada, em agosto de 2020, mas foi só depois do último incêndio no anexo do acervo, em julho de 2021, que o edital para ver quem assumiria a gestão foi publicado.” Em relação ao desenvolvimento do documentário, entre os meses de setembro e dezembro do ano passado, as estudantes descrevem que fizeram uma pré-apuração, principalmente com matérias de jornais, e pré-entrevistas com as fontes para elaborar o roteiro de perguntas com mais precisão no momento da filmagem. Devido à pandemia, poucas entrevistas foram realizadas pessoalmente e a maioria foi feita no formato virtual. Nesse processo de produção, as alunas buscaram informações de pessoas que trabalhavam em diversas frentes da Cinemateca, com relatos diferentes, mas que se complementam. “Cada entrevistado tinha histórias tão boas, tão válidas, mas que não iriam caber em um único filme, então essas escolhas do que contar e como contar exigiram bastante criatividade e jogo de cintura para construir uma narrativa coesa”, aponta Laura sobre um dos desafios na definição final do roteiro.

FONTE: JORNAL DA USP

Operação Mulher do Ipem-SP encontra irregularidades em 34% das lojas

O Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo (Ipem-SP), realizou no período de 2 a 4 de março, na capital e em cidades do interior de São Paulo a operação Mulher, com a finalidade de reforçar a fiscalização em produtos mais utilizados pelo público feminino, entre eles, artigos têxteis, eletrodomésticos (chapa térmica, depilador elétrico, máquina elétrica de enrolar cabelos e secador de cabelos), e eletroeletrônicos. As equipes analisaram 5.502 itens dos quais 130 (2%) estavam irregulares. Foram fiscalizados 84 estabelecimentos, sendo encontrados erros em 29 (34%). Acesse a tabela com as irregularidades na capital https://www.ipem.sp.gov.br/.../IpemSP_opMulher... “Orientamos o consumidor que sempre compre produtos de estabelecimentos formalmente constituídos e com nota fiscal, pois é a única garantia de comprovação de origem do produto para denúncias”, alerta o superintendente do Ipem-SP, Ricardo Gambaroni. No caso dos produtos têxteis, durante a operação os fiscais do instituto percorreram lojas de pequeno, médio e grande porte para verificar se os itens à venda seguem as normas obrigatórias exigidas pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro), entre elas, apresentar etiqueta, que deve trazer informações



Após análise, equipes constataam erros em 34% de diversos produtos utilizados pelo público feminino

obrigatórias, como razão social, nome ou marca e CNPJ do fabricante ou importador, país de origem, composição têxtil (nome e percentual das fibras e filamentos que compõem o tecido), instruções de cuidados para a conservação do produto (indicações sobre como conservar e demais cuidados), além do tamanho ou dimensão da peça. Todas as informações devem estar escritas em português. As informações contidas na etiqueta são de fundamental importância e devem seguir critérios específicos. No caso da composição têxtil, vale a pena ressaltar que todos os tipos de fibras e filamentos têxteis utilizados para a produção da peça devem estar identificados, com a incidência percentual de cada um deles (70% algodão e 30% poliéster, por exemplo) e efetivamente conter cada uma delas. Entretanto, é proibido

o uso de nomes de marcas comerciais ou denominação estrangeira (como nylon, popeline, lycra, lurex, rayon). É primordial que a compra seja feita somente no mercado formal para evitar produtos falsificados ou com informações incorretas na etiqueta. No caso dos eletrodomésticos e eletrodomésticos, devem constar tanto no produto quanto na embalagem o Selo do Inmetro. O selo é um indicativo que o produto possui aprovação em requisitos relacionados a funcionalidade e segurança e englobam por exemplo testes com relação a estabilidade do produto, validação da potência, choque elétrico, inflamabilidade, elevação de temperatura interna do produto, resistência mecânica, acesso das partes internas a água e poeira, resistência de parafusos e conexões e resistência do cordão de alimentação.

Nesses produtos deve constar informações obrigatórias como: tensão nominal ou faixa de tensão nominal em volts; símbolo da natureza da fonte, a menos que seja marcada a frequência nominal; potência nominal em watts ou corrente nominal em ampères; nome, marca comercial ou marca de identificação do fabricante ou do vendedor responsável; referência do modelo ou tipo; as instruções de utilização devem ser fornecidas com o aparelho de modo que ele possa ser utilizado com segurança e as instruções e outros textos exigidos devem ser redigidos no idioma oficial do país no qual o aparelho está sendo comercializado. As empresas atuadas têm dez dias para apresentar defesa ao órgão. De acordo com a lei federal 9.933/99, as multas podem chegar a R\$ 1,5 milhão.

Saúde

Odontologia

INSTITUTO RAUSCH DE ODONTOLOGIA
IMPLANTES - ORTODONTIA
CLÍNICO GERAL - PRÓTESES
ENDODONTIA - CLAREAMENTO DENTAL
 Há 27 anos no Ipiranga - Sede Própria - Estacionamento no Local
 Dr. Paulo Roberto Rausch Bernardo (CROSP 75340)
R. Clemente Pereira, 529 - Ipiranga - Ff: 2063-5999 / 2274-6031

Saúde e Bem Estar
 • DENTISTA
 • EMAGRECIMENTO
 • ACUPUNTURA ESTÉTICA
 • NUTRICIONISTA
 • MASSOTERAPIA
 • ESTÉTICA CORPORAL E FACIAL
 • COACHING
R. DOS PATRIOTAS, 743
 Ff: (11) 2064-9834 / (11) 9.3800-1398
 fb.com/abudsauade

Cirurgiã Dentista
Perita Odontológica
DRA. ROBERTA KAECKE CROSP 56932
 • Ortopedia funcional Maxilares
 • Ortodontia • Próteses
 • Implantes • Clareamento
 • Laserterapia • Endodontia (canal)
 Consultório no térreo, acesso para cadeirantes e idosos
 R. Agostinho Gomes, 1659 - Ipiranga
 Ff: 2914-8383 / 9.9212-1727

Casa de Repouso

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 Ff: 4562-7317
 www.casaderepousoserenidade.com.br

CASA DE REPOUSO
 Equipe completa, médico e enfermeira padrão, fisioterapia. O melhor tratamento, carinho e amor, comida a vontade, limpeza e higiene absoluta. Visita todos os dias. Venha nos visitar.
 Tel.: 5044-1784 / Cel.: 8192-5166 R. Zacarias de Góes, 1969 - Campos Belo

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS
 ipiranganews
 @ipiranganews21
Ipiranga News
 GRUPO BAIROS UNIDOS

CADASTRE
 Para receber as edições EXCLUSIVA no seu celular!
 98434-9229
 99588-2014

Bolsonaro visita região para inauguração do piscinão

Problema antigo de toda a região do Ipiranga, as enchentes que atingem o bairro e causam inúmeros problemas aos moradores, podem estar com seus dias contados. Isso porque o Governo Federal anunciou a criação de dois reservatórios de macrodrenagem no Córrego Ipiranga. Os piscinões da Lagoa do Aliperti e do Viaduto Aliomar Baleeiro foram oficialmente inaugurados hoje a tarde, em cerimônia que contou com a presença do Presidente da República, Jair Bolsonaro, do prefeito da cidade, Ricardo Nunes, e outras autoridades, na parte anexa do São Paulo Expo (Rodovia dos Imigrantes, km 1,5).

A obra vai beneficiar mais de 508 mil famílias de toda a cidade. O investimento total na

construção é de 138,1 milhões. Desse valor, R\$ 115,5 milhões vieram do Governo Federal e os outros 22,6 da Prefeitura de São Paulo. Em rápido discurso, Bolsonaro disse que conhece os problemas da região, por ter sido morador de São Paulo durante muitos anos. Enfatizou os benefícios que a obra vai trazer aos moradores de toda a região, evitando o risco de enchentes, destacou que a construção dos reservatórios acontece em um momento no qual as divergências políticas são deixadas de lado em meses que antecedem a eleição. "Independente dos partidos políticos, estamos todos aqui unidos para ajudar a população", disse o presidente.

Ricardo Nunes também destacou a importância dos piscinões para controlar o nível das en-

chentes nas épocas de chuvas. E afirmou que nos últimos meses, a cidade de São Paulo não teve casos graves de pessoas que sofreram demasiadamente com o problema. "Esse tipo de projeto melhora e muito a qualidade de vida da população", destacou.

Tanto Bolsonaro como Nunes não falaram com a imprensa ao fim do evento. O presidente da república sorriu para fotos ao lado de simpatizantes e conversou rapidamente com dois indígenas que acompanhavam o encontro. Em nota, a Prefeitura de São Paulo disse que os trabalhos do piscinão devem ser finalizados em junho e que o projeto para readequação do Canal do Córrego do Ipiranga já está pronto, faltando apenas o início dos trabalhos.



Presidente esteve com prefeito Ricardo Nunes em evento sobre anúncio de reservatório contra enchentes

Plantio de árvores em homenagem às vítimas da Covid-19

A Secretaria do Verde e do Meio Ambiente se juntou ao Consulado Geral dos Estados Unidos em São Paulo para homenagear as vítimas da pandemia de coronavírus. Foram produzidas 14 mudas de ipês para o plantio no Parque Cordeiro Martin Luther King. O número de árvores coincide com a idade do local, são 14 anos desde que a área verde foi inaugurada.

Em um terreno de quase 35 mil m², situado na Chácara Monte Alegre, em Santo Amaro, o espaço tem dois setores. O primeiro a ser implantado catorze anos atrás

foi o leste numa parceria com a Sabesp. O oeste foi criado em novembro de 2013, com pistas de caminhada/corrida arborizadas e destaca-se nele a recuperação e o enriquecimento ambiental com o plantio de espécies nativas.

A ala leste possui uma grande infraestrutura, com pistas de caminhada, skate e de ciclismo, aparelhos de ginástica, playground acessível, quadra poliesportiva, teatro de arena, espelho d'água, praça e sanitários. As trilhas ali devem ser agenda-das e podem ser feitas para grupos de até cinco pessoas.

O secretário municipal do Verde e do Meio Ambiente, Eduardo de Castro, funcionários da SVMA, além do cônsul adjunto e diplomatas norte-americanos compareceram no simbólico plantio.

Martin Luther King

Martin Luther King (1929-1968) foi um pastor e ativista norte-americano que lutou contra a discriminação racial nos Estados Unidos. Reivindicava salários dignos, vagas de trabalho para a população negra, defendia os direitos das mulheres e protestou contra a Guerra do Vietnã.



Secretaria do Verde e Meio Ambiente homenageia pessoas que faleceram por causa do vírus

CIRURGIÃO DENTISTA
DR. MÁRIO TERUO MINAMI • CROSP 69147

- Implantes (Implantodontia)
- Próteses (Próteses Fixas e Móveis)
- Estética (Dentística)
- Canal (Endodontia)
- Aparelhos Fixos ou Móveis (Ortodontia)
- Cirurgias (Dentes do Siso, Extrações)
- Tratamento Gengiva
- Raspagem e limpeza
- Clareamento à Laser e ou Caseiro

Fones: 5594-3814 / 5594-4270 / 9.7137-2147
 Rua Caramuru, 19 - Sala 11 (em cima da loja Alô Bebê da Rua Luis Góis, 885)
 www.mtmodonto.com.br Próximo Metrô Santa Cruz

Cursos de Odontologia - OPORTUNIDADE

Aberta a Seleção de pacientes para tratamento de **IMPLANTES ORAIS E ZIGOMÁTICOS**

Local: APCD SAÚDE
 Rua Rondinha, 54 - Chácara Inglesa - SP (próximo ao metrô Praça da Árvore)

INTERESSADOS ENTRAR EM CONTATO PELO TELEFONE (11) 9.9496-8080 | 9.7695-4992

DORES NA COLUNA?

VIVA SEM DOR COM TERAPIAS MAGNÉTICAS

A clínica **ISHIGAKI** é especializada em Terapias Orientais, Terapia Magnética e Acupuntura Eletrônica (sem agulhas). Sintomas diabetes, colesterol, dor lombar, ciático, enxaqueca

VENHA CONHECER NOSSO MÉTODO ONDE DISPOMOS DE TODA LIMPEZA E SEGURANÇA!

97472-1810
 5572-8017

mario@ishigaki.com.br
 www.ishigaki.com.br
 Rua Pedro de Toledo, 108 - Conj. 31 Vila Clementino - Metrô Santa Cruz

Hemocito Laboratório

Sua saúde é importante!

- Análise clínicas e citologia
- Saúde da mulher
- Exames toxicológicos para renovação de CNH e para CLT
- Exames para COVID-19 IGG e IGM, e PCR

Atendemos Convênios e Particular
 Faça seu Orçamento e ganhe 10% de desconto, dizendo que viu o anúncio no Ipiranga News

Agende seu horário:
 97490-1880 2273-5088

Rua Agostinho Gomes, 2451 - Ipiranga

CLUBE DA MASSAGEM

ANIVERSÁRIO E QUEM GANHA É VOCE!
 PROMOÇÃO O MES INTEIRO!

11 94630-4131

Ipiranga News está no **facebook**

curta essa ideia
 facebook.com/piranganews

CADASTRE Para receber as edições **EXCLUSIVA** no seu celular!

98434-9229
 99588-2014

DR. CAIO VASCONCELOS CRM SP 145.856

PSIQUIATRA E REUMATOLOGISTA

ATENDIMENTO ON-LINE 11 97388-3300
 13 99760-2940

Drcaliovasconcelos
 Rua Bom Pastor, 2100 - Cj. 206 - Ipiranga - SP

NotreDame Intermédica

A MAIOR REDE PRÓPRIA DO ESTADO

HOSPITAIS CREDENCIADOS:

- HOSP. CRUZ AZUL - SEPACO
- DOM ALVARENGA IPIRANGA - BQ. DA SAÚDE
- STA JOANA - SÃO LUIZ - SÃO CAMILO, ETC...
- MAIS DE 7.700 RECURSOS CREDENCIADOS;
- PLANOS INDIVIDUAIS, FAMILIARES E EMPRESARIAIS

PREÇOS A PARTIR DE:

0 a 18 anos.....	R\$ 84,21
19 a 23 anos.....	R\$ 113,67
24 a 28 anos.....	R\$ 134,34
29 a 33 anos.....	R\$ 134,34
34 a 38 anos.....	R\$ 134,34
39 a 43 anos.....	R\$ 159,56
44 a 48 anos.....	R\$ 207,43
49 a 53 anos.....	R\$ 269,66
54 a 58 anos.....	R\$ 350,56

PLANTÃO DE VENDAS (24hs) 9.1050-9975 / 2940-4649

Cursos de Odontologia - OPORTUNIDADE

ABERTA A SELEÇÃO DE PACIENTES PARA TRATAMENTO DE **IMPLANTES ORAIS E ZIGOMÁTICOS.**

Toxina Botulínica (BOTOX)
 BICHECTOMIA
 PREENCHIMENTO OROFACIAL

INTERESSADOS ENTRAR EM CONTATO PELO TELEFONE: (11) 9.7695-4992

Casa DO NORTE Jabaquara PRODUTOS NATURAIS

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

- Cereais
- Queijos
- Farinhas
- Produtos Regionais
- Ervas
- Suplementos

Av. Jabaquara, 3196
 (11) 94192-6813

WWW.CASADONORTEJABAQUARA.COM.BR @casadonortejabaquara

SOCESTA Desde 1994 no mesmo endereço

Cesta Básica
 Horário de funcionamento: De segunda a sexta, das 8h30 às 17h00

Cestas Básicas a partir de **R\$ 44,00**

"Cumprimos o que os outros prometem"

VISITE NOSSO SITE: www.socesta.com.br
 E-mail: socesta@socesta.com.br

Atendemos qualquer quantidade
 Entrega em domicílio
 R. Alencar Araripe, 1.222

11 2969-6222 11 94757-1397

Os melhores restaurantes, bares e pizzarias da região anunciam no Ipiranga e Jabaquara News.

Ligue: 2914-0655

BELEZA

Açúcar em excesso prejudica a dieta e a saúde

Talvez nunca se tenha falado tanto em nutrição como nos últimos dez anos. Talvez nunca antes se tenha falado tanto em receitas e dicas de culinária saudável como nos últimos dez anos. Surgem cada dia mais consultórios de profissionais na área de Nutrição, Estética, Cosmetologia, Beleza, Dermatologia e Fisiculturismo.

De repente, foi descoberto que o corpo reflete nele próprio as atitudes de cada pessoa. O corpo é o espelho daquilo que se ingere, dos cosméticos que se usou – ou não - na pele etc, etc. Certos nutrientes constantemente estão na berlinda. É o caso do açúcar, por exemplo. Parece que o açúcar vilão, o mais temido de todos, é o açúcar refinado. Praticamente ele foi banido das dietas para perda de peso.

Mas, como tudo nessa vida, é preciso moderação e bom senso. Os especialistas explicam que o açúcar é essencial para o bom funcionamento do organismo, o que faz mal é o consumo excessivo e isso não somente no caso do açúcar, mas de qualquer outro alimento. Claro que no caso de algumas doenças, o açúcar é mesmo proibido na dieta.

Os especialistas em Nutrição enfatizam que quanto mais escuro é o açúcar, mais vitaminas e sais minerais ele tem, e mais perto do



estado bruto ele está. A cor branca significa que o açúcar recebeu aditivos químicos no último processo da fabricação, ou seja, no refinamento. Apesar de esses aditivos deixarem o produto com boa aparência, eles também “roubam” a maioria dos nutrientes. Só para dar um exemplo, em 100 gramas de um açúcar bem escuro, o mascavo, existem 85 miligramas de cálcio, 29 miligramas de magnésio, 22 miligramas de fósforo e 346 miligramas de potássio. Para comparar, na mesma quantidade de açúcar refinado, aquele tipo branco mais comum, a gente encontra no máximo 2 miligramas de cada um desses nutrientes. Interessante saber algumas coisas sobre o açúcar disponível no mercado. O açúcar cristal possui grãos maiores e mais transparentes que o açúcar

refinado, tornando-o mais difícil de ser dissolvido nos líquidos. O açúcar refinado é o açúcar branco mais comum nos supermercados.

Já o açúcar orgânico, desde o plantio à industrialização, não utiliza ingredientes artificiais nem agrotóxicos. Visualmente, este ingrediente tem cristais mais grossos e mais escuros que os outros açúcares mais comuns nas prateleiras dos supermercados.

O açúcar light é uma combinação do açúcar refinado com adoçantes artificiais, como o aspartame, que, por suas características, adoça quatro vezes mais que açúcar comum.

O açúcar mascavo tem cor caramelo e o sabor lembra a rapadura. A sua qualidade nutricional é bem melhor. Sem passar pelo processo de refinamento, ele conserva alguns nutrientes,

tais como ferro e cálcio. E tem ainda o açúcar demerara que passa por um processo de refinamento leve, durante o qual não recebe nenhum aditivo químico.

A novidade fica por conta do açúcar de coco, ele tem coloração mais escura e é extraído do fluido das flores da palma de coco. Consta que é mais nutritivo do que os conhecidos adoçantes e fornece potássio, magnésio, zinco, ferro e vitaminas.

Em contrapartida ao açúcar, existem os adoçantes. Uma das formulações mais recentes é a sucralose, um composto derivado da cana de açúcar que tem sido considerada melhor alternativa do que os outros que existem no mercado há mais tempo, no entanto neste caso também é preciso ter cuidado com a ingestão em demasia.

Procurar sempre opções naturais de alimentação é a melhor alternativa. Substituir o açúcar refinado por açúcar mascavo ou açúcar demerara é uma alternativa mais saudável e não consumir em excesso traz benefícios à saúde e lembrando-se dos nutrientes que estes contêm. Tudo é uma questão de acostumar o paladar e se livrar daquela compulsão por açúcar refinado.

Que tal tomar o cafezinho ou chá sem açúcar?

GERENECER
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

escutar Plus
Aparelhos Auditivos

Ajudando você ouvir melhor!

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

DPA
ESPAÇOS COMPARTILHADOS

TRAGA SEU NEGÓCIO PARA UM ESPAÇO COMPARTILHADO

A DPA Escritórios Compartilhados oferece um ambiente de trabalho confortável, moderno e que inspire colaboração e produtividade. Nossos escritórios compartilhados possui uma infra-estrutura para você trabalhar com conforto e segurança.

4255-1190
www.dpaespacoscompartilhados.co.br
Rua Marques de Maricá, 964 - Sacomã

CLÍNICA DE PODOLOGIA
HÁ 30 ANOS CUIDANDO DA SAÚDE DE SEUS PÉS MARQUE SUA AVALIAÇÃO É GRATUITA

TRATAMENTO A LASER DE MICOSE NAS UNHAS
Agora com reflexologia e manicure
*TRATAMENTO COMPLETO *UNHA ENCRAVADA
*CALOS CALOSIDADES *ONICOMICOSE
*ONICÓRTESE *VERRUGAS PLANTAR
*LASERTERAPIA

NOVO ENDEREÇO: R. Brigadeiro Jordão, 717 - Ipiranga
Fs.: 2274-4095 - 9.9397-6166

MEGA BAZAR
QUALQUER PEÇA

R\$ 17,99 12 DE MARÇO

MODA Masculina Feminina Infantil DIRETO DA FÁBRICA HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO 09:00hs ÀS 16:00 hs

RUA: GOMES NOGUEIRA 196 IPIRANGA - SÃO PAULO

CASA BELLEZA
FERRAMENTAS E ACESSÓRIOS PROFISSIONAIS

Março mês das MULHERES e do consumidor

PROMOÇÃO E BRINDES

TEMOS PRODUTOS EM GERAL PARA MANICURE

CASABELLEZA.IPIRANGA
11 9 8620-1405

Rua Silva Bueno, 1807 Ipiranga - 3806-0546

Quer acessar as informações do seu bairro de qualquer lugar?

facebook.com/ipiranganews

PET SHOP

Sudica Pet Shop

Bom para o seu PET; e para todo mundo! 25% OFF

Banho e tosa | Clínica veterinária
Rações p/ cães e gatos
Acessórios | Pássaros e etc.

Loja 1: Rua Alencar Araripe, 525 Sacomã 2915-7330
Loja 2: Av. Carlos Liviero, 827 Vila Liviero 2335-3061

www.sudica.com.br sudicapetoficial

Casa e Cia.
CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

Ipiranga News está no facebook

curta essa ideia
facebook.com/ipiranganews

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

Calhas IPIRANGA

FABRICAMOS CALHAS - RUFOS
COIFAS - CHAMINÉS - CURVAS
FAZEMOS QUALQUER MODELO E PEÇAS ESPECIAIS SOB ENCOMENDA

FAZEMOS ATÉ 8 MTS SEM EMENDA | PINTURAS ELETROSTÁTICA
2062-8979/2272-4883 96338-0260
Rua Labatut, 850 - Ipiranga
www.calhaspiranga.com.br vendas@calhaspiranga.com.br

Zelão Dog
Clínica Veterinária
Vila Mariana

5571-3821 / 5539-7087
9.9877-7247

- Consultas
- Cirurgias - Todos os tipos
- Internação 24 horas
- Vacinação
- Clínica Geral
- Exames de Laboratórios
- Acupuntura
- Neurologista
- Endocrinologista
- Cardiologista
- Exame de Imagem
- Ortopedia
- Oftalmologia
- Limpeza de Tártaro

Atendimento 24h • Exames
Internação • Cirurgias

Atendemos animais silvestres com hora marcada

Av. Lins de Vasconcelos, 2501
www.veterinariavilamariana.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

site: www.montano.com.br FERRAGENS PARA MÓVEIS

Por WhatsApp, Telefone ou E-mail MANDAMOS ENTREGAR!!!
11 2894-8971 / 11 5062-7028 / 11 9.5780-4063
vendas@madeirasmontano.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