

## Problema longe do fim

Após ordem de líderes da facção criminosa PCC (Primeiro Comando da Capital), traficantes e usuários de drogas deixaram a região conhecida como Cracolândia, no Centro, ao longo deste final de semana e se espalharam por outros pontos da cidade. O esvaziamento rápido surpreendeu a todos. Do dia para a noite, as ruas da região amanhecaram praticamente vazias.

Isso, no entanto, não significa que acabou a Cracolândia.

Tem muita guerra pela frente ainda no combate ao tráfico de drogas e no auxílio aos dependentes químicos.

Muitos dos frequentadores da Cracolândia migraram para as regiões da Avenida Paulista, do Ceagesp e do Jabaquara (nas proximidades da Avenida dos Bandeirantes). Será que a questão só mudou de lugar? É muito provável que sim. Essa é uma demonstração de que o problema não está resolvido. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

## Lixo e assalto assustam no parque



Frequentadores do Parque da Independência reclamam do lixo, do mato alto e dos assaltos que muitas vezes ocorre em plena luz do dia. A secretaria do

verde e meio ambiente informa que já contratou uma empresa para fazer a limpeza e manutenção do parque por mais de 6 milhões ao ano. **PÁGINA 3**

## Show para crianças no Sesc V. Mariana



O teatro do Sesc Vila Mariana apresenta neste sábado e domin-

go o show "Miudinho" com o conjunto Triiii (foto) **PÁGINA 6**

## São José traz fiéis de volta



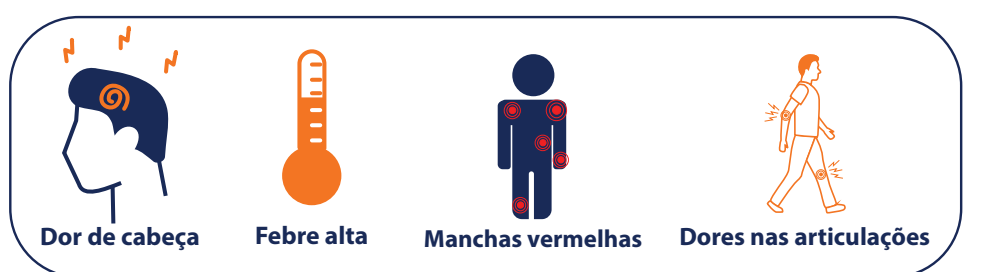
Pandemia afastou os fiéis de São José por dois anos, no sábado, 19, eles voltaram e lotaram a igreja. **PÁGINA 3**

### 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](http://www.ipiranganews.com.br)  
[www.jabaquaranews.com.br](http://www.jabaquaranews.com.br)

## 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.

Continue mantendo os cuidados de prevenção à **Covid-19**. **O uso de máscaras em equipamentos de saúde, transporte público e terminais permanece obrigatório!**

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

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

**CLUBE DA MASSAGEM**  
VENHA TIRAR O STRESS DO DIA DIA COM MASSAGEM RELAXANTE MUSCULAR  
11 94630-4131  
[www.clubedamassagem.com.br](http://www.clubedamassagem.com.br)

**SEU APARELHO AUDITIVO**  
Não é promoção  
AQUI VOCÊ ENCONTRA OS MELHORES PREÇOS SEMPRE  
Por apenas R\$ 139,00  
Acustika aparelhos auditivos  
Av. Nazaré, 1139 - Fone (11) 3895.3000 - 99770.4014

**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

**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



# Paroquia São José recebe 5 mil fiéis na festa do seu padroeiro



Celebração contou com as tradicionais barracas de comida; Padre Benedito Donizette Vieira benzendo devota (ao lado)

Os devotos estavam com saudades. Também, pudera. Dois anos sem celebração oficial devido à pandemia. Mas nesse último sábado, 19, a espera foi compensada e cerca de 5 mil pessoas foram a Paroquia São José para comemorar o aniversário do seu padroeiro.

A homenagem ao santo superou as expectativas dos organizadores. As nove missas

realizadas ao longo do dia ficaram lotadas de fiéis. “Não esperávamos essa quantidade de pessoas porque a pandemia de Covid ainda não acabou, o que está havendo é só um relaxamento das restrições”, comenta o padre responsável pela paroquia Benedito Donizetti Vieira.

Houveram bênçãos na área externa da igreja e missa solemne no final do dia rezada pelo

vigário episcopal da região de Ipiranga, Dom Ângelo Ademir Mezzari. As tradicionais barracas externas fizeram sucesso entre o público que pode conferir os tradicionais Lirios de São José, Artigos Religiosos, Bolo de São José, Saquinho para Moedas, Salgados e Refrigerantes.

Esse ano não teve procissão. “A arquidiocese alertou para

não relaxarmos tanto as medidas de segurança e sairmos com os fiéis para as ruas”, comenta o pároco Vieira, organizador da celebração junto com Reinaldo e sua esposa Eliana Barreira.

A Paroquia São José agora se prepara para a celebração da semana santa em abril e para a festa junina visto que não eram celebradas igualmente há dois anos.



Foram rezadas nove missas ao todo com espaço lotado

# Assaltos e sujeira afastam usuários do Pq.da Independência



Frequenteros reclamam de acúmulo de sujeira e realizam atividades físicas em meio ao jardim por fazer (ao lado)



Sujeira por todos os lados, matto com mais de um metro de altura e o pior, assaltos todos os dias. Essa é a situação do Parque da Independência. Isso vem, afastando os frequentadores, como o estudante Luan Kenzo. “Tem assalto todos os dias, e a grama não é cortada faz tempo”, comenta Luan Kenzo, estudante de design.

Em nota, a Secretaria de Verde e Meio Ambiente (SVMA) informou que contratou uma empresa terceirizada para cuidar do parque no início de março. Segundo a secretaria, a empresa Potenza Engenharia e Construção Ltda foi quem venceu a licitação e realizará a manutenção por 12 meses do espaço a um custo de R\$ 6.399.998,17.

Hoje, o Programa Operação Trabalho Zeladores de Parques (POT) da secretaria de verde conta com 10 beneficiários que dão apoio aos trabalhos no parque de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h. Funcionários de

empresas terceirizadas atuam na segurança, com 11 vigilantes diurnos e 5 noturnos, que trabalham todos os dias, e na zeladoria dos sanitários, cuja equipe é composta por 4 pessoas que atuam em duplas, em escala 12x36. Esse contingente, segundo os usuários, não é suficiente para a manutenção da área e a segurança da população. “Já vi muitas pessoas reclamando de assalto. Os guardas ficam no celular o tempo todo e não prestam atenção do que acontece ao redor”, diz Sandra Ferraz. Segundo Sandra, os esquiteiros também são outro problema. “Eles dominaram o parque todo. É um inferno. Já tomei esquiteada (sic) na canela”.

Na nova licitação ficou previsto que a empresa vencedora seja responsável pelo manejo - manutenção e implantação de jardins, canteiros ornamentais, gramados bosques e fragmentos florestais; limpeza externa -lavagem de pisos externos, varrição, lequeamento, rastreamento, catação e

coleta de lixo em geral, inclusive o adequado acondicionamento dos detritos assim recolhidos e seu transporte no interior do parque, além de corte de grama, poda de árvores, zeladoria de sanitário e predial - controle, limpeza e higienização das instalações sanitárias e prediais do parque; coleta e destinação de lixo e entulho, e fornecimento de ferramentas, materiais e equipamentos diversos necessários à execução dos serviços contratados.

Para que esses serviços sejam executados da empresa contratada contará com 1 encarregado, 12 ajudantes, 4 jardineiros, 2 operadores de roçadeira e 4 funcionários de zeladoria de sanitários, totalizando 23 funcionários fixos, além de 1 podador de árvores e 2 ajudantes que executarão os serviços no parque sob demanda.

Por enquanto, fica a promessa, os serviços serão realizados com regularidade. E senão assim o forem, o jornal estará a serviços

dos municipais para cobrar as autoridades competentes. “Acredito que quando a parte do Museu ficar pronta, eles vão cuidar melhor dessa parte, ao parque”, afirma o estudante Luan.

## Professores e técnicos aprovados em concurso público são convocados



Professor de Educação Infantil, Coordenador Pedagógico, e Diretor de Escola e auxiliar técnico de Educação aprovados em concurso público em São Paulo estão sendo convocados a partir do dia 27 para escolas, conforme cronograma. Ao todo foram aprovados 289 candidatos.

Os candidatos convocados para os cargos de Auxiliar Técnico de Educação e Professor

de Educação Infantil deverão comparecer ao Auditório da SME/COGEP, localizado à Avenida Angélica, 2606, Consolação. Neste caso, candidatos devem usar máscara facial e evitar levar acompanhantes. É importante chegar somente com 15 minutos de antecedência para que não haja aglomeração. Recomenda-se que cada um leve sua caneta para assinatura da ata.



**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:  
☎ 11 97490-1880 📧 11 2273-5088

Rua Agostinho Gomes, 2451 - Ipiranga

**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 Gingival
- Raspagem e limpeza
- Clareamento à Laser e/ou Caseiro

Formação UNESP/1996

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

**DR. CAIO VASCONCELOS**  
CRM SP 145.856

**PSIQUIATRA E REUMATOLOGISTA**

ATENDIMENTO ON-LINE

📞 11 97388-3300  
📞 13 99760-2940

📧 Drcaiovasconcelos

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

**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**

Bussines Tropical Center Rua Santa Cruz, 2105 - Sala 1013 - Vila Mariana

**DOR DE DENTE?**  
RESOLVEMOS PARA VOCÊ.

**AGENDE SUA AVALIAÇÃO**

☎ (11) 93252-3898

Dra. Silvia Regina Corcione  
Cirurgiã Dentista CRO 46593

**PORTAL Ipiranga**

Rede LOPES

**CORRETORES**  
Estamos Admitindo  
VENDA/LOCAÇÃO / LANÇAMENTO  
COMISSÃO DIFERENCIADA  
ATÉ 60%.

Currículo: ribeiro@portalipiranga.com.br  
**11 2925-6340**

**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

**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!**

**VIVA SEM DOR!**

📞 97472-1810  
📞 5572-8017

mario@ishigaki.com.br  
www.ishigaki.com.br

**ISHIGAKI TERAPIAS MAGNÉTICAS**  
Mário M. Ishigaki - CRT 47363  
Rua Pedro de Toledo, 108 - Conj. 31  
Vila Clementino - Metrô Santa Cruz

**Notre Dame 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**

# Metrô conclui instalação de portas de plataforma na Linha 5-Lilás



As portas de contenção foram instaladas em todas as 17 estações da linha Lilás do metrô

Finalmente todas as estações da linha 5-Lilás estão com portas nas plataformas. Depois de sucessivos atrasos na entrega e implantação pela canadense Bombardier (atualmente parte da Alstom), a partir deste domingo, 20, o equipamento está em operação em todas as 17 estações, meta que deveria ter sido atingida em 2021.

A única estação que ainda não possuía portas nas plataformas ativas, Santo Amaro, passou a operar comercialmente, conforme anúncio do presidente do Metrô, Silvani Pereira, em suas redes sociais. Com isso, o processo que levou quase oito anos, desde que a estação Adolfo Pinheiro foi aberta está finalizado.

A instalação das portas de plataforma, também conhecidas pela sigla em inglês PSD (Platform Screen Doors), foi contratada juntamente com o sistema CBTC, de controle de

trens, como parte do projeto de expansão do ramal localizado na Zona Sul. Originalmente, o Metrô abriu a Linha 5 em 2002 com o sistema ATC em seis estações, mas a segunda fase, com outras 11 paradas, previu as portas de plataforma desde sua concepção.

A Bombardier, no entanto, teve inúmeros atrasos na sua implantação. Em 2014, a estação Adolfo Pinheiro, primeira da nova fase, foi aberta com PSDs operando de forma provisória. Quando o governo Alckmin inaugurou as estações Alto da Boa Vista, Borba Gato e Brooklin em setembro de 2017, apenas a última contava com estruturas parciais montadas. Já ciente dos problemas com a empresa canadense, o Metrô finalizou várias estações com plataformas integrais, sem marcação para o encaixe das fachadas.

Portas de plataforma da

estação Adolfo Pinheiro, que estrearam em 2014 (CMSP).

Depois de trocar de fornecedor, a Bombardier enfim conseguiu resolver os gargalos e iniciar um cronograma factível, mas que mesmo assim somente agora foi concluído. Agora a Linha 5 se junta às linhas 4-Amarela e 15-Prata como as que possuem portas de plataforma em todas as estações.

A Linha 2-Verde, por sua vez, oferece o recurso em quatro das 14 estações enquanto a Linha 3-Vermelha, apenas em uma. Já a Linha 1-Azul já conta com as estruturas finalizadas em Jabaquara e Tucuruvi, porém, ainda não operacionais, o que é previsto para este mês.

Nos próximos anos, a maior parte das estações de Metrô em São Paulo terá PSDs, o que amplia a segurança para os passageiros e reduz atrasos e imprevistos.

## TURISMO

# Ouro Preto, uma joia encravada nas montanhas de Minas Gerais

Com o dólar e o euro nas alturas e as incertezas da pandemia, nada melhor que curtir uma viagem aqui mesmo pelo Brasil, é mais seguro e bem mais barato! E lugares bonitos, para todos os gostos e bolsos, o Brasil tem aos montes!

Se você gosta de reviver o passado e caminhar pela história então seu destino tem que ser Ouro Preto. Um lugar no qual você certamente vai “respirar” história e conhecer construções centenárias maravilhosas, um verdadeiro banho de cultura a céu aberto. Tudo isso, fazendo uma visita a esta bela cidade história de Minas Gerais, patrimônio da humanidade da UNESCO desde 1980.

A cidade que conta com o maior conjunto homogêneo de arquitetura barroca do Brasil, Ouro Preto é uma joia encravada nas montanhas de Minas. No auge do Ciclo do Ouro, foi construída por artistas e escravos, inspirados nos modelos europeus, criando um estilo nacional diferenciado. Com a diminuição da atividade garimpeira, no final do Século XVIII, a cidade mudou suas principais características: de grande centro econômico da mineração para sede administrativa do governo.

Tudo começou quando Duarte Lopes comandava uma expedição vinda de Taubaté (SP), com o propósito de capturar índios para o trabalho escravo. Um mulato que o acompanhava encontrou as pequenas pedras e chamou a atenção de Duarte Lopes, que apresentando seu valor, entregou-as ao governador do Rio de Janeiro, Artur de Sá, o qual constatou tratar-se de ouro praticamente puro.

Em 1698, o ouro começou a ser explorado, e ao redor das minas surgiu um arraial que, em 08 de julho de 1711, foi elevado à vila e, em 1823, a cidade imperial e capital da Província de



Originais de Aleijadinho na Nossa Senhora do Carmo (acima)

Minas Gerais mudou seu nome para Ouro Preto.

Ouro Preto, desde que deixou de ser a capital de Minas Gerais, fixou-se como um verdadeiro relicário da História. É o maior patrimônio da arquitetura e da arte colonial brasileira. Sede do primeiro movimento de libertação política do país, Ouro Preto é visitada por milhares de turistas do mundo todo. Elevada a Monumento Nacional em 1933, pelo então presidente Getúlio Vargas, é integralmente tombada pelo Patrimônio Nacional (desde 1938) e em 1980 recebeu o título de Patrimônio Cultural da Humanidade, conferido pela

Cartões-postais de Ouro Preto, os chafarizes e fontes da cidade, que antigamente serviam como fonte de abastecimento de

água à população, mas que com o tempo, adquiriram status de obras de arte são visitas imperdíveis. Destaque para o Chafariz do Museu da Inconfidência, inaugurado em 02 de dezembro de 1846, em homenagem ao 21º aniversário de D. Pedro II.

Além do centro histórico, Ouro Preto, envolvida por montanhas rochosas de beleza ímpar, encerra, em seus arredores e distritos, paisagens que deslumbram todos quantos têm o privilégio de fazer-lhes uma visita, destacando-se o Parque Municipal da Cachoeira das Andorinhas.

Por tudo isso, com certeza, vale a pena conhecer a cidade mineira de Ouro Preto. Procure seu agente de viagens e faça um passeio inesquecível.

**SONIATUR** viagens e turismo Desde 1979 realizando os seus sonhos!

**Trem Republicano / Salto de Itú e Itú**  
**PASSEIO DE 1 DIA (21/04/22)**  
 Inclui: ótimo ônibus, trem, guia oficial do local, seg viagem e delicioso Almoço.  
 Saídas: Chocolandia, 06:45 e Largo do Cambuci, as 07:15hs, durante 30 minutos, ou até ficar dourado. Retire do forno e polvilhe com canela em pó.  
 Preço por pessoa, R\$258,00 a vista, ou duas de R\$ 135,00.  
 Pede-me, e te darei as nações por herança. Salmo 2:8  
 Reservas: Sônia (11) 2068-5660 - (11) 9.7037-3314

## BOM APETITE

# Recheio de frango

Ingredientes: 1 colher (sopa) de manteiga; 1 dente de alho amassado; 200 gramas de peito de frango picado; sal a gosto; 1 copo de requeijão cremoso; 1 colher (sopa) de suco de limão; 2 colheres (sopa) de manjeriço picados. Preparo: Num recipiente, leve a manteiga ao micro-ondas em potência alta por meio minuto. Junte o alho e o frango. Volte ao micro-ondas, em potência alta, por seis minutos, mexendo na metade do tempo. Tempere com o sal a gosto. Misture o requeijão e o suco de limão formando um creme espesso. Junte o frango refogado e o manjeriço. Misture bem e recheie as batatas.

ramente. Junte a cebola e deixe dourar bem sem torrar. Adicione o requeijão e os demais condimentos. Misture bem. Sirva sobre as batatas assadas, já cortadas ao meio.

### Recheio de Pasta de Gorgonzola

Ingredientes: 150 gramas de queijo tipo Gorgonzola; 200 gramas de creme de leite azedo; 200 gramas de creme de leite fresco (ou 1 xícara de creme de leite em lata); 1 colher (sopa) de suco de limão; 1 pitada de pimenta-do-reino; 1/2 xícara de azeitonas pretas. Numa tigela, misture o queijo com o creme de leite azedo. Preparo: Bata o creme de leite fresco até ficar firme, em ponto de chantilly e acrescente delicadamente o queijo misturado com o creme de leite azedo. Tempere com o suco de limão e a pimenta. Recheie as batatas, decore com as azeitonas e sirva a seguir. Dica: Para azedar o creme de leite, fresco ou enlatado, junte 1 colher (sopa) de suco de li-



mão para cada xícara de creme. Esta pasta também serve como acompanhamento de torradas ou sanduíches.

### Tortinha de Morango

Ingredientes: Massa: 200 gramas de farinha de trigo; 100 gramas de gordura vegetal; 1 ovo; 4 colheres (sopa) de açúcar. Recheio: 1 lata de leite condensado; 1/2 lata de leite; 1 caixinha de creme de leite; 2 gemas; 1 colher (sopa) de amido

de milho; morangos; mirtilos inteiros. Preparo: Massa: Misture todos os ingredientes até obter massa homogênea e leve para descansar na geladeira durante 1 hora. Passado este tempo, abra a massa e forme forminhas de sua preferência. Asse em forno médio, preaquecido, durante 12 minutos. Reserve. Recheio: Pegue as gemas e misture o leite condensado, o leite e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo, sempre mexendo até engrossar.

Retire do fogo, misture o creme de leite, mexendo bem. Reserve o creme até esfriar. Depois de frio, recheie as tortinhas, coloque morangos cortados ao meio e decore com os mirtilos. Sirva a seguir. Variações: O mirtilo pode ser substituído por castanhas de sua preferência. Se quiser, finalize com calda feita com feita com 1 caixinha de gelatina de morango; 5 colheres de açúcar; 2 colheres (sopa) de amido de milho e 2 copos de água. Ferva a água com o açúcar, retire do fogo e acrescente a gelatina e o amido de milho, misturando bem. Volte ao fogo e, sempre mexendo, cozinhe até engrossar ligeiramente. Espere esfriar e espalhe sobre as tortinhas. Leve à geladeira, no momento de servir, decore com chantilly.

### Bolo de Maçã Sem Farinha

Ingredientes: 2 maçãs sem casca; 1 ovo inteiro; 1 clara; 1 banana; 1 colher (sopa) de fermento em pó; 1 xícara (chá) de farelo de aveia integral; canela em pó a

### Biscoitinho Rápido de Coco

Ingredientes: 4 fatias de pão de forma sem casca; 4 colheres (sopa) de leite condensado; 1/2 xícara (chá) de coco ralado. Preparo: Coloque as fatias de pão numa superfície e achate-as passando o rolo de macarrão. Com um pincel, espalhe leite condensado nos dois lados do pão. Passe no coco ralado e recorte com um cortador de biscoitos. Coloque numa assadeira coberta o fundo com papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média e asse até dourar ligeiramente. Sirva frio.

**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

**Os melhores restaurantes, bares e pizzarias da região anunciam no Ipiranga News e Jabaquara News.**  
 Ligue: 2914-0655



# Teatro Sesc Vila Mariana para os pequeninos

O show "Miudinho" propõe um momento aconchegante, lúdico e caloroso, na formação original do Triii: com vozes, guitarra e bateria. Além das músicas mais cantadas pelas crianças e toda a família, como "A E I O U", "Viro Vira Virou", "O Tomate e o Caqui", "Pão Pão Pão", o repertório também apresenta canções mais recentes, como "Vai Começar", "Xote da Dona Ema", "Corujinha", "Purê", entre outras. Formado por Marina Pittier, Fê Stok e Ed Encarnação, o Grupo Triii surgiu com o encontro de três pessoas que têm três coisas em comum: a amizade, a identificação musical e a fascinação por

crianças. Com shows que reúnem músicas e brincadeiras, a proposta do Triii é criar um contato direto com crianças e pais por meio da música, de forma sensível, divertida e sempre muito criativa. Para ingressar nas unidades do Sesc no estado de São Paulo\* é necessário apresentar comprovante de vacinação contra Covid-19 (físico ou digital) e um documento com foto: maiores de 12 anos devem apresentar o comprovante contendo as duas doses ou dose única da vacina. Crianças de 5 a 11 anos devem apresentar comprovante de uma dose (consulte o calendário e as orientações do município onde



## Proposta lúdica e sensorial para as levar as crianças

acontecerá a atividade). até 12 anos não pagam entrada. Local: Teatro Antunes Filho - Sesc Vila Mariana: R. Pelotas, 141 - Vila Mariana, São Paulo.

# Cultura em dose dupla

A biblioteca Roberto Santos em parceria com a SP Cine exibe três filmes essa semana. Os longas Amigo Arrigo, de Alain Fresnot, A Mão de Deus, de Paolo Sorrentino e Turma da Mônica: Lições, de Daniel Rezende, estão em exibição até dia 30 desse mês. As seções acontecem às 16h e às 18hs, todos os dias, no cinema da biblioteca. Os ingressos podem ser comprados com antecedência de até 30 minutos antes de cada seção e custam R\$ 4 (inteira) e R\$ 2 (meia). De quebra, os cinéfilos

podem conferir na biblioteca a exposição fotográfica Sobreviver a Tempos Incertos, que vai até 15 de abril. Nessa mostra estão 10 trabalhos dos participantes da oficina on-line de fotografia autoral realizada entre junho e outubro de 2021. Uma visita ao nosso interior, trazendo a tona questões de cunho existencial. Biblioteca Roberto Santos, Rua Cisplatina, 505, Ipiranga, São Paulo. Segunda a Sexta das 10h às 19h e sábado das 10h às 17h. Tel. 2273-2390.

# BELEZA

## O tênis certo para cada um

Não é segredo que caminhar faz um bem enorme para o corpo, e para a alma também. Mas, quando o assunto é caminhada, é bom prestar atenção no tênis que será usado. Sim, porque o tênis é o calçado mais adequado para essa atividade, embora existam pessoas que optam por um calçado confortável e só, sem se importar em verificar que, mesmo confortável, pode prejudicar principalmente os pés.

E tem outra situação, usar tênis de origem duvidosa, tem marca famosa, mas não passa de falsificação. O problema é que esse tênis não é confeccionado com material adequado e tampouco de acordo com regras específicas de fabricação. E o resultado é que podem causar lesões, sendo a menor delas, dores nos pés ou nos calcanhares. Todo mundo concorda que primeiramente o tênis precisa ser confortável. Não se pode comprá-los simplesmente porque são de uma marca famosa, ou porque o modelo está na moda. Para caminhada e corrida, por exemplo, é preciso verificar o solado do tênis e o sistema de amortecimento, bem como o tipo de pisada de cada pessoa. Do contrário, o calçado errado pode causar danos à saúde que vão desde bolhas e unhas encravadas até os casos mais graves, como entorses e lesões em áreas como tornozelo, tendão-de-aquiles, joelhos e quadril.

Muitos começam a se exercitar por conta própria, em atividades leves como a caminhada, achando que assim estão agindo corretamente. No entanto, caminhar gera impacto sobre os pés. Durante a prática, cada pé suporta uma massa equivalente ao peso do indivíduo multiplicado por 1,19. Em ritmo lento, os pés de uma pessoa de 80 quilos, por exemplo, sustentam 95,2 kg. Já em passadas mais intensas, o

impacto aumenta duas a três vezes e as articulações suportam, então, de 160 a 240 kg. Os tênis são, então, os responsáveis por diminuir esse impacto no solo, por meio de seus sistemas de amortecimento.

O que ocorre geralmente é que os amortecedores de impacto dos tênis falsificados são feitos de plástico e pouco flexíveis. Como não dispõem de um sistema de amortecimento eficiente, todo o impacto no solo é transmitido diretamente para as articulações do pé, aumentando o risco de fraturas. Por isso a importância de se comprar marcas de tênis conhecidas e de qualidade, em lojas legalizadas.

Para evitar lesões, é aconselhável a realização de um exame clínico prévio, com um ortopedista, para atestar as condições dos pés, quadris e joelhos do futuro atleta; bem como orientar a compra, o chamado teste de pisada, que já é oferecido em muitas lojas de artigos esportivos. Nossa pisada pode ser pronada (quando a parte interna do pé toca primeiro o solo), supinada (quando o toque no chão acontece primeiro do lado externo do pé) ou neutra



(quando o pé toca o solo em linha reta até a elevação do dedão). Este é um exame clínico indispensável, pois se a pessoa tiver algum problema e precise corrigir a pisada, será indicado um calçado específico ou palmilhas ortopédicas, que podem ser colocadas no tênis. Então já sabe, não entre numa fria. Pense muito bem antes de comprar seu tênis!

### 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**

### Negócios Imobiliários

| CRÉDITO    | ENTRADA      | 2ª a 4ª Parcelas | 236ª Parcelas |
|------------|--------------|------------------|---------------|
| R\$ 100mil | R\$ 1.033,00 | R\$ 1.033,00     | R\$ 533,00    |
| R\$ 200mil | R\$ 2.066,00 | R\$ 2.066,00     | R\$ 1.066,00  |
| R\$ 300mil | R\$ 3.099,00 | R\$ 3.099,00     | R\$ 1.599,00  |
| R\$ 400mil | R\$ 4.132,00 | R\$ 4.132,00     | R\$ 2.132,00  |
| R\$ 500,00 | R\$ 5.165,00 | R\$ 5.165,00     | R\$ 2.665,00  |

Créditos de 1 milhão com parcelas de R\$ 5.330,00

CONSULTAR PARA MAIORES INFORMAÇÕES

**RUAN ASSIS** (11)94700-3441

### escutar Plus

Aparelhos Auditivos

Ajudando você ouvir melhor!

Rua Costa Aguiar, 1471- Ipiranga

2068-1089 98667-7775

escutarplus@gmail.com

### apcd da Saúde

A Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas da Saúde (APCD DA SAÚDE) - Está captando pacientes para a **LISTA DE ESPERA** dos seguintes tratamentos odontológicos com preços diferenciados:

Implante / Prótese sobre Implante / Prótese Removível (Dentadura relacionada aos Implantes) / Extrações (Apenas dos dentes do Siso) / Botox / Preenchimento com Ácido Hialurônico / Tratamento Ortodôntico.

\*Informações tratar com o Atendente de Clínica da APCD da Saúde: David (11) 94202-2853

\*Siga-nos em nossas Redes Sociais Oficiais:

@apcd.saude  
@apcdregionalsaude.official

Site Oficial: www.apcd-saude.org.br

Local: Sede da APCD da Saúde - Rua Rondinha, 54 Chácara Inglesa - São Paulo / SP

### 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.dpaspaoscompartilhados.co.br

Rua Marques de Maricá, 964 - Sacomã

### 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

### Calhas

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

### RASPA TACO

Aplicação de sinteko, bona, vitta berga

Colocação de taco e assoalho

Fs.: 2371-9941 9.6190-2068

Falar com Claudio

### 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

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