

## Em defesa da democracia

O Supremo Tribunal Federal (STF) acertou ao condenar na quarta-feira (20) o deputado federal Daniel Silveira (PTB-RJ) a 8 anos e 9 meses de prisão pelos crimes de tentativa de impedir o livre exercício dos Poderes e coação no curso do processo. A Constituição é clara: atacar a democracia é crime. Ter imunidade parlamentar não significa ter aval para agredir a democracia e o livre funcionamento das instituições republicanas.

O STF foi além: puniu Silveira com a perda do mandato e a suspensão dos direitos políticos após o fim dos recursos, penas que podem ainda depender do

Congresso Nacional e tornar o parlamentar inelegível temporariamente. E mais: o deputado também deverá pagar cerca de R\$ 200 mil de multa pela condenação. É bem verdade que ainda cabe recurso, mas o Silveira está em situação bastante complicada.

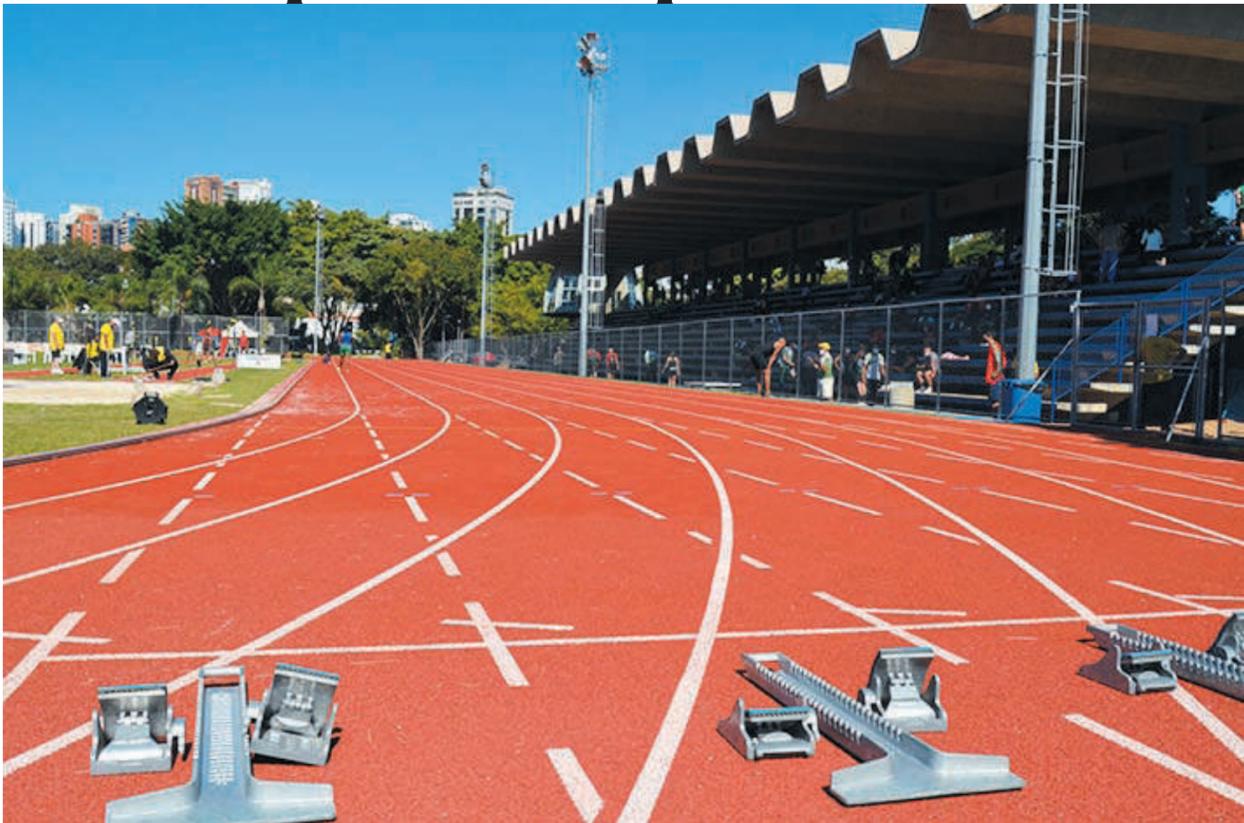
O que o deputado fez é inadmissível. Teve a audácia de incitar a invasão ao STF e sugerir agressões físicas aos ministros, em 2020 e 2021, tudo por meio das redes sociais. Silveira chegou a ser preso pela conduta, mas foi solto posteriormente. Agora é hora de voltar novamente para atrás das grades. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

## Super appetite



O famoso quindim, uma iguaria deliciosa. Página 4

## Centro Olímpico recebe 723 atletas para campeonato sub 20



A competição do Sub-20 começa nessa sexta-feira (22) e vai até domingo (24) Página 3

## SP terá roda gigante de 91 metros

São Paulo está prestes a ganhar uma roda-gigante de 91 metros que está sendo instalada no Parque Candido Portinari, ao lado do Parque Villa-Lobos, na zona sul. A atração será a maior já existente na América Latina e concorrerá com outras famosas localizadas em cidades como Paris, Toronto e Chicago. Página 2

**Rosana Recupero**  
TERAPISTA HOLÍSTICA  
CRTH - 8204

- Terapeuta Holística
- Mestre em Reiki
- Terapeuta Floral

☎ 11 98955-2524

@Rosana Recupero | Rosana Recupero  
www.rosanarecupero.com.br  
Rua Agostinho Gomes, 1659 - Ipiranga

**COFRES BONIS**  
Cofres Residenciais  
Comerciais - Guarda Armas  
Porta Blindada

Rua Silva Bueno, 500

☎ 11 4324-1433

www.cofresbonis.com  
cofresbonis@gmail.com

**CLUBE DA MASSAGEM**

VENHA TIRAR O STRESS DO DIA DIA COM MASSAGEM RELAXANTE MUSCULAR

☎ 11 94630-4131

www.clubedamassagem.com.br

**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

**SARM MODAS**  
FONE: 99339-9124

Tamanhos 40 à 52

Faça seu pedido e receba no conforto de sua casa!!!

COLEÇÃO OUTONO / INVERNO

Temos Pijamas até numeração PLUZ SIZE

Tudo muito confortável | Venham conferir!

Rua Agostinho Gomes, 1746 (em frente ao Hirota)

☎ 11 99339-9124 | sarmmodas

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

**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

**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

## A vacinação contra o sarampo e a pólio já começou na cidade de São Paulo.

A campanha de vacinação contra o sarampo e a pólio já começou nas 470 UBSs espalhadas pela cidade. Essas duas vacinas são muito importantes para proteger, principalmente, nossas crianças. Então, confira os públicos e as idades de cada vacina. Vacine seus filhos nessa faixa etária e se for público prioritário, procure um posto de vacinação mais próximo!

**Vacina contra o sarampo**

- Crianças entre 6 meses e 5 anos.
- Profissionais de saúde nascidos a partir de 1960.

**Vacina contra a pólio**

- Crianças menores de 5 anos.
- Viajantes, imigrantes e refugiados de países que enfrentam surto da doença.

Fique atento ao intervalo recomendado entre as doses contra o sarampo e as doses contra a covid-19:

- Crianças de 5 a 11 anos: intervalo recomendado entre as doses de covid-19 e sarampo é de 15 dias.
- +12 anos: podem receber as vacinas de sarampo, gripe e covid-19 de uma só vez.

São Paulo, capital mundial da vacina.



CIDADE DE SÃO PAULO  
prefeitura.sp.gov.br/vacinassampa

**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  
 Site: www.ipiranganews.inf.br / www.jabaquaraneuws.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 Livreiro (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

# Em defesa da democracia

O Supremo Tribunal Federal (STF) acertou ao condenar na quarta-feira (20) o deputado federal Daniel Silveira (PTB-RJ) a 8 anos e 9 meses de prisão pelos crimes de tentativa de impedir o livre exercício dos Poderes e coação no curso do processo. A Constituição é clara: atacar a democracia é crime. Ter imunidade parlamentar não significa ter aval para agredir a democracia e o livre funcionamento das instituições republicanas.

O STF foi além: puniu Silveira com a perda do mandato e a suspensão dos direitos políticos após o fim dos recursos, penas que podem ainda depender do Congresso Nacional e tornar o parlamentar inelegível temporariamente. E mais: o deputado também deverá pagar cerca de R\$ 200 mil de multa pela condenação. É bem verdade que ainda cabe recurso, mas

o Silveira está em situação bastante complicada.

O que o deputado fez é inadmissível. Teve a audácia de incitar a invasão ao STF e sugerir agressões físicas aos ministros, em 2020 e 2021, tudo por meio das redes sociais. Silveira chegou a ser preso pela conduta, mas foi solto posteriormente. Agora é hora de voltar novamente para atrás das grades.

A liberdade garante a todo cidadão brasileiro o direito de se expressar. Mas o que Silveira fez não foram meras críticas. Na verdade, foram graves ameaças contra o Poder Judiciário e seus integrantes. Ao proferir xingamentos desqualificando membros do STF, ele não atingiu apenas

os magistrados, mas a própria instituição.

Nem mesmo a prisão parece ter feito Silveira aprender a lição. A poucas horas de começar a ser julgado na quarta-feira (20), ele voltou a criticar o STF e alguns de seus ministros. Na Câmara dos Deputados, discursou e chamou o ministro Alexandre de Moraes de “reizinho do Brasil” e “menininho frustrado”. Mas ele foi ainda mais longe ao

voltar a defender o fechamento do STF e a criação de “uma Corte Constitucional de guarda exclusiva da constituição, com seus membros detentores de mandato”. Ainda de acordo com Silveira, é preciso “enquadrarmos essa turma” do STF.

Vale lembrar que Silveira chegou a ser preso em flagrante em fevereiro de 2021, após ter divulgado vídeos com ameaças a ministros do Supremo. Ele posteriormente se tornou réu do processo. A prisão preventiva depois foi convertida em domiciliar, mas ele acabou voltando ao cárcere em junho, por decisão de Moraes, após ter violado o monitoramento eletrônico ao menos 22 vezes. Em novembro do ano passado, foi liberado da prisão novamente. Pois chegou a hora de ele voltar à prisão para cumprir mais uma pena dada pelo STF.

O argumento da defesa de Silveira de que o parlamentar não pode ser alvo de medidas que possam restringir o mandato, não é cabível. A bem da verdade é que o deputado usou o seu mandato como “escudo” e em nada contribuiu para o desenvolvimento do País.

**“Imunidade parlamentar não significa ter aval para agredir a democracia”**

## São Paulo terá roda gigante de 91 metros

São Paulo está prestes a ganhar uma roda-gigante de 91 metros que está sendo instalada no Parque Candido Portinari, ao lado do Parque Villa-Lobos. A atração será a maior da América Latina, superando as instaladas em cidades como Paris, Toronto e Chicago, segundo a Secretaria de Infraestrutura e Meio Ambiente São Paulo.

Com previsão de inauguração para junho deste ano, a roda-gigante terá 42 cabines de observação com capacidade para até dez pessoas, ar-condicionado, monitoramento por câmeras, interfonos e wi-fi, além de iluminação cênica, projetada para interagir com a cidade. A São Paulo Big Wheel (SPBW), empresa responsável pela montagem, manutenção e gerenciamento da estrutura, diz que a estrutura tem mais de mil toneladas e, para erguer, será utilizado o maior guindaste rodoviário disponível no Brasil.

A montagem da Roda São Paulo conta com 200 trabalhadores e, quando concluída, deverá gerar



Croqui da roda gigante que ocupará espaço no Parque Candido Portinari, zona sul

160 empregos diretos e indiretos. A expectativa é de que a atração traga ao local entre 600 mil e um milhão de visitantes por ano, cerca de 10% do atual público frequentador dos parques Candido Portinari e Villa-Lobos.

Os recursos para a construção e montagem da roda-gigante são totalmente privados, segundo a

Secretaria de Infraestrutura e Meio Ambiente, mas a SPBW precisa considerar aspectos sociais e inclusivos, de modo que o responsável deverá fornecer ingressos para escolas públicas e para a comunidade do entorno.

Além de São Paulo, Balneário Camboriú também tem uma roda-gigante que

foi inaugurada em dezembro de 2020 e tem sido um grande sucesso em Santa Catarina. Somente no ano passado, mesmo com a pandemia, a atração recebeu mais de 500 mil visitantes e agora a empresa acredita que em São Paulo não deva ser diferente.

## Plano Diretor terá oficinas, consulta pública e audiências abertas à população

A Secretaria Municipal de Urbanismo e Licenciamento (SMUL), inicia na próxima semana uma série de atividades da agenda participativa da Revisão Intermediária do Plano Diretor para ouvir a população e identificar os limites do processo revisório e seus temas prioritários. Nesta Etapa 1 da Revisão de 2022, serão disponibilizadas para a sociedade 32 Oficinas Presenciais no território das subprefeituras, 9 Audiências Temáticas Noturnas virtuais, 3 Reuniões Vespertinas virtuais e uma primeira Consulta Pública online na plataforma Participe+.

O calendário de todos esses eventos foi apreciado e discutido com o Conselho Municipal de Política Urbana (CMPU) em 14 de abril. A Etapa 1 do processo revisório tem o objetivo de apresentar aos municípios o Diagnóstico da Aplicação do

Plano Diretor, concluído em abril, e fazer uma escuta qualificada da população para definir o escopo da Revisão, além de colher contribuições.

Na terça-feira, 3 de maio, será iniciada uma rodada de 9 Audiências Temáticas Virtuais Noturnas para, mais uma vez, apresentar e escutar a sociedade sobre os limites da Revisão Intermediária. Desta vez, entretanto, os encontros serão divididos por temas: Mobilidade, Habitação, Patrimônio e Políticas Culturais, Ordenamento Territorial, Meio Ambiente e Mudanças Climáticas, Desenvolvimento Econômico Sustentável, Desenvolvimento Social, Instrumentos de Política Urbana e Gestão Ambiental e Gestão Democrática. Todos eles são abertos à população.

Nos quatro sábados do mês de maio, a Prefeitura realizará 32 Oficinas Presenciais,

uma por cada território das subprefeituras. Os horários e os locais ainda serão divulgados. Todas as reuniões serão transmitidas ao vivo no canal oficial da SMUL no YouTube.

Entre os dias 10 e 18 de maio, haverá a realização de 3 Reuniões Virtuais Vespertinas para entidades representantes dos segmentos Empresarial, Movimentos Populares e Acadêmico/Entidades de Classe.

A Prefeitura tem o prazo até 31 de julho de 2022 para encaminhar à Câmara Municipal uma proposta de Revisão do Plano Diretor.

Por que revisar o Plano Diretor?

Como toda política de longo prazo, o Plano Diretor, previsto até 2029, prevê mecanismos para o planejamento e desenvolvimento da cidade. O objetivo da revisão é fazer aperfeiçoamentos e

ajustes à luz da realidade atual desde o início de sua vigência. Esses ajustes respeitarão todas as premissas que o Plano Diretor de 2014 propõe em relação a seus Objetivos e Diretrizes. A participação social é essencial para a construção de uma proposta de revisão à altura dos desafios e pluralidades de São Paulo.

## Para oficina Móvel vai atender no Hospital Dia Flávio Gianotti



Oportunidade para consertar as cadeiras de rodas

A Van adaptada para a realização de reparos em órteses, próteses, cadeiras de rodas e outros equipamentos vai atender gratuitamente nessa terça-feira, dia 26 no Hospital Dia Flávio Gianotti a partir das 9hs.

A iniciativa é uma parceria entre a Secretaria Municipal da Saúde (SMS), a Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência (SMPED) e a Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD), com o objetivo de oferecer serviços gratuitos de manutenção e reparos de órtese, próteses, cadeiras de rodas, muletas, bengalas, andadores e outros equipamentos.

Os trabalhos são realizados em uma van customizada com equipamentos, máquinas, fer-

ramentas, peças de reposição e material para os reparos, que é feita pela AACD, organização referência na reabilitação e habilitação de pessoas com deficiências físicas e necessidades neuro-ortopédicas.

Os atendimentos são realizados por dois técnicos especializados nos CERs e equipamentos de reabilitação da rede municipal de saúde, das 9h às 17h, conforme os endereços do calendário do mês.

O serviço pode ser agendado pelo telefone (11) 3913-4071. No dia marcado, o cidadão deve apresentar o cartão do Sistema Único de Saúde (SUS) e um documento com foto.

CER Flavio Gianotti  
 Data: 26 de abril - Terça-feira

## Leitor reclama da Sabesp

“Estamos enfrentando problema com a Sabesp desde outubro de 2021 sem solução, nosso problema creio que se chama desobstrução de esgoto conforme informado pela Sabesp dia 18/01/22 às 14:50h e protocolo nº 20222441873. Estamos tendo retorno do esgoto para o imóvel, o cheiro é insuportável e não está dando mais para continuar assim, por esse motivo o inquilino do imóvel já anunciou sua saída, temos vários protocolos e cada um que nos atende fala uma coisa diferente, inclusive que o problema já está liquidado. Já foram lá,

constatarem o problema ser da Sabesp, retornaram, devido a chuva não efetuaram o serviço e fica a maior papagaiada. Já marcaram o chão onde tem que ser quebrado, porém nada de concreto é feito e estamos há 6 meses pagando esgoto sem ter, já que o mesmo está dando retorno ao imóvel. Toda vez que ligamos é falado que vão urgente, porém sem prazo de urgência confirmado. Nosso RGI é 0601175670 e o imóvel fica na Rua Antônio Tavares, 229, A. Não sabemos mais como agir, por isso pedimos ajuda e uma solução da Sabesp”. Salvador

## CADASTRE Para receber as edições

## EXCLUSIVA no seu celular!

98434-9229  
 99588-2014

## 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 - Fs: 2063-5999 / 2274-6031

**Saúde e Bem Estar**  
 • DENTISTA  
 • EMAGRECIMENTO  
 • ACUPUNTURA ESTÉTICA  
 • NUTRICIONISTA  
 • MASSOTERAPIA  
 • ESTÉTICA CORPORAL E FACIAL  
 • COACHING  
**R. DOS PATRIOTAS, 743**  
 Fone: (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  
 Fs.: 2914-8383 / 9.9212-1727

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

# Centro Olímpico sedia Campeonato Brasileiro de Atletismo Sub-20



Atletas do basquete se preparando para a competição do Sub-20 que vai acontecer a partir dessa sexta-feira (22)

O Estádio do Centro Olímpico de Treinamento de Pesquisa (COTP), equipamento da Prefeitura de São Paulo, localizado no Ibirapuera, recebe a partir desta sexta-feira (22), o Campeonato Brasileiro de Atletismo Sub-20. A competição, que será disputada até domingo (24), vai receber 723 atletas de 119 clubes, que vão representar 23 Estados e o Distrito Federal. Equipe do

Centro Olímpico foi a campeã geral da edição de 2021, realizada em Bragança Paulista (SP).

A competição de 2022 é uma seletiva para o Campeonato Pan-Americano Sub-20, que será realizado de 3 a 5 de junho, no Estádio Olímpico Nilton Santos, no Rio de Janeiro, e também a oportunidade para os atletas conquistarem os índices para o Mundial da ca-

tegoria, em Cáli, na Colômbia, programado para acontecer de 2 a 7 de agosto.

Neste ano, o COTP inscreveu o maior número de atletas no Campeonato Brasileiro de Atletismo Sub-20, com 38 participantes. A competição terá início às 8h20 do dia 22, com a disputa dos 100 m do decatlo, mas a cerimônia de abertura será às 14h. O campeonato será finalizado com o

revezamento 4x400 m misto, final por tempo, às 17h30 do dia 24.

O público poderá acompanhar o campeonato sem a necessidade de ingresso. Os organizadores sugerem a doação de 1 quilo de alimento não perecível e a entrada será pela Rua Pedro de Toledo, 1.651, ao lado da estação AACD-Servidor da Linha 5-Lilás do Metrô.

## Linha-15 do monotrilho terá mais trens em circulação



Estação de energia Iguatemi permite ampliar número de trens

O Metrô inaugurou no início do mês a Subestação Primária Iguatemi, que vai ampliar o fornecimento de energia da Linha 15-Prata e permitir a colocação de mais trens em circulação. Isso vai fazer com que passageiros da Linha-2 Verde, que fazem baldeação com a Linha-15 e vice-versa, cheguem, ao seu destino mais rápido. A 12ª subestação operada pelo Metrô também irá atender às duas novas estações até Jacu Pêssego, que estão em implantação.

A subestação foi conectada à rede da fornecedora de energia, recebendo tensão de 88.000V (kV), que é transformada em 22.000V (kV). Esta energia vai para as estações para alimentação dos sistemas de tração dos trens, auxiliares (escadas rolan-

tes e elevadores), iluminação entre outros.

Ela ainda passará pelos testes de carga e proteções adequadas neste mês. Parte dos testes serão feitos com a energização da via e circulação de trens durante a madrugada, enquanto a linha estiver fechada aos passageiros.

Com o funcionamento da Primária Iguatemi, a Linha 15-Prata passa a ter duas subestações. A outra é a Subestação Primária São Lucas. Cada uma delas deverá alimentar um setor da linha, sendo que na falta de uma, a outra poderá suprir a energia sem afetar a operação, trazendo mais confiabilidade ao sistema e facilidade de manutenção.

Fonte: Companhia do Metropolitano

### 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**

**ISHIGAKI**  
TERAPIAS MAGNÉTICAS  
Mário M. Ishigaki - CRT 47363

**VIVA SEM DOR!**

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

**Quer acessar as informações do seu bairro de qualquer lugar?**

**facebook.com/ipuranganews**

## 10 DE MAIO UNIFICADO

EMPREGO DIREITOS DEMOCRACIA VIDA

**SHOWS GRATUITOS**

LECI BRANDÃO, DANIELA MERCURY, FRANCISCO EL HOMBRE, DEXTER, DJ KL JAY

**PRAÇA CHARLES MILLER**  
**PACAEMBU - A PARTIR DAS 10 HORAS**  
Metrô Clínicas ou Consolação

CTB, CUT, UGT

# VACINA SIM!

**MAMÃES E PAPAIS SALVEM SEUS FILHOS**

**Apoio:**  
**Ipiranga News | Jabaquara News**

**O CONHECIMENTO É PARA SEMPRE.**  
**LEIA IPIRANGA NEWS**  
[www.ipiranganews.inf.br](http://www.ipiranganews.inf.br)

**INFORMÁTICA PARA ADULTOS E APOSENTADOS**  
AULAS DE COMPUTADOR, SMARTPHONES E TABLETS OU... VENHA TIRAR DÚVIDAS

AULAS ONLINE VIA SKYPE ☎ 11 95284-2876

**RPHUB**  
Comunicação Estratégica  
**Sites - Blogs - Redes Sociais**  
[rphubco.wordpress.com](http://rphubco.wordpress.com)  
☎ 11 99746-3687

**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

**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](mailto:gerencer@gerencer.com.br)  
Visite nosso site: [www.gerencer.com.br](http://www.gerencer.com.br)

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA**  
EM CELULARES, COMPUTADORES, NOTEBOOKS E IMPRESSORAS

**FAUSE**  
INFORMÁTICA TELEFONA CFTV-SEGURANÇA

- ACESSÓRIOS
- CARTUCHOS
- TONNERS
- TROCA DE VIDRO

Fazemos orçamento pelo WhatsApp!  
☎ 2061-5955 ☎ 98280-6594  
📍 Rua Lino Coutinho, 1608 - Ipiranga

# Manter a alegria e autoestima é o segredo para ser feliz

Acredite, isso ainda acontece. É mais comum do que você pensa. À medida que o corpo da mulher envelhece, pode ser que ela também perca a vaidade. A explicação é que a acentuada queda nos hormônios femininos e a consequente mudança que isso provoca no organismo e na aparência leva também à queda da autoestima. E, até poderíamos arriscar a dizer que a necessidade de confinamento por causa da pandemia que ainda não acabou ditou mudanças no comportamento de algumas pessoas que deixaram a vaidade em segundo plano.

Mas, voltando a questão de envelhecer. Não é possível

livrar-se da velhice! Nenhum ser humano conseguirá essa façanha porque se trata de um processo natural da vida, mas o que se pretende dizer é que se pode envelhecer com saúde, beleza e boa qualidade de vida.

O Ministério da Saúde recomenda que se visite o médico pelo menos uma vez por ano para prevenir, identificar e combater as doenças no início, facilitando o tratamento e a proteção da saúde. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, não se trata de "procurar doenças" e sim de fazer um levantamento das condições da pessoa, de modo que ela possa corrigir qualquer problema ainda no

início ou mudar seus hábitos de vida para garantir mais saúde na Terceira Idade.

O alimento é fundamental para a manutenção de todos os nossos processos vitais. Quase tudo que somos fisicamente é resultado do que comemos. Uma dieta adequada é aquela que assegura a ingestão equilibrada de açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e fibras. Assim, ao pensar em dieta, pense em que só a variedade pode garantir esse equilíbrio. O abuso de qualquer tipo de alimento em detrimento de outros pode trazer prejuízos.

Veja as regras de ouro para todas as idades: evite frituras,

comidas e bebidas industrializadas, gorduras de origem animal e excesso de sal ou açúcar. Frutas, verduras e legumes variados e água são bem-vindos em grande quantidade. Prefira os cortes magros da carne de boi e a carne de peixes e aves. Não passe fome: faça seis refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar mais reforçados, e três pequenos lanches entre eles.

Não se deixe seduzir por modismos, pela dieta que o médico prescreveu para a sua vizinha ou por essa ou aquela pesquisa, reportagem ou artigo: não há milagres para se reduzir ou manter o peso. Apenas a mudança de hábitos, produzida com muito esforço, disciplina e persistência é capaz de proporcionar equilíbrio nutricional e saúde.

O cuidado para não cair começa aos 40. Com a idade, as quedas vão se tornando potencialmente mais danosas; comece agora a mudar seus hábitos e pense no que pode ser melhorado nos ambientes onde você mora e trabalha.

Cuidado com a escolha dos sapatos: prefira os mais confortáveis, sem salto e com solados aderentes ao piso.

Evite usar tapetes confeccionados em materiais lisos e escorregadios nos pisos, ou ceras e polimento. Desniveis ou



degraus são indesejáveis e, nas calçadas, cuidado redobrado.

Banheiros, áreas de serviço e cozinhas, em que o chão costuma ser liso e ficar molhado, devem ter tapetes de borracha antiderrapantes. Remova, para sempre, aquele tapete ao lado da sua cama.

E como se manter elegante? Fique atenta nas dicas de moda. Opte por modelos que lhe confirmam jovialidade e que traduzam a sua alegria de viver. Não tenha receio de se expor na praia, não tenha vergonha das marcas que a vida deixou em seu corpo. Lembrando que existem tratamentos estéticos que melhoram muito a celulite, flacidez e estrias.

No cabeleireiro, opte por cortes

modernos, se preferir use coloração nos fios, mas você também pode assumir os fios brancos sem problemas. Faça escolhas que lhes farão feliz e contente.

Não negligencie a manicure e pedicure. É comum o ressecamento da pele dos pés, por isso use hidratantes especiais para esta área do corpo. A pele do corpo também fica mais seca, use e abuse dos cremes hidratantes.

Para o rosto, use cremes nutritivos à noite. Durante o dia, não se esqueça do protetor solar e use maquiagem. Existem bases maravilhosas que dão um aspecto ótimo à pele.

Acima de tudo, olhe-se no espelho e tenha orgulho da imagem que ele reflete.



**CASA BELLEZA**  
FERRAMENTAS E ACESSÓRIOS PROFissionais

**Maio das Mães**  
**PROMOÇÃO E BRINDES**

EM BREVE CURSOS DE ALONGAMENTO DE UNHAS E EXTENSÃO DE CÍLIOS

Instagram: CASABELLEZA.IPIRANGA  
WhatsApp: 11 9 8620-1405

Rua Silva Bueno, 1807 Ipiranga - 3806-0546

## BOM APETITE

### Quindim, uma iguaria deliciosa

Ingredientes: 10 gemas; 100 gramas de coco ralado; 1 vidro de leite de coco (200ml); 200 gramas de açúcar; manteiga para untar uma fôrma de buraco no meio ou forminhas individuais. Preparo: Unte uma fôrma, ou forminhas individuais, com manteiga e polvilhe com açúcar. Reserve. Numa tigela, misture o coco ralado e o leite de coco, mexa bem para que o coco fique bem hidratado. Reserve. Em outro recipiente, peneire a

gemas uma a uma, deixando que passem pela peneira fina delicadamente. Às gemas peneiradas, junte o açúcar, o coco e o leite de coco. Misture bem, mas delicadamente. Não bata como massa de bolo. Coloque a massa na fôrma untada e leve ao forno preaquecido a 110° e asse por aproximadamente 50 minutos. A parte de cima deverá estar levemente corada. Retire do forno e deixe amornar. Desenforme com cuidado sobre

o prato de servir. Dica: Não desenforme quente e também não espere esfriar completamente para fazer isso. Não esprema das gemas na peneira, deixe passar delicadamente para que retenha a pele da gema, responsável pelo cheiro e gosto forte de ovo.

#### Almôndegas Deliciosas

Ingredientes: Meio quilo de carne moída; 1 ovo batido; 1 pãozinho amanhecido picado e umedecido com leite;

2 colheres (sopa) de cheiro verde picado; sal e pimenta-do-reino a gosto; 2 xícaras (chá) de molho pronto. Modo de preparo: Misture a carne moída, o ovo, o pão, o cheiro verde e os temperos. Modele as almôndegas e disponha-as em um refratário. Coloque o molho sobre as almôndegas. Tampe o refratário e leve ao micro-ondas por 10 minutos na potência alta. Sirva polvilhadas com cheiro verde.

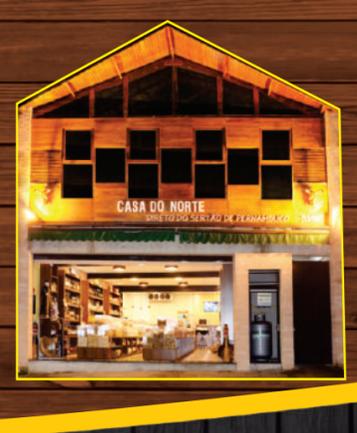




**Casa DO NORTE Jabaquara**  
PRODUTOS NATURAIS

**ALIMENTOS SAUDÁVEIS**

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



Av. Jabaquara, 3196  
**(11) 94192-6813**

WWW.CASADONORTEJABAQUARA.COM.BR @casadonortejabaquara

FELIZ DIA DAS MÃES



Parâmetros pelo seu dia

Rua Brigadeiro Jordão, 515 - F.: 9.9647-5533  
[www.munik.com.br](http://www.munik.com.br)

**PET SHOP**



**Bom para o seu PET; e para tooodo 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](http://www.sudica.com.br) @sudicapetoficial

**Casa e Cia.**  
CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

**GESSO GUINA**  
Forros, Molduras, Sancas, Dry-wal, etc.  
Divisórias em Acartonado  
☎ 98521-1952

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

**Casa e Cia.**  
CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

**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.calhasipiranga.com.br](http://www.calhasipiranga.com.br) | vendas@calhasipiranga.com.br

Quer acessar as informações do seu bairro de qualquer lugar?  
[facebook.com/ipiranganews](https://facebook.com/ipiranganews)

**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

**Campanha de Castração**  
Dra. Fabiana Anselmo Rosa Veterinária

Atendimento 24h • Exames  
Internação • Cirurgias

Atendemos animais silvestres com hora marcada

Av. Lins de Vasconcelos, 2501  
[www.veterinariavilamariana.com.br](http://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](http://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

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

Várias cores de alumínio  
CONSULTE! FACILITAMOS O PAGAMENTO

BOX VIDRO E ACRÍLICO ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO

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)

**RASPAGEM DE TACOS ASSOALHOS**

Aplicação cascolac e bona.  
Temos pisos:  
Laminados . Vinílicos  
Rodapés brancos

F: 2962-2355 ☎ 9.9691-9721  
Aceitamos cartões