



## INFLUENCIADORES

Para quem está procurando emprego e tem facilidade de comunicação, esse pode ser um caminho – trabalhar como influenciador. Basta um celular e uma boa capacidade de persuasão para vender produtos ou ideias nas redes sociais. O Brasil tem 9 milhões de influenciadores digitais. Pelo menos 3 vezes mais do que professores (2,2 milhões na educação básica e quase 350 mil no ensino superior). Só perdemos para os Estados Unidos, com 13,5 milhões de influenciadores.

O mercado mundial desses profissionais deve movimentar neste ano US\$ 16,4 bilhões. É uma montanha de dinheiro.

O Brasil, que há muito tempo convive com alto desemprego, pode aproveitar essa grande chance, especialmente os mais jovens. Temos uma população de 47 milhões de 15 a 29 anos, a maioria em busca de oportunidades.

É um mercado relativamente novo. Começou por volta de 2010, quando a produção de vídeos para o Youtube passou a ganhar destaque. Dos 9 milhões em atividade, cerca de 37% vivem disso. A grande maioria fatura entre R\$ 2 mil e R\$ 5 mil. Não é muito. Mas o ganho do brasileiro médio é R\$ 2,5 mil, segundo o IBGE. **PÁGINA 2**

## Recapeamento da Alencar prejudica comércio local



Em outubro do ano passado, a empresa “Potenza Engenharia e Construção” iniciou as obras de recapeamento na Rua Alencar Araripe, altura do número 1.300. Mas a demora em terminar os serviços tem ocasionado transtornos para moradores, comerciantes e motoristas que trafegam pela região. **PÁGINA 3**

**Compro álbuns de figurinhas**  
Balas Equipe, Titulares e Quigol anos 50. Pago até R\$ 3.000 reais cada em dinheiro  
**Márcio (Colecionador)**  
98492-0549

**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 F: 4562-7317  
www.casaderepososerenidade.com.br

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

**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

## Caminhar faz bem a saúde



As caminhadas são uma boa forma de começar a praticar atividade física. Além de fazerem bem para o coração, melhoram a saúde física e mental, não exigem habilidade, podem ser feitas a qualquer hora do dia, não têm custos e restrição de idade. **PÁGINA 4**

**Acustika**  
aparelhos auditivos  
Atendimento de excelência  
O melhor preço  
Várias marcas no mesmo local  
Aqui você encontra tudo o que precisa para ouvir bem!  
Nazaré, 1139 99770.4014

**ReVitali**  
Recuperação Auditiva e Multidisciplinar  
Aparelhos Auditivos de qualidade!  
Agende uma avaliação.  
(11) 9 4866-6859  
(11) 2272-5894  
Rua do Manifesto, 798 | Ipiranga - SP  
clinicarevitali.com.br

**SARM MODAS**  
Tamanhos 40 à 52  
**COLEÇÃO NOVA**  
Pijama de Verão até EXG  
Jeans até 54 | Pantalona até EXG  
Rua Agostinho Gomes, 1746 (em frente ao Hirota)  
11 99339-9124 sarmmodas

**Zelão Dog**  
Clínica Veterinária Vila Mariana  
ATENDIMENTO 24H - EXAMES INTERNAÇÃO - CIRURGIAS  
ATENDEMOS ANIMAIS SILVESTRES COM HORA MARCADA  
• Consultas • Cirurgias - Todos os tipos • Internação 24 horas • Vacinação • Clínica Geral • Exames de Laboratórios • Gastro  
• Neurologista • Endocrinologista • Cardiologista • Exame de Imagem • Ortopedia • Oftalmologia • Limpeza de Tártaro  
5571-3821 | 5539-7087 99877-7247  
Av. Lins de Vasconcelos, 2501  
www.veterinariavilamariana.com.br

**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 405  
**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

**SHEWENE HEAVEN**  
Pinturas residenciais internas.  
Reformas e acabamentos artísticos em portas e móveis: DKP, Pátina, Laca, Douração, etc.  
Raspagem de assoalhos.  
Troca de cores em qualquer superfície.  
Lavagem à seco de sofás e carpetes.  
Impermeabilização antimofos.  
Tratamento com silicone em móveis de couro.  
Cristalização de mármore e granitos.  
**ROSILDO**  
Especialista em acabamentos de alto-padrão.  
Ligue e agende uma consulta!  
11-2371-7977 | 11-93345-8475 | 11-96579-9268



**GRUPO BAIROS UNIDOS**  
**Ipiranga News**  
 Fundado em 09/10/1997  
**Jabaquara News**  
 Fundado em 24/03/2000  
**Expresso News**  
 Fundado em 14/03/2007  
**Jornais a serviço da comunidade**

**Diretor Superintendente:** Luiz Antonio de Paula  
**Diretor Executivo:** Mauro Ramos  
**Diretora Comercial:** Vera Helena Ramos  
**Gerente Comercial:** Rafaela Maia  
**Redação:** Paula Ramos  
**Diagramação:** José Carlos Rocha da Costa (Colaborador)

facebook.com/ipiranganews @ipiranganews21  
 REDAÇÃO: R. General Lecor, 246 / CEP: 04213-020 - Ipiranga - SP  
 Fone / PABX: (011) 2914-0655  
 e-mails: jornal@ipiranganews.inf.br / comercial@ipiranganews.inf.br  
 comercial@jabaquaranews.com.br / redacao@jabaquaranews.com.br  
 Site: www.ipiranganews.inf.br / www.jabaquaranews.com.br

IPIRANGA NEWS É DISTRIBUIDO NAS SEGUINTE 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), Moinho Velho, Sacomã, Vila Carioca, Vila Gumerindo, Vila Monumento, Vila Nair, Vila Vera e parte do Cambuci.  
 JABAQUARA NEWS É DISTRIBUIDO NAS SEGUINTE ÁREAS: Jabaquara, Mirandópolis, Planalto Paulista, Chácara Inglesa, Bosque da Saúde, São Judas, Conceição, Guarani, Parque Jabaquara, Cidade Vargas, Vila Mascote e Vila Mariana.

## Passagem de Ônibus, metrô e trem será mantida em R\$ 4,40 em 2023

A tarifa do sistema de trens de São Paulo, que inclui as linhas do Metrô, ônibus e da CPTM, será mantida em R\$ 4,40 em 2023. A informação foi confirmada pela assessoria do governador eleito Tarcísio de Freitas (Republicanos).

A manutenção do valor ocorre em sintonia com a Prefeitura de São Paulo, como é tradicional. O prefeito Ricardo Nunes (MDB) comunicou a decisão, justificando que "existe uma questão de retomada econômica de quase que pós-pandemia, a gente precisa retomar a economia, com a economia quente, a gente vai poder diminuir as desigualdades sociais dando emprego e renda para as pessoas. Nesse contexto social, econômico e ambiental, a prefeitura manterá a tarifa em 4,40".

Com isso, serão três anos sem reajustes, o que se refletirá em maiores repasses para cobrir o rombo no sistema. A última vez que a tarifa foi majorada ocorreu em janeiro de 2020, pouco antes da pandemia do Covid-19, que derrubou a demanda de passageiros no transporte público. Desde então, o Metrô e a CPTM têm solicitado ao governo do estado recursos financeiros para quitar seus compromissos. O Metrô chegou ao final de 2021 com um prejuízo de R\$ 1,7 bilhão enquanto até setembro a companhia já havia acumulado um déficit de R\$ 916 milhões.

Além da falta de reajuste, as duas empresas públicas estão com dificuldades para receber os valores das tarifas já que o governo estadual e a prefeitura criara um sistema de compensação por conta do bilhete único que prioriza o repasse às operadoras privadas.

Além da falta de reajuste, as duas empresas públicas estão com dificuldades para receber os valores das tarifas já que o governo estadual e a prefeitura criara um sistema de compensação por conta do bilhete único que prioriza o repasse às operadoras privadas.

Além da falta de reajuste, as duas empresas públicas estão com dificuldades para receber os valores das tarifas já que o governo estadual e a prefeitura criara um sistema de compensação por conta do bilhete único que prioriza o repasse às operadoras privadas.

## IDEIAS EM DEBATE

# INFLUENCIADORES

**Ricardo Patah**

Para quem está procurando emprego e tem facilidade de comunicação, esse pode ser um caminho – trabalhar como influenciador. Basta um celular e uma boa capacidade de persuasão para vender produtos ou ideias nas redes sociais. O Brasil tem 9 milhões de influenciadores digitais. Pelo menos 3 vezes mais do que professores (2,2 milhões na educação básica e quase 350 mil no ensino superior). Só perdemos para os Estados Unidos, com 13,5 milhões de influenciadores.

O mercado mundial desses profissionais deve movimentar neste ano US\$ 16,4 bilhões. É uma montanha de dinheiro. O Brasil, que há muito tempo convive com alto desemprego, pode aproveitar essa grande chance, especialmente os mais jovens. Temos uma população de 47 milhões de 15 a 29 anos, a maioria em busca de oportunidades.

É um mercado relativamente novo. Começou por volta de 2010, quando a produção de vídeos para o Youtube passou a ganhar destaque. Dos 9 milhões em atividade, cerca de 37% vivem disso. A grande

maioria fatura entre R\$ 2 mil e R\$ 5 mil. Não é muito. Mas o ganho do brasileiro médio é R\$ 2,5 mil, segundo o IBGE. Para trabalhar, basta um celular. Não precisa outro equipamento. É bom lembrar que neste país de 215 milhões de habitantes, temos 259 milhões de celulares. Material é que não falta. Um influencer (assim também são conhecidos no mercado esses trabalhadores) é um produtor de conteúdos, formador de opinião, que imprime credibilidade em seu discurso na internet.

A ideia é ganhar dinheiro sem sair de casa. Tem que trabalhar muito, obviamente, e ter disciplina. Aqui vão algumas dicas para começar. Dedique-se a temas que você gosta, escolha em quais canais você quer trabalhar (Instagram, YouTube, Tik Tok).

Os principais nichos para um influencer são moda, beleza e comportamento. Mas há outros setores como restaurantes, programação cultural, filmes, livros, ciência e política. E por falar em política, nas eleições deste ano, o TSE (Tribunal Superior Eleitoral)

usou influenciadores digitais, como Bruna Marquezine e Luísa Sonza, só para citar dois exemplos, em campanhas para atrair os jovens do primeiro voto, a partir dos 16 anos, e o resultado foi ótimo: mais de 2 milhões fizeram títulos novos. Nas eleições de 2018 e 2022, as plataformas digitais se consolidaram no debate político.

A direita, de Bolsonaro e outros políticos, se organizou já na eleição passada. A esquerda entrou com mais veemência só agora, mas ainda não encontrou seus caminhos, parece.

Quem trabalha no ramo tem que ter seguidores. É o básico. Para isso, é preciso conquistar confiança e credibilidade. Depois que você escolheu o segmento que quer divulgar, procure fazer contratos com pequenas empresas. Existem muitas que querem fechar parcerias com micro influenciadores. Mas as grandes empresas, como o Magazine Luiza, que sempre investiu em publicidade convencional, hoje afirma que o marketing digital tem grande relevância na instituição. E tem mais.

O mercado é tão promissor que grandes agências e outras grandes empresas estão criando



do departamentos específicos para lidar com influenciadores. As chances estão aí. É aproveitar. Estou apontando um novo caminho para que as pessoas possam sobreviver nessa complicada fase da nossa vida nacional, com juros altos e fraco crescimento econômico. Agora, que assume o novo governo, a nossa obrigação é lutar por mais empregos e qualificação profissional de todos, mas especialmente dos jovens das periferias.

*Ricardo Patah, formado em administração e direito, é presidente nacional da UGT (União Geral dos Trabalhadores).*

**A DORINHA E A TURMA DA MÔNICA**  
**VÃO TE FAZER COMPANHIA O ANO TODO!**

Doe e garanta o seu CALENDÁRIO 2023 da Fundação Dorina Nowill para Cegos.

[WWW.CALENDARIODORINA.ORG.BR](http://WWW.CALENDARIODORINA.ORG.BR)

Aonde vou lavar minhas roupas?  
 Ahhh, vou para a

**simpleza**  
 Lavanderia simples

**LAVAR**  
 30 minutos

**SECAR**  
 até 45 minutos

Das 08:00hs às 20:00hs  
 Todos os dias

Av. do Cursino 2400 - Loja 04 - Vila da Saúde | 11 93024-2400

FALE CONOSCO

Lavanderia de Autoatendimento

**PROMOÇÃO**

AGENDE O BANHO TERÇA OU SEXTA-FEIRA GANHE A TOSA HIGIÊNICA OU HIDRATAÇÃO

RUA LORD COCKRANE, 416  
 11 94506-3485  
 11 2061-2440  
 @PETS RABICÓ

**JOGA-SE BÚZIOS E TAROT**

Faz e desfaz qualquer tipo de trabalho espiritual, inclusive amarrações definitivas para o amor.

**PROMOÇÃO DEZEMBRO**  
 Consulta R\$ 50,00

Sigilo Absoluto!  
 94966-8993 5077-1316

**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)

**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](http://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.**

Toxina Botulínica (BOTOX)  
 BICHECTOMIA  
 PREENCHIMENTO OROFACIAL

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

**GERENCER CONTABILIDADE LTDA.**

Empresa Certificada pela ABNT ISO/9001 e participante do Programa de Qualidade das empresas Contábeis PQEC.

Venha nos visitar:  
 Sede Própria - R. Coronel Francisco Inácio, 1335  
 Vila Moinho Velho - São Paulo / SP - CEP: 04286-000  
 Contato: gerencer@gerencer.com.br  
 Visite nosso site: www.gerencer.com.br

**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



# Obras de recapeamento na Rua Alencar Araripe geram transtornos ao comércio



Em outubro do ano passado, a empresa “Potenza Engenharia e Construção” iniciou as obras de recapeamento na Rua Alencar Araripe, altura do número 1.300. Mas a demora em terminar os serviços tem ocasionado transtornos para moradores, comerciantes e motoristas que trafegam pela região.

A obra está ocupando apenas uma pista da rua – que é mão dupla – sentido São João Clímaco, obrigando os veículos que passam pelo local a invadir a via contrária para passar pelo trecho que está sendo recapeado, gerando trânsito e perigando causar acidentes.

Além disso, os comerciantes da região não têm conseguido trabalhar por conta do recapeamento, como é o caso de Roberto Fantin, que aos 73 anos, fechou sua tradicional empresa de cestas básicas – Sócesta – no início das obras de recapeamento e até agora permanece com as portas fechadas.

De acordo com Fantin, os problemas ocasionados pelas obras

foram tantos, que ele acabou dispensando os funcionários de sua empresa, que funciona no local há mais de 28 anos e não mais abrirá a partir de 2023.

“O sentimento é de revolta. Eu não tenho mais ânimo para continuar trabalhando, tanto é que estou fechando a empresa. Os prejuízos e transtornos que essa obra ocasionou foram muitos. Ainda mais nesta época do ano [Natal] que estaríamos vendendo bem, estamos com as portas fechadas. Já dispensei todos os funcionários. Não dá mais para continuar”, disse, entristecido, Roberto.

Um dos maiores obstáculos que Roberto enfrentou com o recapeamento refere-se a uma valeta aberta pela empresa responsável pelas obras literalmente na porta de seu estabelecimento, para a retirada de guias e sarjetas. Com isso, a entrada e saída dos veículos que ele usa para trabalhar e dos clientes ficaram impossibilitadas.

Fantin foi informado de que os reparos seriam finalizados

em uma semana.

Duraram 15 dias. Período em que, conforme já comentado no parágrafo acima, Roberto Fantin ficou impossibilitado – também – de fazer entregas, com seus veículos presos dentro da empresa.

Após este período, há aproximadamente dois meses e meio, ele conversou com o encarregado da obra, o qual, tentando solucionar o problema de entrada e saída de veículos da Sócesta, colocou duas placas de ferro nas portas do empreendimento.

O caminhão com concreto deveria se dirigir ao local após uma semana. Esteve lá, concretando praticamente todo o quarteirão, menos na empresa de Fantin, pois não havia concreto suficiente.

Hoje, a quase três meses do início da reforma de recapeamento, a valeta ainda continua a atormentar e de certa forma impossibilitar o trânsito de veículos na Sócesta. Além disso, a obra ainda atrapalha o trânsito de veículos e a locomoção de

moradores da região do Sacomã, parecendo não ter fim.

A equipe de reportagem do Jornal Ipiranga News contactou o Alexandre Leite, técnico responsável pelo recapeamento na Alencar Araripe. Ele informou que as obras no local ainda estão no prazo, uma vez que precisam ser entregues no final de março de 2023. Segundo ele, de fato, o cronograma deveria estar mais avançado, mas por conta das chuvas dos últimos dias, o processo acabou atrasando um pouco, porém nada fora do planejado.

Sobre a situação do Roberto Fantin e o fechamento da Sócesta, Leite retificou que, quando a Potenza foi solicitada, placas de ferro foram colocadas para normalizar a entrada e saída de veículos no empreendimento de cestas básicas. Além disso, Alexandre disse também que a empresa de engenharia se colocou à disposição de Fantin, caso algum novo problema acontecesse, mas não foi solicitada novamente por ele.

## Pinacoteca Contemporânea de São Paulo será aberta dia 25



A Pinacoteca Contemporânea, um novo museu que foi construído e será integrado aos outros dois edifícios já existentes da Pinacoteca de São Paulo, será inaugurada no dia do aniversário de São Paulo, em 25 de janeiro. O anúncio foi feito nessa quinta-feira (29) pelo governo paulista.

Com esse terceiro edifício, que se junta à Pinacoteca Luz e à Pinacoteca Estação, situadas ao lado da Sala São Paulo, a Pinacoteca se transformará em um dos maiores museus de arte da América Latina, com um total de 22 mil metros quadrados e potencial para receber um milhão de visitantes por ano.

Para marcar a abertura ao público, o museu irá promover duas exposições: uma coleção de obras do acervo da Pinacoteca vai ocupar a Grande Galeria e a artista coreana Haegue Yang, destaque do cenário internacional de arte contemporânea, estará na Galeria Praça.

Segundo o governador de São Paulo, Rodrigo Garcia, o investimento público na obra foi de R\$ 55 milhões. “O investimento do governo de São Paulo foi de R\$ 55 milhões e quero agradecer à família Gouvêa Telles que completou os recursos necessários, R\$

30 milhões, sem lei de incentivo, ou seja, do seu próprio patrimônio, para que a gente pudesse concluir esse sonho da Pina Contemporânea e entregasse uma Pinacoteca com mais condições ainda de exportar o seu magnífico acervo”, disse o governador, em entrevista.

O projeto da Pinacoteca Contemporânea foi pensado para ser integrado ao Parque da Luz e aos bairros do Bom Retiro e da Luz, no centro da capital paulista.

No projeto de construção do novo museu foram mantidos dois blocos de edifícios que já existiam no terreno onde ela foi instalada: um mais antigo, atribuído ao escritório de Ramos de Azevedo, remanescente da primeira escola lá construída, e outro mais moderno, da década de 1950, de autoria do arquiteto Hélio Duarte.

Agora, conectando esses dois blocos, haverá uma praça pública coberta, um pavilhão onde se localizará a Galeria Praça, dois ateliês para atividades educativas e uma loja do museu. A obra, iniciada em fevereiro de 2022, foi realizada no período de 11 meses.

No primeiro mês, a entrada para visita das exposições na Pinacoteca Contemporânea será gratuita.



# Previsão do tempo: é tempo de agir contra as chuvas de verão.

Vem aí a temporada de chuvas na cidade de São Paulo. A Prefeitura de São Paulo está trabalhando na limpeza de córregos e galerias, fazendo a poda de árvores e mantendo bueiros e bocas de lobo limpos, além de monitorar em tempo real os 47 piscinões. Colabore você também: coloque o lixo na rua de maneira correta e próximo ao horário da coleta. Saiba mais em [prefeitura.sp.gov.br/chuvasdevero](http://prefeitura.sp.gov.br/chuvasdevero)



**CIDADE DE SÃO PAULO**



# Caminhar traz benefícios à saúde

As caminhadas são uma boa forma de começar a praticar atividade física. Além de fazerem bem para o coração, melhoram a saúde física e mental, não exigem habilidade, podem ser feitas a qualquer hora do dia, não têm custos e restrição de idade.

A prática regular de caminhada traz inúmeros benefícios ortopédicos, cardiovasculares, endocrinológicos e ajuda a estimular a produção de hormônio do bem-estar.

Se deseja iniciar a prática da caminhada, é indicado procurar um médico para que possa receber as orientações necessárias e saber se está apto a realizar o exercício. Se for liberado, procure caminhar em parques públicos, nas ruas próximas à sua casa ou em uma praça. Dê preferência a locais planos ou com aclives e declives suaves.

Outra dica importante é utilizar roupas confortáveis. Escolha roupas leves como calças ou bermudas de ginástica, evitando qualquer tipo de incômodo e facilitando os movimentos.

Os médicos indicam que se deve iniciar a caminhada gradativamente, respeitando os limites individuais do corpo. Caminhar trinta minutos todos os dias já faz uma grande diferença na qualidade de vida.

A hidratação é fundamental, especialmente durante a prática de atividade física. Mas não beba toda a garrafa de uma vez durante a caminhada, o indicado é ir bebendo aos poucos para não causar enjoo.

Rede municipal de saúde promove múltiplas atividades

As chamadas atividades de promoção da saúde fazem parte da rotina dos equipamentos da rede municipal, de acordo com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). O estímulo e a realização de atividades físicas como a caminhada e várias outras, como dança, tai chi chuan e ioga estão na programação das UBS e equipamentos como os Centros de Práticas Naturais (CPN), Centros de Convivência e Cooperativa (Cecco), Unidade de Referência em Saúde do Idoso (Ursi), Centros de Atenção Psicossocial (Caps).

A rede municipal conta ainda com os Polos Similares à Academia da Saúde, que, por meio das equipes multiprofissionais, promovem as chamadas Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Os Polos Similares à Academia da Saúde totalizam 18 unidades e se diferenciam por oferecerem atividades abertas à população de segunda à sexta-feira nos dois períodos, não sendo necessário agenda-

mento e nem ser morador da área de abrangência.hormônio do bem-estar.

Se deseja iniciar a prática da caminhada, é indicado procurar um médico para que possa receber as orientações necessárias e saber se está apto a realizar o exercício. Se for liberado, procure caminhar em parques públicos, nas ruas próximas à sua casa ou em uma praça. Dê preferência a locais planos ou com aclives e declives suaves.

Outra dica importante é utilizar roupas confortáveis. Escolha roupas leves como calças ou bermudas de ginástica, evitando qualquer tipo de incômodo e facilitando os movimentos.

Os médicos indicam que se deve iniciar a caminhada gradativamente, respeitando os limites individuais do corpo. Caminhar trinta minutos todos os dias já faz uma grande diferença na qualidade de vida.

A hidratação é fundamental, especialmente durante a prática de atividade física. Mas não beba toda a garrafa de uma vez durante a caminhada, o indicado é ir bebendo aos poucos para não causar enjoo.

Rede municipal de saúde promove múltiplas atividades

As chamadas atividades de promoção da saúde fazem parte da rotina dos equipamentos da



A caminhada faz bem ao corpo e a mente. Comece o ano fazendo pequenas caminhadas toda semana

rede municipal, de acordo com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS). O estímulo e a realização de atividades físicas como a caminhada e várias outras, como dança, tai chi chuan e ioga estão na programação das UBS e equipamentos como os Centros de Práticas Naturais (CPN), Centros de Convivência

e Cooperativa (Cecco), Unidade de Referência em Saúde do Idoso (Ursi), Centros de Atenção Psicossocial (Caps).

A rede municipal conta ainda com os Polos Similares à Academia da Saúde, que, por meio das equipes multiprofissionais, promovem as chamadas Práticas Integrativas

e Complementares (PICS). Os Polos Similares à Academia da Saúde totalizam 18 unidades e se diferenciam por oferecerem atividades abertas à população de segunda à sexta-feira nos dois períodos, não sendo necessário agendamento e nem ser morador da área de abrangência.

**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 | vendas@calhasipiranga.com.br

**RASPA TACO**

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

**DEDETIZADORA FUJINAKAMURA**

DESCUPINIZAÇÃO  
DESENTUPIMENTOS  
DEDETIZAÇÃO

11 99314-9450 | 5517-1175

**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 95780-4063  
Av. do Cursino, 513 | madeiramontano.com.br

**Produtos Bagarollo**  
SOB MEDIDA

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

Várias cores de alumínio

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

escutar<sup>Plus</sup>  
Aparelhos Auditivos

*Ajudando você ouvir melhor!*

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

**O JORNAL IPIRANGA NEWS FAZ PARTE DA MAIOR REDE SOCIAL DO BRASIL E DO MUNDO**

facebook.

**CURTA E COMPARTILHE**  
FIQUE POR DENTRO DE TODAS AS NOTÍCIAS DA REGIÃO

www.facebook.com/ipiranganews

## BOM APETITE

# Saborosa Lasanha de Palmito

**Ingredientes:** 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida; 1 vidro de palmito picado; meio quilo de carne moída; meio quilo de queijo tipo Muçarela; 2 latas de creme de leite; meio litro de leite; 2 latas de molho de tomate; 4 dentes de alho picados; 1 cebola picada; 6 colheres (sopa) de óleo; manjeriço fresco a gosto; 1 1/2 colher (sopa) de amido de milho; noz-moscada ralada a gosto; sal e pimenta branca a gosto. Preparo: Refogar a carne moída com o alho, 3 colheres (sopa) de óleo, sal e pimenta a gosto. Depois de bem refogado, acrescentar o molho de tomate. Reserve. Refogar o palmito com a cebola, 3 colheres (sopa) de óleo, sal e noz-moscada a gosto. Acrescentar o leite e o amido de milho, mexendo até engrossar. Reserve. Montagem: Num

refratário, colocar camadas de carne, massa de lasanha, creme de palmito, creme de leite e queijo. Alternar as camadas finalizando com o queijo. Colocar o manjeriço fresco por cima e levar ao forno durante aproximadamente vinte minutos. Sirva a seguir.

**Sobremesa de Sorvete**  
Ingredientes para a Massa: 1 lata de leite condensado; 1 lata de creme de leite; 2 xícaras (chá) de chocolate em pó; 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo; 4 ovos. Recheio: Um litro de sorvete sabor Morango. Preparo: Aqueça o forno a 180°. Numa tigela grande junte o leite condensado, o creme de leite, o chocolate em pó, a farinha de trigo e os ovos. Misture bem com uma colher de pau. Transfira essa mistura



para um refratário de 24 cm de diâmetro e 6 cm de altura. Asse no forno preaquecido até ficar firme (aproximadamente 30 minutos). Deixe a massa esfriar em temperatura ambiente. Com um boleador, faça bolas do sorvete de Morango e distribua por todo o bolo até cobrir a superfície. Sirva em seguida.

**Mais Sabor**

**ESTAMOS COM APP!**

Baixe e ganhe 10% de desconto na primeira compra com cupom

**CLIENTE 10**  
@MAISQSABOR  
PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ O DIA 31/08/2022

Rua Silva Bueno, 1445 📞 99362-9211

**MÚSICA AO VIVO!**

**O melhor açaí de São Paulo**

LANCHES - SUCOS / FRUTAS - CAIXAS DE CUPUAÇU 5L - TIGELA DE AÇAÍ / CUPUAÇU  
CAIXAS DE AÇAÍ 5L / 10L - COCO - TEMOS ALMOÇO!

CALDOS DELICIOSOS!  
SABORES: MOCOTÓ, CANJUA, CARNE COM LEGUMES, FEIJÃO, CANJICA, ENTRE OUTROS...

**BARRACA DO ZÉ**

UNIDADE MOEMA  
ALAMEDA DOS MARACATINS, 1320

UNIDADE JABAQUARA  
AV. JABAQUARA, 3180

WWW.BARRACADOZE.COM.BR @BARRACADOZEOFICIAL

PEÇA PELO DELIVERY, ACESSE: LOJA.BARRACADOZE.COM.BR (11) 98395-0923

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

**Ligue: 2914-0655**