



Sem perdão a golpista

A aprovação, pela Câmara dos Deputados, do chamado PL da Dosimetria revela um movimento político que ameaça corroer a espinha dorsal do Estado Democrático de Direito: a responsabilização efetiva de quem atenta contra a ordem constitucional. Sob o argumento de “atualizar” regras penais, o projeto - agora em análise no Senado - reduz penas, facilita progressões de regime e altera parâmetros legais de forma a beneficiar diretamente condenados pelos atos golpistas de 8 de janeiro de 2023, inclusive o ex-presidente Jair Bolsonaro e generais envolvidos na

tentativa de golpe. Tudo isso após julgamentos definitivos do Supremo Tribunal Federal.

É impossível ignorar o contexto político que impulsiona a iniciativa. Deputados governistas e de oposição apontam que o tema ressurgiu logo após a pré-candidatura de Flávio Bolsonaro à Presidência e suas declarações condicionando eventual recuo à votação de medidas favoráveis aos condenados. Apesar das negativas de líderes partidários, a coincidência temporal lança sombras sobre a autonomia do processo legislativo. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

Caos e destruição



Ventos de 60 km/h levaram caos e deixaram um rastro de destruição na região do Ipiranga na quarta-feira (10). Milhares de imóveis ficaram sem luz e água, dezenas de árvores caíram e semáforos ficaram desligados. A combinação de ventos intensos com o solo encharcado pelas chuvas aumentou o risco de queda de árvores. Foram registradas quedas de árvores em vias como a Avenida Dom Pedro I, Rua Leais Paulistanos, Dom Lucas Obes e Lord Cockrane. Na Paróquia São José, na Rua Brigadeiro Jordão, os ventos causaram a queda de uma grande árvore, danificando parte da estrutura externa. Ninguém ficou ferido. Parte do Estado de São Paulo teve o fornecimento de energia interrompido em decorrência da passagem de um ciclone extratropical. Segundo a Enel, concessionária de energia no Estado, mais de 2 milhões de clientes ficaram sem luz na Região Metropolitana de São Paulo. **PÁGINA 5**

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
F: 4562-7317
www.casadereposserenidade.com.br

COMPRO MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS

FOGÃO, GELADEIRA, GUARDA-ROUPA, RACK, JOGO DE SOFÁ, ETC.
AVALIO E RETIRO.
TAMBÉM COMPRO MÓVEIS E OBJETOS ANTIGOS.
4354-7183
97700-0395

SUA RODA QUEBROU?

Rodas, Rodas + Rodas
Tem a solução. Rodas avulsas de todas as marcas, modelos e medidas.
Av. do Cursino, 3206
911 99305-3145

VALDIR PIZZAS

5 Tipos de Pizza R\$ 35,00
Somente para retirada na loja
Rua do Manifesto, 1855
11 97798-2986

COFRES BONIS

Cofres residenciais, comerciais, porta blindada, Cofre para armas
Rua Silva Bueno, 432
11 4324-1433
www.cofresbonis.com
cofresbonis@gmail.com

COMPRA-SE OURO PRATAS E JÓIAS

Avaliamos na hora
Pagamos a vista via PIX
Negociação rápida e segura
Atendemos sábados, domingos e feriados
IPIRANGA
BOM PASTOR, 2100 - SALA 406
VILA MARIANA
RUA DOMINGOS DE MORAES, 348 LOJA 5
98217-5757/2507-9794

DEDETIZADORA FUJINAKAMURA

DESCUPINIZAÇÃO
DESENTUPIMENTOS
DEDETIZAÇÃO
Processo Japonês
Produto em massa
11 99314-9450 | 5517-1175

CLÍNICA DE PODOLOGIA

Há mais de 40 anos cuidando da saúde dos seus pés e de sua família
PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS EM PÉS DIABÉTICOS
Calos e calosidades - Corte de unha - Manicure
Laserterapia para tratamento de onicomicose (micose de unha)
Orteses - Podologia completa - Unha encravada
Rua Brigadeiro Jordão, 717 - Ipiranga
2274-4095 99397-6166

RTB COPIADORA

Digitalização e cópias de plantas até A0
Impressões e cópias P/B - Coloridas até A3
Plotagens - Encadernações
Banner - Cartões de Visitas - Adesivos
Plastificação - Faixas - Panfletos
CÓPIAS Preto / branco 0,25
COLORIDA JATO DE TINTAS A partir R\$1,00
2061-6017 94106-9122
Rua Lord Cockrane, 399 - Ipiranga rtbcopiadora@uol.com.br

SUPER BAZAR NATAL
MODA - MASCULINA - FEMININA - INFANTIL
A PARTIR DE **R\$ 18,99**
11 DEZEMBRO DAS 08h30 ÀS 17h00
12 DEZEMBRO DAS 08h30 ÀS 17h00
13 DEZEMBRO DAS 09h00 ÀS 16h00
15 DEZEMBRO DAS 08h30 ÀS 17h00
16 DEZEMBRO DAS 08h30 ÀS 17h00
17 DEZEMBRO DAS 08h30 ÀS 17h00
RUA: GOMES NOGUEIRA 196 IPIRANGA - SÃO PAULO

PIZZARIAS SAN PIETRO ATO DA GULA
Desde 1990
PROMOÇÃO 12 SABORES DE PIZZA POR APENAS R\$ 69,90
San Pietro Rua Vigário Albernaz, 634 - V. Gumerindo
5062-9393 | 5062-2747 | 5072-3728 (Delivery)
Ato da Gula Rua Luís Góis, 342 - Vila Mariana
5072-3099 | 5589-6703 | 2276-2590 (Salto e Delivery)

MUNIK CHOCOLATES
Seu natal com gosto de tradição
Chocolates Múnik
Panetone Artesanal Frutas
Rua Brigadeiro Jordão, 515 99647-5533
www.munik.com.br

ZELÃO DOG
CLÍNICA VETERINÁRIA
CONSULTA - INTERNAÇÃO
CIRURGIAS - EXAMES - VACINAS
• Cães e gatos
• Animais silvestre
• Farmácia pet
• PetShop
@Zelaodogveterinaria
(11) 97655-8030 / (11) 5571-3821
Av. Lins de Vasconcelos, 2507 - Vila Mariana

Arcebispo de SP celebra missa de Natal no TCM

O plenário, onde ocorrem as sessões com a presença dos conselheiros do Tribunal de Contas do Município (TCM) estava lotado na quarta-feira (10), assim como a galeria. À esquerda do plenário, o Coral da Fundação Teatro Municipal estava a postos. Mas, ao contrário do que ocorre normalmente no local, a plateia, de mais de 400 pessoas, não estava ali para mais uma sessão plenária, mas sim para assistir à Missa de Natal celebrada pelo Arcebispo Metropolitano de São Paulo Dom Odilo Pedro Scherer.

A celebração ocorreu a pedido do ipiranguista e presidente do TCM, Domingos Dissei. Autoridades do alto escalão da Prefeitura e do Estado estavam presentes, mas também gente simples e moradores do Ipiranga fizeram parte da plateia. A presença de moradores do bairro demonstrava o orgulho do presidente Dissei em ser ipiranguista e reconhecimento de ter chegado ao TCM graças ao apoio que recebeu no bairro em suas várias eleições

para vereador, até ser indicado pelo então prefeito de São Paulo Gilberto Kassab para uma das vagas de conselheiro do TCM. Ser presidente do maior e mais importante tribunal municipal de contas da América do Sul não foi por acaso, mas sim pela gestão firme e transparente como conselheiro do órgão e reconhecimento de seus pares, que o elegeram por unanimidade para o cargo.

Na homilia Dom Odilo, destacou a importância de a celebração ocorrer no tribunal e

ressaltou as palavras do profeta Isaías: “cansam-se as crianças e param, os jovens tropeçam e caem, mas os que esperam no Senhor renovam suas forças, criam asas como as águias, correm sem se cansar, caminham sem parar”.

Ao final da celebração, o presidente do TCM entregou ao arcebispo Dom Odilo uma miniatura do prédio do tribunal de contas, semelhante à que entregou ao Papa Leão XIV durante visita ao Vaticano.



O presidente do TCM entrega miniatura do prédio do Tribunal ao arcebispo Dom Odilo

Óculos de grau gratuitos para alunos do Visconde de Itaúna

Na manhã de segunda-feira (8), cerca de 200 estudantes da rede estadual de São Paulo foram beneficiados com a entrega gratuita de óculos pelo projeto Olhar o Futuro SP, uma iniciativa da Secretaria da Educação em parceria com a ONG Renovatio. O programa busca identificar e corrigir problemas de visão que interferem diretamente no desempenho escolar.

Antes da entrega, os alunos passam por triagem e consulta com especialistas, o que permite detectar dificuldades que muitas vezes passam despercebidas em casa ou na sala de aula. Para muitos deles, trata-se do primeiro contato com avaliação oftalmológica, o que reforça o caráter social da iniciativa.

Entre os beneficiados está Anna Beatriz Melo de Oliveira, de apenas seis anos, estudante do 1º ano do Ensino Fundamental na Escola Estadual Visconde de Itaúna, no Ipiranga. A criança relatou que agora conseguirá “enxergar e fazer toda a lição”, revelando como a dificuldade visual impactava sua rotina escolar. Casos como o de Anna Beatriz demonstram como pequenos ajustes



Anna Beatriz Melo de Oliveira ficou feliz com o novo óculos

podem transformar o processo de aprendizagem e aumentar a confiança das crianças.

A supervisora da escola destaca que a ação vai além da saúde ocular. Segundo ela, oferecer os óculos fortalece a autoestima dos estudantes, que puderam escolher a armação mais adequada ao seu estilo, tornando o momento da entrega ainda mais significativo. Para os professores, o projeto ajuda a reduzir obstáculos no acompanhamento das atividades e melhora a participação dos alunos nas aulas.

Com iniciativas como o Olhar o Futuro SP, o governo estadual reforça o compromisso de garantir que nenhuma criança ou jovem deixe de aprender por falta de diagnóstico ou acesso a cuidados básicos de saúde. A distribuição de óculos não apenas melhora a visão, mas amplia oportunidades, favorece o desenvolvimento e contribui para que mais estudantes avancem com segurança em sua trajetória escolar.

GRUPO PROTECT SEGURANÇA



VIGILÂNCIA PATRIMONIAL

PORTARIA

LIMPEZA

ZELADORIA

CAMERAS / ALARMES



(11) 2915-7980 (11) 94013-7946

WWW.PROTECTSEG.COM.BR

AV. NAZARÉ, 240 - IPIRANGA - CEP: 04262-000

DESDE 1995

Casa e Cia.

CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

RASPA TACO

Aplicação de sinteko, bona, vitta berga

Colocação de taco e assoalho

Fs.: 2371-9941

9.6190-2068

Falar com Claudio

Para Anunciar, Ligue:

2914-0655

Produtos Bagarollo

DESDE 1972

SOB MEDIDA



BOX VIDRO E ACRÍLICO VENEZIANA 3 F. VITRÔ CORRER

ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO CONSULTE! FACILITAMOS O PAGAMENTO

Grade de proteção

Fechamento área

Tela mosquiteira

Corrimão

Porta Sanfonada

Grade pantográfica

Porta p/ armário

Várias cores de alumínio

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

Medicina Veterinária

É NA FACULDADE QUALITTAS



PROVAS ONLINE!

BOLSAS DE ATÉ 50%

Realidade de um futuro no presente!

Agende vestibular gratuito.



Vestibular em Medicina Veterinária;

Seja Médica ou Médico-Veterinário;

Bolsas de Estudos acessíveis

Entre em contato pelo Whatsapp:

(11) 94048-9075

Sicredi inaugura nova agência no Jabaquara

A inauguração da nova agência Sicredi no Jabaquara foi um momento especial para toda a região. No dia 10 de dezembro, a Sicredi recebeu a comunidade, funcionários e também o subprefeito do Jabaquara, Roberto Bonilha, com uma recepção calorosa no novo espaço localizado na Avenida Engenheiro George Corbisier, 1137. A nova unidade abriu suas portas oferecendo um ambiente moderno, acolhedor e preparado para atender às necessidades financeiras dos associados. Lá, é possível encontrar atendimento consultivo e personalizado, soluções completas de crédito, investimentos, consórcios, seguros, contas para pessoa física e jurídica, além de orientações especializadas para quem busca crescer de forma sustentável com taxas e tarifas justas. Durante a inauguração, o presidente do Sicredi, Jaime Basso, destacou o compromisso em unir tecnologia e atendimento humanizado, reforçando ainda o papel financeiro da cooperativa no desenvolvimento da região. A gerente da agência, Jéssica Molinari, ressaltou que o atendimento é inclusivo e voltado para todos os perfis de empresas — de pequeno, médio e grande



Nova unidade vai gerar oportunidades e impulsionar o bairro



Agência funciona de segunda a sexta na Eng. George Corbisier, 1137

porte — além das necessidades dos associados pessoa física. Ela aproveitou a oportunidade para convidar toda a comunidade a conhecer a nova agência e descobrir tudo o que o Sicredi oferece. Já a gerente regional de desenvolvimento, Elisângela Mancini, afirmou acreditar fortemente no potencial do Jabaquara, destacando que o Sicredi possui todas as

condições para apoiar o crescimento e a prosperidade de cada associado. Com grande alegria, o Sicredi chega ao Jabaquara com a abertura de um espaço pensado para fortalecer vínculos, gerar oportunidades e impulsionar um futuro ainda mais próspero para o bairro. Agradecemos a todos que participaram e tornaram esse momento ainda mais especial!

☎ 11 3193-3818 📞 11 95243-3306 📧 @sicredivaledopiquiri

TURISMO

Holambra iluminada: como a capital das flores vive o espírito natalino



Papai Noel é a grande atração da festa de Natal de Holambra

que já se tornou marca registrada do evento, emociona famílias inteiras e rende registros fotográficos inesquecíveis — tudo incluso no ingresso.

Outro grande destaque que movimentou o público é a tradicional Parada de Natal. O desfile é um verdadeiro show a céu aberto: carros alegóricos floridos e iluminados, artistas caracterizados

e música ao vivo percorrem o parque em uma apresentação que combina fantasia, teatralidade e emoção. O cortejo, que acontece às 21 horas no Palco Magia de Natal, reforça o espírito natalino e proporciona ao visitante a sensação de estar dentro de um grande filme de Natal, com cenas planejadas para envolver e tocar todas as idades.

20 ANOS DE VIAGENS EM GRUPO

PASSEIOS DE UM DIA EM 2026

28 de Fevereiro de 2026 - Sábado
SANTOS COM ESCUNA
 Inclui: Ônibus executivo, lanche de bordo, almoço, passeio de escuna, city tour panorâmico pelas praias, tempo livre ponta da praia.
 Valor por pessoa: R\$ 129,00 à vista ou 2 x R\$ 70,00

21 de Março de 2026 - Sábado
CUNHA COM LAVANDÁRIO
 Inclui: Micro ônibus, lanche de bordo, almoço, visita a Casa do Artesão e Lavandário (Plantação de Lavandas) com guia local.
 Valor por pessoa: R\$ 170,00 à vista ou 2 x R\$ 85,00

18 de Abril de 2026 - Sábado
SERRA NEGRA
 Inclui: Ônibus Executivo, lanche de bordo, almoço Hotel, Visita a Fonte de Trevi. Passeio de trenzinho (ingresso à parte) e tempo livre para compras...
 Valor por pessoa: R\$ 269,00 à vista ou 2 x R\$ 135,00

Ligue **F: 9.5584-9517**
 Acesse: www.vivencias.tur.br
 Rua Bom Pastor, 2100 - 5º andar - Ipiranga

BOM APETITE

Bolo Natalino de Frutas com Glacê de Limão

Ingredientes: Massa: 4 ovos; 2 xícaras (chá) de açúcar; 2 1/2 xícaras (chá) de leite morno; 4 colheres (sopa) de manteiga; 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo; 1 colher (sopa) de fermento químico em pó; 1/2 xícara (chá) de uva passa branca sem sementes; 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas. Preparo: Bata os ingredientes da massa na batedeira, menos as uvas e as frutas cristalizadas. Adicione as passas, as frutas e misture delicadamente. Despeje a massa em uma fôrma de 24 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos, até ficar dourado. Retire do forno. Aguarde esfriar um pouco e desenforme no prato de servir. Cubra com o seguinte glacê: Numa panela pequena, coloque 1 clara de ovo e 2 colheres (sopa) de suco de limão. Mexa bem e leve ao fogo baixo. Aqueça bem, mas sem deixar ferver. Transfira a clara quente para a batedeira de bolo e bata adicionando aos

poucos 300 gramas de açúcar impalpável até obter um glacê firme. Passe o glacê no bolo e enfeite com frutas de sua preferência.

Patê de Fígado com Cenoura e Azeitonas

Ingredientes: 500 gramas de fígado de galinha; 2 ovos; 1 cebola média; 1 xícara (chá) de óleo; 1 pãozinho francês amolecido; 1 xícara (chá) de leite; 1 cenoura média; azeitonas picadas a gosto; sal, pimenta-do-reino e noz moscada ralada a gosto. Preparo: No liquidificador, bata o óleo, os ovos e o fígado. Quando ficar homogêneo, junte a cenoura e bata novamente. Numa tigela, amoleça o pãozinho no leite. Esprema o pão amolecido para tirar o excesso do leite e junte à mistura batida no liquidificador. Junte os temperos a gosto e por último as azeitonas picadas grosseiramente. Coloque numa forma rasa e leve para assar em banho-maria — forno a 200° - até ficar bem dourado.

Faça o teste do palito antes de desligar o forno. Variação: Acrescente cheiro-verde picado à massa antes de levar ao forno. Mantenha na geladeira até o momento de servir acompanhado de pães diversos, biscoitos salgados ou torradas.

Viradinho Rápido

Ingredientes: 2 tomates; 1 cebola picada; 1 pimentão picado; 100 gramas de queijo tipo Muçarela; 100 gramas de presunto; 4 ovos. Preparo: Corte em pedacinhos, o tomate, pimentão, a cebola e o presunto. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque numa frigideira untada com óleo. Leve ao fogo e frite ligeiramente. Numa tigela, misture os ovos e despeje sobre a os tomates na frigideira. Misture bem e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre até que os legumes e os ovos estejam cozidos. Coloque as fatias de queijo tipo Muçarela por cima e sirva acompanhado de arroz ou pão.

Macarrão a Quatro Queijos

Ingredientes: 150 gramas de queijo tipo Gorgonzola — ou tipo Muçarela; 150 gramas de queijo tipo Provolone; 150 gramas de ricota; 150 gramas de queijo tipo Parmesão; 1 colher (sopa) de manteiga; 500 gramas de macarrão cozido “al dente” e escorrido; leite. Preparo: Ralar os queijos — exceto o tipo Parmesão — juntar a manteiga e levar ao fogo numa panela pequena. Vá juntando leite, aos poucos, até formar um creme. Faça isso em fogo brando e mexendo sempre. Misture o molho de queijos ao macarrão cozido (que deverá ter sido mantido quente). Misture bem. Coloque na travessa de servir. Cubra com o queijo tipo Parmesão e sirva a seguir. Dica: O queijo tipo Gorgonzola tem sabor forte e marcante. Pode ser substituído por Muçarela, ou mesmo misturar os dois tipos na quantidade indicada na receita.



TEMOS:

- Castanhas
- Pistache
- Castanha de Cajú
- Castanha do Pará
- Amêndoas

VÁRIAS OPÇÕES DE BOMBONS E CHOCOLATES

Rua Paulo de Anhaia, 36
 (começo da Av. do Cursino, 1ª à esquerda)
5061-3640 / 97286-3743
 Estacionamento próprio

O FRANGO FRITO MAIS LOKO DO IPIRANGA

FRANGO EMPANADO FRITO

O MESMO VALOR PARA QUALQUER COMBO!

R\$ 75,00 CADA

DELIVERY

APÓS AS 17H30
4801 3344
9 4383 1686

RUA ALMIRANTE LOBO, 393 - IPIRANGA
 Ter a sex e dom - das 17 às 23h - Sab 12h às 23h
<https://lojaspolloloko.com.br>

CONGELADOS IPIRANGA

Sabor, qualidade e variedade, tudo pensado para o seu dia-a-dia!

Acesse o QR-Code e veja o nosso cardápio online.

(11) 96624-1983
[congeladosipiranga](https://www.instagram.com/congeladosipiranga)
congeladosipiranga.com.br
 Tel.: (11) 2063-1073

Rua Costa Aguiar, 1.154 • Ipiranga • SP • Cep: 04204-001

Ventania deixa rastro de destruição

Ventos de 60 km/h levaram caos e deixaram um rastro de destruição na região do Ipiranga na quarta-feira (10). Milhares de imóveis ficaram sem luz e água, dezenas de árvores caíram e semáforos ficaram desligados.

A combinação de ventos intensos com o solo encharcado pelas chuvas aumentou o risco de queda de árvores. Foram registradas quedas de árvores em vias como a Avenida Dom Pedro I, Rua Leais Paulistanos, Dom Lucas Obes e Lord Cockrane. Na Paróquia São José, na Rua Brigadeiro Jordão, os ventos causaram a queda de uma grande árvore, danificando parte da estrutura externa. Ninguém ficou ferido.

O o subprefeito do Ipiranga, Luís Felipe Miyabara, gravou nas redes sociais um pronunciamento à população do bairro destacando que muitas árvores caíram em pouco tempo, com ventos acima do normal. Declarou ainda que a Subprefeitura estava atuando, mas que muitos casos não poderiam ser resolvidos por causa da rede elétrica.

Parte do Estado de São Paulo teve o fornecimento de energia interrompido em decorrência da passagem de um ciclone extratropical. Segundo a Enel, concessionária de energia no Estado, mais de 2 milhões de clientes ficaram sem luz na Região Metropolitana de São Paulo.

Em alguns locais, a velocidade dos ventos chegou a 96,3 km/h, segundo a Defesa Civil, e alguns pontos a rede elétrica foram atingidos por objetos e galhos, o que prejudicou o fornecimento de energia.

Como medida de segurança, a Prefeitura de São Paulo informou que todos os parques municipais foram fechados na quarta-feira (10) devido às fortes rajadas de vento. A decisão segue os critérios e protocolos, como o fechamento preventivo de parques urbanos quando há registro de ventos acima de 40 km/h ou risco elevado de queda de galhos e árvores.

Em razão dos ventos, as atividades natalinas da região do Largo São Bento e Praça da Sé foram suspensas.



Queda de árvore na esquina das ruas Leais Paulistanos e Silva Bueno interditou o trânsito; fluxo da ciclovia na rua Dom Lucas Obes também foi interrompido



Interdição da Avenida Dom Pedro I teve reflexos no trânsito de toda região do Ipiranga; na Rua Lord Cockrane, árvore caiu em cima da garagem de uma casa

Votação elege representantes da Operação Bairros do Tamanduateí

A Prefeitura de São Paulo realiza neste domingo (14) a eleição para definir os novos representantes do grupo de gestão da Operação Urbana Consorciada Bairros do Tamanduateí, responsável por acompanhar e fiscalizar projetos de reurbanização em uma das áreas mais estratégicas da cidade. A votação acontecerá das 8h às 17h no Descompli-

ca SP – Ipiranga (Rua Breno Ferraz do Amaral, 425), aberta a moradores e trabalhadores dos bairros envolvidos, como Cambuci, Mooca, Ipiranga, Vila Carioca e Vila Prudente.

O grupo eleito terá a missão de participar das decisões sobre investimentos, melhorias no espaço público, habitação, mobilidade e ações de desenvolvimento urbano previstas para

a região. A Operação Urbana Bairros do Tamanduateí busca promover intervenções que reorganizem o território, ampliem infraestrutura e garantam mais qualidade de vida aos moradores. A participação popular por meio da eleição é considerada essencial para assegurar transparência e representatividade nas prioridades definidas para o bairro e seu entorno.



Bingo de Natal reúne comunidade na ABP

A Associação Brasil Parkinson realiza no dia 13 de dezembro, das 13h30 às 15h30, o Bingo de Natal, aberto a pacientes, familiares, cuidadores e ao público em geral. O evento, que integra a ação “Natal da ABP”, acontecerá na sede da instituição, na Avenida Bosque da Saúde, 1.155. A atividade tem como objetivo fortalecer a convivência, promover bem-estar e arrecadar fundos para ampliar os projetos da entidade. Para participar, é necessário adquirir a cartela antecipadamente pelo WhatsApp (11 95849-1918) e levar um prato doce ou salgado, além de bebida não alcoólica. Em 2025, a ABP completa 40 anos de atuação dedicada ao acolhimento e à qualidade de vida das pessoas com Doença de Parkinson no país e reunindo familiares e parceiros de cuidado, colaborando para redução da desigualdade de acesso.



A Associação Brasil Parkinson (ABP) fica na Avenida Bosque da Saúde, número 1.155

2026.1

faculdade cta

MEC NOTA MÁXIMA

INSCRIÇÕES ABERTAS

O maior laboratório de anatomia em Cadáver Fresh Frozen da América Latina

CURSOS

Graduação • Biomedicina, Enfermagem, Odontologia, Veterinária, Fisioterapia, Estética, Direito, Psicologia

Pós-Graduação • HOF • Cursos Modulares • Cadáver Lab

Escrituras levam segurança jurídica a famílias do Jabaquara



Famílias do Jabaquara finalmente obtiveram a escritura definitiva de seus imóveis

A Prefeitura de São Paulo ultrapassou a marca de 63 mil títulos de propriedade entregues desde o início do programa Escritura na Mão, e o Jabaquara foi um dos bairros que receberam uma nova etapa desse processo. No núcleo Cidade Azul II, 177 famílias finalmente obtiveram a escritura definitiva de seus imóveis, encerrando uma espera que, para muitos moradores, durou décadas. A entrega representa mais do que um documento: significa segurança jurídica, estabilidade e o direito pleno à moradia, permitindo que essas famílias registrem seus imóveis em cartório, deixem um patrimônio regularizado para seus herdeiros e tenham mais facilidade para acessar crédito, reformas e programas de melhoria habitacional. A regularização fundiária

no Jabaquara tem impacto direto na qualidade de vida local, fortalecendo a organização urbana e garantindo que áreas consolidadas há anos deixem de viver sob o risco da informalidade. Com o título em mãos, os moradores passam a ter maior autonomia sobre suas casas e podem planejar o futuro com mais tranquilidade. A iniciativa também contribui para o desenvolvimento sustentável do bairro, estimulando investimentos, valorização dos imóveis e integração das comunidades ao planejamento urbano da cidade. Para as famílias do Cidade Azul II, a entrega das escrituras simboliza o reconhecimento de uma luta antiga e a certeza de que seus lares, construídos ao longo de gerações, agora têm respaldo

legal definitivo. O avanço da regularização fundiária no Jabaquara reforça o compromisso do poder público em garantir direitos, ampliar oportunidades e promover inclusão social em todas as regiões da cidade. “Fico muito comovido toda vez que fazemos essas entregas. Agora cada família aqui sairá com seu imóvel registrado em cartório, podendo passar dos pais para os filhos e netos. Um imóvel que será valorizado com esse documento que custa R\$ 2.800 e que está sendo entregue como um presente de Natal, sem que vocês tenham que pagar por isso. Não há mensalidades ou taxas”, explicou o prefeito Ricardo Nunes aos proprietários presentes no CEU Caminho do Mar, na entrega realizada no final de novembro.

BELEZA

CrossFit ganha força e conquista novos adeptos com treinos mais completos

O CrossFit já deixou de ser novidade há bastante tempo e hoje faz parte da rotina de quem busca um estilo de vida mais ativo e intenso. A modalidade, presente nas principais academias do país, conquistou adeptos pela proposta dinâmica, pela variedade de exercícios e pelos resultados visíveis no condicionamento físico e na definição muscular. Para começar, são necessários apenas disposição, orientação profissional qualificada e respeito aos limites do próprio corpo.

A estrutura das aulas segue uma base que combina aquecimento, um segmento focado em força e, por fim, o famoso Workout of the Day (WOD) – o Treino do Dia. Esse treino muda diariamente, trazendo combinações de exercícios funcionais de alta intensidade que variam entre 5 e 20 minutos. O objetivo é desafiar o corpo de forma constante, estimulando diferentes grupos musculares e evitando a monotonia das atividades repetitivas.

Muito mais do que apenas estética, o CrossFit prioriza o aprimoramento da resistência aeróbica, o ganho de força e o aumento da performance geral. Por consequência, muitos praticantes observam redução de gordura corporal e melhora no tônus muscular. Os resultados, porém, são individuais e dependem não apenas da frequência dos treinos, mas também do estilo de vida, alimentação e descanso.

A modalidade exige preparo físico progressivo, com desenvolvimento de capacidades como agilidade, coordenação, flexibilidade e equilíbrio. Os movimentos, executados com potência e intensidade, utilizam acessórios variados — como barras, pesos, bike ergométrica, pneus, cordas e elásticos — que tornam cada aula completa e desafiadora. Por isso, o acompanhamento de um instrutor capacitado é indispensável.



CrossFit encaram treinos de alta intensidade que combinam resistência

escutarPlus

Aparelhos Auditivos

24 horas

Rua Costa Aguiar, 1471- Ipiranga

☎ 2068-1089 📞 93667-7775 / escutarplus@gmail.com

CIRURGIÃO DENTISTA

DR. MÁRIO TERUO MINAMI • CROSP 69147

Formação UNESP/1996

- Implantes (Implantodontia)
- Próteses (Próteses Fixas e Móveis)
- Estética (Dentística)
- Canal (Endodontia)

- Aparelhos Fixos ou Móveis (Ortodontia)
- Cirurgias (Dentes do Siso, Extrações)
- Tratamento Gengiva } Periodontia
- Raspagem e limpeza
- Clareamento à Laser e/ou Caseiro

📞 5594-3814 | 5594-4270 📞 97137-2147

Rua Caramuru, 19 - Sala 11 (em cima da loja Alô Bebê da Rua Luís Góis, 885)

www.mtmodonto.com.br

Próximo Metrô Santa Cruz



A PREFEITURA DE SÃO PAULO GANHOU O GUINNESS WORLD RECORDS PELO MAIOR PROGRAMA MUNICIPAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR DO MUNDO.	Mais de 3 milhões de refeições servidas todos os dias.	Mais de um milhão de alunos alimentados.	Mais de 300 mil cestas básicas.	Mais de 900 toneladas de alimentos distribuídas.
---	---	---	--	---

Saiba mais em pratocheio.prefeitura.sp.gov.br