Ipiranga News

GRUPO BAIRROS UNIDOS

ANO XXVIII - Nº 1416 Fone: 2914-0655

CIRCULA ÀS QUINTAS - FEIRAS

www.ipiranganews.inf.br - comercial@ipiranganews.inf.br - jornal@ipiranganews.inf.br

SÃO PAULO, 22/01/2026 A 28/01/2026

IPIRANGA NEWS 28 ANOS COM VOCÊ

Parabéns, São Paulo!

O médico patologista Paulo Saldiva costuma dizer que São Paulo é como um corpo humano. Para ele, os órgãos são os bairros, que se comunicam pelas ruas/artérias. Mas, São Paulo é uma senhora que completará 472 anos no domingo (25).

São Paulo chegará aos 472 anos em meio a contradições gritantes: possui riquezas, centros de inovação e vida cultural efervescente e, ao mesmo tempo, tem déficit habitacional, violência complexa, problemas ambientais e um trânsito que consome o tempo de seus habitantes. Por isso, a comemoração do aniversário da cidade é um momento de reflexão sobre o que precisa mudar e o que merece ser preservado.

O primeiro desafio é estrutural e humano: a falta de moradia digna. A cidade ainda tem muita gente que não vive com dignidade. Não basta erguer prédios: é preciso pensar moradia junto ao trabalho, serviços e transporte. A segurança pública, por sua vez, ganhou novas dimensões. São Paulo reduziu homicídios nas últimas décadas, mas convive com explosão. ***NOSSA OPINIÃO. PÁGINA 2***

Museu celebra aniversário de SP com programação especial



Em celebração ao aniversário de São Paulo, o Museu do Ipiranga oferece entrada gratuita nos dias 24 e 25 e uma programação especial voltada ao público de todas as idades. A iniciativa inclui visitas mediadas temáticas, que abordam a formação e as transformações da capital a partir de obras de arte e documentos históricos. PÁGINA 4

Viaduto Saioá passará por reforma



Reforma preventiva está orçada em R$ 30 milhões e deve durar 180 dias; neste período, parte da avenida Rocardo Jafet e também do viaduto ficarão interditadas. Preocupação é que o trânsito piore muito neste período. PÁGINA 4



SONIATUR viagens e turismo
44 anos
Realizando sonhos
VAMOS PARA EMBÚ DAS ARTES?
DOMINGO 25/01/2026!
COMPRAS E LAZER. DELICIOSO COQUETEL DE SAÍDA E UM ÓTIMO ALMOÇO!!!
Pagamento: 2 x de R$ 140, 00
ou R$ 265,00 à vista!
Reservas SôniaTur (11) 2068-5660 (11) 97037-3314

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.casaderepousoserenidade.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

CLÍNICA DE PODOLOGIA
Há mais de 40 anos cuidando da saúde dos seus pés e de sua família
Barsotti Pés
PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS EM PÉS DIABÉTICOS
Calos e calosidades - Corte de unha - Manicure
Lasertergpia 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

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

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. Gumercindo
5062-9393 | 5062-2747 | 5072-3728 (Delivery)
Ato da Gula Rua Luís Góis, 342 - Vila Mariana
5072-3099 | 5589-6703 | 2276-2590 (Salão e Delivery)

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

ALLAN MÓVEIS
Compra e Venda de Móveis e Eletrodomésticos usados
98222-6270 (Nilva)
Rua Leais Paulistanos , 664 - Ipiranga
Rua Barão de iguape, 542 - Liberdade

GRUPO BAIRROS 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 SEGUINTES 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 Livieiro (parte), Moinho Velho, Sacomã, Vila Carioca, Vila Gumercindo, Vila Monumento, Vila Nair, Vila Vera e parte do Cambuci.
JABAQUARA NEWS É DISTRIBUIDO NAS SEGUINTES 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

Parabéns, São Paulo!

O médico patologista Paulo Saldiva costuma dizer que São Paulo é como um corpo humano. Para ele, os órgãos são os bairros, que se comunicam pelas ruas/artérias. Mas, São Paulo é uma senhora que completará 472 anos no domingo (25).

São Paulo chegará aos 472 anos em meio a contradições gritantes: possui riquezas, centros de inovação e vida cultural efervescente e, ao mesmo tempo, tem déficit habitacional, violência complexa, problemas ambientais e um trânsito que consome o tempo de seus habitantes. Por isso, a comemoração do aniversário da cidade é um momento de reflexão sobre o que precisa mudar e o que merece ser preservado.

O primeiro desafio é estrutural e humano: a falta de moradia digna. A cidade ainda tem muita gente que não vive com dignidade. Não basta erguer prédios: é preciso pensar moradia junto ao trabalho, serviços e transporte.

A segurança pública, por sua vez, ganhou novas dimensões. São Paulo reduziu homicídios nas últimas décadas, mas convive com explosão de roubos digitais, golpes e a infiltração de facções em negócios bilionários. Enfrentar organizações criminosas exige cooperação entre esferas de governo, inteligência que acompanhe o universo digital e medidas para estrangular financeiramente essas estruturas. Além, é claro, de integrar ações de repressão ao tráfico de drogas.

> ***"Não basta erguer prédios: é preciso pensar moradia junto ao trabalho, serviços e transporte"***

Outro nó impossível de ignorar é o climático-urbano. Enchentes, deslizamentos e ondas de calor pedem menos concreto e mais soluções baseadas na natureza: parques, jardins de chuva, permeabilização do solo e a revitalização de rios como Tietê e Pinheiros.

E o trânsito? A cidade sofre com deslocamentos longos e um transporte público que ainda não é suficiente. Adotar um sistema verdadeiramente multimodal, reformar calçadas, ampliar ciclovias e descentralizar empregos são passos que reduzem congestionamentos e aumentam qualidade de vida. Não é utopia: é gestão com foco no cotidiano das pessoas.

Em meio a esses desafios, a grande virtude de São Paulo permanece: a capacidade de se reinventar a cada dia. A metrópole é uma terra de oportunidades, polo de inovação e abriga universidades e centros de pesquisa de excelência, além de concentrar setores econômicos dinâmicos, da tecnologia às artes, do turismo de eventos à gastronomia.

Completar 472 anos é um convite a agir com ambição responsável: mudanças profundas, alinhamento entre governos, sociedade civil e empresas, e políticas que tratem simultaneamente da urgência social e da transformação estrutural. Com liderança, pactos duradouros e confiança mútua, é possível fazer uma cidade melhor.

São Paulo tem problemas, mas enorme poder de superação, principalmente se conseguir combinar tecnologia, análise de dados e engajamento comunitário. Com planejamento, inovação e solidariedade entre gerações, podemos e devemos adaptar a cidade para o século 21.

Ipem orienta sobre o uso de ventiladores



Instituto destaca o uso consciente dos aparelhos no verão

Com a chegada das altas temperaturas típicas do verão, o Ipem-SP (Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo) reforça orientações para que consumidores façam uso mais consciente de ventiladores e aparelhos de ar-condicionado, com o objetivo de equilibrar conforto térmico e economia de energia elétrica. A recomendação faz parte da campanha Verão Consciente, que destaca a importância de escolhas e hábitos que podem reduzir o consumo de energia e, consequentemente, o valor da conta de luz.

Segundo o Ipem-SP, é fundamental considerar a eficiência energética dos equipamentos no momento da compra. A Etiqueta Nacional de Conservação de Energia (Ence) - parte do Programa Brasileiro de Etiquetagem (PBE) - classifica os produtos de acordo com seu desempenho, permitindo que o consumidor compare modelos e opte pelos mais eficientes, que consomem menos energia e impactam de forma menor o meio ambiente.

Para quem utiliza ar-condicionado, o instituto aconselha avaliar previamente o efeito desse equipamento no consumo de energia, usando como referência a estimativa de gasto em kWh informada na etiqueta. Dicas práticas incluem manter portas e janelas bem fechadas para evitar a fuga de ar frio, utilizar cortinas ou toldos para reduzir a incidência direta do sol, e configurar o aparelho em temperaturas em torno de 23 °C, em vez de valores muito baixos que não diminuem mais rapidamente a temperatura, mas forçam o equipamento a trabalhar mais.

No caso dos ventiladores ou circuladores de ar, o Ipem-SP recomenda testar o aparelho no momento da compra para verificar se atende às expectativas de ventilação e seguir rigorosamente as instruções do fabricante e do manual. Também orienta desligar o ventilador sempre que não houver necessidade, especialmente ao sair do ambiente, o que evita consumo desnecessário de energia.

O Ipem-SP destaca ainda que tanto ventiladores quanto aparelhos de ar-condicionado comercializados no país devem exibir a etiqueta de eficiência energética, oferecendo ao consumidor informações claras sobre consumo e desempenho para uma escolha mais consciente.

IDEIAS E DEBATES

Feminicídio após a Lei nº 14.994/2024: o que muda na prova da motivação de gênero

***Julia Patah Cassab**

O feminicídio voltou ao centro do debate nacional, não apenas pelo impacto social e simbólico desses crimes, mas sobretudo porque o ordenamento jurídico brasileiro alterou substancialmente a resposta penal, e com isso, passou a exigir ainda mais rigor técnico na apuração e no julgamento.

Dados recentes do Mapa Nacional da Violência de Gênero indicam que 718 feminicídios foram registrados no Brasil apenas no primeiro semestre de 2025, o que representa quatro mulheres mortas por dia por razões de gênero. No mesmo contexto, levantamentos também apontam aumento de feminicídios e tentativas envolvendo arma de fogo, sugerindo agravamento do risco letal e falhas de proteção preventiva.

Diante desse cenário, o legislador aprovou e colocou em vigor a Lei nº 14.994/2024, frequentemente chamada na imprensa e no meio jurídico de "Pacote Antifeminicídio", com mudanças estruturais no Código Penal.

A pergunta técnica que se impõe, porém, é: a alteração legislativa fortaleceu a responsabilização sem comprometer o devido processo legal e o rigor probatório? Ou seja: como evitar dois erros igualmente graves – a impunidade por invisibilização da violência de gênero e a condenação por automatismo (quando "matar mulher" vira feminicídio" sem prova idônea do elemento de gênero?)

Veja-se que até 2024, o feminicídio era tratado como qualificadora do homicídio (artigo 121, §2º, VI, do Código Penal). A partir da Lei nº 14.944/2024, houve alteração relevante, passando a figurar como crime autônomo, com redação própria e pena significativa mais alta – 20 a 40 anos de reclusão.

Essa mudança não é meramente simbólica: ela impacta diretamente a dogmática penal, a acusação e inclusive, quanto à estrutura das decisões.

Além disso, a lei em questão, também promoveu repercussões em temas correlatos, como regras mais rígidas na execução penal em crimes praticados "contra a mulher por razões da condição do sexo feminino; previsões de monitoramento eletrônico em determinadas hipóteses e endurecimento do tratamento legislativo do tema.

O ponto central é que, ao transformar o feminicídio em tipo autônomo, o sistema jurídico passou a exigir algo que nem sempre é tratado com a densidade necessária, que é a prova da motivação de gênero.

Mas um ponto que também merece destaque é: feminicídio não é sinônimo de morte de mulher. Do ponto de vista técnico, o feminicídio pressupõe que a morte decorra de razões da condição do sexo feminino, o que inclui violência doméstica familiar ou menosprezo/discriminação à condição da mulher.

Essa questão deve ser enfrentada com objetividade: matar uma mulher não equivale automaticamente a feminicídio, sob pena de se eliminar o conteúdo normativo do tipo penal e transformar a lei em mero rótulo.

Por outro lado, não se pode ignorar o que está na base do próprio conceito: crimes praticados em contexto de controle, posse, disciplina e dominação são frequentemente crimes atravessados por gênero e a prova desse elemento não pode ser exigida como "confissão ideológica" do autor.

Agora falando sobre o marco institucional: o CNJ consolidou diretrizes para o julgamento com perspectiva de gênero, tornando o tema parte da governança do Judiciário e não mera pauta teórica.

O CNJ adotou oficialmente o Protocolo para Julgamento com Perspectiva de Gênero, com a Recomendação nº 128/2023 orientando sua adoção como parâmetro nos tribunais.

Além disso, a Resolução CNJ n° 492/2023 institui diretrizes formais para adoção da perspectiva de gênero nos julgamentos, inclusive com obrigatoriedade de capacitação em direitos humanos, gênero, raça e etnia. A perspectiva de gênero não significa "decidir a favor da vítima" ou "a favor da acusação". Em linguagem simples, significa não reproduzir estereótipos ("ela provocou", "ela mentiu", "mulher é histérica",



"ela voltou porque quis"). Mas sim, compreender o ciclo de violência, reconhecer padrões de dominação e risco letal e aprimorar a valoração da prova.

Ou seja, a Lei nº 14.994/2024 representa uma inflexão: o estado brasileiro escolheu endurecer a resposta penal ao feminicídio e reconhecer sua gravidade estrutural. Mas o risco de distorção é real se o sistema tratar feminicídio como etiqueta automática, esvaziando o tipo penal ou exigir prova impossível do elemento subjetivo, invisibilizando a violência de gênero.

***Advogada criminalista, pós-graduada em Direito Penal Econômico pela PUC/RS, mestranda em psicologia criminal pela Universidad Europea del Atlantico, sócia do escritório Knopfelmacher, Locke Cavalcanti Advogados. Foto: Arquivo pessoal**



LIGUE: 2914-0655

ClassiNews

Balcão Central
R. General Lecor, 246

TUDO NEWS

COMPRO MOEDAS ANTIGAS
E TAMBÉM DE PRATA. PAGO BEM
TRATAR C/ JOSÉ PERES
99936-7611

RETIRAMOS
• Entulhos
• Móveis para descartes em geral
Preço imbatível
94583-5858 - Paulo

ESTRELA
Esquadrias Metálicas
Ferro e Alumínio
PORTAS, PORTÕES, GRADES, VITRAUX, JANELAS, ETC
R. Marechal Pimentel, 678 - Sacomã
(par. à R. Alencar Araripe, alt. nº 829)
2272.9626 / 2273.7070

SERVIÇOS DE IPTU
Desdobro, correção de áreas e outros serviços
elsilva1974@gmail.com
Eng. Eduardo 98257-8274

ALUGO SALÃO 300 mts
Com 4 salas. Bom preço.
Todo reformado.
Rua: Agostinho Gomes, 2462
Tratar c/ Sr Geraldo
Fone: 2273-6919

OKINAWA CUPINS
CUPINS DE SOLO E MADEIRA
BROCAS, BARATAS, PULGAS E RATOS
5012-1226/5012-3996 95397-7761

VENDO JAZIGO
8 GAVETAS CEMITÉRIO DAS COLINAS SBC.
R$ 40 MIL.
Fone: 96541-6554. Falar com João

Anuncie no Ipiranga News e Jabaquara News e obtenha ótimo retorno para o seu negócio.
2914-0655

PUBLIQUE O BALANÇO DE SUA EMPRESA
Ipiranga News
Jabaquara News
COM O MELHOR CUSTO E BENEFÍCIO
SOLICITE PROPOSTA COMERCIAL
2914-0655 COM SÔNIA OU VERA

Com calor intenso, ninféias transformam lago do Jd. Botânico em atração do verão

Janeiro chega a São Paulo com dias de calor intenso, céu aberto e uma recompensa silenciosa para quem decide diminuir o ritmo: a temporada das ninféias no Jardim Botânico. Sobre o espelho d'água formado pelas nascentes do Riacho do Ipiranga, as flores surgem em tons de rosa, amarelo e azul e transformam o Lago das Ninféias no ponto mais fotografado do parque durante o verão. Maior lago da área de visitação, o espaço concentra um dos cenários mais delicados desta época do ano, em que as cores vibrantes das flores contrastam com o verde fechado da mata e convidam à contemplação.

Diferentemente de outras plantas aquáticas, as ninféias não crescem para fora da água. Elas vivem sobre ela. Sem caule aparente, desenvolvem-se a partir de rizomas submersos e se abrem com a luz do sol, logo ao amanhecer, recolhendo-se no período da tarde. As folhas largas flutuam e formam um tapete contínuo sobre o lago, imagem que costuma lembrar uma "prima" amazônica bastante conhecida, a vitória-régia. No lago do Jardim Botânico convivem três espécies: a ninféia-amarela (Nymphaea mexicana), a azul (Nymphaea caerulea) e a rosa (Nymphaea odorata).

O ambiente ao redor completa a experiência. Libélulas, peixes, borboletas e aves aquáticas como jaçanãs, biguás, garças e saracuras dividem o espaço em harmonia com as estufas, o Jardim de Lineu e o Jardim dos Sentidos. Em dias de sorte, visitantes também podem observar bugios, pequenos primatas de pelo avermelhado que vivem livres entre as árvores e trilhas do parque.

As ninféias carregam ainda um valor simbólico na história da arte. As mesmas flores que hoje encantam o público foram tema recorrente do pintor francês Claude Monet, que produziu mais de uma centena de obras inspiradas no lago de seu jardim em Giverny, explorando luz, reflexo e cor por mais de três décadas. Monet morreu em 1926, dois anos antes da inauguração do Jardim Botânico de São Paulo. Quase um século depois, as ninféias seguem repetindo diariamente o mesmo ritual, agora diante dos olhos dos paulistanos.

Além do espetáculo natural, janeiro também traz vantagens para quem planeja a visita. Durante todo o mês, no Jardim Botânico, o ingresso avulso antecipado custa R$ 19,95, válido para qualquer dia da semana, enquanto o valor no dia é de R$ 39,90. O espaço funciona diariamente das 9h às 17h, com permanência permitida até as 18h.



Ninféias não crescem para fora da água, elas vivem sobre ela e se abrem com a luz do sol





Novidades na Linha 17-Ouro



Recurso apresentado pela Acciona reverteu resultado da licitação

A construtora espanhola Acciona obteve uma importante vitória em uma licitação relacionada à expansão da Linha 17-Ouro do monotrilho em São Paulo, em um movimento que poderá viabilizar o avanço do ramal até o bairro do Jabaquara

Segundo informações divulgadas pelo jornal Folha de S.Paulo, a empresa entrou com recurso administrativo contra o resultado de um processo licitatório promovido pela Prefeitura de São Paulo, que tratava da ampliação de trecho na Avenida Jornalista Roberto Marinho, incluindo a construção de um parque linear e um túnel que permitirão à Linha 17-Ouro avançar em direção ao Jabaquara. No recurso, a Acciona argumentou que a proposta originalmente declarada vencedora, do Consórcio Roma, não atendia a todas as exigências do edital, especialmente no que se refere às obrigações relativas à execução de viadutos e túneis

Com a revisão da decisão, a Acciona foi elevada da terceira para a primeira colocação no certame, apesar de sua proposta ter sido cerca de R$ 300 milhões mais alta que a da concorrente. Com isso, a empresa deve ser a responsável pela obra — um complexo com cerca de 3,7 km de extensão, que inclui cinco pontilhões e três viadutos, além de um parque com mais de 330 mil metros quadrados de área verde.

A execução desse projeto abre caminho para o avanço da Linha 17-Ouro até o Jabaquara, com previsão de início das obras do novo trecho em 2029 e a criação de integração com a Linha 1-Azul do metrô.

A Linha 17-Ouro é uma das grandes apostas de mobilidade para a capital paulista e está em fase de conclusão de sua primeira etapa, com previsão de entrar em operação assistida já em março de 2026, ligando o Aeroporto de Congonhas à rede metroferroviária e ampliando as opções de transporte sobre trilhos na cidade.

BOM APETITE

Lombo assado com abacaxi: receita suculenta, rápida e fácil

Ingredientes: 1 lombo de porco; 3 xícaras (chá) de legumes variados; 1 abacaxi médio; suco de 1 limão; 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal; 3 colheres (sopa) de salsinha; folhas de louro a gosto; sal a gosto. Preparo: Primeiro faça alguns cortes no lombo para que possam ser colocadas as fatias de abacaxi. Não corte até o final, deixe 1 a 2 cm. Em um recipiente misture o suco do limão, as folhas de louro e o sal. Limpe o abacaxi e corte em fatias. Depois passe o tempero no lombo inteiro e coloque as fatias de abacaxi nas aberturas do lombo. Unte uma fôrma, coloque o lombo e despeje o restante de tempero sobre o lombo. Cubra com papel alumínio e asse em forno preaquecido por cerca de 40 minutos. Depois retire o papel e deixe dourar. Em seguida, coloque o lombo em uma travessa. Cozinhe os legumes separadamente, refogue na manteiga e decore sua travessa com o lombo. Salpique salsinha e sirva em seguida. Dica: Os legumes são opcionais, se preferir prepare apenas com o abacaxi.

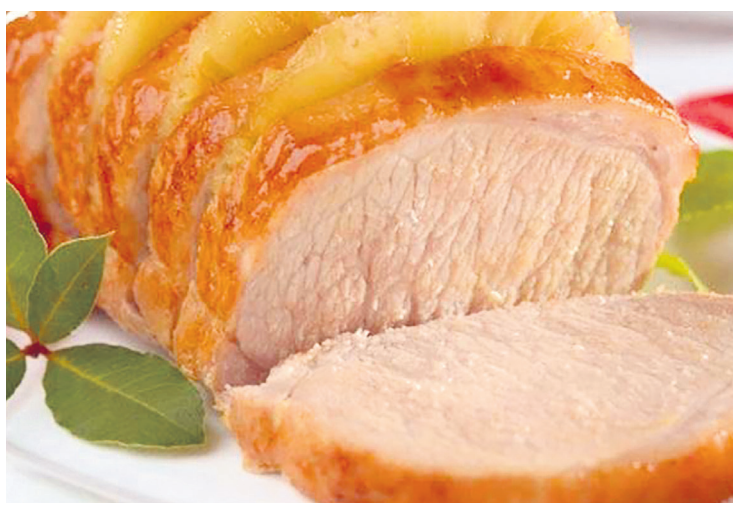
Quinoa à Grega: receita colorida, saudável e prática para o dia a dia

Ingredientes: 1 copo de quinoa em grão; 1 ½ copos de água; 2 cenouras médias raladas;

1 pimentão vermelho, amarelo ou verde (ou misto) cortado em cubos; 1 abobrinha grande cortada em cubos; 1/2 xícara de uvas passa; amêndoas laminadas ou castanhas (opcional), sal e pimenta do reino à gosto. Preparo: Aqueça a água em uma panela e despeje a quinoa. Cozinhe a aproximadamente 15 minutos, mexendo de vez em quando. Antes de a água secar completamente, adicione os demais ingredientes e misture. Se precisar, junte um pouquinho mais de água para completar o cozimento. Tempere a gosto com sal e pimenta. Sirva a seguir.

Bacalhau Com Batatas

Ingredientes: 500 gramas de bacalhau dessalgado; 8 batatas pequenas; 2 cebolas médias cortadas em rodelas; 3 dentes de alho amassados; pimentões coloridos à gosto; salsinha picada; azeite a gosto. Preparo: Descasque as batatas, corte ao meio e corte as cebolas e os pimentões em rodelas finas. Pré-cozinhe as batatas e refogue a cebola com o alho e os pimentões em uma frigideira com azeite. Unte uma forma com azeite, coloque o bacalhau, o refogado e as batatas. Despeje um pouco mais de azeite e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 35 minutos. Depois salpique a salsinha e sirva.



Suculento e perfeito para uma refeição saborosa e elegante



Bacalhau com legumes e batatas é um clássico para os domingos

Salada de Lentilha com Linguiça

Ingredientes: 1 linguiça calabresa defumada cortada em fatias finas; 1 colher (sopa) de óleo; 3 xícaras (chá) de lentilha cozida "al dente" e escorrida; 3 tomates sem sementes cortados em tiras finas; 2 cebolas grandes fatiadas; 1 xícara (chá) de azeitonas sem caroços picadas; 4 colheres (sopa) de azeite de oliva; 2 colheres (sopa) de vinagre; sal a gosto. Preparo: Numa panela média, aqueça o óleo e doure as fatias de linguiça. Escorra a linguiça em papel absorvente e espere esfriar. Reserve. Numa tigela, misture a lentilha e os demais ingredientes. Junte a linguiça e misture bem. Cubra com filme plástico e conserve em geladeira até o momento de servir.

Docinho de Ameixa e Amendoim

Ingredientes: 2 latas de leite condensado; 3 gemas; ½ xícara (chá) de amendoim torrado e moído; 1 coco ralado; 150 gramas de ameixa preta em calda cortada em pedacinhos. Preparo: Numa panela, despeje o leite condensado, acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar e desprender do fundo da panela. Despeje numa travessa untada e espere esfriar. Enrole em bolinhas e passe-as em açúcar cristal. Se quiser, enfeite com cravos da índia. Coloque em forminhas de papel coloridas e sirva. Bom para festas de aniversário.



Viaduto Saioá passará por obras estruturais no valor de R$ 30 milhões



Contrato assinado em dezembro prevê obras de recuperação e reforço estrutural com duração de 180 dias no viaduto

O viaduto Saioá, que liga o Ipiranga à Vila Mariana e fica ao lado da estação do metrô Santos-Imigrantes, passará por ampla reforma. O contrato, no valor de R$ 30 milhões, assinado com o consórcio Saioá no dia 29 de dezembro do ano passado, prevê obras de recuperação e reforço estrutural com duração de 180 dias. Nesse período parte da via, tanto na Ricardo Jafet como no viaduto, serão interditados para a realização das obras.

Essa não é a primeira vez que o viaduto Saioá passa por reformas estruturais. Na manhã do dia 26 de julho de 2014 uma carreta, trafegando pela avenida Ricardo Jafet, colidiu com o viaduto, pois sua carga excedia a altura máxima de 4,6 metros permitida para aquele local.

Por causa desse acidente e de acordo com recomendações técnicas e jurídicas, foram realizadas, imediatamente, obras emergenciais para recuperação das vigas que foram abalroadas pela carreta que seguia pela Avenida Ricardo Jafet, no sentido Bairro/Centro do Viaduto Saioá.

Em 2013, a Subprefeitura Vila Mariana concluiu a construção da alça de retorno para veículos do Viaduto Saioá para a Avenida Dr. Ricardo Jafet, o que contribuiu para desafogar o trânsito na região. Ao todo foram 350 m² de área pavimentada e 150 m² de passeio público com guias e sarjetas. Os 150 m² de passeio interligaram o Viaduto Saioá com a Rua Vergueiro.

A reforma, desta vez, 11 anos depois, não está ligada a acidente, mas sim a necessidade de reforma preventiva.

CIRURGIÃO DENTISTA
DR. MÁRIO TERUO MINAMI • CROSP 69147
Formação UNESP/1996
• Implantes (Implantodontia)
• Próteses (Próteses Fixas e Móveis)
• Estética (Dentistica)
• Canal (Endodontia)
• Aparelhos Fixos ou Móveis (Ortodontia)
• Cirurgias (Dentes do Siso, Extrações)
• Tratamento Gengiva, Raspagem e limpeza } Periodontia
• 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

escutar Plus Aparelhos Auditivos
24 horas
Rua Costa Aguiar, 1471- Ipiranga
2068-1089 98667-7775 / escutarplus@gmail.com

Museu terá show e entrada gratuita



Visita mediada integra a programação especial e gratuita



No domingo, às 17h, DJ Bia Bless comanda o "Baile Sampa"

No fim de semana em que São Paulo comemora mais um aniversário, o Museu do Ipiranga abre suas portas com entrada gratuita e uma programação especial voltada ao público de todas as idades. Nos dias 24 e 25, a gratuidade permitirá que moradores e visitantes tenham acesso ampliado a um dos principais espaços culturais da capital, reforçando o papel do museu como local de reflexão sobre a história, a cultura e as transformações da cidade.

A entrada gratuita no dia 24 é oferecida pela Shell, mantenedora do Museu do Ipiranga, e se soma à gratuidade tradicional do dia 25 de janeiro, data do aniversário da cidade. Com isso, o público poderá aproveitar dois dias consecutivos de acesso livre às exposições e às atividades especiais preparadas para a ocasião.

Durante o fim de semana, serão realizadas visitas mediadas temáticas com o tema "Cidade de São Paulo: formação e transformação", conduzidas pela equipe educativa do museu. Os percursos propõem um diálogo entre passado e presente, abordando a fundação da cidade, suas representações ao longo do tempo e os processos de crescimento que marcaram o desenvolvimento urbano. As visitas também discutem desigualdades sociais e diferenças regionais que atravessam a história paulistana e permanecem atuais.

O roteiro utiliza obras de arte e documentos históricos para ilustrar essas transformações. Entre os destaques estão a pintura Fundação de São Paulo (1907), de Oscar Pereira da Silva, que apresenta uma visão idealizada da origem da cidade; registros do rio Tamanduateí, como Inundação da Várzea do Carmo (1892), de Benedito Calixto; além de fotografias de Militão Augusto de Azevedo e Guilherme Gaensly, que revelam aspectos do cotidiano urbano. O percurso segue até o Salão Nobre, onde a obra Independência ou Morte (1888), de Pedro Américo, serve de ponto de partida para reflexões sobre a construção de mitos históricos e sua relação com São Paulo.

No domingo, a programação ganha um componente musical com uma edição especial do projeto Música no Museu. Às 17h, o público poderá acompanhar o Baile Sampa, comandado pela DJ Bia Bless, artista reconhecida na cena cultural paulistana.

Nos dias 24 e 25 de janeiro, os ingressos gratuitos devem ser retirados diretamente na bilheteria a partir das 10h. As atividades contam com recursos de acessibilidade, como intérprete de Libras e mochilas sensoriais para pessoas com deficiência auditiva.

TURISMO

Onde o Nordeste encontra suas raízes

A cidade de Fortaleza é a expressão viva de um Nordeste que avança, se moderniza e dialoga com o mundo sem abrir mão de suas origens. Ensolarada durante praticamente todo o ano, a capital cearense combina o ritmo acelerado de uma grande metrópole com a leveza típica das cidades litorâneas. À primeira vista, sua paisagem urbana impressiona: a orla extensa e bem estruturada é marcada por prédios contemporâneos, hotéis de alto padrão, calçadões movimentados e uma sequência de quiosques, bares e restaurantes sempre cheios. Caminhar pela Avenida Beira-Mar é observar o cotidiano pulsante de Fortaleza, com turistas, moradores, ciclistas, corredores e artistas de rua dividindo o mesmo cenário.

A cidade dispõe de uma das melhores infraestruturas turísticas do Nordeste. São centenas de opções de hospedagem entre hotéis, resorts urbanos, apart-hotéis e pousadas, além de uma rede eficiente de serviços, shoppings centers modernos e centros gastronômicos variados. Fortaleza também se consolidou como palco de grandes eventos nacionais e internacionais, recebendo shows, festivais, congressos e feiras ao longo de todo o ano. Durante os períodos de férias e alta temporada, a cidade fica ainda mais vibrante, com praias cheias, programações culturais intensas e uma vida noturna que funciona de segunda a segunda.

Mesmo com todo esse ar cosmopolita, Fortaleza mantém viva as suas tradições. Quer um exemplo? A Praia do Mucuripe, onde as jangadas continuam a colorir o horizonte e a contar, silenciosamente, a história de gerações de pescadores. Em meio ao trânsito urbano e aos edifícios modernos, esse cenário preserva um charme quase cinematográfico, lembrando que a cidade cresceu, mas não se desconectou de suas raízes.

O artesanato é um dos maiores símbolos culturais e econômicos da capital. Rendas delicadas, bordados, peças em cambraia, artigos em couro e madeira encantam visitantes, assim como as tradicionais cachaças artesanais e as castanhas-de-caju, famosas em todo o país. A musicalidade também é parte essencial da identidade local: o forró ecoa nas rádios, nos salões de dança, nos eventos populares e até nas ruas, enquanto o sotaque forte e bem-humorado reforça o espírito acolhedor do povo cearense.

No roteiro cultural, Fortaleza oferece atrações que revelam sua riqueza histórica e artística. O Theatro José de Alencar é um dos grandes cartões-postais da cidade, com sua arquitetura exuberante e importância indiscutível para a cultura nacional. O Mercado Central, por sua vez, é uma experiência sensorial única: cores, aromas, sons e uma diversidade impressionante de produtos fazem do espaço um retrato autêntico da vida local. Já a Catedral Metropolitana de Fortaleza se impõe pela grandiosidade: construída ao longo de quarenta anos, é uma das maiores igrejas do Brasil e um marco da fé e da história da capital cearense.

A Praia de Iracema ocupa um lugar especial na memória e no cotidiano dos fortalezenses. Batizada em homenagem à personagem imortal de José de Alencar, a região passou por revitalizações e hoje abriga bares tradicionais, restaurantes renomados, espaços culturais e um casario histórico restaurado. Embora o banho de mar não seja recomendado, o passeio pelo bairro é indispensável. A estátua da Iracema Guardiã, símbolo do local, segue como um dos monumentos mais emblemáticos e fotografados da capital.



Theatro José de Alencar é um dos cartões-postais de Fortaleza

Vivências Tur
Eventos e Turismo
20 ANOS DE VIAGENS EM GRUPO
Noemi Carvalho
Guia de Turismo
PASSEIOS DE UM DIA EM 2026
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

Baile do Havaí anima o Parque da Independência



Festa teve músicas e trajes floridos, simulando luau havaiano

O Baile do Havaí realizado no domingo (18), no Parque da Independência, foi um sucesso de público. O tradicional evento teve a temática tropical popular, com decorações, músicas e trajes floridos, simulando um luau havaiano.

O público dançou e curtiu a festa ao som de artistas como Bee Gees, Michael Jackson, Madonna, Shabba Ranks, Double You e KC And The Sunshine Band. Mesmo quem não dançou, interagiu, cantou e participou das brincadeiras.

A atração foi promovida pelo Instituto Groove Dance de Arte, Dança e Cultura, com o apoio da Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente. O Baile do Havaí é realizado no Parque da Independência sempre no primeiro e no terceiro domingo do mês, a partir das 13h.