Ipiranga News

GRUPO BAIRROS UNIDOS

ANO XXVIII - Nº 1434 Fone: 2914-0655

CIRCULA ÀS QUINTAS - FEIRAS

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

SÃO PAULO, 28/05/2026 A 03/06/2026

IPIRANGA NEWS 28 ANOS COM VOCÊ

Por um Judiciário mais transparente

A decisão do Supremo Tribunal Federal (STF) de pôr fim à aposentadoria compulsória como punição máxima para magistrados condenados por faltas graves representa um dos mais importantes avanços recentes no combate aos privilégios que corroem a confiança da sociedade no Judiciário. Durante décadas, consolidou-se no Brasil a anomalia de transformar uma sanção disciplinar em benefício remunerado pago pelo contribuinte. Em qualquer democracia madura, isso seria visto como contradição insustentável. Aqui, naturalizou-se.

A mudança confirmada pela Primeira Turma do STF rompe com essa distorção histórica. Não se trata de ataque ao Poder Judiciário. Ao contrário: trata-se de medida necessária. *NOSSA OPINIÃO. PÁGINA 2*

Baccarelli assume gestão do Theatro Municipal



O Instituto Baccarelli será responsável pela administração do Theatro Municipal de SP pelos próximos cinco anos. O contrato prevê investimentos de R$ 663 milhões em programação cultural e manutenção dos corpos artísticos. PÁGINA 3

Centro Paralímpico faz 10 anos



Construído no local onde funcionava uma unidade da antiga Febem, o Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro transformou a região da Rodovia dos Imigrantes em referência do esporte paralímpico. PÁGINA 3

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

SUA RODA QUEBROU?
Rodas, Rodas + Rodas
Tem a solução. Rodas avulsas de todas as marcas, modelos e medidas.
Av. do Cursino, 3206
11 99305-3145 | 11 5058-2132

ZELÃO DOG CLÍNICA VETERINÁRIA
CONSULTA - INTERNAÇÃO
CIRURGIAS - EXAMES - VACINAS
> Cães e Gatos
> Animais Silvestres
C/ HORA MARCADA
> Farmácia Pet
> PetShop
ATENDIMENTO 24 HORAS
ATENDIMENTO TAMBÉM A DOMICÍLIO
@zelaodogveterinaria
Av. Lins de Vasconcelos, 2507 - Vila Mariana
(11) 9987-77247 | (11) 28650-017 | (11) 5539-7087

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)

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

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

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

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

Mancini Modas
Infanto Juvenil e adultos
FESTA JUNINA
• VESTIDOS • SAIAS • CONJUNTOS BLUSA E SAIA
• CAMISETA • CAMISAS DE FLANELA • TIARAS
RUA GREENFELD, 238 - IPIRANGA 2272-7421 98148-4762 @mancini.modas DAS 9H ÀS 19H

Ipiranga News e Jabaquara News
DIGITAL
O seu jornal tem versão digital.
As notícias, ofertas e todas as informações que fazem parte da sua vida juntas num só click.
Acesse o site e fique por dentro de tudo.



www.jabaquaranews.com.br | www.ipiranganews.inf.br

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: (In memoriam) Luiz Antonio de Paula
Diretor Executivo: Mauro Ramos
Diretora Comercial: Vera Helena Ramos
Gerente Comercial: Rafaela Maia
Redação: Paula Ramos
Diagramação: Paula Ramos

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

Por um Judiciário mais transparente

A decisão do Supremo Tribunal Federal (STF) de pôr fim à aposentadoria compulsória como punição máxima para magistrados condenados por faltas graves representa um dos mais importantes avanços recentes no combate aos privilégios que corroem a confiança da sociedade no Judiciário. Durante décadas, consolidou-se no Brasil a anomalia de transformar uma sanção disciplinar em benefício remunerado pago pelo contribuinte. Em qualquer democracia madura, isso seria visto como contradição insustentável. Aqui, naturalizou-se.

A mudança confirmada pela Primeira Turma do STF rompe com essa distorção histórica. Ao reconhecer que a reforma da Previdência eliminou a previsão constitucional da aposentadoria compulsória como pena disciplinar, a Corte corrige um mecanismo que, na prática, premiava magistrados envolvidos em corrupção, venda de sentenças, assédio ou outras condutas incompatíveis com a toga.

Não se trata de ataque ao Poder Judiciário. Ao contrário: trata-se de medida necessária para preservar sua legitimidade.

A frase do ministro Flávio Dino resume o absurdo que vigorava até agora. Se um juiz cometesse um crime grave e fosse "punido" com aposentadoria proporcional, quem arcava com o custo era a sociedade. O magistrado deixava o cargo, mas continuava recebendo recursos públicos pelo resto da vida. O peso da sanção recaía sobre o contribuinte, não sobre o infrator.

> ***"Transparência não é concessão; é obrigação republicana. Ainda mais em um país marcado por profundas desigualdades sociais"***

Os números mostram a dimensão do problema. Em vinte anos, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) aplicou 126 aposentadorias compulsórias a magistrados. Em muitos desses casos, a punição máxima possível terminava convertida em estabilidade financeira vitalícia.

A decisão do STF ganha ainda mais relevância por ocorrer no momento em que o CNJ avança em outra frente essencial: a transparência dos vencimentos da magistratura. A aprovação do contracheque unificado obrigatório para juízes de todo o país responde a uma exigência antiga da sociedade brasileira.

A proliferação dos chamados "penduricalhos" transformou-se em um dos principais fatores de desgaste da imagem do Judiciário. Auxílios, indenizações e gratificações frequentemente ultrapassam o teto constitucional e criam estruturas salariais opacas até mesmo para os órgãos de controle. O próprio CNJ reconheceu a dificuldade de mapear quantas rubricas diferentes eram utilizadas pelos tribunais brasileiros.

A adoção de um único contracheque por magistrado e a padronização das rubricas representam avanço civilizatório mínimo, mas indispensável. Transparência não é concessão; é obrigação republicana. Ainda mais em um país marcado por profundas desigualdades sociais e por sucessivas crises fiscais.

As duas decisões — o fim da aposentadoria compulsória como punição máxima e a unificação dos contracheques — apontam na mesma direção: a necessidade de aproximar o Judiciário dos princípios de responsabilidade, publicidade e igualdade que ele próprio exige dos demais Poderes. Nenhuma instituição perde autoridade ao se tornar mais transparente e mais sujeita à responsabilização. O oposto é que a enfraquece.

Parque da Independência recebe corrida de rua



Corrida terá percursos de 5km e 10 km no dia 31 de maio

O Parque da Independência será palco da Santander SRun. Com percursos de 5 km e 10 km, a prova convida desde iniciantes até atletas experientes a desafiarem seus próprios limites em um ambiente organizado e acolhedor.

Realizar a prova no Parque da Independência, um dos marcos históricos mais emblemáticos da cidade, traz um significado especial à experiência. Local que simboliza um dos momentos mais importantes da história do país, o parque hoje se consolida também como um espaço de convivência, lazer e prática esportiva no coração da capital.

Ao ocupar esse cenário, a corrida conecta passado e presente, tradição e movimento, reforçando o papel de São Paulo como uma cidade que valoriza a atividade física e a ocupação dos espaços públicos.

Dia 31/05. Site oficial: www.circuitosrun.com.br/sao-paulo/unica

Exposição "A Democracia na Pauliceia" no TRE

O Tribunal Regional Eleitoral do Estado de São Paulo - TRE-SP, celebra o Dia da Memória do Poder Judiciário com a abertura da exposição "A Democracia na Pauliceia – de Paulo Bomfim a Cristiane Carbone", evento, a ser inaugurado pelo presidente TRE-SP, desembargador José Antônio Encinas Manfré.

A cerimônia de abertura acontecerá em 2 de junho de 2026, às 15h, no saguão da sede do TRE-SP, localizado na Rua Francisca Miquelina, 123 – Bela Vista, São Paulo – SP e será aberta ao público.

A mostra faz homenagem à cidade de São Paulo e sua gente, por meio dos textos deixados pelo poeta Paulo Bomfim e assim celebrar os 100 anos de seu nascimento, além do olhar sensível de Cristiane Carbone, artista plástica, cujas pinturas retratam edifícios e logradouros históricos da metrópole.

Ao unir palavra e imagem, a exposição propõe uma reflexão sobre a construção da democracia no Brasil, em especial na "Pauliceia" que o poeta tantas vezes exaltou graças à sua memória privilegiada e sua identificação junto à coletividade paulistana.

Para participar do evento o público interessado precisará se inscrever previamente pelo link: A DEMOCRACIA NA PAULICEIA - de Paulo Bomfim a Cristiane Carbone!

Serviço

Evento: Abertura da exposição A Democracia na Pauliceia – de Paulo Bonfim a Cristiane Carbone. Data: 2 de junho de 2026 (terça-feira)

Horário: 15h. Local: Saguão da sede do TRE-SP – Rua Francisca Miquelina, 123 – Bela Vista



Mostra faz homenagem à cidade de São Paulo e sua gente

BOM APETITE

Crostini de Cogumelos

Ingredientes: 200 gramas de cogumelos Paris, cortados em lâminas; 200 gramas de shitake, cortado em tiras; 3 colheres (sopa) de azeite; 1 dente de alho picado; ½ cebola médica picadinha; 2 colheres (sopa) de salsinha picada; 2 colheres (sopa) de shoyu; torradas prontas. Preparo: Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho picado. Junte a cebola e refogue. Acrescente os cogumelos e o shoyu. Misture bem e desligue o fogo. Acrescente a salsinha picada. Disponha colheradas do refogado sobre as torradas. Sirva imediatamente.

Suflê Cremoso de Chocolate com Toque de Laranja

Ingredientes: Calda de Chocolate: 1 xícara (chá) de creme de leite fresco; 170 gramas de chocolate ao leite picado. Suflê: 200 gramas de biscoito tipo Maizena; ½ xícara (chá) de suco de laranja; 1 colher (sopa) de raspas de laranja; 1 xícara (chá) de leite; 1 colher (chá) de essência de baunilha; 4 gemas; ½ xícara (chá) de açúcar; 100 gramas de chocolate ao leite em pedaços pequenos; 4 claras em neve. Modo de Preparo: Calda de Chocolate: Aqueça o creme de leite sem deixar ferver. Junte o chocolate e misture até derreter. Reserve. Suflê: Bata no liquidificador, aos poucos, o biscoito, até obter uma farofa. Reserve. Leve ao fogo o suco e as raspas de laranja até começar a ferver. Reserve. Ferva o leite com a essência de baunilha e reserve. Bata as gemas e o açúcar com um batedor ou garfo, junte o biscoito reservado e misture bem. Acrescente aos poucos o leite reservado, misture, junte o suco de laranja com as raspas e misture novamente. Acrescente o chocolate, as claras em neve e misture delicadamente. Distribua a massa em oito potinhos pequenos para suflê e leve ao forno (180º) preaquecido por 25 minutos. Sirva a seguir com a calda de chocolate.



Sabe aquela hora que você relaxa depois de um dia cheio?



LIGUE: 2914-0655

ClassiNews

Balcão Central
R. General Lecor, 246

EMPREGOS

AUXILIAR DE LIMPEZA
Benefício: Plano de saúde
CURRÍCULO: (11) 99877-7247
TRATAR: AV. LINS DE VASCONCELOS, 2507 – V. MARIANA

VAGA PARA ATENDENTE EM CASA DE BOLO.
Desejável experiência. Salário, VT e VR
CURRÍCULO: (11) 98367-0720

VAGA PARA AUXILIAR DE BOLEIRA EM CASA DE BOLO.
Desejável experiência. Salário, VT e VR

ADMITE -SE
Ajudante de Produção
Envie seu currículo para
11 5078-0566
ou no e-mail:
vagas@hasmer.com.br

Quer acessar as informações do seu bairro de qualquer lugar?
facebook.com/ipiranganews

IMÓVEIS

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

PRECISA AUXILIAR ADMINISTRATIVO
E-mail: arquimad.mad@terra.com.br
97641-2614

VENDE-SE APTO V. ELISEO – R$ 215 MIL
V. Eliseo – R$ 215 Mil
2 Dts, sl, coz, as, 35 m²
sl festa – Cond. R$ 280,00
CRECI: 56602
(11) 98938-3464

ALUGA-SE STÚDIO
Prox. Metrô R$ 2.400,00
semi-mobiliado Dt c/ae, conj. Sl e coz. IPTU R$ 41,00
Cond. R$ 307,00
CRECI: 56602
(11) 98938-3464

CASA TÉRREA SACOMÃ-R$ 550 MIL
3 Dts c/ae, suíte, sl,coz c/ae, banh c/box, qto, as, 2 Vgs
8 x 30m,160 m² ac
CRECI: 56602
(11) 98938-3464

ALUGA-SE SALÃO R$ 2.500,00 – CAMBUCI
Salão 100 m², wc, copa.
IPTU R$ 170,00
CRECI: 56602
(11) 98938-3464

BENAGLIA VENDE
DUAS CASAS COM PREÇO DE UMA
R$ 450 MIL RUA SOLEMAR 288/292 12 ms FRENTE Nº 292 - 2 DS, SALA, COZ, WC SOCIAL, LAV, TERRAÇO CIMA E GAR 1 CARRO FECHADA / Nº 288 – 1 DORM, SALA, COZ, WC SOCIAL, LAV (ÁGUA e LUZ SEPARADOS) DOC 0K FIN BANCO

APTO MOINHO VELHO R$ 320 MIL RUA VERGUEIRO 3 DS, SL 2 AMBS, WC SOCIAL, COZ, LAV GARAGEM (DOC 0K AC. FIN. BANCO)
CRECI: 35775
(11) 99520-1380

TUDO NEWS

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



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



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

Instituto Baccarelli vai administrar o Municipal



Parecer técnico da comissão, Baccarelli apresentou desempenho técnico mais consistente

O Instituto Baccarelli será o novo gestor do Theatro Municipal de São Paulo pelos próximos cinco anos. A decisão foi publicada nesta segunda-feira (25) no Diário Oficial da Cidade.

O contrato terá vigência de 60 meses e valor global de R$ 663 milhões, condicionado à aprovação das respectivas dotações orçamentárias nas Leis Orçamentárias Anuais do Município ao longo do período.

Os recursos serão destinados às ações de difusão cultural do Theatro Municipal, incluindo programação artística, manutenção dos corpos artísticos, equipes técnicas e administrativas, além da preservação patrimonial do complexo.

Em um processo que avaliou critérios técnicos, artísticos, administrativos e financeiros das propostas apresentadas, o Instituto Baccarelli obteve 73 pontos, enquanto a Sustenidos Organização Social de Cultura recebeu 62,5 pontos. Segundo o parecer técnico da comissão, o Instituto Baccarelli apresentou desempenho técnico mais consistente, com destaque para os eixos relacionados à qualificação das equipes técnicas e artísticas, coerência institucional e ações voltadas à formação e ampliação de público.

O Complexo Theatro Municipal reúne o Theatro Municipal, a Praça das Artes e os corpos artísticos municipais, como a Orquestra Sinfônica Municipal, o Balé da Cidade de São Paulo e os corais vinculados à Fundação Theatro Municipal.

O Baccarelli foi criado em 1996, após um gesto solidário do maestro Silvio Baccarelli (1931-2019), que decidiu fazer algo pelas famílias desamparadas após um incêndio na favela de Heliópolis. A missão de transformação e inclusão social por meio da educação começou com o ensino de música para 36 crianças.

Hoje, o Instituto Baccarelli é uma das organizações sociais mais respeitadas do País, e responsável por 13 polos educativos da cidade de São Paulo – a escola de música em Heliópolis e as 12 unidades dos CEUs, os Centros Educacionais Unificados, que administra em gestão compartilhada com a Secretaria Municipal de Educação da cidade de São Paulo.

Centro Paralímpico faz 10 anos na região



Mais de 400 eventos são realizados anualmente no complexo

O Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro (CTPB) completa dez anos em 2026 consolidado como uma das maiores referências do esporte paralímpico mundial. Com 95 mil metros quadrados de área construída, o espaço que antes abrigava uma das unidades mais tumultuadas da antiga Fundação Estadual para o Bem-Estar do Menor (Febem) - atual Fundação Casa - deu lugar a uma das mais modernas estruturas esportivas do País, transformou São Paulo em sede permanente do esporte paralímpico brasileiro e ampliou a presença da cidade no circuito internacional de competições e eventos esportivos.

Foram dois anos e meio de obras para o espaço ser erguido no quilômetro 11,5 da Rodovia dos Imigrantes, na Vila Guarani. O investimento foi de R$ 305 milhões, sendo R$ 187 milhões por meio do Ministério do Esporte e o restante do governo de São Paulo.

Considerado o principal centro de excelência da América Latina, o CTPB foi inaugurado no dia 23 de maio de 2016. O local recebe atletas, seleções, clubes e federações de diferentes estados e países ao longo do ano. Atualmente, mais de 400 eventos esportivos são realizados anualmente no complexo, que conta com infraestrutura para 20 modalidades paralímpicas, além de área hoteleira com capacidade para cerca de 300 hóspedes.

Inicialmente focado no alto rendimento paralímpico, o CT se transformou, ao longo dos anos, em um polo de formação de atletas por meio da Escola Paralímpica de Esportes. O Centro Paralímpico conta com quadras de tênis em cadeira de rodas, basquete em cadeira de rodas, vôlei sentado, goalball (único esporte paralímpico que não é uma adaptação, exclusivo para atletas com deficiência visual), futebol de cegos e futebol de paralisados cerebrais (PC), além de uma arena multiuso. Possui, ainda, espaços para esgrima em cadeira de rodas, judô, taekwondo, bocha e tênis de mesa, piscinas olímpica e semiolímpica, pistas de atletismo (externa e interna, para treinamentos)

O impacto vai além do esporte. A movimentação de atletas, equipes técnicas, familiares e delegações contribui para a economia local, fortalecendo setores como hotelaria, alimentação, transporte e serviços. O espaço também abriga a sede administrativa do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), onde atuam mais de 500 profissionais.

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

Produtos Bagarollo DESDE 1972
SOB MEDIDA
Grade de proteção
Fechamento área
Tela mosquiteira
Corrimão
Porta Sanfonada
Grade pantográfica
Porta p/ armário
Várias cores de alumínio
BOX VIDRO E ACRÍLICO
VENEZIANA 3 F.
VITRÔ CORRER
ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO
CONSULTE! FACILITAMOS O PAGAMENTO
PORTÃO AUTOMATIZADO ALUMÍNIO E FERRO
10 VEZES
QUALQUER DESENHO AUTOMATIZAMOS SEU PORTÃO
VIA ANCHIETA, 1750 - TEL: 2272-0652 / 9.8846-7887 - www.bagarollo.com.br

Tudo que sua obra precisa você encontra no Ipiranga e Jabaquara News!
Cimento, Betoneira, Blocos e Tijolos, Material elétrico, hidráulico, Pisos e muito mais!

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
www.montano.com.br FERRAGENS PARA MÓVEIS
Por WhatsApp, Telefone ou E-mail MANDAMOS ENTREGAR!!!
11 5062-7028 / 11 9.5780-4063 FACILITAMOS 10X NO CARTÃO
Av. do Cursino, 513 - Vila Gumercindo



BELEZA

Exercícios na gravidez para a mamãe e o bebê

A prática de atividades físicas durante a gestação pode trazer inúmeros benefícios para a saúde da mãe e do bebê, desde que seja realizada com orientação médica e acompanhamento profissional adequado. Além de ajudar no controle do peso, os exercícios contribuem para melhorar a disposição, fortalecer a musculatura e preparar o corpo para o parto e para a recuperação pós-parto.

Especialistas destacam que, antes de iniciar qualquer atividade, a gestante deve passar por avaliação com o médico responsável pelo pré-natal. Com a liberação médica, o ideal é contar com a supervisão de um profissional de Educação Física capacitado para adaptar os exercícios às necessidades e limitações de cada fase da gravidez.

O corpo da mulher passa por diversas transformações durante a gestação e, por isso, os cuidados precisam ser maiores. Exercícios muito intensos ou realizados sem orientação podem provocar desconfortos e até prejudicar a saúde da mãe e do bebê. Mulheres que já praticavam atividades físicas antes da gravidez costumam ter mais facilidade para manter a rotina, porém, normalmente é recomendada uma redução gradual da intensidade dos treinos ao longo dos meses.

Ouvir os sinais do corpo é fundamental. Falta de ar excessiva, dores nas articulações, tontura, palpitações ou cansaço exagerado são sinais de alerta e indicam a necessidade de interromper a atividade e buscar orientação médica.

Entre os exercícios mais indicados para gestantes estão caminhada, hidroginástica, natação, bicicleta ergométrica, dança leve, Pilates, alongamento e exercícios aeróbicos de baixo impacto. Essas atividades ajudam a melhorar a circulação sanguínea, reduzem o inchaço, aliviam o estresse e proporcionam sensação de bem-estar.

A musculação também pode fazer parte da rotina, desde que seja realizada com cargas moderadas e movimentos controlados. Já atividades de alongamento e Pilates exigem atenção especial, pois os hormônios da gravidez deixam as articulações mais flexíveis e instáveis, aumentando o risco de lesões caso haja exagero nos movimentos.

Para mulheres sedentárias, a recomendação é começar devagar. Caminhadas leves costumam ser uma excelente alternativa para iniciar uma rotina mais ativa e saudável. O importante é respeitar os limites do corpo e evoluir gradualmente.

Além de proporcionar mais disposição durante a gravidez, a prática regular de exercícios melhora a capacidade respiratória, fortalece músculos importantes para o parto, estimula a liberação de endorfina — hormônio ligado à sensação de prazer e bem-estar — e pode até favorecer uma recuperação mais rápida após o nascimento do bebê.

Alguns cuidados são indispensáveis durante os exercícios. Usar roupas leves e confortáveis, escolher tênis com bom amortecimento, manter a hidratação em dia e alimentar-se adequadamente antes das atividades ajudam a garantir segurança e conforto. Outro ponto importante é evitar o aumento excessivo da temperatura corporal, fazendo pausas sempre que necessário.

Também é essencial ficar atenta aos sinais de alerta. Sangramentos, contrações, dores lombares intensas, febre, taquicardia ou cansaço extremo são sintomas que exigem a interrupção imediata da atividade física e avaliação médica.



Exercícios leves e orientados ajudam a fortalecer o corpo

Colheita do Café reúne centenas de pessoas na Vila Mariana

Apesar do frio e da garoa insistente, centenas de pessoas compareceram neste sábado, 23, ao Instituto Biológico para participar da 18° Edição do Sabor da Colheita.no maior cafezal urbano do mundo, localizado na Vila Mariana na capital paulista. O evento marca o início da safra paulista de café, oferecendo aos visitantes a oportunidade de vivenciar de perto o ciclo de produção cafeeira.

Durante todo o dia os visitantes participaram de atividades práticas, degustações, orientações técnicas e atrações voltadas à valorização da cafeicultura paulista, além dos participantes poderem colher café diretamente dos pés cultivados dentro do instituto e conhecer todas as etapas de produção da bebida.

"É um evento que integra diferentes áreas da Secretaria de Agricultura e Abastecimento, como os Institutos de Pesquisa e a CATI, aos produtores rurais e ao público participante. Ao promover esse encontro em torno da colheita do café, aproximamos o campo da cidade e valorizamos a produção paulista", destaca Diógenes Kassaoka, secretário executivo da Agricultura e Abastecimento.

Além disso, o Sabor da Colheita serviu como vitrine para a excelência da cafeicultura paulista, incluindo a apresentação de cafés premiados no Concurso Estadual de Qualidade do Café de São Paulo, e a participação de produtores de reconhecidos com selo de Indicação Geográfica (IG) no estado.

"Por meio deste evento, mostramos como a ciência está presente em nosso dia a dia, inclusive na xícara de café que consumimos. O cafezal funciona como uma vitrine tecnológica e este é um momento em que conseguimos transmitir conhecimento de forma acessível e menos técnica ao público", observa Ana Eugênia Campos, coordenadora do Instituto Biológico.



Colheita foi realizada em grupos e resultou mais de 280 kg de café

O Sabor da Colheita contou com estandes das diretorias e institutos vinculados à SAA, trazendo informações e orientações sobre o café paulista. O Instituto Agronômico (IAC-APTA) levou instruções técnicas essenciais sobre manejo e inovação na cafeicultura. Já o Instituto Biológico (IB-APTA) apresentou os impactos positivos e os resultados de seu projeto de cafezal regenerativo baseado em práticas sustentáveis.

"Proporcionamos aos visitantes a oportunidade de conhecer o processo de produção do café regenerativo, que estamos implantando no Cafezal Urbano. Também mostramos a importância do manejo adequado para a obtenção de um café de qualidade", explica Harumi Hojo, pesquisadora do Instituto Biológico e responsável técnica pelo Cafezal Urbano.

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 / 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



TURISMO

Campos do Jordão é um dos destinos mais procurados do Brasil no inverno

Com a chegada das temperaturas mais baixas em diversas regiões do país, cresce também o interesse dos turistas pelos tradicionais destinos de inverno. E quando o assunto é frio, charme e romantismo, Campos do Jordão continua sendo um dos lugares mais lembrados pelos brasileiros. Localizada na Serra da Mantiqueira, a cerca de 180 quilômetros da capital paulista, a cidade já vive o início da alta temporada e se prepara para receber milhares de visitantes durante os próximos meses.



Cenário perfeito para aproveitar o frio da Serra da Mantiqueira

Conhecida como a "Suíça Brasileira", Campos do Jordão reúne características que fazem do destino um dos mais desejados do país nesta época do ano: arquitetura inspirada em cidades europeias, clima serrano, gastronomia sofisticada, festivais culturais e diversas opções de lazer em meio à natureza. A cidade, situada a 1.628 metros de altitude, chega a registrar temperaturas negativas durante as madrugadas de inverno, cenário perfeito para quem busca dias aconchegantes ao lado da lareira, acompanhados de vinhos, chocolates quentes e fondue.

O período do feriado de Corpus Christi costuma marcar oficialmente o início do movimento intenso na cidade. É quando hotéis, restaurantes e atrações passam a operar em ritmo de alta temporada, recebendo turistas de diferentes regiões do Brasil. Apesar da procura crescente, ainda há opções de hospedagem com tarifas atrativas para quem consegue se programar com antecedência.

Entre os destaques da temporada está o DOM Hotel Boutique, localizado no Jardim Atalaia. O hotel oferece pacotes especiais para o feriado de Corpus Christi, entre os dias 4 e 7 de junho, com tarifas a partir de R$ 4.455 para o casal, incluindo café da manhã. Voltado principalmente para casais, o espaço aposta em uma proposta intimista, sofisticada e acolhedora.

Com apenas 20 quartos, o hotel investe em uma experiência exclusiva, unindo elegância e conforto em meio às paisagens da Serra da Mantiqueira. Os apartamentos contam com frigobar free, Wi-Fi de alta velocidade, ar-condicionado e decoração que mistura rusticidade e sofisticação. Algumas suítes oferecem varanda com vista privilegiada para as montanhas, cenário bastante procurado pelos visitantes durante os dias frios.

Outro diferencial do hotel é a área de wellness, que inclui jacuzzi aquecida, sauna, spa e serviços opcionais de massagem. A proposta é proporcionar uma experiência completa de descanso e relaxamento sem que o hóspede precise sair da hospedagem para aproveitar o melhor do inverno.

Mas Campos do Jordão vai muito além dos hotéis charmosos. O destino oferece uma ampla variedade de atrações turísticas, culturais e gastronômicas capazes de agradar diferentes perfis de visitantes. O bairro de Capivari, considerado o coração turístico da cidade, é um dos pontos mais movimentados durante o inverno. O famoso calçadão da Avenida Macedo Soares concentra restaurantes, cervejarias artesanais, lojas de chocolates, cafeterias, bares e tradicionais casas de fondue, além de intensa programação noturna.

No centro de Capivari também está o Parque Capivari, que reúne atrações para todas as idades, como pedalinhos, passeio de teleférico, roda-gigante e espaços gastronômicos. O tradicional teleférico leva os visitantes até o Morro do Elefante, um dos cartões-postais da cidade, de onde é possível ter uma vista panorâmica privilegiada da região serrana.

Outro ponto bastante procurado é a Ducha de Prata, complexo formado por quedas d'água artificiais,

O FRIO NÃO ESPERA.
A PREFEITURA
TAMBÉM NÃO.

Quando a temperatura chega a 13 °C ou menos, a Prefeitura de São Paulo inicia uma grande operação de proteção à população mais vulnerável. Equipes de abordagem social percorrem a cidade oferecendo acolhimento, alimentação, cobertores e encaminhamento para serviços de assistência social preparados para atender quem mais precisa. Uma estrutura que funciona dia e noite para garantir mais cuidado, proteção e dignidade durante o inverno. Ao encontrar alguém em situação de rua exposto ao frio, ligue 156 e solicite uma abordagem social.

OPERAÇÃO BAIXAS TEMPERATURAS

COBERTORES
Cobertores e mantas térmicas são distribuídos para quem permanece nas ruas.

TRANSPORTE PARA ACOLHIMENTO
Ônibus levam as pessoas até os espaços seguros de acolhida.

ABORDAGEM SOCIAL
Equipes buscam pessoas nas ruas e oferecem acolhimento em nossa rede de apoio.

ACOLHIMENTO HUMANIZADO
Mais de 26 mil vagas, com espaços para todos os perfis, incluindo a comunidade LGBTQIAPN+.

ROUPAS DE INVERNO
Distribuição de itens como toucas, luvas e moletons.

ALIMENTAÇÃO
Sopas, pães, chocolate quente, chá e água são servidos todas as noites.

ATENDIMENTO EMERGENCIAL
Presença de equipes médicas e ambulâncias nas tendas.

Para saber mais, acesse:
prefeitura.sp.gov.br/baixastemperaturas

PREFEITURA DE SÃO PAULO