# Ipiranga News

GRUPO BAIRROS UNIDOS

ANO XXVIII - Nº 1448 Fone: 2914-0655

CIRCULA ÀS QUINTAS - FEIRAS

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

SÃO PAULO, 03/09/2026 A 09/09/2026

IPIRANGA NEWS 28 ANOS COM VOCÊ


## *Moraes deve explicações*

A crise que envolve o ministro Alexandre de Moraes, do Supremo Tribunal Federal (STF), atingiu um estágio em que o silêncio deixou de ser uma alternativa institucionalmente aceitável. As informações reunidas no caso Banco Master, a partir das mensagens encontradas no celular do ex-banqueiro Daniel Vorcaro, levantam dúvidas graves sobre possíveis contatos entre o ministro e um investigado por fraudes financeiras. São dúvidas que precisam ser esclarecidas. *NOSSA OPINIÃO. PÁGINA 2*

# Museu terá grande festa gratuita no 7 de Setembro



*O Museu do Ipiranga prepara uma programação especial para o feriado de 7 de Setembro, com atrações gratuitas para toda a família, das 9h às 18h. A festa terá teatro, música, dança, capoeira e apresentações culturais, além de recursos de acessibilidade. O público também poderá visitar as exposições do museu com ingressos distribuídos no dia. PÁGINA 3*

# Tratamento para parar de fumar



*Mais de 57 mil atendimentos foram registrados na capital em cinco anos; serviço inclui acompanhamento em grupos, orientação para lidar com a abstinência e práticas integrativas, como acupuntura e auriculoterapia. PÁGINA 4*


CADERNO ESPECIAL DE ANIVERSÁRIO
Reserve seu espaço e participe da História do bairro com 442 anos
28 ANOS COM VOCÊ!
Edição especial
DIA 24 DE SETEMBRO


FELIZ NATAL!
Tecido e artesanato uma mistura milenar que nas mãos de fabulosas artesãs brasileiras inventam e reinventam projetos para decorar nossos lares com muita dedicação e carinho nessa data muito importante.
PÁGINA 3

MARÉ ÁGUA
DISTRIBUIDORA DE ÁGUA LTDA
GALÃO 20L/10L
CRISTAL R$ 14,99
MOGIANA (ANTIGA BONAFONTE) R$ 19,99
ENTREGA INCLUSA
MENCIONE ESTE ANÚNCIO EM SEU PEDIDO
R. MANIFESTO, 640 – IPIRANGA
(11) 2591-2989 | (11) 2273-9003

Anuncie. Ligue 2914-0655

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

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

PIZZARIAS SAN PIETRO ATO DÀ GULA
Desde 1990
PROMOÇÃO
12 SABORES DE PIZZA
POR APENAS R$ 74,90
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)

GRAND OPENING
26 DE SETEMBRO | 12H - 19H
SHOW DOS ALUNOS SOR IPIRANGA
AULAS EXPERIMENTAIS • DJ SET
PINTURA FACIAL • WORKSHOP
FOODTRUCK • FLASH TATTOO
E MUITO MAIS!
R. Dr. Elísio de Castro, 199 - Vila Dom Pedro I, São Paulo - SP
Informações: +55 11 91116-4569 | @schoolofrockipiranga
SCHOOL of ROCK IPIRANGA

CNPJ: 68.293.767/0001-90 | MDB, REPUBLICANOS, PL, PSD, UNIÃO BRASIL, PP, PODEMOS, PSDB, CIDADANIA, SOLIDARIEDADE, PRD, AVANTE, NOVO. | R$ 2.868,75 | TIRAGEM: 14.000
MAIS ESPORTE E TECNOLOGIA PARA PROTEGER VOCÊ E A SUA FAMÍLIA.
GEORGE HATO
DEPUTADO ESTADUAL
15622
ORLANDO MORANDO
DEPUTADO FEDERAL
1555
ANDRÉ DO PRADO SENADOR 222
GOVERNADOR TARCÍSIO 10 VICE FELÍCIO RAMUTH
+ESPORTE −REMÉDIO

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

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 403
VILA MARIANA
RUA DOMINGOS DE MORAES, 348 LOJA 5
98217-5757/2507-9794

# 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.







## CONVOCATÓRIA

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA DO NÚCLEO DOS CIRÚRGIÕES DENTISTAS DO IPIRANGA (N.C.D.I.)**

A Diretoria do Núcleo dos Cirurgiões Dentistas do Ipiranga de conformidade com o artigo 34 em sua letra F, combinado com o artigo 43 inciso II do seu Contrato Social, convoca seus associados em pleno gozo de seus direitos para a Assembleia Geral Ordinária, com a seguinte Ordem do Dia:

**1)- Aprovação das contas do exercício de 2025**
**2)- Assuntos Gerais**

A assembleia será realizada no dia 16 de SETEMBRO de 2026, 4ª. Feira, as 11:30 horas À Rua Vergueiro, 6465, 1º. Andar, com a presença de 50% de seus associados ou as 12:00 hs. Com qualquer número de presentes.

Após a assembleia, haverá uma confraternização. Nada mais

**São Paulo, 02 de setembro de 2026**

**RAUL PALLOTTA FILHO**
**Presidente**

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

O presidente da AFAESC - Associação de Funcionários Aposentados, Pensionistas e Ex-servidores do Credireal - São Paulo, inscrita no CNPJ/MF sob n.º 03.539.438/0001-30, com sede na Rua Barão de Itapetininga, 120, 1.º andar, sala 107 - Bairro República. No uso de suas atribuições que lhe conferem o artigo 24º do Estatuto Social, combinado com o Art. 44, inciso I, Senhor Presidente convoca seus associados para a Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se no dia 15 de setembro de 2026, primeira chamada às 10:00 horas e a segunda chamada às 10:30 horas, com qualquer número de associados presentes, e término às 14:00 horas, em suas dependências sociais. Com a finalidade de aprovação do regulamento de empréstimos aos associados e reembolso de medicamentos; e outros assuntos de interesse geral.

Associação de Funcionários Aposentados, Pensionistas e Ex-servidores Credireal - São Paulo, CESAR RIBEIRO CABRERA – Presidente.

**São Paulo (SP), 26 de agosto de 2026**

## NOSSA OPINIÃO

# Moraes deve explicações

A crise que envolve o ministro Alexandre de Moraes, do Supremo Tribunal Federal (STF), atingiu um estágio em que o silêncio deixou de ser uma alternativa institucionalmente aceitável. As informações reunidas no caso Banco Master, a partir das mensagens encontradas no celular do ex-banqueiro Daniel Vorcaro, levantam dúvidas graves sobre possíveis contatos entre o ministro e um investigado por fraudes financeiras. São dúvidas que precisam ser esclarecidas com transparência, rigor e respeito às garantias legais — não apenas por uma questão pessoal, mas para preservar a credibilidade do Supremo.

É importante estabelecer, desde o início, uma distinção fundamental. As mensagens divulgadas e os elementos reunidos pela Polícia Federal não equivalem, por si sós, à comprovação de crimes. Moraes tem direito à presunção de inocência e ao devido processo legal. Qualquer eventual responsabilidade criminal deverá ser apurada pelas instâncias competentes, com base em provas e dentro dos procedimentos previstos pela Constituição e pelas leis. Mas a presunção de inocência não pode ser confundida com imunidade ao escrutínio público.

O que torna o caso especialmente sensível é a natureza das relações descritas no material. Segundo o conteúdo divulgado, Vorcaro recorria a um contato atribuído a Moraes para tratar de assuntos relacionados à investigação da Polícia Federal e chegou a perguntar sobre a possibilidade de deixar o País antes de ser preso. O arquivo também registra que o escritório de advocacia da mulher do ministro mantinha um contrato de R$ 131 milhões com o Banco Master e que Moraes teria participado da elaboração desse contrato.

> *"São dúvidas que precisam ser esclarecidas com rigor e respeito às garantias legais para preservar a credibilidade do STF"*

Nada disso permite concluir automaticamente pela existência de ilícitos. Permite, porém, formular perguntas legítimas e objetivas.

A manifestação do procurador-geral da República, Paulo Gonet, acrescenta outra dimensão à crise. Segundo o arquivo, Gonet defendeu a nulidade da investigação que encontrou as mensagens envolvendo Moraes e argumentou que André Mendonça teria ultrapassado os limites de sua competência ao determinar o aprofundamento da apuração sem autorização do plenário do STF. Mendonça, por sua vez, defendeu que os novos elementos sejam analisados pelo plenário, em sessão presencial, pública e transparente.

É justamente esse caminho que deve prevalecer. Se há controvérsia sobre a legalidade da investigação, que ela seja examinada às claras. Se há dúvidas sobre a autenticidade, o contexto ou o significado das mensagens, que sejam submetidas ao contraditório. Se existem elementos que possam justificar uma investigação sobre a conduta de qualquer autoridade, inclusive um ministro do Supremo, que sejam avaliados pela instância constitucionalmente competente.

A pior resposta para uma crise dessa natureza seria transformar a instituição em escudo para proteger seus integrantes. O Supremo exerce papel essencial na democracia brasileira e precisa ter sua autoridade preservada. Essa autoridade, contudo, não decorre da ausência de questionamentos. Ao contrário: fortalece-se quando a Corte demonstra que nenhum de seus membros está acima da necessidade de prestar contas.

# SP aplica 2,5 milhões de doses contra o sarampo

A Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo registrou mais de 2,5 milhões de doses aplicadas da vacina contra o sarampo durante o mês de agosto. Somente na capital, em Guarulhos e em São Bernardo do Campo, que adotaram uma estratégia ampliada de vacinação para pessoas de 6 meses a 59 anos, foram aplicadas 2,4 milhões de doses: 2 milhões na capital, 230,1 mil em Guarulhos e 169,5 mil em São Bernardo do Campo.

Terça-feira (1º) foi o último dia da Campanha de Multivacinação, realizada em todo o estado. Mesmo com o encerramento das campanhas, as vacinas continuam disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), de acordo com o calendário de rotina. A orientação é procurar a unidade mais próxima para verificar e atualizar a situação vacinal (confira o esquema vacinal completo abaixo).

"Essa mobilização mostra a capacidade de resposta da rede pública. A vacinação, aliada ao monitoramento dos casos e à comunicação clara com a população, é fundamental para interromper a transmissão e ampliar a proteção", afirma José Elisomar Santana, diretor de Imunização da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (CVE-SP).

## BOM APETITE

# *Bolo de laranja com casquinha crocante*

Ingredientes: 2 laranjas tipo Pera; 2 ovos; 1 xícara (chá) de óleo; 1½ xícara (chá) de açúcar; 2 xícaras (chá) de farinha de trigo; 2 colheres (chá) de fermento em pó; manteiga para untar e farinha de trigo para untar a fôrma. Preparo: Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Com um pedaço de papel toalha, unte com manteiga uma fôrma com furo no meio de 24 cm de diâmetro – espalhe uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. Descasque uma das laranjas, eliminando toda a parte branca. Lave bem a outra sob água corrente e corte e descarte as pontas, mantendo a casca (se preferir um sabor menos amargo, descasque e elimine a parte branca das duas laranjas). Corte as laranjas em quatro gomos. Descarte o miolo branco e os caroços, corte cada gomo em três pedaços e transfira para o liquidificador. Numa tigela pequena quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador. Junte o óleo, o açúcar e bata bem até ficar liso. Numa tigela média, misture a farinha com o fermento em pó.

Transfira a laranja batida com os líquidos para uma tigela grande e acrescente a farinha com o fermento aos poucos, passando pela peneira. Misture delicadamente com o batedor de arame a cada adição para incorporar. Transfira a massa do bolo para a fôrma e leve ao forno para assar por cerca de 50 minutos. Espere esfriar. Polvilhe com açúcar de confeiteiro.



*Uma receita caseira deliciosa, perfeita para acompanhar um café*









LIGUE: 2914-0655

# ClassiNews

Balcão Central R. General Lecor, 246

## TUDO NEWS


Quer comprar, vender ou alugar seu imóvel?
Anuncie no IPIRANGA NEWS e JABAQUARA NEWS
2914-0655

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

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

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

Anuncie. Ligue
2914-0655

ESTACIONAMENTO E LAVA RÁPIDO
LUCRO LÍQUIDO DE R$8MIL A R$15 MIL, SEG A SÁBADO DAS 8H ÀS 18HS
CONTRATO LOC. 5 ANOS RENOVÁVEL E TRANSFERÍVEL.
PREÇO R$ 200 MIL
(11) 97237-6300

PRECISA-SE DE AUXILIAR DE LIMPEZA
INSCRIÇÃO:
4562-7317 OU 97229-9618

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

# Museu terá grande festa no 7 de Setembro



*Atividades encerram programação especial dos 130 anos da instituição*

O feriado de 7 de Setembro será de festa, cultura e memória no Museu do Ipiranga. Na segunda-feira (7), o Museu realiza a edição do Museu em Festa, reunindo atrações gratuitas que celebram a diversidade e encerram a programação especial pelos 130 anos da instituição, comemorados desde setembro de 2025. O evento é realizado com apoio da Shell, mantenedora do museu.

Em parceria com o Sesc, as atividades acontecem dentro e fora do museu das 9h às 18h e contemplam todos os públicos, oferecendo atividades para crianças e jovens, adultos e idosos. Além de contar com recursos de acessibilidade como Libras, audiodescrição, mochilas sensoriais, prancha de comunicação alternativa, espaço de conforto e regulação, e ponto de hidratação (recomendá-se que os visitantes tragam garrafa ou copo reutilizável) oferecido pela Sabesp, também patrocinadora do museu.

Entre os destaques da programação está o espetáculo cênico ACORDA!, do Grupo Esparrama, que transforma a fachada do Museu do Ipiranga em cenário para uma experiência teatral ao ar livre. O espetáculo convida crianças e adultos a embarcarem em uma aventura pelo universo do sono, dos sonhos e da imaginação, combinando palhaçaria, música e interação com o público. A apresentação aproveita a arquitetura do edifício-monumento como parte da encenação, aproximando a linguagem do grupo de um dos principais patrimônios históricos de São Paulo.

A programação também valoriza o protagonismo das pessoas idosas com o Canto Coral Afrobrasileiro, que resgata cânticos de matrizes africanas e repertório da música afro-brasileira, em uma apresentação do coral formado pelo Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc Ipiranga. Outro destaque promovido pelo Sesc é o Dance! Brasilidades, aula de dança que celebra a diversidade cultural do País e suas influências negras.

# *Choro na Manhã homenageia Luiz Americano no Jabaquara*



*Apresentação será domingo (6) no Centro Cultural da região*

O projeto Choro na Manhã apresenta, no domingo, 6 de setembro, um recital em homenagem ao clarinetista e saxofonista Luiz Americano, um dos grandes nomes da música instrumental brasileira. A apresentação será realizada às 10h, no Centro de Culturas Negras Mãe Sylvia de Oxalá, no Jabaquara, com entrada gratuita.

O tributo será conduzido pelo Regional Terça Maior, que contará a história e a obra de Luiz Americano, músico que atuou ao lado de importantes nomes do choro, como Pixinguinha, Donga e João da Bahiana. O grupo é formado por Paulo Gilberto (flauta), Rodrigo Moura (cavaco), Edgard Moreira (violão 7 cordas), Jefferson Bueno (clarinete e saxofone), Wellington Silva (violão 6 cordas) e Bruno Rossa Nunes (pandeiro).

Realizado no primeiro domingo de cada mês, o Choro na Manhã busca revisitar clássicos do gênero e resgatar composições pouco conhecidas. A iniciativa dá continuidade ao trabalho desenvolvido durante quase duas décadas pelo conjunto Retratos.

A apresentação acontece no Centro de Culturas Negras Mãe Sylvia de Oxalá, na Rua Arsênio Tavolieri, 45, próximo ao Metrô Jabaquara. A entrada é franca. Informações pelo telefone (11) 95072-6101, com Rodrigo.






# Condomínios ganham soluções para pintura e manutenção de áreas comuns




*Síndicos e moradores: consulte preços, cores e encontre a solução para o seu condomínio*

Manter um condomínio em boas condições exige planejamento, produtos adequados e, principalmente, soluções que reduzam o tempo de execução dos serviços. Para síndicos, administradoras e moradores, a escolha da tinta e do sistema correto pode fazer diferença tanto na conservação do patrimônio quanto na rotina dos espaços comuns.

A MKB Tintas oferece soluções voltadas às diferentes necessidades de condomínios. Entre os destaques estão as tintas epóxi e poliuretano, **indicadas para áreas como estacionamentos, garagens e quadras esportivas**. Um dos diferenciais de um dos produtos vendidos pela MKB Tintas é a secagem rápida, em aproximadamente 3 horas, ajudando a reduzir o tempo de interdição das áreas e permitindo que os espaços voltem a ser utilizados mais rapidamente.

Para áreas expostas ao sol e às intempéries, a MKB Tintas também trabalha com **tintas emborrachadas para lajes, telhados e fachadas**, que contribuem para a proteção das superfícies e podem auxiliar na redução da temperatura dos ambientes.

Além da pintura, a empresa oferece p**rodutos para impermeabilização, preparação de superfícies e manutenção**, atendendo desde pequenos reparos até projetos de maior porte.

**Soluções pensadas para condomínios**

Para síndicos e administradoras, contar com orientação na escolha dos materiais pode facilitar o planejamento das obras e da manutenção preventiva. A MKB Tintas oferece atendimento especializado para condomínios, auxiliando na definição dos produtos mais adequados para cada aplicação.

Outro diferencial é a **possibilidade de consultar preços e solicitar cores personalizadas**, permitindo adaptar a pintura às características e ao padrão visual de cada condomínio.

A MKB Tintas é distribuidora de WEG, Coral e Sinteplast, reunindo diferentes opções de produtos para pintura, proteção e manutenção.

Síndicos, administradoras e moradores podem consultar as opções, preços e disponibilidade de cores personalizadas para encontrar a solução mais adequada para cada área do condomínio.

Para quem administra um condomínio, investir em manutenção também significa preservar o patrimônio e evitar gastos maiores no futuro. Por isso, contar com produtos específicos para cada superfície, orientação na escolha dos materiais e opções que atendam às necessidades de cada projeto pode tornar as obras mais eficientes. Da garagem às áreas de lazer, das fachadas aos telhados, a proposta é oferecer soluções que aliem durabilidade, proteção, praticidade e bom acabamento.

***Visite a MKB Tintas***
***Rua Almirante Lobo, 619 – Ipiranga***
***Segunda a sexta, das 8h às 17h45***
***(11) 97277-4764***
***(11) 2367-4057***
***www.mkbtintas.com.br***


Casa e Cia.
CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

Produtos Bagarollo DESDE 1972
SOB MEDIDA
Grade de proteção
Fechamento área
Tela mosquiteira
Corrimão
Porta Sanfonada
Grade pantográfica
Porta p/ armário
VENEZIANA 3 F.
VITRÔ CORRER
Várias cores de alumínio
BOX VIDRO E ACRÍLICO
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

ALBATROZ SERRALHERIA
FABRICAMOS PORTAS E PORTÕES • AUTOMATIZAMOS O SEU PORTÃO
FABRICAMOS PORTAS E PORTÕES
AUTOMATIZAMOS O SEU PORTÃO
JANELAS - VENEZIANAS - VITRAUX
ESCADA CARACOL - REFORMAS
GRADES E PORTAS - CORRIMÕES
FERRO E ALUMÍNIO
MONTAGEM DE MEZANINO
PORTAS DE AÇO - FECHAMENTO DE TELA
PORTAS SOCIAIS SOB MEDIDA
COBERTURA METÁLICA
99387-0480 / 94028-5489

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


TURISMO

# *Nascimento de tartarugas em Los Cabos*

Entre o deserto, as montanhas, o Oceano Pacífico e o Mar de Cortés, Los Cabos, no extremo sul da Península da Baja California, no México, reúne paisagens marcantes e uma rica diversidade de vida. Entre agosto e outubro, o destino ganha um espetáculo especial: é o período em que filhotes de tartarugas-marinhas deixam os ninhos e seguem em direção ao oceano, em uma das cenas mais simbólicas da natureza local.

A temporada de eclosão é também uma oportunidade para conhecer Los Cabos por meio do turismo de preservação. A região mantém programas voltados à conservação das tartarugas, permitindo que visitantes acompanhem atividades educativas conduzidas por profissionais e iniciativas autorizadas. A proposta é aproximar o público da biodiversidade sem interferir no ciclo natural dos animais.

A experiência começa antes mesmo de chegar à praia. Em programas acompanhados por biólogos e especialistas, os visitantes podem conhecer o ciclo de vida das tartarugas, entender as ameaças enfrentadas pelas espécies e descobrir como ações aparentemente simples ajudam a proteger os locais de desova. O contato com a natureza, nesse caso, deixa de ser apenas contemplativo e passa a ter também um caráter educativo, mostrando como o turismo pode contribuir para a conservação.

Para participar, é fundamental seguir as orientações das equipes responsáveis. Os visitantes não devem tocar, carregar, alimentar ou tentar conduzir as tartarugas, nem interferir nos ninhos. Também é necessário evitar luzes intensas e respeitar as áreas protegidas. Como se trata de um fenômeno natural, a presença de filhotes não pode ser garantida.

As tartarugas fazem parte de um ecossistema muito mais amplo. Em Cabo Pulmo, Parque Nacional e área natural protegida, cinco das sete espécies de tartarugas-marinhas existentes no planeta encontram condições para alimentação, abrigo ou desova.

O local também abriga um importante ecossistema de recifes de coral e uma expressiva diversidade de espécies marinhas.



*Filhotes vão em direção ao oceano durante a temporada de eclosão*


SONIATUR viagens e turismo
44 anos
Realizando sonhos


NATAL : DE 23 À 26 DEZEMBRO 2026 - POÇOS DE CALDAS
PENSÃO COMPLETA E CEIA, PASSEIOS COM GUIA LOCAL.
APARTAMENTO DUPLO R$2.700,00 OU EM 4 X R$675,00
RÉVEILLON: DE 29 /12 À 1/01/2027 - POUSO ALEGRE/MARIA DA FÉ
LÓTIMO HOTEL, COM PISCINA E OUTROS ATRATIVOS.
PENSÃO COMPLETA. CEIA COM MÚSICA AO VIVO. PASSEIO A MARIA DA FÉ. ALMOÇO NA FAZENDA DOS OLIVAIS C/ GUIA LOCAL.
APARTAMENTO DUPLO R$3240,00 OU 4 X R$810,00
Reservas SôniaTur (11) 2068-5660 (11) 97037-3314

Vivências Tur
Eventos e Turismo
20 ANOS DE VIAGENS EM GRUPO

Noemi Carvalho
Guia de Turismo
PASSEIOS AOS SÁBADOS EM 2026
17 de Outubro 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 do Passeio = R$ 170,00 à vista ou 2 x R$ 85,00
28 de Novembro de 2026 - sábado
Santuário de Aparecida
Inclui: micro ônibus, lanche de bordo, seguro viagem, guia acompanhante, tempo livre para assistir à missa, almoço por conta do passageiro no Espaço de alimentação do Santuário.
Valor do passeio = R$ 135,00 ou 2 x R$ 73,00
05 de Dezembro de 2026 - sábado
Santos com Escuna
Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço, passeio de escuna, city tour panorâmico pelas prais, tempo livre ponta da praia.
Valor por pessoa R$ 129,00 à vista ou 2 x R$ 79,00
Somente pelo WhatsApp: (11) 95584-9517
Acesse: www.vivencias.tur.br
Rua Bom Pastor, 2100 - 5º andar - Ipiranga

# UBSs oferecem tratamento para parar de fumar

Para quem deseja parar de fumar, a Prefeitura oferece tratamento gratuito nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), com avaliação clínica, acompanhamento em grupos, orientação para lidar com a abstinência e, quando necessário, uso de medicamentos. As unidades também disponibilizam práticas integrativas e complementares em saúde (Pics), como meditação, acupuntura e auriculoterapia.

Acompanhada pela UBS Vila Mariana, a tosadora Ana Cristina do Nascimento, de 45 anos, foi fumante por três décadas. "Comecei aos 15 anos, acendendo o cigarro do meu pai no fogão", relata. A decisão de procurar o grupo no equipamento veio após ser impedida de realizar uma cirurgia estética devido à contraindicação representada pelo tabagismo.

Há dois meses sem fumar, Ana Cristina, que é esportista e pratica atividade física ao menos cinco dias por semana, conta que o processo não tem sido fácil, mas se sente "vencedora" por ter dado o primeiro passo para parar de fumar e não pretende abandonar o grupo da UBS. "Tem sido meu apoio." Ela acrescenta que, neste percurso, há um forte indício de que o tabagismo foi superado. "O cheiro de cigarro agora me dá nojo."

"Durante as reuniões, o profissional de saúde orienta e ensina técnicas para lidar com a abstinência, os gatilhos e a dependência física e psicológica. Além disso, os pacientes compartilham suas experiências, o que ajuda os demais integrantes do grupo", explica Liamar de Abreu Ferreira, coordenadora do Programa de Cessação de Tabagismo da SMS.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o tabagismo como uma epidemia e uma das principais causas de morte, doença e empobrecimento no mundo.

BELEZA

# Bem-estar transforma a terceira idade

Envelhecer não significa deixar de cuidar da aparência, da saúde ou da autoestima. A terceira idade pode ser uma fase marcada por vitalidade, descobertas e bem-estar, especialmente quando os cuidados com o corpo e a mente passam a fazer parte da rotina. Além de combater os sinais do tempo, a proposta é envelhecer de maneira saudável, valorizando a beleza natural de cada fase da vida.

A prevenção é um dos principais caminhos para garantir qualidade de vida. Consultas e exames periódicos ajudam a acompanhar a saúde e identificar possíveis alterações precocemente. A prática de atividades físicas também deve ser estimulada, sempre de acordo com as condições de cada pessoa. Caminhada, dança, natação e exercícios orientados contribuem para preservar a força, a mobilidade, o equilíbrio e a disposição.

A fisioterapia pode ser uma importante aliada nesse processo. Além de auxiliar na recuperação de lesões, exercícios supervisionados ajudam a manter a autonomia, melhorar a postura e prevenir quedas. O atendimento também pode ser realizado em casa quando necessário, facilitando a continuidade dos cuidados.

A alimentação tem influência direta na saúde e também na aparência. Uma rotina alimentar variada, com frutas, verduras, legumes, grãos integrais e boas fontes de proteína, contribui para o funcionamento do organismo. A hidratação merece atenção especial, já que a sensação de sede pode diminuir com a idade. Para necessidades específicas, a orientação de nutricionistas e outros profissionais é fundamental.

Os cuidados com a pele também ganham importância com o passar dos anos. A hidratação, a proteção contra o sol e o uso de produtos adequados ao tipo de pele ajudam a preservar sua saúde e aparência. O acompanhamento dermatológico é indicado diante de manchas, feridas, alterações de textura ou outras mudanças que chamem atenção. A beleza, nesse momento, deve estar associada principalmente ao cuidado e à saúde da pele.

Cuidar dos cabelos, das unhas e da aparência também pode contribuir para a autoestima. Escolher um corte de cabelo que agrade, manter as unhas cuidadas e usar roupas e acessórios que expressem a personalidade são atitudes simples, mas que podem fazer diferença na forma como cada pessoa se enxerga. O bem-estar, entretanto, vai além da aparência. Exercitar a mente, ler, aprender coisas novas, ouvir música, participar de atividades culturais e manter hobbies são maneiras de estimular o cérebro e preservar o interesse pela vida.



*Prática de atividades físicas ajudam a preservar força e disposição*

















