Ipiranga News

GRUPO BAIRROS UNIDOS

ANO XXVIII - Nº 1459 Fone: 2914-0655

CIRCULA ÀS QUINTAS - FEIRAS

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

SÃO PAULO, 19/11/2026 A 25/11/2026

IPIRANGA NEWS 29 ANOS COM VOCÊ

Vacinar é proteger a vida

A queda da cobertura vacinal no Brasil é um sinal de alerta que não pode ser ignorado. O sarampo e a meningite, doenças para as quais existem vacinas eficazes, voltam a ameaçar a população quando a imunização deixa de ser prioridade. O problema não se resume à escolha individual de deixar de tomar uma dose: a negligência compromete a proteção coletiva, abre espaço para surtos e expõe sobretudo crianças e pessoas mais vulneráveis a consequências que podem ser irreversíveis.

A meningite é um exemplo dramático do preço que se pode pagar pela falta de imunização. A doença evolui rapidamente, pode levar à morte em poucas horas e deixar sequelas permanentes.

A vacinação não é apenas um instrumento de proteção individual. É uma das mais importantes conquistas da saúde pública porque interrompe cadeias de transmissão, reduz a circulação de agentes infecciosos e protege quem não pode receber determinadas doses ou ainda não completou o esquema vacinal. ***NOSSA OPINIÃO. PÁGINA 2***

Sesc Ipiranga celebra 34 anos de história no bairro



Inaugurado em 19 de novembro de 1992, o Sesc Ipiranga completa 34 anos como importante espaço de cultura, esporte, educação e lazer. Ao lado do Parque da Independência, a unidade construiu uma trajetória marcada pela valorização da história do bairro, pela integração com a comunidade e por projetos que beneficiam os moradores. PÁGINA 3

Nur completa dois anos com bolo



Primeira ursa-polar nascida no Brasil e na América Latina, Nur comemorou seu segundo aniversário na terça-feira (17) com um bolo de gelo e frutas ao lado da mãe. Moradora do Aquário de SP, ela já pesa 162 quilos. PÁGINA 2

PIZZARIAS SAN PIETRO ATO DA GULA
Desde 1990
NOVIDADE PIZZA DE SALMÃO
SABOR QUE CONQUISTA!
12 SABORES DE PIZZA POR APENAS R$ 74,90
San Pietro Rua Vigário Albernaz, 634 - V. Gumercindo
5062-9393 | 5062-2747 | 2276-4459 Delivery
Ato da Gula Rua Luís Góis, 342 - Vila Mariana
5072-3099 | 5589-6703 | 2276-2590 Salão e Delivery

HAVER CARE
CUIDADORA E ACOMPANHANTE DE IDOSOS
Bem estar e qualidade de vida para a melhor idade
Profissionais qualificados para atender os cuidados que o seu familiar merece
Entre em contato e personalize seu plano
(11) 95285-6993 havercare@gmail.com

LOJA TP IPIRANGA
PRODUTOS PARA ESTÉTICA AUTOMOTIVA
A MAIOR VARIEDADE EM ESTÉTICA AUTOMOTIVA!
PARA PROFISSIONAIS E ENTUSIASTAS | CONSULTORES ESPECIALIZADOS | TELEVENDAS E ENTREGAS
(11) 96431-0202
FAÇA SEU PEDIDO OU ORÇAMENTO
Rua Agostinho Gomes, 3443 - Ipiranga
APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE UM BRINDE!

Evolution sound
SOM | MULTIMÍDIA | DIAGNÓSTICO | PELÍCULA - PPF | PROGRAMAÇÃO | ACESSÓRIOS PCD
PELÍCULA DE SEGURANÇA NÍVEL 3
R$ 2.190,00
ATÉ 10X SEM JUROS NO CARTÃO
(11) 94700-4010
Av. Ricardo Jafet, 611

MARÉ ÁGUA
DISTRIBUIDORA DE ÁGUA LTDA
GALÃO 20L/10L
CRISTAL R$ 14,99
MOGIANA (ANTIGA BONAFONTE) R$ 19,99
ÁGUA DE QUALIDADE PARA SUA FAMÍLIA!
ENTREGA INCLUSA
TEMOS GÁS R$ 120 DINHEIRO/PIX
FATURAMOS P/ EMPRESAS E COMÉRCIOS
R. MANIFESTO, 640 – IPIRANGA
(11) 2591-2989 | (11) 2273-9003

Chaveiro LÍDER SANDRO
AUTOMOTIVO E RESIDÊNCIAL
11 94756-6735
11 97796-2235
Rua Dois de Julho, 588 - Ipiranga - SP

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

Anuncie. Ligue
2914-0655

Vem aí
28 DE NOVEMBRO
BLACK FRIDAY
DE R$ ~~700,00~~
POR R$ 380,00
Quem não é VISTO não é LEMBRADO
Jabaquara News | Ipiranga News
Consulte nossos contatos sobre valores diferenciado para essa Edição Especial
2914-0655 | 98434-9229

CILENE MARIZ CONVIDA
Festa Árabe Cigana
6 DE DEZEMBRO
A PARTIR DAS 13H
Spaço São José Buffet
Rua Dom Lucas Obes, 510 — Ipiranga, São Paulo - SP
ATRAÇÕES
• Petrovich Show
• DJ André Luís
Silvana Cestyni
BUFFET COMPLETO
Bebidas, salgados, pratos quentes, sobremesa e café.
EXPOSITORES E ORACULISTAS
Roupas, perfumes e artesanato.
CONVITES SOMENTE ANTECIPADOS
Até 3 de dezembro
INFORMAÇÕES COM CILENE MARIZ
(11) 97081-3061

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.

Vem aí 28 DE NOVEMBRO BLACK FRIDAY
DE R$ ~~700,00~~ POR R$ 380,00
Quem não é VISTO não é LEMBRADO
Jabaquara News | Ipiranga News
Consulte nossos contatos sobre valores diferenciado para essa Edição Especial
2914-0655 | 98434-9229

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

ANUNCIE SEUS SERVIÇOS AQUI
11 2914-0655
ENTRE EM CONTATO PELO TELEFONE

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
VENEZIANA 3 F.
VITRÔ CORRER
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

NOSSA OPINIÃO

Vacinar é proteger a vida

A queda da cobertura vacinal no Brasil é um sinal de alerta que não pode ser ignorado. O sarampo e a meningite, doenças para as quais existem vacinas eficazes, voltam a ameaçar a população quando a imunização deixa de ser prioridade. O problema não se resume à escolha individual de deixar de tomar uma dose: a negligência compromete a proteção coletiva, abre espaço para surtos e expõe sobretudo crianças e pessoas mais vulneráveis a consequências que podem ser irreversíveis.

A meningite é um exemplo dramático do preço que se pode pagar pela falta de imunização. A doença evolui rapidamente, pode levar à morte em poucas horas e deixar sequelas permanentes.

A vacinação não é apenas um instrumento de proteção individual. É uma das mais importantes conquistas da saúde pública porque interrompe cadeias de transmissão, reduz a circulação de agentes infecciosos e protege quem, por idade ou condição clínica, não pode receber determinadas doses ou ainda não completou o esquema vacinal. Para que funcione, porém, exige adesão ampla, regular e distribuída.

O sarampo demonstra como essa vulnerabilidade pode ultrapassar fronteiras. Os Estados Unidos, por exemplo, perderam o status de eliminação da doença depois de 26 anos, diante da circulação prolongada do vírus. Bolívia e México também perderam essa condição.

> *"Vacinar é um gesto simples, mas seu efeito ultrapassa o indivíduo. É uma responsabilidade compartilhada, que exige compromisso"*

O retrocesso serve de advertência ao Brasil: a eliminação de uma doença não significa que ela desapareceu definitivamente, mas que sua transmissão foi interrompida graças a esforços contínuos que precisam ser preservados.

São Paulo reúne condições particularmente delicadas para a reintrodução do sarampo. A concentração populacional, a circulação diária entre municípios, o fluxo internacional de viajantes e a presença de grandes aeroportos e do porto de Santos tornam mais difícil conter rapidamente a transmissão. Nesse cenário, a vacinação precisa alcançar todas as regiões e grupos etários.

Cabe às autoridades de saúde recuperar as coberturas vacinais, ampliar a busca por pessoas com doses atrasadas e facilitar o acesso aos imunizantes. Campanhas de conscientização devem ser permanentes, e não restritas a momentos de emergência. É necessário também enfrentar a desinformação que alimenta desconfiança sobre as vacinas, com comunicação transparente, respaldo científico e capacidade de responder às dúvidas da população.

Vacinar é um gesto simples, mas seu efeito ultrapassa o indivíduo. É uma responsabilidade compartilhada, que exige compromisso das famílias, dos profissionais de saúde e dos governos. O Brasil dispõe de conhecimento, estrutura e imunizantes para evitar que doenças como sarampo e meningite avancem. Desperdiçar essa capacidade por desinformação, descuido ou falta de prioridade seria um retrocesso injustificável.

A prevenção não pode esperar que a próxima tragédia convença a população de sua importância. A vacina deve chegar antes da doença — e a decisão de proteger vidas não pode ser adiada.

Primeira ursa-polar nascida no Brasil comemora 2º aniversário no Aquário de SP

Nur, a primeira ursa-polar nascida no Brasil e na América Latina completou dois anos nesta terça-feira (17). O animal vive no Aquário de São Paulo, no bairro do Ipiranga, e atualmente pesa 162 quilos e mede 1,75 metro de altura.

Quando nasceu, em 2024, o filhote pesava menos de 400 gramas. Em seu primeiro aniversário, Nur já media 1,70 metro e pesava 93 quilos.

A espécie enfrenta ameaças crescentes devido às mudanças climáticas. A gestação de Nur foi monitorada de perto pela equipe do aquário por conta da camada de gordura densa, característica da espécie.

Aurora e o pai de Nur, Peregrino, são russos e vieram para o Brasil em um intercâmbio entre o Aquário e o Zoológico de Kazan, há cerca de 10 anos. A adaptação dos dois contou com apoio de funcionários da instituição russa.

Em contrapartida, o aquário de São Paulo custeou a tradução para o russo da obra



Quando nasceu, filhote pesava menos de 400 gramas; hoje pesa 162 kg e tem 1,75 metro de altura

Polar Bears: The Natural History of a Threatened Species, do renomado pesquisador Ian Stirling (1941-2024), cientista do meio ambiente e mudanças climáticas do Canadá, e distribuiu 20 mil exemplares na Rússia, que tem a maior população selvagem de ursos polares. O Aquário de São Paulo fica na Rua Huer Bacelar, 407, Ipiranga.

BOM APETITE

Creme de milho com toque crocante

Ingredientes: 2 latas de milho verde; 4 xícaras (chá) de leite; meia colher (chá) de sal; pimenta-do-reino a gosto; 2 colheres (chá) de óleo; 1/4 de xícara (chá) de cebola picada; Preparo: Bata 1 ½ lata de milho escorrido no liquidificador juntamente com o leite. Verifique que esteja bem triturado. Coloque numa panela. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe lentamente durante aproximadamente 15 minutos, mexendo de vez em quando. Enquanto isso aqueça o óleo numa frigideira, junte a cebola e frite em fogo médio por uns 2 minutos, até que doure ligeiramente. Junte ½ lata de milho escorrido. Aumente o fogo e frite por 1 minuto até que dourem, mas ainda estejam crocantes. Reserve. Tempere o creme com sal e pimenta-do-reino. Coloque o creme em taças individuais e acrescente uma colherada do milho refogado. Se quiser, salpique com cheiro verde cortado bem fininho.



De preparo rápido e simples, prato é considerado "Comfort Food"

CONGELADOS IPIRANGA
A sua MELHOR OPÇÃO em refeições congeladas!
Charutos na folha de uva
Filé de pescada ao camarão
PRATOS TRADICIONAIS E TRIVIAIS
DELÍCIAS DA CULINÁRIA ÁRABE
PRATICIDADE E SABOR
VENHA NOS VISITAR
Rua Costa Aguiar, 1154
Ipiranga - SP
PEÇA JÁ O SEU CARDÁPIO
(11) 96624-1983
(11) 2063-1073

LIGUE: 2914-0655
ClassiNews
Balcão Central
R. General Lecor, 246

PUBLIQUE O BALANÇO DE SUA EMPRESA
Ipiranga News
Jabaquara News
GRUPO BAIRROS UNIDOS
COM O MELHOR CUSTO E BENEFÍCIO
SOLICITE PROPOSTA COMERCIAL

TUDO NEWS

RETIRAMOS
Entulhos
Móveis para descartes em geral
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

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

Sesc Ipiranga, um ícone no bairro há 34 anos

Parece que foi ontem, mas hoje 19 de novembro, o Sesc Ipiranga está comemorando 34 anos de bons serviços prestados aos comerciários (as) e à população do Ipiranga. Inaugurado em 19 de novembro de 1992, desde então o Sesc Ipiranga, consolidou-se como importante espaço educativo, de cultura, esporte e lazer para idosos, crianças e adultos.

O Ipiranga é cheio de histórias que fazem dele um lugar especial, amado por seus moradores e admirados pelos que aqui vêm para visitar suas maravilhas, como o Museu do Ipiranga, o Monumento à Independência, a Casa do Grito o Museu de Zoologia, o Jardim Botânico, Simba Safari e o Zoológico, entre outros marcos importantes na vida e história do Brasil.e o Sesc Ipiranga veio completar esses importantes espaço históricos que marcam, a vida da nossa região.

Esses lugares não só contam, mas também respiram um passado que nos transporta para outra época, mostrando como o Ipiranga mudou ao longo do tempo. Valorizar a memória nesse bairro significa entender não só o que ele é hoje, mas também a herança que carrega em cada rua e construção, enriquecendo a identidade coletiva das pessoas que moram e trabalham no bairro.

Situado ao lado do Parque da Independência, com sua arquitetura que mescla amplos espaços e aconchego, a unidade oferece ainda uma atrativa área verde que recebe também a fauna local, o Sesc, escolheu um local ícone para erguer a unidade do Ipiranga.

Nesses anos no bairro, o Sesc Ipiranga desenvolveu ações nas áreas de cultura e lazer muito importantes. Foi no Sesc Ipiranga, no dia 30 de abril de 1999, a primeira aparição da atriz Fernanda Montenegro nos palcos paulistanos, após um período de afastamento devido à indicação ao Oscar pelo filme Central do Brasil. Naquele dia ela estreou a peça Dona Doida, baseada em poemas de Paulo Leminski e dirigida por Naum Alves de Souza. O sucesso e a repercussão da apresentação elevou mais ainda a importância do bairro do Ipiranga.

Nos últimos anos, intensificaram-se as ações com lideranças comunitárias, ONGS, e instituições fazendo com que o conteúdo programático ultrapasse cada vez mais os limites de nosso bairro, expandindo ações para além do atendimento prioritário aos comerciários (as) e promovendo atividades para toda comunidade e bairros adjacentes.



Fachada da unidade na rua Bom Pastor, 822, em 1993

Com isso, nas comunidades de Heliópolis e Vila Prudente são realizadas diferentes ações para elaborar e implementar projetos de reurbanização e ocupação permanente de praças e espaços públicos, além de promover a aproximação do público desses bairros com a unidade, valorizando cada vez mais o bairro do Ipiranga. Ainda no escopo de nossas relações com o entorno, a colaboração com a USP, possibilitou a realização de diversas ações em parceria com o Museu do Ipiranga e o Museu de Zoologia.

O Sesc Ipiranga também tem um espaço de convivência e leitura, com livros e os principais jornais e revistas do país, inclusive o Ipiranga News disponível para leitura no local. Espaço utilizado também para exposições, performances, apresentações musicais e infantis e rodas de conversa com temas variados.O Sesc, que atualmente recebe centenas de pessoas todos os dias, é uma referência, não só para os comerciários (as) mas para os moradores do Ipiranga como toda população que mora nos bairros próximos.



Jogo de peteca em um domingo na área externa em 1994

Pedágio eletrônico começa na Anchieta-Imigrantes em dezembro

O Sistema Anchieta-Imigrantes inicia, em 1º de dezembro, uma nova etapa de modernização com a entrada em operação dos pórticos eletrônicos nas rodovias Anchieta e Imigrantes. A mudança substitui a cobrança nas praças fisicas e reduz de R$ 40,60 para R$ 20,30 o valor pago por veículos de passeio em cada sentido de circulação. Com a cobrança dividida entre a descida para o litoral e a subida para a capital, o valor total de ida e volta permanece inalterado.

A nova tecnologia permitirá que os motoristas passem pelos pontos de cobrança sem precisar parar para pagar, contribuindo para reduzir filas, melhorar a fluidez do tráfego e ampliar a segurança viária. Os benefícios são especialmente relevantes em períodos de maior movimento, como feriados e a temporada de verão, quando o Sistema Anchieta-Imigrantes concentra um grande fluxo de veículos entre a capital e o litoral paulista.

A implantação dos pórticos eletrônicos se soma aos investimentos realizados na modernização e ampliação da infraestrutura do Sistema Anchieta-Imigrantes. Ao longo de 28 anos de concessão, foram investidos R$ 11 bilhões, incluindo obras estruturantes como a construção da pista descendente da Rodovia dos Imigrantes, o Anel Viário de Cubatão e a Marginal da Via Anchieta, em São Bernardo do Campo. A entrada em operação do novo sistema de cobrança representa mais um avanço na utilização de tecnologias para melhorar as condições de deslocamento dos usuários.

A identificação dos veículos ocorrerá automaticamente, por meio de câmeras, sensores e antenas instalados nos pórticos, que permitem o reconhecimento das placas ou de tags eletrônicas, sem necessidade de parada ou redução de velocidade exclusivamente para o pagamento.

Para os motoristas que possuem tag ativa, a cobrança será realizada automaticamente. Quem não utiliza tag poderá efetuar o pagamento em até 30 dias após a passagem, consultando o site do Siga Fácil (https://www.sigafacil.sp.gov.br/) ou pelos totens de autoatendimento disponíveis nos postos de atendimento e bases operacionais do Sistema Anchieta-Imigrantes. As opções incluem Pix e cartão de crédito.

Para caminhões e ônibus, a tarifa continuará sendo calculada conforme a quantidade de eixos. As motocicletas permanecem isentas.

Ipem orienta consumidores para compras na Black Friday

Com a proximidade da Black Friday, marcada por grandes promoções no comércio, o Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo (Ipem-SP) divulgou orientações para ajudar os consumidores a fazer compras mais seguras e evitar problemas com produtos que não atendem às normas de qualidade.

Uma das primeiras recomendações é verificar a credibilidade da loja ou empresa responsável pela venda, inclusive no comércio eletrônico. O órgão também alerta para os riscos da pirataria e orienta que os consumidores exijam sempre a nota fiscal, documento importante para comprovar a compra e garantir os direitos do consumidor.

Na aquisição de brinquedos, é fundamental conferir a presença do Selo do Inmetro e observar a indicação da faixa etária recomendada. A embalagem deve apresentar informações sobre o fabricante, instruções de uso, montagem e possíveis riscos. O Ipem-SP recomenda evitar produtos vendidos em estabelecimentos informais, pois itens falsificados podem conter materiais tóxicos, peças pequenas ou bordas cortantes, oferecendo riscos às crianças.

Para quem pretende comprar eletrodomésticos, a orientação é verificar a Etiqueta Nacional de Conservação de Energia, que informa o consumo e a eficiência do aparelho. A classificação varia de A a G, sendo que os produtos com a letra A apresentam maior eficiência energética. Lavadoras e fogões também devem informar, respectivamente, o consumo de água e gás.

Já na compra de roupas, toalhas, lençóis e outros produtos têxteis, o consumidor deve observar as etiquetas, que precisam apresentar seis informações obrigatórias em português: identificação do fabricante ou importador, CNPJ, país de origem, composição do tecido, orientações de conservação e tamanho da peça. A composição deve indicar o percentual de cada fibra utilizada, inclusive no forro, quando houver.





TURISMO

Litoral Norte de SP antecipa clima de verão

O verão ainda não começou oficialmente, mas o Litoral Norte de São Paulo já reúne atrativos para quem deseja antecipar os dias de praia e aproveitar o clima da estação. Com a chegada de novembro e a proximidade das férias de fim de ano, os cinco municípios que integram a região turística — Bertioga, Caraguatatuba, Ilhabela, São Sebastião e Ubatuba — apresentam uma variedade de experiências que vai muito além do tradicional turismo de sol e mar.

São mais de 200 quilômetros de costa, com praias de diferentes características, ilhas, cachoeiras, trilhas em meio à Mata Atlântica e comunidades tradicionais. A região também oferece oportunidades para conhecer a gastronomia caiçara, explorar atrativos culturais e combinar momentos de descanso com atividades de aventura.

Para o Circuito Litoral Norte de São Paulo, consórcio responsável pela promoção integrada dos cinco municípios, a chegada dos meses mais quentes reforça a vocação turística do destino e a necessidade de preparação para receber os visitantes. “A chegada da temporada exige preparação das cidades do Litoral Norte para receber as famílias que vêm em busca de sol e experiências na natureza. Equipes de trânsito, saúde, segurança, limpeza e guarda-vidas são reforçadas. Além disso, os empreendedores se preparam, contratam novos funcionários, e a programação esportiva e cultural também é ampliada”, afirma o presidente do consórcio, Mateus Silva.

Entre as principais atrações estão as praias, que oferecem cenários para diferentes perfis de visitantes. Em Bertioga, Guaratuba e Itaguaré se destacam pelas paisagens naturais e áreas preservadas. Caraguatatuba reúne opções como Martim de Sá, Cocanha e Tabatinga. Em Ilhabela, as praias do Curral, Bonete e Castelhanos estão entre as mais conhecidas. Já em São Sebastião, Maresias, Boiçucanga e Praia da Baleia atraem turistas, enquanto Ubatuba apresenta uma grande diversidade de cenários, com destaque para Itamambuca, Domingas Dias e Praia da Fazenda.

Para quem prefere explorar o litoral pelo mar, os passeios de barco e escuna, além de atividades como caiaque, stand up paddle, mergulho e navegação contemplativa, ampliam as possibilidades de lazer. Entre os destinos estão a Ilha do Tamanduá e os Ilhotes da Cocanha, em Caraguatatuba; o Santuário Ecológico da Ilha das Cabras, em Ilhabela; o Arquipélago de Alcatrazes, em São Sebastião; e a Ilha Anchieta, em Ubatuba. Em Bertioga, rios e canais permitem passeios por áreas de manguezais e restingas.


Ubatuba oferece cenários com águas cristalinas e Mata Atlântica

A combinação entre mar e serra também faz do Litoral Norte um destino procurado por quem gosta de ecoturismo. Com extensas áreas de Mata Atlântica preservada, a região oferece trilhas, cachoeiras, mirantes e oportunidades de observação da fauna e da flora. Em Ubatuba, a Trilha das Sete Praias conecta diferentes trechos do litoral. Em São Sebastião, a Trilha do Ribeirão de Itu leva a cachoeiras e piscinas naturais. Caraguatatuba conta com atrativos como as cachoeiras do Rio Claro e a Trilha do Poção. Em Ilhabela, o Parque Estadual abriga percursos como o do Pico do Baepi, conhecido pela vista panorâmica. Bertioga, por sua vez, oferece roteiros como a Trilha d’Água, em meio aos ecossistemas de manguezal e restinga.



Hospital Municipal na V. Santa Catarina recebe 12 jornalistas

O Hospital Municipal Gilson de Cássia Marques de Carvalho - Vila Santa Catarina, equipamento administrado pelo Einstein Hospital Israelita, recebeu a visita de 12 jornalistas, de diversos veículos do país, nesta terça-feira (17).

Os jornalistas concorrem ao Prêmio Einstein +Admirados da Imprensa de Saúde, Ciência e Bem-Estar, organizado pelo Einstein e Jornalistas & Cia, que reconhece a atuação de profissionais de imprensa na cobertura desses temas.

"É importante mostrar para jornalistas de outros estados a estrutura de um hospital que dispõe de um Centro Oncológico implantado pela Prefeitura de São Paulo e responsável pelo acompanhamento de 14 mil pacientes ", diz José Carlos Ingrund, secretário-executivo de Atenção Hospitalar (SEAH).

Durante a visita guiada, o grupo conheceu diversos setores do hospital como o setor de cirurgia robótica, além das áreas dedicadas à oncologia e quimioterapia, do Centro de Alta Tecnologia em Diagnóstico e Intervenção Oncológica Bruno Covas.

"Nós oferecemos tratamentos inovadores, com o uso de tecnologia de ponta, para atender os pacientes da rede municipal da saúde. Neste ano, o hospital ultrapassou o número de 1.000 cirurgias robóticas", conta Rodrigo Edelmuth, coordenador da cirurgia.

Referência em atendimento oncológico e alta complexidade, o Hospital Municipal Gilson de Cássia Marques de Carvalho foi eleito, neste ano, a melhor instituição hospitalar pública do país, segundo pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro das Organizações Sociais de Saúde (Ibross), em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Cartório eleitoral do Ipiranga será transferido para Vila Prudente

A partir de 23 de novembro, o cartório eleitoral da 260ª ZE – Ipiranga passará a funcionar temporariamente no prédio da 257ª ZE – Vila Prudente, localizado na Avenida Paes de Barros, nº 3.237. As equipes dos dois cartórios atuarão no mesmo edifício para atender ao eleitorado. O último dia de atendimento ao público da 260ª ZE no endereço atual, na Rua Bom Pastor, nº 2.202, será em 19 de novembro.

Nos dias 23 e 24 de novembro, em razão dos trabalhos de transferência, haverá suspensão temporária dos atendimentos telefônicos, via WhatsApp, por e-mail e Balcão Virtual do cartório eleitoral do Ipiranga. Eventuais prazos processuais também ficarão suspensos nessas datas.

Como o cadastro eleitoral está aberto no Eestado de São Paulo, os eleitores podem procurar atendimento em qualquer cartório eleitoral paulista, independentemente da zona eleitoral à qual o título está vinculado. O atendimento ao público nos cartórios eleitorais é feito de segunda a sexta, das 11h às 17h, mediante agendamento.



Mudança temporária acontece a partir do dia 23 de novembro

O eleitor pode utilizar gratuitamente os serviços disponíveis no Autoatendimento Eleitoral. Na plataforma, é possível consultar a situação do título eleitoral, verificar débitos eleitorais, regularizar o título cancelado e emitir certidões, entre outros serviços.

Para esclarecer eventuais dúvidas, o TRE-SP disponibiliza a chatbot Lina, assistente virtual de Inteligência Artificial, que pode ser acessada pelo site do Tribunal ou WhatsApp: (11) 3130-2200. É possível ainda ligar para a Central de Atendimento (número 148). Equipada com a ferramenta URA (Unidade de Resposta Audível), a central fornece informações 24 horas, todos os dias.

BELEZA

Banho é aliado do relaxamento

Depois de um dia cheio de compromissos, poucas coisas são tão agradáveis quanto chegar em casa e tomar um banho. Mais do que cumprir uma rotina de higiene, esse momento funciona como uma pausa para desacelerar, aliviar o cansaço e dedicar alguns minutos ao cuidado pessoal. Com escolhas simples, é possível tornar a experiência ainda mais agradável e benéfica para o bem-estar.

A preparação do ambiente faz diferença. Uma iluminação mais suave, uma música tranquila e aromas agradáveis ajudam a criar uma atmosfera acolhedora. Também vale escolher produtos adequados ao tipo de pele, como sabonetes suaves e óleos de banho e hidratantes. O importante é evitar fórmulas que provoquem irritação ou ressecamento.

A temperatura da água merece atenção especial. Embora o banho muito quente possa parecer mais relaxante, ele favorece a remoção da oleosidade natural da pele e provoca ressecamento. A recomendação é optar pela água morna e evitar permanecer por tempo excessivo no banho.

Durante o banho, uma massagem suave com as mãos ou com uma esponja macia pode proporcionar sensação de conforto e relaxamento. Os movimentos circulares ajudam a espalhar o sabonete e a remover impurezas, mas não é necessário esfregar com força. O uso de buchas deve ser moderado, especialmente em áreas sensíveis. Em regiões com acne inflamada, por exemplo, a fricção pode irritar a pele e agravar as lesões.

Os óleos de banho são uma alternativa para quem busca uma limpeza acompanhada de maior sensação de maciez. Já os sais e sabonetes aromáticos podem tornar o ritual mais prazeroso. A aromaterapia também é uma opção para compor esse ambiente: fragrâncias como lavanda e camomila costumam ser associadas ao relaxamento, enquanto menta e alecrim apresentam aromas mais refrescantes. Óleos essenciais concentrados, porém, não devem ser aplicados diretamente sobre a pele sem orientação adequada, pois podem causar irritações ou reações alérgicas.


Momento de higiene diária pode se transformar em uma pausa





