

AS MELHORES OFERTAS DE IMÓVEIS DA REGIÃO ESTÃO NESTA EDIÇÃO



Gazeta Penhense



Gazeta de São Miguel São Paulo Leste

A MAIOR VITRINE DA ZONA LESTE - SEMANÁRIOS REGIONAIS

Redação
R. Carlos Meira, 412
FONE: 2647-7777 e 2647-7794

Diretor: Eugênio Cantero Sanchez
ANO 61 - SÃO PAULO, 20 A 27 DE MAIO DE 2023 - Nº 2609

INTERNET:
www.spleste.com.br
Email:
spleste@spleste.com.br

Comunidade "Caixa D'água" reclama: ESSE LIXO NÃO É NOSSO!



foto: Cantero

Moradoras e comerciantes apontam para as caçambas repletas de lixo, poucas horas depois de terem sido esvaziadas.

Moradoras e comerciantes da comunidade Caixa D'água, mais precisamente da Av. Cangaíba e rua Rubens Fraga de Toledo Arruda queixam-se da grande quantidade de lixo e entulho que são despejados nas calçadas e leito das ruas por pessoas que não pertencem à comunidade, mas vêm de longe para fazer tais descartes.

Veja na **página 7**.

Atividade do comércio cresce 3,7% no Dia das Mães

O Indicador de Atividade do Comércio da Serasa Experian revelou que, na semana comemorativa do Dia das Mães (08 a 14/05 de 2023 x 02 a 08/05 de 2022) as vendas do varejo cresceram 3,7%. Depois da queda expressiva registrada em 2020, de 30,7%, os anos de 2021 e 2022 mostraram melhoras tímidas, de 6,0% e 6,9%, respectivamente. No entanto, o percentual registrado neste ano mostra um movimento de desaceleração.

No final de semana do Dia das Mães (12 a 14/05 de 2023 x 06 a 08/05 de 2022), o aumento foi maior, de 5,4%. De acordo com o economista da

Serasa Experian, Luiz Rabi, os desafios econômicos e o pouco incentivo ao consumo seguem tornando os consumidores mais cautelosos com os gastos. "A inflação e a taxa de juros continuam desencorajando compras e investimentos, no entanto, a alta mais expressiva no final de semana da data no país pode significar que as pessoas deixaram para as últimas horas as compras dos presentes".

Na cidade, o indicador também relevou crescimento, esses de 3,6% durante a semana da data comemorativa e 3,5% no final de semana do Dia das Mães.

DESAFIO CULTURAL

Bolsas de Estudo



- Maternal, Jardim e Pré-Escola
- Ensino Fundamental I

- Ensino Fundamental II
- Ensino Médio

desafiocultural.com.br

Avaliação Presencial



DIAS:

24/05 às 15h | 04/06 às 9h

INSCREVA-SE
(11) 97370-4199
Somente WhatsApp

CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS
BILINGUAL PARTNER

pes
Language
Program

Colégio
DRUMMOND

COLORIDOS FAZEMOS QUAISQUER SERVIÇOS GRÁFICOS

Adesivos Papel e Vinil

Rotulos

Lacres de Segurança

Envelopes

Blocos e Talões

Pastas

Cartões de Visita

Folhetos

Cardápios

Cardápios em PVC

Cavaletes

Placas PVC

Placa Imobiliárias

Banners

Faixas



Cartões de Visita

1.000....R\$ 65,00
500.....R\$ 48,00
250.....R\$ 40,00

Folder - 10x14

1.000.....R\$ 98,00
2.500.....R\$ 149,00
5.000.....R\$ 240,00

Receituário 15x21

1.000....R\$ 169,00
2.500....R\$ 290,00

Folder - 20x14

1.000.....R\$ 195,00
2.500.....R\$ 295,00
5.000.....R\$ 479,00

Blocos e Talões

100 blocos
a partir de R\$ 91,00
100 talões
a partir de R\$ 210,00

Baners

40x60.....R\$ 38,00
60x90.....R\$ 41,00
70x1,20...R\$ 57,00
Confira outros tamanhos

Cavaletes

a partir de R\$ 148,00

Faixas

2,00x40...R\$ 57,00
3,00x40...R\$ 77,00
2,00x60...R\$ 78,00
Confira outros tamanhos

Placas Imobiliárias
a partir de R\$ 25,00

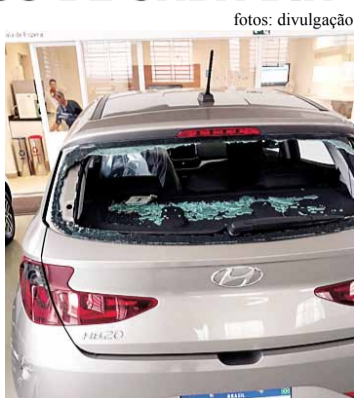
CONSULTE
TAMANHOS, PREÇOS E PRAZOS

99239-4036

VOCÊ PRECISA SABER DISSO...

O TRÂNSITO NOSSO DE CADA DIA

Que o trânsito é diariamente caótico todo mundo sabe. O que agora parece estar virando rotina é o descontrole de alguns motoristas. Tem gente que prefere morar na Penha por ser um bairro mais tranquilo. Doce ilusão. O trânsito por aqui também está causando medo em muita gente. Uma moradora da Penha, motorista há muitos anos, estava na Celso Garcia quase chegando na Penha acompanhando um trânsito bastante lento quando, de repente, um ônibus sai do corredor e passa para a pista de carros. Para não colidir com o ônibus, a motorista freou seu carro, porém um motoqueiro que vinha logo atrás acabou encostando a moto no carro dela. Conforme ela nos contou, esse motoqueiro desceu enfurecido da moto emitindo a ela, que é idosa, todo tipo de xingamento. O homem de uma família que vinha logo atrás e presenciou tudo, desceu do carro e começou explicar ao motoqueiro que a idosa não tinha culpa pois havia sido fechada pelo ônibus. Foi o suficiente para esse motoqueiro começar a agredir com vários socos esse pobre homem. Foi o suficiente para juntar vários outros motoqueiros que por ali passavam em solidariedade ao amigo. Foi o suficiente para a cena evoluir para uma pancadaria generalizada onde o coitado daquele pai de família quase foi linchado. Os socos e pontapés foram ampliados para várias outras pessoas chegando, inclusive,



fotos: divulgação

ao interior de uma loja de roupas. O pânico era tão grande que ninguém que assistia aquilo teve a iniciativa de chamar a polícia e, o pior, aquele motoqueiro furioso acabou quebrando com seu capacete "todos" os vidros do carro da idosa. Pegou a moto e se foi livre, leve e solto. O pai de família foi colocado dentro do carro e a idosa deixou o local em pânico, traumatizada e com um prejuízo de R\$ 3.900,00. - ninguém fez nada! Todos que assistiram aquela cena, sequer sabiam o motivo da briga e sequer acionaram a polícia. Tempos difíceis. Ninguém tem tempo para nada, a irracionalidade parece estar tomando conta da mente de muitas pessoas, a agressividade tem sido normatizada. Morar na Penha não é mais sinônimo de tranquilidade. - O que se pode fazer para acabar com essa furia que se espalha rapidamente? Dê sua opinião. A Gazeta quer ouvir você!
(Lindaura Ambrosio, da Redação)

BOLA DENTRO DA PREFEITURA

Foi uma surpresa agradável perceber que a Prefeitura está plantando inúmeras árvores pela Penha. São brotos de várias espécies. Algumas calçadas precisaram ser cortadas, porém fizeram o corte com todo o cuidado para não danificar a calçada. Conforme informações colhidas o objetivo do plantio é contribuir com o meio ambiente, deixando a Penha mais arborizada, mas também compensar o verde que diminuiu devido ao corte de árvores condenadas por cupim. Quem morar perto desses novos plantios favor colaborar colocando água. A res-



ponsabilidade da preservação da vida é de todos nós. Uma bola dentro da Prefeitura. Parabéns!
(Lindaura Ambrosio, da Redação)

Participe você também desta coluna informando o que de bom e de ruim está acontecendo no seu pedaço. Envie email para canaldoleitorgazeta@gmail.com Obrigatório conter nome completo e RG.



Garrafa térmica

Faça uma limpeza completa em sua garrafa térmica a cada 15 dias. Para cada litro de água fervente, misture 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio e deixe dentro da garrafa por cerca de 12 horas. Após, lave bem em água corrente.



Plantas para sua casa

Se você não tem tempo para cuidar delas, saiba que existem espécies que são próprias para interiores e que necessitam poucos cuidados. Informe-se direitinho e vai ver que o verde dentro de casa levanta o astral!

Batatas fritas



Coloque as batatas já cortadas no congelador por meia hora antes de fritar ficarão secas e macias.

Copos grudados

Quando um copo estiver firmemente preso no outro, não tente separá-los usando força, faça o seguinte: encha o copo de cima com água fria e mergulhe o copo de baixo em água quente, eles soltarão facilmente.

Bolo congelado



Se ao descongelar o bolo ele estiver grudado, coloque a forma por alguns segundos sobre o fogo baixo, o bolo soltará perfeitamente o fundo.

Frango frito



Quando empanar frango com farinha, deixe-o na geladeira por uma hora, pois assim a farinha adere melhor ao frango na hora de fritar.

Café



Não deixe o café perto de produtos químicos, ou que tenham odor forte, pois eles podem "passar" para o pó.

Feijão queimado



Se o feijão queimar, transfira para outra panela a parte que não está queimada e acrescente uma cebola inteira com casca, lavada. Leve novamente ao fogo e ele perderá o gosto de queimado.

Revitalizando os vegetais

Se os vegetais perderem seu frescor e estão feios, tire as pontas escuras, salpique água fria, embrulhe numa toalha e leve ao refrigerador, por mais ou menos 1 hora.

Eliminando odores na geladeira

Para eliminar o odor forte da geladeira, pode-se optar por colocar pedaços de carvão ou algodão embebidos com essência de baunilha dentro da geladeira.

O MELHOR DA REGIÃO
Gastronomia

Agrada qualquer Paladar
Nova Yara
PANIFICADORA
Rua Cap. João Cesário, 98 - Penha
Fone: 2646-5151

Nova Brilhante
padaria
SEMPRE TEM NOVIDADES
Disk entrega: 2957-0009
Av. Amador Bueno da Veiga, 2.430
Vila Esperança

Loreta
Padaria
ABERTA 24H
PARA VOCÊ
Av. São Miguel, 7.098
☎ 4801-7400

PADARIA
Naty Bolos
Trabalhamos com Bolos Confeitados e Ovos de Páscoa
DO JAPONÊS 感謝
PADARIA DO JAPONÊS
Av. Gabriela Mistral, 928
☎ (11) 94030-5547

EDITORA PENHENSE LTDA
C.N.P.J. 61.296.232/0001-23
R. Carlos Meira, 412 - CEP 03605-010
Fone: 2647-7777 / 2647-7794

SEMANÁRIOS

São Paulo Leste Fundação: 15/01/94
Gazeta Penhense Fundação: 07/04/63
Gazeta de São Miguel Fundação: 14/02/87

FUNDADOR: FRANCISCO CANTERO
Diretor Superintendente:
Eugênio Cantero Sanchez (MTPS Nº 64)
Diretores:
Marcelo Almeida Cantero
Marcio Almeida Cantero
Conselheiros:
Abel Ferreira Castilho
Reinaldo de Moraes
Filiado à Associação dos Jornais de Bairro de São Paulo e Associação dos Jornais da Zona Leste

SEGURANÇA, SEGURANÇA ELETRÔNICA, VIGILÂNCIA e muito mais
EM EMPRESA NA PENHA
(CONTRATOS) - TEMPORÁRIO - EVENTUAL
Soluções ideais para sua segurança e do seu patrimônio
FIBER VIG
Vigilância e Segurança
Segurança Desarmada
Segurança Armada
Segurança Eletrônica
Escolta
Proteção Executiva
Início Imediato e Atendimento Personalizado
Conheça Nossa Frota
fibervig f fibervig ☎ 2647-3555

Marcelo Cantero
PNL
Regressão
Hipnoterapia
Mesa Radiônica
Reprogramação Mental
Agende sua sessão pelo WhatsApp
WhatsApp
(11) 99112-9813

Sou energia da Mãe Natureza

Sou energia da Mãe Natureza Superior e temos a energia do Planeta Terra, onde somos também seres energéticos da Natureza, a voz suprema de todo o Universo.

A Natureza todos vêem e todos sentem a sua real presença nas forças das vidas e não dá para negar, só dá para constatar. Então, vamos raciocinar e viver o real, a Natureza a realeza que tudo realiza de forma natural e legal. A boa energia do seu bem agir faz o bem existir e faz bem a todos. Este bem nos volta ao seu feitor de forma natural, pois todos somos um só ser: a Natureza. É bom usar o raciocínio constantemente e ativamente. Não tem outra forma: tudo é Natureza e é bom compreender.

Não sou contra nada e nem contra ninguém. Sou Natureza. Não preciso rezar e nem implorar, é só me conectar com a Mãe Natureza, a voz e a energia suprema do Universo. Temos que ser mais atentos no que fazemos, porque o feito volta ao seu feitor e este poder ser bom ou ruim. Tudo vai depender do seu agir, do seu fazer acontecer. Somos todos conectados à Natureza e nada está fora do alcance da Natureza. É

bom entender para bem viver. O bem, o bom agir é nosso forte e tem que ser o nosso Norte, porque só o bem nos faz bem. Então, vamos raciocinar para bem nos relacionar com a Natureza.

Alô, meu povo! Fiz até um samba para a Mãe Natureza, pra contrariar sua tristeza e fui falando de sua beleza e sua pureza, pra contrariar sua tristeza e coloquei uma cerveja em cima da mesa, em homenagem à Mãe Natureza, para contrariar sua tristeza; fiz uma homenagem à Mãe Natureza e já foi outra cerveja e contrariei sua tristeza e, na próxima cerveja, já acabou sua tristeza; é só ficar com a Natureza, e mandar embora a tristeza. E assim, eu Mauro Inácio Alves, vou levando a vida numa boa e sem tristeza, mas com Mãe Natureza e sem pobreza...

Quer vir bater um papo com Mauro Inácio Alves, estou na Bolsas Carol, rua Padre João 223, parte da manhã. És bem vindo e bem quisto, Irmão Natureza. Venha que é nobreza falar da Mãe Natureza e pedir para todos raciocinarem. O amor está solto no ar, é só pegar.

MAURO INÁCIO ALVES



Áries

Ouse, arrisque, não desista jamais e saiba valorizar quem te ama, esses sim merecem seu respeito. Quanto ao resto, bom, ninguém nunca precisou de restos para ser feliz.

Touro

Você nunca sabe a força que tem, até que a sua única alternativa é ser forte. Pare de desistir de seus sonhos no primeiro obstáculo. Você é capaz, basta ter fé e perseverança.

Gêmeos

Se você tem um sonho, tem que correr atrás dele. As pessoas não conseguem vencer, e dizem que você também não vai vencer. Se quer alguma coisa, corra atrás e conseguirá!

Câncer

Nunca existirá noite capaz de impedir o nascer do Sol e não há problemas que possam impedir as mãos do Criador em ajudá-lo. Tenha mais fé e siga seu rumo de cabeça erguida.

Leão

Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada, não existirão resultados. Que tal começar a ter atitudes mais concretas em sua vida?

Virgem

Nunca troque o que você mais quer na vida pelo que você mais quer no momento, pois os momentos passam e a vida continua. Reflita muito bem nisso e tome as atitudes corretas.

Libra

Jamais é tarde para recomeços. Pior que errar, é não querer mudar. Nunca deixe que sua felicidade dependa dos outros. Ninguém deixaria de ser feliz por você.

Escorpião

As pessoas vencedoras não são aquelas que nunca falham. São aquelas que nunca desistem. O caminho é longo, mas a vitória é certa. Desistir jamais! Este é um recado para você sempre.

Sagitário

Nas horas difíceis, jamais baixe a cabeça, porque a solução para o problema não está no chão, mas sim na sua determinação. Você é capaz, não desista nunca! Siga sempre em frente!

Capricórnio

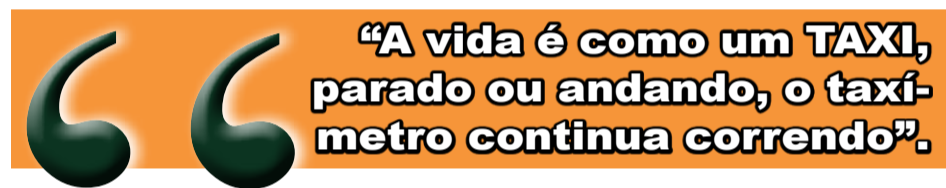
Nunca deixe que a saudade do passado e o medo do futuro estraguem a beleza do hoje, pois há dias que valem um momento, e há momentos que valem por toda uma vida.

Aquário

Mantenha uma atitude cooperativa e ponderada diante dos imprevistos. Preste atenção nos negócios para evitar prejuízos. Não se ofenda com a impaciência dos amigos. Fique calmo.

Peixes

Nunca diga eu não consigo. Você consegue sim, basta ter força de vontade e fé. Desistir é para os fracos e você tem muita força é só saber usá-la com sabedoria!



OLHO NA MANCHETE
“PETROBRAS ANUNCIA REDUÇÃO NOS PREÇOS DO DIESEL, DA GASOLINA E DO GÁS”

- Anunciar é uma coisa, chegar até o nosso bolso é que são elas...como dizia minha vó: “Fumaça em lenha verde não garante brasa”, vamos sentar e esperar.

TRICO & TRECO

TRICO: - Brasil fica entre os últimos em prova de alfabetização com 65 países.

TRECO: - ...agora conta uma novidade.

AO ACASO ... É ISSO

De ilusão e mentiras se alimenta o torcedor corinthiano, toda semana especulação de uma nova contratação, e assim caminha a mediocridade.

Também de ilusão e mentiras se alimenta a população brasileira, toda semana um nova notícia de corrupção, aumento da inflação, e assim caminha a mediocridade.

QUE PASSAS?

SARKOZY (ex-presidente da França 2007 - 2014) é condenado a 3 anos de prisão por corrupção e vai usar tornozeleira eletrônica.

Quer mais?

Presidente do Equador dissolve Parlamento e convoca eleições para evitar impeachment --- é acusado de corrupção pela Assembléia.

- Tudo SACO da mesma farinha, Lá como Cá E têm muitos por aí, que deveriam fazer parte daquela série “VELOZES e FURIOSOS”. Velozes para abocanhar o dinheiro público e furiosos quando são pegos e chamados para dar explicações --- quando ficam peninhas e bate aquela amnésia.

NA PONTA DO ESPETO

- Médico que receita remédio achando o nome no computador, eu prefiro seguir os doidos do instagram.

- Guarda- chuva e Guarda de trânsito, quando você precisa dessa encrenca, nunca aparece e quando não precisa deles, te pega desprevenido e te lasca com surpresas desagradáveis. O guarda chuvas virá ao avesso e o guarda faz o seu bolso virar no avesso.



ASSIM falou MERCADO

- Carros, Iates e casamentos, são coisas de alto custo e difícil manutenção.

- Depois da tempestade vem o mofo, a lama e o cálculo do prejuízo.

- Uma praia e uma caixa de cerveja me faz sentir no Triângulo das Bermudas, eu perco a noção do tempo.

- Quem fica em cima do muro é queixo de fofoqueiro.

- Quem fica em cima do muro é caco de vidro (...sistema de segurança, cerca elétrica do passado)

- Se afaste dos medíocres, eles são como os naufrágos, se afundam e levam você junto.

DE OLHO NO MUNDO

“16 pessoas são detidas na Espanha pelo roubo de 17,5 toneladas de azeitonas.”

- ... em breve teremos azeite extra virgem importado com preço de óleo comum, o que não será novidade nenhuma, pois alguns aqui vendidos já são extra puro falso.

NOTA: - A Espanha é o primeiro produtor mundial de azeite de oliva.

Filosofia

Os elogios são como os perfumes, tem que ser na dose certa, se exagerar enjoa.

O maior flagelo da Humanidade é sem dúvida nenhuma a IGNORÂNCIA.

Ficamos nisso, ADEMAN, que eu vou em frente, não seja como o caracol, que é um ser tipicamente enrolado.

Até a próxima, até quando possível.

5 VOCÊ MAIS QUALIFICADO PARA O MERCADO DE TRABALHO

Vestibular Social

BOLSAS DE ESTUDO

Uni DRUMMOND

1º MENSALIDADE

R\$ 38,00

Demais mensalidades*

A partir de **R\$ 280,00**

CURSOS DE GRADUAÇÃO PRESENCIAL

INSCREVA-SE
vestibularsocial.com.br
PROVA ON-LINE
TODOS OS DIAS

(11) 97370-4199
Somente WhatsApp

Reinaldo de Moraes lança seu novo livro dia 20 na Livraria Cultura

É com imensa satisfação que convidamos você para o lançamento do mais recente livro do aclamado autor Reinaldo Aparecido de Moraes.

Não perca a oportunidade de prestigiar o evento, conhecer o autor e adquirir o seu exemplar autografado. Confira os detalhes:

Evento: Lançamento do livro **Pequeno Concerto para Gente Grande**

Data: 20 de maio **Horário:** 16:30h

Local: Livraria Cultura - Conjunto Nacional
Av. Paulista, 2073 - Bela Vista, São Paulo - SP, 01311-940



Reinaldo Aparecido de Moraes

Cronista, publicitário, autor e diretor teatral, roteirista cinematográfico, compositor, artesão especializado em tecelagem.



EDITORA NELPA
nelpa.com.br
31 anos

O escritor, diretor teatral, cronista e compositor Reinaldo Aparecido de Moraes lança seu novo livro intitulado "Pequeno Concerto para Gente Grande", dia 20, sábado, às 16,30h, na Livraria Cultura - Conjunto Nacional, av. Paulista 2073, onde estará promovendo tarde de autógrafos com recepção aos convidados e ao público em geral.

O livro, na categoria Infantil, traz

crônicas, letras, musicadas pelo violonista Silvio Santisteban, com uma novidade interessante, um QRcode na capa para captar as músicas no celular.

As ilustrações de M. Vasques foram remasterizadas por computação gráfica e ganharam muito mais colorido e expressão. É neste sábado, 20, às 16,30h na Livraria Cultura - Conjunto Nacional.

Você sabe o que é cefaleia? Conheça os tipos e formas de prevenção

foto: divulgação

Poucos sabem, mas existem mais de 150 tipos de dores de cabeça. Elas podem ser classificadas como primárias ou secundárias, sendo a primeira classe o principal ou único sintoma, enquanto a segunda é um sintoma de uma enfermidade.

Dados da Sociedade Brasileira de Cefaleia indicam que a dor de cabeça atinge 140 milhões de brasileiros. O número representa mais de 50% da população nacional, com base em informações da prévia do Censo Demográfico 2022.

A cefaleia pode ser motivada por vários fatores. "A mais comum é a tensional, associada ao estresse e insônia. Já a enxaqueca, conta com a predisposição genética, sendo crônica caso perdure por mais de uma vez por semana", explica o médico Marco Serodio.

No Dia Nacional de Combate à Cefaleia, lembrado em 19 de maio, o médico e responsável técnico do Centro de Especialidades Timóteo, do Hospital Metropolitano Vale do Aço, Marco Serodio, também alerta para a cefaleia em salvas, termo ainda desconhecido de boa parte da população.

"Diferente da enxaqueca, a cefaleia em salvas atinge, em sua maioria, homens. Com dores fortes e crises diárias, é importante buscar ajuda médica para realizar o diagnóstico e tratamento rapidamente, a fim de prevenir novas crises e amenizar as dores", orienta o profissional.

Tipos e formas de prevenção

· **Cefaleia tensional:** considerada a mais comum, a cefaleia tensional pode ter um único episódio ou ser crônica. Causa dor em aperto ou pressão, nos dois lados da cabeça, com intensidade leve a moderada. A dor é o único sintoma, desencadeado por estresse, insônia, jejum ou doenças, como meningite.

Prevenção: evite o estresse com exer-



cícios de relaxamento. A prática de atividades físicas regulares, boa qualidade de sono e estabelecer limites saudáveis no trabalho e nas atividades diárias podem ajudar.

· **Enxaqueca:** diferente da cefaleia tensional, a enxaqueca tem causa genética e hereditária. A intensidade da dor é de moderada a forte, unilateral e latejante. Pode ser acompanhada de náuseas, enjoo e vômito, além de sensibilidade à luz, odores e barulhos.

Prevenção: identifique os gatilhos, tenha atenção aos alimentos, sono, estresse e outros fatores relacionados. Uma rotina saudável alinhada às técnicas de relaxamento também pode dar suporte.

· **Cefaleia em salvas:** geralmente a dor é muito forte, de um lado só na região da face, em volta e no fundo de um dos olhos. Obstrução nasal e coriza também podem se manifestar. As crises são diárias, ocorrem à noite e podem repetir-se por dias ou meses.

Prevenção: envolve medicação prescrita pelo médico. Identificar e evitar possíveis desencadeantes, como álcool e tabaco, também pode ser útil.

"Em caso de dores de cabeça frequentes ou que interfiram na qualidade de vida, é fundamental buscar avaliação médica adequada para obter um diagnóstico correto e um plano de tratamento específico", alerta o médico.

Prefeitura e CIEE oferecem 2.300 vagas de estágio de nível superior

Oportunidades estarão abertas nos dias 23 e 24 de maio, durante a 2ª Feira de Estágio, na Praça das Artes

A Prefeitura de São Paulo, por meio da Secretaria Municipal de Gestão, realizará em 23 e 24 de maio, das 10h às 16h, na Praça das Artes, a 2ª Feira de Estágio da Prefeitura de São Paulo em parceria com o CIEE. Serão oferecidas 2.300 vagas para estudantes de nível superior em várias áreas de atuação.

Serão dois dias destinados ao atendimento de pessoas interessadas em estagiar na Prefeitura de São Paulo. Haverá 22 pontos de atendimento entre secretarias municipais e órgãos da administração direta, que participarão com vagas nas áreas de Engenharia, Arquitetura, Medicina, Enfermagem, Administração, Pedagogia, Comunicação, Direito, Artes Visuais, Ciências Sociais, T.I., Secretariado, História e Fonoaudiologia, entre outras.

Os interessados poderão conversar com os representantes das unidades de Recursos Humanos, entender como é o estágio nas secretarias e órgãos, ter informações sobre valor de bolsa-estágio e benefícios, além de poder fazer o cadastro, ou mesmo, atualizar os dados existentes no Centro de Integração Empresa-Escola -- CIEE.

Uma das novidades para a edição deste ano é a possibilidade de contratação de estagiários por seis horas. Hoje os estudantes têm duas oportunidades de horários, de quatro horas e seis horas,

ampliando não apenas a possibilidade de aprendizado como de rendimento.

Requisitos para participar da seleção de estágio

Ensino Médio/Técnico: início possibilitado a partir do 2º ano do curso até o penúltimo semestre (observar idade mínima de 16 anos).

- Bolsa-estágio de quatro horas diárias - R\$ 700,00

Nível Superior: início possibilitado a partir do 2º até o penúltimo semestre do curso.

- Bolsa-estágio para carga horária de quatro horas - R\$ 1.000,00

- Bolsa-estágio para carga horária de seis horas = R\$ 1.500,00

Bolsa Auxílio e Auxílio Transporte
O estágio é remunerado por meio de bolsa-estágio, conforme a carga horária:

- Bolsa-estágio de seis horas conta com o benefício de Auxílio Transporte no valor atual de R\$ 193,60 mensais e Auxílio Refeição no valor de R\$ 25,00 ao dia.

- bolsa-auxílio de quatro horas tem o Auxílio Transporte no valor de R\$ 193,60 mensais

Serviço:

2ª Feira de Estágio Prefeitura de São Paulo e CIEE

Quando: 23 e 24/5

Horário: 10h às 16h

Endereço: Praça das Artes, avenida São João, 281 -- Centro

CURSOS
ENSINO A DISTÂNCIA
EAD

GRADUAÇÃO - PÓS - EJA

5
NOTA MÁXIMA
MEC

Qualificação Profissional
para o Mercado de Trabalho

1ª MENSALIDADE
R\$ 28,00

Demais mensalidades*
Por **R\$ 98,00**

INSCREVA-SE
drummond.com.br/ead

(11) 95334-0164
(11) 97260-6062
Somente WhatsApp

unidrummond | SEDE: TATUAPÉ | POLOS: NEO QUÍMICA ARENA | PENHA (EJA) | PONTE RASA

CLASSIFICADOS

IMÓVEIS VENDAS

VENDE-SE COBERTURA DUPLEX

Penha - 122 m2. Doc. Ok. Aceita financiamento. Coz; wc; lavanderia; dispensa; s. estar; s. jantar; banh. social; (1) suíte; (2) dormitórios (sendo um reversível); escada e sacada; s. de TV; escritório; terraço com churrasqueira. (2) vagas na garagem. Valor: R\$ 650.000,00.
Falar c/ Roberto (11) 97092-0472.

EMPREGOS

LOCAÇÕES

IMOBILIÁRIA ADMITE

Aux. escr. c/ exp. Residir na Penha, salário a combinar. F: 99879-2496.

ALUGA-SE APTO PENHA

2 dorms, 1 vg. R\$ 1.700,00 cond. incluso. F: 99879-2496.

PARA ANUNCIAR LIGUE: 2647-7794

VSM Telecomunicações
- Vendas - Instalações - Reformas - Manutenções -
Câmera de Segurança (CFTV)
Cerca Elétrica
Central de Alarme
Fechadura elétrica
Interfone e PABX



PROTEJA O SEU PATRIMÔNIO
monitorando tudo em qualquer hora e lugar.
Descubra que essa tranquilidade custa menos do que você imagina.

☎ 11 - 98185-0062 Agende uma visita
☎ 11 - 2041-8276 [fb.com/vsm.eliane](https://www.facebook.com/vsm.eliane)

Cantando com o Violão
Profº **Silvio Santisteban**

NINGUÉM É DE NINGUÉM

(U. Silva/T. Gomes/R. Mergulhão)
Harmonia Simplificada

ReM

Ninguém é de ninguém

Re7dim Mim

Na vida tudo passa

La7

Ninguém é de ninguém

Re7M

Até quem nos abraça

Lam Si7

Não há recordação

Mim

Que não tenha seu fim

Mi7

Ninguém é de ninguém

Mim

O mundo é mesmo assim

La7 ReM

Já tive a sensação

Re7dim Mim

Que amava com fervor

La7

Já tive a ilusão

Re7M

Que tinha um grande amor

Lam Si7

Talvez alguém pensou

Mim

No amor que eu sonhei

Do7

E que perdi também

ReM Sim7

E assim vi que na vida

Mim La7 ReM

Ninguém é de ninguém

Projeto realiza a instalação de placas solares em conjunto habitacional da Zona Leste

O trabalho, coordenado pelo Instituto Pólis e pelo Movimento Sem Terra Leste 1 (MST - Leste 1), conta com o apoio do Conselho de Arquitetura e Urbanismo de São Paulo (CAU-SP) e a parceria da Renovalumi e Revolusolar, começou sábado (13/05)

O conjunto habitacional erguido pelo mutirão Paulo Freire, na Zona Leste de São Paulo, foi contemplado com placas solares neste último sábado (13/05). A instalação dos equipamentos é parte das ações do projeto "ATHIS para combater a pobreza energética e efetivar o Direito à moradia" da área de Justiça Energética, do Instituto Pólis.

O Movimento Sem Terra Leste 1 (MST - Leste 1) e o Conselho de Arquitetura e Urbanismo de São Paulo (CAU-SP) são parceiros da iniciativa e o objetivo comum é contribuir com uma perspectiva popular sobre a transição energética justa, buscando democratizar o acesso à energia de baixo custo, com qualidade e de forma sustentável por meio da construção de coletivos de energia solar, que permitirá que os moradores passem a gerar e administrar parte da energia que consomem, diminuindo gastos com esse serviço.

A construção do coletivo de energia solar Paulo Freire começou com a instalação do sistema solar e curso de capacitação dos moradores para garantir o bom funcionamento e manutenção do sistema. São 38 placas fotovoltaicas que, em princípio, vão diminuir o consumo de energia nas áreas comuns do conjunto habitacional, resultando em desconto no pagamento da taxa condominial. O projeto também engloba



foto divulgação

Imagem de cima do conjunto habitacional erguido pelo mutirão Paulo Freire

a realização de oficinas participativas para que, coletivamente, os moradores decidam como será a gestão do coletivo solar, além de momentos de formação sobre temas relacionados à questão energética no País.

Os recursos necessários para a realização do projeto têm origem nas organizações, como o próprio CAU-SP e o Instituto Pólis. O mutirão Paulo Freire foi o primeiro contemplado, mas a ideia é ampliar o alcance para outros mutirões do Movimento dos Trabalhadores Sem Terra Leste 1 (MST - Leste 1), que é parceiro da iniciativa. Para

tanto, a organização estuda outras fontes de financiamento.

Os projetos de justiça energética do Instituto Pólis têm como objetivo levantar, produzir e disseminar informações relevantes sobre acesso à energia, pobreza e justiça energética, para reivindicar em conjunto com movimentos populares e Organizações da Sociedade Civil - a implementação de políticas públicas que efetivamente garantam o acesso à energia elétrica como parte dos direitos fundamentais para se viver com dignidade nas cidades e assentamento humanos.

VETERINÁRIA



INSTABILIDADE DE OMBROS EM CÃES

O grande desafio no atendimento clínico MA instabilidade de ombro em cães é uma condição ortopédica comumente observada em clínicas veterinárias de todo o mundo. Também conhecida como luxação de ombro ou luxação escapulo umeral, essa condição afeta a articulação entre a escápula (omoplata) e o úmero (osso do braço) do animal, resultando em dor, limitação de movimento e dificuldade de locomoção. A instabilidade de ombro pode ser congênita, ou seja, presente desde o nascimento do cão, ou adquirida ao longo da vida devido a lesões ou traumas. Raças de pequeno porte, como Yorkshire Terriers, Chihuahuas e Poodles, parecem ser mais suscetíveis a essa condição devido ao seu tamanho e estrutura óssea.

Os sintomas da instabilidade de ombro em cães podem variar de leves a graves, dependendo da gravidade da luxação. Os sinais mais comuns incluem claudicação intermitente (manqueira), dificuldade em suportar peso sobre a perna afetada, movimento limitado do membro e sensibilidade ao toque na região do ombro. Em casos mais graves, o cão pode apresentar dor aguda, inchaço e até mesmo uma incapacidade completa de usar a perna.

O diagnóstico da instabilidade de ombro em cães é realizado por um médico veterinário geralmente com especialidade em ortopedia por meio de exame clínico, histórico do animal e exames de imagem, como radiografias e ultrassonografias. Esses exames ajudam a identificar a presença de luxação e determinar a gravidade do problema.

O tratamento da instabilidade de ombro pode variar de acordo com a gravidade do caso. Em

luxações leves, medidas conservadoras, como descanso, imobilização temporária do membro afetado e fisioterapia, podem ser suficientes para promover a recuperação. No entanto, em casos mais graves, a cirurgia ortopédica é frequentemente necessária para estabilizar a articulação do ombro.

A cirurgia pode envolver a reconstrução dos ligamentos danificados, realinhamento da articulação ou até mesmo a remoção de fragmentos ósseos soltos. Após a intervenção cirúrgica, é essencial que o cão passe por um período de reabilitação, incluindo fisioterapia e exercícios controlados, para recuperar a força e a função do membro afetado.

É importante ressaltar que a instabilidade de ombro em cães não deve ser ignorada. A dor e a incapacidade de se movimentar livremente podem afetar significativamente a qualidade de vida do animal. Portanto, ao observar qualquer sinal de claudicação ou desconforto na região do ombro do seu cão, é fundamental procurar um veterinário para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado.

Com a atenção veterinária adequada, a maioria dos cães afetados pela instabilidade de ombro pode ter uma recuperação satisfatória e voltar a desfrutar de uma vida ativa.

MAGDA IZIDIO DE SOUZA
CRMV - SP Nº 2703 - Médica Veterinária

CLÍNICA VETERINÁRIA FÊNIX
DRA. MAGDA IZIDIO DE SOUZA
CRMV-SP Nº2703

Competência - Carinho e Dedicção
Cães, Gatos, Animais Selvagens, Aves Ornamentais e Odontologia Veterinária

- Vacinação
- Cirurgia com Anestesia Inalatória
- Ortopedia
- Odontologia
- Oftalmologia
- Homeopatia
- Pensão e Internação
- Exames Laboratoriais
- Banho e Tosa
- Táxi Dog

Fone/Fax:
2641-8179 / 2642-2035
Rua Plínio Augusto de Camargo, 121 Penha
E-mail: cvfenix@terra.com.br
Site: www.cvfenix.com
Face: clínica veterinária fênix

Pet Shop
Banho e Tosa
Táxi Dog
Medicamentos
TEMOS
VETERINÁRIO

DISK RAÇÕES: 2293-2181 / 2941-1909
2ª a Sáb. 09:00 às 18:00 h.
Rua Betari, 38
(Ao lado do Shop. Penha)

Comunidade "Caixa D'água" reclama: ESSE LIXO NÃO É NOSSO!



fotos: Cantero

Ao lado do muro da escola, a sujeira pode ser vista mesmo horas depois da limpeza feita.



Moradoras e comerciantes apontam para as caçambas repletas de lixo, poucas horas depois de terem sido esvaziadas.



Na av. Cangaíba, em frente à Caixa D'água, os garis acabavam de limpar o local que, quase sempre, está repleto de detritos, que até atrapalham o trânsito.

Moradoras e comerciantes da comunidade Caixa D'água, mais precisamente da Av. Cangaíba e rua Rubens Fraga de Toledo Arruda queixam-se da grande quantidade de lixo e entulho que são despejados nas calçadas e leito das ruas por pessoas que não pertencem à comunidade, mas vêm de longe para fazer tais descartes.

No local, há trechos de coleta diária pela prefeitura e empresas contratadas, mas há outros que isso não acontece.

Anteriormente, quando não havia a colocação das caçambas, o problema já era grave e a descarga chegava a bloquear o trânsito das referidas vias. De uns tempos para cá, colocaram as caçambas, mas por incrível que pareça, elas se tornaram atrativos para mais descartes de todos os tipos.

Quando nossa reportagem esteve no local, na sexta-feira, 19, às 10 horas da manhã, equipes da limpeza municipal já haviam feito a coleta, mas as tais caçambas já estavam novamente lotadas.

Essas moradoras dizem que o lixo não é proveniente da comunidade, mas de gente que vem de Guarulhos e até de São Miguel para fazer o descarte.

Quando algum morador interfere é até ameaçado de violência.

O lixo das inúmeras vielas são coletados de porta em porta por funcionários das empresas ou da prefeitura, mas não vão para as caçambas, os funcionários os levam para um ponto onde passa o caminhão coletor.

A moradora Dalva, disse que até fei-

rante de barraca de peixes insistem em descartar caixas de vísceras do pescado, tornando o local fétido e cheio de moscas.

Tudo isso acontece próximo à entrada principal da Escola Estadual Maria Aparecida Machado Julianelli que ocupa todo o quarteirão que é totalmente rodeado de descarga de lixo.

Uma ponta do quarteirão é um terreno baldio, que pertencia à escola, mas segundo as moradoras, no tempo do subprefeito Thiago Dela Volpi, foi transferido para a prefeitura para se fazer ali um ecoponto. Só o subprefeito da Penha, Flávio Sol, poderia informar a respeito do tal projeto que já teria sido aprovado.

A rua principal que corta a comunidade, rua Vicente José Cabral, tem coleta regular diária e não apresenta problema de acúmulo de lixo.

Moradores da região, como a sra. Emilene Aparecida da Silva, dizem que a população local, mais de 10 mil habitantes, são conscientes e colaboram com a limpeza, assim como os comerciantes, que empregam os próprios moradores nos seus estabelecimentos, fazem essa conscientização necessária.

Para eles, as caçambas atraem mais lixo de fora e que a solução seria uma fiscalização mais eficiente.

Na última audiência pública realizada, dia 8, na Penha, presidida pelo vereador João Jorge, quando esse problema foi apresentado pela moradora Dalva, ele prometeu tratar do assunto em outras frentes

HIPOCRISIA

foto: divulgação



Por muitas vezes, engolimos os sapos da vida. Isso prova que somos covardes e ficamos em cima do muro, assim como muitos partidos que recebem milhões. Nós somos idiotas que pagam impostos, enquanto eles fazem a farrá do boi em muitos países.

Em uma sala de aula com jovens com idade entre 19 a 24 anos, o professor manda um aluno de pele negra pegar seu material, sair da sala, e nunca mais retornar para assistir sua aula. Depois do aluno se retirar da classe, o professor pergunta "O que eu fiz é certo?" Todos abaixaram a cabeça, e ele os provoca "Para que servem as leis?"

Alguns alunos falam algumas besteiras, e ele continua, dizendo "Para que serve a justiça?" ao qual alguns respondem que é para identificar o certo do errado. Ele continua provocando seus alunos. "Vocês acham que eu agi certo colocando seu amigo para fora classe?" Não, responderam os alunos. "Por que vocês não fizeram nada? Por que ficaram com as cabeças embaixo de seus traseiros e não reagiram? O Brasil espera muito dos senhores, vocês precisam reagir, parem de ser covardes, não deixem para depois. Não façam como esses políticos covardes, que somente recebem seus milhões".

Os senhores viram o aconteceu na última eleição, ficamos quietos e a máquina maldita veio com tudo, massacrando nossa alma e nosso país. Se tivéssemos reagido, não aconteceria essa coisa chamada comunismo, dominando nossa pátria por falta de competência do nosso povo covarde. Porque nossos generais fumaram o charuto da paz, a máquina maldita encarcerou e prendeu mais de 1.400 homens, mulheres, idosos e crianças, com pessoas de quase 90 anos. Eu pergunto, para que servem os vereadores, Deputados Estaduais, Deputados Federais, Senadores? Outras autoridades, sabemos que não fazem nada. Ainda tenho saudade da época que

eles dizem ter havido a ditadura. Peço, por favor, que assistam a um filme dos anos de 1964 e a um filme da atualidade. E analise a quantidade de roubo de antigamente e a de hoje.

Estamos caminhando para um tsunami, com suas políticas macabras, matando pessoas de fome e os bandidos gastando com belos hotéis ao redor do mundo. Em cinco meses de governo, vemos autoridades julgando o nada, para receberem seus milhões. Isso é justo, senhores? Eu jamais acreditaria que o mal venceria o bem. Mas em nosso país tudo acontece.

Encerro com o cântico de salmo: "Foi bom que eu tivesse passado por essa aflição, para que aprendesse com seus decretos". Para na próxima, agirmos com o coração, e não com o bolso.

Gil Paixão

Gil_ultrasom@hotmail.com

Siga **GazetaPenhenseJornal**

Notícia
Informação
Curiosidades
Dicas e
Muito mais...

Especialização Profissional

para Alavancar sua Carreira

53 ANOS
UniDRUMMOND

5
NOTA MÁXIMA NO MEC

PÓS
PÓS-GRADUAÇÃO PRESENCIAL
UniDRUMMOND

1ª MENSALIDADE
R\$ 28,00

Demais mensalidades*
Por **R\$ 239,00**

INSCREVA-SE
drummond.com.br/inscricao-pos

(11) 97370-4199
Somente WhatsApp

UniDRUMMOND

unidrummyond | SEDE: TATUAPÉ | RUA PROF. PEDREIRA DE FREITAS, 415

Alergia alimentar: 5 dicas para prevenir reações alérgicas

“As alergias alimentares são imprevisíveis, podem ocorrer em qualquer fase da vida e mesmo quem nunca teve antes alguma reação alérgica ao ingerir um determinado alimento pode vir a ter alergia, especialmente se falarmos de crustáceos ou alimentos recentemente introduzidos em nossa dieta”. O alerta é da Dra. Ana Paula Moschione Castro, médica alergista e imunologista pela USP.

Ela reforça que ainda há muita necessidade de informação sobre o assunto. A começar pela diferença entre intolerância à lac-

tose e alergia alimentar ao leite: a alergia é deflagrada pelo sistema imunológico e é a proteína do leite (ex: caseína) a que mais incomoda o sistema imunológico, que vai provocar uma resposta, que pode ser grave, levando até a anafilaxia. Os sintomas são variados: vermelhidão na pele, falta de ar, sangramento nas fezes. Mais frequentes na infância e com chances de curar na fase adulta.

Geralmente, as reações alérgicas aparecem com pequenas quantidades de leite.

Quando há intolerância à lac-

tose, que é o açúcar do leite, os sintomas são gastrointestinais, na maioria das vezes em adultos, com tendência a permanecer pelo resto da vida. Dificuldade em digerir o leite, sensação de estufamento, gases e diarreia são alguns dos sinais da intolerância. Diferentemente da reação alérgica, a intolerância não apresenta risco de morte.

“Se você desconfia que seu filho tem alergia à proteína do leite, não tire o alimento da criança. É preciso procurar o diagnóstico com um especialista para que a criança não tenha deficiência nutricional.

Além disso, pode não ser uma alergia. O diagnóstico de alergia alimentar requer investigação criteriosa e é preciso ter certeza do diagnóstico antes de tomar qualquer atitude”, reforça Dra. Ana Paula, que também é diretora da Clínica Croce, centro de vacinação e infusão de imunobiológicos.

O diagnóstico depende de história clínica muito bem avaliada pelo alergista associada aos dados de exame físico, que podem ser complementados pelo teste de provocação oral, considerado padrão ouro no diagnóstico. “É importante dizer que exames de detecção de IgG para proteínas alimentares, que são disponíveis comercialmente, não configuram o diagnóstico de alergia alimentar. É preciso muito critério para esse diagnóstico”, explica a médica alergista.

Pessoas com rinite, asma e dermatite atópica estão um pouco mais predispostas à alergia alimentar, mas isso varia e não configura uma regra. A reação alérgica mais grave é a anafilaxia, e entre os sintomas estão: urticária gigante, geralmente acompanhada de angioedema (inchaço), falta de ar, chegando à insuficiência respiratória, cólicas, vômitos e diarreia agudos, hipotensão e choque, sendo que em questão de minutos o paciente pode evoluir para morte.

A alergista da Clínica Croce deixa 5 dicas para ajudar na prevenção de uma possível reação alérgica causada por alimentos:

- Se você já sabe que tem alergia a algum alimento, evite-o.
- Leia sempre os rótulos de produtos industrializados para se certificar da ausência do alérgeno.
- Cuidado com a contaminação cruzada em restaurantes, causada pelos utensílios usados em diversos alimentos (ex: colher que mexeu no camarão foi usada no arroz).
- Para quem já apresentou reações graves anteriormente, tenha sempre por perto a adrenalina autoinjetável, já que pode acontecer exposição acidental.
- O alergista e imunologista é o profissional que faz o diagnóstico da alergia alimentar, portanto, siga sempre as recomendações de um especialista.

Prefeito vistoriou obras na Zona Leste

Ricardo Nunes esteve em Itaquera para verificar os serviços de contenção do córrego Jacupeval e em Artur Alvim, onde está sendo construído o CEI Itapipina

foto: divulgação



O prefeito Ricardo Nunes esteve na Zona Leste na manhã de sábado (13) para vistoriar obras que vão impactar de forma positiva a vida dos moradores da região: a contenção nas margens do córrego Jacupeval, em Itaquera, e a construção do novo Centro de Educação Infantil (CEI) Itapipinas, localizado na Subprefeitura Penha. Os serviços são executados pela Prefeitura de São Paulo por meio da Secretaria de Infraestrutura Urbana e Obras (SIURB).

O prefeito esclareceu que o trabalho de contenção do córrego Jacupeval será concluído em junho e, somente em Itaquera, foram realizados 28 trabalhos de recomposição de margens e drenagem de córregos. “As áreas estavam oferecendo risco para a população. Só em Itaquera, temos mais 13 intervenções deste tipo em andamento”, disse o prefeito, destacando que o trabalho se soma às centenas de obras que estão sendo realizadas na cidade pela Prefeitura em diferentes áreas, como Saúde, Mobilidade, Educação e Zeladoria.

Com investimento de R\$ 18 milhões e gerando mais de 50 empregos na construção civil, as melhorias irão beneficiar mais de 124 mil moradores da região. As intervenções se estendem por 230 metros entre as Ruas Guarapá e Flor da Esperança.

Ricardo Nunes explicou que o local apresentava risco aos moradores do entorno, devido ao avanço do processo erosivo das margens do córrego, ocasionado pelo grande volume de chuvas

do decorrer do último ano. O empreendimento também teve plantio de grama, e prevê nova pavimentação e novas canaletas para complementar o sistema de drenagem do córrego.

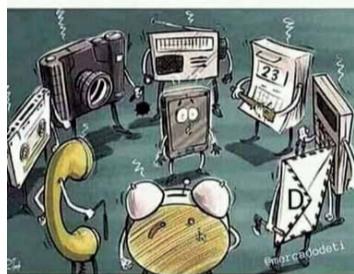
CEI Itapipinas - Localizado em Artur Alvim, abrangido pela Subprefeitura da Penha, o Centro Educacional (CEI) Itapipinas atenderá 200 crianças de 0 a 3 anos e 11 meses e a previsão é ser entregue em setembro. O prefeito Ricardo Nunes lembrou que a obra, iniciada em 2015 e paralisada desde então, foi retomada e ainda este ano estará funcionando. “Só na área da Educação, temos 800 reformas em andamento e 48 novas obras”.

Com investimento de R\$ 3,7 milhões e gerando mais de 70 empregos diretos e indiretos na construção civil, o equipamento, de dois pavimentos, tem 965 m² de área construída e contará com três berçários, seis salas de mini-grupo, brinquedoteca, sanitários para banho e troca, copa para bebês, lactário (espaço para higienização de mamadeiras e outros alimentos), refeitório, cozinha, lavanderia, sala para professores e solário (local para realização de atividades ao ar livre).

O prefeito ressalta que o CEI também contará com sistemas sustentáveis, como água de reuso e placas solares para aquecimento da água utilizada nos banheiros. A unidade também atenderá às normas de acessibilidade vigentes, com banheiros acessíveis, rampas de acesso, piso tátil, elevador, corrimão e sinalização em braile.

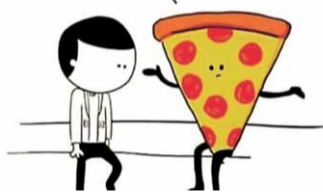
MemésZaP

Então você é o cara que



tirou as nossas funções!

Você precisa parar de pensar em mim e seguir sua vida normalmente...



ISSO SIM ERAM DRENALINA 😊
E HOJE EM DIA, O PESSOAL FICA CHATEADO PORQUE A NET ESTÁ LENTA.



NOTÍCIAS DO MUNDO

por Valdir dos Santos

As mudanças de vida na Argentina com inflação acima de 100% ao ano

Milhões de argentinos não conseguem sequer satisfazer suas necessidades básicas

Para Yanina, viver em um país com alta inflação não é novidade: quando ela abriu um minimercado há dez anos em um bairro popular na Grande Buenos Aires, a inflação anual ultrapassava 25%.

Apesar de a taxa ter crescido ao longo dos anos até dobrar, as pessoas “manejavam” e ainda conseguiam se virar, diz ela.

No entanto, desde que o aumento dos preços acelerou, passando de cerca de 50% para 95% ao ano em 2022 e indo para 108% ao ano em abril de 2023, os hábitos de seus clientes mudaram.

Antes, de cada dez itens que eles compravam, cerca de quatro eram de necessidades básicas, diz ela. Hoje, milhões de argentinos não conseguem sequer

satisfazer suas necessidades básicas, concluiu.

Fonte: BBC News Mundo na Argentina

Próximos 5 anos devem ser os mais quentes já registrados

Há 98% de chance de que as temperaturas globais atinjam níveis recordes nos próximos cinco anos e 66% de probabilidade de que esse aumento seja 1,5°C maior do que as temperaturas de nosso planeta na era pré-industrial, divulgou na quarta (17) em Genebra, na Suíça, a OMM (Organização Meteorológica Mundial), organismo especializado da ONU (Organização das Nações Unidas).

A má notícia relativa ao quinquênio 2023-2027 se deve a gases de efeito estufa, que retêm o calor, e o fenômeno EL Niño, geralmente associado a um aumento das temperaturas, maior seca em partes do mundo e chuvas intensas em outras áreas.



Valdir dos Santos
valdir@aomundodastintas.com.br

• SURDEZ?
Você não ouve bem?
Sua TV vive no volume máximo?
Você ouve, mas não entende?

inf 009/2017

Se respondeu “SIM” a uma destas perguntas, venha fazer um teste conosco aqui no **SHOPPING PENHA!**

/inovaaudicao

INOVA AUDIÇÃO (11) 3136-0027 | Segunda à Sábado das 10h às 20h
 Andar do Supermercado ao lado dos caixas eletrônicos
 contato@inovaaudicao.com.br • www.inovaaudicao.com.br

DIREITO

O impacto negativo sobre o aumento de custas processuais

O Projeto de Lei 752/2021 ainda está em tramitação na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo. Se aprovado, ele aumentará as custas judiciais em até 33%. O projeto prevê, por exemplo, que as custas para ajuizamento de uma ação de valor até R\$ 20 mil passarão de R\$ 110,00 para R\$ 146,00. Para ações de valor superior a R\$ 10 milhões, as custas passarão de R\$ 181 mil para R\$ 241 mil.

Entre as justificativas apresentadas pelo governo estadual para o aumento das custas estão a necessidade de equilibrar as contas públicas e de investir na modernização e informatização dos serviços judiciais.

No entanto, diversos setores da sociedade civil, como entidades representativas de advogados a Ordem dos Advogados do Brasil, têm se manifestado contrários ao projeto. Segundo a OAB, o aumento das custas judiciais pode dificultar o acesso à justiça, principalmente para pessoas de baixa renda e pequenas empresas. Além disso, elas argumentam que o aumento não é justificado, uma vez que as custas já são consideradas altas em relação a outras unidades da federação. Também há preocupações com a possibilidade de que o aumento das custas possa afetar a independência do Judiciário, uma vez que o aumento de receita



pode levar a um maior controle financeiro do Executivo sobre o Judiciário.

O Tribunal de Justiça de São Paulo se manifestou em relação ao projeto de lei, afirmando que, embora seja favorável à modernização dos serviços judiciais, considera que o aumento das custas pode afetar o acesso à justiça. O TJ-SP também afirma que, mesmo com o aumento, as custas em São Paulo ainda serão menores do que em outros estados do país.

O aumento das custas judiciais em São Paulo ainda é objeto de intensos debates e análises. Embora o governo estadual defenda a medida como necessária para equilibrar as contas mas sem apresentar onde os valores serão realmente gastos e sem discutir com a OAB e entidades representativas da sociedade.

Ao analisar os próprios dados informados pela justiça paulista,

verifica que o maior gargalo de demandas processuais e acúmulo de processos é das demandas fiscais que o próprio Estado propõe com a isenção de custas e despesas processuais. Ou seja, aumentar as custas processuais para o cidadão ter acesso à justiça não resolverá a situação da justiça no Estado de São Paulo.

Por isso tudo esse aumento pode ter um impacto negativo na economia como um todo. Isso porque as empresas também podem ser afetadas, uma vez que muitas vezes precisam recorrer aos tribunais para resolver disputas comerciais.

Além disso, o aumento pode levar a um aumento na informalidade e na resolução de conflitos por meio de meios informais, o que pode levar a uma diminuição da segurança jurídica e da confiança na justiça.

Portanto, é importante avaliar esses impactos e buscar soluções que possam equilibrar as necessidades financeiras do estado com a garantia de acesso à justiça para todos os cidadãos e empresas.

**Thiago Massicano, especialista em Direito Empresarial e do Consumidor, sócio-presidente da Massicano Advogados e presidente da OAB Subseção Tatuapé. Acompanhe outras informações sobre o Direito Empresarial e do Consumidor no site www.massicano.adv.br*

Conciliação e equilíbrio, imperativos nacionais

Começamos a semana com a expectativa de que a Petrobras baixará os preços do diesel, gasolina e até do gás de cozinha. Oxalá essa medida seja adotada rapidamente para evitar que o combustível mais caro do que no exterior continue impactando os transportes e, conseqüentemente, o preço das mercadorias. A boa notícia, dada pelo presidente da estatal é que a formulação dos preços dos derivados do petróleo deixará de ser atrelada pura e simplesmente ao preço internacional do óleo, mas a uma série de fatores, inclusive às estratégias de abastecimento. O que temos visto, desde a adoção da paridade internacional é a alta imediata na bomba todas as vezes que o petróleo sobe no exterior e a lentidão de atualização quando ocorre a baixa. Tanto que já ocorreram greves de caminhoneiros e outros problemas. No entanto, por mais que possa interessar ao consumidor, é preciso que a alteração da estrutura de preços seja feita com critério e sem qualquer motivação política. Há que ficar clara a vantagem que isso tratá à empresa e ao País, para evitar que, em eventuais prejuízos, a estatal seja obrigada a arcar com indenizações, como já ocorreu quando acionistas norte-americanos foram à Justiça cobrar rendimentos não realizados. Por segurança, o Tribunal de Contas e o Ministério Público deveriam ser chamados a auditar

o processo.

A Petrobras, uma das maiores empresas brasileiras, precisa ter sua utilidade pública destacada, para justificar a montanha de dinheiro que o Governo ali mantém investido. Além de garantir o abastecimento de combustíveis ao País, ela tem de regular o mercado e oferecê-lo ao menor custo possível, para contribuir na tarefa de conter a inflação. Se for para funcionar como qualquer petroleira privada, é melhor que seja desestatizada e o dinheiro arrecadado com sua venda retorne aos cofres oficiais e seja destinado à execução de obras que a população necessita como, por exemplo, o tratamento de esgoto.

A empresa precisa ser mantida à luz do interesse público e evitar altos salários, empreguismo de motivação política e, principalmente, a ocorrência de corrupção e má gestão como as ocorridas tempos atrás, que lhes causaram elevados prejuízos ainda são apurados judicialmente. Queremos a Petrobras dentro da filosofia de sua criação 70 anos atrás, quando a grande justificativa era a frase "O Petróleo é Nosso". Que todos os investimentos feitos na empresa e na sua capacitação, beneficiem o povo e não apenas seus privilegiados altos funcionários, conselheiros e assembleados.

Vivemos um momento difícil. A alternância do poder clama por mu-

danças que, no entanto, não têm consenso. O viés desestatizante dos últimos governos agora é invertido pelo Partido dos Trabalhadores, que abre mão da venda das estatais e ainda tenta desfazer negócios já realizados, como a venda da Eletrobrás. O Governo tem o direito de aplicar a sua política, mas deve observar a viabilidade. De nada adiantará lançar-se em empreendimentos que não tenham a aprovação no Legislativo ou possam ser reformados pelo Judiciário. Precisamos de equilíbrio e paz para com isso, promover o bem-estar da Nação.

Os poderes da República têm de se localizar exatamente dentro do espaço que a Constituição lhes reservou. O Governo, cuidando da administração pública, o Congresso Nacional legislando e fiscalizando e Judiciário modulando as contendas e aplicando o ordenamento jurídico. A polarização e judicialização da política são males que devem ser evitados. Temos muito a realizar para manter o País na rota do desenvolvimento e do bem-estar, mas, para conseguir, é preciso baixar a fervura e buscar a conciliação nacional. Sem isso, o futuro, infelizmente, será incerto.



Tenente Dirceu Cardoso Gonçalves - dirigente da ASPOMIL (Associação de Assist. Social dos Policiais Militares de São Paulo)

AGENDA ABERTA

MÁRCIA OLIVEIRA
TERAPEUTA AURA MASTER
TERAPIA NATURAL E EFICAZ!

Te ajudo a eliminar a Depressão, Medos, Traumas. Na conquista de suas metas, Destruir sua prosperidade e muito mais de forma mais rápida.

Fale comigo agora
(11) 96920-8514

VÍNCULO SPA
*Estética * Massagem*

Estética

- Esfoliação + Hidratação - R\$ 110,00
- Depilação - a partir de R\$ 30,00
- Escaldapés - R\$ 70,00
- Spa dos Pés - R\$ 30,00
- Limpeza de Pele - R\$ 50,00

Massagens

- Desportiva - R\$ 130,00
- Muscular - R\$ 130,00
- Express - R\$ 60,00

Rua Araci, 26 - Tatuapé - **(11) 95957-4919**

Seripierri TONER Padrão de Qualidade em Toners

OKI LEXMARK RICOH
HP OKIDATA SAMSUNG xerox

Fone: (11) 2091-5662 / 2097-8904

CAFÉ FLORESTA
O café bom por natureza

CAFÉS, DOCES E SALGADOS

cafloresta_shoppenha
Shopping Penha - Piso G2 (em frente ao Sup. Sonda)
(11) 2092-2463

Prefeitura já ultrapassou a marca de 6,6 milhões de metros quadrados de recapeamento

A Prefeitura de São Paulo, por meio Secretaria Municipal das Subprefeituras, informa que no momento, são 76 os trechos em andamento, que totalizam uma área de mais de 1,7 milhão de metros quadrados. Somando as áreas já concluídas, em execução e as contratadas, o programa ultrapassou 6,6 milhões de metros quadrados. Desde o dia 20 de junho, início do programa, os 154 trechos finalizados correspondem a mais de 3,8 milhões de metros quadrados

Entre os critérios considerados para a escolha destas vias, estão o volume de tráfego e a deterioração do pavimento existente, demanda de transporte coletivo sobre pneus, histórico de operação de conservação de pavimentos viários, além de outras demandas da própria comunidade. O programa usa as tecnologias da informação e de engenharia para diagnosticar as condições e os problemas nas



foto divulgação

Prefeito Ricardo Nunes ao lado do Secretário Municipal de Subprefeituras, Alexandre Modonezi, acompanham constantemente as obras do serviço de recape da cidade.

vias, soluções de recomposição do pavimento de acordo com a patologia apresentada e recuperação da malha viária com asfalto de qualidade superior.

Após o serviço finalizado pelo programa de conservação e ma-

nutenção da malha viária, as vias entram no cronograma da CET para sinalização. Todas as previsões de entrega foram cumpridas e o tempo de execução, em média de 120 dias, abreviado em grandes avenidas.

O segredo do equilíbrio é uma questão de atitude

Muito se tem falado sobre saúde atualmente. As pessoas cada vez mais cultuam seus corpos; são milhares de academias, a cada dia aparece uma novidade no mundo do fisiculturismo. Exercícios, medicamentos e dietas milagrosas fazem parte de qualquer rodinha de conversa. A maioria das pessoas se esquece de que com algumas simples regrinhas, algumas até do

tempo de nossas avós, podemos melhorar muito a nossa qualidade de vida e a saúde de nossos corpos, principalmente de nossas mentes.

A integração entre corpo e mente é o que torna nossa vida plena e saudável. Assim, descarregar as tensões, reequilibrar as energias e cultivar a alegria e o bom humor parecem ser um "remédio importante" contra a loucura do dia a

dia.

Tudo começa logo cedo, ao acordar. Antes de sair da cama espreguice, alongue todo o corpo deixando-o livre. Depois abra a janela do quarto e deixe a luz entrar. Aproveite a energia da luz do sol.

Antes de correr para o chuveiro, lave o rosto com água fria. Durante o banho massageie nuca, barriga, pernas e pés com movimentos circulares.

Não tenha medo de respirar. Respire bem fundo, em pé, encha bastante o peito de ar e depois esvazie os pulmões. Beba dois copos de água para acordar o organismo e tome um café-da-manhã reforçado, mas sem gorduras.

O ideal é praticar alguma atividade física. Caminhar, nadar ou fazer hidroginástica. A vantagem da natação é que não tem os inconvenientes do calor e é uma atividade prazerosa.

Depois daquele dia cheio, reserve um tempo só para você. Coloque uma música suave bem baixinho, apague a luz e se desligue por completo de tudo. Deite de barriga para cima e abrace as pernas. Role o corpo devagar 5 vezes para cada lado e depois solte as pernas.

Procure não se concentrar em nada. Deitado com a barriga para cima, deixe as pernas e os braços esticados. Pense em cada parte do seu corpo e vá relaxando. Comece com o dedão do pé, depois os tornozelos, batata da perna, joelhos, coxa, bumbum, barriga etc.

Procure exercitar-se sempre, mas com prazer; evite alimentos gordurosos e procure alimentar-se de modo equilibrado.

Use e abuse das flores em casa e no ambiente de trabalho. Rosa, margarida, orquídea e girassol têm poder de harmonizar e enfeitar o ambiente. Procure sempre ter pensamentos positivos e preserve a sua autoestima.

TIQUATIRÃO
restaurante frutos do mar

INFORMAÇÕES E RESERVAS:
(11) 2641-8116

Peça pela **ifood** @TIQUATIRAO

AV. GOVERNADOR CARVALHO PINTO, 1021 - PENHA/TIQUATIRA

Borges da Penha

Faça seu pedido
(entregamos para você com segurança)

93049 - 7490 Taxa de entrega R\$ 10,00

Bacalhau, Carnes
Especiarias, Azeite
Frutas Secas
Queijos
Laticínios

Tudo o que você precisa para o seu dia a dia

Av. Gabriela Mistral, 160 - 2082-0522
www.borgeslaticinios.com.br

borgeslaticinios Borges Penha

DESEJA ANUNCIAR? POUBLICÃO É A SOLUÇÃO!

Totens de rua atrativo e inovador.
Contem a sua imagem e ainda distribui saquinhos para recolher sujeira de cachorro.

A Mídia Educativa Ambiental do Brasil:
Você divulga seu produto ou serviço, oferecendo saquinhos ecológicos, criando assim uma cultura de cidadania na população, evidenciando o seu negócio

OS MELHORES PONTOS E COBERTURA
O MELHOR CUSTO BENEFÍCIO E RETORNO FINANCEIRO DO BRASIL!
Chegamos onde seu público-alvo está.

11 96672-0355 / 94512-0993
jovi0727@gmail.com
anunciesp@pooblicao.com

Recicle sua MENTE
PNL e Hipnose Podem lhe ajudar...

Excesso de peso
Síndrome do Pânico
Tabagismo
Fobias
Sintomas de Stress
Nervosismo
Medos
Emocional Harmonia
Amor Mal Resolvido
Relaxamento
Prosperidade

Marcelo Cantero - PNL e HIPNOTERAPIA
WhatsApp: (11) 99112-9813

Histórias de serenata Serenata no ônibus

Sim, a trupe da Serenata & Cia foi contratada para fazer uma serenata em um ônibus.

Em uma tarde do mês de outubro, recebemos um telefonema de um rapaz, Cláudio era o seu nome, Cláudio queria contratar uma serenata para o pai, o "Seu Orlando", Orlando um senhor de quase setenta anos, era cobrador de ônibus e estava para se aposentar. Seus filhos queriam fazer uma homenagem para ele, queriam contratar um trio para fazer uma serenata para o pai no ônibus. Fredi Jon tentou argumentar, mas

Cláudio estava irredutível, a serenata tinha que ser feita no ônibus, então foi tudo combinado, seria apenas uma música no dia 13 de outubro as 19h.

Os filhos do Seu Orlando com-

binaram tudo com o motorista do ônibus, ele faria uma parada no primeiro ponto de ônibus depois que saíssem do ponto final, Aquela linha era tranquila, mas naquela noite especificamente o ônibus estava lotado, e para ajudar estava caindo um verdadeiro temporal na cidade, foi uma verdadeira Odisséia. Os três músicos, acompanhados dos três filhos do Seu Orlando, totalmente ensopados, entraram no ônibus. Foi um com licença daqui, um empurra um pouco dali até que chegaram até a catraca do ônibus. Quando Seu Orlando viu aquelas pessoas vestidas daquela forma tão diferente ficou boquiaberto sem entender nada.

Fredi Jon explicou que era uma homenagem, aí os filhos apareceram, o abraçaram, parabenizaram



e o velho homem caiu no choro. Nesse momento o ônibus inteiro começou a aplaudir, Fredi Jon aproveitou o momento emocionante e começou a cantar

"Eu tenho tanto, pra lhe falar..." e o ônibus em coro cantou junto. Seu Orlando, sem palavras não sabia como agradecer, enquanto nosso trio descia do ônibus, sendo ovacionado, pareciam verdadeiros "Rock Stars".

Texto de Fernanda Morena

Confira no site www.serenataecia.com.br outras histórias emocionantes na aba Minuto Serenata

A importância dos relacionamentos para a saúde cardiovascular

Estudo revela que a solidão gera doenças cardíacas assim como o cigarro, e que relacionamentos significativos não apenas aquecem o coração, mas também protegem a sua saúde.

Saiba porquê!

De acordo com o estudo publicado online pela revista *Heart*, a solidão e o isolamento social foram associados a um aumento de 29% no risco de ataque cardíaco e 32% no risco de derrame. Esses riscos foram comparados aos do tabagismo leve ou obesidade. O especialista em relacionamentos do site MeuPatrocínio, Caio Bittencourt, comenta os

motivos pelos quais estar em um relacionamento saudável é mais benéfico do que ficar sozinho.

"Relacionamentos transparentes, fortes e com bom diálogo, desempenham um papel vital para qualquer ser humano. Há riscos na solidão e isolamento social. Desde os primórdios da humanidade, nossa essência tem sido moldada pela necessidade

de conexão, somos seres sociais, sempre existiu o desejo de manter um relacionamento e cultivar novas amizades. Não confunda isso com carência e dependência exacerbada do outro. Ao concretizar relacionamentos saudáveis, não apenas beneficiamos nossa mente e corpo, mas também nosso bem estar de uma maneira geral." afirma, Caio.

Por isso, de acordo com o especialista é importante manter vínculos afetivos. O parceiro ideal pode proporcionar suporte emocional, compartilhar experiências e um estilo de vida mais leve. Isso pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar o humor e promover um estilo de vida saudável. Interações sociais positivas fornecem estímulo cognitivo, aumento da autoestima e até mesmo melhoram o sistema imunológico.

"Quando estamos acompanhados por alguém que nos traz alegria, nosso corpo responde positivamente. A liberação de hormônios do prazer, endorfina, dopamina e serotonina, é ampliada, fortalecendo nossa imunidade e proporcionando uma sensação de bem-estar. Esses hormônios desempenham um papel crucial em melhorar nosso estado emocional e físico, contribuindo para uma vida mais saudável e feliz." Finaliza Caio Bittencourt.

Bom Gosto

Carne Especial

PREÇO E CARNES ESPECIAIS PARA TODA FAMILIA

ATENDEMOS TAMBÉM PELO WHATS APP

ENTREGA GRÁTIS

Para compras acima R\$ 100,00 - Penha e entorno

94076-8867

2641-8798 / 2641-6895

ACEITAMOS CARTÕES

VISA MasterCard Elo REDE SHOP Ticket

MAIS DE

28

Anos

DE QUALIDADE

MERCADO MUNICIPAL DA PENHA, BOX 4 E 5

Ultra Som

Car Design

POSITRON

RASTREADORES

TROCA DE ÓLEO

INSUL-FILM

SOM

- CONsertos de radiadores e ar condicionado
- TRAVAS ELÉTRICAS
- BATERIAS
- ALARMES ● ANTENAS
- BUZINAS
- VIDROS ELÉTRICOS E SOM
- FUNILARIA E PINTURA
- POLIMENTO E CRISTALIZAÇÃO
- ANTENA

MECÂNICA EM GERAL

www.ultrasomcardesign.com.br

2647-3767 / 2359-5037

Rua Capitão Avelino Carneiro, 448 - Penha

ESPAÇO BRASIL

Fones: 2642-4354

94717-1853

- Produtos Naturais
- Produtos do Norte
- Ervas Medicinais
- Temperos

Av. Amador Bueno da Veiga, 176/178

istambul

Desde 1953

Rahat LOKUM

GENUINA GOMA ARABE

THEODOROS DARIS & CIA. LTDA.

Fone: 2294-8088 | Fax: 2293-5325

Rua Antonio Lobo, 95/103 - Penha

www.istambul.com.br

ESPORTE CONVIVER

FORMANDO CAMPEÕES PARA A VIDA

PRESENTEIE QUEM VOCÊ MAIS AMA COM O MELHOR DO ESPORTE SOCIOEMOCIONAL!

AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL AGORA MESMO!

MODALIDADES:

Futsal / Vôlei

Basquete / Handebol

Ginástica Artística e Rítmica

Natação / Hidroginástica

Rua Padre Benedito de Camargo, 573 - Penha de França

(11) 2082-2526 | www.esporteconviver.com.br

CLÍNICA VETERINÁRIA DA PENHA

O amor aos animais é nossa razão de existir

Fone: 2641-9747

Av. Gabriela Mistral, 185 - (em frente ao mercadão)

DESDE 1977 CUIDANDO DE SEUS ANIMAIS

A volta da atriz

foto Victor Pollak-RG/GB Edições



A partir do dia 31 de maio, a atriz Maeve Jinkings poderá ser vista novamente na tela, desta vez no Globoplay. Ela é uma das estrelas da série “Os Outros”, interpretando Mila, uma mulher que faz tudo para defender a sua família. Na trama, Mila mora em um condomínio localizado na Barra, no Rio de Janeiro, com a família. Tudo vai bem até que o caminho dela se cruza com Celeste (Adriana Esteves) e nada mais será como antes. Um dos últimos trabalhos de Maeve na televisão foi em “A Dona do Pedaço” e “Todas As Mulheres do Mundo”.

Luto

Paulo Betti e família seguem de luto. Faleceu o irmão do ator, carinhosamente chamado de Zé por Paulo Betti ao compartilhar a triste notícia com seus seguidores. No seu post, Betti contou também que teve dificuldades para visitar o irmão devido a rotina de gravações da novela “Amor Perfeito”, na qual ele faz o prefeito Anselmo, mas felizmente conseguiu vê-lo antes do seu falecimento.

Retomando a vida

Johnny Depp recentemente sofreu em sua carreira profissional por causa do processo movido por sua ex-mulher Amber Heard que o acusou de agressão. Absolvido pela Justiça americana, Depp agora retoma a sua rotina e teve seu contrato com a poderosa grife Dior renovado. Johnny Depp é o rosto da campanha publicitária de uma nova fragrância masculina assinada pela marca.

Presente especial

Mariana Bridi mostrou aos seus seguidores o presente muito especial que ganhou do filho caçula, Valentim que tem cinco aninhos. O menino deu à mãe um marcador de páginas com desenhos de coração, outro desenho retratando a mãe, e escrito a palavra “mamãe”. Tudo feito por ele mesmo na escola. Bonito de se ver.

Quase casado

O astro americano Chris Evans está noivo da luso-brasileira Alba Baptista. É isso que tem sido noticiado, sendo que o casamento não deverá demorar muito a acontecer. Lembrando que Chris e Alba assumiram o namoro em novembro do ano passado, sendo os boateiros garantem que eles já estavam juntos há bastante tempo quando oficializaram o romance.

Mamãe, de novo!

Bárbara Evans confirmou a gravidez de gêmeos. Ela e o marido, Gustavo Theodoro, já são papais de Ayla que completou um aninho de vida no mês passado. Viva! Mais duas crianças na vida da feliz vovó, Monique Evans.

Toda raiva do mundo

foto João Miguel Jr-RG/GB Edições



Nos próximos capítulos de “Terra e Paixão”, Antônio La Selva (Tony Ramos) vai colocar para fora toda a raiva que sente do filho quando expulsar Caio (Cauã Reymond) de casa e de suas terras. Como já era esperado, uma das reações do moço será buscar os conselhos de Cândida (Susana Vieira), que abriga Caio em sua casa. A situação – Caio morando com Cândida – deixará Antônio ainda mais raivoso e preocupado, já que ela sabe muitos segredos que envolve o passado do poderoso fazendeiro.



Grande comemoração

foto Lourival Ribeiro/GB Edições



O SBT está preparando uma mega comemoração para marcar o aniversário de 60 anos no ar do “Programa Sílvio Santos”. A gravação está marcada para o dia 29 de maio e, até agora, Sílvio Santos não confirmou se comparecerá. Por isso, as filhas Cíntia, Sílvia, Daniela, Patrícia, Rebeca e Renata, lideradas por Iris Abravanel, estão fazendo um esforço conjunto para convencer Sílvio Santos a participar da homenagem ao seu programa. É esperar e conferir.

Mais polêmica?

Segundo noticiário londrino, Sarah Ferguson, Duquesa de York, ex-mulher do Príncipe Andrew, lançou seu próprio podcast – o “Tea Talks With The Duchess & Sarah” traduzido livremente como “Conversas de Chá Com a Duquesa e Sarah”. No projeto, a Duquesa de York divide a cena com a empresária Sarah Thomson abordando histórias estranhas que acontecem pelo mundo. É óbvio que a pergunta que não quer calar é se a Duquesa abordará temas relacionados à família real.

Ao natural

Paolla Oliveira tem movimentado a web ao postar fotos e vídeos nos quais ela aparece ao natural, sem maquiagem e sem edições. Dias atrás, ela postou vídeo e não escondeu a celulite e estrias e comparou o corpo humano a elementos da natureza. “E se nossos corpos são parte integrante da natureza, significa que eles são perfeitos exatamente como eles são. É também um pouco (ou muito) sobre cada uma de nós. Nossas histórias contadas através de nossas marcas e de tudo que está ao redor. Ser natureza é uma condição humana”, filosofou Paolla.

É romance!

A cantora Taylor Swift e o vocalista do “The 1975”, Matty Healy, estão mesmo namorando. Os fãs não têm mais dúvidas disso, embora eles ainda não tenham assumido publicamente. Acontece que Taylor e Matty tem circulado sempre juntos não só pela noite de Manhattan, mas também em compromissos de trabalho um está sempre acompanhando o outro.

Autêntico

foto João Miguel Jr-RG/GB Edições



Cauã Reymond sempre muito discreto e agora muito focado no trabalho em “Terra e Paixão”, decidiu responder aos boatos de suposto envolvimento com Sabrina Sato que começaram a correr na web depois que ele curtiu publicação da apresentadora. Ele afastou essa possibilidade. “Toda hora falam que eu encontrei uma pessoa. Realmente não vou mudar os meus hábitos, as pessoas que eu já admirava e gosto de curtir, eu não vou deixar de curtir. Você começa a viver em uma prisão, é muito perigoso. Eu já curti fotos da Grazi (Massafra), da Sabrina, como eu curto de várias outras pessoas”, arrematou o ator que foi clicado durante intervalo nas gravações da novela de Walcyr Carrasco, na qual ele faz o protagonista Caio.

Os 40 anos do “Roupa Nova”

foto Washington Possato/GB Edições



Uma trajetória artística repleta de sucesso e canções que marcaram diferentes gerações. Com mais de 40 anos de estrada, a banda Roupa Nova celebra esse marco com um supershow que está disponível no Globoplay. Liberado para não assinantes e em resolução 4K, o especial tem mais de duas horas de duração e foi gravado no Rio de Janeiro com a presença de mais de 11 mil pessoas.

Ação solidária

A atriz Thaila Ayala comandou a décima primeira edição do leilão beneficente em prol do projeto “Cidades Invisíveis”. No total, quinze obras assinadas por diferentes artistas brasileiros foram leiloados no evento que reuniu 400 convidados no Copacabana Palace. Além de realizar o encontro, Thaila também é madrinha da iniciativa. Entre os famosos que compareceram estava a atriz Flávia Alessandra, embaixadora do evento.

Será mesmo?

Pipocam boatos na mídia americana que Meghan Markle, mulher do Príncipe Harry, pode estar grávida de sua terceira criança. Tudo começou depois que notaram a sua barriga saliente e dias atrás ela foi a vista ao lado do marido em um restaurante perto de sua casa e estava usando roupa folgada. Daí a conclusão que ela escolheu o figurino a fim de disfarçar a barriga. Por enquanto, somente especulações e nada confirmado.

Encantou os seguidores

Para celebrar o Dia das Mães, Ticiane Pinheiro mostrou foto na qual ela aparece ao lado da mãe, Helô Pinheiro, e das filhas, Rafaella Justus, de 13 anos, e Manuella, de 3. Elas combinaram o figurino e na legenda desejaram uma feliz data para todas as mães. Como não poderia deixar de ser, os seguidores da apresentadora reagiram com muitos elogios.

Nada escapa!

Deborah Secco também está sendo alvo de especulações sobre gravidez. Costumeiramente exibindo corpo sarado e barriga trincada, os internautas notaram que a silhueta da atriz está ficando arredondada. E daí, os boatos estão fervendo.

Bom de ver

Segundo imprensa americana, a Disney trabalha na sequência do filme “Sexta-Feira Muito Louca”, sucesso estrelado por Lindsay Lohan e Jamie Lee Curtis em 2003. Na história, mãe e filha trocam de corpos e a situação gera muitas confusões hilárias. Ainda não foram divulgados maiores detalhes sobre o projeto. É certo que serão as mesmas protagonistas e é certo que as filmagens deverão começar depois do nascimento da criança de Lindsay Lohan com Bader Shammas.

Com os filhos

Zilu Godoi atualmente morando em Miami, veio ao Brasil especialmente para se encontrar com os filhos. Ela reuniu Wanessa, Camilla e Igor, e também os quatro netos, para evento em família, com direito a foto com todos juntos para registrar o divertido momento.

Passeando

Edson Celulari, Karin Hoepke e a filha Chiara foram flagrados passeando em um centro comercial no Rio de Janeiro. Ao notar os paparazzi, o casal se mostrou bastante simpático; Chiara que completou 1 aninho interagiu com outras crianças e se manteve alegre durante todo o tempo. Quando foram embora, Celulari ergueu a mãozinha da filha para simular um “tchau” a todos.

Clicada

Isabelle Drummond é uma pessoa muito discreta e só aparece na mídia por motivos estritamente profissionais. É raríssimo ela ser vista circulando na rua, mas acabou sendo clicada durante passeio em Ipanema, no Rio de Janeiro. Estilosa, foi logo reconhecida, mesmo usando figurino totalmente preto e um moderno óculos de sol. Quanto ao trabalho, Isabelle Drummond continua fazendo parte do casting global.

Exposições no Metrô relembram a trajetória do piloto Ayrton Senna

Fãs poderão conferir mostra fotográfica na estação República e uma réplica do capacete do piloto que ficará exposto na estação São Bento

Neste mês de maio, os entusiastas do automobilismo terão a oportunidade de relembrar a vitoriosa trajetória do tricampeão mundial de Fórmula 1, Ayrton Senna. A Linha da Cultura do Metrô e a Senna Brands uniram esforços para apresentar os passageiros com uma exposição fotográfica no espaço cultural da estação República, na Linha 3-Vermelha, que relembram a trajetória do piloto da infância até suas conquistas na Fórmula 1, com fotos marcantes e históricas. Já na vitrine cultural da estação São Bento, na Linha 1-Azul, os passageiros poderão apreciar e fotografar uma réplica do lendário capacete do piloto.

A exposição "Busque Sua Verdade" é composta por 20 painéis fotográficos que procuram nos levar a um lugar único. O olhar do piloto transmitia a busca constante por sua verdade, Senna nos ensinou que vencer não é ser melhor que seus oponentes, é ser a melhor versão de si mesmo.

Ayrton Senna é considerado por grande parte da mídia especializada em automobilismo como o maior piloto de Fórmula 1 de todos os tempos. O primeiro kart, Senna dirigiu aos 4 anos de idade. Dos 14 aos 20 anos, foram conquistados 8 títulos no kart, do Paulista Júnior ao Sul-Americano. Das 16 provas do Campeonato Inglês da categoria Fórmula-Ford 1600, em 1981, Senna venceu 12 vezes. Em 1982, na F-2000, o piloto brasileiro conquistou o Campeonato Inglês, vencendo 14 das 19 corridas, com 16 melhores voltas. Em 1983, no Campeonato Inglês de Fórmula 3, categoria anterior à F1, Senna também foi impecável. Venceu 12 das 20 corridas, fez a pole em 15 e foi autor das 13 voltas mais rápidas.

Ayrton Senna estreou na F1 em março de 1984, pilotando a Toleman-Hart. Ao final da temporada, ficou em 9º lugar no campeonato. Em sua trajetória na categoria, Senna conquistou três campeona-



foto: divulgação

tos mundiais, 41 vitórias, 65 pole positions, o carinho e o reconhecimento de milhões de apaixonados pela velocidade em todo mundo.

SERVIÇO: Exposição "Busque Sua Verdade"

DATA: 16/05 a 16/07/2023

HORÁRIO: das 4h40 à meia noite

LOCAL: República (Linha 3-Vermelha)

SERVIÇO: Exposição Capacete Ayrton Senna

DATA: 16/05 a 18/06/2023

Horário: das 4h40 à meia noite

LOCAL: estação São Bento (Linha 1-Azul)

Gene da inteligência: Como a sua genética influencia no seu QI

De acordo com a geneticista Susana Massarani, não existe um gene específico para a inteligência, mas vários

A inteligência é uma das habilidades mais buscadas por todos, mas será ela uma capacidade a ser desenvolvida ou apenas uma questão de ter os genes certos?

De acordo com a geneticista e bióloga molecular, Susana Massarani, é um erro se basear apenas em um único gene e apenas na genética para dar um veredito de inteligência para um indivíduo.

"Não existe um 'gene da inteligência' e sim genes que estão relacionados a ela, isso por que o conceito de inteligência é muito amplo e envolve uma série de habilidades, que podem ser influenciadas pelos genes, mas não são totalmente dependentes deles".

"Temos genes relacionados à memória, cognição, leitura, escrita, habilidade musical e várias outras habilidades que podem estar inseridas na inteligência, para se ter uma ideia, um estudo de 2018 relacionou mais de 900 genes à inteligência".

Em um estudo publicado pela revista científica Nature Genetics, que analisou mais de 2 mil publicações considerando características

de 14.558.903 pares de gêmeos, concluiu-se que a genética influencia cerca de 54% da variação da inteligência.

Esse estudo demonstra que a genética interfere bastante na inteligência, no entanto, além de existir uma série de outros fatores que podem influenciar a expressão gênica, existem centenas de genes que podem contribuir para uma personalidade inteligente, tornando inviável medir a inteligência de alguém com base em testes genéticos, muito menos com base na presença ou ausência de um determinado gene.

Segundo o Dr. Fabiano de Abreu Agrela, Pós PhD em neurociências, biólogo e aluno de genômica de Susana Massarani, a neuroplasticidade cerebral também exerce um papel importante na formação da inteligência.

"Quando você realiza um teste genético, ele pode revelar a presença de diversos genes que estão relacionados à inteligência, mas isso não indica propriamente a inteligência, e sim uma predisposição para ela, isso porque fatores am-

bientais podem influenciar a ação genômica. É muito perigoso interpretar a inteligência com base em poucas informações, o que ocorre bastante em empresas que utilizam critérios muito rasos de análise de inteligência para seleção".

"A inteligência, apesar de contar com o fator genético, pode ser desenvolvida, a neuroplasticidade cerebral permite que o cérebro se adapte às necessidades e potencialize determinadas habilidades, isso pode ser feito através do hábito da leitura, através de jogos de lógica e atividades que estimulam o raciocínio, jogos de memória, estar em constante aprendizado, que ajudam a utilizar da melhor forma seus genes" Explica Dr. Fabiano de Abreu.

Susana Massarani é geneticista, bióloga molecular e microbiologista, atua na primeira clínica digital do Brasil, Clínica DNA Massarani, Membro Científico e Palestrante do Instituto de Nutrição Cérebro Coração INCCOR-RJ e pós-graduada em prescrição clínica com foco em Nutrigenética e Nutrigenômica.

Aço Inox sob Medida
RENDEMAK
Cozinhas Industriais

Especializada em:
● Fabricação ● Vendas
● Reformas ● Ass. Técnica

☎ 95838-9700

www.rendesmak.com.br @rendesmak
Rua Padre Benedito de Camargo, 869 Penha

CENTER OKINALAR
Penha de França

Hidráulica / Elétrica
Ferramentas
Utilidades Domésticas

Av. Penha de França, 700
(Esquina rua Padre João)

☎ 2641-7011
☎ 2082-0056

VISA MasterCard VISA Electron REDE SHOP

ESPETINHO PENHITA
"O churrasquinho caprichado"

www.penhita.com.br
espetinhopenhita@uol.com.br

DESDE 1983

Para reunir os amigos ou fazer grandes festas

Delivery

- Espetinhos
- Carnes Nobres
- Saladas

Av. Amador Bueno da Veiga, 3.025
Com estacionamento

Disk 2957-6998
☎ 97345-1968

TATENO AUTO PEÇAS
35 anos de tradição

TATENO AUTO PEÇAS
(11) 2958-3611

AQUI TEM QUALIDADE COM PREÇOS IMBATÍVEIS

Solicite orçamento
☎ 2958-3611

Entrega Imediata
consulte área de abrangência

Av. Amador Bueno da Veiga 2152
Vila Esperança

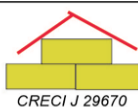
MEGA PROMOÇÃO
TUDO PARA SUA CASA

O desconto aumentouuuuu!!!
agora é **50% OFF** 18/04 a 30/04
uma loja toda* com descontos

Koki
casa | organização | decoração

AV AMADOR BUENO DA VEIGA, 4403 - JD. POPULAR
SEGUNDA A SEXTA: 10 HS AS 18 HS
SÁBADOS: 10 AS 16 HS

* * espaço reservado para todos os itens com 40% de desconto, consulte.
PRODUTOS SELECIONADOS NO SALDÃO, PAGAMENTO A VISTA/PIX - 50% DE DESCONTO (não acumulativo)



IMOBILIÁRIA 3 DE OURO

"Ao deixar seu imóvel para vender ou alugar, dê exclusividade a uma imobiliária"

www.imobiliaria3deouro.com.br

R. Des. Rocha Portela. 1.088

Arthur Alvim - São Paulo

☎ 2742-3600 📞 95890-4020



ANISTIA EM SÃO PAULO

Prazo prorrogado até Dezembro 2023

- * Projetos de Arquitetura
- * Regularizações de Imóveis
- * Memorial Usucapião
- * Licença de Funcionamento

(11) 98360-4775

(11) 4119-9681

contato@bonaldiarquitetura.com.br

bonaldiarquitetura.com.br



17 de maio: Dia Mundial da Hipertensão Arterial

A doença atinge 35% da população brasileira, mas 50% não têm o diagnóstico

A hipertensão arterial, ou popularmente chamada de 'pressão alta', atinge 35% da população brasileira, mas metade desses pacientes não sabem que têm a doença. Por não apresentar sintomas, ou trazer sinais inespecíficos, em muitos casos, as pessoas levam anos até descobrir o problema, e muitas vezes só descobrem quando algo mais grave acontece.

"Permanecer com a pressão arterial alta eleva os riscos de doenças graves, como o acidente vascular cerebral (AVC) ou o ataque cardíaco", alerta o Dr. Daniel Lerario, médico endocrinologista, mestre e doutor pela Escola Paulista de Medicina. Isso acontece, pois a doença provoca o estreitamento das artérias e faz com que o coração precise de cada vez mais força para bombear o sangue para o organismo e depois recebê-lo de volta, danificando as artérias e

dilatando o coração.

A hipertensão é caracterizada quando a sua pressão arterial apresenta valores iguais ou superiores a 14 por 9 (140 mmHg x 90 mmHg). "As principais causas são obesidade, sedentarismo, tabagismo, estresse e hábitos alimentares inadequados, incluindo a ingestão excessiva de álcool, sal, alimentos ultraprocessados e gorduras. Há, também, fatores genéticos que predispõem o desenvolvimento da doença, então pessoas com familiares hipertensos devem redobrar os cuidados", explica Dr. Daniel.

De acordo com Claudia Mendonça, nutricionista, especialista em Nutrição, Saúde e Alimentação infantil e mestre pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), a primeira dica para prevenção e combate à hipertensão arterial é retirar o sal da mesa.

Cerca de 90% do sódio que consumimos está na forma de sal de cozinha, um tempero bastante utilizado na culinária brasileira. No entanto, quando utilizado em excesso, pode ser bastante prejudicial para a nossa saúde. Por isso (ser fonte de sódio, ele) deve ser evitado e, sempre que possível, substituído por outros temperos naturais.

"Podemos substituir, no preparo dos alimentos, o sal por temperos frescos e naturais, como alho, cebola, ervas aromáticas e especiarias, que dão mais sabor aos alimentos", sugere a nutricionista.

É importante lembrar que o sal está presente e em grande quantidade em alimentos processados e ultraprocessados, enlatados, embutidos, em conservas e até mesmo em alimentos como pipoca de microondas, macarrão instantâneo, refrigerantes diet e zero e adoçantes. Por isso, todos estes alimentos devem ser evitados.

"Sempre que possível, devemos optar por uma alimentação saudável, descascando mais e desembalando menos, ou seja, priorizar a comida caseira, simples, mas saborosa", sugere Claudia.

Segundo o Ministério da Saúde, a população brasileira consome, em média, 12g de sal/dia, quando o recomendado pela Organização Mundial da Saúde e pelo Guia Alimentar do Ministério da Saúde é de 5g de sal/dia, ou o equivalente a uma colher de chá. Esta porção corresponde a aproximadamente 2 gramas de sódio.

Principais sintomas

Os sintomas da hipertensão arterial, quando ocorrem, são bastante inespecíficos, por isso é importante medir regularmente a pressão arterial e seguir corretamente as orientações médicas, em caso de alterações. Em geral, os principais sintomas são:

- Tontura
- Palpitações
- Dor de cabeça frequente
- Alteração na visão

Prevenção e controle

Em geral, a hipertensão não pode ser curada, mas pode e deve ser tratada e controlada por meio de mudanças nos hábitos de vida, alimentação balanceada e, quando necessário, uso de medicamentos. As principais medidas para a prevenção e controle da hipertensão são:

- alimentação balanceada
- controlar o peso para evitar o sobrepeso e a obesidade
- evitar sal e alimentos processados e ultraprocessados
- praticar atividade física regular
- evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool
- evitar alimentos gordurosos

Toda Quarta tem
SUPER FEIRÃO

no
KANGURU
SUPERMERCADO

Aqui você economiza!

Faça seu pedido,
Nós faremos a Feira!

SUAS COMPRAS A ALGUNS CLICKS
WWW.KANGURUSUPERMERCADO.COM.BR

MORADIA
IMOBILIÁRIA
VENDAS

<p>APTOS NOVOS NO JARDIM PENHA</p> <p>2 ds. A partir de R\$ 265 mil. 2 ds, 1 vaga. A partir de R\$ 315 mil. 3 ds, 1 vaga. A partir de R\$ 430 mil. Fácil acesso a condução. O cond. possui elevador. Plantão Rua Rosa Mendes, 488.</p>	<p>LANÇAMENTO! SOBRADOS NOVOS JD. PENHA</p> <p>3 ds. (1 ste. c/ sac.), quintal, 2 vagas. R\$ 650 mil. Plantão no local. Rua Monsenhor Meireles, 585.</p>
<p>APTOS NOVOS EM SÃO MIGUEL PAULISTA</p> <p>2 ds, sl, coz, wc, lav, 39m² R\$ 195 mil. Aceita financiamento. Últimas unidades.</p>	<p>SOBRADO NOVO V. RIO BRANCO</p> <p>3 dorms. (1 suíte c/ sacada), sl, coz, wc, lav, quintal, 2 vgs. R\$ 580 mil.</p>
<p>APTOS NOVOS V. GRANADA</p> <p>2 dorms, sl, coz, wc, lav. A partir de R\$ 220 mil. Últimas unidades.</p>	<p>LANÇAMENTO SOBRADOS NOVOS V. RIO BRANCO</p> <p>2 dorms. (2 stes.), sac, sl, coz, lavabo, lav. cob, 1 vaga. A partir de R\$ 450 mil.</p>

www.moradia.imb.br **2546-2299**
Rua Eleutério de Barros, 29 - Ponte Rasa

L. DIAS 50 ANOS
1972 • 2022

**Contabilidade de qualidade
SUA PARCEIRA CONTÁBIL**

Rua Rodovalho Júnior, 345 - Penha de França
Fone: 11 2647-1977 📞 www.ldias.com.br

Eventos da Semana

Basílica de Nossa Senhora da Penha
FESTA DA PADROEIRA 2023



AÇÃO BENEFICENTE

Ajude a preparar a festa da Padroeira e concorra, em 08/09/23, aos seguintes prêmios:

1º prêmio: TV Smart 50" 4K LED TCL
2º prêmio: Batedeira Oster
3º prêmio: Cafeteira Oster





Entre em contato e veja como adquirir seu número e colaborar

End.: Rua Santo Afonso, 199 CEP03632-020
Fone: (11) 2295-4462 - e-mail: basilicandapenha@yahoo.com.br



SEMENTEIRO - UMA HISTÓRIA FLORADA
20.05 às 11h
Teatro Flávio Império

ROTEIRO TURÍSTICO PENHA (TOUR A PÉ)
20/05 DAS 9H30 ÀS 12:30

GRATUITO

LOCAL DE ENCONTRO:
RUA SANTO AFONSO, 192 - PENHA
BASÍLICA NOSSA SENHORA DA PENHA DE FRANÇA

Realização:  Apoio:    



Música
SAMBA DE RODA DO RECÔNCAVO
21.05 | Dom | 18h às 18:15
Teatro Martins Penna



Oficinas + Show
Comunidade Samba do Maria Zélia
21.05 | Dom - 18h | Livre



Música
BRUNINHO
21.05 | Dom | 16:20 às 16:35
Teatro Martins Penna

FOCO3 PRODUÇÕES ARTÍSTICAS APRESENTA

As Meninas Velhas



LUCINHA LINS
BARBARA BRUNO
NADIA NARDINE
SÔNIA DE PAULA
TEXTO: CLAUDIO TOVAR
DIREÇÃO: TADEU AGUIAR



Música
UM MEIO PRO FIM
21.05 | Dom | 18:25 às 18:40
Teatro Martins Penna

Ministério da Cultura apresenta:
Circulação de Espetáculos - Cia Voir

SÁBADOS E DOMINGOS DE MAIO
DE 06/05 ÀS 16:00H
ATÉ 28/05

CHAPEUZINHO VERMELHO

PRODUÇÃO:  APOIO:  REALIZAÇÃO:   GOVERNO FEDERAL 

TEMPORADA LOCAL INGRESSOS REALIZAÇÃO
DE 12/05 À 25/06 EXCETO OS DIAS 16, 17 E 18/06 SEX: 21h | SÁB: 20h | DOM: 19h   

VIAGEM CULTURAL
DO PERTENCIMENTO 2023

27 e 28 de maio
CONFIRA AS PRINCIPAIS ATRAÇÕES

KAROL CONKÁ • BAIANA SYSTEM
ANAVITÓRIA • DILSINHO • TIERRY
SUPLA • MARINA SENA • TÁSSIA REIS
TIEE • PIXOTE • FERRUGEM • A DAMA
SALGADINHO • FILHOS DA BAHIA
Victor Fernandes • Alceu Valença • Tom Zé
Far From Alaska • Psirico • Maria Rita
Roberta Miranda • Liniker • Ivan Lins
Mart'nália • Alessandra Leão • Céu
Paula Lima • Supercombo • Walmir Borges
Clube do Balanço • Ellen Oléria canta Beyoncé
Otto canta Reginaldo Rossi • Bruna Caram canta Gonzaguinha





CAMPANHA DE MANUTENÇÃO DAS CALHAS DA IGREJA

 COMUNIDADE DO ROSÁRIO DOS HOMENS PRETOS DA PENHA DE FRANÇA



Devido as fortes chuvas do começo do ano, a Igreja do Rosário dos Homens Pretos da Penha de França passou a enfrentar problemas sérios de infiltração.

Como medida preventiva, a Comunidade está em campanha para custear manutenção e troca das calhas galvanizadas.

Doações via PIX, ou a partir das coletas, nas Celebrações todos os primeiros domingos do mês.

CHAVE PIX:
LARGODOROSARIO.PENHA@GMAIL.COM
NOME: ALTAIR