

**Gazeta Penhense**

Curta nossa página Facebook e fique por dentro das novidades

[www.facebook.com/gazpenha](http://www.facebook.com/gazpenha)

Siga **GazetaPenhenseJornal**

Notícia  
Informação  
Curiosidades  
Dicas e  
Muito mais...

[www.facebook.com/gazpenha](http://www.facebook.com/gazpenha)

Veja a edição virtual com mais **PÁGINAS** que a versão impressa

## Ipem-SP autua postos de combustíveis da capital

foto divulgação



O Ipem-SP, autarquia do Governo, vinculada à Secretaria da Justiça, e órgão delegado do Inmetro, deflagrou na terça-feira, 23 de fevereiro, mais uma etapa da Operação Olhos de Lince em postos de combustíveis na capital. Das 337 bombas de combustíveis verificadas, foram reprovadas 32 (9%) com emissão de 19 autos de infração. Os fiscais recolheram 10 placas e 18 pulsers dos instrumentos. Entre as irregularidades detectadas pelos fiscais do Ipem-SP, o maior erro foi de menos 1.855 ml a cada 20 litros abastecidos em prejuízo ao consumidor, plano de selagem violado, gatilho do bico de descarga avariado, e mangueira em mal estado de conservação.

Veja na **página 2**.

### COLORIDOS CONSULTE TAMANHOS PREÇOS E PRAZOS

<b>ADERIVOS VINIL</b> MINIMO 50 UNIDS. BANNER 0,40X0,60 R\$ 36,50 0,60X0,90 R\$ 38,70 0,70X1,20 R\$ 50,60 CONSULTE OUTRAS MEDIDAS	<b>ROTULOS</b> MINIMO 50 UNIDS. FAIXAS 0,60X2,00 R\$ 66,50 0,60X3,00 R\$ 92,20 0,60X4,00 R\$ 117,00 CONSULTE OUTRAS MEDIDAS	<b>ADERIVO LACRE DE SEGURANÇA</b> MINIMO 50 UNIDS. ENVELOPES SACO E COMERCIAIS	<b>PORTA COPOS</b> MINIMO 500 UNIDS. BLOCOS E TALÕES 10 blocos A partir R\$ 48,00 10 talões numerados A partir R\$ 73,00	<b>TAPETES DE PAPEL</b> MINIMO 500 UNIDS. PASTAS MINIMO 10 UNIDS.
<b>CARTÕES DE VISITA</b> 1.000 - R\$ 58,00 500 - R\$ 40,00 250 - R\$ 32,00	<b>FOLHETOS 90G</b> 10X14 2.500 - R\$ 104,00 5.000 - R\$ 145,00 10.000 - R\$ 283,00 20X14 2.500 - R\$ 145,00 5.000 - R\$ 284,00 10.000 - R\$ 471,00 CONSULTE outros formatos	<b>FOLHETOS 120G</b> 10X15 2.500 - R\$ 110,00 5.000 - R\$ 207,00 10.000 - R\$ 405,00 21X15 2.500 - R\$ 207,00 5.000 - R\$ 405,00 10.000 - R\$ 763,00 CONSULTE outros formatos	<b>TABLOIDES</b> 10.000 folhetos Frente e Verso - 27X30 papel lwc60 brilho CONSULTE	<b>CERTIFICADOS</b> MINIMO 5 UNIDS.

**Fone: 99239-4036 Whatsapp**

DESCONTOS E CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA Educação Infantil e Ensino Médio Noturno

**BOLSAS DE ESTUDO**

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

PRESENCIAL OU ON-LINE

02/03/21 03/03/21

[desafiocultural.com.br](http://desafiocultural.com.br)

(11) 97370-4199 (whatsapp)

APONTE SUA CÂMERA AQUI

**Desafio CULTURAL**

Bolsas de estudo para:  
Maternal / Jardim e Pré-escola; Ensino Fundamental I; Ensino Fundamental II; Ensino Médio.

Para o seu filho estudar em uma das Melhores Escolas de São Paulo, você não precisa pagar mais por isso!

Grupo DRUMMOND

SUA ESCOLA DO TERCEIRO MILÊNIO  
"ALUNO COMO PROTAGONISTA"

@grupodrummond

UNIDADES:  
COLÉGIO DRUMMOND - TATUAPÉ | COLÉGIO DRUMMOND - PONTE RASA  
COLÉGIO ALVORADA - VILA FORMOSA | ESCOLA JOÃO XXIII - PENHA  
COLÉGIO COMENDADOR - PENHA

## Ipem-SP autua postos de combustíveis da capital

Dos 20 postos fiscalizados, em 6 (30%) foram encontradas irregularidades em bombas de combustíveis



foto: divulgação

O Ipem-SP (Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo), autarquia do Governo, vinculada à Secretaria da Justiça, e órgão delegado do Inmetro, deflagrou na terça-feira, 23 de fevereiro, mais uma etapa da Operação Olhos de Lince em postos de combustíveis na capital.

“A Operação Olhos de Lince atua intensamente no combate às irregularidades em postos de combustíveis, com a finalidade de proteger o cidadão e aqueles que comerciam dentro das regras”, explica o superintendente, Ricardo Gambaroni.

Das 337 bombas de combustíveis verificadas, foram reprovadas 32 (9%) com emissão de 19 autos de infração. Os fiscais recolheram 10 placas e 18 pulsers dos instrumentos. Entre as irregularidades detectadas pelos fiscais do Ipem-SP, o maior erro foi de menos 1.855 ml a cada 20 litros abastecidos em prejuízo ao consumidor, plano de selagem violado, gatilho do bico de descarga avariado, e

mangueira em mal estado de conservação.

Acesse <https://tinyurl.com/ddb-vh489> e acesse a planilha com os postos fiscalizados e <https://tinyurl.com/2wxyaekv> para acessar as irregularidades encontradas pelos fiscais.

O posto com irregularidades tem dez dias para apresentar defesa junto ao instituto. De acordo com a lei federal 9.933/99, a multa pode chegar a R\$ 1,5 milhão. O objetivo das fiscalizações do Ipem-SP é realizar a identificação de fraudes em bombas de combustíveis, referente a quantidade (volumetria), contra o consumidor praticadas por postos de combustíveis.

### Operação Olhos de Lince

Em 2020, o Ipem-SP fiscalizou 382 postos de combustíveis no Estado de São Paulo, verificou 6.012 bombas de combustíveis com 1.042 reprovações. No total, ocorreu a apreensão de 342 placas e 527 pulsers, sendo emitidos 839 autos de infração.

## Lideranças preparam pedidos de melhorias para a Prefeitura

Na última quinta-feira, lideranças penhenses reuniram-se em almoço na Churrascaria NATIVAS, da av. Marginal do Tietê, para ultimar documentos e abaixo assinados a serem encaminhados ao prefeito, contendo a execução de obras viárias que são necessárias à solução de problemas de trânsito e ao desenvolvimento do bairro, dentre elas a duplicação do Elevado Alberto Badra.

Entre os presentes ao almoço, o ex-deputado Hatiro Shimomoto, o presidente da



foto: divulgação

OAB - Penha, Marcelo Paiva Chaves, o presidente da Associação Viva-Penha, Darcio Cardoso, o Conselheiro Parti-

cipativo da Sub-Penha, Osni Pandori e o diretor de Gazeta Penhense, Eugenio Cantero Sanchez.

## Escola de Samba Candeia do Cangaiba está de volta

fotos: divulgação

A Escola de Samba Candeia do Cangaiba reativa suas atividades. Fundada em 1988, no bairro que homenageia com seu nome, com a finalidade de alavancar a alegria, a cultura musical e demais manifestações da arte popular, interrompeu seus trabalhos em razão da perda de seus importantes elementos de direção, e mais alguns mem-



Grupo de componentes da Escola de Samba Candeia do Cangaiba.



Paulo Celso e Cida, na direção da Escola

bro importantes que a compunham, como Vovó Maria e seu filho Tomé. Agora, em fevereiro, Sebastião Gonçalves, o “Mi do Candeia” assume a direção e passa o bastão para Paulo Celso e compõem uma nova diretoria, tendo como presidente Paulo

Celso, o “Paulinho” e a vice-presidente Cida. Vida nova para a agremiação que inicia uma nova fase!

Desde 1953

**THEODOROS DARIS & CIA. LTDA.**

**Fone: 2294-8088 | Fax: 2293-5325**  
**Rua Antonio Lobo, 95/103 - Penha**  
[www.istambul.com.br](http://www.istambul.com.br)

Gazeta Penhense

Curta  
nossa página  
no Facebook

e fique por dentro  
das novidades

www.facebook.com/gazpenha

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

## O MELHOR DA REGIÃO Gastronomia

Agrada qualquer Paladar

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

ABERTA 24H  
PARA VOCÊ

Av. São Miguel, 7.098

4801-7400

ESPETINHO PENHITA

"O churrasquinho caprichado"

[www.penhita.com.br](http://www.penhita.com.br)  
 espetinhopenhita@uol.com.br

DESDE 1983

Delivery

- Espetinhos
- Carnes Nobres
- Saladas

Av. Amador Bueno da Veiga, 3.025  
Com estacionamento

Disk 2957-6998

97345-1968

# AINDA DÁ TEMPO DE ESTUDAR NESTE SEMESTRE

## ÚLTIMA CHAMADA

VESTIBULAR UNIDRUMMOND 2021

CONSTRUA UM  
**FUTURO**  
DE SUCESSO

CURSOS PRESENCIAIS  
1ª MENSALIDADE

**R\$ 89**

CURSOS A PARTIR DE

**R\$ 298**

VESTIBULAR PRESENCIAL OU ON-LINE

**DIA 06/03/2021 ÀS 9H**

**OU AGENDE SUA PROVA  
DIAS 04 E 11/03/2021**

**VESTIBULARSOCIAL.COM.BR**

APONTE SUA CÂMERA



AQUI E INSCREVA-SE



MAIS DE 50 CURSOS DE EXCELÊNCIA  
CORPO DOCENTE ALTAMENTE QUALIFICADO

VERIFIQUE OS NOSSOS CURSOS EAD EM:  
[DRUMMOND.COM.BR/EAD](http://DRUMMOND.COM.BR/EAD)

CAMPI: PENHA, PONTE RASA, TATUAPÉ, VILA FORMOSA  
NOVO CAMPUS NEO QUÍMICA ARENA

Uni  
**DRUMMOND**

QUEM FAZ **DRUMMOND**  
FAZ A DIFERENÇA

## SPTrans altera quatro itinerários na região de Engenheiro Goulart

A SPTrans informa que quatro linhas estão com seus itinerários alterados desde sábado, dia 20 de fevereiro, e passaram a atender a Pça Xavier Pinto Lima, acessam a Avenida Assis Ribeiro e posteriormente a Praça Gajé, no bairro de Engenheiro Goulart.

A mudança visa melhorar as

condições de fluidez para os veículos de grande porte, como ônibus articulados e ampliar o atendimento aos passageiros da região.

Acompanhe as alterações: 1178/10 São Miguel – Pça. do Correio 1178/31 São Miguel – Pça. do Correio 1178/42 Conj.

Hab. VI. Silvia – Pça. do Correio N302/11 Term. A. E. Carvalho – Term. Pq. D. Pedro III da: normal até a Rua Dr. Assis Ribeiro, acesso, Pça. Xavier Pinto Lima, acesso, Rua Dr. Assis Ribeiro, Pça. Gajé, Av. Alfredo Ribeiro de Castro, prosseguindo normal.

Volta: sem alteração

## Vendas no comércio crescem 8% nos primeiros 15 dias de fevereiro

Associação Comercial de São Paulo (ACSP) registra aumento na movimentação do varejo na capital nesta primeira quinzena comparada ao mesmo período de janeiro

As vendas de fevereiro no comércio da capital paulista melhoraram comparadas a janeiro. A prévia do Balanço de Vendas da Associação Comercial de São Paulo (ACSP), com base nos dados dos primeiros 15 dias deste mês, mostra que houve crescimento de 8% na movimentação do varejo equiparado com a primeira quinzena deste ano.

A Sampa Week, período de promoções de produtos e serviços que foi prorrogada até o último dia 12, acabou dando o impulso necessário para que este mês fosse um pouco melhor para os lojistas. Comparando esta quinzena com a mesma de fevereiro de 2020, no entanto, registrou-se queda de 5,7%. “A variação negativa é normal, porque em fevereiro de 2020 ainda não eram sentidos os efeitos da pandemia

na economia do varejo”, diz Marcel Solimeo, economista da Associação Comercial de São Paulo (ACSP). “Se não tivesse a Sampa Week, as vendas teriam sido bem piores”, emendou.

O período de promoções criado pela entidade, com apoio do Instituto para Desenvolvimento do Varejo (IDV), da Secretaria Municipal de Desenvolvimento, Trabalho e Turismo e de outras instituições para ajudar a impulsionar a economia paulista começou no dia 23 de janeiro e terminaria no dia 31, semana do aniversário da cidade. A prorrogação até 12 de fevereiro ocorreu para não prejudicar os participantes – entre eles, os lojistas – que foram muito afetados pelas medidas restritivas determinadas pelo Governo do Estado em janeiro. É que na ocasião foi diminuído o tempo para o

funcionamento dos considerados serviços não-essenciais em dias úteis e não houve permissão para a abertura dos estabelecimentos comerciais em fins de semanas da fase vermelha do Plano de Flexibilização da Economia do Plano São Paulo.

No último Balanço de Vendas divulgado houve o registro de uma queda média na movimentação do varejo de janeiro de 2021 confrontado com o mesmo mês de 2020, em consequência das medidas restritivas impostas aos lojistas, de 11,1%. “Agora, se não houver novas medidas restritivas ao funcionamento do comércio, acreditamos que as vendas voltarão a subir nos próximos meses”, afirmou Solimeo. “Neste mês, a variação foi negativa por estarmos em pandemia, mas já há uma clara tendência de crescimento”.

## VERÃO: Como evitar problemas à saúde?

foto: divulgação



O verão está poderoso: temperaturas altas e clima abafado já fazem parte do dia a dia. Para muitos, o calor excessivo é considerado, acompanhado de suor e desconforto.

As complicações dessa estação, porém, podem ser muito piores do que parecem. Confira cuidados especiais que você deve ter nessa época do ano para evitar maiores dores de cabeça!

Cuide-se- “A desidratação é a principal preocupação, já que pode causar redução da pressão, favorecendo ataques cardíacos. Mas há ainda a possibilidade de ingestão de alimentos contaminados, situação muito comum no verão, o que pode acabar em gastroenterocolite, diarreia e vômito”, explica dr. Abrão José Cury, cardiologista, clínico geral e diretor da Sociedade Brasileira de Clínica Médica (SBCM).

Na estação, as doenças infecciosas, causadas pela transmissão de vírus por mosquitos, e males ligados às chuvas e à contaminação da água também dão as caras.

Além disso, em dias muito quentes e com o ar seco, a mucosa nasal e as vias aéreas ficam ressecadas, deixando o aparelho respiratório suscetível a asma, bronquite e outras doenças.

A insolação também é um problema, pois acontece quando a pessoa passa longos períodos ex-

posta ao Sol em temperaturas muito quentes e sem a devida proteção (uso de protetor solar e chapéu). As consequências são pele quente e seca, dor de cabeça forte, tontura, enjoo e vômito. Segundo o dr. Cury, todos os problemas citados podem se tornar complicações mais sérias, dependendo do histórico de saúde do paciente. “Pessoas mais idosas ou com doenças pré-existentes, por exemplo, são mais propensas a desenvolver quadros graves”, explica.

Além disso, o cardiologista afirma que pessoas portadoras de doenças cardíacas, em especial as que tomam remédio para controle da pressão arterial, precisam de orientação médica durante o verão. “Caso a temperatura suba muito, esses pacientes estão sujeitos à vasodilatação e até queda brusca de pressão”, ressalta.

“A recomendação mais importante é manter-se hidratado com água ou isotônico. O consumo de bebidas alcoólicas deve ser feito com moderação, e não pode ser visto como forma de saciar a sede”, pontua o especialista. Dr. Cury orienta ainda a evitar a ingestão de alimentos que contenham

riscos maiores de deterioração no calor, como aqueles produzidos com maionese e frutos do mar. “Alimentos de lugares públicos, onde não se sabe ou não se confia na procedência – como em parques e praias –, também são contraindicados. Em restaurantes no estilo self-service, há ainda a preocupação por conta da pandemia, já que corre-se o risco de contaminação do alimento por pessoas que se serviram anteriormente”.

A COVID-19, inclusive, é motivo de atenção adicional. “Os riscos de infecção independem do ambiente ser aberto ou fechado. O ideal é evitar bares e restaurantes com espaços externos, onde há aglomerações de pessoas sem máscara em volta das mesas”, pontua dr. Cury.

O médico também alerta para que as pessoas evitem ir à praia e a piscinas públicas, devido ao grande número de pessoas em espaços pequenos. Esses lugares só devem ser frequentados se for possível manter o distanciamento social seguro. “Ao contrário do que muitos pensam, o que salva é o distanciamento, não é estar em um lugar ventilado ou não”, finaliza dr. Cury.

## Avenida Conselheiro Carrão será interditada para obras

A Companhia de Engenharia de Tráfego - CET vai monitorar o trânsito na Avenida Conselheiro Carrão, que será interditada no sentido bairro, entre as ruas Atucuri e Valentim Xavier, na Vila Carrão, Zona Leste da Cidade, a partir das 09h00 de terça-feira (23), para obras de recuperação no pontilhão do Córrego Rapadura, com previsão de duração de 30 dias, pela Secretaria Municipal de Infraestrutura e Obras.

Alterações

• A faixa remanescente da Avenida Conselheiro Carrão será invertida para o tráfego geral, no sentido Centro/Bairro.

Alternativas

• Os veículos oriundos da Avenida Conselheiro Carrão, sentido

bairro/centro, poderão seguir à direita pela Rua Evangelina, à esquerda na Rua Jericimó e à esquerda na Rua Coronel Marques, retornando ao caminho original;

• Os pedestres serão direcionados para a calçada do sentido Bairro/Centro.

A engenharia de campo da CET vai acompanhar as interdições e orientar motoristas e usuários visando manter as condições de segurança e fluidez do tráfego.

Para informações de trânsito, ocorrências, reclamações, remoções e sugestões, ligue, acesse o site ou baixe o aplicativo SP156. O atendimento é 24 horas por dia.

<http://sp156.prefeitura.sp.gov.br/portal/servicos>

## Muito difícil pegar Covid em embalagem ou em alimento

- Dizem respeitáveis organizações dos Estados Unidos

Dois organismos respeitáveis americanos, FDA (Food and Drug Administration) e USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos) depois de muitas pesquisas, emitiram uma boa notícia em meio a essa pandemia que já vitimou mais de 2 milhões de pessoas no mundo.

Anunciaram que, segundo pesquisas realizadas nos Estados Unidos e em comparação com outros estudos realizados por laboratórios e departamentos altamente especializados, que as embalagens têm a mínima probabilidade de transmitir o vírus, assim com o a ingestão de alimentos nelas contidos.

Explica ainda que a Covid-19 “é uma doença respiratória transmitida de pessoa a pessoa,

diferentemente dos vírus transmitidos por alimentos ou gastrointestinais, como o norovírus e a hepatite A, que costumam deixar pessoas doentes via alimentos contaminados”.

Devido ao número de partículas do vírus, deixado em algum objeto ou superfície, serem em pequenas quantidades, não seriam suficientes para a infecção, por inalação, ou oral, depois que uma pessoa tocasse uma superfície.

“Considerando os mais de 100 milhões de casos de Covid-19, não vimos evidências epidemiológicas de alimentos ou em embalagens de alimentos como a fonte de transmissão da SARS-CoV-2 para humanos” expressou textualmente.

## NOTÍCIAS DO MUNDO



por Valdir dos Santos

### O NOVO NORMAL DO TURISMO EM TEMPO DE COVID-19

#### ARUBA

A pequena ilha caribenha exige teste PCR negativo para a Covid e um seguro de 30 dólares dos viajantes. Esse valor cobre despesas hospitalares e hospedagem se for necessário fazer uma quarentena por lá. No fim do ano passado, o destino abriu as portas para passageiros da América do Sul. Em janeiro, porém, brasileiros e peruanos entraram para a lista negra.

#### Bonito, Mato Grosso do Sul

Graças a atrações como cavernas, passeios de jangada, mergulhos e cachoeiras, a cidade se tornou um dos principais destinos de ecoturismo do país. Devido à pandemia, ficou fechada entre março e junho de 2020. A retomadas

atividades foi possível com a adoção de protocolos de segurança.

O esforço foi reconhecido recentemente pelo Conselho Mundial de Viagens e Turismo, que concedeu a Bonito o selo “safe travel” (viagem segura).

#### México

Com uma política bastante liberal para a entrada de estrangeiros em meio à pandemia, o país recebeu pouco mais de 20 milhões de visitantes no ano passado, abaixo apenas de Itália e França no ranking mundial do turismo.

No balneário de Cancún, um dos principais cartões-postais mexicanos, estabelecimentos operam com capacidade reduzida e alguns passeios continuam fechados.



Valdir dos Santos

[valdir@aomundodastintas.com.br](mailto:valdir@aomundodastintas.com.br)

## Cego é quem não raciocina

Cego é quem não raciocina e vai com as ilusões e sonhos, e muda o que real.

O real todos vêem e todos sentem, está em todo lugar, está em tudo. A Natureza mostra sua presença e você a vê. Vai crer no irreal, nas ilusões, nos sonhos. Histórias não são realidade, os homens que as contam, não são confiáveis. Reveja isto, tá? Cada um vê o que quer, seja seu salvador, seu opressor. E veja o real, o natural, o universal, a Natureza.

A Natureza está em todo o universo com seu bem agir. E só o bem faz bem. Por isso, segue

com o bem. Eu não sou beato e raciocino e quero o seu bem. Sou 100% a Natureza e a Natureza é tudo e é fim.

Vamos evoluir e bem viver, e o bem distribuir. Estamos juntos com a Natureza Superior e com a Mãe Terra e a Mãe Carnal.

O meu bem querer vai fazer você bem entender. Erramos muito sim, mas podemos e devemos nos acertar para os males espantar e ser felizes. A verdade é cristalina e todos têm acesso à ela. Ela é a Natureza e isto todos vêem. Vamos nos acertar e deixar as histórias para os tolos.

*Falo, afirmo e digo: venha conversar; estou na rua Padre João, 223, na Loja Luar do Sertão Bolsas, onde você vê o amor fluir e vejo a Natureza. (f) Mãe Natureza; (f) Mauro Inácio.* Vamos nos melhorar. Vai com o bem, o bom. Só o certo faz bem. Sempre é tempo para mudar e participar do bem. Chega de ilusões e de ser um fanático, seja prático, real, universal e racional. Aviso: muito lutei, mas me desencantei. Hoje, só o real, só comprovando e experimentando e vendo. Só todos vendo.

**Mauro Inácio Alves**

## FALECIMENTOS

### Morreu o vereador Masataka Ota



Morreu nesta quarta-feira, 24, o vereador Masataka Ota, que exerceu a vereança em várias legislaturas da Câmara Municipal de São Paulo. Era casado com a deputada Keiko Ota, pais do menino Ives Ota, cujam morte consternou toda a população.

### Edwirges Galbiatti

Morreu, na última semana, um dos médicos mais tradicionais da Penha, dr. Edwirges Galbiatti, que manteve consultório há muitos anos na rua Santo Afonso.



### Dentista Solange Paulon



No dia 22, morreu a dentista Solange Paulon, de família tradicional penhense, que ultimamente atendia em seu consultório às ruas Carlos Meira e Padre Benedito de Camargo. Muito querida, vinha se tratando, há alguns anos de um câncer na garganta. Deixa familiares e muitos amigos.

### Oswaldo Gameiro

Morreu, no domingo, dia 21, o sr. Oswaldo Gameiro, um dos pioneiros do comércio penhense no ramo de padarias. Pai do advogado penhense Rogério Gameiro, deixa familiares e muita saudade nos que acompanharam seus longos anos de atividades. Estava em tratamento e sofreu complicações com o coronavírus.



## Pílulas de Sucesso: Valorize sua experiência

As experiências podem ser parecidas de uma pessoa para outra, mas nunca são iguais.

A experiência da mãe que criou dez filhos é maior que daquela que criou dois, embora ambas tenham passado pela mesma experiência de ser mãe.

Para cada situação, somam-se conhecimentos. Tem quem aproveite mais e quem aproveite menos.

Os que vivem a vida intensamente, certamente estão somando mais conhecimentos, mais cultura e mais sabedoria.

Por essa razão, aumenta a sabedoria aquele que vive a vida ocupando seu tempo com coisas que acrescentam sua formação, beneficiam seu corpo, sua mente e sua alma.

Valorize sua experiência e seus conhecimentos. Em quantas páginas você resume seu curriculum vitae?

Você se considera uma pessoa de arga experiência? Estudou

muito? De quantos seminários, congressos e convenções participou? Possui quantos diplomas e certificados?

Quem possui sabedoria, deve almejar um bom trabalho, um bom emprego.

Se você quer alcançar mais um estágio na sua vida, não tenha medo. Comece agora.

Sempre é tempo de começar uma nova atividade, seja no trabalho ou nos estudos.

Comece lendo e adquirindo novas experiências, some cultura, aumente a capacidade. O medo desaparece à medida que adquire convicção e conhecimentos.

A experiência tem um valor. Valorize seus conhecimentos, seja uma pessoa iluminada, seja admirado e estimado por todos e a vida terá mais sabor.

*Hatiro Shimomoto, professor, contabilista, advogado, empresário, escritor; foi deputado e palestrante de comportamento para o sucesso.*





# MORADIA

## IMOBILIÁRIA

### VENDAS

 <p><b>APTOS NOVOS NO PARQUE CRUZEIRO DO SUL</b> 1 e 2 dorms, sem gar. <b>A partir de R\$ 210 mil.</b> 1 Dorm, 1 vg. <b>A partir de R\$ 230 mil.</b> 2 dorms, 1 vg. <b>A partir de R\$ 250 mil.</b></p>	<p><b>CASA NA VL. FRANCI</b> 3 dorms. (1 suite), sal, coz, wc, lav, 2 vgs. <b>R\$ 280 mil.</b></p>
 <p><b>APTOS NOVOS SÃO MIGUEL PAULISTA</b> 2 dormitórios, sala, coz, wc, lav. <b>Plantão</b> Rua Diego Calado, 176.</p>	<p><b>APTO V. FIDELIS</b> 2 ds. (1 c/ plan.), sl, coz, 2 wcs, lav, 1 vg. <b>R\$ 270 mil.</b></p>
 <p><b>APTOS NOVOS NO JARDIM MATARAZZO</b> 1 e 2 dorms, sl, coz, wc, lav, sem vaga. <b>Aceita financiamento.</b> <b>Plantão: Rua José Lopes Rodrigues, 443.</b></p>	<p><b>APTO JD. BELÉM</b> 2 ds, sl, coz, wc, lav, 1 vg. <b>R\$ 220 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO TATUAPÉ</b> 2 ds, sl, coz, wc, lav, qtal, sem vaga. <b>R\$ 400 mil.</b></p>	<p><b>APTO V. ARAGUAIA</b> 3 ds, sl, coz, plan, wc, lav, 1 vg. <b>livre. R\$ 315 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO V. CÍSPER</b> 2 ds, varanda, sl, estar e tv, coz, wc, lav, 3 vgs. <b>R\$ 380 mil.</b></p>	<p><b>SOBRADO V. RIO BRANCO</b> 2 ds. (2 stes.), sl, coz, lavb, lav, 2 vgs. <b>R\$ 360 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO JD. SÃO CARLOS</b> 3 ds. (1 ste.), sl, coz, 2 wcs, lav, qtal, c/ chur, 1 vg. <b>R\$ 320 mil.</b></p>	<p><b>APTO JD. PENHA</b> 2 ds, sl, coz, wc, lav, 1 vaga. <b>R\$ 250 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO V. RIO BRANCO</b> 2 ds, varanda, sl, coz, wc, lavb, lav, 2 vgs. <b>R\$ 380 mil.</b></p>	<p><b>SOBRADO JD. PENHA</b> 3 stes, sl, coz, terraço c/ chur, 2 vgs. <b>cob. R\$ 550 mil</b></p>
<p><b>TERRENO ENG. GOULART</b> Med. 10x30 - 300m², c/ um pequeno declive. <b>R\$ 520 mil.</b></p>	<p><b>SOBRADO PQ. CRUZEIRO</b> 2 ds. plan, sl, coz. plan, wc, lavb, 2 vagas. <b>R\$ 350 mil.</b></p>
<p><b>CASA TÉR. V. RIO BRANCO</b> 2 ds, sl, coz, wc, edícula, cor. lateral, 2 vgs. <b>R\$ 350 mil.</b></p>	<p><b>APTO V. SÍLVIA</b> 2 ds, sl, coz. plan, wc, lav, 1 vg. <b>livre. R\$ 250 mil.</b></p>
<p><b>CASA ENGº GOULART</b> 3 casas - cada casa de 3 dorms, sl, coz, wc, lav, qtal, 2 vgs. <b>R\$ 450 mil.</b></p>	<p><b>APTO V. SÍLVIA</b> 2 dorms, sl, coz. plan, wc, lav, 1 vg. <b>R\$ 250 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO V. RÉ</b> 2 ds, sl, coz, wc, lavb, lav, 1 vg. <b>R\$ 295 mil.</b></p>	<p><b>SOBRADO PQ. BOTURUSSÚ</b> 2 stes. (1 sac.), sl, coz, lavb, lav, qtal, 1 vg. <b>R\$ 300 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO JD. DANFER</b> 3 ds, sl, coz. plan, lavb, lav, churrasq, 1 vg. <b>R\$ 405 mil.</b></p>	<p><b>APTOS CONJ. JD. PENHA</b> 3 ds. (1 ste, 1 c/ plan.), 2 sac, 2 sls. de jantar, 2 sls. estar, coz. plan, wc, lav, 2 vgs. <b>R\$ 450 mil.</b></p>
<p><b>CASA TÉRREA V. BUENOS AIRES</b> 3 ds. (sdo. 1 ste.), sl, coz, 2 wcs, lav, cor. lat, 2 vgs. <b>R\$ 430 mil.</b></p>	<p><b>SOBRADOS NOVOS V. BUENOS AIRES</b> 3 ds. (1 ste.), sl, p/ 2 amb, lavb, coz, lav, qtal, chur, 2 vgs. <b>R\$ 480 mil.</b></p>
<p><b>SOBRADO PEDRO NUNES</b> 3 ds, terraço, sl, estar e jantar, coz, wc, lav, qtal, cor. lat, 2 vgs. <b>R\$ 450 mil.</b></p>	<p><b>CASA V. MONTE SANTO</b> 2 casas + 2 salões, 1ª casa - 2 ds, sl, coz, wc, 1 vg. 2ª casa - 1 dm, sl, coz, wc, 1 vg. <b>R\$ 290 mil.</b></p>
<p><b>APTO CANGAÍBA</b> 2 dorms, sl, coz, wc, lav, 1 vg. <b>R\$ 250 mil.</b></p>	<p><b>APTO V. PIERINA</b> 2 ds. c/ móveis plan, sl, coz, wc, lav, 1 vg. <b>cob. R\$ 240 mil.</b></p>

# 2546-2299

Rua Eleutério de Barros, 29 - Ponte Rasa  
[www.moradia.imb.br](http://www.moradia.imb.br)

## Siga GazetaPenhenseJornal



**Notícia**  
**Informação**  
**Curiosidades**  
**Dicas e**  
**Muito mais...**



**Instagram**

# Exposição Lá vem ela na Casa de Cultura Raul Seixas

fotos: Douglas de Campos



A exposição "Lá vem ela" reúne fotos do Cordão Carnavalesco da Dona Micaela desenvolvidas pelos fotógrafos Nayara Rodrigues, Osmar Moura e Douglas de Campos, além de letras de música e objetos. O Cordão é uma ação cultural organizada pelo Movimento Cultural Penha na zona leste de São Paulo e apresenta uma expografia pensada especialmente para ocupação de espaços tombados como a Casa de Cultura Raul Seixas em Itaquera com objetivo de refletir sobre a importância do carnaval de rua para as comunidades negras celebrarem suas estéticas e homenagear sua história.

De 18/02 a 18/03 de 2021

Horário: de terça a sexta-feiras, das 10 às 16h

Parque e Casa de Cultura Raul Seixas - R. Murmúrios da Tarde, 211 - Itaquera

Entrada gratuita

Produção: Movimento Cultural Penha

Curadoria, expografia e montagem: Altair dos Santos Francisco, Julio C J Marcelino, Luma Cardozo Lopes, Mauricio Dias Duarte Patricia Freire de Almeida

Fotógrafos: Douglas de Campos, Nayara Rodrigues e Osmar Moura

Realização: Secretaria Municipal de Cultura

## CLASSIFICADOS

### IMÓVEIS VENDAS

**VENDO APTO VILA ESPERANÇA / PENHA**  
3 dorms. e demais dependências, c/ garagem. R\$ 360 mil. Aceito troca por terreno na Penha. F: 2958-5294.

### APTO NA PENHA

Próximo Av. Amador Bueno, 3 dorms., sl., coz., wc, lavd., gar, s/ pisc. Urgente. R\$ 290 mil. F: 2958-5294.

### IMÓVEIS VENDAS

**CASA TÉRREA NA PENHA**  
Para investidor, 4 dorms., sl., coz., 2 wcs, lavd., sem gar, está alugada. R\$ 290 mil. Urgente. F: 2958-5294.

### VENDE OU ALUGA

**GALPÃO + RESIDÊNCIA NA PENHA**  
Trifásico, entrada p/ caminhão, escritório e refeitório na parte superior do galpão, residência c/ fino acabamento e amplo quintal. Próximo ao metrô. Cel.: (11) 99715-4426.



**PRECISA-SE**  
Dentista, que resida na Z/L. F: 95802-5234 / 98355-4625.

## Curta nossa página

facebook

[www.facebook.com/gazpenha](http://www.facebook.com/gazpenha)

## VETERINÁRIA



### CURISIDADE DE COMPORTAMENTO ANIMAL

Muitas vezes em atendimento clínico nos deparamos com perguntas sobre comportamentos dos cães. Certo que muitos comportamentos dos animais são aparentemente instinto e sem muita explicação lógica, pelo menos até o momento. Mas existem alguns comportamentos comuns há vários animais que possuem teorias fortes que podem realmente ser afirmadas como verdadeiras.

Os profissionais Veterinários especializados em comportamento animal, fazem pesquisas e análises de atitudes repetitivas dos animais para que possam formular teorias palpáveis, principalmente se é um comportamento verificado entre os animais selvagens e animais domésticos.

Entre muitas questões e curiosidades, está o hábito do animal dar algumas volatinhas antes de se deitar para dormir ou descansar. Esse comportamento que podemos observar várias vezes e de forma repetitiva em vários animais; é considerado pelos estudiosos de comportamento animal, que está relacionado a uma atitude que vem dos cães ancestrais, apesar de acharmos engraçado e estranho, era uma técnica ou estratégia de sobrevivência. Ou seja, acredita-se que eles giravam para sentir a direção do vento, para então, depois deitar de frente para o vento, evitando que o cheiro do próprio corpo

não se espalhasse para o focinho dele, e dessa maneira, podiam se defender por sentirem cheiros de predadores que estivessem se aproximando. É um fato bem curioso, porém, possível que seja verdade, mas atualmente é apenas instintivo e deve haver uma informação genética, embora não precisem mais desta técnica.

Outro comportamento, muito comum, principalmente nos machos hígidos (não castrados), são as demarcações de território com o hábito de levantar a pata para fazer xixi. Existem várias teorias deste comportamento, e o mais forte entre os estudiosos é o fato; que esse instinto de levantar a pata e fazer xixi é uma de-

monstração de superioridade entre outro cão, sendo que, quanto mais alto o cão conseguir levar sua urina, mais forte ele é percebido pelos outros cães.

E porque não, comentar em relação o cão raspar a pata no chão. Essa atitude, acredita-se que seja, uma maneira do animal dizer "este lugar me pertence", pois como os cães possuem glândulas de suor concentradas nas patas, o fato de raspar o chão, transferem seu cheiro do corpo para o local e provavelmente demarcam seu território.

Agora, não é porque seu animal não tenha estas atitudes que ele não seja normal, acredita-se também que ao longo de anos, é possível que alguns comportamentos instintivos de sobrevivência e demarcação seja diminuído, simplesmente por uma questão de não haver mais riscos ou competição aos animais pets e não precisarem mais desse comportamento.

**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)

**Cantando com o Violão**  
Profº Silvio Santisteban

### QUEM TE VIU, QUEM TE VÊ

(Chico Buarque)

**Lam7 Rem7 Mi7 Lam7**  
Você era a mais bonita das cabrochas dessa ala  
**Sol7 DoM**  
Você era a favorita onde eu era o mestre-sala  
**Mib7dim Re7dim**  
Hoje a gente nem se fala, mas a festa continua  
**Fa#7dim Mi7/11**  
Suas noites são de gala, nosso samba ainda é na rua  
**Mi7 LaM Mi7/11 Mi7 Sibm7/Fa**  
Hoje o samba saiu (la la laia), procurando você  
**Fa#m7 Sim7 Mi7 Mim7**  
Quem te viu, quem te vê  
**Mim7 La7 Re7M Mi7 Mim/Do#**  
Quem não a conhece não pode mais ver pra crer  
**Fa#7 Si7 Mi7/13 Lam7**  
Quem jamais a esquece não pode reconhe - cer os versos seguintes tem a mesma harmonia que o primeiro  
Quando o samba começava você era a mais brilhante  
E se a gente se cansava você só seguia a diante  
Hoje a gente anda distante do calor do seu gingado  
Você só dá chá dançante onde eu não sou convidado  
(volta ao segundo verso)  
O meu samba assim marcava na cadência dos seus passos  
O meu sonho se embalava no carinho dos seus braços  
Hoje de teimoso eu passo bem em frente ao seu portão  
Pra lembrar que sobra espaço no barraco e no cordão  
(volta ao segundo verso)  
Todo ano eu lhe fazia uma cabrocha de alta classe  
De dourado eu lhe vestia pra que o povo admirasse  
Eu não sei bem com certeza porque foi que um belo dia  
Quem brincava de princesa acostumou na fantasia  
(volta ao segundo verso)  
Hoje eu vou sambar na pista, você vai de galeria  
Quero que você me assista na mais fina companhia  
Se você sentir saudade por favor não dê na vista  
Bate palma com vontade, faz de conta que é turista  
(volta ao segundo verso)

**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

**Silvio Santisteban**  
Aulas Particulares de Violão

CLÁSSICO E POPULAR **santisteban**

**FONE: 2942-7107**

## Shopping Penha lança exposição que alerta sobre saúde e prevenção

Espaço Instagramável apresenta campanhas mensais de conscientização

O Shopping Penha acaba de inaugurar a exposição gratuita “Cores para Conscientização à Vida”, que traz informações sobre campanhas de prevenção e saúde, seguindo o calendário das cores atribuídas a cada mês.

No espaço, localizado no piso térreo, os clientes encontram um cenário Instagramável, ideal para fotografar e compartilhar nas redes sociais, com guarda-chuvas coloridos que fazem referência a cada campanha.

A proposta do empreendimento é despertar interesse do público e alertar sobre a importância da prevenção. No local, é possível aprender mais sobre saúde e o que as cores que de cada mês significam, como por exemplo, o junho vermelho que incentiva a doação de sangue, o outubro rosa que faz um alerta sobre a prevenção do câncer de mama e o novembro azul, que traz como foco o câncer de próstata.



foto: divulgação

“As campanhas de conscientização sobre saúde ajudam mais do que imaginamos. Precisamos falar sobre a importância de exames, de doações e tratamentos para ajudar uns aos outros e é isso que procuramos com essa iniciativa. Às vezes, somente uma informação pode ajudar a salvar vidas”, conta Renata Barros, gerente de Marketing do Shopping Penha.

**SERVIÇO**  
**Exposição: Cores para Conscientização à vida**  
**Data: De segunda a domingo durante o horário de funcionamento do shopping.**  
**Local: Piso Térreo do Shopping Penha**  
**Shopping Penha**  
**Rua Dr. João Ribeiro, nº 304 - Penha - Inf.: (11) 2095-8237 - www.shoppingpenha.com.br**

## VOCÊ PRECISA SABER DISSO...

### SANTUÁRIO NOSSA SENHORA DA PENHA DEIXA DE BRILHAR

foto: divulgação

Para quem sempre subiu a Ladeira da Penha e se sentiu abraçado pela centenária Igreja existente no topo, já deve estar percebendo que à noite a mais tradicional Igreja do bairro já não brilha tanto. A causa dessa perda de brilho nada tem haver com perda de valorização, pois trata-se de uma Igreja que perpetua em suas paredes a história da Penha e a história de muitos de nós cujos pais e avós casaram-se diante dela. A causa dessa perda de brilho é devido a retirada de um poste estratégico que jogava intensa iluminação para nossa madrinha brilhar e nos acolher. Conforme nos foi informado, a retirada deste poste deve-se a obra de recuo destinada ao estacionamento de ambulâncias e desembarque de pacientes no Hospital Hora Certa. Para os bons

observadores, mesmo sem nenhuma sinalização local, esta área de recuo já existe, inaugurada desde janeiro. Conforme apurado com as pessoas que nos trouxeram essa pauta de matéria, trata-se de uma obra reconhecidamente benéfica para os pacientes do Centro de Especialidades Maurício Paté/Hora Certa na Praça N.Sra.da Penha. Porém, não pode prejudicar o brilho daquele Santuário. A Gazeta Penhense esteve no local e a solução para o impasse parece bem simples. Um poste, que permanece no topo da ladeira, defronte a Igreja, poderia receber da ILUME refletores mais potentes. Se por alguma razão técnica isso não for possível, acreditamos que outra boa solução é a instalação de um novo poste, em local que não atrapalhe a obra do recuo mas que



favoreça a retomada do brilho da Igreja. Simples assim. Devolver o brilho que essa Igreja sempre teve e merece é o que espera ansiosamente o Padre Ataíde e todos nós. - Será que nosso pedido será atendido?

(L.A., da Redação)

### PEDIDO PROTOCOLADO HÁ UM ANO AINDA NÃO TEVE RESPOSTA.

Nosso leitor Roberto Marcelino está decepcionado com a Regional Penha. O pedido protocolado em fevereiro de 2020 sob nr 22884840 solicitando que a rua aonde sua mãe reside receba

uma placa de identificação ainda não foi atendido nem sequer mereceu uma resposta. Trata-se da travessa Bangladesh, travessa da Amador Bueno da Veiga, na Penha. A travessa continua sem

identificação, causando grandes transtornos para os moradores que tem suas entregas prejudicadas entre outras dificuldades. Nosso leitor espera atenção ao caso.

Participe você também desta coluna informando o que de bom e de ruim está acontecendo no seu pedaço. Envie zap para 97236.6144 ou email para [canaldoleitorgazeta@gmail.com](mailto:canaldoleitorgazeta@gmail.com). Obrigatório conter nome completo e RG.

**Dia da Mulher!!**

*Neste dia mundial da mulher, quero desejar a todas vocês as bênção de Deus!*

*Você que foi escolhida a ser filha, a ser mãe e dedicar-se auxiliar a família, a ser profissional e empenhar-se em executar com esmero suas atribuições, a ser amiga e confiante, a ser Vocacionada à fazer do mundo um lugar melhor de se viver.*

*Deixo aqui minha gratidão a você MULHER!*

*Parabéns hoje pelo dia que foi escolhido para homenagear os 365 dias que são seus.*

*Roberto Pires e família*

## Já chegou o mês de março das belezas e das mulheres

Nem bem o ano começou e já estamos em março, com um pé no fim do primeiro trimestre. Como pode o tempo passar tão depressa? A resposta é simples: cada dia com uma preocupação, com um problema a resolver. E amanhã, outro, depois outro...

Quando nos perguntam: que dia é hoje? Damos uma balançada. Que dia é mesmo? É preciso uma pausa, uma concentração, uma puxada na memória para nos situarmos se estamos na primeira, na segunda, na terceira ou na quarta semana do

mês. Mas, atenção! Estamos entrando na primeira semana de março.

O dia 1º é segunda-feira. Na próxima segunda-feira, dia 8, é o Dia Internacional da Mulher. A elas, todo o nosso respeito e nossa admiração, gratidão e desejo de que sejam assim reconhecidas. Se não nos sertirmos assim, tenha a certeza de que o defeito é nosso.

Que todos saibam homenageá-las de acordo com seus sentimentos e suas possibilidades, mas com a certeza de que elas merecem.



A Associação Comercial de São Paulo Distrital Penha tem orgulho de ter como associadas muitas mulheres empreendedoras que fazem a diferença no mundo.

## 8 de Março

Dia Internacional da Mulher

Parabéns a todas as mulheres por serem exemplo de luta, dedicação e sucesso!

# DISTRITAL PENHA

69 anos

*Diretor Superintendente*  
 Alfredo Velozo

*Somos a casa do empreendedor(a)!  
 Seja um(a) associado(a) e aproveite os inúmeros benefícios!*



**ASSOCIAÇÃO COMERCIAL**

São Paulo  
 Distrital Penha

Av. Gabriela Mistral, 199 | Penha  
 11 3180-3012 | [dpenha@acsp.com.br](mailto:dpenha@acsp.com.br)



## Instrumentalizar em função de...

As coisas, as armas inclusive, pelo que elas são em si mesmas, não são passíveis de conotação moral: são indiferentes. Ganham conotação moral dependendo do por que e da maneira como são instrumentalizadas. O dinheiro, que é um meio tão fluido em sua capacidade de troca, pode rápida e facilmente se transformar em outras coisas boas ou ruins, dependendo de uma série de fatores ou circunstâncias. Se um bem qualquer for instrumentalizado em função de

algo construtivo, a consequência será uma; porém, se for instrumentalizado em função de algo destrutivo, a consequência certamente não será benéfica e sim prejudicial. O dinheiro pode ser instrumentalizado tanto para a compra de um alimento que ajuda na saúde e bem estar, como para a compra de uma droga que leva à desintegração da mente e da saúde do próprio corpo.

No pensamento e na intenção de Santos Dumont, Pai da Aviação, seu

invento deveria ser instrumentalizado em função de uma vida melhor para a humanidade, proporcionando mais conforto e rapidez nas viagens; no entanto, qual não foi sua decepção quando viu os aviões dos seus sonhos bombardeando a cidade de São Paulo, durante a revolução constitucionalista de 1932. Essa instrumentalização de seu invento em função da discórdia e não da concórdia, numa contenda fratricida, fez com que ele caísse em uma tão profunda depressão a ponto de suicidar-se.

A religião pode ser instrumentalizada em função de uma aproximação com os outros ou pode ser instrumentalizada em função de uma desagregação, tendo em vista a vaidade de quem a pratica, julgando-se melhor do que os outros. A posse de um carro pode ser instrumentalizada em função do bem viver próprio e da família ou pode ser instrumentalizada em função da possibilidade de zoar irresponsavelmente, colocando-se a si e aos outros em risco de se acidentarem e de até perderem a vida. A força física, a inteligência, a sexualidade podem, também, serem inadequadamente instrumentalizadas.

Para quem não tem autocrítica, instrumentalizar coisas ou acontecimentos, apenas e exclusivamente, em função dos próprios interesses, denota uma incapacidade ética de reconhecer o outro em sua importância, um fechamento no próprio egoísmo e egocentrismo.

### Atendimentos Psicológicos:

José Morelli: CRP 06/16054.

Vera Lucia Z. Morelli: CRP 06/16055. Luciana Zampar Morelli: CRP 06/75126. Fisioterapeuta: Anna Silvia T. de Oliveira: Crefito 41448-FR. - Rua Betari, nº 274, tel.: (11) 2097-0139 - Penha

## Pobre quando come bem, passa mal!

**POBRE FAZ CADA COISA**  
- Também, se não fossem os pobres, o mundo não teria graça.

### MÁSCARA

- Máscara também é boa para falar sozinho na rua, cantar no carro, para ninguém pensar que você está louco.

### CELULAR

- Recebo tanta bosta no meu celular que, à noite, enrolo ele num pedaço de papel higiênico.

### UMA VEZ FLAMENGO...

- outra vez flamengo!

### E O VAR, É FLAMENGO?

Precisou o Internacional de Porto Alegre marcar três vezes, para não valer nenhuma.



### SÃO PAULO FC NO GUINES

O São Paulo FC pode ir para o livro dos Records: numa mesma semana, perdeu para o último colocado e ganhou do Campeão. Por hoje, chega. Mas, na semana que vem, eu volto.

### A BOCA DO INFERNO

A neve, que não se via igual nos últimos vinte anos, na Europa, Espanha, Inglaterra e até aqui em Nova York, deve ser o resultado do "aquecimento global, provocado pelo desmatamento da Amazônia e os incêndios, no Pantanal, em Portugal e no meu quintal..."



HÁ MAIS DE **50 ANOS** OFERECENDO EFICIENTES SOLUÇÕES CONTÁBEIS

DR. HATIRO SHIMOMOTO  
PRESIDENTE DO CONSELHO

DR. MÁRCIO MASSAO SHIMOMOTO  
PRESIDENTE

MODERNIZAMOS O NOSSO SITE. ACESSE E CONFIRA AS NOVIDADES. [WWW.GRUPOKING.COM.BR](http://WWW.GRUPOKING.COM.BR)

**King**  
CONTABILIDADE

RUA CORONEL MEIRELES, 170/186 | PENHA | SÃO PAULO | SP | CEP 03612-000  
TEL.: (11) 2856-7200 | ATENDIMENTO@GRUPOKING.COM.BR | CRC: 2SP 027835/0-0



### Eliminando a ferrugem da frigideira



Coloque na frigideira um pouco de vinagre e leve-a ao fogo para uma ligeira fervura. Além de deixá-la limpa, isso também faz desaparecer completamente o cheiro.

### Cano entupido



Para desentupir canos, jogue no ralo uma xícara de sal e uma xícara de bicarbonato de sódio. Despeje, em seguida, bastante água fervente.

### Café saboroso



Ferva açúcar mascavo com água e depois prepare o café. O sabor obtido é mais do que especial.

### É bom saber

Nunca é demais calcular os alimentos que serão consumidos. Por exemplo, 1 xícara de feijão cru serve 3 pessoas depois de pronto.

### Retirando gordura de alumínio

Para retirar a gordura grudada na panela de alumínio, deixe-a de molho em água quente, com algumas gotas de detergente.

### Tábua de carne



Para limpar a tábua de bater carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água. Uma boa ideia é substituir as tábuas de madeira por aquelas feitas de vidro. São mais fáceis de limpar e higiênicas, pois não retêm pedaços de alimentos.

### Roupa de lã



Se a sua roupa de lã encolheu, faça-a voltar ao normal deixando-a de molho em água morna misturada com um pouco de shampoo de cabelo.

### Quiabo seco



Quiabo é muito gostoso e faz bem à saúde, no entanto este legume costuma "afugentar" as pessoas por causa da baba. Para eliminá-la, leve o quiabo inteiro e coloque numa tigela com um pouco de suco de limão. Deixe repousar durante 15 minutos. Depois lave novamente, corte e cozinhe a seu gosto.

### Esponjas macias

Deixe-as mergulhadas por uma noite num recipiente contendo água e vinagre, depois enxágue com água morna e em seguida com água fria. As esponjas ficarão macias.

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

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

**INOVA**  
AUDIÇÃO

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



### No “Fala Brasil”

foto Edu Moraes/GB Imagem



Após deixar a Rede TV e passar rapidamente pela programação da Band, a Record TV confirmou que Mariana Godoy estreia na próxima segunda no “Fala Brasil”. A apresentadora comandará a atração ao lado de Sérgio Aguiar. Mariana conta que está animada com o novo desafio: “Não vejo a hora de fazer parte das manhãs de informação do brasileiro. Estou muito feliz de integrar a equipe do ‘Fala Brasil’, que é um jornal de tradição, trazendo as notícias logo cedo”. Sérgio Aguiar, seu companheiro de bancada completa: “É com brilho nos olhos que entrarei nesta nova fase do ‘Fala Brasil’. Um jornal que tem história e promete ser ainda mais vibrante e abrangente para deixar o público bem informado. Com sua credibilidade e leveza, Mariana Godoy vai ajudar a enriquecer o jornalismo da Record TV todas as manhãs!”.

#### Casados

Léo Santana e Loreta Improta oficializaram a união no civil, apenas com a presença dos familiares e amigos íntimos. A cerimônia aconteceu em Salvador, na Bahia. Eles estão juntos há quatro anos e superaram algumas crises. O amor falou mais alto. Parabéns ao casal. O casamento no religioso ainda não tem data definida, por conta da pandemia.

#### Dublê

Marcelo Serrado interpretará um dublê na novela “Cara e Coragem”. O ator tem feito aulas especiais na autoescola para se aperfeiçoar na pilotagem de motos e também aprender a fazer manobras radicais. A história será mostrada na faixa global das sete da noite, sucedendo “Quanto Mais Vida Melhor”.

#### Participação especial

Sula Miranda aparece na trama de “Gênesis” interpretando Quirã. Vale a pena conferir. O folhetim é exibido pela Record TV.

#### Cantor com novo visual

Milton Nascimento não usa mais tranças, que foram uma espécie de marca registrada dele durante mais de vinte anos. Os seguidores do artista elogiaram o seu novo visual.

### Novidades

foto Lourival Ribeiro/GB Imagem

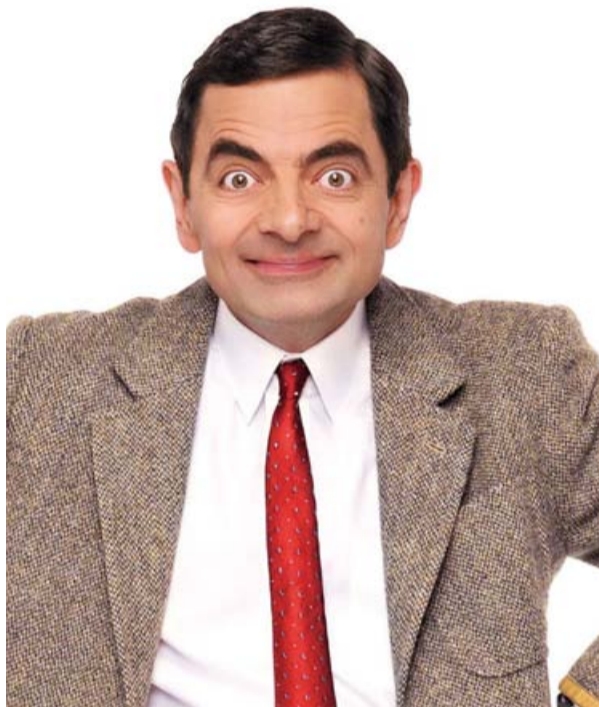


A partir do mês de março, o programa “Lambe Lambe” da TV ZYN volta com novo cenário e nova apresentadora. A atriz Bela Fernandes que integrou a novela “As Aventuras de Poliana” estará no comando das entrevistas dos próximos convidados da atração. Bela foi apresentadora do programa no mês de outubro do ano passado e recebeu um enorme retorno de seu público, pois também é influenciadora nas redes sociais com aproximadamente treze milhões de seguidores. Para quem não sabe, a TV ZYN é transmitida via Internet e tem uma variedade de conteúdos exclusivos dos programas do SBT, como games, entrevistas e bastidores.



### Curtindo a família

foto Arquivo GB Imagem/GB Imagem



Famoso por interpretar o personagem Mr. Bean, o ator inglês Rowan Atkinson continua dando uma pausa na carreira. O astro está se dedicando exclusivamente à sua família, principalmente à filha Isla May, fruto do casamento com a atriz Louise Ford.

#### Nasceu!

A menina Zaya, filha da cantora Simone e de Kaká Diniz. O parto foi cesariana, nos Estados Unidos, onde a irmã de Simaria e o marido têm uma casa. Tanto a mamãe quanto a bebê estão muitíssimo bem.

#### Humorista hospitalizado

Carlos Alberto de Nóbrega e sua mulher, Renata Domingues, estão internados no Hospital Sírio Libanês, em São Paulo, com Covid-19. O humorista contou que está em tratamento e se sentindo bem. O filho dele, João Victor, também foi infectado, mas está sendo tratado em casa.

#### Na Netflix

Camila Queiroz foi confirmada no elenco da série “De Volta Aos 15”, mais uma produção da Netflix. Neste novo trabalho, Camila dividirá as cenas com Maísa Silva. Lembrando que na mesma plataforma, Camila Queiroz e Klebber Toledo serão as estrelas do reality “Casamento às Cegas”.

#### Rumores

Após a circulação de boatos de novo rompimento entre Flávia Pavanello e Junior Mendonza, logo depois da reconciliação, a influencer pediu que os internautas deixassem ela “resolver sua vida” antes de dar uma posição. “Quero ter 100% de certeza sobre o que estou fazendo e, quando sair da minha boca, vocês podem acreditar”. E está dito.

#### Afastando os boatos

Marina Ruy Barbosa, através de sua assessoria, desmentiu os boatos de romance com o cantor Thiaguinho. E também numa rede social, a atriz comentou que tem sempre uma fofoca nova a seu respeito. Atualmente, ela está separada de Xande Negrão, mas o casal ainda não teria conversado sobre o divórcio.

### Protagonista

foto Renato Rocha Miranda-RG/GB Imagem



Marina Ruy Barbosa será a protagonista da série “Rio Connection”, uma coprodução da Globoplay com a Sony Pictures. Assim, a atriz volta à cena em produções inéditas, após dois anos afastada da telinha, apesar de ela ter aparecido na reprise da novela “Totalmente Demais”. Neste novo trabalho, Marina interpretará uma moça que se envolve com o tráfico de drogas.

#### Carinho na mamãe

Camilla Camargo curte o final de sua segunda gravidez e dias atrás mostrou foto na qual o filho, Joaquim, que tem 1 aninho de vida, aparece fazendo carinho no barrigão da mãe. A atriz e o diretor Leonardo Lessa serão papais de uma menina que se chamará Julia.

#### Realidade

Kyra Gracie compartilhou um clique tomando sol juntamente com o filho Rayan, um mês após o parto. A esportista foi muito elogiada por ter-se mostrado o corpo como realmente está, após o parto, não tentando escondendo as curvas.

#### Preparando tudo

Lucas Lucco e Lorena Carvalho mostraram alguns detalhes da decoração do quarto do futuro herdeiro, Luca, que chega em breve. O casal escolheu o tema bichinho e floresta para alegrar o ambiente que já ganhou papel de parede e berço, mas a decoração ainda não foi finalizada.

#### Aniversário de casamento

Michel Teló e Thaís Fersoza completaram nove anos juntos, sendo seis anos de casamento. O casal comemorou a marca na companhia dos dois filhos, Melinda e Teodoro.

### Pé no chão

foto Estevam Avellar-RG/GB Imagem



Quem convive com Taís Araújo conta que a artista não gosta de ser chamada de “musa” ou “estrela”. Ela tem os pés no chão e nunca se colocou acima de ninguém. Bonito de se ver. A partir desta segunda o talento e carisma da atriz poderá ser conferido quando a Globo voltar a exibir “Amor de Mãe”, na qual ela vive a Vitória.

# Para assistir...

fotos GB Imagem

## O Último Resgate

Quando um militar de alto escalão é capturado e mantido em um campo de prisioneiros de guerra alemão, uma equipe de especialistas assume a perigosa missão de tentar libertá-lo. O problema é que ele não quer ser resgatado.

**Guerra/Suspense/Ação - Ano: 2020 - Duração: 85 minutos - 14 anos - A2 Filmes**



## Destrução Final: O Último Refúgio

Uma família luta para sobreviver enquanto um cometa segue em direção à Terra. John Garrity, sua esposa Allison e seu jovem filho Nathan fazem uma perigosa jornada à procura de um local seguro para se estabelecerem. Nessa jornada, eles enfrentarão o pior da humanidade em um momento de crescimento do pânico, desbravando um cenário onde a lei não existe mais.

**Suspense/Ação/Drama - Ano: 2020 - Duração: 120 minutos -**

## A Conquista da Sibéria

Um jovem oficial da Primeira Guarda de Pedro I, Ivan Demarin, sob as instruções do czar, é enviado às profundezas da Sibéria - para a fronteira com Tobolsk. Lá, Ivan encontra seu primeiro amor e, junto com seu regimento, se vê arrastado para uma conspiração por príncipes locais, que buscam o ouro de Yarkand. Sua fortaleza é cercada por hordas de selvagens e não há lugar para esperar por ajuda.

**Drama/Ação/Guerra - Ano: 2019 - Duração: 108 minutos -**



## Quando Hitler Roubou o Coelho Cor-de-Rosa

Neste drama familiar, sensível e emocionante, uma garota judia-alemã dá seus primeiros passos na vida adulta, à medida que os eventos mundiais se intrometem em sua rotina feliz e despreocupada. Aos 9 anos, Anna está muito ocupada com os trabalhos escolares e com os amigos para notar o rosto de Hitler nos cartazes estampados na Berlim de 1933. Quando seu pai desaparece e a família sai secretamente da Alemanha, a menina começa a entender que a vida nunca mais será a mesma. O que se segue é uma aventura corajosa, cheia de medo e incerteza. O filme é uma adaptação do romance infantil semiautobiográfico de Judith Kerr (1923-2019). A direção é da cineasta Caroline Link, vencedora do Oscar.

**Drama - Ano: 2019 - Duração: 119 minutos - 14 anos - Cor - A2 Filmes**

# Para ler...

## Após o Sim

Luara era uma mulher independente, bem resolvida. Noivar e casar não faziam parte dos planos. Assim como muitas mulheres, a protagonista de "Após o Sim", escrita pela capixaba Benadade Aguiar, acreditava que o casamento acabaria com o empoderamento e a liberdade conquistados. Tudo começa a mudar quando o carro da personagem estraga no estacionamento do shopping. Quem socorre Luara é Maron, um homem gentil, paciente e muito romântico. Decidido a conquistar o fechado coração da protagonista, Maron respeita todas as etapas tradicionais até chegar no pedido de casamento. Distância, sobrecarga de trabalho, aperto financeiro, falta de comunicação, as dificuldades enfrentadas pelo casal no livro, tão comuns na vida real, aproximam o leitor da narrativa. Será capaz o amor de Luara e Maron ser mais forte que as surpresas de uma rotina após o tão sonhado sim? Ela conseguirá manter sua liberdade e confiança mesmo com um homem ao seu lado? Além de ser uma leitura para os românticos de plantão, "Após o Sim" é o retrato da realidade de muitos casais que se frustram e se surpreendem com a vida a dois. Com 208 páginas, o livro está disponível em e-book.



## A Árvore do Yoga

B. K. S. Iyengar, o mais respeitado professor de yoga do mundo, democratizou a filosofia e as técnicas indianas. Foi o grande disseminador da prática milenar no Ocidente e é considerado o criador do método "yoga para todos". As anotações e transcrições de aulas e palestras na Europa entre os anos de 1985 e 1987 foram compiladas na obra "A Árvore do Yoga", lançado pelo selo Mantra, da Editora Edipro. Considerado um complemento para o dia a dia de todos os praticantes do yoga, o guia é, também, ideal para aqueles que querem iniciar na prática milenar. A obra apoia-se nos princípios básicos do yoga e busca referências nos textos clássicos, como os Yoga Sutras de Patanjali e Hatha Yoga Pradipika. B.K.S. Iyengar foi quem catalogou as principais posturas (ásanas), além de ter organizado as sequências e explicado o porquê de seus alinhamentos. O guru indiano também ficou conhecido por introduzir os "props" (objetos que permitem a realização das posturas por pessoas com limitações físicas) por isso o título de "yoga para todos". Nesse contexto de facilitador, surge a metáfora da "árvore", que é apresentada como um símbolo para a prática do yoga, que conduzirá as pessoas ao caminho para descobrir uma vida longa, saudável e feliz. "A Árvore do Yoga" reúne também pensamentos sobre a vida familiar, amor e sexualidade, saúde e práticas curativas, meditação, luto, entre outros pontos importantes para o equilíbrio e bem-estar. Ainda, pela própria experiência de Iyengar, o autor ensina como qualquer pessoa pode se beneficiar com a prática, apoiando-se sempre em seus princípios básicos e tradições mais simples e fundamentais. O livro tem 208 páginas.



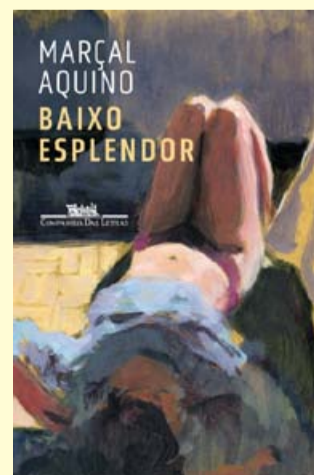
## Quichotte

Inspirando-se no clássico de Cervantes, o escritor de romances policiais Sam DuChamp cria Quichotte, um vendedor cortês e caótico que se apaixonou por uma estrela de TV. Ao lado do filho (imaginário), Sancho, Quichotte parte numa busca picaresca pelos Estados Unidos para provar ser digno da mão da mulher inatingível, enfrentando com galhardia os perigos tragicômicos de uma época em que "tudo pode acontecer". Enquanto isso, seu criador, em plena crise da meia-idade, tem seus próprios desafios igualmente urgentes. Assim como Cervantes escreveu "Dom Quixote" para satirizar a cultura de seu tempo, Rushdie conduz o leitor por um país à beira do colapso moral e espiritual. Com o tipo de narrativa encantatória que é marca registrada do escritor, as vidas imaginadas de DuChamp e Quichotte se entrelaçam em uma busca profundamente humana pelo amor, ao mesmo tempo que revelam um retrato irônico e inteligente de uma época na qual tantas vezes não conseguimos discernir o que é fato e o que é ficção. De Salman Rushdie, o livro tem 520 páginas e é da Editora Companhia das Letras.



## Baixo Esplendor

O ano é 1973, um dos períodos mais duros da ditadura militar no Brasil. É num ambiente contaminado pela paranoia que se move Miguel, um agente do setor de Inteligência da Polícia Civil cuja especialidade é se infiltrar em quadrilhas sob investigação. Numa das operações, ele se aproxima de um grupo de ladrões de carga, tornando-se íntimo de Ingo, o chefe, que não só apadrinha sua entrada no bando como lhe apresenta a irmã, Nádía, com quem Miguel inicia um relacionamento que tem no sexo seu ponto de combustão. Profissionalmente vaidoso, Miguel acredita que, na hora adequada, não terá dificuldades para romper os laços surgidos durante a operação. Mas, as coisas não saem como ele imagina: apaixonado por Nádía, o policial se vê surpreendido por dúvidas sobre de que lado irá ficar quando o cerco se fechar sobre a quadrilha. Com uma prosa ágil e intensa, Marçal Aquino confirma seu nome entre os melhores da ficção brasileira contemporânea. O mundo do crime nunca foi tão sensual quanto em "Baixo Esplendor". Com 264 páginas, o livro é da Editora Companhia das Letras.



## A ESTAMPA DA MALANDRAGEM

A malandragem que se credita ao DNA brasileiro tem sido usada intensamente nesses tempos de epidemia. Os casos são de arrear. Em Manaus, duas irmãs gêmeas, filhas de um empresário do ramo da educação, foram exoneradas da Prefeitura por suspeita de terem furado a fila da vacinação. Formadas em medicina no ano passado, nomeadas entre 18 e 19 de janeiro para trabalhar numa Unidade Básica de Saúde, foram as primeiras a receber as vacinas. No Rio de Janeiro, uma idosa de 97 anos foi enganada: a enfermeira foi flagrada pela cuidadora, que viu a agulha sem a dose da vacina no braço da mulher. A malandragem campeia.

Furar filas tem sido um comportamento usual por parte de muita gente. Como pano de fundo, como se sabe, os notórios furadores, aqueles que ostentam o poder do cargo, autoridades de todos os níveis especializados na carteirada com sua arrogância: você sabe com quem está falando? A situação é tão comum que, em alguns casos, tornou-se um negócio. Filas para emprego, recebimento de benefícios, cestas de alimentos, compras de ingresso, que se iniciam nas madrugadas, são frequentemente ocupadas por guardadores de vaga, com seus banquinhos para sentar e aguardar os fregueses que compram o lugar. Quanto mais próximos do atendimento, mais caros os espaços.

Outro imenso contingente que vive dos negócios da rua é o do guardador de vaga para estacionamento. É o malandro profissional. Se chegar em cima da hora do evento, o dono do carro não

tem saída: submete-se ao orientador das vagas, estaciona o carro e paga com antecedência. O vendedor não aceita o argumento: pagarei na volta. Nos arredores de estádios de futebol e parques de lazer, não há moleza. Se não pagar, na volta seu carro corre o risco de depredação. Estacionamento para deficientes e idosos também entra na negociação, mesmo que o motorista mostre Cartão do Defis, que dá direito ao uso da vaga. Há, ainda, os vendedores de capas plásticas. Chuvas pesadas garantem preço bem maior que nos chuviscos.

Na paisagem urbana, há um grupo que não pode se classificar como malandro. São os vendedores de balas e chicletes, que precisam correr para colocar os pacotes sobre vidros retrovisores, apanhá-los de volta, calculando o tempo para a troca de farol e fazendo pitorescos dribles para passar adiante as balinhas. São azucrinados pelas buzinas dos carros de trás. Muitos levam filhos pequenos para ajudar na jornada.

O fato é que a estética de nossas ruas é um desenho mal-ajambrado de pequenos e grandes malandros, e também de pessoas necessitadas, esmoleres, deficientes físicos, famintos com cartazes anunciando o tempo de barriga vazia, adolescentes dando pinotes, jogando bolas para o ar, fazendo piruetas incríveis, e até gente de porte atlético pedindo emprego, esse sonho que atana a vida de quase 15 milhões de brasileiros.

E, como fecho, a malandragem tecnológica. Um Instituto de Pesquisa americano (Cibersecurity

Ventures) calcula que os crimes digitais este ano impactarão a economia cibernética em US\$ 6 trilhões. Só a China e os EUA têm um PIB maior que esse montante. A malandragem tem um campo fértil para prosperar por aqui.

O cenário do jeitinho brasileiro está ganhando novas tintas. Sob a pandemia, a criatividade avulta até junto aos moradores de rua, que passam a se esconder em lugares recônditos. Pedintes ganham moedas tendo ao lado um frasco de álcool gel. Distribuidores de folhetos, com seus maços encalhados, também exibem seu apetrecho de álcool, atenuando o receio dos transeuntes. Limites e espaços se estreitam. E nossa margem de caridade desce na escala espiritual.

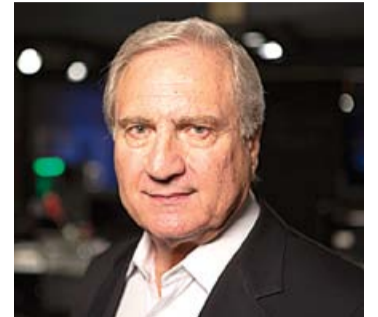
Os contrastes assombam. Grupos empresariais passam por extraordinários aumentos em seus lucros líquidos. O cimo da pirâmide fica mais poderoso, enquanto a base se alarga com a volta de milhões de famílias ao habitat da pobreza.

O arremate é desolador: a pandemia nos deixará mais carentes e o país verá uma queda de mais de 4% de seu PIB. E para onde vai nossa fé? Fernando Sabino, grande escritor, nos consola: de tudo ficam três coisas...a certeza de que estamos começando...a certeza de que é preciso continuar...a certeza de que podemos ser interrompidos antes de terminar. Façamos da interrupção um caminho novo. Da queda, um passo de dança. Do medo, uma escada. Do sonho, uma ponte.

*Gaudêncio Torquato, jornalista, é professor titular da USP, consultor político e de comunicação*

## Alfredo Cotait Neto é reeleito presidente da Associação Comercial de São Paulo

*Cotait foi reeleito também para novo mandato na Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo (Facesp)*



O engenheiro civil Alfredo Cotait Neto foi reeleito presidente da Associação Comercial de São Paulo (ACSP) e da Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo (Facesp). O pleito ocorreu durante assembleias online realizadas na sede da ACSP e da Facesp, localizada na Rua Boa Vista, 51, no Centro.

“Quero agradecer aos associados que apoiaram a minha candidatura, aos conselheiros que aprovaram e homologaram a nossa chapa e a todos que contribuíram para a lisura deste processo eleitoral”, afirmou. “Agora, posso concluir o trabalho iniciado dois anos atrás para a reorganização da Associação Comercial de São Paulo e que foi dificultado pela pandemia”, emendou.

Cotait havia sido eleito pela primeira vez em 2019. De lá para cá já havia colecionado realizações à frente da Associação Comercial de São Paulo. Destaques para a criação da Faculdade do Comércio (FAC-SP); da ACCredito, uma fintech que oferece crédito para pequenas e médias empresas a juros baixos; do portal de vendas online Vitrine ACSP e do Conselho do Varejo; para a reestruturação do setor de comércio exterior; reforma das distritais (subsedes espalhadas pela cidade), com a introdução do Balcão do Empreendedor; implementação da Sampa Week, ação que

valoriza o comércio paulistano e que já está no calendário comemorativo ao aniversário do município; preparo para o IPO da Boa Vista S/A e a posterior estreia da empresa na B3; atuação como entidade intermediadora de reivindicações do setor e fomentadora de debates públicos nas esferas municipal, estadual e federal em questões políticas, econômicas, relacionadas à pandemia, entre outras.

“Nosso principal objetivo é o de intensificar a participação da ACSP na defesa do empreendedorismo, do livre comércio e da iniciativa privada, principalmente como entidade protagonista das necessárias mudanças que o país está promovendo”, disse. “Nossa bandeira é em defesa da aprovação do Orçamento e da PEC Emergencial; das reformas administrativa e tributária, pela autonomia do Banco Central (BC) e de várias outras iniciativas em benefício do Brasil e do nosso setor”, mencionou.

# Gazeta Penhense



e fique por dentro das novidades

[www.facebook.com/gazpenha](http://www.facebook.com/gazpenha)



## São Paulo - só processo resolve a crise!

Um clube grande que enfrenta um jejum de títulos tem que lidar com pressões internas e externas diferentes e mais difíceis do que quem está vencendo sempre. No Palmeiras, no Corinthians e no Santos há pressão. Sempre vai ter. Mas no São Paulo é diferente. E uma pressão mais perigosa e difícil de lidar.

Nos últimos dez anos o real protagonismo do futebol paulista não teve três cores. Dentre os quatro grandes clubes, três ganharam a Libertadores. Menos o São Paulo. E o passado ajuda a entender o presente e a prever o futuro.

Na ânsia de voltar a vencer se busca o resultado a qualquer custo. É um pouco daquilo do 'os fins justificam os meios'. Isso se traduz em contratações caras, mudanças constantes de treinador e o natural endividamento do clube. O São Paulo já trouxe jogadores consagrados, já apostou na base, contratou técnicos com as mais diversas ideias e conceitos de jogo e nada adiantou.

Já reiterei que vale muito uma reflexão interna, a respeito de

processos e condução dos departamentos. O São Paulo deixou de ser a potência econômica que já foi, gerando menos receitas do que poderia com patrocínio, marketing, sócio-torcedor e estádio. Soma-se a isso o viés político arditoso que permeia as alamedas do Morumbi. Gerando para quem trabalha no dia a dia do futebol profissional um ambiente não propício a vitórias.

Não há projeto de futebol no São Paulo. Nada é planejado para a criação de uma cultura vencedora. Se pensa apenas no próximo jogo. O técnico argentino Hernan Crespo tem que estar muito bem informado sobre todos esses aspectos. As demissões de Diego Aguirre em 2018 e de Fernando Diniz nesse Brasileirão 2020 mostram como não há tempo para aguardar o amadurecimento natural de um time vencedor. Lembra que citei no começo do texto a pressão que o jejum traz? O São Paulo hoje perde para ele mesmo. Não sei as promessas que foram feitas a Crespo. Mas o ambiente atual tende ao mesmo fracasso de anos anteriores.

## Diabetes: cinco dicas para praticar atividade física com segurança

Educador físico recomenda os valores ideais da glicemia antes da atividade

“No momento de início da atividade, é ideal que a glicemia capilar esteja entre 100 e 200 mg/dl antes do início do exercício. Recomendo que qualquer atividade que requeira atenção, seja uma corrida, uma palestra, uma defesa de tese ou até uma entrevista, siga esses valores”, explica Emerson Bisan, educador físico diretor de Atividade Física do Correndo pelo Diabetes (CPD), organização sem fins lucrativos, que tem como objetivo social estimular a prática regular de atividade física como ferramenta de promoção da saúde e inclusão da pessoa com diabetes.

Convivendo com diabetes tipo 1 desde 1995 e acompanhando há 20 anos pessoas com diabetes que praticam atividade física, Bisan diz que esse intervalo traz segurança para minimizar ao máximo possível a chance de uma hiperglicemia ou hipoglicemia, o que prejudicaria a concentração, coordenação e capacidade de tomar decisões, desde a escolha das palavras numa palestra até aumentar ou reduzir a velocidade durante uma corrida.

Durante os exercícios, a contração muscular desempenhada

é capaz de translocar a proteína transportadora de glicose sem a necessidade da ação da insulina, isso porque as células dos músculos possuem grande quantidade de transportadores de glicose, baixando, assim, os níveis glicêmicos. Isso faz o exercício físico ser considerado parte da linha de cuidado do diabetes.

Confira abaixo as cinco dicas que Bisan deixa para quem tem diabetes e quer começar a praticar atividade física regular.

**Hipoglicemias** podem acontecer. Saia sempre com “carboidrato pra dar volta ao mundo”;

Sempre procure um profissional de educação física antes de iniciar uma nova atividade física, e não se esqueça de conversar com o(a) seu(sua) médico(a) sobre os ajustes de dose e medicação oral;

Antes da atividade, pergunte-se: qual é a sua glicemia naquele momento?;

É importante fazer uma refeição com carboidratos complexos;

É importante se preparar para o tempo de duração da atividade.

“Na grande maioria das vezes, nos preparamos durante anos



para uma competição ou prova, e, na ‘hora h’, a glicemia não estava como gostaríamos. Por isso, é preciso saber lidar com qualquer variável para realizar uma atividade física com prazer, conforto e segurança”, finaliza o educador físico.

A Sociedade Brasileira de Diabetes recomenda: caso a glicemia capilar esteja < 100 mg/dl, recomenda-se a ingestão de 15 g a 30 g de carboidrato de rápida absorção e esperar 15 a 30 minutos para nova verificação. Quando a glicemia capilar está mais elevada, principalmente > 200 a 300 mg/dl, na ausência de cetose, é possível realizar os exercícios com cautela e observação presencial ou utilizar 1-3 unidades de insulina de rápida ação antes de dar início aos mesmos.

**Siga** **GazetaPenhenseJornal**



**Notícia**  
**Informação**  
**Curiosidades**  
**Dicas e**  
**Muito mais...**



**Instagram**

## Dez alimentos que pioram a gastrite e são vilões do estômago

A Gastrite, inflamação da mucosa do estômago, pode ser aguda ou crônica e estar presente em todo estômago ou algum segmento dele. Nem sempre o que chamamos de gastrite é a presença dessa inflamação, pode ser apenas uma dor de estômago por algum alimento ingerido, por exemplo. A gastroenterologista do São Cristóvão Saúde, Dra. Tabata Cristina Alterats Antoniaci cita quais são esses alimentos prejudiciais para o estômago e porque fazem mal.



**1. Café e alimentos com cafeína (ex: chá preto e mate):** a cafeína é um irritante que age direto na mucosa gástrica e, por isso, aumenta inflamação local de quem tem gastrite;

**2. Goma de mascar:** o processo de mastigação é o passo inicial da digestão, com isso, quando mastigamos um chiclete, o nosso organismo recebe sinal para iniciar o processo de digestão e libera o suco gástrico. Porém, como não recebe o alimento, e esse “suco” causa uma lesão direta na mucosa.

**3. Frituras e gorduras:** para a digestão desses alimentos, precisamos de um processo com maior liberação de bile (fluido produzido pelo fígado) e de suco gástrico pela sua complexidade. Isso, aumenta a irritabilidade gástrica;

**4. Condimentos:** os corantes presentes nos condimentos são irritantes gástricos diretos;

**5. Refrigerantes e águas gaseificadas:** o gás presente nestas bebidas leva a uma distensão na parede gástrica e a vários estímulos no processo de digestão e também irritam a mucosa gástrica;

**6. Bebidas alcoólicas:** o álcool em si age nos esfíncteres (músculos que abrem e fecham como portas, que controlam a digestão). Quando ingerimos álcool, o controle dos esfíncteres fica prejudicado causando mais chances de refluxo e gastrite;

**7. Embutidos e enlatados:** entram no mesmo processo dos condimentos e frituras;

**8. Bolachas e doces industrializados:** são alimentos ultraprocessados, que além de não terem nutrientes, têm grande

quantidade de gorduras e causam irritação local e dificultam o processo de digestão;

**9. Alimentos ácidos (frutas como abacaxi, maracujá, laranja, kiwi):** se ingeridos em jejum podem piorar lesões já existentes no estômago;

**10. Jejum prolongado:** a ausência do alimento também entra na lista dos grandes vilões na alimentação. Isso porque, o estômago libera de tempo em tempo o ácido gástrico, e a ausência de alimento leva a lesões na mucosa.

“Quando uma pessoa com gastrite ingere esses alimentos, ela pode sentir dor, distensão abdominal, plenitude gástrica e refluxo. Não há remédios caseiros com comprovação científica, então, o único jeito é evitar a ingestão desses alimentos.”, finalizou a Dra. Tabata.

## Reforma política, obra de salvação nacional

Na esteira das eleições das novas mesas diretoras da Câmara dos Deputados e do Senado Federal, o país volta a respirar o ar de mudanças e reformas. O ministro Paulo Guedes aproveitou para impulsionar os projetos das reformas administrativa e tributária, engavetados pelos ex-administradores do Congresso. Espera-se para muito em breve o destravamento de medidas que possam levar o país a novos rumos, com arrecadação e despesas mais racionais. Mas, pensando bem, ainda está faltando a reforma política, tão importante ou até mais do que as outras. Temos hoje 35 partidos registrados e mais de 70 oficialmente fundados e aguardando homologação do Tribunal Superior Eleitoral.

Vivemos num país democrático onde é livre a associação. Mas os partidos políticos guardam uma característica perversa. São custeados pelo dinheiro público e pouco ou nada representam para o povo, inclusive aos seus filiados, a maioria deles inscrita apenas para cumprir formalidades e não por opção ou ideologia. Isso os leva à condição de entes manejados por suas cúpulas (muitas vezes por um único cacique ou dono) e completamente distantes das bases. Em 2015, depois de conhecidos os mensalões, petrolões e outros escândalos que injetaram dinheiro público fraudado em po-

líticos e agremiações partidárias, o Supremo Tribunal Federal declarou inconstitucional o financiamento eleitoral por empresas, e o custeio dos partidos e eleições tornou-se inteiramente público. É possível a contribuição do filiado, mas isso não é habitual entre nós e nem incentivado pelas direções partidárias.

No ano 2000, o Estado arcava com 8% dos custos eleitorais e nas eleições de 2018 já foram quase 70%. Em 2017, o Congresso Nacional criou o fundo de custeio de campanha e, no ano passado, ainda aumentou em 18% o fundo partidário. Segundo levantamento da ONG Transparência Partidária, apenas 1% dos filiados faz contribuições regulares aos partidos e 8 em cada 10 estão em dois partidos: PT e Novo. No Partido dos Trabalhadores apenas 0,43% dos filiados contribuem. No Novo, 26% pagam mensalidades médias de R\$ 30. Estima-se que se metade dos 18 milhões de filiados aos partidos contribuíssem com apenas R\$ 5 mensais, se arrecadaria R\$ 480 milhões, isto é, metade do fundo partidário.

Por essas distorções é que consideramos a reforma política até mais importante que as demais. A exemplo do que aconteceu na reforma trabalhista, onde os sindicatos perderam a verba pública e hoje têm de prestar serviços ao as-

sociado para continuar existindo, os partidos políticos não podem continuar recebendo do erário. Quem quiser se filiar e fazer carreira política tem o dever de pagar pelo menos mensalidade para sustentar o partido. E o partido, por sua vez, não tendo dinheiro público, deixará de ser instrumento de poder se seus dirigentes (muitos deles que nem votos têm) que escravizam os eleitos e os induzem ao baixo clero porque, se não atenderem aos caprichos do cacique, correm o risco de não ter recursos para custear as próximas eleições. No dia em que o partido político funcionar como um clube social, esportivo ou condomínio, acabarão seus donos e muitos dos vícios que hoje emporcalham a política brasileira.

Espera-se que os parlamentares – a maioria deles escravizada pela nefasta estrutura partidária – se posicionem e adquiram sua carta de alforria, transformando os partidos de dispendioso entulho que pesa sobre os cofres públicos e favorece a corrupção em respeitáveis agremiações capazes de transformar a Nação. Se o fizerem, merecerão todo o respeito e, mais que isso, as homenagens como verdadeiros patriotas...



Tenente Dirceu Cardoso Gonçalves - dirigente da ASPOMIL (Assoc. de Assist. Social dos Policiais Militares de SP)

**TONERS REMANUFATURADOS**  
**Padrão de Qualidade em Toners**

Seripierri TONER

hp OKI LEXMARK RICOH  
 OKIDATA SAMSUNG XEROX

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

VENHA CONHECER O NOVO

**Penha Palace Hotel**

**PROMOÇÃO DA HORA**  
 R\$ 25,00 2 horas TODOS OS DIAS

- Acesso fácil e ótima localização  
 - ÓTIMOS PREÇOS  
 - Apts Simples e Suítes  
**APTO PERNOITE - R\$ 38,00**  
 De Domingo a Quinta  
 (Exceto feriados e Vésperas)  
 - Temos também Apts com Ar condicionado e Hidro  
 - Cozinha com Lanches, Porções, Doces, Comidas e Bebidas.  
 - Preços Especiais p/ Empresas Sob Consulta

ACEITAMOS CARTÕES  
 MasterCard REDE SHOP VISA Electron VISA CREDITCARD

Fone: (11) 2646-4266  
 Rua Capitão Avelino Carneiro, 325 - Penha

Excesso de peso  
 Traumas  
 Transtornos  
 Síndrome do Pânico  
 Falar em Público  
 Obesidade  
 Tabagismo  
 Concentração  
 Depressão  
 Enxaqueca  
**Fobias**  
 Sintomas de Stress  
 Estudos Síndromes Vícios Insônia  
 Timidez Saúde Aprendizado  
 Nervosismo Medos Emocional Harmonia  
 Amor Mal Resolvido  
 Relaxamento  
**Prosperidade**

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

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

## Leilão do DETRAN tem veículos com lance inicial de R\$ 180

Realização será online nos dias 1 e 2 de março por meio do site oficial

Leilão do Detran é realizado pela Sato Leilões nos dias 1 e 2 de março, às 14h. Nesta edição do evento, os consumidores poderão arrematar carros documentados, com lances a partir de R\$700, e em fim de vida útil (para desmonte), com lances a partir de R\$180.

Entre os destaques do primeiro dia, está o lote 136, um modelo CITROEN C3 120A EXCLUSIV 2014/2014, da cor vermelha, com lances a partir de R\$13.100. Para quem quer encontrar uma moto, o destaque está no lote 66, a JTA SUZUKI GS 500E 2000/2001, de cor preta, com lance inicial de R\$3.900.

Para quem busca carros com caçamba, está disponível um FIAT STRADA FIRE FLEX 2008/2009, da cor prata, com lance inicial de R\$11 mil no lote 119. O veículo é essencial para o transporte de cargas e pode ajudar novos empreendedores.

No leilão de veículos que realizaremos no dia 1, serão ofertados 77 lotes, todos com direito à documentação. Neste evento, costumamos ter grandes oportunidades para pessoas físicas e ju-

rídicas. O consumidor que ficar atento aos valores para realizar um bom negócio, explica Antonio Hissao Sato Junior, leiloeiro público oficial e CEO da Sato Leilões.

No segundo dia de evento, serão leiloados os lotes com sucatas, ou seja, veículos em fim de vida útil, que já não podem mais voltar a circular pelas ruas. Para dar lances em sucatas, comente com cadastro no Detran como Empresa de Desmonte. Ao todo, são 45 itens, ofertados com lances a partir de R\$180.

Os interessados em participar do leilão podem conferir fotos, vídeos e detalhes de cada bem, por meio do edital do evento. E terá visitação para as pessoas interessadas. É importante ressaltar que, entre os veículos documentados, a regularização do item é de responsabilidade do arrematante, que deve garantir que o produto atenda às exigências do Código Brasileiro de Trânsito antes de voltar a circular.

Para mais informações sobre o leilão de veículos e sucatas o consumidor pode acessar o site da Sato Leilões.

## De olho nas mudanças:

### Quais as principais alterações no INSS no início de 2021?

Especialista explica as alterações para ficar atento e qual o melhor caminho para quem deseja se aposentar

A Reforma da Previdência entrou em vigor por meio da Emenda Constitucional 103 e acabou de completar um ano em novembro de 2020, trazendo uma série de mudanças para que os trabalhadores consigam a aposentadoria. Segundo o Instituto Nacional do Seguro Nacional (INSS), em setembro de 2019 foram concedidas 152 mil aposentadorias, já em 2020 apenas 95 mil, em grande maioria para mulheres.

Atualmente, o número de aposentadorias vêm sofrendo uma queda em relação aos anos anteriores. Entre as mudanças, algumas regras de transição sofrem alterações anualmente. Neste caso, as regras são direcionadas para os segurados do INSS e que já contribuem com o órgão antes da reforma, mas não estão na idade mínima para aposentadoria.

Para entender melhor sobre as mudanças vigentes em 2021, Átila Abella - especialista em direito previdenciário e cofundador da startup Previdenciária, plataforma que oferece ferramentas para automatizar e otimizar as análises previdenciárias - explica quais os principais pontos de atenção e alterações.

**Tempo de contribuição e ida-**

**de mínima progressiva**

Em 2021, as mulheres precisarão ter 57 anos e os homens 62, com tempo mínimo de contribuição com 35 anos para homens e 30 para as mulheres. Com remuneração calculada a partir da média dos salários, aplicando a regra de 60% do valor da média das contribuições realizadas a partir de julho de 1994 mais 2% a cada ano que exceder 15 anos de tempo de contribuição para mulheres e 20 anos de contribuição para os homens, sendo que para obter uma aposentadoria com valor de 100% da média uma mulher precisa contar com 35 anos de contribuição e um homem 40 anos.

**Regra de transição pelo sistema de pontos**

“Dentro do sistema do INSS, existe uma regra com sistema de pontos onde o trabalhador deve alcançar uma meta que resulta na soma de sua idade + tempo de contribuição. Neste ano, a pontuação para homens é 98 e para mulheres 88 pontos”, explica Abella. A reforma da previdência prevê um aumento de um ponto a cada ano, chegando a 100 para mulheres em 2033 e 105 para homens em 2028.

**Transição por idade**

Para os homens, não houve mudança no requisito idade, permanecendo a idade mínima de 65 anos. Já para as mulheres, desde 2020 a idade mínima de aposentadoria tem acréscimo de seis meses a cada ano, chegando em 62 anos até 2023. Para ambos, o tempo exigido é de 15 anos de contribuição, desde que já fossem filiados ao INSS antes da reforma da previdência. Portanto, a regra de transição é para que as mulheres completem 61 anos em 2021.

**Pedágio dos 50% de tempo**

Para quem estava perto da aposentadoria, necessariamente a dois anos ou menos do tempo mínimo de contribuição em 13/11/2019, data da publicação da promulgação da reforma, será possível se aposentar sem idade mínima. Mas como uma ressalva, cumprindo um pedágio de 50% do tempo que ainda restava da data da reforma. “Se o contribuinte estivesse com apenas um ano faltando para completar o tempo de contribuição deverá trabalhar mais seis meses, assim terá um total de um ano e meio e conseguirá obter o benefício, apenas com a ressalva de que nesta regra será aplicado o fator previdenciário no cálculo do seu benefício”, finaliza Átila Abella.

**Terça  
Quinta  
Sexta  
AO VIVO  
às 21 horas**

**TV SPL** .com.br **APRESENTA**

# OS TRICOTEIROS

**Notícia  
Informação  
Curiosidades  
Dica Cultural  
e muito mais...**

**WWW.YOUTUBE.COM/TVSPL**



**Áries:** Procure controlar de modo rápido e objetivo, as oposições e obstáculos que possam surgir. Se usar o bom senso e a empatia, antigas desavenças poderão ser solucionadas.

**Touro:** Neste período há grandes chances de resgatar alianças e vínculos fragilizados. Terá o aconchego das relações sólidas. Cultive essa intimidade com as pessoas que ama.

**Gêmeos:** Você está precisando privilegiar a qualidade de vida em sua rotina. Uma alimentação saudável e boas horas de descanso não podem ser negligenciadas. Cuide mais de sua saúde.

**Câncer:** Momento em que seu entusiasmo e ousadia estarão em alta. Lembre-se que tudo na vida obedece à lei da ação e da reação. Assim, se riscou alguém de sua vida, também poderá ser riscado.

**Leão:** Pare de ser tão pessimista. Poderá ter agora boas doses de alegria e felicidade. Fique junto dos amigos e da família. Aproveite para se divertir e dar boas risadas.

**Virgem:** Terá contentamento e inspiração, o que pode ser complicado se você estiver perto de pessoas com muitos problemas. Disfarce o entusiasmo. Não se deixe levar pelo baixo astral delas.

**Libra:** Os solitários de amor e família encontram alegria nas amizades. Pessoas verdadeiras farão bem à sua alma. Pode ser que notícias de longe mexam com você de forma positiva.

**Escorpião:** Você estará vivendo um período de análise clara e fria, no qual poderá se situar melhor em termos de planos pessoais. Tomará decisões importantes para seu futuro. Precisa sonhar mais!

**Sagitário:** Se souber aproveitar as boas oportunidades, sua vida financeira vai melhorar bastante. Se estiver triste, uma boa conversa com alguém compreensivo poderá animá-lo.

**Capricórnio:** Você não deve insistir com ninguém. Será surpreendido por pessoas que o destino reservou. Não hesite em mudar de atitude. É preciso recomeçar. Tenha muita fé e siga seu rumo.

**Aquário:** O coração ficará satisfeito com as manifestações de carinho. Por outro lado, o seu cofre poderá ficar vazio. Trate de fechar a torneirinha por onde estão escoando os seus recursos.

**Peixes:** O momento fortalece o sentido de compromisso. Isso envolve familiares, amigos e amores. Prepare-se para declarações que mexerão com o seu coração. Seja forte!

# CAVIAR PARA TRATAR OS CABELOS

*Os apreciados ovos de esturjão podem estar servindo de base para maravilhoso cosmético que promete ressuscitar as madeixas*



**Cabelos bonitos arrematam qualquer produção. E nem precisa sofisticação. Basta os fios soltinhos e brilhantes!**

Um cabelo bonito e bem cuidado arremata qualquer produção. E nem estamos falando de penteados sofisticados, basta os fios soltinhos e brilhantes que já serão o suficiente!

Agora que estamos prestes a dar adeus ao Verão, é a hora de correr atrás dos estragos causados pelo sol. É bem verdade que estamos em tempo de isolamento por causa da pandemia e talvez você não tenha aproveitado as férias e o sol como gostaria, mas mesmo assim é tempo de se cuidar.

Vale dizer ainda que a praia tem sido uma válvula de escape contra o isolamento social, já que é ao ar livre e assim pode ser aproveitada respeitando-se a distância entre as pessoas.

E falando em tratar dos cabelos, tem ingrediente novo que promete madeixas brilhantes e sedosas; são cosméticos que têm caviar em sua formulação. Isso mesmo, caviar, aquela comida chique que geralmente é servida em festas sofisticadas.

A exposição constante ao sol agride os fios. Isso se deve ao fato que os raios UV reduzem a elasticidade dos fios, tornando-os opacos e fracos. Os profissionais do ramo de cabelos recomendam a aplicação de leave-in nos fios, secos ou úmidos, especialmente os que possuem proteção UVA

e UVB, antes da exposição ao sol, que queima a cutícula dos fios deixando-os sem proteção e atingindo a melanina, causando degradação fazendo com que os fios fiquem opacos, ressecados e com pontas duplas.

Somada a essa exposição, a água do mar pode prejudicar o cabelo uma vez que o sal abre as cutículas do fio tirando a água necessária para sua hidratação. O resultado disso são madeixas porosas e desidratadas.

O sal, somado à exposição do sol, agride a capa protetora dos fios, fazendo com que a gordura natural se perca. Para repor essa gordura, o ideal é que se façam hidratações frequentes e aplique um protetor térmico com os cabelos úmidos, protegendo-os dos danos causados pelo sol e pelo calor.

Mas, não é só o sol que agride os cabelos. A falta de cuidado na hora de lavar e hidratar, o uso de produtos inadequados, o uso de secador sem a devida proteção térmica também comprometem a saúde e, conseqüentemente, a saúde dos cabelos.

Outros danos causados nos fios são o ressecamento consequente do excesso de lavagens e o desbotamento da cor, pela exposição ao sol. Outra dica vital é evitar uso de secadores e chapinhas



fotos GB Imagem

**O sol pode fazer estragos no cabelo. Um deles é o ressecamento dos fios e para minimizar esse efeito, é essencial o uso de cosméticos para os cabelos com FPS e um chapéu para proteger dos efeitos nocivos dos raios de sol**

que colaboram com o excesso de calor nos fios. Caso seja necessário, é imprescindível o uso de um protetor térmico de qualidade.

O extrato puro de caviar europeu é um princípio ativo muito eficaz na recuperação de fios danificados, e pode ser encontrado em máscaras hidratantes, protetores térmicos e cremes leave-in. O extrato de caviar possui seis vitaminas, ácidos graxos, ômega 3, 6, e 9, além de proteínas solúveis e nutrientes para o fio. Quando se usa o leave-in, por exemplo, apesar da umidade da maresia, o

produto permite que os fios permaneçam acomodados sem frizz.

Ainda com a palavra dos especialistas, o ideal é usar a linha completa do cosmético à base de extrato de caviar que é composta por shampoos, condicionadores, máscaras hidratantes, leave-in, matizantes, finalizadores e protetores térmicos.

Gostou da novidade? Então basta você partir em busca dos novos produtos, mas leia atentamente os rótulos e tome cuidado com a picaretagem. Lembre-se de que o barato pode sair caro.

## PNL e Hipnose podem te ajudar:

**Parar de fumar - Stress - Concentração - Relacionamento - Depressão Emagrecimento - Vícios - Estudos - Fobias - Ansiedade e muito mais**

**Você já ouviu falar em Hipnose para emagrecer?**



**Como acontece**

Um trabalho de reeducação alimentar, e a **hipnose**, entra como ferramenta para diminuir a ansiedade, eliminar compulsões, reduzir a fome, proporcionar motivação para se exercitar e propiciar aversão a alguns vilões da dieta. O processo consiste em colocar o paciente em estado alterado de consciência por meio de relaxamento. Dessa forma, ele fica suscetível às induções, mas não perde o controle das próprias ações.

**MARCEL CANTER**  
Hipnoterapeuta

Atendimento com hora marcada  
**99112-9813**

Rua Carlos Meira, 412 - Penha



## Ovos Benedict

**Ingredientes:** 4 ovos; 1 copo de água; 1 colher (sopa) de vinagre branco; 1 colher (café) de sal; 3 colheres (sopa) de água; suco de meio limão; 3 gemas; 5 colheres (sopa) de manteiga ou margarina; 1 colher (chá) de mostarda; 3 colheres (sopa) de creme de leite fresco; 4 fatias de pão de fôrma; 4 fatias de presunto ou peito de peru; sal a gosto; queijo tipo Parmesão ralado a gosto; salsinha a gosto (opcional).

**Preparo:** Torre as fatias de pão e reserve. Numa frigideira, coloque o copo de água, o vinagre e o sal. Quando começar a borbulhar (sem ferver), quebre os ovos, um a um, e coloque delicadamente na água. Cozinhe durante cinco minutos. Depois de cozidos, retire os ovos da água e coloque-os numa peneira, mantendo-os aquecidos. Numa tigela, em banho-maria, coloque 3 colheres (sopa) de água, o suco de limão, as gemas, sal a gosto, a manteiga ou a margarina. Mexa até as gemas de desmancharem por igual. Cozinhe até a manteiga ou margarina derreter, junte a mostarda e o creme de leite. Misture bem e reserve. **Montagem:** Em pratos individuais, coloque a fatia de pão torrado, disponha sobre as fatias o presunto ou peito de peru. Depois, coloque os ovos cozidos e bem escorridos. Regue fartamente



foto GB Edições

com o molho de gemas. Finalize com queijo ralado e salsinha picada (opcional). Se quiser, use queijo tipo Mussarela ralado.