



Restaurante na Vila Mariana
inova e oferece rodízio
de petiscos e de sopas...

Página 4



Zezé Motta estará no Centro de
Culturas Negras, no Jabaquara,
em show no domingo, 14/08

Página 4

Jornal

S.PAULO ZONA SUL

Telefone/WhatsApp: (11) 5072-2020

12 DE AGOSTO DE 2022 - ANO 63 - Nº 3.089

www.jornalzonasul.com.br

Estação Vergueiro renovada



Desde 1980, uma área de mais de 4 mil metros quadrados na Avenida Ricardo Jafet, divisa entre Ipiranga e Vila Mariana, servia como ponto de transbordo de resíduos - ou seja, ali, era descarregado o lixo doméstico coletado por caminhões e então repassado para Jamantas que o levam para a destinação final em aterro. Acontece que o mau cheiro não só incomodava a vizinhança como atraía pombos em busca de comida. A insalubridade se completava pelo barulho constante dos caminhões. Agora, a estação de transferência Vergueiro foi totalmente renovada, com o que o prefeito Ricardo Nunes definiu como melhor tecnologia do mundo. . **PÁGINA 3**

Quarta dose da vacina contra covid é liberada para maiores de 18 anos



A segunda dose adicional (quarta dose) da vacina contra a Covid-19 já disponível para toda a população acima de 18 anos. O cidadão precisa ter recebido a primeira dose adicional (DA1) há pelo menos quatro meses. Os imunizantes estão disponíveis em UBSs e AMAs Integradas, três Centros de Saúde (CSs), 17 Serviços de Atenção Especializada (SAEs) e megapostos. **PÁGINA 5**

Mude sua atitude no supermercado



Em tempos de inflação e fome, repensar atitudes no supermercado é atitude essencial e que garante economia. Além disso, refletir sobre consumo garante mais respeito ao meio ambiente e reduz geração de resíduos. **PÁGINA 2**

Ótica MARA ROCHA

DEU A LOUCA NA MARA!!

R\$200,00

O ÓCULOS COMPLETO

Consultar disponibilidade - Grauesl. -4.00/+4.00 CIL. -3.00

(11) 94004-1991
(11) 2645-7506
@OTICAMARAROCHA
ÓTICA MARA ROCHA

RUA DAS ROSAS 708
MIRANDÓPOLIS

shopping **VM**
VILA MARIANA

Ainda não escolheu o presente do seu pai? Fácil de resolver! Vem pra cá!

Roupas - Calçados - Artigos esportivos - Informática
Eletroeletrônicos - Celulares - Bebidas - Relógios
Artigos para Pesca e Aventura - Aparelhos auditivos
Perfumaria - Chocolates - Ótica - Moda íntima
Presentes diversos - Papelaria - Bolsas e carteiras...

Endereço: Rua Pelotas, 83 - Vila Mariana - (11) 5576-9400
Horário de Funcionamento: Todos os dias, das 10h às 20h

Dia dos Pais - 14/08

MEIO AMBIENTE

Repense sua atitude nas compras

Os preços em supermercados têm sido tema recorrente na imprensa, por conta dos aumentos constantes, da inflação no país - e no mundo.

Mas não é só por conta da necessidade de economizar dinheiro que devemos repensar nossas compras. Economizar recursos naturais e espaço em aterros são motivos paralelos e de importância complementar.

A escolha equivocada de marcas e produtos, o excesso que pode acabar no lixo, o encantamento por embalagens que serão descartadas ou até mesmo a desatenção a detalhes vão custar caro em diferentes sentidos para os consumidores.

Há, entretanto, algumas dicas simples que podem nos ajudar a tomar decisões inteligentes no momento das compras em feiras, supermercados, farmácias, shopping centers...

As novas reflexões podem gerar economia doméstica direta, com redução nos gastos cotidianos, e indireta, já que a redução na geração de resíduos traz benefícios para a cidade e para o meio ambiente de todo o planeta.

Planeje

Fazer compras sem planejamento é o primeiro passo para perder dinheiro, tempo e ainda gerar desperdício.

Faça listas antes de ir ao supermercado ou qualquer outro estabelecimento de compras e se atenha a ela.

Na hora de elaborar essa lista, aliás, procure também fazer outros planejamentos, como o do cardápio. Se for a um shopping comprar um item específico e encontrar uma liquidação, por exemplo, não se deixe levar por impulsos e levar itens que sequer sabe se vai usar.

Mas, é sim possível optar por itens em oferta, desde que com

aplicação efetiva. Por exemplo, pode aproveitar um livro em oferta para presentear alguém que faz aniversário no mês seguinte. Use apenas sacolas retornáveis ou biodegradáveis que possam ter um novo uso.

Evite

Ainda no processo de compras e mudança de hábitos, é fundamental saber o que recusar. Um consumidor consciente não apenas evita compras por impulso e desperdício. Ele aprende a ler os rótulos e perceber se um pacote de cinco chocolates embalados juntos realmente tem valor mais vantajoso que cinco unidades, até porque o conjunto tem embalagem extra.

Há vários produtos que, na atualidade, são vendidos em refil, evitando a geração de grandes embalagens de difícil reciclagem. Outra ótima opção, cada vez mais possível nos dias de hoje, é a compra de produtos a granel. Em empórios ou mesmo em algumas lojas e supermercados é possível levar sua própria embalagem retornável e encher com grãos, temperos e outros itens alimentícios.

Uma decisão importante: evite bandejinhas de isopor na compra de frutas e legumes, frios, carnes. Além de poder selecionar item a item, pegar produtos frescos, ainda evita a geração de resíduos, já que a reciclagem de isopor ainda é um processo complexo e caro, pouco vantajoso. Com carnes, especialmente, o isopor ainda fica impregnado e não pode ser reciclado.

Escolha

A escolha de produtos orgânicos e de produtores locais igualmente representa uma avanço na atitude do consumi-

dor. Valoriza e fomenta a economia local, além de usar menos água e energia no processo de produção e transporte, gerar menos resíduos, não contaminar o solo, os rios, os mares...

Sempre que possível, conheça também sobre as marcas, suas práticas de responsabilidade social e ambiental.

Quando fizer compras de produtos mais duradouros, como carros, móveis, colchões, eletrodomésticos, celulares e itens de informática, preocupe-se antes mesmo de efetuar o pagamento em como será feito o descarte futuro desse produto. Lembre-se que o descarte incorreto, seja na beira de um córrego ou em uma calçada da cidade, é um crime ambiental passível de multa de mais de 18 mil reais. Converse com o fabricante, por meio de Serviço de Atendimento ao Consumidor, para entender como será feito esse descarte e se a marca se responsabiliza de alguma forma.

Aliás, esse contato com as marcas pode ser feito também em caso de produtos cotidianos. O que sua marca de cosméticos tem feito sobre o descarte de embalagens de xampu, por exemplo? Ou a marca de refrigerantes, leite de caixinha, cervejas em garrafas long neck?

Vale sempre lembrar que a responsabilidade pelo descarte de resíduos é coletiva: fabricantes, poder público e consumidores devem se unir na tarefa para minimizar os impactos ambientais e sociais.

Congele

Em se tratando de economia doméstica e da preocupação em reduzir resíduos, é crucial evitar a geração de resíduos.

Boa parte dos resíduos gerados atualmente na maior cidade do país é de sobras de alimentos. Isso significa que há muito des-



PENSE NA DESTINAÇÃO FINAL DE CADA PRODUTO ANTES DE COLOCÁ-LO NUM CARRINHO - DE SUPERMERCADO OU DE UM SITE DE COMPRAS

perdício doméstico de refeições: sobras de comida pronta, descarte de alimentos que sequer chegaram a ser preparados, ou seja, carne, legumes, frutas e verduras que simplesmente estragaram sem consumo.

Em tempos de inflação e fome no mundo, esse desperdício ganha ainda mais peso negativo. Importante ainda destacar que esse desperdício representa excesso de geração de resíduos domésticos e vai reduzir o tempo de vida útil do aterro existente na cidade.

Assim, no futuro, a cidade inevitavelmente terá que gastar mais recursos financeiros para exportar o lixo aqui gerado.

Para evitar o desperdício, há uma dica importante para além do planejamento prévio e redução das compras de perecíveis. Faça porções menores ou, pelo contrário, maiores mas já pensando em porcionar e congelar. Esse planejamento, destaque-se, ainda representa menor consumo de gás ou energia para cozinhar e água para lavar a louça.

Procure também adaptar sempre a quantidade de comida ao número de pessoas que vai consumir.

Separe

Depois que for às compras, o primeiro passo é lembrar de separar as embalagens. O mesmo vale se ganhar um presente. Sacolas, caixas, potes, garrafas... Tudo isso deve ser reaproveitado ou reciclado.

Separar o lixo em dois é muito simples e responsabilidade de cada um de nós.

Papéis, papelão, vidro, metais (latínhas de ferro e alumínio, por exemplo), garrafas pet e embalagens de plástico em geral devem ser separadas para a coleta seletiva.

Já o lixo comum - sobras de alimento, papel sujo e engordurado (como caixas de pizza ou papel higiênico e guardanapos), tudo deve ir para a coleta de lixo tradicional. Bitucas de cigarro, fraldas, absorventes, hastes de algodão também devem ser destinados ao lixo comum.

A concessionária Ecourbis é a responsável, nas zonas sul e leste da capital paulista, pelos serviços de coleta de lixo comum e coleta seletiva. Para saber o horário e data em que cada um deles é prestado, basta acessar o site e digitar seu endereço:

<https://www.ecourbis.com.br/coleta/index.html>.

O material reciclável coletado na cidade vai para cooperativas de catadores e gera renda para centenas de famílias.

Corrija e Compartilhe

Essa mudança de atitude no processo de consumo não é simples, então a dica é estabelecer um período para absoluto controle.

Durante um mês, preste atenção à quantidade de lixo doméstico comum e também de recicláveis gerados em casa. O desafio é reduzir paulatinamente a quantidade gerada, mês a mês. Ao perceber o que e quanto foi jogado fora, faça novas alterações no planejamento. Lembre-se de que o melhor resíduo é aquele que não é gerado.

Igualmente essencial é compartilhar informação. Seja nas redes sociais ou no condomínio onde mora, incentive amigos e vizinhos a reduzir a geração de resíduos, fazer a separação do lixo em dois: materiais recicláveis e resíduos comuns.

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Lei federal aprovada prevê incentivo fiscal a projetos de reciclagem

A Lei 14.260 foi aprovada em 8 de dezembro de 2021, estabelecendo incentivos à indústria da reciclagem, porém com alguns dispositivos vetados. Agora, o Congresso derrubou os vetos e, dessa forma, haverá incentivos à indústria da reciclagem como os Fundos de Investimentos para Projetos de Reciclagem (ProRecycle).

Assim, passa a ser possível deduzir do imposto de renda valores referentes ao apoio a projetos de reciclagem, desde que aprovados pelo Ministério do Meio Ambiente.

A regra vale para pessoas físicas e para pessoas jurídicas

tributadas com base no lucro real.

Segundo a Agência Senado, os dispositivos da lei tratam dos tipos de projetos que poderão ser apoiados para ter direito à dedução, entre eles os voltados à capacitação, formação e assessoria técnica; à incubação de, micros e pequenas empresas, cooperativas e empreendimentos sociais solidários; e às pesquisas e estudos para subsidiar ações que envolvam a responsabilidade compartilhada pelo ciclo de vida dos produtos, entre outros.

A dedução, para as pessoas físicas, será limitada a 6% do imposto de renda devido apu-

rado na declaração de ajuste anual. Para as pessoas jurídicas, o limite será de 1% do imposto devido em cada período de apuração trimestral ou anual.

O Brasil produz diariamente cerca de 160 mil toneladas de resíduos sólidos urbanos, sendo 30% a 40% desse material passível de reutilização e reciclagem.

Mas, atualmente, apenas 13% são efetivamente encaminhados para a reciclagem e com grande apoio dos catadores de recicláveis.

Na capital paulista, A coleta domiciliar seletiva está presente nos 96 distritos do município de São Paulo, cobrindo cerca de

76% das vias. O serviço de coleta domiciliar conta com aproximadamente 6 mil funcionários e 555 veículos..

Diversas ações já são desenvolvidas, com o objetivo de desenvolver educação ambiental e ampliar a coleta seletiva e reciclagem. Há 25 cooperativas na capital credenciadas pela Prefeitura e que geram renda, por meio da reciclagem, a famílias de centenas de catadores integrantes.

Além disso, a Prefeitura pretende reduzir em mais de 500 mil toneladas a quantidade de resíduos enviada para o aterro existente na zona leste da capital



Participe, discuta, reflita. Esta página é toda sua!

ECO
URBIS

Quinzenalmente, o Jornal SP Zona Sul trará neste espaço debates e informações sobre preservação e consciência ambiental em meio urbano, com especial ênfase à questão da destinação final de resíduos. Esta página conta com o apoio da EcoUrbis Ambiental S/A, concessionária pública responsável pela coleta, transporte e destinação final de resíduos domiciliares e de saúde na Área Sudeste da capital paulista, que abrange 19 das 32 Subprefeituras, e o objetivo é contribuir para ampliar cada vez mais a conscientização e educação ambiental da população. Envie suas sugestões de pauta para educacaoambiental@jornalzonasul.com.br.

spRegula.

CIDADE DE
SÃO PAULO

• URBANISMO

Nova Estação de Transferência Vergueiro é inaugurada

Desde 1980, o caminho do lixo doméstico tem uma “parada” em plena Avenida Ricardo Jafet - na divisa entre Vila Mariana e Ipiranga, junto ao córrego por ter suas margens citadas no Hino Nacional. Ali, no “transbordo Vergueiro”, dezenas de caminhões deixavam o lixo retirado das residências diariamente para que depois fosse transportado até o aterro sanitário por jamantas.

O processo continua similar, porém completamente modernizado e sem os impactos que, por 40 anos, provocaram queixas da vizinhança. Foram finalizadas e entregues, essa semana, as obras de modernização da Estação Vergueiro, localizada junto à Estação Santos Imigrantes. Com isso, passam a ser controlados problemas como o mau cheiro, a concentração de pombos e outros vetores, além da poluição sonora provocada pelo intenso tráfego de caminhões e movimentação dos resíduos.

ção dos resíduos.

Tecnologia

Com o crescimento da cidade, a modernização e industrialização da sociedade moderna, o movimento dos caminhões com lixo doméstico só fez crescer nas últimas décadas. Mas o “transbordo” continuava com estrutura antiga.

Na inauguração do novo prédio, o prefeito Ricardo Nunes lamentou a morosidade do processo dentro da própria burocracia municipal Olhando para os secretários e equipe da Prefeitura presente, ele foi taxativo: “Foram 12 anos para liberar uma licença ambiental. Isso não pode acontecer, nunca. Estejam atentos para agilizar os processos”. A licença saiu em março de 2020 e as obras começaram no segundo trimestre de 2021, depois de elaboração de projeto que englobasse a solução arquitetônica e tecnológica de todos os desafios de logística e funcionamento do espaço.

Durante a inauguração, Nunes elogiou os resultados, apontando que a tecnologia implantada na nova Estação de Transferência é a melhor do mundo.

Os mais de R\$ 70 milhões investidos no projeto possibilitou fechamento do espaço para que não haja odores, atração de pombos e barulho do despejo de lixo pelos caminhões.

Embora fechado, o prédio tem um moderno sistema de dutos que renova o ar oito vezes por hora, garantindo qualidade também para os funcionários que trabalham no local.

Antes da reforma, o terreno de 6 mil metros quadrados tinha uma área construída de apenas 4 mil metros quadrados. Agora, teve seu uso otimizado: o projeto resultou em um prédio de mais de 7 mil metros quadrados de área construída, com rampas que permitem a circulação e pesagem interna dos caminhões, que passam a circular menos na vizinhança.

Painéis fotovoltaicos com capacidade para geração de 170 kW/h, suficientes para toda iluminação da unidade, promovem a autogeração de energia elétrica.

Na Estação também é possível fazer a captação e o tratamento de águas pluviais, com uma Estação de Tratamento de Esgoto com capacidade para armazenamento de 150 mil litros. A água será usada para lavagem dos pátios.

Para incrementar ainda mais as ações de educação



A nova estação de transferência tem arquitetura moderna e tecnologia avançada para garantir redução de ruídos, limpeza do ar e ausência de pombos e vetores



e conscientização ambiental, foi construída uma sala para palestras e visitas, com janelas que permitem uma visão completa da operação. A expectativa é receber grupos de estudantes, ONGs e instituições interessadas em compreender melhor o sistema de limpeza urbana da cidade de São Paulo.

O projeto de modernização foi desenvolvido com contribuições da comunidade do entorno e de projetos semelhantes realizados em outros países, para garantir uma integração arquitetônica com a vizinhança, assegurando um ambiente visual mais agradável, a valorização da região e benefícios concretos à população local.

“Esse equipamento tem

o que há de mais moderno em termos de controle em uma estação de transferência de resíduos. E é com muito orgulho que entregamos à Prefeitura”, concluiu Nelson

Domingues Pinto Júnior, presidente da Ecurbis Ambiental, concessionária responsável pelo projeto e obra de modernização da Estação de Transferência Vergueiro



VACINA SAMPA



Aproxime a câmera do celular e baixe o app e-saúdeSP



Maiores de 18 anos que se vacinaram há, pelo menos, 4 meses, tomem a quarta dose.

Adolescentes de 12 a 17 anos, tomem a dose adicional contra a covid-19.

Pais ou responsáveis, levem as crianças de 5 a 11 anos ao posto de vacinação para tomar a primeira dose.

A vacinação contra a covid-19 na cidade de São Paulo não para. Maiores de 18 anos que se vacinaram há, pelo menos, quatro meses, tomem a quarta dose. A vacina é a melhor forma de proteção contra o vírus! Adolescentes de 12 a 17 anos, tomem a dose adicional. Pais ou responsáveis, levem as crianças de 5 a 11 anos ao posto de vacinação para tomar a primeira dose. Baixe o aplicativo e-saúdeSP: veja o calendário e acompanhe a fila de vacinação nos postos.

Continue mantendo os cuidados de prevenção à covid-19.

Em locais fechados, use máscara!

Em equipamentos de saúde, transporte coletivo e terminais,

o uso de máscara permanece obrigatório.



CIDADE DE SÃO PAULO

PREFEITURA.SP.GOV.BR/VACINASAMPA

• GASTRONOMIA

Restaurante da Vila Mariana tem rodízio de petiscos e de sopas

Antigamente, só ouvíamos falar de rodízio de pizzas e de carnes. Depois veio a febre do rodízio de culinária japonesa, que até hoje faz bastante sucesso entre paulistanos. Atualmente, há diversas versões de festivais e rodízios em restaurantes especializados.

Na Vila Mariana, o Restaurante Graça Mineira - que como já entrega o nome é especializado na culinária das Gerais - tem dois tipos de rodízio ainda pouco conhecidos: de petiscos e de caldos.

De terça a sábado, a partir das 16h, a clientela pode optar pelo rodízio de petiscos e se deliciar com as diversas opções. Tem batata frita, claro, mas também há delícias tipicamente mineiras como o torresminho, bolinho de mandioca, carne de sol desfiada, costelinha de porco, paio acebolado, polentinha, queijo branco com azeitona... E não para por aí, tem frango a passarinho e filé de frango aperitivo e isca de frango. Mandioca frita, panceta, linguicinha, pão de alho, pastelzinho - de carne de sol ou queijo - e bolinho de arroz completam a lista.

Quem pede pelo rodízio de petiscos ainda tem três opções de sobremesa para escolher,



inclusive no rodízio.

Vale destacar que há ainda caipirinha em dobro para quem optar pelo rodízio (considerando que a bebida não integra o valor do rodízio, apenas é ofertada em dobro para os clientes que optam). Ou uma caneca de chopp geladinho por R\$ 11,90.

Já o rodízio de sopas, está disponível de terça a sábado a partir das 18h por R\$ 59,90 por pessoa. Entre as opções, tem canja de galinha, sopa de mandioca, caldo verde, caldinho de feijão e canjiquinha. Às quintas, tem ainda o famoso caldo de mocotó.

Como cortesia, quem opta pelo rodízio de caldos ainda ganha uma taça de vinho tinto Olaria (uma por pessoa). O rodízio ainda acompanha pão de alho, linguicinha e torres-

mo. Destaque para o tempero tipicamente mineiro que tornou a casa famosa no cenário gastronômico paulistano e que torna tanto o rodízio de sopas quanto o de petiscos uma experiência única.

Para quem ainda não conhece, a casa também é famosa por outros pratos famosos da culinária mineira, como vaca atolada, tutu, rabada, leitão a pururuca, picanha na pedra... Feijoada? Claro. Além de completíssima, é servida todos os dias, almoço ou jantar, e não apenas às quartas e aos sábados.

O Restaurante Graça Mineira fica na Rua Machado Bittencourt, 75 - Vila Clementino, bem próximo à estação Santa Cruz do metrô. Telefone: 5579-9686. WhatsApp: (11) 99901-9686.

DIA DOS PAIS NA GATTOFIGA

PARA PRESENTEÁ-LOS NESTA DATA TÃO ESPECIAL, A GATTO VAI DAR DE PRESENTE, UM DRINK PARA TODOS OS PAIS PRESENTES NA CASA

JAZZ AO VIVO

FAÇA SUA RESERVA

TEL (11) 5587 1360

HORÁRIO: terça a domingo, das 18h00 às 23h00
Tel /Whatsapp: 5587-1360 - Retirada e reservas
Rua Luís Gois, 1.625 - Esquina com Rua das Rosas
Site: www.gattofiga.com - Redes sociais: @gattofigapizzabar

• CULTURA

Zezé Motta tem show gratuito no Jabaquara domingo, 14, 19h

Foto: Carol Freitas/Divulgação



Zeze Motta é a rainha negra do Brasil. A mulher da pele preta que enfrentou a ditadura desse país livre e nua. É uma atriz de dar orgulho. Mas tem uma coisa que Zeze Motta faz ainda melhor: cantar. E é com seu canto de luta e resistência que ela soube ao palco para interpretar canções que foram gravadas por ela nestes mais de 50 anos de carreira na música, no Show Atendendo a Pedidos - a ser apresentado nesse domingo, 14, no Centro de Culturas Negras do Jabaquara. Sua voz poderosa ecoa na história da música brasileira há muito tempo desde os antigos anos setenta, quando Zeze gravou seu primeiro disco solo em que compositores do porte de Rita Lee e Moraes Moreira entregaram canções inéditas para ela gravar.

Além disso, sua voz imortalizou clássicos como Trocando em Miúdos de Chico Buarque e Francis Hime e Pecado Original de Caetano Veloso que nunca mais foram as mesmas depois de sua interpretação.

O espetáculo "Atendendo a Pedidos" além de uma releitura musical da carreira de Zeze na

música popular brasileira, apresenta ao público a atriz e cantora que se transformou em sensação mundial ao estrelar o filme Xica da Silva, do diretor Cacá Diegues, que projetou o cinema brasileiro em mais de 16 países.

Atuando com assiduidade na televisão, no cinema e nos shows, e saudada como a mais importante atriz-cantora do país, Zeze Motta canta neste show alguns de seus mais importantes sucessos, incluindo as muitas homenagens musicais que lhe foram prestadas, como Tigresa (Caetano Veloso), Criola (Moraes Moreira), e Muito Prazer Zeze (Rita Lee e Roberto

de Carvalho). Traz ainda uma série de homenagens da cantriz para aqueles compositores que sempre estiveram presentes em seus discos, shows, e projetos ao longo destes 50 anos de carreira. Em alguns casos, como o Negra Melodia, lançado em 2011 com o selo da Joia Moderna, onde todas as faixas eram compostas por Luiz Melodia ou Jards Macalé.

Serviço:

Zeze Motta - Show Atendendo a Pedidos. Domingo, 14/08, 19h, no Centro de Culturas Negras - R. Arsênio Tavolieri, 45 - Jabaquara. Telefone: (11) 5011-2421.

• SAÚDE

Terminal Jabaquara tem posto de inscrições para mutirão de catarata

A EMTU (Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos de São Paulo) e o Instituto São Paulo de Ação Voluntária disponibilizaram para passageiros do Terminal Metropolitano Jabaquara um posto de inscrições para realização de cirurgia de catarata, até o dia 19 de agosto.

O Mutirão da Catarata, já realizado há 15 anos, é destinado aos munícipes de São Paulo com mais de 50 anos que tenham dificuldades para enxergar. Voluntários do Instituto vão orientar passageiros na Plataforma A do terminal sobre a doença e esclarecer dúvidas para o cadastro de atendimento oftalmológico e procedimento cirúrgico.

Após o período de pré-inscrição, os interessados receberão encaminhamento para o atendimento, com data e local informados posteriormente.

A catarata é uma das principais doenças oculares, em que a visão fica opaca e ocorre principalmente em decorrência do envelhecimento, porém existem



casos de catarata congênita. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a catarata é responsável por 51% dos casos de cegueira no mundo, acometendo principalmente a população idosa. No Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia (SBO), surgem cerca de 550 mil novos casos por ano.

Sobre a EMTU

Vinculada à Secretaria dos Transportes Metropolitanos, a Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos de São Paulo (EMTU) é controlada pelo Governo de São Paulo. Fiscaliza

e regulamenta o transporte metropolitano de baixa e média capacidade em cinco regiões metropolitanas do Estado: São Paulo, Campinas, Sorocaba, Baixada Santista e Vale do Paraíba / Litoral Norte. Juntas, as áreas somam 134 municípios.

Serviço

Inscrições Mutirão da Catarata

Local: Terminal Metropolitano Jabaquara da EMTU
Datas: 8 a 19/8 (de segunda a sexta-feira)
Horário: Das 9h às 16h
Endereço: Rua Nelson Fernandes, s/n

ZS

PABX: (11) 5072-2020
WhatsApp: (11) 5072-2020;
CNPJ 48.552.178/0001-71
CCM 8.713-704-6

DIRETOR ADMINISTRATIVO
Wagner Luiz D'Angelo

Jornalista Responsável
Ana Maria Fuster Coluccio
MTB 23.403

S.PAULO ZONA SUL
Fundado em 17 de julho de 1960 - Editado por Jornal São Paulo Zona Sul Ltda.

Distribuído gratuitamente às sextas-feiras em dezenas de bairros da zona sul paulistana.

Distribuição também em meios digitais da edição eletrônica.

www.jornalzonasul.com.br
www.facebook.com/jornalzonasul
www.instagram.com/jornalzonasul
email: falecom@jornalzonasul.com.br
twitter: @spzonasul

O jornal S. Paulo Zona Sul não admite a publicação total ou parcial de suas matérias, para qualquer fim, sem prévia autorização documentada. As matérias assinadas e / ou em quadro caracterizam artigos ou publicidade, e não necessariamente expressam a opinião deste jornal.

Impressão: OESP Gráfica

ESTÉTICA E SAÚDE

Casas de repouso

Odontologia

CASA DE REPOUSO TRÊS CORAÇÕES

Onde o amor e o profissionalismo se encontram

- Enfermagem Permanente
- Assistência Médica
- Nutricionista
- Fisioterapia (opcional)
- Vagas para ambos os sexos
- Hospedagem definitiva ou periódica

R. dos Cambuis, 183
(ENTRE AS ESTAÇÕES CONCEIÇÃO E JABAQUARA DO METRÔ)

Fone: 5017-8320

ADONAI
PADRÃO EM GERIATRIA

- Enfermagem 24 horas
- Médico 1x por semana
- Fisioterapia opcional
- Excelente padrão de higiene
- Alimentação balanceada por nutricionista
- Enfermeira padrão
- Atividades em Grupo

HOSPEDAGEM DEFINITIVA OU PROVISÓRIA

Dr. Daniel de Souza Oliveira - CRM 171494
(Casa de Repouso Adonai - Registrada no CRM)

Rua Onze de Fevereiro, 362
Cidade Vargas - Jabaquara
casadereposoadonai.com.br

Informações: 5588-4926

CIRURGIÃO-DENTISTA
DR. MÁRIO TERUO MINAMI

CROSP 69147 | FORMAÇÃO UNESP SJC/1996

- IMPLANTES (IMPLANTODONTIA)
- PRÓTESES (FIXAS OU MÓVEIS)
- ESTÉTICA (DENTÍSTICA)
- APARELHOS FIXOS/MÓVEIS (ORTODONTIA)
- ALINHADORES ESTÉTICOS (POLÍMEROS - CREDENCIADO CA E EA)
- CIRURGIAS (DENTE DO SISO, EXTRAÇÕES)
- TOXINA BOTULÍNICA (BOTOX)
- ENZIMA DE PAPADA (ÁCIDO DEOIXICÓLICO)
- PREENCHIMENTO FACIAL (ÁCIDO HIALURÔNICO)
- CLAREAMENTO A LASER E/OU MONITORADO
- TRATAMENTO GENGIVA
- RASPAGEM E LIMPEZA } PERIODONTIA
- BICLECTOMIA
- MICROAGULHAMENTO
- CLÍNICO GERAL

5594-3814 | 5594-4270
97137-2147

Rua Caramuru, 19 - Sala 11
(em cima da loja Alô Bebê da Rua Luís Gois, 885 - próx. metrô Santa Cruz)
www.mtmodonto.com.br

• SAÚDE

Quarta dose da vacina está liberada para todos maiores de 18 anos



A partir desta terça-feira (9), a segunda dose adicional (quarta dose) da vacina contra a Covid-19 estará disponível, na cidade de São Paulo, para toda a população acima de 18 anos de idade.

Para receber a vacina, o cidadão precisa ter recebido a primeira dose adicional (DA1) há pelo menos quatro meses. Estão elegíveis 911.701 pessoas para essa nova etapa da campanha.

Para quem iniciou a vacinação com o imunizante Janssen, também a terceira dose de reforço (quarta aplicação) está disponível na capital para todas as pessoas acima de 18 anos de idade, desde que tenham recebido a segunda dose de reforço (terceira aplicação) há pelo menos quatro meses.

“Esse é mais um passo importante na nossa luta contra a Covid-19. É fundamental que todos tomem as doses de reforço para continuarem protegidos das formas graves da doença”, destacou o secretário municipal da Saúde, Luiz Carlos Zamarco.

Até o momento, foram aplicadas 34.672.988 doses de vacina contra a Covid-19 na

capital. Na população adulta, a cobertura vacinal está em 107,4% para segunda dose, em 83,7% para primeira dose adicional (terceira dose) e em 53,5% para segunda dose adicional (quarta dose), considerando os grupos elegíveis atualmente.

Os imunizantes estão disponíveis em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e Assistências Médicas Ambulatoriais (AMAs)/UBSs Integradas, além de três Centros de Saúde (CSs), 17 Serviços de Atenção Especializada (SAEs) e megapostos.

Mais informações sobre as campanhas de vacinação em curso no município e a lista completa dos postos podem ser encontradas na página Vacina Sampa: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/index.php?p=307599.

A população também pode consultar a disponibilidade de vacinas por fabricante, bem como a situação das filas de vacinação nos postos em tempo real por meio da plataforma De Olho na Fila, disponível no link: <https://deolhonafila.prefeitura.sp.gov.br/>.

Unidades de Saúde fazem prevenção à osteoporose

A osteoporose é uma doença caracterizada pela redução da massa óssea e que atinge principalmente mulheres após a menopausa, em função da queda nos níveis do hormônio feminino estrogênio. No entanto, ela também pode atingir os homens, uma vez que fatores genéticos e outros como uma dieta pobre em cálcio, sedentarismo e tabagismo são fatores de risco. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que existam hoje no Brasil pelo menos 10 milhões de pessoas com osteoporose.

A osteoporose avança silenciosamente ao longo dos anos, sem sintomas, deixando os ossos mais porosos e finos, e as pessoas sujeitas a fraturas de fêmur, vértebras e rádio. As fraturas, normalmente decorrentes de quedas, são mais comuns que o câncer de mama nas mulheres, e mais frequentes que o câncer de próstata, nos homens.

A fratura de fêmur é a mais complicada e a que mais pode gerar prejuízos, pois ao quebrar este osso, que liga a perna ao quadril, a pessoa normalmente precisa ficar imobilizada, o que aumenta o risco de complicações como infecção urinária e trombose venosa (a formação de um coágulo dentro da veia, provocado justamente pela imobilização), que pode levar à morte.



Prevenção e cuidados

A prevenção à osteoporose deve começar ainda na adolescência, com cuidados para que haja uma boa formação e crescimento ósseo, por meio de uma alimentação saudável, rica em cálcio e vitamina D, além da prática de exercícios físicos.

Caso haja o diagnóstico da doença, feito por meio do exame de densitometria óssea, cuidados extras devem ser tomados com alimentação e fortalecimento muscular, em especial dos membros inferiores, para reduzir o risco de quedas e fraturas. A exposição solar por pelo menos 15 minutos, duas a três vezes por semana, também é benéfica para os ossos, pois permite a síntese da vitamina D no organismo. Além disso, o uso de medicamentos pode ser indicado pelo médico.

A relação de todas as Unidades Básicas de Saúde do Município (UBSs) pode ser consultada na página Busca Saúde.

Gráfica
Star Color
Comunicação Visual - Copiadora
Seg. à Sex. das 09h às 18h
Sábado das 09h às 13h

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA ESTÁ AQUI!

SOLICITE SEU ORÇAMENTO!

Flyers, Folders e Cartões de Visita
Adesivos, Rótulos e Embalagens
Blocos, Talões e Receituários
Calendários, Pastas e Agendas
Convites, Tags e Lembrancinhas
E MUITO MAIS!

11 5015-4949
starcolor@uol.com.br
Av. Eng. George Corbisier, 1190 - Jabaquara - SP

11 97463-7442
graficastarcolor.com.br

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

**ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
COOPERATIVA DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE DA
CLASSE MÉDICA – COOPERPAS/MED 1 “EM LIQUIDAÇÃO”
C.N.P.J./ M.F. Nº 00.862.274/0001-90**

Ficam convocados os Srs. Cooperados da COOPERATIVA DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE DA CLASSE MÉDICA-COOPERPAS/MED 1 “EM LIQUIDAÇÃO”, a participarem da ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, a se realizar no dia 31 de agosto de 2022, na Capital à Rua Domingos Afonso, nº 730, Vila Prudente, CEP 03161-090, a primeira convocação será às 15:00h, a segunda convocação será às 16:00h e a terceira convocação será às 17:00h, tudo em conformidade com a Lei 5764/71 com a seguinte

ORDEM DO DIA:

I- Apresentação pelo Liquidante do relatório e balanço do estado da liquidação da Cooperativa e prestação de contas das atividades no período, nos termos do artigo 68, inciso IX da Lei 5764/71.

II- Convocação dos credores e devedores.

III- Outros assuntos de interesse geral.

**São Paulo, 08 de agosto de 2022
NICOLA COBUCCI
LIQUIDANTE**

ORAÇÕES

ORAÇÃO A SÃO LONGUINHO

Lembra-vos, ó glorioso São Longuinho, prodigiosamente tocado pela graça de JESUS. Agonizante, em sua última hora, que, nunca se ouviu dizer que algum daqueles que recorrem à vossa proteção, fosse vós desamparado. Assim dignai-vos interpor, em meu favor, vossa valiosa interseção perante Deus, para que conceda viver e morrer como verdadeiro cristão, e, ainda me seja concedida a graça especial de (esclarecer a graça desejada). Rezar três Ave Maria, em honra ao Santíssima Trindade. Prometer publicar a devoção. .H.M.G

• BELEZA

Depilação egípcia elimina até pelugem mais fina, em todo corpo

A depilação com linha é um método antigo, usado muito em países orientais, como Tailândia e China, mas só agora vem ganhando popularidade no Brasil, onde se tornou conhecida como “depilação egípcia”.

Essa técnica usa linhas de algodão bem finas que, utilizadas com agilidade e precisão por depiladoras bem preparadas, retira até mesmo pelugens mais finas e pouco aparentes, como em regiões do rosto, braços, barriga, orelha... Também é usada em sobrancelhas, para retirada dos pelos pela raiz e com resultado bem preciso.

Na verdade, a depilação com linha pode ser usada em qualquer parte do corpo, até mesmo naquelas com mais pelos como as pernas, porém a aplicação da técnica é mais demorada e, nessas áreas mais extensas e com pelugem mais densa, pode ser mais dolorida.

“Muitas clientes tem optado pela depilação egípcia porque tem resultados prolongados e por deixar a pele totalmente lisa, sem pelugens. E não agride a pele em áreas com a pele mais fina, como é o caso do buço, do rosto todo, aliás”, conta Michelle Ceródio, da Cut&Color, salão de beleza localizado na região da Praça da Árvore.

Ela também avalia que a precisão da técnica permite atender situações específicas, como clientes que tem mais pelos junto às têmporas, ou correções de desenho da so-



brancelha, por exemplo. “O importante é ter profissionais bem preparadas, porque a depilação egípcia deve ser feita, ao mesmo tempo, com delicadeza e habilidade pela profissional, garantindo resultados bons e duradouros.

A Cut&Color tem também podologia, manicure, pedicure, barbearia. Michelle Ceródio, ao lado da sócia Rose Inoki, são profissionais com formação da escola Soho, especializadas em coloração,

tratamentos, cortes, hidratação e tudo que há de moderno em salão de cabeleiros.

Serviço:

A Cut&Color fica na Rua Caramuru, 431 - Saúde, bem pertinho da estação Praça da Árvore do Metrô. Telefone: 2640-3660. Funciona de terça a sábado, das 10h às 18h. Veja no facebook.com/cutscolor ou instagram @cutscolorh fotos de visuais produzidos pelas profissionais.

COMPRA E VENDA DE MÓVEIS USADOS

ARMÁRIOS - MESAS - CADEIRAS - SOFÁS
GUARDA-ROUPAS - FOGÕES - GELADEIRAS...
AVALIA E RETIRA NO LOCAL
TAMBÉM COMPRA MÓVEIS ANTIGOS



Telefones:

4354-7183

9 7700-0395

TOCA VINIL



◇ COMPRA ◇ VENDE ◇ TROCA

◇ VINIL ◇ CD ◇ DVD ◇ LIVROS

**APARELHOS DE SOM E CONSERTOS
INSTRUMENTOS MÚSICAIS**

SEBO DO JOÃO BAURU
Av. Jabaquara, 195 - Praça da Árvore
Fone: 3589-6541 - Cel: 9 9901-7469

Signatur

O MELHOR DA VIDA COMEÇA AQUI

Aproveite a **Vantagem Tripla Tarjab** e tenha benefícios exclusivos.
Escolha a sua!



1 ANO DE CONDOMÍNIO PAGO PELA TARJAB¹ OU

ITBI + REGISTRO GRÁTIS² OU

CRÉDITO DE R\$ 20 MIL NA TOK&STOK³



PLANTAS FLEXÍVEIS
E PERSONALIZADAS

74 A 114 M²

2 E 3 DORMS.

(1 OU 2 SUÍTES)

VAGAS LIVRES E DEMARCADAS



PLANTA
REFERENTE
À UNIDADE
DE 77 M²



A POUCOS MINUTOS DE
UMA **ESTAÇÃO DE METRÔ**



ÁREAS DE
LAZER COMPLETAS



ÓTIMA
LOCALIZAÇÃO

Rua Ibituruna, 298
signatur.com.br

Atendimento: 11 3181-6082

ESCANEE O QR CODE E FALE
COM NOSSOS CONSULTORES



Participação:

RB CAPITAL

Incorporação e Intermediação:

Tarjab
Cuidamos do seu lugar de viver

(1) Campanha de condomínio pago pela Tarjab, corresponde e contempla a isenção dos primeiros 12 meses de condomínio relativos às despesas ordinárias ao iniciar da entrega do empreendimento, ou seja a partir da primeira prestação mensal da taxa condominial após a instalação do condomínio de uso que se dará na Assembleia promovida pela Incorporadora. Valor máximo coberto de R\$ 2.000,00 ao mês. (2) Campanha de isenção de ITBI + Registro, corresponde a possibilidade de isenção dos custos de registro do contrato de financiamento com força de escritura pública no Registro de Imóveis competente e o ITBI (Imposto de Transmissão de Bens Imóveis) que serão de responsabilidade da Tarjab, no momento do repasse e de acordo com a negociação comercial contratada. A adesão a esta promoção pressupõe o conhecimento integral e a aceitação do anexo do "Instrumento Particular de Compromisso de Venda e Compra de apartamento residencial". (3) Campanha Crédito na Tok&Stok, corresponde e contempla crédito no valor de R\$ 20.000,00 a serem utilizados em compras no site da Tok&Stok, benefício este que poderá ser utilizado somente após a entrega das chaves, a ser trocado por produtos Tok&Stok. A Tarjab não se responsabiliza pelo transporte, entrega e ou montagem do produto, bem assim da garantia ou assistência técnica que são de inteira responsabilidade do fabricante, devendo o ganhador verificar o manual do proprietário e as condições de entrega no ato do recebimento do produto. A oferta é intransferível, não pode ser vendida, trocada, substituída nem é remível em dinheiro. Promoção válida para contratos firmados de 01/07/2022 a 30/9/2022. A adesão a esta promoção pressupõe o conhecimento integral e aceitação do anexo do "Instrumento Particular de Compromisso de Venda e Compra de Apartamento Residencial". Sujeito à disponibilidade de estoque. Aprovação final da premiação Vantagem Tripla sob análise comercial do fluxo de pagamento praticado. Memorial de incorporação do empreendimento devidamente registrado no 8º Oficial de Registro de Imóveis de São Paulo, sob o R.1 da matrícula nº 202.790, datada em 27/05/2022. Tarjab Ibituruna Empreendimentos Imobiliários SPE Ltda. Comercialização: T-Home Imóveis Ltda. - Rua Ibirajá, 244 - Vila Guarani - São Paulo/SP. Tel.: (11) 5591-6000 - CRECI: J-27573. *Projeto preliminar em aprovação na Prefeitura de SP, sujeito à alteração sem aviso prévio. Os móveis, objetos de decoração, louças, metais e revestimentos de piso e parede são sugestões de decoração, não fazendo parte integrante do contrato e do memorial descritivo. Os materiais de acabamento que serão entregues fazem parte do contrato e do memorial descritivo. Projeto executivo em desenvolvimento, podendo sofrer pequenas alterações durante as compatibilizações técnicas. Imagem meramente ilustrativa, sendo que a bancada no terraço não será entregue, sendo apenas uma sugestão de decoração.