



Evento de degustação de vinhos em Moema vai reunir 29 produtores com rótulos celebrados

Página 4



Prefeitura divulga ampliação da campanha da vacinação contra gripe por tempo indeterminado

Página 5

Jornal

S.PAULO ZONA SUL

Telefone/WhatsApp: (11) 5072-2020

2 DE JUNHO DE 2023 - ANO 63 - Nº 3.131

www.jornalzonasul.com.br

Quem adota cães idosos?

Foto: Alexandre Moreira/SMS



Há cães que chegaram ao Centro de Adoção da Prefeitura aos dois anos, mas já estão lá por mais de uma década, sem que tenham sido adotados. Outros foram abandonados ou chegaram mais recentemente, só que igualmente não despertaram o interesse de nenhuma família. Por não preencherem os requisitos que as pessoas geralmente procuram ao adotar, esses animais aguardam anos e anos para o grande dia. A mesma história se repete também com gatinhos. Se adotados, entretanto, esses animais têm cartão para atendimento prioritário nos hospitais públicos gratuitos da cidade, ou seja, sequer precisam passar pela triagem. **PÁGINA 5**

Você está jogando dinheiro no lixo?

Cada maçã que estraga na geladeira, cada sobra de arroz que se joga fora, cada brinde que dura apenas o tempo de comer um lanche, cada embalagem desnecessária que aceita no comércio devem ser encarados como moedinhas desprezadas e descartadas. Já fez a conta de quanto dinheiro jogou na lixeira doméstica no último ano? Saiba como evitar. **PÁGINA 2**





VENHA CONHECER A MAIS NOVA LOJA DO SHOPPING VM

◆ CAMA ◆ MESA ◆ BANHO

Venha nos visitar:

- ✳ Mais de 70 lojas de diferentes ramos
- ✳ Praça de Alimentação
- ✳ Área de diversão,
- ✳ Estacionamento c/manobrista

shopping VM

VILA MARIANA

Endereço
Rua Pelotas, 83
Vila Mariana
(11) 5576-9400
Todos os dias,
das 10h às 20h
shoppingvm.com.br

CONCURSO CULTURAL

Dia dos Namorados no Shopping VM

Descreva o seu AMOR em uma frase. As quatro melhores frases CONCORRERÃO cada uma a um SMARTPHONE SAMSUNG GALAXY A23



Faça suas compras em nossas lojas, retire seu cupom. Consulte o regulamento.



ATIVIDADE FÍSICA AJUDA A COMBATER TODOS OS MALES MENTAIS E FÍSICOS.

- ✓ EMAGRECIMENTO
- ✓ GANHO DE MASSA
- ✓ ANTIENVELHECIMENTO
- ✓ ANTIESTRESSE
- ✓ ANTIDEPRESSIVO
- ✓ ANTI-INFLAMATÓRIO
- ✓ ANTI-ANSIEDADE
- ✓ ANTI-INSÔNIA

LES MILLS

MELHOR IDADE

NATAÇÃO BEBÊ, INFANTIL E ADULTO

HIDROGINÁSTICA

MUSCULAÇÃO

YOGA FUNCIONAL

SH'BAM BODYJAM

BIKE FITDANCE

ZUMBA BODYCOMBAT

TREINOS AO AR LIVRE

SAMBA FITNESS





(11) 5062-5933

@planetsport

(11) 94267-1354

planetsport.com.br

Rua França Júnior, 10 - São Paulo, SP (Altura do nº 1.321 da Av. do Cursivo)

DESDE 1996 NO JARDIM DA SAÚDE

MEIO AMBIENTE

Cinco formas de desperdiçar dinheiro

Afinal, qual o significado da palavra “lixo”? De acordo com o dicionário Oxford, é “qualquer material sem valor ou utilidade, ou detrito oriundo de trabalhos domésticos, industriais etc. que se joga fora”. Também pode significar “tudo o que se retira de um lugar para deixá-lo limpo”.

Mas, se lixo é aquilo que não tem valor, por que será que desperdiçamos tantos recursos descartando aquilo que tem? Da comida ao item que poderia ser reaproveitado ou reciclado, o brasileiro descarta coisas muito valiosas e perde muito dinheiro considerando lixo aquilo que não é. Dinheiro próprio e também recursos públicos, gastos sociais.

Além de ter pago por aquilo que está indo para o lixo, o brasileiro muitas vezes ainda desperdiça recursos públicos que são usados nos serviços de descarte correto dos resíduos. Afinal, o volume poderia ser menor, o espaço ocupado em aterros sanitários para abrigar esses resíduos seria menor e duraria mais.

Veja os sinais de que você está e sua família podem estar jogando dinheiro fora - e não “lixo”.

1. Você joga fora sobras

O principal problema é a comida. No mundo, estima-se que um terço dos alimentos produzidos é descartado.

No Brasil, a quantidade de comida que acaba em aterros sanitários seria suficiente para matar a fome das populações mais carentes e que vivem em insegurança alimentar.

Mas, para além do problema

social, do absurdo de não aproveitar alimentos em condições de uso, jogar no lixo alimentos custa muito para cada família.

O arroz é o alimento mais desperdiçado no Brasil respondendo por 22% do total que vai pro lixo. Depois vem a carne bovina (20%), feijão (16%) e o frango (15%).

Cada pacote de cinco quilos contém cerca de 25 xícaras de arroz, sendo que cada uma delas produz refeição suficiente para quatro pessoas. Agora, imagine as pequenas sobras de arroz descartadas diariamente em sua casa? Quanto totalizam? Em vez de jogar fora, congele várias pequenas sobras em um único recipiente e depois transforme em uma nova receita.

O mesmo deve valer para outras sobras de alimentos preparados. A família também deve se programar para colocar no prato apenas a quantidade que vai efetivamente comer e cozinhar quantidade apenas suficiente, sem excessos.

Vale ainda destacar que o gasto não é apenas dos alimentos jogados no lixo, mas ainda há custos com gás, água, energia, outros itens usados no preparo.

2. Você compra sem planejar

Não é só no preparo dos alimentos que muitos erros são cometidos. Ofertas, vendas em bandejas, truques nos pontos de venda podem induzir os consumidores a erros.

Se um produto perecível está com um preço interessante para compra em grande quantidade, tente combinar com vizinhos ou parentes a compra,

para que os itens sejam divididos e não sobrem.

Outra proposta é preparar refeições em grande quantidade, mas congelar imediatamente para uso futuro. É, inclusive, uma decisão inteligente porque haverá economia de gás, água, energia... e tempo!

Sem falar que dessa forma, com refeições prontas congeladas, evita-se o gasto com a compra de refeições e pedidos de entrega em domicílio.

É preciso fazer um exercício de imaginação: cada sobra de comida ou item que estraga na geladeira é uma moeda, uma nota - ou várias - que está sendo jogada na lixeira...

3. Você gasta com supérfluo

O consumo é importante, faz a economia girar, gera empregos, mas o consumismo é desnecessário, destrói o meio ambiente e compromete a qualidade de vida de todos nós.

E há algumas coisas que podem ser facilmente cortadas. Em vez de comprar uma garrafinha de água em passeios e durante o dia a dia no trabalho, tenha uma única garrafa mais resistente e encha em casa, de preferência com o uso de galões ou mesmo o bom e velho filtro. Em vez de optar pelos refrigerantes ou sucos industrializados, todos vendidos em embalagens de uso único, dê preferência para sucos de fruta ou simplesmente água.

Aliás, você precisa mesmo de descartáveis? Prefira usar canecas de uso prolongado para o cafézinho, pratos laváveis e evite outros itens de plástico de uso único: mexedores de bebidas, canudos, hastes



O QUE OS BRASILEIROS CHAMAM DE “LIXO” PODE TER UM ALTO VALOR - SEJAM RECICLÁVEIS QUE PODERIAM VOLTAR À ECONOMIA OU ALIMENTOS NÃO APROVEITADOS

higiênicas. Aliás, além de gerar muitos resíduos, esses itens todos custam dinheiro!

É bom fazer esse tipo de pergunta também para outros bens cotidianos de uso prolongado: roupas, calçados, eletroeletrônicos, brinquedos...

4. Você aceita brinde inútil

Sabe aquele brinde de plástico que vem junto com um lanche, na hora de comprar algum outro bem durável ou ao final de uma festa ou evento? Um chaveirinho? Muitas vezes ele só dura o tempo entre a saída e a chegada em casa, acaba no “lixo”. Ou seja, é descartado e se torna um volume a mais no aterro sanitário, sem ter tido qualquer outra utilidade.

Então, antes mesmo de pensar em reciclar um brinde qualquer de plástico, recuse-o. Lembre-se que o custo dele já está embutido naquilo que você está comprando, mas sequer vai usar ou precisa desse extra.

Se a maioria dos consumidores recusar, as marcas tendem a compreender que é uma ação contra o meio ambiente e também contra a economia da clientela. Uma medida de economia mais a médio prazo, aliás, é buscar os serviços de atendimento ao consumidor das empresas, sempre que notar alguma prática inadequada.

5. Você não separa o lixo

Em alguns países, o custo da embalagem se insere nessa lógica de custo assumido pelos consumidores. Ao retorna-la para o processo de reciclagem, o consumidor recebe de volta o valor equivalente ao custo que representa no produto adquirido. Aqui já há algumas iniciativas nesse sentido, com máquinas onde sem podem depositar garrafas de plástico ou vidro, por exemplo.

Há ainda marcas de cosméticos que recompensam o consumidor por devolver embalagens,

oferecem descontos. Há até descontos na conta de luz para quem entregar recicláveis em pontos da concessionária.

Mas, ainda que o benefício direto não seja seu foco, separar o lixo é muito simples e você contribui com a geração de renda para centenas de famílias que trabalham em cooperativas e nas Centrais Mecanizadas de Triagem.

Basta separar todos os recicláveis em uma única embalagem e ficar atento ao dia da coleta seletiva. Essa informação está disponível no site da concessionária Ecourbis Ambiental, responsável pelos serviços de coleta tradicional, de saúde e também pela seletiva nas zonas sul e leste da capital.

Para conferir, acesse o site <https://www.ecourbis.com.br/coleta/index.html>

Não misture sobras de alimentos ou embalagens engorduradas aos recicláveis e, sempre que possível, enxágue as embalagens enviadas às cooperativas.

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Pacto contra fome é lançado e foca no desperdício de alimentos

Foi lançado no final de maio um novo movimento, suprapartidário e que pretende reunir forças de empresas, entidades, governos e indivíduos. O objetivo central é combater a fome e o desperdício de alimentos no Brasil. O Pacto Contra a Fome é uma ação promovida pela sociedade civil e tem o apoio de diferentes esferas de governo.

Concentra diferentes propostas de conscientização para evitar o desperdício de alimentos em toda a cadeia - produção, transporte, pontos de venda no atacado, varejo e em ambiente individual, doméstico.

Em 2022, cerca de 33 mi-

lhões de brasileiros, ou 15,5% da população, estavam no nível mais grave de insegurança alimentar. Isso ocorre quando a pessoa não tem comida ou recursos para comprar alimentos, quando só faz uma refeição diária ou, pior ainda, passa um dia ou mais sem comer nada. Ao todo, são 125 milhões de brasileiros com algum nível de insegurança alimentar.

Ao mesmo tempo, muita comida se perde e haveria quantidade suficiente para eliminar a fome caso não houvesse desperdício e desvios.

Informações levantadas pelo movimento mostram que o Brasil produz cerca de 161 milhões de toneladas de ali-

mentos por ano e 55 milhões de toneladas são desperdiçados anualmente, o que equivale a 125 mil aviões Boeing lotados de comida.

Isso significa que o país desperdiça oito vezes a quantidade necessária para alimentar os 33 milhões de pessoas que passam fome.

A primeira mudança deve ser cultural. Segundo pesquisa da Embrapa em parceria com a FGV, 59% das pessoas não ligam se tiver comida demais em casa — aquela ideia de que é melhor sobrar do que faltar.

Para a idealizadora do Pacto Contra a Fome, Geyze Diniz, é fundamental a integração de todos os setores. “Quando

nos juntamos, o poder é muito maior, a dimensão que alcançamos é muito maior. Aumenta a capilaridade e nós atingimos mais pessoas”, disse.

“Nós não temos todas as respostas, mas temos os caminhos e muita vontade de fazer isso acontecer. O Pacto Contra a Fome é um movimento da sociedade civil. Queremos combater a fome e reduzir o desperdício de alimentos de maneira estrutural e permanente”, apontou Geyze Diniz.

O site pactocontrafome.org.br traz dicas e informações para empresas, indivíduos e todos que quiserem contribuir e saber como combater o desperdício de alimentos no país.



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

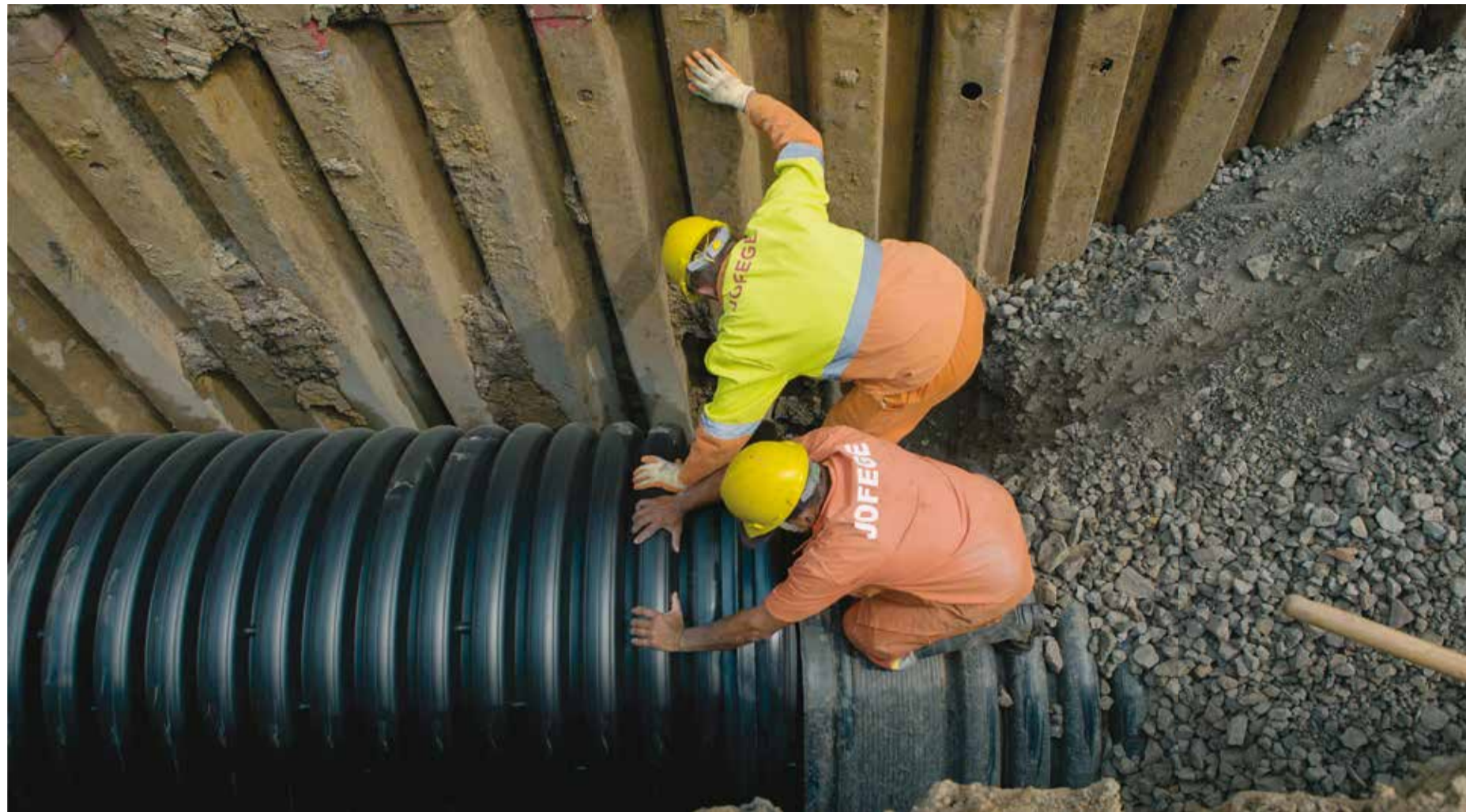
Obras da Prefeitura dão nova cara a São Paulo e melhoram a vida da população

A população de São Paulo está ganhando novas obras que vêm mudando a cara da cidade, melhorando a qualidade de vida nos bairros e gerando empregos. As ações da Prefeitura vão desde grandes projetos, como a construção de unidades de saúde e escolas, obras de contenção de enchentes e revitalização de espaços públicos.

As intervenções de combate às enchentes, por exemplo, seguem em ritmo acelerado, em vários pontos da cidade, durante o período mais seco do ano. A Prefeitura não está priorizando apenas a construção de novos piscinões, galerias e canalizações, mas também recuperando margens e muros de arrimo em córregos e recompondo galerias.

Essas ações vão reforçar o trabalho permanente que é feito pela Prefeitura com manutenções nos sistemas de macro e microdrenagem, assim como proteção na contenção de encostas e estabilização de terrenos, especialmente em áreas de risco, além da limpeza e manutenção de galerias e piscinões.

Além da construção de habitações voltadas à população de baixa renda, incluindo quem vive em áreas de risco, a Prefeitura prioriza também a entrega de novas escolas e unidades de saúde, principalmente nas regiões mais carentes da cidade. Até 2024, serão implantados 12



Centros Educacionais Unificados (CEUs) na capital, que estão previstos no Programa de Metas. Também estão em construção 28 novas unidades educacionais, dentre elas CEIs, EMEIs e EMEFs, que irão beneficiar 11 mil alunos.

No total, são 140 obras na área da Educação, abrangendo a construção de novas escolas, reformas/manutenções, reconstrução de muros de arrimo e construção de 5 pistas de

skate em Centros Educacionais Unificados; 31 obras de recuperação de unidades estruturais de pontes e viadutos; 1 obra de drenagem no córrego Água dos Brancos para combate às enchentes na região do Capão Redondo; requalificação dos calçadões do Triângulo Histórico; requalificação da Av. Santo Amaro; implantação de três unidades do Descomplica SP; reforma da Praça das Artes; reforma do Monumento à

Independência (fase 2); e implantação das novas sedes do Conselho Municipal da Pessoa com Deficiência e da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho. Juntos, os valores dos contratos mencionados representam um investimento de R\$ 1,129 bilhão na infraestrutura da cidade.

Melhorar a pavimentação da cidade é outro destaque entre as obras executadas pela Prefeitura. Desde o dia 20

de junho de 2022, a Secretaria Municipal das Subprefeituras já concluiu 164 trechos, que correspondem a cerca de 4 milhões de metros quadrados.

No momento, há 79 trechos em andamento, que totalizam uma área de mais de 1,8 milhão de metros quadrados. Somando as áreas já concluídas, em execução e as contratadas, o programa ultrapassou 6,6 milhões de metros quadrados. Desde o dia

20 de junho de 2022, início do programa, foram finalizados 1.683 km, o que corresponde à distância entre São Paulo e Montevidéu, no Uruguai.



CIDADE DE SÃO PAULO

• URBANISMO

Passado de Congonhas explica desafios do presente

Prestes a completar 90 anos de existência, o Aeroporto de Congonhas traz cada vez mais mudanças para a região onde está situado. Claro que o crescimento da cidade ao longo dessas décadas todas explica muito do que acontece nesse pedaço da zona sul, mas da mesma forma os avanços do turismo - inclusive de negócios; da tecnologia e aviação, do comércio, do urbanismo trazem mudanças inevitáveis à região.

O jornal SP Zona Sul encerra essa semana a série de reportagens sobre as interferências do Aeroporto de Congonhas nos bairros do entorno.

Trânsito, barulho, poluição, riscos de acidentes aé-

reos são os principais problemas apontados por quem mora em bairros como Jardim Aeroporto, Jabaquara, Moema, Campo Belo, Planalto Paulista.

Por outro lado, muitos defendem a movimentação trazida pelo aeroporto, como gerador de negócios, que propiciam crescimento local e novas oportunidades de empregos e empreendimentos, além da facilidade de acesso a um aeroporto que terá até voos internacionais de volta.

Mas, a primeira e inevitável avaliação para planejamento futuro e tomada de decisões no presente é avaliar o passado de Congonhas.

A história de Congonhas começa na década de 1930, quando o terreno onde está

localizado o Aeroporto sequer fazia parte da cidade de São Paulo. Aquela área era e distante pertencia à Villa de Santo Amaro, então um município vizinho e ligado à São Paulo por duas vias principais: a Estrada do Carro que Vae para Santo Amaro - basicamente as vias Vergueiro, Domingos de Moraes e Avenida Jabaquara, de hoje; e o corredor Norte Sul, antigamente Auto Estrada Washington Luís.

Foi esse terreno a principal razão de as autoridades terem decidido unir as duas cidades - São Paulo e Santo Amaro, em 1936. Em 1936, o Aeroporto de Congonhas era inaugurado.

A partir daí, na década de 1940 vários terrenos vizinhos foram adquiridos para integrar a área do Aeroporto, garantir pistas. Mas tudo isso aconteceu em uma época com número de voos e passageiros insignificante perto do que acontece hoje, com esse que é o segundo mais movimentado aeroporto do país.

Ao mesmo tempo, não se pode dizer que ao longo dessas nove décadas houve muito controle do crescimento dos bairros ao redor de Congonhas. Apenas algumas restrições com relação à altura de prédios e também definição de um bairro como estritamente residencial e horizontal, ou seja, onde a construção de prédios é proibida: o Planalto Paulista.

Vale observar, entretanto, que a própria definição do bairro como Zona Residencial



Acima, freira passeia com estudantes ao longo da pista de Congonhas na década de 1950. Abaixo, foto feita por leitor do jornal SP Zona Sul no ano da inauguração de Congonhas: 1936



CIRURGIÃO-DENTISTA

DR. MÁRIO TERUO MINAMI

CROSP 69147 | FORMAÇÃO UNESP SJC/1996

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

5594-3814 | 5594-4270

97137-2147

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

• GASTRONOMIA

Evento de degustação de vinhos acontece em Moema em junho

A Grand Cru e a Evino apresentam este ano o já tradicional evento de degustação Grand Tasting, repaginado para as duas marcas do grupo. Ele se chama Tasting 2023. No fim de semana dos dias 23 a 25 de Junho, na Casa Petra, em Moema, o grupo traz 29 produtores de seus portfólios, além de uma agenda completa de experiências do mundo do vinho. Os ingressos já estão disponíveis através da plataforma Ingresse.

Serão três andares de evento, com degustação livre entre os produtores. Um dos destaques são as masterclasses de uma hora, e as aulas flight de 30 minutos, que acontecem durante todo o dia com temáticas diversas conduzidas por especialistas e pelos próprios produtores. A programação traz conteúdos para dar aos participantes uma compreensão mais profunda dos vários tipos de vinhos disponíveis, bem como das diferentes regiões onde são produzidos, assim como harmonizações, terroir e temáticas diversas.

Para além das provas de vinhos e das masterclasses, o Tasting 2023 conta ainda com áreas destinadas a diversos produtores renomados. Disponíveis em duas modalidades, os ingressos do convite comum



Tasting (R\$ 350) dão acesso à área de exposição, degustação livre de vinhos, conversas diretas com produtores e aulas de 30 minutos. Durante todo o dia, água e snacks à vontade. Já os convites Tasting Premium (R\$ 750) dão direito a tudo isso e ainda acesso ao andar da Adega Premium com mais de 60 rótulos de alta gama à disposição, salas dedicadas a ativações especiais e Master Classes de 1h ministradas pelos próprios produtores.

O rooftop do evento será destinado a serviços de alimentação, com 3 grandes restaurantes, coffee bar e charutaria.

O público esperado para os três dias de evento é de 4500 entrantes, 1500 pessoas por dia. Segundo Alexandre Bratt, CEO do Víssimo Group: " - O Tasting 2023 é um evento que une o melhor das duas marcas. Estamos criando um

espaço repleto de experiências do mundo do vinho, trazendo produtores renomados, conteúdo, gastronomia, para proporcionar aos nossos clientes e entusiastas do universo dos vinhos um final de semana inesquecível."

O grupo vem se preparando para fazer do Tasting uma oportunidade que se mantenha como um evento permanente na agenda anual de São Paulo. É um evento de vinho feito principalmente para amantes de vinho. É um momento de descontração, conhecimento e sabores para qualquer entusiasta e apreciador, independente de onde ela esteja na sua jornada do vinho". comenta Ale.

Serviço:

Tasting 2023. Data: 23, 24 e 25 de junho. Local: Casa Petra - Avenida Aratãs 1010. Vendas: <https://www.ingresse.com/tasting-2023>



Happy hour com sotaque italiano



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

Texto de Dostoiévski e música de Bowie no palco do Sesc Ipiranga

Foto: Pedro Prado/Divulgação

Crime e Castigo 11:45 surge do encontro da atriz Liliane Rovaris com o clássico absoluto do autor russo Fiódor Dostoiévski (1821-1881). Apesar de já conhecer a obra, a atriz embarcou na releitura, durante o período de luto pela perda de seus pais, motivada intuitivamente por um sentimento de solidão e uma possibilidade de recomeço, ações que encontram eco na trajetória de Raskólnikov, o protagonista do romance.

Assim, tendo como princípio aproximar o livro do público de forma descomplicada, acolhedora e inclusive, bem humorada, à medida em que Liliane conta a história criada pelo genial autor russo, traça paralelos com histórias sobre seus pais, tornando a ideia do luto um tipo de celebração da vida.

A peça, que estreou em 2022 no Rio de Janeiro, tem sua temporada paulistana no programa Teatro Mínimo do Sesc Ipiranga, entre os dias 9 de junho e 9 de julho, com apresentações às quintas e sextas-feiras, às 21h30; aos sábados, às 19h30, e aos domingos, às 18h30.

Com uma equipe de criação e produção majoritariamente feminina, a montagem tem texto da própria Liliane Rovaris e direção de Camila Márdila, atriz premiada do filme Que horas ela volta e da série Bom

Dia Verônica, que marca sua primeira direção no teatro. As duas já têm uma parceria de longa data, tendo dividido diversos outros trabalhos, incluindo a realização de espetáculos teatrais e oficinas para atores desde 2013.

Dostoiévski conduz seus personagens com um sentimento de compaixão, mostrando suas contradições sem jamais julgá-los ou encerrá-los em uma definição. 'Em tempos de julgamentos imediatos, parar, observar, esperar o que vem a seguir, antes de decretar algo, foi um alento para mim. O livro foi me dando a calma e a possibilidade de enxergar aquele momento como algo em transição, em transformação', analisa a atriz.

No decorrer da criação, em 2018, Liliane se deparou com a notícia de que Crime e Castigo é um dos livros mais lidos entre os presidiários no Brasil. Em troca de dois dias de liberdade eles apresentam um resumo do livro. E é uma dessas resenhas, publicada na matéria jornalística, que inspira o recorte dramaturgicamente da peça:

Dostoiévski narra a história de Raskólnikov, um jovem estudante que comete um duplo assassinato e é perseguido por sua própria consciência até que conhece uma prostituta, Sônia, única pessoa para quem consegue contar sobre o crime cometido.



Essa trajetória que a artista narra e encena em paralelo com suas próprias memórias, incluindo uma experiência que envolve o ídolo da música, David Bowie, cujas músicas atravessam o solo.

O cenário remete ao quarto dos pais da atriz que, apostando na potência transformadora de se compartilhar uma história, se inspira em peças performáticas.

Serviço

Crime e Castigo 11:45, de Liliane Rovaris - Teatro Mínimo. De 9 de junho a 9 de julho, às quintas e sextas, às 21h30; aos sábados, às 19h30; e aos domingos e feriados, às 18h30

Sesc Ipiranga - Auditório - Rua Bom Pastor, 822, Ipiranga

Ingressos: R\$30,00 (inteira), R\$15,00 (estudante, servidor de escola pública, idosos, aposentados e pessoas com deficiência), R\$10,00 (credencial plena).

• COMÉRCIO

Presentes para o Dia dos Namorados devem demonstrar cumplicidade: veja sugestões do Shopping VM

Mesmo com a cumplicidade, casais podem ter dúvidas sobre como demonstrar amor por meio de um presente no dia dos namorados. Ou principalmente por conta dela! Namorados, esposas, maridos, noivos buscam algo cheio de significado, ou que aponte que se conhece bem o outro, seus gostos, aquilo que lhe cai bem.

Para o Dia dos Namorados, os lojistas do Shopping VM, centro comercial com mais de 30 anos na Vila Mariana, buscam concentrar produtos nesse sentido, para que os casais, por mais diferentes que sejam, consigam encontrar algo que combine com sua cara metade.

É assim que, passeando pelos corredores, o cliente vai poder encontrar um relicário - aquele colarzinho em que há espaço para se colocarem fotos. Mas, pode encontrar também malhas lindas e nas cores da estação para garantir conforto e charme no visual da estação. Em se tratando de moda - feminina ou masculina - são muitas boas pedidas, bem atuais e que atendem diferentes estilos.

Bolsas, carteiras, calçados, cintos... Há diversos modelos e dá até para montar conjuntos. Que tal uma bota, bem adequada para curtir o outono/inverno? Outra boa ideia pode ser investir nos momentos de lazer e prática esportiva. O Shopping VM tem lojas de tênis, moda fitness, artigos de pesca e aventura.

Há também lojas de presentes e artigos bem originais, como porta-joias, quadros e porta retratos, almofadas criativas e muitos outros itens bem originais para fazer a pessoa amada sorrir.

Aproveite e passe pela adega, compre um bom vinho para celebrar a data com bastante romantismo. Ou outra bebida preferida, já que há muitas opções nas prateleiras.

Relógios, joias, semijoias, lingerie, maquiagem, kits de cosméticos, pijamas, meias, antiguidades, itens para casa, moda indiana e objetos orientais



incríveis para presentear, chocolates, óculos escuros..

É possível ainda optar por equipamentos eletrônicos, smartphones, acessórios como capinhas bem diferentes...

Na mais recente loja inaugurada no Shopping Vila Mariana - a MimoHouse - a clientela encontra muitas opções entre artigos de cama, mesa e banho. Realmente a diversidade permite combinar presentes ou decidir o quanto se quer investir.

Aproveite o dia de compras para conhecer os diversos serviços disponíveis. Massagem terapêutica, pet shop, veterinário, ótica, salão de beleza, lotérica. O Shopping ainda conta com serviço de manobrista, praça de alimentação e área de diversão para a garotada, com brinquedos e games.

Concurso

Quem fazer suas compras de Outono Inverno ou Dia dos Namorados no Shopping VM ainda poderá participar de um concurso cultural.

Ao comprar os produtos, os clientes pegam um cupom de participação na loja, conferem o regulamento (disponível em

shoppingvm.com.br) e criam uma frase sobre o amor.

As quatro melhores frases vão concorrer a um Smartphone Samsung modelo Galaxy A23.

Localização

Pessoas de espírito empreendedor ou interessadas em abrir um novo ponto comercial devem também visitar o Shopping VM com olhar especial: existem espaços disponíveis para locação, com unidades a partir de 9 metros quadrados, sem cobrança de luvas ou condomínio.

Para conferir ofertas e lançamentos, siga o shopping VM nas redes sociais - @shoppingvm. O site shoppingvm traz a relação de todos os lojistas e contato de cada um.

O Shopping VM fica na R. Pelotas, 83 - Vila Mariana. Informações: (11) 5576-9400. Funciona todos os dias, das 10h às 20h, inclusive feriados.

Gráfica
Star Color
Comunicação Visual - Copiadora

11 5015-4949

11 97463-7442

GRÁFICA RÁPIDA e PERSONALIZADOS

Canecas e Copos - Camisetas - Azulejos
Almofadas - Squeezes - E MUITO MAIS!

Panfletos - Cartões de Visita - Banners
Adesivos - Placas - Blocos - Envelopes
Convites - Serviços Gráficos em Geral

ETIQUETAS ADESIVAS PARA CORRETORES

SOLICITE JÁ SEU ORÇAMENTO!

star_colorsp
graficastarcOLOR

graficastarcOLOR.com.br
starcolor@uol.com.br

Av. Eng. George Corbisier, 1190 - Jabaquara
Seg. à Sex. das 9hs às 17h30 | Sáb. das 9hs às 12h30



• PETS

Animais idosos enfrentam dificuldade em ser escolhidos no Centro de Adoção

Quase a metade dos animais que vivem no Centro de Adoção da Prefeitura é formada por idosos. São cães de 8, 9, 10 ou até mais idade que esperam por uma família, muitas vezes já há muitos anos vivendo alojados pela Coordenadoria de Saúde e Proteção ao Animal Doméstico (Cosap), da Secretaria Municipal da Saúde (SMS).

Para conseguir sensibilizar a população, a Cosap chegou a promover uma campanha de Natal para que fossem adotados "bons velhinhos". Muitos deles, na verdade, chegaram ainda jovens ao alojamento, mas nunca foram escolhidos por nenhuma família.

É o caso do Rex (foto), um macho, sem raça definida (SRD), que chegou à Cosap em novembro de 2011, quando, estima-se, tinha apenas três anos, mas ainda está lá. Dócil e tolerante, ele adora correr, por isso o ideal é que seja adotado por quem vive em casa, em algum lugar com espaço. Antes de adotar, também é sempre preciso avaliar se vai se dar bem com outros animais que já estejam na família.

Outros animais já chegaram ao Centro de Adoção com idade mais avançada. A Margot, por exemplo, é uma fêmea, SRD, que chegou há pouco mais de um ano, mas estima-se que sua idade seja de nove anos. Muito dócil, ela adora carinho, principalmente na barriga. Como condição especial, ela perdeu alguns dentes após sofrer uma fra-

tura, o que vai demandar um cuidado constante.

Além disso, a família precisa ter cuidado para evitar fugas em especial em dias de chuva, mantendo-a em local seguro.

Vantagens

Quem adota um cão ou gato idoso no Centro Municipal de Adoção recebe o cartão Cuida Bem Idoso, que permite atendimento prioritário e vitalício desse animal em qualquer uma das quatro unidades dos Hospitais Veterinários Públicos da capital. O programa permanente foi criado como forma de incentivo à adoção de cães e gatos idosos ou com doença crônica. Sem a necessidade de pegar uma senha e passar pela triagem, basta que o dono do animal entre em contato com um dos hospitais para fazer o agendamento.

Para participar, o interessado deve residir em São Paulo e adotar um animal idoso no abrigo municipal. São considerados idosos os cães com idade acima de oito anos, e gatos acima de dez.

Adoção

Para quem deseja conhecer os animais alojados na Cosap, o Centro Municipal de Adoção, na zona norte da capital, é aberto para visitas. Há também animais mais



jovens, mas filhotes são mais raros e, no caso dos cães, de diferentes portes: pequenos, médios e grandes.

Para adotar, é necessário ser maior de 18 anos de idade, apresentar RG, CPF, comprovante de residência e pagar uma taxa no valor de R\$ 31,20 por animal adotado. Todos os animais estão castrados, vacinados, microchipados, vermifugados e possuem o Registro Geral do Animal (RGA).

O Centro Municipal de Adoção de Cães e Gatos está localizado na rua Santa Eulália, 86, em Santana. O atendimento de adoções acontece de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e aos sábados, das 9h às 15h. Informações adicionais podem ser obtidas pelo número (11) 2974-7892.

Quando uma pessoa deseja realizar a adoção de um cão ou gato, consciente de que

será o responsável pelo animal em todas as etapas de sua vida, promovendo a guarda responsável, o que inclui alimentação adequada, água, higiene, vacinação, cuidados médico-veterinários, atenção e muito carinho.

"Muitas pessoas pensam em dar um animal de presente, mas normalmente é por impulso; é normal que crianças vejam pets como se fossem brinquedos, mas cabe aos adultos deixar claras as responsabilidades envolvidas na vinda de um animal

para casa, um animal que irá viver por dez, 15 anos", diz Leda Maria Ponti, médica veterinária da Cosap. "É preciso ter a noção de que você está lidando com uma vida, e uma vida longa; esse animal vai comer, fazer xixi, vai precisar passear, ter um lugar adequado, receber cuidados veterinários permanentes", acrescenta.

"O alojamento municipal não é um lar definitivo, ao contrário, a estadia deve ser de curta permanência. Esses animais precisam de amor, de companhia, de famílias amorosas e responsáveis", lembra a coordenadora da Cosap, Anely Xavier.

No site da Cosap é possível conhecer alguns dos candidatos à adoção - cães, gatos e até animais de fazenda! Acesse tinyurl.com/5n79uyjr.

Comece sua carreira como Corretor de Imóveis conosco!

Estamos prontos para ajudá-lo a se tornar um corretor de imóveis de sucesso! Oferecemos um treinamento completo, personalizado e focado no desenvolvimento de suas habilidades e competências.

Requisitos

- Ensino Médio Completo
- Entre 18 e 65 anos
- Flexibilidade de horário
- Habilidades com vendas, ou estar disposto a aprender a vender.



(11) 94260 6281

@Helbor

Oração à Santa Clara

Oh, Santa Clara que seguiste a Cristo com tua vida de pobreza e oração, fazei que entregando-nos confiantes à Providência do Pai Celeste, no inteiro abandono, aceitemos serenamente sua Divina Vontade. *Amém.*

Rezar 9 dias com 1 velas acesa 1 Ave Maria e, no último dia, deixar a vela acesa até o fim.

Fazer 3 pedidos, 2 impossíveis e 1 de negócios.

E. L. S.

S.PAULO ZONA SUL

Fundado em 17 de julho de 1960

Editado por Jornal São Paulo Zona Sul Ltda.

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

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

Distribuição também da edição eletrônica em meios digitais.

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: Gráfica OESP

Site: jornalzonasul.com.br

email: falecom@jornalzonasul.com.br

Redes sociais:
facebook.com/jornalzonasul
instagram.com/jornalzonasul
[twitter: @spzonasul](https://twitter.com/spzonasul)

• SAÚDE

Vacinação contra gripe: campanha é prorrogada por tempo indeterminado

Por onde quer que se ande, as notícias sobre pessoas com gripe estão frequentes. Em tempos de superação de uma pandemia, vale lembrar que as síndromes respiratórias causadas pelo vírus influenza também podem se tornar graves, com quadros de internação ou até morte.

E nesse mesmo cenário, o levantamento do Ministério da Saúde aponta que menos da metade da população se vacinou contra a influenza - sendo que as doses de vacina estão disponíveis em todos os postos de saúde, gratuitamente.

Na capital, a Prefeitura anunciou que foi prorrogada por tempo indeterminado a vacinação contra influenza na cidade de São Paulo para toda população acima dos 6 meses de idade, a partir desta quinta-feira (1º). O objetivo da ampliação é atualizar a situação vacinal e aumentar a cobertura contra a gripe.

"A prorrogação é mais uma oportunidade àquelas que ainda não foram se imunizar contra a doença. A vacinação é um gesto de cuidado, proteção e a melhor forma de prevenção contra as doenças", afirma o secretário municipal da Saúde, Luiz Carlos Zamarco.

Desde o início da campanha nacional, que começou no dia 10 de abril, a capital já aplicou 1.729.422 doses. Inicialmente, foram imunizados apenas grupos prioritários, como idosos com mais de 60



anos de idade; crianças (com idade a partir de 6 meses e menores de 6 anos); gestantes; puérperas (até 45 dias após o parto); imunossuprimidos; indígenas; profissionais da saúde; profissionais da educação; pessoas com deficiência permanente ou com comorbidades; profissionais de transporte coletivo rodoviário, de passageiros urbano e de longo curso; profissionais portuários; trabalhadores das forças de segurança e salvamento, das forças armadas e do sistema prisional; e população privada de liberdade, incluindo adolescentes em medidas socioeducativas foram imunizados. Desde o dia 15 de maio toda a população maior de 6 meses de idade está elegível para a imunização.

Para conscientizar os cidadãos, a SMS divulga constantemente informações oficiais relacionadas à segurança e eficácia do imunizante. Além disso, os agentes comunitários de saúde (ACSs) orientam os munícipes a buscarem a vacinação nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e a

manterem suas cadernetas atualizadas.

Também está disponível a vacina bivalente Pfizer contra a covid 19. Atualmente, todos os maiores de 18 anos de idade estão aptos a se vacinarem com a Pfizer bivalente. A vacinação com esse imunizante é recomendada a quem completou o esquema básico de vacinação ou que já recebeu uma ou duas doses de reforço, respeitando o intervalo de quatro meses da mais recente dose recebida. Desde o dia 27 de fevereiro, até o momento, a capital aplicou 2.049.887 doses dessa vacina

A vacinação contra o vírus influenza acontece em todas as UBSs, com funcionamento de segunda-feira a sexta-feira, das 7h às 19h, e nas Assistências Médicas Ambulatoriais (AMAs)/UBSs Integradas, que atendem das 7h às 19h, inclusive aos sábados e feriados. Os munícipes podem procurar a UBS mais próxima de sua residência pela plataforma Busca Saúde: <http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>.

Cansado do home office? Do aluguel fixo?

Conheça a Cozy Work: salas de reunião, endereço fiscal, endereço comercial, espaços compartilhados, espaço ao ar livre, salas privativas.

Monte seu pacote



(11) 2577-0009
contato@cozywork.com.br

Rua Luís Góis, 2004
Mirandópolis - São Paulo - SP

• SAÚDE

Zona Sul tem serviços gratuitos para quem quer parar de fumar

Muita gente não sabe, mas a substância que mais vicia no mundo é a nicotina. Assim, conseguir parar de fumar é um grande desafio. Essa semana, foi celebrado o Dia Mundial Sem Tabaco -31 de maio - para o compartilhamento dessas informações.

E uma das maneiras de marcar essa data pode ser justamente mostrando às pessoas que querem parar de fumar que há caminhos gratuitos a serem trilhados. Não é fácil, mas o primeiro passo pode estar bem perto de casa.

O tabagismo, aliás, se insere naquilo que as autoridades de saúde apontam como “doenças e mortes evitáveis” e por isso a Secretaria Municipal de Saúde tem ações inseridas no Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT), do Ministério da Saúde.

O programa tem como uma de suas ações o tratamento do tabagismo nas unidades do Sistema Único de Saúde (SUS), em modalidade individual e em grupo.

O primeiro atendimento é a avaliação clínica com teste de Fagerström (capaz de medir o grau de dependência de nicotina) e, caso ocorra indicação, inicia-se o tratamento farmacológico conforme prescrição e orientação.

O acesso do munícipe ao PNCT pode ocorrer em **qualquer Unidade Básica de Saúde (UBS)** de maneira passiva, por meio de solicitações do próprio paciente quando estiver em consulta médica ou



ainda de maneira ativa com a procura espontânea. Todo tratamento da dependência em nicotina tem como base a intervenção centrada na mudança de crenças e comportamentos.

A abordagem é realizada por perguntas que avaliam o grau de dependência física e de motivação, aconselhando a preparação para deixar de fumar, e por fim, acompanhamento do paciente nas próximas consultas.

As reuniões em grupo são realizadas com cerca de 15 pacientes e coordenadas por profissionais de saúde, seguindo o cronograma inicial de quatro sessões com periodicidade semanal, seguidas por duas sessões quinzenais e uma reunião mensal aberta com a participação de todos os grupos, para a prevenção de recaídas até o tratamento completar um ano.

Unifesp

Outra forma de tratamento é oferecida pelo Núcleo de Prevenção e Cessação do Tabagismo (PrevFumo), ligado

à disciplina de Pneumologia da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/Unifesp) e ao Hospital São Paulo / Hospital Universitário (HSP/HU).

Em geral, o programa, que existe desde 1988, apresenta uma taxa média de 50% de sucesso no prazo de um ano, que é o critério de tempo utilizado para considerar um indivíduo como ex-fumante.

Resultados dos testes de função pulmonar (espirometria) realizados indicaram que 22% dos pacientes já apresentavam alteração da função dos pulmões, caracterizando Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).

O tratamento adotado é totalmente gratuito. Os interessados em participar do programa devem agendar um horário para avaliação individual e realização de teste de função pulmonar, pelos telefones (11) 5572-4301 ou (11) 5576-4848 (ramal 17004). O ambulatório está localizado na Rua Botucatu, n.º 979 - Vila Clementino, São Paulo/SP.

• LAZER

Rua de Lazer no Planalto Paulista estimulou brincadeiras de rua

Que a tecnologia - incluindo smartphones, tablets, internet e redes sociais - tem importantes contribuições para o aprendizado e a educação, não há dúvidas. Mas, há também perigos nesse mundo virtual e no distanciamento do mundo real, as brincadeiras e prática esportiva que mexem com corpo e mente.

Por isso, a cada ano a Semana do Brincar ganha importância. Esse ano, entre os eventos, a Rua de Lazer na Alameda dos Araés, entre a Avenida Moaci e Avenida Miruna foi um dos eventos de mais sucesso.

Nesse único endereço, onde já acontece fechamento do trânsito para a rua de lazer, regularmente, a festa foi marcada por concentração de várias atividades.

Teve mesa de ping-pong e pebolim montadas no meio da rua, bem como um ringue onde houve apresentação de artes marciais e apresentação de luta livre; Basquete, taco, futebol de botão foram algumas das outras atrações, junto a brincadeiras de rua diversas.

Havia ainda um estande para conscientizar sobre o consumo de água e outro sobre a importância de cuidar da saúde bucal.

O evento aconteceu com apoio da Prefeitura de São Paulo e da Sociedade Amigos do Planalto Paulista - SAPP.

A semana

A Semana do Brincar é realizada simultaneamente por cidades do mundo todo, com a mesma temática definida



pela Aliança pela Infância.

Em 2023, o tema foi “A Natureza no Brincar”, com o objetivo de reunir as crianças e também todos/as aqueles/as que convivem com crianças e querem fortalecer sua função social do cuidado, que se interessam pela cultura do brincar e que atuam pro-

fissionalmente na promoção de políticas públicas voltadas para a infância, sua proteção integral e a garantia do direito ao brincar.

A agenda que faz parte do calendário oficial da cidade e é elaborada no âmbito da Política Municipal Integrada pela Primeira Infância.

Bem-vindo ao novo conceito de beleza

Desde 2016 trazendo sofisticação e modernidade para os nossos clientes. Venha conferir!

- Cortes masculino, feminino - Barbearia
- Coloração - Tratamentos - Progressiva
- Maquiagem
- Manicure, - Pedicure - Podologia

CUT & COLOR

Contato

(11) 2640-3660

Atendimento

Terça a sábado
das 10h, às 18h

Endereço

Rua Caramuru, 431
Praça da Árvore

Valorize sua beleza
Agende seu horário

