

Instituto Biológico terá festa nesse fim de semana, dias 23 e 24

NA VILA MARIANA
PÁGINA 4



S. PAULO ZONA SUL

DISTRITO SAÚDE

Monarca Express
Agilidade e Rapidez

SERVIÇOS DE MOTOFRETE (11) 94748-4858
(11) 94724-7789
(11) 94714-6465

Centro Olímpico terá Breaking



A missão do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa, como o próprio nome indica, não é oferecer a prática esportiva como lazer ou atividade complementar, mas sim formar atletas de alto rendimento, preparados para disputar competições nacionais e internacionais de alto nível. Agora, a unidade, localizada na Vila Clementino anuncia que vai implantar uma nova modalidade, que se posiciona entre o esporte e a arte: o Breaking. Vale lembrar que esse tipo de dança de rua é forte em São Paulo, faz parte da cultura hip-hop e será uma das novidades nas Olimpíadas de Paris 2024. **PÁGINA 3**

Dia Mundial da Água: resíduos podem poluir e consumir em excesso



Mares, oceanos, rios estão repletos de sujeira, resultado do excesso de consumo e descarte incorreto de resíduos não só nas praias, mas especialmente nos meios urbanos e em grandes capitais como São Paulo. Dia 22 de março, Dia Mundial da Água, é ideal para refletir sobre a relação entre preservação desse bem e a geração de lixo. **PÁGINA 2**

Shopping VM

*Páscoa chegando!!!
31 de Março*

Tudo para uma Páscoa ainda mais doce

NOVA LOJA! VENHA CONFERIR!

Coelhinhos Enfeites Colombas - Brinquedos Decoração Cama, Mesa, Banho e, claro... MUITO CHOCOLATE

GLÉSSY ÓTICA VM
ATENÇÃO VILA MARIANA !!

AQUI NA GLÉSSY TEM ATÉ **30% OFF** EM TODA A LOJA

SUPER SERVIÇOS

- ✔ Especialistas Multifocais e Alto Índice
- ✔ Alta variedade de armações Premium e Grife
- ✔ Consertos, Ajustes e lentes coloridas
- ✔ Laboratório integrado o disco x LSM de serviços emergenciais

AGÊNCIA DE SEU ATENDIMENTO

RUA PELotas 83 / LI. 109 - SHOPPING VM (11) 99630-7938 (11) 94530-2233

shopping **Rua Pelotas, 83 - Vila Mariana**
VM (11) 5576-9400
shoppingvm.com.br

Cansado do home office? Do aluguel fixo? Monte seu pacote



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

(11) 2577-0009
contato@cozywork.com.br
Rua Luís Góis, 2004 - Mirandópolis



Os resíduos e a preservação da água

É estreita a relação entre a preservação da água, fonte de vida em todo o planeta, e o descarte de resíduos. E há duas formas estreitas de relações entre a geração de resíduos - sejam eles recicláveis ou não - e a manutenção dos recursos hídricos em todo o planeta.

A primeira e mais óbvia para o cidadão é a poluição. O descarte de rejeitos e resíduos de forma inadequada compromete a qualidade da água, tanto em meios urbanos quanto no campo, tanto dos rios e aquíferos subterrâneos quanto de oceanos e mares.

A segunda é invisível e chamada por especialistas de “pegada hídrica”. Explica-se pelo gasto necessário de água na produção de qualquer item que consumimos hoje - dos alimentos aos eletroeletrônicos, passando por roupas, embalagens, construção civil, pneus... Qualquer processo industrial consome água - em diversos casos, muita água - para gerar um bem ou construir. Então, toda vez que algo é desperdiçado ou se transforma em resíduo, esse bem carrega consigo toda água que foi usada em sua produção.

Assim, é necessário refletir sempre que há uma opção de compra sobre os recursos hídricos que foram necessários para criar aquele produto, ao mesmo tempo em que se reflete sobre a poluição das águas tanto nesse processo industrial quanto no momento do descarte, garantindo que seja feito de forma correta.

Em 22 de março celebra-se o Dia Mundial da Água e os países estão debatendo a importância desse recurso até na garantia da paz no planeta. Aqui no Brasil, a Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA)

definiu como tema para o Dia Mundial da Água 2024 no Brasil A Água nos Une, o Clima nos Move. A proposta é relacionar as temáticas de recursos hídricos e mudança climática ao longo de todo ano.

A temática foi escolhida porque a água e o clima estão presentes no cotidiano das pessoas e são fatores cruciais para o futuro da humanidade, sendo que a mudança climática afeta sobretudo grupos vulneráveis com falta de água para abastecimento, encarecimento de alimentos impactados por eventos climáticos e aumento de doenças. Nesse cenário a emergência climática torna necessários o planejamento e a preparação da sociedade para adaptação à mudança climática com repostas eficazes aos efeitos dessa nova realidade.

Poluição das águas

Para quem vive em meio urbano como a capital paulista, falar de poluição das águas pode parecer algo distante. Mas, além de as indústrias de todos os itens que consumimos poluir as águas com despejos contaminantes, vale destacar a importância da atuação de cada morador, individualmente, no dia a dia.

Não é a toa que deixar um sofá velho em uma praça, despejar entulho em pontos viciados ou abandonar um automóvel em via pública são considerados crime ambiental, passível de multa de R\$ 25 mil. Um cidadão consciente com a limpeza urbana e também com a preservação dos recursos hídricos não pode descartar sequer um papel de bala nas ruas.

Outra preocupação deve ser com o momento de colocar o lixo de casa para coleta, nas vias

públicas. Acondicionar corretamente os resíduos domésticos em sacos resistentes e colocar na rua só uma hora antes de a coleta ser feita é essencial para evitar que esse “lixo” seja atacado por animais, levado pela enxurrada.

Para saber o horário em que o serviço de coleta é feito na rua onde vive, basta acessar: www.ecourbis.com.br/coleta/index.html. A EcoUrbis Ambiental é a responsável pela coleta de lixo comum e também pela coleta seletiva, ou seja, de material reciclável nas zonas sul e leste da capital. Cada um desses serviços é prestado por equipes diferentes, em datas e horários diferentes. E o site indica o horário de cada um deles, de forma a evitar que

Lembre-se de que uma sacolinha jogada em um bueiro, uma garrafa pet boiando nos piscinões da cidade ou qualquer resíduo levado pela enxurrada, além de comprometer a limpeza urbana, as tubulações, provocar alagamentos, ainda podem parar no mar e causar até morte da vida marinha.

Reduza sua pegada hídrica

Não tem jeito: quando preparamos um alimento em casa, não é só a água usada no processo de cocção ou para posteriormente lavar a louça que estamos consumindo.

Estima-se que a indústria seja responsável por um quarto do consumo mundial de água no planeta e o setor que mais recorre a esse recurso é a agricultura, com 70% do gasto. Mas, veja, a produção de itens eletroeletrônicos, como celulares, computadores e tvs, de automóveis, calças jeans ou papel para uso cotidiano também representam alto consumo hídrico.



UMA CALÇA JEANS PODE REPRESENTAR O CONSUMO DE MILHARES DE LITROS DE ÁGUA EM SUA PRODUÇÃO: EVITE DESPERDÍCIOS E GARANTA DESCARTE CORRETO PARA PRESERVAR RECURSOS HÍDRICOS DO PLANETA

E a tendência é piorar. A Confederação Nacional da Indústria (CNI) estima que o consumo de água na indústria deve aumentar quatro vezes nos próximos 25 anos.

Veja alguns exemplos de consumo de água pela indústria, de acordo com o site Water Print:

- 1 taça de vinho: mais de 100l;
- 1 xícara de café: 132l;
- 1 pé de alface: 237l;
- 1 kg de ketchup: 530l;
- 1 kg de leite integral: 1.020l;
- 1 kg de arroz: 2.497l;
- 1 kg de carne: 4.325l (frango); 5.988l (porco); 15.415l (bovina)
- 1 kg de chocolate: 17.196l.

Claro que ninguém vai deixar de consumir esses produtos, muitos deles essenciais, inclusive. Mas, é possível reduzir o consumo e, principalmente, evitar o desperdício.

Uma das ideias que vêm sendo adotadas é criar novos hábitos como a “Segunda sem Carne”. Essa campanha visa a redução do consumo de carne, ou seja, em pelo menos um dos dias da semana fazer uma refeição sem carne, investindo em legumes, frutas e verduras.

Vale destacar que essas contas levam em consideração o gasto do plantio, preservação, alimen-

tação e hidratação dos animais, lavagem pós colheita e a manufatura dos itens. No caso da carne, por exemplo, considera-se inclusive a quantidade de água que os animais consomem ao longo da vida, a água usada na limpeza durante processo de abate etc.

Os exemplos vão além da alimentação. De acordo com pesquisa da Mind your Step, feita a pedido da Friends of the Earth, entidade de proteção do meio ambiente, a produção de um smartphone consome em torno de 12.760 litros de água. Uma única folha de papel A4 consome 10 litros de água em seu processo produtivo. E uma calça jeans - desde o plantio do algodão até as lavagens pós tintura - os números variam conforme o estudo, mas esse processo consome no mínimo 5 mil litros de água.

Para além da redução de resíduos e uso da água, esse tipo de atitude cria uma nova visão perante o consumo, essencial para manter a sustentabilidade na sociedade moderna.

Lixo na lixeira

Não só nas ruas é preciso ter uma preocupação de dar descarte correto aos resíduos, recicláveis ou não. Mesmo em casa, a

família toda deve se engajar em dar destino correto ao lixo.

A primeira atitude é separar o lixo em dois - recicláveis para a coleta seletiva, orgânicos e rejeitos no lixo comum.

Mas é preciso também uma atenção para não descartar nada na tubulação: óleo e sobras de alimento, por exemplo, não devem ser jogados no ralo da pia.

Outro problema que compromete a tubulação subterrânea da cidade é o descarte de rejeitos em vasos sanitários: cabelos, absorventes higiênicos e fraldas, bitucas de cigarro... Tudo isso deve ser descartado no lixo comum doméstico e nunca por meio de descargas no vaso.

Para o óleo usado na fritura, separe em garrafas pet e entregue para ongs ou mesmo para a equipe de venda de gás de cozinha, que encaminham para descarte correto ou transformação em sabão. Mantenha sempre protetores ou filtros no ralo da pia para evitar que sobras de alimentos sejam levados na hora de lavar louça.

Esse engajamento torna a cidade mais limpa, contribui inclusive com a saúde pública e traz benefícios para todo o planeta.

DESCARTE CORRETO

Atenção para o destino de materiais especiais

Fez uma poda ou manutenção no jardim de casa? Alguma pequena reforma que gerou sobras de material de construção? Está com um móvel quebrado ou quantidade excessiva de material reciclável depois de uma reorganização doméstica?

Em todas essas situações, é possível encaminhar os resíduos gerados por meio da coleta tradicional de lixo, desde que bem acondicionados e no limite de 50kg. Nesse caso, uma boa dica é comprar um saco de rafia em lojas de material de construção.

Mas, a melhor alternativa é levar essas grandes quantidades de material a ecopontos. Existem 126 deles espalhados

pela cidade, que funcionam diariamente: de segunda a sábado, das 6h às 22h, e aos domingos e feriados, das 6h às 18h. O descarte ali é gratuito, mas limitado a um metro cúbico diário.

No início de março, a região da subprefeitura de Vila Mariana ganhou mais um deles, sob o viaduto Onze de Junho, na divisa entre Saúde e Moema. Como nos demais, há ali diferentes caçambas para cada tipo de material.

Vale lembrar que o descarte irregular de qualquer tipo de lixo em vias públicas é crime ambiental, sujeito a uma multa de R\$ 25 mil. E mesmo que entregue esse material a carroceiros, ainda assim a responsabilidade por

um eventual descarte em via pública continuará sendo de quem gerou esses resíduos.

Outros materiais

Mas, há alguns materiais que não devem ser descartados nem nos ecopontos e nem no lixo comum ou encaminhados à coleta seletiva.

A cidade também dispõe de pontos de coleta para entrega de outros materiais (óleo de cozinha, pilhas, raio-X, remédios, dentre outros) que devem ter destino diferente.

O lixo eletrônico (ou seja, tudo aquilo que usa pilhas, baterias ou que é ligado/cargado na tomada) deve ser retornado aos fabricantes, geralmente nos próprios pontos de venda no varejo. O mesmo

vale para lâmpadas e até para os remédios e cartelas de medicamentos, que podem ser descartados nas farmácias.

O movimento Recicla Sampa, iniciativa das concessionárias de coleta de resíduos domiciliares e de saúde da capital paulista, com apoio institucional da Prefeitura de São Paulo, mantém uma plataforma online que indica endereços em toda a cidade, conforme o tipo de material.

Basta acessar www.recicla-sampa.com.br/pontos-de-coleta, digitar seu CEP e buscar na listagem o tipo de material que se deseja descartar. A plataforma vai indicar um endereço próximo onde se pode levar aquele item.



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



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.



ESPORTES

Centro Olímpico terá breaking

Local de formação de atletas de ponta, COTP anuncia nova modalidade

Ali na Vila Clementino, pertinho da estação AACD Servidor, o Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa é uma referência em formação de atletas de ponta. Se qualquer pessoa, de qualquer faixa etária ou preparo físico pode praticar modalidades diversas gratuitamente nos centros esportivos espalhados pela capital, no COTP a proposta é diferente: há peneiras para selecionar os melhores em desempenho nas modalidades esportivas que são disputadas em jogos olímpicos.

E esse ano, quando acontecem as Olimpíadas de Paris, há algumas novidades, adequando o evento aos tempos modernos e interesses dos jovens - entre elas, o Breaking, ou Hip Hop. E o Centro Olímpico anunciou, em suas redes sociais, que está atento a essa novidade. Em um post no Instagram, avisou que vem uma nova modalidade por aí e convidou os seguidores a descobrir qual é, com as seguintes dicas:

- O desporto teve sua origem nos Estados Unidos na década de 1970
- A modalidade une esporte, cultura e muita música



- Os competidores são chamados de b-boys e b-girls.

Depois de tantas dicas, os seguidores da página logo festejaram a inclusão da dança de rua no rol de modalidades ofertadas no centro de formação de atletas de alto rendimento.

Formação gratuita

O Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP) é um órgão público da Secre-

taria Municipal de Esportes e Lazer voltado ao esporte de alto rendimento. Sua missão é promover o desenvolvimento de atletas e equipes competitivas nas categorias de base em busca do aperfeiçoamento técnico dos atletas, com apoio e suporte técnicos efetivos.

Atualmente, são 13 modalidades: Atletismo, Basquete, Basquete 3x3, Boxe, Futebol, Ginástica Artística, Handebol,

Judô, Levantamento de Peso (LPO), Luta Olímpica, Natação, Vôlei, Vôlei de Praia.

Na prática, isso se traduz no funcionamento nos moldes de um clube com foco em esportes olímpicos, tendo crianças e jovens de 5 a 18 anos participando das principais competições municipais, estaduais, nacionais e até internacionais de suas faixas etárias, sem nenhum custo para atletas ou seus pais.

Vale lembrar que qualquer criança ou adolescente que esteja estudando pode ingressar nos quadros do Centro Olímpico, por meio das peneiras, dadas as características de cada modalidade.

O COTP fica na Av. Ibirapuera, 1315 - Vila Clementino. Telefone: (11) 3396-6452

Paris 2024

Duelos curtos, de até 60 segundos, marcam o breaking nas batalhas entre B-boys e as G-girls de Brasil. Ao lado da canoagem slalom é a novidade das Olimpíadas nesse ano - como o skate e o surfe foram na edição anterior.

Esse estilo de dança de rua, parte da cultura do hip hop foi criada por afrodescendentes e latinos na década de 1970. Invadiu as ruas de Nova York em 1970 e do Brasil em 1980, e vai contribuir para que o programa das Olimpíadas seja mais equilibrado quanto a gênero, mais urbano, e oferece a oportunidade de conexão com uma geração mais jovem.

CIRURGIÃO-DENTISTA

DR. MÁRIO TERUO MINAMI

CROSP 69147 | FORMAÇÃO UNESP SJC/1996

- IMPLANTES (IMPLANTODONTIA)
- PRÓTESES (FIXAS OU MÓVEIS)
- CIRURGIAS (DENTE DÓ 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 DEOXCÍCLICO)
- PREENCHIMENTO FACIAL (ÁCIDO HIALURÔNICO)
- TRATAMENTO GENGIVA } PERIODONTIA
- RASPAGEM E LIMPEZA }
- BICHECTOMIA
- MICROAGULHAMENTO

5594-3814 | 5594-4270
97137-2147

Rua Caramuru, 19 - Sala 11

(em cima da loja Alô Bebê da Rua Luis Góis, 885 - próx. metrô Santa Cruz)
www.mtmodonto.com.brVivências Tur
Eventos e Turismo17 ANOS DE
VIAGENS EM GRUPONoemi Carvalho
Guia de Turismo

PASSEIOS DE UM DIA EM 2024

BARRA BONITA
MINI CRUZEIRO
NO RIO TIETÊ

08 DE JUNHO - SÁBADO

Inclui: Ônibus executivo, lanche de bordo, mini cruzeiro no navio San Marino, com almoço e eclusagem a bordo, Hidrovia Tietê - Paraná.

Valor por pessoa: R\$ 289,00 à vista ou 2 x R\$ 149,00

SERRA NEGRA C/
FONTE DE TREVÍ

13 DE JULHO - SÁBADO

Inclui: ônibus executivo, lanche de bordo, almoço Hotel, Visita a Fonte de Trevi, passeio de trenzinho (ingresso a parte) e tempo livre para compras.

Valor por pessoa: R\$ 269,00 à vista ou 2 x R\$ 135,00

Contato via WhatsApp 9.5584-9517

ACESSE: www.vivencias.tur.br

R. Bom Pastor, 2100 - 5º andar - Ipiranga

Tapeçaria Oliver
Desde 1970

Reforma com Qualidade Oliver:
Revestimento de sofás, poltronas e cadeiras
Troca de espumas e tecidos

Reformas:
- Sofás
- Poltronas
- Cadeiras
- Estofados em geral

Contato:
(11) 5073-1766
(11) 2577-9020

Siga-nos:
@tapeçariaoliver

NÃO DEIXE
A DENGUE
ENTRAR EM
SUA CASA.

Lembre-se de que 80% dos focos do mosquito da Dengue estão em nossas residências. Por isso é preciso agir. A Prefeitura está nas ruas com 12 mil agentes de saúde, larvicida, fumacê e muita tecnologia para combater o mosquito. São mais de 2,5 milhões de ações só em 2024. Faça sua parte também. Juntos, combatemos o mosquito.

CIDADE DE
SÃO PAULOAcesse e
saiba mais

Evite água parada no quintal

Feche bem os sacos de lixo

Mantenha as calhas limpas

Mantenha as garrafas com a abertura para baixo

Coloque areia nos pratinhos das plantas

Não deixe acúmulo de água em pneus

Mantenha a caixa d'água fechada

GASTRONOMIA

Vila Mariana tem festa do Cacau nesse fim de semana

Instituto Biológico estará de portas abertas para a comunidade

É neste final de semana! O Instituto Biológico abre as suas portas! É o "31º Instituto Biológico (IB) de Portas Abertas", com a III Festa do Cacau, nos dias 23 e 24 de março. Um final de semana com muita ciência, cultura, meio ambiente, arte e diversão para todas as idades.

Agora em novo horário, das 11 às 20h, dois dias repletos de atrações: oficinas de chocolate, pintura de ovos de Páscoa, exposições, brincadeiras e brincadeiras para as crianças, show ao vivo com o grupo de jazz CucaMonga e o professor de dança para fazer a vizinhança dançar! Além de uma Praça de Alimentação caprichada e nossa feira de produtos autorais e mercearia, que reúne gente do bairro e gente de bom-gosto!

Os técnicos do IB, IAC, ITAL da APTA e CATI, vão trazer muitas curiosidades sobre Projeto Cacau SP: exposição de todas as etapas de produção do cacau até o chocolate, monitoramento do plantio de cacau (ocorrido em



Foto: Gabriel Florez

2022, na Festa das Crianças). E uma feira especial da Ben To Bar, uma associação que reúne os melhores chocolateiros do Brasil!

Agende-se para nossa festa, onde a ciência e tecnologia do Cacau estão próximas de você!

A entrada é 1 Kg de alimento não perecível que será doado ao Fundo Social de São Paulo.

Seu pet será bem-vindo dentro de algumas regras determinadas pelos pesquisadores do IB

Serviço:

Festa do Cacau
Dia 23 e 24 de março
das 11h às 20h

Entrada: um quilo de alimento não perecível

Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 1252 - Vila Mariana

SAÚDE

Prefeitura antecipa vacina contra gripe para 22/03

Começa, nesta sexta-feira (22/03), a campanha de vacinação anual contra a influenza (vírus causador da gripe) na cidade de São Paulo. No sábado (23), acontece o "Dia D" de vacinação nas 471 Unidades Básicas de Saúde (UBSs), que estarão abertas das 8h às 17h.

A partir de 22 de março, serão imunizadas pessoas do grupo de risco para a doença: crianças de 6 meses a menores de 6 anos (5 anos, 11 meses e 29 dias), gestantes, mulheres que deram à luz nos últimos 45 dias (puérperas), indivíduos com 60 anos ou mais, povos indígenas e comunidades tradicionais quilombolas, população em situação de rua, pessoas com deficiência permanente e pessoas portadoras de doenças crônicas (comorbidades) e imunossuprimidos.

"O objetivo da antecipação da campanha neste ano é reduzir os casos de complicações da doença, visando proteger a nossa população contra o vírus da influenza, doença grave que pode apresentar complicações principalmente nos grupos de risco", afirmou o secretário municipal da Saúde, Luiz Carlos Zamarco.

A partir de 1º de abril, a campanha passa a contemplar também as pessoas com maior exposição para a doença



conforme lista do Programa Nacional de Imunizações (PNI): trabalhadores da saúde; professores do ensino básico a superior; profissionais das forças de segurança e salvamento; profissionais das Forças Armadas; caminhoneiros; trabalhadores de transporte coletivo rodoviário para passageiros urbano e de longo curso; trabalhadores portuários; população privada de liberdade e funcionários do sistema prisional, adolescentes e jovens de 12 a 21 anos de idade sob medidas socioeducativa.

A estimativa populacional para a campanha de 2024 é de 4,5 milhões de pessoas. A meta é vacinar 90% do público-alvo. Em 2023, foram aplicadas mais de 4 milhões de doses de influenza. Já a cobertura entre os grupos prioritários chegou a 52,19%.

Vacina é segura

A vacina reduz o risco de complicações respiratórias e pneumonia. São necessárias duas semanas para que comece a fazer efeito. Por isso, a campanha acontece no outono, para oferecer proteção no inverno, quando ocorre maior circulação do vírus influenza. Adultos, inclusive gestantes, devem tomar uma dose. Ao receberem a vacina pela primeira vez, crianças de 6 a 23 meses devem receber duas doses. A vacina é segura e não causa gripe.

O imunizante estará disponível nas UBSs e AMAs/UBSs Integradas de segunda a sexta, das 7h às 19h, e nas AMAs/UBSs Integradas aos sábados, no mesmo horário. Encontre a unidade mais próxima por meio da plataforma Busca Saúde: <http://buscasauade.prefeitura.sp.gov.br/>.



CHAPLIN

DELÍCIAS DA PÁSCOA



BACALHAU À GOMES DE SÁ

Venha saborear pratos clássicos como

Bacalhau a Gomes de Sá
Pintado na Brasa
Salmão a Belle Meunière
Filé de Pescada ao Molho de Camarão
Camarão a Grega - e muito mais!

Reservas e Delivery - 5079-9466

TEMOS NOSSOS PRÓPRIOS ENTREGADORES

Rua Luis Góis, 1231 - Vila Mariana - São Paulo

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.com.br
📧 graficastarcolor 📧 starcolor@uol.com.br

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

TOCA VINIL



COMPRA ◊ VENDE ◊ TROCA

VINIL ◊ CD ◊ DVD ◊ LIVROS

APARELHOS DE SOM E CONSERTOS INSTRUMENTOS MUSICAIS

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