

Deputado Atila Jacomussi conquista carreta Mulheres de Peito para Mauá



Vereador Admir Jacomussi foi responsável por solicitar a demanda ao parlamentar, que trouxe a unidade móvel de combate ao câncer de mama

Pág. 03

Índice

Nossa Opinião	Pág. 02
Política	Pág. 04
Imóveis	Pág. 09
Esporte	Pág. 11
Saúde	Pág. 13

Política

Fernando Oliveira é o novo vice de Rogério Santana na REDE

Esportes

Alessandro Silva conquista o ouro no lançamento de disco nas Paralimpíadas



Ampla Rede
de Atendimento!

R\$ **79,79**
A PARTIR
DE 0 A 18 ANOS

VENDAS AQUI
LIGUE
3458-4861

O MELHOR SISTEMA DE ENSINO DO BRASIL!

Quem compara estuda aqui,
VENHA SE SURPREENDER!



Sistema de Ensino
Pueri Domus

ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL ATÉ A 6ª SÉRIE

4541 3900

Rua Luis Lacava, 245 - Mauá
www.colegiorenil.com.br



Colégio Renil

Editorial

Bagunça política e falta de perspectivas

A cassação dos mandatos de alguns políticos grandes e influentes no Brasil parece estar virando moda. Há duas semanas, foi a ex-presidente Dilma Rousseff que sofreu, oficialmente, o processo de impeachment, perdendo o posto de chefe do país, que agora pertence ao seu vice, Michel Temer. Já na última segunda-feira (12), foi o ex-deputado federal e ex-presidente da Câmara Eduardo Cunha que perdeu o direito de seguir em seu cargo.

Os dois casos são extremamente tristes para o país e mostram a bagunça que é a política no Brasil. A liberdade que os políticos

têm, muitas vezes acobertados por seus pares, os levam a agir da maneira que bem entendem, sem pensar minimamente no bem estar de quem os colocou lá. Olham apenas para si próprios. Isso sem contar os conchavos e trocas de favores existentes em todo esse sistema.

Há alguma forma de isso mudar? É bem difícil, já que esse modus operandi impera pelos quatro cantos do país. Mudar isso requer tempo, muito tempo. Não é de uma eleição para outra, com uma simples troca de nomes, que o problema da corrupção diminuirá. É com anos, décadas de conscientização que algum resultado poderá ser alcançado. A corrupção nunca

irá ter fim. Ela está inserida na sociedade. Sempre haverá aqueles indivíduos que, independentemente do meio em que vivem, serão corruptíveis. Mas é possível mudar e diminuir essa incidência, o que seria um grande lucro. E para isso, é preciso caminhar nesse sentido, dar os primeiros passos.

Talvez, poucos de nós poderão aproveitar uma evolução nesse caminho, caso ela aconteça. Mas, as gerações futuras poderão viver em um país melhor, se isso ocorrer, ainda que, pelo atual cenário em que vivemos e pelas perspectivas que temos, tudo isso seja ainda uma grande fantasia.

Em Pauta

Wladimir Camargo

Prefeito Almôndega I

O prefeito petista Donisete Braga parece não parar nunca de criar "obstáculos" e "desvios" quando o assunto em pauta é o superfaturamento da merenda escolar em Mauá, mais conhecido como o "Caso das Almôndegas". Para quem não se lembra, o governo do petista elevou em praticamente 100% o preço de compra das almôndegas que são servidas na merenda escolar, por meio da troca de fornecedores, com o quilo do alimento passando a custar R\$ 20, quando comprado junto à BH Foods Comércio e Indústria LTDA, bem acima dos R\$ 10,30 pagos pelo quilo à Boscatti Indústria e Comércio LTDA, fornecedor anterior.

Prefeito Almôndega II

Agora, as reclamações feitas pela maioria dos vereadores, incluindo alguns da base de apoio ao governo, dão conta que a Câmara Municipal de Mauá mudou o trâmite de requerimentos na Casa. Portanto, as respostas do Governo Donisete Braga não serão mais enviadas por escrito aos parlamentares e sim respondidas através do site da Câmara, até mesmo para o autor do processo. Segundo o vereador da base Gil Miranda (PRB), ele só foi informado agora sobre o caso das almôndegas.

Prefeito Almôndega III

O vereador Gil Miranda rubricou um documento que pedia explicações ao governo petista de Donisete Braga e seus questionamentos, feitos por meio do requerimento número 852/2016, foram aprovados pelo plenário no dia 2 de agosto. A Lei Orgânica do Município (LOM) diz que as indagações precisam ser respondidas em até 15 dias, mas a explicação só chegou ao Legislativo no dia 30, ou seja, 28 dias depois. Mesmo assim, Gil alega não ter recebido cópia da resposta e que só ficou sabendo pela imprensa. Engraçado, ou melhor, o trágico de tudo isso é que ninguém explica porque o prefeito petista Donisete Braga pagou o superfaturamento das almôndegas.

**Produto que não aparece
consumidor esquece!**

**onde você está
aparecendo?**

Anuncie 4511-8155

Opinião pública

GTA Editora LTDA
CNPJ - 12.761.958/0001-84
Inscrição Estadual: Isento
Avenida Américo Tornero, 462 - Jardim Mauá - Mauá - SP
Fone: 4511-8155 - e-mail: opiniaopublica@festab.com.br

Expediente: Diretor Responsável - Wladimir F. Camargo Diretor Jurídico - Dr. Luiz Henrique Araújo Jornalista Responsável - Diego Maulana MTB: 59.683/SP

As matérias assinadas publicadas, são de total responsabilidade de seus autores e não representam necessariamente a opinião do jornal.



**Anuncie aqui
4511-8155**

facebook.com/jornalopmaua

twitter.com/opjornal

www.jornalopiniaoopublica.com.br

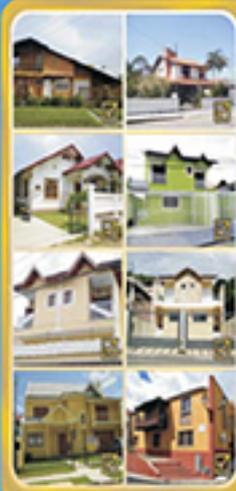
**Agora você já tem o veículo certo para comprar,
vender ou alugar seu imóvel**

Caderno de Imóveis op



Anuncie

4511-8155



Deputado Atila Jacomussi conquista carreta Mulheres de Peito para Mauá

Vereador Admir Jacomussi foi responsável por solicitar a demanda ao parlamentar que trouxe a unidade móvel de combate ao câncer de mama

Foto: Divulgação

O programa Mulheres de Peito, do governo do Estado, encaminhou à Mauá carreta para a realização de exames de diagnóstico de câncer de mama. O equipamento foi solicitado pelo vereador Admir Jacomussi ao deputado Atila Jacomussi, ainda em 2015, que garantiu o serviço junto a Secretaria de Saúde do Estado.

A unidade móvel de combate ao câncer de mama estará estacionada na Rua Rio Branco, 723, Centro, ao lado da Igreja Água Viva. O início dos atendimentos está marcado para terça-feira, dia 20. As mulheres interessadas em realizar o exame de mama precisam comparecer ao AME (Ambulatório Médico de Especialidades), que fica na Rua Américo Perrela, 171,

Centro, e fazer o agendamento.

"Conhecemos de perto o que um câncer de mama pode causar em uma mulher. E foi por isso que conversei com meu filho, o deputado Atila Jacomussi, para trazeremos à Mauá a carreta da mama, que fará exames de prevenção a esta doença. Tenho certeza que vamos salvar muitas vidas", comentou Admir Jacomussi.

A carreta do Mulheres de Peito tem capacidade de realizar 50 exames por dia. Ou seja, poderá atender até 1.500 mulheres de Mauá, já que ficará na cidade por 30 dias, até o dia 20 de outubro.

"Combater o câncer nas mulheres tem sido prioridade do meu mandato. Quando meu pai, o vereador Admir Jacomussi, fez a solicitação não perdi tempo e fui conversar com o



Chegada do programa Mulheres de Peito a Mauá foi solicitada ao deputado Atila Jacomussi pelo vereador Admir Jacomussi

secretário de Saúde do Estado, o dr. David Uip. Essa é mais uma

grande conquista para as mulheres da nossa querida Mauá", desta-

cou o deputado licenciado e atual candidato à Prefeitura de Mauá,

Atila Jacomussi. 

Da Redação

Mauá volta a ter tratamento de hemodiálise pelo SUS

Foto: Divulgação



Tratamento de hemodiálise volta a Mauá após quase três anos

A clínica CTN (Centro de Tratamento em Nefrologia) foi cadastrada pelo SUS (Sistema Único de Saúde) do Estado de São Paulo e voltará a oferecer tratamento de hemodiálise a pacientes da rede pública de Saúde. O retorno do serviço marca o fim de um período de quase três anos sem amparo a pacientes com problemas renais.

Atila Jacomussi, deputado estadual licenciado e candidato à Prefeitura de Mauá, teve

papel importante na conquista. Foi ele quem solicitou à Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo e ao próprio governador Geraldo Alckmin a abertura do cadastramento emergencial. "Essa é uma questão que nos preocupa. Mauá não pode ficar tanto tempo sem dar apoio as pessoas que precisam de hemodiálise. Esses pacientes estavam sofrendo, tinham que fazer o tratamento em outras cidades. Isso gerava transtorno e gastos", pontuou Atila

Jacomussi.

Mauá, Ribeirão Pies e Rio Grande da Serra têm em torno de 300 pacientes que necessitam da hemodiálise, tratamento que deve ser feito de duas a quatro vezes por semana. O recadastramento do serviço no SUS foi uma conquista de Atila Jacomussi. A CTN está localizada nas dependências da Santa Casa de Misericórdia Mauá, que fica na Vila Assis Brasil, Avenida Dom José Gaspar. 

Da Redação



Fernando Silva é o novo candidato a vice pela REDE Sustentabilidade

Concorrendo ao Paço Municipal Mauaense com o vereador Rogério Santana, a REDE Sustentabilidade confirmou o professor Fernando Silva como novo candidato a vice-prefeito do partido nas eleições municipais. A mudança ocorreu por conta de alguns problemas encontrados na documentação da ex-candidata a vice da legenda, a doutora Andreia Bispo, com relação aos prazos de sua filiação. De acordo com o partido, a decisão pela alteração da chapa e pela escolha pelo seu novo vice foi tomada por sua direção executiva.

Nascido e criado na cidade de Mauá, Fernando Oliveira é ativista desde os 12 anos de idade e foi professor da rede pública de ensino, onde ministrou aulas de Sociologia e organi-

zou eventos para conscientizar os jovens sobre a importância de ser cidadão ativo em nossa sociedade. Ele também integra o partido desde sua criação no município.

Segundo o professor, ele tem atuado arduamente para o crescimento da legenda e para que suas ideias sejam colocadas em prática. Fernando já acompanhando Rogério Santana em suas caminhadas e visitas pelos bairros da cidade. Sua nova atribuição, portan-

to, não irá alterar sua rotina.

"A REDE acredita em uma política de transformação e conscientização da população. A sustentabilidade é necessária para a realidade e vida das pessoas. Lutamos por uma cultura de paz e justiça social. Esta é a REDE e estamos juntos nas ruas falando isso para população", declarou Fernando.

Da Redação

Foto: Divulgação



Fernando Oliveira já acompanhava Rogério Santana em caminhadas

Finanças & negócios

Artigo Econômico

Economia deverá retornar ao crescimento a partir de outubro

A economia vem registrando quedas sucessivas do Produto Interno Bruto (PIB), o terceiro trimestre apresentou uma pequena recuperação da indústria e do investimento e, para o próximo trimestre, espera-se a continuidade deste desempenho, acompanhado da recuperação dos serviços e do consumo das famílias, mesmo com o nível alto do desemprego e endividamento das famílias.

Artigo Financeiro

Taxa básica de juros fica em 14,25% ao ano

O Comitê do Banco Central do Brasil da Política Monetária (Copom) manteve a taxa básica em 14,25% ao ano, na reunião que ocorreu na semana passada, mas, com uma tendência de queda. A necessidade de controlar a inflação eleva a ociosidade da economia, as projeções de inflação indicam queda no curto prazo, desta forma, haverá condições para juros menores.

Indicadores

Indicadores representam dados ou informações, sinalizando ou apontando o comportamento das diferentes variáveis de componentes de um sistema econômico-financeiro de um país, região ou estado.

São importantes para compreender a situação atual e a tendência

futura da economia e, podem ajudar nas decisões pessoais e profissionais.

Qual o significado de alguns dos principais indicadores que estaremos acompanhando em nossas próximas edições:

Salário mínimo – é o menor pagamento, definido por lei, que um trabalhador deve receber por seus serviços.

Inflação – pode ser entendida como uma elevação generalizada dos níveis de preços pesquisados para os diferentes produtos.

Taxa de juros – é o rendimento quando se empresta ou investe dinheiro por um determinado período, ou seja, é o custo do dinheiro no mercado financeiro.

Taxa de câmbio – é o preço de uma moeda estrangeira expressa em reais.



Gilson Fontes Santos
Professor e Consultor

“Participação do jovem na política é muito importante”, afirma Ricardinho do Táxi

Concorrendo pela primeira vez a uma vaga no Legislativo mauaense, o taxista Ricardo Pereira da Silva, mais conhecido como Ricardinho do Táxi, é mais um jovem que está em busca de

melhorias para a cidade. Aos 27 anos, Ricardinho acredita que é por meio de uma maior participação do jovem na política que os benefícios esperados pelos moradores de Mauá chegarão, já que isso

construiria uma base para que essa e as futuras gerações aproveitem. E a sua parte, ele pretende fazer, contribuindo com projetos para as áreas de transporte, segurança, cultura e lazer.

Jornal Opinião Pública – Essa é a primeira vez que você se candidata. Por que decidiu pleitear uma vaga de vereador?

Ricardinho do Táxi – Decidi me candidatar por conta das várias demandas que existem na cidade. Essa é uma forma que temos de cobrar a solução de problemas que vivemos no dia a dia, como a falta de segurança, a má conservação de ruas e avenidas da cidade, a pouca acessibilidade da qual os deficientes dispõem.

JOP – Quais são os seus principais projetos para Mauá?

RT – Moro na região do Jardim Mauá e do

Jardim Kennedy e uma das propostas que tenho é de incentivar a vinda de um CEU das Artes. Um equipamento como esse seria muito importante para esses bairros porque traria mais oportunidades de lazer para as crianças da região. Temos dois campos nos bairros e hoje eles se encontram abandonados. Com um CEU por aqui, incentivariamos a prática esportiva e o interesse do jovem por movimentos culturais, afastando-os do convívio com aquilo que há de ruim.

Outro projeto que gostaria de discutir é a implantação de táxis acessíveis na cidade. Hoje, Mauá não possui nenhum táxi adaptado para o transporte de pessoas com deficiência física e esse fato acaba dificultando a vida dessas pessoas, já que o transporte público também é deficiente nesta questão. Trabalhar em ques-

tos como essa é fundamental importância para o crescimento do município.

JOP – Você é um candidato ainda jovem, de 27 anos. O que acha da participação do jovem na política?

RT – A juventude é que decide a eleição. Por isso precisamos ter uma participação maior, mostrando nossa opinião, discutindo e apresentando projetos para a melhoria da cidade. Somos a voz do futuro e o que decidirmos hoje, terá consequências em nosso futuro. Se o jovem não participar da política, se ele não se interessar por isso, muito daquilo que necessitamos não existirá no futuro.

JOP – Em suas caminhadas para divulgar sua candidatura você tem con-

versado com muitas pessoas. Qual o sentimento que elas têm passado? Eles estão abertos a dar uma chance a novos candidatos?

RT – Estamos andando pelas ruas e vemos as pessoas bastante desanimadas quando o assunto é política e eleições. Todos estão cansados de ver os mesmos políticos de sempre sendo eleitos e a cidade não melhorar em nada. Por isso que, quando converso com a população, tento mostrar que temos gente nova por aí. Sempre converso com os eleitores e falo para eles não desanimarem, pois o voto de cada um vale ouro e pode mudar os rumos da cidade, dando oportunidade a pessoas novas, com ideias e propostas novas.

Da Redação

Foto: Divulgação



Ricardinho do Táxi acredita que participação do jovem na política pode trazer mudanças



Osmar Santos aposta em projetos de inclusão social e em mandato participativo

Após ter assumido uma vaga interina na Câmara Municipal de Mauá em 2015, o comerciante Osmar Santos busca agora uma cadeira efetiva no Legislativo mauaense para poder trabalhar pela cidade e pôr em prática

suas ideias e propostas.

Com projetos que visam elevar a inclusão social no município e também dar voz a população de um modo geral, criando um mandato participativo, sempre pautado nos anseios dos mauaenses, Osmar afirma querer melhorias em todas as áreas da cidade.

Confira abaixo uma entrevista com o candidato onde ele pôde falar um pouco mais sobre suas ideias.

Jornal Opinião Pública – Essa é a segunda vez que você se candidata a uma vaga na Câmara. Como tem sido a sua campanha até aqui e quais experiências você traz da campanha anterior?

Osmar Santos – A campanha

deste ano é atípica. Mas vejo uma possibilidade de muito grande, sendo um nome que representa uma renovação e com a experiência de uma pequena passagem pela Câmara com bons resultados onde pude, como vereador interino, apresentar mais de 30 projetos e indicações, tendo sete deles aprovados e executados.

JOP – Você tocou no ponto da renovação. Você acha que hoje há abertura para o surgimento de novos nomes na política mauaense e como você analisa o sentimento do eleitor com relação aos políticos que aí estão?

OS – Eu acredito muito na população mauaense. Vejo com grande expectativa a possibilidade de ser eleito com a vontade que o povo tem por renovação. Temos em nossa cidade vereadores com 20, 30 anos de mandatos parla-

mentares e acho que não vamos mudar a história com os mesmos personagens. Vejo na população esse anseio pela mudança e espero contribuir com isso, fazendo a diferença com as nossas propostas. E peço, especialmente, que o eleitor procure e analise os nossos projetos.

JOP – Em termos de projeto, o que você pretende implantar na cidade, caso seja eleito?

OS – Meu projeto, primeiramente, é trabalhar incessantemente para melhorar a inclusão social e também sonho em implantar um gabinete itinerante, com mandato participativo, onde a voz do munícipe seja a nossa principal ferramenta de trabalho.

JOP – Como tem sido sua campanha até o momento?

OS – Nosso trabalho tem sido bastante humilde, intenso e forte. Haja visto que

temos o melhor produto para uma campanha, que são a credibilidade, a simplicidade, a humildade e o mais importante, as pessoas que acreditam em nosso projeto. Vejo tudo isso como ferramentas muito importantes para que possamos atender aos anseios da população.

Estamos sempre preocupados com os temas principais, como segurança, saúde e educação, que levam ao bem estar social.

JOP – E quais seriam as melhorias que essas três áreas – segurança, educação e saúde – necessitam?

OS – Embora eu saiba que a segurança não seja somente de responsabilidade do município, mas também do Governo do Estado, hoje podemos comemorar por exemplo, a atuação da base comunitária no Jardim Guapituba, que é uma conquista da população, após uma indicação nos-

sa. Mas vejo também a possibilidade de implantação de bases comunitárias com monitoramento em todas as principais vias de acesso e saída da cidade, o que faria com que os bandidos pensassem duas vezes antes de cometer um delito, pois saberiam que estão sendo vigiados todo o tempo.

Sobre educação. Acho que é necessária uma conscientização dos pais, mas também um grande investimento por parte da Administração Municipal, haja visto que já temos avançado muito nesta gestão.

Já na saúde, acredito que um grande passo a ser dado para que haja melhorias nesta área a setorização da saúde. Temos, por exemplo, o Hospital Nardini, que é estadual e atende a outras cidades vizinhas, atende os acidentes do Rodoanel e até mesmo ocorrências da Zona Leste da capital. Porém, a conta fica para o município.

Da Redação



Osmar Santos quer participação popular em seu mandato, caso seja eleito



Grupo OP Comunicações

17^º ANO
Opinião pública
O SEU JORNAL

Revista
SUCESSO
Informação e qualidade de vida

 /jornalopmaua

 /opiniãomauá

www.jornalopiniaopublica.com.br

 falecomagente@jornalopiniaopublica.com.br

 /SucessoEmRevista

www.sucessoemrevista.com.br

 Contato.revistasucesso@gmail.com

4511-8155

Av. Américo Torneiro, 462 - Jardim Mauá - Mauá - SP

QUE AS AÇÕES CONFIRMEM AS PALAVRAS!

44555

VEREADOR



Prof. **SALVADOR** Cruz



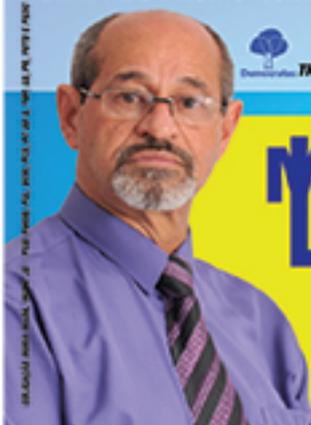
44555



A VOZ DA OPOSIÇÃO 25662

24 HORAS POR DIA A SERVIÇO DA POPULAÇÃO MAUAENSE!
SEMPRE O MESMO NÚMERO DE CELULAR E O MESMO NÚMERO PARA VOTAR.

ACOMPANHE NOSSO TRABALHO PELO FACEBOOK: [facebook.com/vereadormanoellopes](https://www.facebook.com/vereadormanoellopes)



PARA VEREADOR
MANOEL LOPES
25662



Para Vereador:
Engenheiro Manoel
Vote **25025**
Muda Mauá
Muda Já!



Coligação: FAD6 - PSL - DEM - PIN
Coligação Majoritária: FAD6 - PSL - DEM
PIN - PSL - PPS - PS - PM - PRB - PTB - PSC - PC DO B
CNPJ do Candidato: 25.849.443/0001-07



PARA VEREADOR VOTE:

43123

MARCIO BERTUCCI

RESPEITO,
DISCIPLINA
E AMIZADE



Coligação: Mauá muito mais forte: PT/PTB/PDT/PP/PPS/PPV/PRB/PROS/PSDB



Anuncie aqui
4511-8155

[facebook.com/jornalopmaua](https://www.facebook.com/jornalopmaua)

twitter.com/opjornal

www.jornalopiniao publica.com.br

Vote para Vereadora
Wanessa Bomfim



12123



"Juntos, com a força do nosso voto, faremos a justiça"

Por 41 votos, Wanessa Bomfim não foi eleita vereadora em 2012, isso porque, covardemente, seus opositores, com medo de que ela fosse eleita, nas vésperas da eleição, espalharam pela cidade milhares de folhetos com a foto e nome da Wanessa Bomfim e com o número de outra candidata, o que confundiu muita gente na hora do voto. Com um trabalho diferenciado, muita Fé, Coragem e Determinação, Wanessa Bomfim não desistiu e, novamente, pede seu voto de confiança para que eleita, seja SUA VEREADORA na Câmara de Mauá.

Faça como um empregador, exija o currículo de quem vai trabalhar por você, exija o currículo do seu candidato.

- ✓ Formada em Direito
- ✓ Formada em Administração de Empresas
- ✓ Pós Graduada em Gestão Pública

40
Atila
Alaide

PROFESSOR BETINHO
VEREADOR

27000

MAIS FORÇA PARA A EDUCAÇÃO

VALOR DESTA PUBLICAÇÃO EM DÓLARES - PUBLICAÇÃO EM R\$
CANDIDATO: CNPJ: 25.849.443/0001-07 - MAUÁ QUE QUEREMOS: PDSB - PDSB - PDSB

CNPJ DO CANDIDATO: 25.849.443/0001-07
VALOR DESTA PUBLICAÇÃO EM DÓLARES - PUBLICAÇÃO EM R\$
COLEGIADO: BOMAS MAUÁ - PSD - PSD - PTC

CAMILA MAYUMI

36091

A juventude fazendo Mauá crescer

Molino Imóveis
 • Compra • Venda • Administração
 www.molinoimoveis.com.br
 4514-2346 / 4547-3142 fax
 R. Princesa Isabel, 35-sala 2-Centro-Mauá

Vendas
OPORTUNIDADE: TERRENOS EM PALMEIRAS/SUZANO
 A partir de 1.500 m², com pequena entrada e parcelamento sem burocracia.

Locação
 Salas e Salões Comerciais na Rua Rio Branco a partir de **R\$ 350,00**

Locação
 Salão Comercial Av. Barão de Mauá, próximo ao Bar do Jabá **R\$ 800,00**

Locação
 Casa no Parque das Américas 3 cômodos e garagem individual **R\$ 550,00**

EM PARCERIA COM VOCÊ E SUA EMPRESA INOVAMOS, EVOLUÍMOS E APRIMORAMOS OS SEUS SISTEMAS DE LIDERANÇA E GESTÃO

Strategic Organization

Venha nos fazer uma visita:
 Matriz: Rua Manoel Pedro Jr, 308 - Edifício Araújo, José B. Centro - Mauá. (11) 3186-8500
 Filial: Rua Cel. Fernando Prestes, 350 15º andar Sl. 151 - Edifício Columbus - Centro Santo André. (11) 4433-8400

PROTEGIDO
MONITORAMENTO 24 HORAS
DESPPOL
 Segurança
 TEL. (11) 4423-1423
 www.desppol.com.br

- Alarmes monitorados 24 horas
- CFTV Digital e Analógico
- Cerca Elétrica
- Vídeo Vigilância

14 anos

Solicite uma visita sem compromisso

Residencial
 Comercial
 Industrial

Rua dos Morrados, 138 - S. André

SUPER INK

Compra e Venda
Cartuchos & toners

SAMSUNG XEROX EPSON
Canon LEXMARK

Os melhores preços com garantia e segurança
Tel:4543-3449
 Av.Barão de Mauá, 23 sala 12 - centro - Mauá

Sua EMPRESA na PRIMEIRA página do Google

Sua EMPRESA

Busca Google Estão com sorte

Saiba mais Acessando:
 www.donnysconsultoria.com

PROCURA-SE

ESTAMOS PROCURANDO UM YORKSHIRE DE PORTE MÉDIO, 3 ANOS, PELOS MARRONS, MACHO, MANSO, DE NOME FREDDY QUE FOI ROUBADO NO DIA 06 DE AGOSTO, APÓS ASSALTO À CASA DOS DONOS, NO LITORAL (BALNEÁRIO FLORIDA, PRAIA GRANDE), ELES FICARAM EM PODER DOS ASSALTANTES POR QUASE CINCO HORAS. LEVARAM TUDO. DO CARRO A DOCUMENTOS. E UM DOS ASSALTANTES DISSE QUE LEVARIA O FREDDY PARA DAR DE PRESENTE PRA ESPOSA. SOUBEMOS QUE ELE PODE ESTAR EM RIBEIRÃO PIRES POIS UM DOS CARROS DOS ASSALTANTES FOI LOCALIZADO AÍ. SEGUIE ALGUMAS FOTOS DELE. SE PUDEREM NOS AJUDAR AGRADECEREMOS IMENSAMENTE.

BOTECO DOS AMIGOS
 "A gente não faz amigos, reconhecemos"

BOTECO DOS AMIGOS

CHURUMES
 M C
 MAUÁ SP

DIA 24/09 TEREMOS O ENCONTRO MENSAL DO MOTO CLUBE CHURUMES E CONVIDADOS. ATRAÇÃO MÚSICAL: MAURO DA BANDA ECOLOGIA E CONVIDADOS.

Rua Cesario Parmegiani, 518 Jardim Santa Lidia - Mauá

PERDIDO

RONALDO || 99251-2500
RAQUEL || 97607-4169 **NORMA** || 97629-5975

Restaurante
 Self - Service

20 tipos de saladas
 30 pratos quentes

Lu

R\$: **10,00**

97165-8245

Segunda a Sábado das 11 às 16 hrs

NÃO PASSAMOS CARTÃO

Travessa da rua Vereador Fernando Zanella, 20 Centro - Mauá/SP (Frente a loja escala)



ALTO PADRÃO
IMÓVEIS E CONSTRUÇÕES
CRECI 24,818-J - 2ª Região



Ligue: 11 **4555-2011**
www.altopadraoimoveis.com.br

Locação - Venda
Construção - Lançamentos

Central de negócios: Princesa Isabel, 434 - Vila Bocaina - Mauá



Apartamentos



Locação



Galpão - Salão



Casa - Sobrado

JARDIM ZAIRA

52m², 2 dorms, sala, cozinha, 2 wcs, área de serviço, 2 vagas coberta.

R\$ 300.000,00

REF: 7342



JARDIM ZAIRA

Sobrado c/ 3 dorms sendo 1 suite, coz ampla, sala, 1 wc social, A.S., quintal c/ churras, 4 vgs. R\$ 1.500,00 ALUGUEL

REF: 6832



SERTÃOZINHO

150m², ligação trifásica, 2 wc, escritório, portão de ferro.

R\$ 1.800,00 ALUGUEL

REF: 7203



JARDIM ZAIRA

Sobrado com salão na frente, parte superior com 2 casas, ambas casas com 3 cômodos

R\$ 230.000,00

REF: 6886



VILA VITÓRIA

95m², 3 dorms, cozinha planejada, sala 2 amb., A.S., 1 vaga coberta. Ótimo acabamento.

R\$ 400.000,00

REF: 7170



VILA BOCAINA

Galpão c/ 300m², 4 wc, mezanino com 30m², bem localizado!

R\$ 5.000,00 ALUGUEL

REF: 7301



PARQUE BANDEIRANTES

Terreno com 500m², com 6 casas no quintal, bom para investimento

R\$ 380.000,00

REF: 7291



JARDIM PEDROSO

64m², 3 dorms, 1 wc, sala, cozinha, área de serviço, 1 vaga. Ótimo acabamento!

R\$ 230.000,00

REF: 7411



VILA DIRCE

Terreno c/ 250m², bem localizado, ideal para estacionamento ou comercial.

R\$ 2.000,00 ALUGUEL

REF: 7260



PARQUE DAS AMÉRICAS

Galpão c/ base de 325m², 2 salas sendo 01 c/ 19m² e 01 c/ 15m², excelente ponto comercial.

R\$ 8.000,00 ALUGUEL

REF: 6799



JARDIM ITAPEVA

Sobrado, 2 dorms, sendo 1 suite, sala, cozinha, área de serviço, lavabo, 3 vagas.

R\$ 510.000,00

REF: 7084

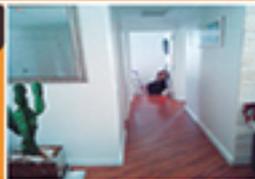


PARQUE MARAJOARA

60m², 3 dorms, sala, cozinha, área de serviço, 1 wc, 1 vaga coberta.

R\$ 270.000,00

REF: 7180



VL. PALMARES - ST. ANDRÉ

820m², 2 andares, 2 recepções, salas, 6 wc, espaço p/ estoque, entrada p/ caminhão.

R\$ 12.000,00 ALUGUEL

REF: 6849



JD. QUARTO CENTENÁRIO

Sobrado c/ 197m², 4 dorms, 1 suite, sala, cozinha, 2 wcs, área de serviço, 3 vagas.

R\$ 430.000,00

REF: 7164



VILA BOCAINA

90m², 3 dorms sendo 1 suite, 1 wc, sala, cozinha, 2 vagas cobertas, aceita financiamento.

R\$ 485.000,00

REF: 7426



BAIRRO MATRIZ

Prédio comercial c/ 450m², 2 pavimentos, elevador, garagem coberta p/ carros, salas comerciais.

R\$ 12.000,00 ALUGUEL

REF: 4871



SERTÃOZINHO

650m², 6 wc (sendo 2 adaptados), refeitório, escritório, mezanino, pé direito 8 metros.

R\$ 11.500,00 ALUGUEL

REF: 7169



JARDIM PRIMAVERA

Casa Assobradada c/ 2 dorms, 1 wc, sala, cozinha, área de serviço, 5 vagas.

R\$ 450.000,00

REF: 7238



Comercial

JARDIM ANCHIETA

74m², 2 dorms sendo 1 suite, 1 wc, sala 2 ambientes c/ varanda, cozinha, A.S., 1 vaga.

R\$ 300.000,00

REF: 7246



JARDIM PEDROSO

56m², 2 dorms, 1 wc, sala, cozinha, área de serviço, 1 vaga.

R\$ 1.400,00 ALUGUEL

REF: 7257



Terrenos

VILA MAGINI

Salão comercial c/ 80m², pé direito 4 metros, 2 wc, 1 vaga.

R\$ 1.500,00 ALUGUEL

REF: 6869



VILA MAGINI

Casa c/ 90 m², 2 dorms, 1 wc, sala, cozinha planejada, área de serviço, 1 vaga.

R\$ 950,00 ALUGUEL

REF: 7225



VILA NOEMIA

54m², 2 dorms, 1 wc, sala, cozinha, área de serviço, 1 vaga coberta.

R\$ 1.350,00 ALUGUEL

REF: 7393



JARDIM PEDROSO

Terreno bem localizado, próximo ao centro, com 125m²

R\$ 280.000,00

REF: 6785

JARDIM CAMILA

Casa comercial c/ 380m², 3 salões pavimento térreo. Pavimento superior c/ 2 casas, 2 wc.

R\$ 1.100.000,00

REF: 5423



JD. SANTA LIDIA

Casa c/ 70 m², 1 dorm, sala, cozinha, 1 wc, área de serviço.

R\$ 660,00 ALUGUEL

REF: 4979



JD. PILAR

Casa bem localizada, 4 dorms sendo 1 suite c/ hidro, sala c/ sacada, 2 wc, coz plan, quintal, 4 vgs.

R\$ 6.000,00 ALUGUEL

REF: 4598



ATENÇÃO SENHORES PROPRIETÁRIOS
ESTAMOS CADASTRANDO IMÓVEIS PARA VENDA E LOCAÇÃO.
CONTATE-NOS

ATENÇÃO CORRETORES
estamos contratando
CONTATE-NOS

Projeto ABC do Grafite entrega mural na Associação Tryade

Da Redação

O projeto ABC do Grafite, realizado pela Carbono 60 – Economia Criativa, entregou no dia 25 de agosto um mural na Associação Educacional, Esportiva e Cultural Tryade, em Mauá. Seis grafiteiros, sendo dois de São Paulo e quatro de Rio Grande da Serra, participaram da ação, grafitando um mural de 55 metros de comprimento, com uma parte inteira feita por 40 crianças com a supervisão de um dos profissionais.

A entrega do mural na Associação Tryade é paralela ao projeto original do novo circuito de arte urbana do Grande ABC, desenvolvido pelo grupo em Rio Grande da Serra, e que entregou no mesmo dia um mural na Associação Cristo Rei, localizada no centro de Rio Grande. Quatro grafiteiros mostraram seu trabalho no muro interno da entidade, sendo auxiliados por 35 crianças, que participaram de uma oficina de grafite. A associação tem um grafite em sua fachada.

Segundo seus organizadores, a iniciativa pretende fortalecer a identidade da cidade de Rio Grande Serra com a expressão artística do grafite.

Foto: Bruno Pinheiro/Divulgação



Meninas ajudam com grafite em mural na Associação Tryade

Cademo de Estética, Saúde & Beleza

O lugar certo onde encontrar dicas, matérias e os melhores profissionais de saúde.

Anuncie aqui!
4511-8155



Aceitamos reservas para:

- **Eventos**
- **Confraternizações**
- **Reuniões**



Servimos vários tipos de Marmitex

RUA ALMIRANTE TAMANDARÉ, 300 • CENTRO • MAUÁ | SP

4514.5937

STREET MAPS E INFORMAÇÃO • 0541 0585

Promoção de faixas por mérito contempla 128 judocas

Judocas aprovados receberam a nova faixa no dojô localizado no Jardim Haydée

Por Paulo Pinto
Fotos: Marcelo Lopes

A Associação de Judô Mauá realizou a tradicional promoção de faixas para os alunos da faixa branca ao primeiro kyu.

A cerimônia de outorga foi realizada no dia 03 de setembro de 2016, na sede da Associação de Judô Mauá, localizada na rua Santa Barbara do Oeste, 48 - Jardim Haydée Mauá (SP).

Autoridades esportivas e políticas marcaram presença no encontro que promoveu 128 judocas, entre estes destacamos Atila Jacomussi, deputado Estadual; Gerardo Siciliano, presidente da Associação de Judô Mauá; Francisco de Carvalho Filho, o Chico do Judô; sensei Walter Teixeira Junior, Núcleo São João e

Zaira 6; sensei Jurandir Lira de Mato, Núcleo Jardim Oratório; sensei Rogério Valeriano dos Santos, Núcleo Central; sensei Jéssica do Amaral, Núcleo Central; sensei Adriano Cavalcanti, Associação de Judô Mauá, Núcleo Estrela Azul e Sonia Maria; sensei Valdemir Carlos do Nascimento, Associação de Judô Mauá, Estrela Azul e Santa Lídia; sensei Guilherme Mantello Mello, atleta da Associação de Judô Mauá; Mayara dos Santos Lisboa, auxiliar da Associação de Judô Mauá.

Ao todo, 128 judocas foram promovidos. Dos 101 meninos e 27 meninas que receberam a nova faixa, a grande maioria já está inserida nas competições estaduais e regio-

nais, e participou da campanha brilhante da equipe no calendário desta temporada.

Na avaliação de Chico do Judô, a cidade de Mauá está fazendo a sua parte no sentido de revelar talentos para a base da modalidade. "Toda modalidade demanda renovação e de atletas na base, já que destes, poucos chegarão ao alto rendimento, e com o judô não é diferente. Praticamos um esporte individual onde as dificuldades para reposição de atletas são ainda maiores que o desporto coletivo, mas a cidade de Mauá está fazendo a sua parte e produzindo uma nova geração talentosa e que promete dar frutos nas categorias de cima", disse o dirigente mauaense.

Átila Jacomussi parabenizou os pais que se preocupam em inserir os filhos na prática esportiva. "Todos conhecem a importância pedagógica do judô na formação de crianças e jovens, e participar desta cerimônia fez com que eu pudesse compreender a importância que cada criança credita ao seu processo de crescimento dentro da modalidade. Com isso pudemos ver claramente o legado filosófico criado pelo professor Jigoro Kano, o fundador do judô. Parabenizo os pais que dedicam seu tempo à formação de seus filhos. Agindo desta forma estão inserindo seus filhos no caminho certo e contribuindo verdadeiramente com a construção de um mundo melhor."



Chico do Judô parabenizou a garotada promovida no encontro



Alessandro Silva sobra e conquista ouro no lançamento de disco

O paratleta Alessandro Rodrigo da Silva conquistou, na tarde da última segunda-feira (12), a medalha de ouro

no lançamento de disco da classe F11, para deficientes visuais totais, nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro. Com a marca de 43,06m, o

morador de Mauá não apenas sobrou na competição como também quebrou o recorde paralímpico da prova. A medalha de prata fi-

cou com o italiano Oney Tapia, que atingiu a marca de 40,89 m. Já o bronze foi para o espanhol David Sierra Casinos, com 38,58 m.

Líder do ranking mundial na modalidade, Alessandro entrou na competição como um dos favoritos ao ouro. Em maio deste ano ele já havia dado mostras de que poderia ser o campeão paralímpico, durante um evento-teste para os jogos, realizado no próprio Estádio Engenhão, palco das provas de paratletismo. Na oportunidade, Alessandro, que também é conhecido pelo apelido de "Gigante", con-

quistou a melhor marca da temporada, com 43,16 metros, recorde das Américas. O resultado é dez centímetros melhor do que o lançamento que lhe garantiu o ouro. Contudo, a medalha não veio fácil.

Nervoso, Alessandro não conseguiu bons resultados em seus dois primeiros lançamentos, alcançando 30,61m na primeira chance e a 34,75m na segunda. No entanto, a terceira tentativa foi perfeita. "Eu sabia que eles iam vir com tudo, o italiano é o segundo do ranking mundial. Mas vim para fazer meu melhor, a medalha era consequência. E a pressão passou depois dos lançamentos iniciais. No primeiro eu fui muito mal, no segundo também fui mal. Mas como você só precisa de um para ganhar, no terceiro veio", declarou o Gigante.

Essa é a primeira Paralimpíada que Alessandro disputa. Entretanto, seu histórico de sucesso já é extenso. Na última edição dos Jogos Parapan-Americanos, realizada em Toronto, no Canadá, o "Gigante" conquistou duas medalhas de ouro, uma no lançamento de disco e outra no lançamento de peso além do quarto lugar no lançamento de dardos. Na última semana, ele havia disputado a prova do arremesso de peso conquistando a marca de 12,43m, resultado que o deixou apenas na 10ª colocação da modalidade.

Além de Alessandro, Marcio Braga Leite foi o outro representante do Brasil na final do disco, obtendo como melhor marca 34,71m, o que lhe garantiu o quinto lugar na prova. **•**

Da Redação



Líder do ranking mundial, Alessandro Silva confirmou favoritismo com ouro no lançamento de disco

Grêmio Mauaense empata em Santos e é eliminado na Segunda Divisão

A equipe do Grêmio Mauaense bem que tentou, mas não conseguiu avançar às semifinais da Segunda Divisão do Campeonato Paulista. Após perder em casa para a Portuguesa Santista, no primeiro jogo válido pelas quartas de final do torneio, a Locomotiva foi até Santos precisando vencer o rival para seguir na competição. Entretanto, o time de Mauá não passou de um empate contra os donos da casa.

Jogando no estádio Ulrico Mursa, a equipe de Mauá iniciou a partida em uma situação bastante incômoda, uma vez que a derrota no confronto de ida por 1x0 obrigava o time a vencer fora de casa por pelo menos dois gols de diferença, já que a Bri-

osa, por ter tido uma campanha melhor, possuía a vantagem do empate.

E o que era ruim piorou logo no início do jogo. Aos nove minutos da primeira etapa, Orlando abriu o placar para os donos da casa. Correndo contra o tempo e precisando marcar três gols para avançar, a Locomotiva tentou se lançar ao ataque, mas foi neutralizada pela equipe de Santos, que ainda conseguia levar perigo aos visitantes.

No segundo tempo, a partida seguiu o mesmo enredo, com a Mauaense tentando chegar ao empate e a Portuguesa Santista controlando o placar. Aos 15 minutos, o time rubro-verde deu mais um golpe com o atacante Willian, que aumentou a vanta-

gem da em cobrança de pênalti.

Sem muitas opções, a equipe do Grêmio Mauaense seguiu pressionando, e descontou com Jorge, aos 29 minutos da segunda etapa. Quatro minutos depois, Ramon empatou o jogo. Mas com pouco tempo de jogo e com um adversário bem postado, o jogo se encaminhou para o fim sem novas alterações no placar.

Nas semifinais, a Portuguesa Santista enfrentará o Taboão da Serra, enquanto o XV de Jaú jogará com o Desportivo Brasil. Os vencedores dos confrontos, além de alcançarem a final da Segunda Divisão, garantirão o acesso a série A3 do Campeonato Paulista. **•**

Da Redação

Com show de Messi e Neymar, Barcelona vence Celtic na Liga dos Campeões

Em sua estreia na edição 2016/2017 da Liga dos Campeões da Europa, o Barcelona não tomou conhecimento do Celtic e goleou a equipe escocesa por 7 a 0, no Camp Nou, com grandes atuações de Lionel Messi e Neymar. Enquanto o argentino marcou três vezes na partida, chegando ao seu sexto 'hat-trick' na história da competição - recorde isolado - o brasileiro contribuiu com quatro assistências e um gol, tornando-se o primeiro jogador da história a alcançar esta marca em um jogo.

Pressionando o adversário desde o início, o Barcelona quase não deu chances ao Celtic, marcando logo aos três minutos com Messi, que recebeu na área e chu-

tou cruzado, no ângulo. Os escoceses ainda tiveram uma grande chance, aos 23 minutos, com um pênalti. Contudo, o atacante Dembelé parou no goleiro Ter Stegen. Pouco depois, Messi marcou o segundo, após tabela com Neymar.

No segundo tempo, o show continuou. Aos quatro minutos Neymar deixou o seu, em cobrança de falta perfeita. Dez minutos depois, o brasileiro deu sua terceira assistência no jogo, ao cruzar para Iniesta emendar de voleio para as redes. No minuto seguinte, outro gol, novamente de Messi que de carrinho completou cruzamento de Luis Suarez. O uruguaio também não passou em branco. Aos 29, Neymar lançou para Luisito que domi-

nou no peito e girou para marcar seu primeiro gol na partida. O camisa 9 ainda fechou a conta, aos 42 minutos da etapa final.

Essa foi a maior goleada que o Barcelona já aplicou em uma partida válida pela Liga dos Campeões, superando os 7 a 1 contra o Bayer Leverkusen na temporada 2011/2012. Já a maior goleada do torneio, no atual formato de disputa, foi um 8 a 0 aplicado pelo Liverpool no Besiktas, na temporada 2007/2008.

Na próxima rodada, o Barcelona vai até a Alemanha para enfrentar o Borussia Mönchengladbach. Já o Celtic recebe o Manchester City na Escócia. **•**

Da Redação

Campanha de multivacinação para crianças e adolescentes começa no dia 19 em todo o país

Foi lançada, na manhã da última terça-feira (13) em Brasília, a Campanha Nacional de Multivacinação 2016. O objetivo da campanha

é mobilizar os pais ou responsáveis a levarem seus filhos para atualizar o cartão de vacinação. Neste ano, a iniciativa terá como públicos alvo os menores

de cinco anos, crianças de nove anos e adolescentes de 10 a 15 anos incompletos. A ação foi anunciada pelo ministro da Saúde, Ricardo Barros.

A campanha começará nesta segunda-feira (19) e terá o sábado do dia 24 como seu Dia D. Já o encerramento da mobilização está previsto

para o dia 30 de setembro. O Ministério da Saúde enviou 19,2 milhões de doses extras, além das 7,6 milhões doses de rotina, das 14 vacinas que farão parte da campanha de atualização para os postos de saúde de todo o país. Além disso, cerca de 36 mil postos fixos de vacinação e 350 mil profissionais de saúde estarão envolvidos nos 12 dias de ação.

Com a campanha de vacinação, o Ministério espera a redução das doenças imunopreveníveis no país e diminuir o abandono à vacinação. Como a vacinação será de forma seletiva para a população alvo, não há meta a ser alcançada. "Neste ano, estamos incluindo os adolescentes porque esse grupo prioritário é um dos apre-

senta uma maior resistência a se vacinar. Além disso, muitos pais acreditam que não há necessidade de imunizar os filhos nesta faixa etária" explicou Ricardo Barros. "Isso servirá para reduzir o número de não vacinados e aumentar a cobertura vacinal nas crianças e adolescentes", completou. Ricardo Barros reforçou que é fundamental que toda a população alvo compareça aos serviços de saúde levando a caderneta de vacinação, para que os profissionais de saúde possam avaliar se há doses que necessitam ser aplicadas.

Para reforçar a mobilização, o Ministério da Saúde lançou uma campanha publicitária que será divulgada em todo o país. Com o slogan "Todo mundo unido, fica mais protegido", a campanha publicitária será veiculada na televisão, rádio e internet, com vídeos, banners, cartazes e jingles.

Mudanças no calendário
No mês de janeiro de 2016, o ministério promoveu alteração no esquema vacinal de quatro vacinas: poliomielite, HPV, meningocócica C (conjugada) e pneumocócica 10 valente. O Calendário Nacional de Vacinação tem alterações rotineiras e periódicas em função de mudança na situação epidemiológica, nas indicações das vacinas ou na incorporação de novas vacinas. Mudanças deste ano:

Poliomielite - O esquema vacinal contra a poliomielite passou a ser de três doses da vacina injetável - VIP (2, 4 e 6 meses) e mais duas doses de reforço com a vacina oral - VOP (gotinha). Até 2015, o esquema era de duas injetáveis (VIP) e três orais (VOP). A mudança está de acordo com a orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e como parte do processo de erradicação mundial da pólio. Vale ressaltar que essa substituição não prejudica a proteção das crianças, que já ficam imunizadas com as três doses injetáveis.

HPV - O esquema vacinal passou de três para duas doses, com intervalo de seis meses entre elas. Os estudos recentes mostram que o esquema com duas doses apresenta uma resposta de anticorpos em meninas saudáveis de 9 a 14 anos não inferior quando comparada com a resposta imune de mulheres de 15 a 25 anos que receberam três doses. As mulheres vivendo com HIV entre 9 a 26 anos devem continuar recebendo o esquema de três doses.

Meningocócica - O reforço, que anteriormente era administrado aos 15 meses, passou a ser administrado aos 12 meses, preferencialmente, podendo ser feito até os 4 anos. As primeiras doses da meningocócica continuam sendo realizadas aos 3 e 5 meses.

Pneumocócica - Redução de uma dose na vacina pneumocócica 10 valente. Passou a ser administrada em duas doses, aos 2 e 4 meses, com um reforço preferencialmente aos 12 meses, que pode ser recebido até os 4 anos. Essa recomendação também foi tomada em virtude dos estudos mostrarem que o esquema de duas doses mais um reforço tem a mesma efetividade do esquema três doses mais um reforço.



Campanha Nacional de Multivacinação terá início na próxima segunda-feira (19)

Eu posso evitar a diabetes?

Segundo o Ministério da Saúde, a diabetes tipo 1 e 2 atinge 5,2% dos homens e 6% das mulheres. Entre as pessoas acima de 65 anos, a incidência é de 21%.

A diabetes chamada do tipo 2 é uma doença que pode surgir da combinação de fatores genéticos (familiares com diabetes) e fatores ambientais (sedentarismo e obesidade). Dentre os fatores ambientais, o mais importante é a obesidade. Isso ocorre porque a gordura que está depositada no abdome promove uma inflamação e obriga o pâncreas a produzir mais insulina para a glicose ajudar as células. Portanto, manutenção do peso (ou emagrecimento), dieta e uma vida fisicamente

ativa são essenciais para reduzir o risco da diabetes.

E como posso evitar a diabetes?

Perder barriga. O acúmulo de gordura na barriga é um dos principais fatores de risco. A gordura na barriga se concentra no fígado e entre os intestinos. Isso gera o aumento da pressão arterial e aumento do colesterol no sangue.

Quêdo do seu sono. Dormir mal, ou seja, pouco ou de forma inconsistente, aumenta o risco de obesidade e de diabetes. Noites mal dormidas podem alterar nosso sistema biológico e com isso alteram também o metabolismo.

Faça 30 minutos de atividade física. Assim como o sedentarismo pode levar ao desenvolvimento de diabetes, o exercício físico diminui o risco de diabetes. Uma boa mudança no hábito de vida seria a prática de exercícios por 150 minutos toda semana.

Controlar o stress é importante também, principalmente em mulheres. Um estudo recente no Canadá mostrou que o stress dobra o risco feminino de desenvolver diabetes. Outros estudos mos-

traram que o stress leva a pessoa a consumir alimentos calóricos e gordurosos, e com isso, aumento do peso e o risco da diabetes.

Dieta balanceada, comendo pouco, devagar, e sem jejum. Nós vimos que comer muito aumenta a gordura abdominal, favorecendo a diabetes. Mas não é só a quantidade ou qualidade que influencia. Mas quem come rápido também tem o risco 2,5 vezes maior de ter a doença.

Comer frutas faz parte de uma alimentação saudável e deve se ter esse hábito diário. Mas cuidado com a quantidade de frutose que elas contêm. Pessoas com predisposição a diabetes tipo 2 devem evitar as mais adocicadas como uva ou caqui. Ou seu consumo de maneira moderada.

Bom, o importante é manter uma boa saúde, realizar check-ups com frequência, controle da pressão arterial, controle do peso e do stress.

Qualquer alteração procure um médico ou nutricionista para orientá-lo nas dúvidas.

Forte abraço.

Dr. Luiz Marcelo Pierro



para o dia 30 de setembro. O Ministério da Saúde enviou 19,2 milhões de doses extras, além das 7,6 milhões doses de rotina, das 14 vacinas que farão parte da campanha de atualização para os postos de saúde de todo o país. Além disso, cerca de 36 mil postos fixos de vacinação e 350 mil profissionais de saúde estarão envolvidos nos 12 dias de ação.

Com a campanha de vacinação, o Ministério espera a redução das doenças imunopreveníveis no país e diminuir o abandono à vacinação. Como a vacinação será de forma seletiva para a população alvo, não há meta a ser alcançada.

"Neste ano, estamos incluindo os adolescentes porque esse grupo prioritário é um dos apre-

RADIOFREQUÊNCIA

AVALIÇÃO GRATUITA

O MELHOR PARA FIRMEZA DE SUA PELE

Egregora
ESTÉTICA ESPECIALIZADA

un. São André 4412-0187 un. São Caetano 4318-4010 un. Mauá 4519-5628

www.egregoraestetica.com.br

**O MELHOR SISTEMA DE ENSINO
ESTÁ NO COLÉGIO RENIL**



Sistema de Ensino
Pueri Domus

**QUEM COMPARA
ESTUDA AQUI**

**VENHA SE
SURPREENDER!**

Ensino Infantil e
fundamental até o 6º ano

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**

Rua Luiz Lacava, 245.
Centro - Mauá.

Ligue: 4541-3900

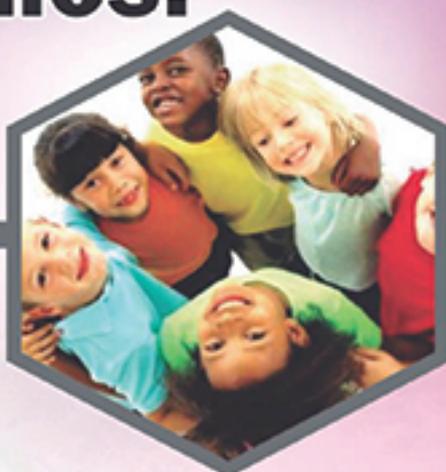


Colégio Renil



Da sua saúde nós cuidamos!

SAÚDE
SANTA CASA MAUÁ



PLANO INDIVIDUAL
E
FAMILIAR



*Planos
a partir de:

R\$ **79,79**

*0 a 18 anos, contr. emp. - opção 31



PLANOS
EMPRESARIAIS

Ligue Agora!
(11) 3458-4861

SANTA CASA
1963
MAUÁ