



Gastronomia

Ranking põe São Paulo como terceira melhor cidade do mundo em restaurantes • PÁG. 3

Mãe Paulistana

A terceira reportagem sobre a passagem de Graciete pelo serviço para gestantes • PÁG. 4

DIVULGAÇÃO/PREFEITURA SP



DESCOMPLICA SP CHEGA AO IPIRANGA

EM FUNCIONAMENTO DESDE FEVEREIRO, NOVA UNIDADE É A 11ª NA CIDADE DE SÃO PAULO E A 4ª NA ZONA SUL

Desde o último dia 13 de fevereiro, os moradores do Ipiranga já podem utilizar os serviços do 11º Descomplica SP da cidade. É a quarta unidade na zona sul da Capital.

O Descomplica SP é uma praça de atendimento presencial onde o cidadão de São Paulo encontra mais de 350 serviços municipais, como a emissão da Carteira de Trabalho, a solicitação de Bilhete Único, o requerimento do Seguro-desemprego, a intermediação de mão de obra e o cadastro para o recebimento de benefícios sociais, dentre

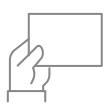
Serviços mais solicitados



Cadastro e atualização do CadÚnico



Serviços de Sabesp



Bilhete Único Idoso



Cadastro e consulta de emprego



Seguro Desemprego



Bilhete Único PCD

Capital conta com unidades do Descomplica SP em todas as regiões

ral, 425, funciona de segunda a sexta, das 8h às 17h. O agendamento pode ser feito via web ou presencialmente, na unidade mais próxima da sua residência.

OUTRAS UNIDADES

Confira onde estão as outras unidades do programa na Capital: São Miguel Paulista (zona leste), Campo Limpo (sul), Santana/Tucuruvi (norte), Butantã (oeste), Jabaquara (sul), São Mateus (leste), Penha (leste) e Capela do Socorro (sul); Vila Maria/Vila Guilherme (norte) e Cidade Tiradentes (leste).

por Laila Nery

outros, além de contar com diferentes serviços estaduais e federais.

Com a instalação de novos equipamentos e capacitação de seus funcionários, o espaço no Ipiranga está apto a oferecer todos os serviços públicos digitalizados, incluindo o "To-

tem Poupatempo". O atendimento é realizado com hora marcada. A Secretaria Municipal de Inovação e Tecnologia estima que a nova unidade fará, em média, 700 atendimentos por dia.

Está disponível também o "Descomplica Digital", espaço

reservado a quem precisa de algum serviço específico por meio do canal de busca da web, com a ajuda de um funcionário para atendê-lo.

A unidade do Ipiranga, que divide prédio com a Guarda Civil Metropolitana (GCM), na rua Breno de Ferraz do Ama-



CEUS MAIS VERDES

Mais de 4 mil alunos da rede municipal plantaram quase 10 mil árvores, de 128 espécies nativas da Mata Atlântica nos Centros Educacionais Unificados.

CEU NA ZONA SUL VAI GANHAR NOVA PISTA DE SKATE

ABEL SERAFIM

Os Centro Educacionais Unificados (CEUs) ganharão seis novas pistas de skate, esporte olímpico com cada vez mais adeptos no Brasil. Na última semana de fevereiro começaram obras nas unidades "Azul da Cor do Mar", em Itaquera (zona leste), e Cantos do "Amanhecer", no Campo Limpo (zona sul).

Nas outras quatro unidades, no Jardim Paulistano (região central); Jaguaré (zona oeste); Heliópolis (zona sul) e Parque São Carlos (zona leste) os trabalhos serão inicia-



**SUBPREFEITURA
IPIRANGA**
R. Lino Coutinho, 444

(11) 2808-3600
www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/
secretarias/subprefeituras/ibiranga/

PORTAL DE ATENDIMENTO DE SERVIÇOS MUNICIPAIS

156

Atendimento
telefônico 24h para
diversos assuntos

sp156.prefeitura.sp.gov.br/portal/servicos

Com mais de 1.100 serviços em 20 áreas temáticas,
como acessibilidade, bilhete único entre outros

PARA TELEFONES FIXOS 0800 011 0156
NA GRANDE SÃO PAULO

**SP
156**

Aplicativo para
dispositivos
móveis
(Android e iOS)

190 POLÍCIA MILITAR

192 SAMU

193 BOMBEIROS

0800 770 7722 METRÔ

0800 055 0121 CPTM

GUARULHOS

VENDE TERRENO, 4.200(m²),
Nova Bonsucesso - Guarulhos.

Whatsapp (21) 99878-9494
E-mail: bueno.assessoria@uol.com.br

VENDO TERRENO no Litoral em CUBATÃO

10.000 (m²), 300 mts da Rodovia
SP-055, 3 Km do Porto de
Santos.

Tratar Direto com proprietário
Tel (16) 99607-5455

BRAGANÇA PAULISTA *REPRESA*

terrenos 2.350 (m²) a 3.450 (m²).
Venda Lotes Industrial/Comercial
A partir 2500 (m²). Pagto Facilitado

(11) 99975-1547 / (11) 4033-8082

VENDO SALA COMERCIAL NO ITAIM BIBI

Av. 9 de Julho x R. Urimonduba,
4º e 9º andar, 365 (m²) á.u.
+ 3 vagas de garagem.

Tratar Direto com proprietário
Tel (16) 99607-5455

BRAGANÇA PAULISTA

Aproveite! Casa Cond. 400 (m²)
á.t, 3 suítes, espaço gourmet.

Direto Proprietário
(11) 99975-1547 / (11) 4033-8082

ACLIMAÇÃO

Lindo Sobrado,
4 dormitórios, 118 m²
de terreno, 200 m²
de área construída.
R\$ 800.000,00

(11) 99559-8089

ALUGADO PARA DROGARIA

Prédio com renda,
grande rede R\$ 4,2 milhão

(19) 99811-3853

VENDO JAZIGO CEMITÉRIO CONGONHAS

(11) 99459-0112

ALTO DO IPIRANGA

Oportunidade! 460m²,
3 casas c/ dorm., sala,
coz, lavand., quintal indiv.
+ Galpão Comercial novo
c/ 200m², 2º and. reversível,
2 escrit., copa, 2wc, 15 vagas. R\$1.200.000
c/Prop. (11) 97358-1165 (11) 98218-5536

**CENTRO
ALUGO**

7º, 8º, 9º e 10º andar
totalizando 1.162m²
Rua Álvares Penteado
Próximo Metrô São Bento e Sé
JÁ COM FIBRA ÓTICA VIVO

Tratar com Gilberto
(11) 2932-0446
(11) 99695-5237

ALUGADO COM RENDA

Galpão logístico com
renda, ótimo inquilino.
Venda R\$ 4,5 milhão

(19) 99811-3853

ALTO DO IPIRANGA

R\$600.000 Apto 88m²,
3dorms(1ste), sala
estar/jantar, var. c/ pia,
2 vagas, lazer compl.
Próx. Metrô. c/ Prapr.
(11) 97358-1165
(11) 98218-5536



* AMERICANO ROBERT PROFESSOR DE INGLÊS *

14 anos no Brasil com pós graduação
(MBA-EUA)
Preparação para TOEFL, BUSINESS
ENGLISH, CONVERSATION, GMAT, GRE
aulas on line.

Contato: anitagari.8@hotmail.com
www.inglescomrobert.com (85) 99129-8338

dos neste semestre, segundo a Prefeitura. As pistas são dos tipos street, bowl e mini rampa. Com investimentos de R\$ 3,7 milhões, os projetos levaram em conta o tamanho das unidades e receberam a contribuição de profissionais do skate.

Outros 20 CEUs já contam com pistas de skate, de uso gratuito e abertas à comunidade. Em oito unidades são realizadas, em parceria com a ONG Skate Solidário, aulas da prática esportiva para 360 crianças e adolescentes, na faixa de 6 a 16 anos.

As inscrições para participar estão disponíveis nas

secretarias dos CEUs Paraisópolis, no Jardim Parque Morumbi; Casa Blanca, na Vila das Belezas; Aricanduva, no Jardim Santa Teresinha; São Mateus, no Parque Boa Esperança; Meninos, em São João Clímaco; Alvarenga, no bairro Pedreira; Jambeiro, em Guaiarnases e Vila Curuçá, na Vila Curuçá.

Embora o CEU Paraisópolis ofereça aulas, a unidade não tem pista para a prática da modalidade. A atividade ocorre em espaço adaptado na quadra do centro educacional, na rua Dr. José Augusto de Souza e Silva, no Jardim Parque Morumbi.

QUALIFICAÇÃO PELO CATE

O portal Cate oferece 20 mil vagas em cursos de tecnologia da Amazon Web Services e da Meta. As qualificações são nas áreas de computação, metaverso e marketing digital.

ESTADÃO
expresso MARÇO/2023

BAIRROS

GASTRONOMIA

RANKING PÔE SP NO TOP 3 EM RESTAURANTES

SEGUNDO CONSULTORIA INTERNACIONAL, CIDADE SÓ FICA ATRÁS DE TÓQUIO E SEUL

RAISA TOLEDO

São Paulo é a 3ª melhor cidade do mundo na categoria restaurantes, atrás apenas de Tóquio (Japão) e Seul (Coreia do Sul). É o que aponta o ranking do relatório "The World's Best Cities" de 2023, feito pela consultoria internacional Resonance Consultancy. A análise considera investimentos, qualidade de vida e viagens e tem categorias como vida noturna, mu-

seus e número de check-ins no Facebook.

De acordo com o relatório, "com a maior população de descendentes de italianos fora da Itália, a maior comunidade de descendentes de japoneses fora do Japão e uma grande comunidade do Oriente Médio, as delícias culinárias são uma certeza".

São Paulo tem cerca de 30 mil bares e 20 mil restaurantes. No guia de estabelecimentos do site da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes Seccional SP, eles estão

divididos em 47 categorias, passando por hamburguerias, self-service, churrascarias, italianos, tailandeses, indianos, peruanos, mexicanos e vegetarianos ou veganos. Para quem não consome produtos de origem animal, São Paulo é a cidade latina com o maior número de restaurantes veganos, indica o ranking de uma pesquisa da plataforma americana Happy Cow e da organização britânica Veganuary.

A Capital é ainda lar de 9 locais premiados pelo Guia

Michelin. Com duas estrelas, destacam-se o D.O.M, do chef Alex Atala, e o Ryo Gastronomia, do chef Edson Yamashita. O prêmio de uma estrela foi concedido a 7 restaurantes: Kan Suke, Jun Sakamoto, Kinnoshita e Huto, de cozinha japonesa, o Picchi, de culinária italiana, o Evvai e o Maní, da chef Helena Rizzo.

Outros 30 receberam o selo Bib Gourmand, categoria que reconhece casas que atendem aos padrões exigentes do guia servindo

Thiago e sua mãe, Dona Nice, do Organicamente Rango

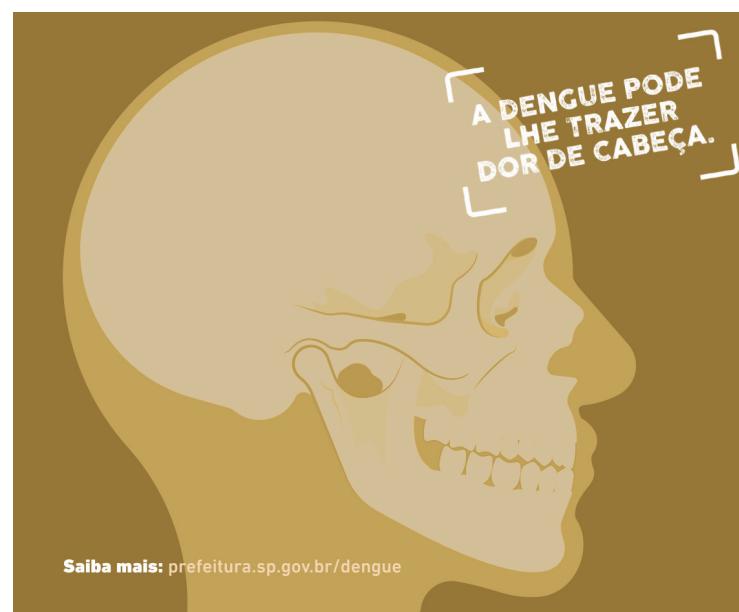
pratos com bom custo-benefício. Nessa categoria estão A Casa do Porco, o Arturito, da chef Paola Carosella, a italiana Casa Santo Antônio e a libanesa Brasserie Victória.

Os nove restaurantes estão em bairros mais centrais, como Itaim Bibi, Pinheiros, Moema, Jardim Paulistano e Vila Nova Conceição. Mas os donos de restaurantes na periferia estão deixando marcas expressivas no que diz respeito à diversidade gastronômica da cidade.

É o caso de Thiago Vinícius de Paula da Silva, de 34 anos, um dos dois brasileiros que integram uma lista de 50 jovens que estão moldando o futuro da gastronomia, organizada pela World's 50 Best Restaurants. Junto com a mãe, a chef Tia Nice, ele está à frente do Organicamente Rango, na Vila Pirajussara, zona sul, e busca estimular a geração de renda na região e difundir a alimentação orgânica e saudável.



A DENGUE PODE LHE TRAZER DOR DE CABEÇA.



DENGUE
FIQUE ATENTO
AOS SINTOMAS:

Saiba mais: prefeitura.sp.gov.br/dengue

Dor de cabeça.

Febre alta.

Manchas pelo corpo.

Dores nas articulações.

Procure uma das 470 UBSs da cidade e não tome medicação sem orientação médica.

CIDADE DE SÃO PAULO

MAIS CICLOVIAS

A Prefeitura já assinou contrato com uma empresa para ampliação da malha ciclovária da Capital em aproximadamente 48 quilômetros.

SAÚDE

A TERCEIRA CONSULTA DO PROGRAMA MÃE PAULISTANA

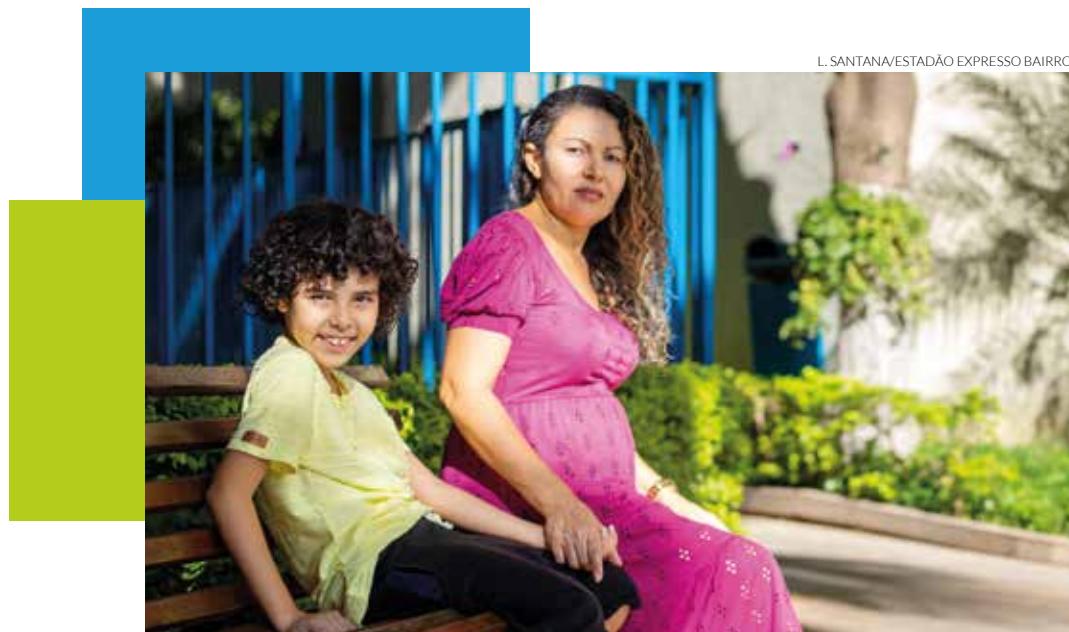
EXPRESSO BAIRROS ACOMPANHA GRACIETE MARIA DURANTE A GESTAÇÃO

RAISA TOLEDO

Quem está gestando uma criança tem direito a realizar, no mínimo, seis consultas de pré-natal — uma no primeiro trimestre, duas no segundo e três no terceiro. No caso da vendedora Graciete Maria da Silva, de 41 anos, que é atendida pelo programa Mãe Paulistana, da Prefeitura de São Paulo, já foram realizadas três consultas médicas.

Graciete, que descobriu a gravidez com 11 semanas, está no quinto mês de espera por seu quinto filho. O pré-natal da vendedora, realizado na UBS Jova Rural (localizada na região do Jaçanã/Tremembé, na zona norte), é acompanhado mensalmente pela reportagem do Estadão Expresso Bairros.

O pré-natal busca garantir uma gravidez mais saudável, um parto seguro e esclarecer as dúvidas que possam surgir no período. Graciete considera que tem sido bem assistida nesse sentido: "É um atendimento adequado, eles têm me orientado muito bem", conta.



Graciete Maria da Silva, que está sendo atendida pelo Mãe Paulistana, com o filho Davi

Na consulta passada, realizada no dia 28 de fevereiro, ela recebeu orientações médicas para evitar ao máximo fazer esforços — principalmente por ter apresentado sangramentos ao longo dos primeiros meses. Hoje, eles já não acontecem mais, e no momento da última ida à UBS ela e a equipe puderam ouvir melhor o coração do

bebê, antes com batimentos considerados "pequenininhos" "Agora, deu para ouvir perfeitamente", conta.

CINCO MESES DE GESTAÇÃO

A família ainda não sabe qual será o sexo do novo integrante. A torcida ainda é por uma menina, já que três dos filhos

de Graciete são meninos. "Mas Deus é quem sabe de todas as coisas", diz a mãe. Um novo exame de ultrassom será realizado antes da próxima consulta e deve colocar fim à dúvida.

Também foram solicitados exames como o de glicemia e uma análise de urina para diagnóstico de infecção urinária. O quadro é comum durante a



**ELES
(PROFISSIONAIS
DO MÃE PAULISTANA)
TÊM ME ORIENTADO
MUITO BEM"**

Graciete Maria da Silva,
vendedora

gravidez, mas frequentemente não apresenta sintomas em gestantes.

Com 21 semanas de gestação, o comprimento cabeça-nádegas (medida que estima a idade gestacional) do bebê é de cerca de 27 centímetros. Suas pálpebras, sobrancelhas e unhas já estão formadas e ele pode escutar o que se passa no mundo exterior. Segundo o programa Mãe Paulistana, interagir com ele nessa fase é uma forma de criar vínculo e pode proporcionar a sensação de aconchego. O acompanhamento do programa é realizado nas 470 UBS da Capital.