

## CAT Avançado e agência do São Paulo Confia abrem suas portas no Tucuruvi



Página 4

## Kassab entrega Ponto de Leitura no Parque do Piqueri, Zona Leste

Os moradores do bairro do Tatuapé, na Zona Leste, ganharam neste domingo (13) um espaço que conjuga cultura e educação: o Ponto de Leitura do Parque do Piqueri. O prefeito Gilberto Kassab fez a entrega do novo serviço, que, além de colocar à disposição dos frequentadores um acervo de cerca de 2 mil livros e os principais periódicos, possibilita também que o visitante faça empréstimos.

"Este Ponto de Leitura é um investimento de qualidade. Ele é quase uma biblioteca dentro do Parque do Piqueri, valorizando a qualidade das atividades para os usuários do parque", disse Kassab.

O local já era um Bosque da Leitura, iniciativa das secretarias municipais de Cultura e do Verde e Meio Ambiente que leva a cinco parques acesso a periódicos nos fins de semana. O sucesso do projeto implantado dentro do Parque do Piqueri fez com que a população solicitasse a abertura do espaço também durante a semana, agora reforçada com novo acervo.

Com a transformação do Bosque da Leitura em Ponto de Leitura, a cidade de São Paulo conta agora com 11 minibibliotecas, em regiões como o Centro, Cidade Tiradentes, Perus, São Miguel Paulista, Pare-



O Ponto de Leitura do Parque do Piqueri é o 11º estabelecimento do gênero



Kassab conhece o acervo do Ponto de Leitura

lheiros, Capela do Socorro e M'Boi Mirim.

A aposentada Maria Aparecida Welling, de 60 anos, já era frequentadora quando o local era Bosque da Leitura, para ler jornais e revistas. A partir de agora, quer aproveitar a nova oferta de publicações para levar literatura para casa.

"Além disso, aqui você pode sentar, ler e fazer uma confraternização com os amigos", contou.

O Ponto de Leitura do Parque do Piqueri fica na rua Tuiuti, 515, Tatuapé, e está aberto de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 17h30, e aos sábados, das 9h às 16h.

ARICANDUVA.COM.BR

## O NATAL NO ARICANDUVA ESTÁ AINDA MELHOR.

### SÃO MAIS VAGAS PARA ESTACIONAR E MAIS OPÇÕES PARA COMPRAR.



**VOCÊ PODE GANHAR\* 2 HONDA NEW FIT**

Participe do Concurso Cultural até 31 de dezembro. Escreva uma frase sobre: "O que faz seu Natal ser gigante?"

\*Consulte regulamento no site ou no Shopping.

Fotos ilustrativas.

**ARICANDUVA**  
O Maior Shopping da América Latina

Centro Comercial Aricanduva  
Av. Aricanduva, 5.555  
CEP 03527-900 - São Paulo - SP  
Fone: (11) 3444-2000

**Editorial**

**Feliz Natal e Próspero Ano Novo!**

Estas palavras, certamente, estão entre as que mais ouvimos nesses tempos de festas de fim de ano. E, felizmente, vêm carregadas de boas emoções; de sentimento de fraternidade, solidariedade, paz e amor! É muito difícil passar pelo Natal e ignorá-lo. Mesmo que você não seja um cristão, com certeza, será contagiado pelo clima do Natal que está em todo lugar: Decorações, músicas, Papai Noel, etc. E, o Natal é, antes de tudo, uma data espiritual. É o momento que o mundo celebra o nascimento de Jesus. O dia em que o Filho de Deus começou a cumprir com a sua missão na terra. Assim, também, é a passagem de ano. A cada Ano Novo, no clarão dos fogos e comemorações de passagem de ano, consciente ou inconscientemente, renovamos nossas esperanças de mudanças e projetamos nos campos pessoal e profissional nossos desejos de melhorias; sejam eles de natureza física, material ou emocional. É por isso, pensando assim, que aproveitamos este espaço para, nesta última edição de 2009, transmitir aos prezados leitores os melhores votos de felicidades, e, com muita fé e esperança, entusiasticamente, proclamar:

FALIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO!!!



**Antonio Delfim Netto**

As seguidas alterações de pauta, a posição duvidosa dos líderes das potências mais poluidoras do planeta, a "saia justa" em que foram metidos Obama e Hu Jintao pelo Presidente Lula (que praticamente os constrangeu a estar presentes em Copenhague), todos esses excitantes episódios favoreciam as apostas no fracasso da conferência mundial do clima.

Não propriamente fracasso de público, pois eram esperados na Dinamarca nesta primeira semana de dezembro cerca de 20 mil cientistas, climatologistas e ambientalistas (além de uma centena de Chefes de Estado), mas falência de acordos por dois motivos principais: 1) as reuniões preparatórias promovidas pela ONU não produziram nada próximo de uma ameaça de consenso em torno de uma só das questões fundamentais como, por exemplo, se os países desenvolvidos estariam motivados a financiar as transformações tecnológicas nas estruturas de produção de

energia dos países pobres e emergentes.

2) Aumentaram muito as dúvidas e a desconfiança envolvendo a qualidade dos diagnósticos "científicos" sobre as causas naturais ou humanas responsáveis pelo efeito-estufa entre ambientalistas, e climatologistas depois da divulgação dos e-mails com índices de "truques" estatísticos utilizados por pesquisadores da conceituada universidade britânica de East Anglia para exagerar a influência da atividade humana nas mudanças climáticas.

As discussões sobre os problemas do clima não são propriamente uma novidade. Os efeitos das emissões de gases com efeito estufa preocupavam cientistas já nas primeiras décadas da revolução industrial. Na Europa, em 1824 o matemático e físico francês Jean Baptiste Fourier procurou chamar a atenção para as prováveis consequências do crescimento das emissões de CO2 sobre o comportamento do clima. No século

**Negócios do clima**

lo passado, nos anos 60, o economista Kenneth Boulding alertou os governos e os produtores privados para os efeitos do uso acelerado e descuidado dos recursos naturais e as possíveis consequências da emissão de gases sobre o futuro da atividade humana na face da terra.

Atualmente, em meio às controvérsias, aumentou razoavelmente a compreensão que é preciso levar em conta, como entendimento prévio à redação dos acordos, a relação entre os custos do combate à poluição e a redução do ritmo do crescimento econômico. A demora em entender isso tem sido um grande obstáculo à conclusão de quaisquer entendimentos, por mais que se esforcem os milhares de cientistas, ecologistas, ambientalistas e os 110 Chefes de Estado que estão em Copenhague.

Basicamente o que se precisa definir são os volumes de recursos que podem ser destinados para custear a redução das emissões do CO2, conside-

rando que atingir as metas exigirá as seguintes opções: 1) ou cortar o crescimento do PIB, como os países foram forçados a fazer em 2009, por conta da crise bancária, ou 2) reduzir a relação CO2/PIB pela modificação das estruturas produtivas com o uso de combustíveis renováveis, ou 3) desenvolver novas tecnologias economizadoras de energia em setores vitais da economia, como o de cimento, aço, e transportes, ou finalmente 4) por uma combinação das três opções anteriores.

Quaisquer dessas combinações implicam em custos sociais e econômicos enormes, impondo riscos consideráveis às lideranças que se dispõem a implementá-las, o que explica em grande parte porque as decisões são sempre deixadas para as próximas reuniões do clima...

Professor Emérito da FEA/USP.  
Ex-Ministro da Fazenda, da Agricultura e do Planejamento.  
E-mail: contatodelfimnetto@terra.com.br

**Acontece**

**Exposição Mario Covas no Shopping Aricanduva**

A abertura oficial da exposição fotográfica em homenagem ao saudoso governador Mario Covas Junior, lotou o auditório do Shopping Aricanduva na noite da última quinta-feira, 10/12, onde se fizeram presentes dezenas de professores, moradores, lideranças, jornalistas e empresários, tendo sido marcada por momentos de muita emoção, principalmente quando foi mostrado um vídeo destacando um breve resumo de sua brilhante carreira como político e administrador exemplar, sempre pautada na ética e no respeito as pessoas e principalmente no gasto do dinheiro público. Este evento é promovido por Mauro Borges, presidente do CONSEG - Con-

selho Comunitário de Segurança do 21º DP da Vila Matilde, autor e coordenador nacional da campanha Droga Mata, visando comemorar os 9 anos da desativação da tristemente famosa carceragem do 21º DP, única do Estado de São Paulo que em 17/11/2000, com a presença de Covas e de todo o seu alto escalão de governo. "Foi uma honra enorme o governador Mario Covas ter aceitado o meu convite para vir derrubar simbolicamente as grades da cadeia do 21º DP, que infelizmente acabou sendo o seu último ato de governo, antes de ser internado no INCOR, e falecer em 6/03/2001, aos 71 anos de idade, relembrou emocionado Mauro Borges.



Oswaldo Martins, Mauro Borges e Rosana Herrera desceram a fita inaugural da Exposição Fotográfica Mario Covas no Aricanduva

O evento contou com a presença de Oswaldo Martins, presidente da Fundação Mario Covas, amigo pessoal e secretário de comunicação do ex-governador, desde os tempos de quando ele foi prefeito de São Paulo, em 1983, além da presença de Raquel Freitas, coordenadora do Centro de Memória Mario Covas. Rosana Herrera, assessora de marketing do Centro Comercial Leste Aricanduva, ao fazer uso da palavra, disse que em nome do diretor superintendente do Aricanduva,

Marcos Sergio de Oliveira Novaes, queria registrar a honra e o privilégio de poder sediar um evento tão importante e significativo, como é a exposição fotográfica em homenagem a este grande estadista que foi Mario Covas Junior.

A exposição ficará aberta ao público até o próximo dia 20 de dezembro, no novo corredor interno do Shopping Aricanduva, em frente a loja Riachuelo, diariamente das 10 da manhã até as 22 horas. Avenida Aricanduva, 5.555 - Vila Matilde. Visite !



Auditorio lotado, comprova como Mario Covas era querido e admirado

**TREVIZAN calçados**  
Conforto, economia e facilidade para calçar toda família.  
**PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO CALÇADOS À PARTIR DE R\$19,90 DIRETO DA FÁBRICA**  
VENHA CONFERIR!!!  
Fone: (11) **2092-7076**  
e-mail: trevizan calzados@yahoo.com.br  
RUA MONTE SERRAT, 1214 E 1216 - TATUAPÉ - SÃO PAULO - SP  
**DESEJAMOS A TODOS FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO**

**Expediente**  
**Jornal Grande Tatuapé**  
Um Jornal a Serviço do Leitor  
Acesse nosso site: [www.jornalgrandetatuape.com.br](http://www.jornalgrandetatuape.com.br)  
EDITORA JORNALÍSTICA GRANDE SÃO PAULO LTDA.  
CNPJ: 00.748668/0001-11  
Tel.: 9649-3232  
E-mail: [contato@jornalgrandetatuape.com.br](mailto:contato@jornalgrandetatuape.com.br)  
**DIRETOR RESPONSÁVEL:** Antônio Sampaio Teixeira  
**ASSESSORIA E ASSISTÊNCIA CONTÁBIL:** NOVA ALIANÇA  
Organização Contábil, Av. Conselheiro Carrão, 2.918 - 3º andar  
**DEPTO. COMERCIAL:** Marcelo Sampaio Teixeira  
**EDITORAÇÃO ELETRÔNICA:** Janaina A. Serafim  
**DEPTO. JURÍDICO:**  
Dr. Eduardo Sampaio Teixeira / Dr. Luciano Lamano  
**JORNALISTA RESPONSÁVEL:**  
Ronaldo Junqueira - MTB 23.219  
**COLABORADORES:** Roberto Massaru Watanabe, Débora Lima Aires Custódio, José Garris Del Valle  
**EDIÇÃO QUINZENAL**  
**DISTRIBUIÇÃO NO TATUAPÉ E ADJACÊNCIAS**  
**IMPRESSÃO:** Gazeta São Paulo - 2954-6218  
As matérias assinadas não refletem a opinião do jornal. Nossos colaboradores não mantêm vínculo empregatício com o jornal ao assinarem as matérias abrem mão em caráter definitivo e irrevogável de qualquer vínculo com o jornal.

**Jornal Grande Tatuapé**  
A propaganda é a alma do negócio  
**ANUNCIE: 9649-3232**

**Sociedade JOÃO NATAL de Imóveis**  
**IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO**  
**CASA**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Azevedo Soares, 283  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 200m², casa nível da rua com 3 banheiros, sala ampla, cozinha, 1 dormitório e lavanderia.  
FINALIDADE: LOCAÇÃO  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 1.200,00  
**SALÃO COMERCIAL**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Azevedo Soares, 940  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 210m², 4 salas superiores, banheiro e salão térreo.  
FINALIDADE: LOCAÇÃO  
VALOR DO ALUGUEL: A COMBINAR.  
**APARTAMENTO**  
IMÓVEL LOCALIZADO: R. Barão do Serro Largo, 67 apt. 41.  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 325m² com 3 suítes e mais 1 dorm., sala para 3 ambs, sala de jantar ampla, home theater, coz., escritório, lavanderia e 5 vagas na garagem (cabem 6 carros).  
FINALIDADE: VENDA/ALUGUEL  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 5.500,00 (cond./IPTU inclusos)  
**SALÃO COMERCIAL**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Diamante Preto, 121/125  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: Salão comercial.  
FINALIDADE: Locação.  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 1.000,00  
**CASA**  
IMÓVEL LOCALIZADO: R. Bento Gonçalves, 163/165  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 344m², Casa 1 - 2 quartos, sala, cozinha, wc. Casa 2 - 1 quarto grande e 1 wc. Casa 3 - 1 quarto, 1 cozinha e wc + 1 quarto externo.  
FINALIDADE: venda/ locação  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 2.500,00 / Venda R\$ 800.000,00  
**SALÃO COMERCIAL**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Diamante Preto 117/A-117/B-117/ alto.  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: Salão comercial + sobrado.  
FINALIDADE: Locação  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 1.500,00  
**CASA**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Ernesto Mariano, 322  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 297m² 3 casas térreas, 3 vagas, quintal conjugado.  
Casa 1 - 1 quarto, 1 cozinha, 1 banheiro.  
Casa 2 - 1 quarto, 1 cozinha, 1 banheiro.  
Casa 3 - 1 quarto, 1 cozinha, 1 banheiro.  
FINALIDADE: LOCAÇÃO/VENDA  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 1.500,00 / Venda R\$ 450.000,00  
**SALÕES COMERCIAIS**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Tuiuti, 2.520  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL:  
Salão 1 - 300m² salão térreo (nível da rua).  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 15.000,00  
Salão 02 - 400m² salão subsolo com refeitório, 4 banheiros, cozinha, 1 sala e acesso ao estacionamento.  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 7.000,00  
**SALÃO COMERCIAL**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Tuiuti, 2.636  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 180m², amplo salão, 1 cozinha, 1 depósito e 4 banheiros.  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 3.000,00  
**SALÃO COMERCIAL**  
IMÓVEL LOCALIZADO: Rua Tuiuti, 2.678  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 126m² salão térreo 2 banheiros, 3 salas superiores e 2 banheiros.  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 2.400,00  
**TERRENO COMERCIAL**  
IMÓVEL LOCALIZADO:  
Av. Ragueb Chohfi, 5995 a 6.025.  
DESCRIÇÃO DO IMÓVEL: 40m de frente, amplo terreno.  
VALOR DO ALUGUEL: R\$ 2.400,00  
Rua Tuiuti nº 2.518/altos - Tatuapé • E-mail [natalimoveis@uol.com.br](mailto:natalimoveis@uol.com.br)  
**Fones: 2296-6169 ou 2293-9879**

## Vale a pena ler de novo

### Para o Ano Novo

Para você ganhar belíssimo Ano Novo cor de arco-íris, ou da cor da sua paz, Ano Novo sem comparação como todo o tempo já vivido (mal vivido ou talvez sem sentido) para você ganhar um ano não apenas pintado de novo, remendado às carreiras, mas novo nas sementinhas do vir-a-ser, novo até no coração das coisas menos percebidas (a começar pelo seu interior) novo espontâneo, que de tão perfeito nem se nota, mas com ele se come, se passeia, se ama, se compreende, se trabalha, você não precisa beber champanha ou qualquer outra birita, não precisa expedir nem receber mensagens (planta recebe mensagens? passa telegramas?). Não precisa fazer lista de boas intenções para arquivá-las na gaveta. Não precisa chorar de arrependido pelas besteiras consumadas nem parvoamente acreditar que por decreto da esperança a partir de janeiro as coisas mudem e seja tudo clareza, recompensa, justiça entre os homens e as nações, liberdade com cheiro e gosto de pão matinal, direitos respeitados, começando pelo direito agosto de viver. Para ganhar um ano-novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo de novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, conscientize. É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre.

(Carlos Drummond de Andrade)



## Marcos Cintra

A sonegação gera injustiças porque alguns contribuintes conseguem pagar pouco imposto e outros têm que compensar tal fato pagando mais do que deveriam. Há estimativas apontando que em 2008 as empresas no Brasil sonegaram R\$ 200,3 bilhões.

As bases tributárias que compensam a sonegação no Brasil são os salários e o consumo. Os rendimentos dos trabalhadores formais são tributados em média em 42,5% e do total de R\$ 1 trilhão arrecadado em impostos em 2008 as contribuições sobre a folha de pagamentos (empregados mais empregadores) representaram 22,5%, excluindo o imposto de renda. Já as vendas de mercadorias e prestação de serviços, que foram responsáveis por 48,4% das receitas do governo no mesmo ano, têm embutidos em

seus preços finais tributos elevados, como, por exemplo, 37,8% nas roupas, 39,3% nos automóveis de 1000 cilindradas, 46,7% na conta de telefone, 45,8% na conta de luz e 53% no litro da gasolina.

A supertributação sobre salários e consumo limita o potencial da economia brasileira. No caso dos impostos sobre os salários eles limitam a renda das famílias e o elevado ônus tributário sobre os preços reduz o poder aquisitivo dos consumidores.

Essa é uma questão que precisa ser focada na retomada das discussões envolvendo a reforma tributária. É necessário um projeto que minimize a sonegação e que, ao mesmo tempo, alivie a carga de impostos sobre os salários e o consumo. Para que isso ocorra só há uma base viável para a cobrança de tributo que

## Menos imposto sobre salários e consumo

é a movimentação financeira nos bancos.

Nesse sentido há o projeto do Imposto Único, que prevê o fim do Imposto de Renda, INSS patronal, ICMS, IPI, IOF, ISS e outros. A arrecadação que eles geram seria obtida através da cobrança de apenas 2,8% sobre os débitos e os créditos de cada lançamento nas contas correntes bancárias. A cobrança seria automática e toda operação só seria liquidada em termos jurídicos depois de passar pelo sistema bancário, medidas que fariam com que todos paguem a sua parte, inclusive os sonegadores.

No caso dos salários não haveria mais os descontos do IRPF na fonte, elevando a renda disponível, e o ônus sobre a folha de pagamentos das empresas, que é de 35%, se restringiria aos 8% do FGTS, que permaneceria por

se tratar de patrimônio do trabalhador.

Simulações revelam que no tocante ao consumo a substituição dos tributos indiretos pela cobrança de apenas 2,8% sobre as transações bancárias permitiria reduções nos preços finais. Por exemplo: um veículo de R\$ 25 mil poderia ter seu valor reduzido para R\$ 21 mil, o litro da gasolina passaria de R\$ 2,50 para R\$ 1,89, um par de sapato de R\$ 100 poderia custar R\$ 84,35. Ou seja, haveria maior poder aquisitivo com o Imposto Único.

Este é um projeto viável para o país, pois ganham as empresas e os trabalhadores sem que o governo perca arrecadação. Só os sonegadores perderiam.

Marcos Cintra é doutor em Economia pela Universidade Harvard (EUA), professor titular e vice-presidente da Fundação Getúlio Vargas. E-mail: mcintra@marcoscintra.org / Internet: www.marcoscintra.org

## CONTMATIC PHOENIX 20 Anos

### CURSOS DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL CEAD - CONTMATIC

São mais de 30 cursos de aprimoramento e desenvolvimento profissional nas áreas Tributária, Trabalhista, Contábil, Previdenciária e Motivacional. Preços entre R\$ 150,00 e R\$ 200,00. É por isso que o CEAD já capacitou mais de 46.000 alunos em 3 anos.

#### ALGUNS CURSOS MINISTRADOS:

- ✓ Abertura e Encerramento de Empresa - 8h;
- ✓ Contabilidade Geral - 28h;
- ✓ Departamento Pessoal - 28h;
- ✓ Escrita Fiscal - 24h;
- ✓ Faturamento e Emissão de NF - 24h;
- ✓ ICMS - Aspectos Fiscais - 16h;
- ✓ Noções Básicas do Direito do Trabalho - 8h;
- ✓ Português e Redação Empresarial - 12h;
- ✓ Sintegra GRF-CBT - 3,5h;
- ✓ Inteligência Emocional - 4h;

Maiores informações  
telefone: (11) 6492 - 6720  
e-mail: cead@contmatic.com.br  
site: www.contmatic.com.br

Rua Padre Estevão Pernet, nº215 - (Próximo ao metrô Tatuapé)

## Arte, gastronomia e cultura

Você vai desejar o sabor desta mistura

Rodrigo Mazzeo



A casa tem uma proposta tão diferenciada quanto atrativa: todas as peças decorativas estão à venda. "Se o cliente chegar aqui e gostar, por exemplo, das mesas, das cadeiras ou dos jogos, pode comprar", explica Silvério.

O melhor do restaurante, entretanto, está no cardápio, com receitas preparadas pelo próprio Silvério, todas com um toque único do criador. O menu contemporâneo da casa atende a todos os paladares. Se você quiser só um happy hour, as indicações são as azeitonas empanadas, recheadas com parmesão (invenção do chef) e os bolinhos de feijão com carne seca, também empanados e passados no alho torrado. Para acompanhar, um chope geladíssimo, muito bem tirado, e com direito ao segundo copo oferecido pela casa até às 19h.

Quantas vezes descobrimos aptidões que estavam escondidas de nós mesmos? Melhor ainda quando isso nos leva ao sucesso profissional. Pois é esta a história de Marcelo Silvério, um dos sócios do novo restaurante Sabor & Desejo. "Comecei a cozinhar aos 10 anos, quando quis fazer uma surpresa para a minha mãe. Aproveitei tudo que tinha em casa e, no final, ela achou delicioso. Desde então, nunca mais parei", diz.

Cozinhando para os amigos, Silvério encontrou no empresário Fernando Natal um admirador de seus temperos e um sócio para um novo negócio. "Eu fazia panquecas e congelados para vender, até que o Fernando sugeriu abriremos uma sociedade e aí nasceu o Sabor & Desejo", comenta.

Se a caminhada para a realização profissional não foi muito normal, o restaurante também não podia ser tradicional. Em estilo rústico e muito intimista, o Sabor & Desejo inova no conceito de restaurantes da região. Lá, você pode até pegar livros emprestados para ler (com devolução em até 30 dias), afiar mente e raciocínio com jogos de lógica e até mesmo deixar as crianças se divertindo sob os cuidados de um funcionário em um espaço especialmente pensado para a garotada. Jogos educativos, videogames e computadores com acesso à internet fazem parte do ambiente.

Almoço e o jantar, em estilo à la carte, podem ser embalados por um delicioso nhoque de mandioca no cesto de parmesão ou um cação no bafo com purê de batata doce, que acompanha críspis de mandioca. Peito de frango recheado com presunto, queijo e crosta de gergelim e o risoto de linguça toscana são outras delícias da casa. Para finalizar, as sugestões de sobremesa são os saborosos petit gâteau ou o gelato de nutella.

Quer curtir uma confraternização com os amigos do trabalho neste fim de ano? A casa tem um espaço reservado no mezanino especialmente para reuniões de grupos de empresas. E para embalar as noites de fim de semana, às sextas e sábados o Sabor & Desejo brinda os clientes com shows de música ao ritmo de jazz, blues e MPB.

#### Serviço:

Sabor & Desejo  
Rua Azevedo Soares, 1023 - Tatuapé  
Tel: 2093-1985  
Segunda, das 12h às 23h45; terça à quinta, das 12h às 0h30; sexta e sábado, das 12h às 0h45; domingo, das 12h às 16h45  
Estacionamento com manobrista

O Sabor & Desejo deseja a todos um Feliz Natal e um 2010 cheio de realizações!

# GALERIA PAGÉ

O MUNDO ENCANTADO DAS COMPRAS



Eletrônicos  
Relógios  
Perfumes  
Celulares  
Bijuterias  
Brinquedos

**FALANDO DE SAÚDE**

GARRIS DEL VALLE



WWW.DELVALLECIDADANIA.ORG

**Pressão alta, um risco à saúde!**

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica silenciosa e degenerativa que atinge quase 20% da população brasileira. Ao bater o coração, o sangue é bombeado para as outras partes do corpo, provocando uma força contra as paredes das artérias, sendo chamada de pressão sanguínea. Quanto maior o nível de colesterol, maior a pressão arterial e ao atacar os vasos sanguíneos, que ficam endurecidos e estreitados e ao passar dos anos podem vir a entupir ou romper-se. No coração, o entupimento de um vaso, leva à angina e pode ocasionar infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao derrame cerebral ou "AVC". Nos rins, o entupimento pode levar a paralisção dos rins. Para entendermos como a pressão sanguínea é regulada vamos pensar no bico que regula a pressão da água em uma mangueira. Se o bico estiver totalmente aberto, pouca pressão será necessária para forçar a água através da mangueira, mas se o bico estiver parcialmente fechado, a pressão na mangueira aumentará. O mesmo princípio se aplica aos vasos de sangue. Se por alguma razão as artérias forem diminuídas, mais difícil será para o sangue passar por elas, levando a um aumento da pressão sanguínea, obrigando o coração a trabalhar com maior esforço.

De maneira geral, considere-se normal, pressões arteriais situadas entre os valores 11 a 13 na fase sistólica e 7 a 9 na fase diastólica. Todavia, existem pessoas que apresentam valores um pouco acima ou abaixo desses níveis.

Dessas alterações a que merece mais atenção é a hipertensão arterial, por ser a mais encontrada e que maiores danos e riscos traz para o organismo.

**Principais causas:**  
Algumas delas independentes de cuidados na sua prevenção, como nefrites (infecções nos rins) doenças da tireóide, tumores da supra-renal, distúrbios metabólicos ou mesmo fatores hereditários, grande tendência à obesidade.

Outras, podem ser evitadas ou atenuadas e sua prevenção depende do comportamento da própria pessoa, de seu estilo de vida, como: mudar o hábito de comer alimentos muito salgados, gorduras saturadas, gordura trans (contida em alimentos industrializados), ambas aumentam o colesterol ruim (LDL), excesso de açúcar, refrigerantes, viver com estresse, não fazer exercícios físicos moderados, inatividade, estar acima do peso ideal, tomar bebidas alcoólicas em excesso, fumar, uso de pílulas anticoncepcionais acima dos 35 anos.

A hipertensão pode ocorrer em qualquer idade em homens e mulheres, brancos e negros idosos e crianças, pessoas calmas e nervosas, gordos e magros; ocorre mais em diabéticos, principalmente em pessoas que já tiveram casos na família. A pressão alta é uma doença que dura a vida toda, pode ser controlada através de exames laboratoriais, atividade física orientada, hábitos gerais, dietas e medicamentos, apenas sob prescrição médica.

Meça sua pressão com frequência, não tome remédios por conta própria e consulte seu médico cardiologista periodicamente. Estes cuidados irão garantir a você uma vida mais saudável, evitando que a hipertensão arterial limite a sua qualidade de vida.

**SAÚDE É UM DIREITO DE TODOS !**

www.delvallecidadania.org

**Obras**

**CAT Avançado e agência do São Paulo Confia abrem suas portas no Tucuruvi**

A Semdet- Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e do Trabalho inaugurou nessa segunda-feira a 10ª unidade do CAT- Centro de Apoio ao Trabalho na cidade. Desta feita foi no bairro do Tucuruvi, na av. General Ataliba Leonel, 2764, em parceria com a SRTE-SP- Superintendência Regional do Trabalho e Emprego. No mesmo local também funcionará uma agência do programa São Paulo Confia, é a 17ª que oferece crédito a microempreendedores.

Segundo secretário de Desenvolvimento Econômico e do Trabalho, Marcos Cintra, a sua pasta vem cumprindo o planejamento da Prefeitura de São Paulo de levar um posto do CAT para cada região. "Além da quantidade de CATs na cidade estamos aumentando os serviços oferecidos à população. Agora a prioridade será



inaugurar mais uma unidade na Zona Sul, também em parceria com a SRTE", explica o secretário.

A CAT Avançado do Tucuruvi atenderá a população em diversos serviços como habilitação ao Seguro-Desemprego, atendimento presencial de trabalhadores com deficiência em busca de oportunidades de emprego e de

capacitação profissional e orientação de empregadores para inclusão de trabalhadores com deficiência em suas empresas. O novo posto terá capacidade para atender 300 pessoas por dia e o horário de atendimento será das 8h às 17h.

**São Paulo Confia**  
A agência do São Paulo Confia também inaugura

radamente hoje atenderá das 9 às 16h oferecendo microcrédito a pessoas de baixa renda ou com restrições cadastrais no SPC ou Serasa e que não conseguem financiamento no sistema bancário tradicional. Assim, os microempreendedores da região poderão buscar auxílio de microcrédito para montar ou ampliar seu negócio.



**Consultoria Contábil Tributária Recursos Humanos**

www.doccontabilidade.com.br  
Av. Paes de Barros, 3300 - Pq. da Mooca - SP  
Telefone (11) 2198 3766

solicite a visita de um de nossos profissionais

**DOC** Consultoria Integral de Negócios  
DOC Contabilidade Empresarial Ltda.

PQEC PROGRAMA DE QUALIDADE DE EMPRESAS CONTÁBILS  
RECON-SP 2009 CERTIFICADO

**Associação Comercial DE SÃO PAULO Distrital Tatuapé**

**ALUGA-SE AUDITÓRIO**

**DESCONTOS ESPECIAIS PARA NOSSOS ASSOCIADOS**

**Informações e reservas**  
Associação Comercial de São Paulo Distrital Tatuapé  
Praça Silvío Romero, 29 Tatuapé SP  
Helena ou Marcos  
(11) 2941-6397 / 2092-2979  
2942-8997  
e-mail: dtatuape@acsp.com.br

A Distrital Tatuapé da ACSP disponibiliza para locação o seu auditório com a oportunidade de realizar seus eventos em instalações confortáveis e de fácil acesso.

**DENGUE, AQUI NÃO. TIRE OS PRATOS DOS VASOS DE PLANTAS.**

Receba bem o agente da prefeitura e siga suas orientações. Vamos juntos eliminar os criadouros do mosquito da dengue. Para mais informações e saber como eliminar outros criadouros, ligue 156 ou acesse: www.prefeitura.sp.gov.br/dengue.

Prefeitura de São Paulo. Trabalhando por uma cidade cada vez melhor.

**icovisa** COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE  
**PREFEITURA DE SÃO PAULO** SAÚDE

**Jornal Grande Tatuapé**  
Leia e anuncie - 9649-3232