



## III Desfile Cívico Militar em comemoração ao 342º aniversário do Tatuapé



A abertura do evento foi feita pelo Diretor Superintendente da Distrital Tatuapé da ACSP, Dr. José Garrís Del Valle, seguida de culto ecumênico, com a participação do Padre Rodrigo Thomas da Paróquia Nossa Senhora da Conceição e palavras do Cel. Rubens Casado Subprefeito da Mooca, o Hasteamento de Bandeiras pelos Escoteiros e a execução do Hino Nacional foi tocado pela Banda da Polícia Militar do Estado de São Paulo. **Página 4**

**CEU Sapopemba abre Primavera com muita festa, atividades e apresentações especiais**

**Página 2**

**FALANDO DE SAÚDE**

GARRÍS DEL VALLE

**A chave para uma vida saudável**

**Página 4**

## “Prêmio Mãos e Mentes que Brilham”

Com iniciativa de Adela Villas Boas idealizadora do “Prêmio Mãos e Mentes que Brilham” em sua III edição e realização consecutiva e ininterrupta tem a concepção de caráter sócio-cultural, sendo uma iniciativa com o objetivo único e premissa a honra e a nobre oportunidade de homenagear e laurear com seleta distinção “Homens” e “Mulheres” que se encontram em posição de magnitude, destaque e que tenham essencialmente contribuído para o crescimento cultu-



Juarez Neves, Michelle Villas Boas, Adela Villas Boas



Da esq. p/ direita: Íris Stefanelli (apresentadora da Rede TV programa TV Fama), Rosana Beni (empresária), Mayra Cardí (SBT), Everton Padilha Gomes (empresário), Baby do Brasil (cantora), Giuseppe Ranzini (artista plástico), Juarez Neves (empresário)

ral e sócio econômico do nosso país, relacionados às áreas Empresarial, Artística, Jornalística, Jurídica, Literária, Médica, Esportiva, Benemerita e Social. Evento este realizado no SPAÇO

QUATÁ, no dia 25 de Agosto de 2010, tendo como homenageado “Juarez Neves”, destacando ainda, Baby do Brasil, Íris Stefanelli, Helô Pinheiro, Cartunista Ziraldo, Priscila Alcântara e outros.

www.gilsonbarreto45666.com.br

# GILSON BARRETO 45666

DEPUTADO ESTADUAL - PSDB

COLIGAÇÃO PSD/DEM

**ALOYSIO 451** SENADOR  
**SERRA 45** PRESIDENTE INDIO - VICE  
**GERALDO 45** GOVERNADOR AFIF - VICE

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

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

## Você conhece a AMA?

AMA significa Assistência Médica Ambulatorial. Se você já esteve antes numa UBS e se cadastrou no Sistema Municipal de Saúde, pode ir a qualquer uma das 115 AMAs de São Paulo sem ter de marcar consulta. Se precisar de Raios X, tem. Consultas, também, além de medicação, curativos, inalação, sala de emergência e até remoção de pacientes em caráter de urgência para um hospital municipal com ambulância própria.

De janeiro a julho deste ano, as AMAs realizaram seis milhões de atendimentos médicos.

Para usar ainda melhor um dos mais completos sistemas de saúde do Brasil, conheça mais acessando o site [www.prefeitura.sp.gov.br](http://www.prefeitura.sp.gov.br) ou ligue **156**. Se precisar, acesse a internet nos telecentros. São mais de 300 em toda a cidade.

**A saúde em São Paulo é assim. Conhecendo mais você usa melhor.**

**PREFEITURA DE SÃO PAULO**

**Editorial**

Por oportuna e espelhar a nossa opinião, transcrevemos nesse espaço a presente matéria.

**Desaposentação: você sabe o que é?**

Imagine a seguinte cena. Dois amigos na casa dos sessenta anos, que não se veem há algum tempo, de repente se reencontram. Conversa vai, conversa vem, um deles pergunta: "E então, já se aposentou"? O outro responde: "Já. E agora vou me desaposentar."

Você acha estranho? Pode ir se acostumando à ideia, pois a desaposentação existe mesmo. Trata-se da renúncia à aposentadoria. E por que alguém faria algo assim? É isso que vou explicar agora. Apesar do tão falado "rombo" na Previdência, o fato é que, no Brasil cerca de 80% dos aposentados recebem até dois salários mínimos.

Face a essas quantias pouco animadoras, muitas pessoas que se aposentam optam por - ou simplesmente são obrigadas a - continuar trabalhando para se sustentar e, se possível, para manter o padrão de vida, pois, na maioria das vezes, a aposentadoria é inferior ao salário que se recebia na ativa. Acontece que se você continuar trabalhando com carteira assinada depois da aposentadoria, continuará contribuindo com o INSS. E não irá usufruir desse dinheiro, uma vez que já se aposentou.

Até meados dos anos noventa, pessoas nessa situação podiam receber a quantia acumulada durante o período de trabalho posterior à aposentadoria, o que recebia o nome de pecúlio.

Com a extinção do pecúlio, porém, esse dinheiro deixou de ser devolvido.

É aqui que entra a desaposentação. A ideia, defendida por muitos advogados especializados em previdência, é que a pessoa pode renunciar à aposentadoria para que seja feito um novo cálculo, somando-se o va-

lor acumulado com as contribuições feitas depois de aposentado.

Como seria de se esperar, o Ministério da Previdência não gostou nem um pouco dessa história. E alega que, de acordo com o Decreto 2.172/97, não é possível renunciar a aposentadorias por idade, por tempo de serviço e especial.

Contudo, muitos juízes têm entendido de outra forma. Sentenças expedidas por diversos tribunais regionais, favoráveis ao aposentado, argumentam que o decreto é uma norma regulamentar da Previdência e, portanto, não pode criar uma lei que não existe - a de que não é possível renunciar à aposentadoria.

Ainda assim, a desaposentação não é assunto regulamentado, e nem todo juiz está de acordo com ela. Alguns até a admitem, mas desde que o aposentado devolva parte da aposentadoria que já recebeu - o que, obviamente, só vale a pena se a soma a ser recebida for maior do que a soma a ser paga.

É importante frisar que a desaposentação não é uma revisão de valores, mas a renúncia à aposentadoria atual para recebimento de outra, mais vantajosa para o segurado. Se ela não for vantajosa para você, nem tudo está perdido. Há, ainda, a possibilidade de ingressar com uma ação judicial pedindo a devolução dos valores pagos à Previdência depois que você se aposentou. Antes de decidir, consulte um advogado especializado e faça as contas na ponta do lápis.

Ivone Zeger é advogada, consultora jurídica em Direito de Família e Sucessão, autora dos livros "Herança: Perguntas e Respostas" e "Como a lei resolve questões de família" www.parasaberdireito.com.br



**Antonio Delfim Netto**

Dois anos após a eclosão da crise financeira, quando se prepara uma nova regulação do sistema bancário mundial na esperança de pelo menos evitar uma nova erupção nos próximos dez anos, talvez seja útil lembrar alguns "fundamentos" que a produziram:

1. a adoração ideológica de um modelo de equilíbrio geral extremamente simplificador da realidade. Ele impôs, politicamente, a desmontagem do sistema de regulação financeira construído depois da crise de 1929. Usou o forte argumento ("teórico") que a regulação estava impedindo o livre funcionamento das forças do mercado impulsionadoras da aceleração do desenvolvimento econômico e,
2. que as principais inovações do sistema financeiro destinadas a reduzir os custos de trans-

sação, melhorar a avaliação dos riscos e melhor distribuí-los, haviam aumentado a segurança e estabilidade da rede internacional que liga todos os agentes do sistema.

Essa idealização encontrou a sua mais completa expressão na crença de que os mercados financeiros funcionam muito bem, têm uma moralidade ínsita e, portanto, dispensam a regulação governamental. A realidade é que os problemas que afloraram em 2007/08 já vinham, sorrateiramente, construindo a crise sob os olhos laxistas dos Bancos Centrais e da complacência das políticas fiscais dos governos. Todos surfaram o alegre excesso de liquidez com baixas taxas de juros reais: assistiram ao fantástico aumento das alavancagens e gozaram os benefícios (antes de revelar seu poder destrutivo)

**Ninguém sabia...**

das "inovações" financeiras. Hoje sabemos, por confissão dos próprios agentes (Bancos Centrais, Governos, agências de auditoria externa, de ratings, e profissionais das finanças) que não conheciam direito as complexas consequências das faustianas "inovações". Não é exagero dizer que nem seus próprios criadores nem os mais sofisticados especuladores profissionais as conheciam, o que nunca os impediu de tentarem enganarem-se mutuamente. Basta ver as disputas judiciais que se desenvolvem nos EUA e na Austrália: canibais do mercado tentando reaver seus prejuízos fingindo ser ingênuos e honestos investidores...

Foi a sistemática quebra da regulação sob as vistas complacentes dos governos (nos Estados Unidos com cumplicidade explícita das autorida-

des monetárias e estímulos do próprio Tesouro) que permitiu as espantosas alavancagens do sistema financeiro até a eclosão da crise. O sistema brasileiro resistiu bem a ela porque nossa regulação é eficiente (em torno de 10 vezes do patrimônio líquido). Ainda hoje, depois da crise, ela é da ordem de 20 nos EUA e de 30 na Eurolândia! Com a regulação em andamento, esses bancos terão de fazer centenas de bilhões de dólares de captação de novo capital para ajustarem-se. Exatamente por manter uma regulação eficiente é que as exigências dessa nova regulação terão impacto apenas marginal, no entanto, no sistema bancário brasileiro.

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

**Eventos**

**CEU Sapopemba abre Primavera com muita festa, atividades e apresentações especiais**

O dia começou com a Festa do Sorvete e uma aula aberta de Lian Gong, método de ginástica oriental. Dentro do prédio, os cidadãos podiam aproveitar postos móveis de aferição de pressão, glicose, dicas nutricionais, de meio ambiente e prevenção para DST's, e até corte de cabelo e esmaltação de unhas, oferecidos pelo Instituto Embelleze. Na entrada um posto de troca de livros trazia boas opções de leitura para as pessoas e foi um dos pontos mais visitados do evento. No fim da manhã foi realizada uma palestra com o tema: "A importância do esporte na prevenção de doenças".

À tarde, após as apresentações de Karatê e Capoeira, as atividades continuaram com oficinas de dança, de teatro e um especial de Maracatu, uma manifestação cultural típi-

ca do nordeste, que remete à cultura africana por nós absorvida através do cortejo e de vários personagens que integram essa manifestação folclórica. Os alunos puderam tocar os tambores e alfaiais (espécie de bumbo característico) e participaram de um Cortejo, o modo de desfile como se dança e toca o Maracatu. Os festejos do dia foram encerrados com apresentações de dança e um show de música de raiz com Thaíse Cardoso, entitulado "Rio que deságua em mim".

**SERVIÇO**  
**CEU SAPOPEMBA**  
Rua Vitória Marconato Zonta, s/n - Jd. Sapopemba (Próximo ao Hospital Sapopemba)  
Tel: (11) 2075-9100  
Email: culturapopemba@gmail.com  
Blog: ceusapopemba.cultura.blogspot.com



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

**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: Marli 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 Garriss 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.

**“São Paulo Confia” promove encontro em V. Prudente**

No próximo dia 30, quinta-feira, a partir das 10h, a agência Vila Prudente do São Paulo Confia estará promovendo um encontro com os empreendedores da região. A abertura será feita pelo subprefeito de Vila Prudente / Sapopemba, Wilson Pedroso, para quem, a única forma de melhorar os índices sócio-econômicos do pequeno trabalhador, é através da concessão de crédito e, essencialmente, de programas de capacitação como os que têm ocorrido na Subprefeitura com parceiros como Sebrae-SP e Senai. Inaugurada no começo do ano, em fevereiro, essa



é a 18ª unidade do São Paulo Confia, programa de concessão de crédito voltado a microempreendedores locais.

Estarão presentes ao evento, além do subprefeito, o gerente do escritório regional Capital Leste do Sebrae-SP, Joaquim Xavier Filho, Maurício A. Costa Tavares, gerente comercial da São Paulo Confia, e representantes do CAT - Centro de Apoio ao Trabalhador, e da CAE - Câmara de Animação Econômica de Itaim Paulista.

**Mais sobre o São Paulo Confia**

O programa de crédito São Paulo Confia é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e do Trabalho e oferece crédito a pessoas de baixa renda ou com restrições cadastrais no SPC ou Serasa e que não conseguem financiamento no sistema bancário tradicional. Os empréstimos são concedidos para grupos formados por quatro a sete empreendedores. O grande diferenci-

al do Programa é o acompanhamento gerencial por parte dos operadores de crédito, o que garante o sucesso da maioria dos empreendimentos.

Segundo levantamento realizado pelo Ministério do Trabalho, 'São Paulo Confia' figura entre os cinco maiores programas de concessão de crédito do país.

**SERVIÇO**  
**ENCONTRO SÃO PAULO CONFIA COM EMPREENDEDORES**  
Quando: dia 30/09, às 10h  
Local: Subprefeitura de V. Prudente / Sapopemba - Av. do Oratório, 172

**Vale a pena ler de novo**

Publicamos, nesta edição, uma crônica de Arnaldo Jabor

**Era uma vez... no passado**

"Fui criado com princípios morais comuns:

Quando eu era pequeno, mães, pais, professores, avós, vizinhos, eram autoridades dignas de respeito e consideração. Quanto mais próximos ou mais velhos, mais afeto. Inimaginável responder de forma mal educada aos mais velhos, professores ou autoridades... Confiávamos nos adultos porque todos eram pais, mães ou familiares das crianças da nossa rua, do bairro, ou da cidade... Tínhamos medo apenas do escuro, dos sapos, dos filmes de terror... Hoje me deu uma tristeza infinita por tudo aquilo que perdemos. Por tudo o que meus netos um dia enfrentarão.

Pelo medo no olhar das crianças, dos jovens, dos velhos e dos adultos. Direitos humanos para criminosos, deveres ilimitados para cidadãos honestos. Não levar vantagem em tudo significa ser idiota. Pagar dívidas em dia é ser tonito... Anistia para corruptos e sonegadores... O que aconteceu conosco? Professores maltratados nas salas de aula, comerciantes ameaçados por traficantes, grades em nossas janelas e portas. Que valores são esses? Automóveis que valem mais que abraços, filhas que rendo uma cirurgia como presente por passar de ano. Celulares nas mochilas de crianças. O que vais querer em troca de um abraço? A diversão vale

mais que um diploma. Uma tela gigante vale mais que uma boa conversa. Mais vale uma maquiagem que um sorvete. Mais vale parecer do que ser... Quando foi que tudo desapareceu ou se tornou ridículo?

Quero arrancar as grades da minha janela para poder tocar as flores! Quero me sentar na varanda e dormir com a porta aberta nas noites de verão! Quero a honestidade como motivo de orgulho. Quero a vergonha na cara e a solidariedade. Quero a retidão de caráter, a cara limpa e o olhar olho-no-olho. Quero a esperança, a alegria, a confiança! Quero calar a boca de quem diz: "temos que estar ao nível de..." ao falar de uma pessoa. Abaixo o "TER", viva o "SER". E viva o retorno da verdadeira vida, simples como a chuva, limpa como um céu de primavera, leve como a brisa da manhã!

E definitivamente bela, como cada amanhecer. Quero ter de volta o meu mundo simples e comum. Onde existam amor, solidariedade e fraternidade como bases. Vamos voltar a ser "gente". Construir um mundo melhor, mais justo, mais humano, onde as pessoas respeitem as pessoas. Utopia? Quem sabe?... Precisamos tentar... Quem sabe começemos a caminhar transmitindo essa mensagem... Nossos filhos merecem e nossos netos certamente nos agradecerão!". Arnaldo Jabor



**Marcos Cintra**

O Sindifisco (Sindicato Nacional dos Auditores Fiscais da Receita Federal) entregará para os coordenadores de campanha dos quatro principais candidatos à Presidência da República sua proposta de reforma tributária. O objetivo das medidas sugeridas seria reduzir a tributação sobre o consumo com aumento equivalente do ônus sobre as empresas e as pessoas de alta renda.

Em linhas gerais, o Sindifisco propõe em relação ao Imposto de Renda o fim de renúncias fiscais que beneficiam empresas e investidores. Para as pessoas físicas, é sugerida a correção da tabela do IRPF pela inflação do período em que ela ficou congelada (1996 a 2001), a revisão de suas alíquotas e das faixas de isenção e o aumento das possibilidades de dedução de despesas. A entidade propõe ainda a regulamentação do Imposto sobre Grandes Fortunas, a progressividade do IPVA e do "causa mortis" e a desoneração de

alguns bens de consumo.

A iniciativa do Sindifisco tem o mérito de contribuir para colocar a reforma tributária em discussão na campanha eleitoral. Lamentavelmente, os eleitores não sabem o que pensam os candidatos a respeito de um tema fundamental para o Brasil, que é a necessidade de reconfiguração de sua estrutura de tributos. Porém, as medidas sugeridas pela entidade pecam por não terem efeito significativo para o equacionamento de distorções profundas na estrutura de impostos do país. Anomalias como a sonegação, a complexidade das normas, o alto custo administrativo para o governo e para as empresas e a sobre-taxação da classe média são alguns dos problemas que continuariam caracterizando o sistema tributário brasileiro.

Os fiscais fazendários enfatizam manter o Imposto de Renda com incidência mais forte sobre os contribuintes com rendimen-

**Alternativa ao projeto do Sindifisco**

tos elevados. Ocorre que o IR é um dos impostos mais vulneráveis à sonegação e a renda se torna uma base cada vez mais volátil no que tange aos mais abastados. Se os ricos tiverem que pagar mais tributo eles podem mudar seus domicílios fiscais ou então acionarem seus contadores visando reduzir o ônus adicional. Vai continuar sobrando para os assalariados da classe média a compensação por esse tipo de evasão.

A proposta do Imposto sobre Grandes Fortunas é como nadar contra a maré. Vários países que instituíram o tributo o abandonaram por causa de sua baixa produtividade e seu elevado custo administrativo. Esse é o mesmo problema da tributação sobre propriedade, como o "causa mortis" e o IPVA.

A alternativa para a proposta do Sindifisco seria o Imposto Único. Esse projeto prevê a extinção de vários tributos, como o IR, ICMS, PIS/Cofins, ISS, IPVA, IPTU e outros, e pro-

põe ações importantes como o fim das renúncias fiscais. Sua cobrança se daria automaticamente sobre uma base ampla, que são as movimentações financeiras. Mais contribuintes pagariam suas obrigações tributárias e, assim, a alíquota poderia ser baixa.

Através do Imposto Único os estratos de renda alta seriam alcançados pelo fisco, permitindo a cobrança de um ônus proporcional aos seus rendimentos. A extinção dos tributos indiretos e os que incidem sobre a folha de salários ocasionariam aumento do poder aquisitivo e da renda disponível para os mais pobres e para a classe média. A sonegação seria combatida, os custos tributários em geral seriam fortemente reduzidos e a estrutura se tornaria extremamente simples.

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

**SP**

O Comandante do 8º Batalhão de Polícia Militar Metropolitana, Tenente Coronel PM Wlauder R. Gonçalves tem a honra de convidar V. S.ª para a formatura de Valorização do Policial Militar.

**30 de setembro de 2010 - 10h00min**  
Praça Haroldo Daltró, 297  
Vila Nova Manchester - São Paulo  
(em caso de chuva a solenidade será realizada na Associação Okinawa de Vila Carrão)

**8º BPM/M**

Traje:  
Civil  
PM  
FA

- Passeio
- B-3.1 (Oficiais) B-3.5 (Praças)
- o correspondente

**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 Silvio 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.

**CONTMATIC PHENIX 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) 2492 - 6720  
✉ e-mail: cead@contmatic.com.br  
🏠 site: www.contmatic.com.br

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

**GALERIA PAGÉ**  
O MUNDO ENCANTADO DAS COMPRAS

Eletrônicos  
Relógios  
Perfumes  
Celulares  
Bijuterias  
Brinquedos

**FALANDO DE SAÚDE**

GARRIS DEL VALLE



WWW.DELVALLECIDADANIA.ORG

**A chave para uma vida saudável**

Com o avanço da Ciência Médica, um número cada vez maior de pessoas está tendo o privilégio de aumentar a longevidade chegando aos 80, 90 e até mais de 100 anos de idade. Para tanto, basta investir na prevenção e na qualidade de vida.

Faz parte do passado a idéia de que o idoso é aquele indivíduo que após anos de trabalho está condenado a viver no imobilismo e ostracismo de seu lar. É bem verdade que o organismo se desgasta com o tempo, sofrendo perdas que alteram o seu ritmo e lhe impõem limitações.

A qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual, segundo a Organização Mundial de Saúde, 1991.

Acrescente-se a esta definição que qualidade de vida também é a preservação do prazer de ter um corpo saudável e a aceitação de seus limites; o prazer de interagir em sociedade; o prazer da satisfação dos desejos na medida do possível e aceitável; o prazer de compartilhar e de aprender.

Portanto, envelhecer

com qualidade de vida implica em sentir-se bem consigo mesmo, com as outras pessoas e com o mundo que nos cerca.

O idoso conquista sua qualidade de vida com esforço e muita luta:

\*Cuidando bem da sua alimentação e controlando o seu peso;

\*Evitando o uso do fumo, do álcool e horas excessivas de trabalho;

\*Fazendo todos os anos, exames preventivos de saúde, catarata, glaucoma, sangue, próstata, hipertensão, coração, taxa de colesterol, dentre outros;

\*Usar medicamentos apenas com orientação médica;

\*Evitando os acidentes, quedas ou fraturas, em casa ou na rua;

\*Não assumindo hábitos ou posições rígidas. Procurando ser flexível, aceitando as mudanças na maturidade;

\*Ocupando bem seu tempo, sentindo-se útil, dando sentido à sua vida;

\*O convívio social é muito importante.

Ao idoso são atribuídas as imagens de sabedoria, de experiência, de respeito e consideração.

**SAÚDE É UM DIREITO DE TODOS !**

www.delvallecidadania.org

**Evento**

**Distrital Tatuapé da ACSP realiza o III Desfile Cívico Militar em comemoração ao 342º Aniversário do Tatuapé**



A Distrital Tatuapé da Associação Comercial de São Paulo contou com o apoio dos parceiros: Subprefeitura da Mooca e São Mateus, Sabesp, Hospital São Luiz, CET, Carro de Som do Sr. Gilson Barreto - Vereador e Conselheiro da Distrital Tatuapé, e dos patrocinadores: Gráfica ACR e do Hipermercado Carrefour Tatuapé, realizou no dia 11 de setembro de 2010 (sábado), das 10h00 às 12h00, o III Desfile Cívico Militar do Tatuapé, em comemoração ao aniversário do bairro e a semana da Pátria, com participação do: CPOR-SP (Centro de Preparação de Oficiais da Reserva do Exército), Bombeiros com viatura e motos, viaturas da Polícia Militar: Base Comunitária Móvel, Viaturas da Força Tática, Ronda Escolar, motos da Rocam, viaturas da Polícia Civil - 30º DP e 52º DP, viaturas da 5ª Delegacia de Defesa da Mulher, Viaturas do DEIC - (Delegacia Estadual de Investigações Criminais), Viaturas Guarda Civil Metropolitana com Base Comunitária Móvel, Motos e canil, Associação Brasil Soka Gakkai Internacional, Grupo Melhor Idade Pic-Alegre, Projeto Maturidade Fashion, Fundação IDEPAC, Alunos de Futebol



do Clube Escola Tatuapé, Alunos de Circo do Clube Escola Tatuapé, Grupos de Escoteiros São José, entre outros.

A abertura do evento foi feita pelo Diretor Superintendente da Distrital Tatuapé da ACSP, Dr. José Garris Del Valle, seguida de culto ecumênico, com a participação do Padre Rodrigo Thomas da Paróquia Nossa Senhora da Conceição e palavras do Cel. Rubens Casado Subprefeito da Mooca, o Has-teamento de Bandeiras pelos Escoteiros e a execução do Hino Nacional foi tocado pela Banda da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

O evento contou com a presença das autoridades abaixo: Cel. Rubens Casado - Subprefeito da Mooca, 2º Tenente Thulio - Comandante do Exército, neste ato representando o Comandante da Infantaria do Exército Cel. Edson Barbosa Guimarães, Ten. Cel. Pm Wlauder Robson Gonçalves - Comandante do 8º BPM/M, Capitão PM Ericson Jonas - Coordenador Operacional do 8º BPM/M, Ten. Antonio Bernardo - Comandante Interino da 1ª CIA do 8º BPM/M, Inspetor Marcos Antonio de Pádua - Inspetoria regional da Mooca da Guarda Civil Metropolitana, Dr. José Bella - Delega-

do Assistente do 30º DP, Antonio Sampaio Teixeira - Diretor 1º Vice-Superintendente - Distrital Tatuapé da ACSP, Silvia Inez Machado - Conselheira - Distrital Tatuapé e Diretora do Jornal Gazeta de Vila Formosa, Dr. Wudson Menezes Ribeiro - Presidente da Subseção da OAB Tatuapé, Dr. Dinael Wilson Milochi - Diretor 2º Secretário - Distrital Tatuapé da ACSP, Dagoberto Resende - Presidente do CONSEG do 30º DP, Edson Roberto Grandesso - Diretor 2º Vice-Superintendente - Distrital Tatuapé da ACSP, Pedro Abarca - Escritor e Historiador do Tatuapé, Alfredo Luiz - Colunista do Jornal Gazeta do Tatuapé, Tânia Garris Del Valle - Conselheira e Coordenadora do Natal Iluminado - Distrital Tatuapé da ACSP, Juarez Neves - Conselheiro e Coordenador do Comitê Técnico de Política Urbana - Distrital Tatuapé da ACSP, Sérgio Contente - Conselheiro - Distrital Tatuapé da ACSP, Osmar Tomio Kashiwaya - Conselheiro - Distrital Tatuapé da ACSP, Adelina Silveira Alcantra Machado - Socióloga e Empresária, além de líderes comunitários e demais autoridades civis e militares.

"O III Desfile Cívico Mili-

tar do Tatuapé" teve como objetivo principal comemorar a data de aniversário do bairro do Tatuapé e a semana da Pátria, que deve ser lembrada sempre com atividades de civismo. Não a Pátria sem civismo, sangue verificador social e cultural em que nos foi dado o nascer e viver. "Desta forma, urge restaurar as lições de civismo nas escolas e organizações, sempre". Concluiu o Dr. José Garris Del Valle - Diretor Superintendente da Distrital Tatuapé da Associação Comercial de São Paulo.

Esta data de Aniversário do Bairro do Tatuapé e Semana da Pátria deve ser sempre lembrada com atividades de Civismo. Não há Pátria sem Civismo. O Civismo é o sangue vivificador social e cultural em que nos foi dado "nascer e viver". Desta forma urge restaurar imparcialmente as lições de Civismo nas escolas, organizações e jornais de bairro. O livre exercício da cidadania plena e a união de todos na defesa do chão que pisamos, nos dignifica e dá o agradecimento e o reconhecimento a aqueles que nos antecederão. Finalizando, concluiu Dr. Del Valle, "TATUAPÉ HOJE E SEMPRE, NOS TE AMAMOS".

*Um jeito diferente de trabalhar*

**DEPUTADO ESTADUAL**

**Ricardo Teixeira**

**45194**

SERRA Presidente 45  
GERALDO Governador 45  
ALOYSIO Senador 451  
QUERCIA Senador 151

Valor do anúncio: R\$ 500,00

**TATUAPÉ TEM UM NOVO DEPUTADO**

**SÉRGIO CONTENTE**

**DEPUTADO ESTADUAL**

**43777**

São Paulo **mais** Contente

PARTIDO VERDE

**CONHEÇA ESSE CARA. CONHEÇA O SEU PASSADO:**

- Empresário bem sucedido, formado pelo ITA;
- Idealizador da Fundação Idepac;
- Criou Cursos Técnicos gratuitos para mais de 10.000 jovens;
- Criou oportunidade de empregos para milhares de jovens;
- Cursos de internet para 3ª idade;
- Campanha dos remédios: mais de 4 toneladas distribuídas;
- Idealizador dos cursos CEAD Contmatic;
- Campanha dos aparelhos auditivos;
- Abaixo assinado para redução de impostos com 42 mil assinaturas;
- Levou o Caminhão-Escola Idepac para os bairros: V. Matilde, V. Carrão, Gleba do Péssego, AE Carvalho, Fazenda da Juta, Artur Alvim e Cidade Tiradentes.

**mais EDUCAÇÃO**

**mais EMPREGO**

Mais que ficha limpa, um candidato limpo.

Marina Silva Presidente Fábio Feldmann Governador Ricardo Young Senador

www.sergiocontente.com.br

**“Você sabe quem é preferencial no trânsito? A vida.”**

Marco Luque

A implantação das novas regras de circulação de motociclistas na Marginal Tietê e as novas medidas que restringem a circulação de caminhões na Marginal Pinheiros, Avenida dos Bandeirantes, Avenida Jornalista Roberto Marinho e Avenida Afonso D'Escagnolle Taunay foram adotadas para a redução do número de acidentes e mortes em São Paulo. Porque no trânsito, a segurança vale a vida. Vamos juntos na paz. A cidade agradece.

Jackson Five

A cidade não para de crescer. A CET não para de trabalhar.

CET www.cetsp.com.br

PREFEITURA DE SÃO PAULO TRANSPORTES