Feriado recheado de atrações na Biblioteca de São Paulo

A Biblioteca de São Paulo (BSP) funcionará normalmente no feriado de 15 de novembro (quinta-feira). Quem quiser aproveitar o dia de folga, na capital paulista tem várias opções com programação que inclui a Hora do Conto com a Cia. Fantoccini interpretando - inclusive em Libras - "A verdadeira história dos três porquinhos", de Jon Scieszka, às 16 horas.

Os destaques dos próximos dias: domingo 11 de novembro, o Sarau na BSP, programa que reúne literatura, canto e poesia com o Grupo Cantores e Declamadores Independentes de São Paulo com coordenação de Terezinha Rocha. O encontro acontece às 14h30, no auditório da biblioteca, que fica na Zona Norte da cidade. Quem estiver por lá pode aproveitar ainda a Hora do Conto, com a Cia. Bisclof, que se apresenta às 16 horas. Para conferir a programação (sujeita a alterações) dos próximos dias, confira:

Biblioteca de São Paulo

10 de novembro (sábado)

11h às 11h45 - Lê no Ninho Programa permanente. Estímulo de iniciação à leitura para crianças entre 6 meses e 4 anos. realizado junto a pais e responsáveis. Com equipe BSP.

11 de novembro (domingo)

11h30 às 12h15 - Lê no Ninho Programa permanente. Estímulo de iniciação à leitura para crianças entre 6 meses e 4 anos. realizado junto a pais e responsáveis. Com equipe BSP.

14h30 às 16h30 - Sarau na BSP Programa permanente. Literatura, canto e poesia com o Grupo de Poetas Cantores e Declamadores Independentes de São Paulo. Coordenação de Terezinha Rocha. Não é necessário fazer inscrição.



16h - Hora do Conto - Programa permanente. O monstro monstruoso da caverna e A quase morte de Zé Malandro... Com a Cia. Bisclof.

13 de novembro (terça-feira) 15 às 16h - Jogos Sensoriais -Programa permanente. Divertida experiência lúdica que esti-

mula as habilidades sensoriais e a memória, com jogos e brincadeiras para pessoas com e sem deficiência. Com equipe BSP. 14de novembro (quarta-feira)

10h - Pontos MIS - Exibição do filme Branco sai, Preto fica (dir. Adirley Queirós, 2014, 1h30, drama, 12 anos, elenco: Marquim do Tropa, Dilmar Durães, Gleide Firmino). Não é necessário fazer inscrição.

15h - Brincando e Aprendendo · Programa permanente. Equilíbrio: passa-bexiga sem deixar cair. Com equipe BSP. A partir de 7 anos. Vagas preenchidas por ordem de chegada.

15 de novembro (quinta-feira) 16h - Hora do Conto - Programa verdadeira permanente. A

história dos três porquinhos, de Jon Scieszka. Com interpretação em Libras. Com a Cia. Fantoccini.

16 de novembro (sexta-feira) 15h - Hora do Conto - Programa permanente. A fabulosa máquina de amigos, de Nick Blad. Com equipe BSP. Não é necessário fazer inscrição.

15h30 - Pontos MIS - Exibição do filme Os Xeretas (dir. Michael Ruman, Brasil, 2001, 1h30, aventura, livre. Elenco: Elias Andreato, Roberto Arduim, Jéssyka Bueno Barth). Não necessário fazer inscrição.

16h30 às 17h - Leitura ao Pé do Ouvido - Programa permanente. Bom dia, camaradas, de Ondjaki. Com equipe BSP.

A Biblioteca de São Paulo fica localizada no Parque da Juventude na Avenida Cruzeiro do Sul, 2.630, Santana, São Paulo (SP) (ao lado da Estação Carandiru do Metrô) para mais informações acesse: https://bsp. org.br ou ligue: 11 2089 0800 -Guia de programação de novembro: https://issuu.com/spleituras/ docs/web-guiabsp-nov2018

Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo marcará presença no Mesa SP

O Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo (Fussesp) participará do Mesa SP, um dos maiores eventos gastronômicos do país. Realizado entre os dias 9 e 11 de novembro no Memorial da América Latina, a programação contará com palestras, aulas práticas, produtos e degustações.

Uma parceria entre o Fussesp e o Via Rápida São Paulo oferecerá workshop do curso de Padaria Artesanal dentro da Carreta, estacionada no Memorial, durante os três dias do evento, das 9 às 12 horas e das 13 às 16 horas, para 15 participantes previamente

sinadas por Ailton Jesus da Silva, também conhecido como chef Brown, professor da Escola de Qualificação Profissional do Fundo Municipal do Guarujá (SP). Os alunos aprenderão a fazer pão à base de água, pão de goiabada com leite ninho e baguete de frios. Das 12 às 13 horas, os visitan-

tes poderão entrar na carreta para conhecer como funciona a estrutura da Padaria Artesanal, obter informações sobre os cursos e como entidades e municípios podem solicitar parcerias para implantar o projeto nas comunidades.

Além do curso da Padaria Artesanal, os visitantes ainda poderão conferir outras atrações do Mesa SP, como o Mesa Tendências - principal congresso do setor na América Latina, que conta com a participação de chefs nacionais e internacionais.

O Memorial da América Latina fica localizado na Avenida Auro Soares de Moura Andrade, 664 (Mesa ao Vivo: portões 9 e 10 / Mesa Tendências: portões 12 e 13) - São Paulo/SP. Ingressos e programação completa: www.mesasp.com.br / Informações sobre a Padaria Artesanal: (11) 2193-8893.



Auto & Moto



Manter uma postura correta enquanto dirige evita não apenas dores no corpo, mas também acidentes. O Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran.SP) reforça a importância do motorista se posicionar adequadamente ao volante para contribuir com a segurança no trânsito.

A postura correta permite ao condutor acionar os controles do veículo de forma mais efetiva, ter uma melhor visualização e, consequentemen-

te, manter a atenção voltada ao trânsito. Conduzir o veículo em posição inadequada pode causar dores, cansaço, incômodo e prejudicar a direção.

Portanto, seja em deslocamentos de longa ou curta distância, a atenção à postura é tão importante, quanto não dirigir com sono, utilizando o celular ou sob efeito de bebidas alcoólicas. por exemplo.

Confira abaixo as dicas do Detran.SP:

Ao sentar - O banco do veículo deve ter uma inclinação

pequena, em torno de 100°. Encostos muito retos, depois de um tempo prolongado, provocam desconforto. A coluna deve estar totalmente apoiada no encosto e a altura do banco e sua aproximação em relação ao painel, devem permitir que os pés alcancem os pedais sem

Espelhos - Arrumar corretamente os espelhos também influenciam na postura. Os es-

pelhos devem permitir boa

Postura correta é essencial para não sentir dores

visualização, sem necessidade de inclinação e rotação do tronco e da cabeça do motorista;

Bracos - Devem ficar ligeiramente dobrados. O volante não

pode ficar encostado nas pernas e não pode estar muito distante, a ponto de os braços ficarem estendidos demais. Braços muito esticados geram dor nos ombros e pescoço;

Pernas - Os joelhos devem ficar ligeiramente dobrados. O controle constante do veículo por meio dos pedais provoca dores nas pernas e, ao longo dia, sobrecarrega a região inferior das costas. A dica para aliviar a tensão é apoiar

> os pés completamente no chão do veículo, sempre que possível, para um breve descanso:

Cabeça - O encosto da cabeça permite que haja uma distribuição do peso da cabeça entre o pescoço e o encosto, evitando a sobrecarga da coluna cervical e ombros. O correto ajuste do encosto da cabeça evita um movimento chamado 'chicote', onde a ca-

beça é projetada bruscamente para frente e para trás, caso haja uma colisão traseira do veículo, além de prevenir dores musculares.

Shopping Center Norte inaugura decoração de Natal inspirada na história das renas do Papai Noel

vembro o Shopping Center Norte inaugura a sua decoração de Natal e inicia a programação de atrações especiais para a data mais esperada do ano. Para entrar no clima desse momento tão especial e festejar a chegada do Papai Noel, diversos personagens lúdicos natalinos farão a alegria do público durante todo o dia da inauguração, com apresentações e entrega de gifs para as crianças. Neste ano, a decoração do Center Norte tem como objetivo resgatar a magia do Natal

com enfeites que priorizam as cores tradicionais da época.

E para celebrar a chegada do Papai Noel, um momento bastante esperado pelos frequentadores do empreendimento, o Shopping Center Norte preparou atrações para lá de especiais: trata-se de um espetáculo do Ciak, empresa pioneira no Brasil em espetáculos de Circo Contemporâneo, que fará um Flash Mob vertical, inédito em shoppings centers. Além de acrobatas, uma banda estará suspensa com equipamentos para dar o ritmo do Natal com músicas natalinas brasileira e internacionais. Além disso, um incrível show de luzes, simulando o voo das renas do Papai Noel, completam a recepção ao bom velhinho, que este ano volta a ter o seu trono na praça central. Tudo isso organizado pela agência Vitamina, que pensou em cada detalhe do espetáculo, com total exclusividade para o Center Norte. A atração acontece às 20 horas, na praça de eventos do empreendimento.

Além disso, o Shopping Center Norte apresentará a "Fazenda das Renas de Natal", cujo tema foi inspirado na história em que as renas do Papai Noel ganharam o poder de levitar depois de levarem um choque de Aurora Boreal na oficina do Gnomo Fritz. Os destaques são o Carrossel das Renas, um pórtico produzido de madeira que simula renas em treinamento e que é acessível, e o Trem das Renas, uma estação produzida em madeira que suporta trenós sobre trilhos e que circulará por quase toda a praça de eventos. Cada brinquedo terá um custo de R\$ 5 por pessoa e todo valor arrecadado será revertido para o Startup Varejo, um projeto do Instituto Center Norte que tem como objetivo beneficiar escolas públicas da Zona Norte de São Paulo. Atividades gratuitas também estarão à disposição dos fre-

O estábulo de renas, o laboratório do Papai Noel, a poltrona Pet e o famoso trono do bom velhinho, completam a decoração do ambiente. Não podemos esquecer do tradicional Presépio, que realça a magnitude do espírito natalino. Neste ano, a decoração de Natal do Shopping Center Norte conta com o apoio da Cecília Dale, empresa de decoração responsável pela elaboração e monta-











PROCESSO SELETIVO 2019

Rua Afonso Celso, 711 (próximo ao Metrô Santa Cruz) - Vila Mariana

São Paulo - SP - (11) 5087-0199 - www.unifai.edu.br