

Videoteipe



Foto: Divulgação



estavam os pais de Neymar, Neymar Santos e Nadine, além do filho do jogador, Davi Lucca, de sete anos.

O cantor **LUAN SANTANA** confessou sobre as especulações de 2014 em que ele teria ficado com Bruna Marquezine, ele disse que na época ficaram por um tempo e algumas vezes e os dois estavam solteiros. Luan também assumiu que teve um affair com Anitta. Depois dessas declarações do cantor, o jogador de futebol Neymar Jr. deixou de seguir Luan Santana nas redes sociais.

TÚLIO GADÉLHA, namorado de Fátima Bernardes, foi divulgado com trombose, eles

voltaram ao Brasil depois de uma temporada na Europa, o advogado começou a sentir fortes dores musculares. O casal curtiu alguns dias de folga pela Europa, e por lá, Túlio levou a amada para conhecer sua família em Paris, na França.

Na última quarta-feira (28) de novembro, o jogador **ALEXANDRE PATO** e a youtuber **BIANCA ANDRADE** foram clicados juntos em um shopping no Rio de Janeiro. O casal tentou disfarçar que estavam juntos e não apareceram de mãos dadas ou trocaram carinho em público. Alexandre Pato está de passagem pelo Brasil, ele joga em um time de futebol na China.

Saúde de dentro para fora: docente do Senac São Paulo desvenda o universo da medicina complementar

Novas formas de cuidar da saúde têm sido concebidas por profissionais da área. Tais técnicas fazem parte da chamada medicina integrativa ou complementar. Elas unem métodos tradicionais a procedimentos que visam prevenir doenças ou o avanço delas por meio de ações que se voltam também para aspectos relacionados à mente e ao corpo do indivíduo.

Para Daniela Maria Rocha, docente da área de saúde e bem-estar do Senac São Paulo, a mudança na maneira de tratar do corpo faz parte de uma aproximação crescente do homem com as próprias questões internas. "Dores de cabeça podem ter como causa assuntos emocionais e estresses. Sessões de reiki podem aliviar a tensão e não interferem no tratamento convencional por ser apenas transmissão de energia universal por meio de imposição das mãos em diversas regiões do corpo", exemplifica a docente. Porém, é recomendável que profissionais da saúde indiquem

qual terapia complementar é ideal conforme o quadro de saúde de cada pessoa. Apesar de usar compostos naturais extraídos de plantas aromáticas, a aromaterapia exige, por exemplo, que o terapeuta observe com cuidado cada caso ao tratar pessoas com hipertensão ou hipotensão arterial, epilepsia, gestantes e algumas classes de medicamentos. É necessário conhecimento sobre o assunto para indicar com responsabilidade o óleo essencial mais indicado para cada pessoa. "Certos compostos químicos dos óleos essenciais usados nessa prática podem estimular o sistema nervoso e, consequentemente, modificar o estado normal e fisiológico do corpo do cliente", observa Daniela.

Novos olhares

De alguns anos para cá, o cuidado com a saúde tem convergido para o pensamento do médico e filósofo grego Hipócrates. Visto como um dos

nomes mais importantes da medicina, ele acreditava que as doenças que acometiam o povo da antiguidade tinham causas naturais e todo o contexto onde o ser humano vivia deveria ser analisado.

Diante desse cenário, conceitos foram revistos e novas práticas adotadas no campo da saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS), por exemplo, observou a tendência e aderiu recentemente à oferta de tratamentos como cromoterapia, terapia com florais e constelação familiar na lista de procedimentos de prevenção.

Em sintonia com as tendências no setor e com foco na formação de qualidade dos profissionais, o Senac São Paulo promove a revisão constante em seu portfólio. Atualmente, a instituição oferta cursos livres, de pós-graduação e extensão universitária, no segmento terapias complementares. Para outras informações, acesse o portal: www.sp.senac.br/saudeebemestar.

Conselho Gestor do Hospital do Mandaqui discute em reunião melhorias prioritárias

O Conselho Gestor do Hospital do Mandaqui realizou na última quarta-feira (28) sua reunião mensal, contando com a presença da diretoria do Complexo Hospitalar representada por seu diretor, dr. Marcelo Viterbo e demais membros do corpo médico e de funcionários. Com grande participação popular entre membros do Conselho Gestor, presidido por Marco Antonio Nunes Cabral e representantes de entidades da região, a reunião foi iniciada com a leitura da ata do encontro anterior e aprovação.

Entre os questionamentos levantados pelo Conselho Gestor, a equipe de enfermagem esclareceu aspectos técnicos quanto ao processo de esterilização dos materiais recebidos de empresas terceirizadas, que locam itens cirúrgicos. De acordo com a equipe de enfermagem, embora todo o material

recebido chegue ao hospital já limpo, é necessário fazer todo o procedimento de esterilização específico para itens utilizados em cirurgias, como forma de garantir a segurança dos pacientes.

Outro tema que levantou bastante polêmica: os trâmites necessários para a liberação dos recursos de R\$ 7 milhões destinados ao Hospital do Mandaqui pela senadora Marta Suplicy. De acordo com a diretoria do hospital, esse processo continua em andamento devido aos trâmites burocráticos necessários. A grande preocupação do Conselho Gestor é evitar que o hospital perca o direito a esse repasse, caso vença o prazo dessa emenda parlamentar.

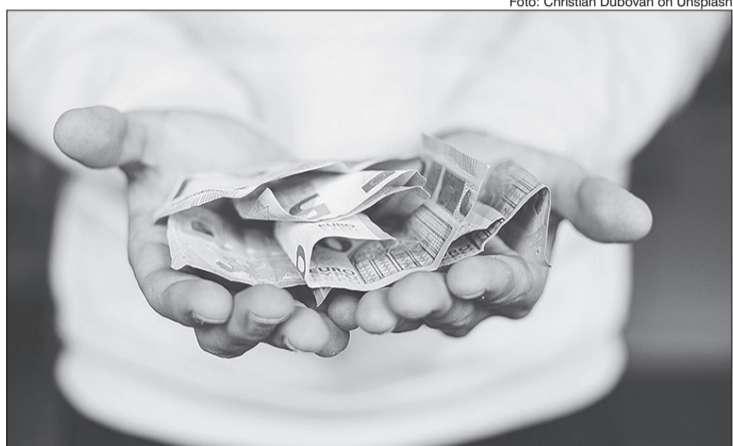
Durante a reunião, a conselheira Nádia Reche voltou a solicitar à diretoria do hospital o reparo da cancela do estacionamento de veículos pela Rua

Pedro Doll. "A cancela está quebrada e muitas pessoas estão utilizando a saída como entrada para o hospital". Além disso, ressaltou a necessidade de concerto do piso próximo às instalações do Centro de Referência do Idoso. "O piso está perigoso, muitos idosos passam por ali".

Ao final da reunião, ficou decidido que o Conselho Gestor irá formalizar uma reinvidicação para o próximo governador para que sejam realizados concursos públicos para aumentar o número de médicos, assim como demais profissionais da equipe do Hospital do Mandaqui. Até o momento, não há definição da próxima reunião do Conselho Gestor, que acontece toda última quarta-feira do mês. Como em dezembro essa data cai na sequência do Natal, um outro dia está sendo analisado entre o Conselho Gestor e a diretoria do hospital.

13º salário: pagar dívidas, fazer compras de fim de ano ou investir?

Foto: Christian Dubovan on Unsplash



13º é muito esperado pelos endividados

Final de ano chegando e o 13º salário também, só que isso coincide com o aumento de gastos típicos de final de ano, como troca de presentes, ceia de Natal e viagens. É preciso considerar as despesas previstas para o início de 2019, além de olhar para a vida financeira e usar essa renda extra de forma consciente, respeitando o padrão de vida da família.

É importante entender que o 13º salário foi criado para ser uma gratificação de fim de ano, algo a ser recebido pela população como um presente. Hoje, muitos contam com ele para pagar as dívidas que já têm ou para começar novas, uma evidência de que gastam mais do que a sua renda permite.

Dinheiro extra não deveria ser utilizado para quitar dívidas, afinal de contas, o correto é planejar e ter compromissos financeiros que caibam no orçamento mensal. O 13º, então, pode ser poupado, investido (para render) e destinado para a realização de sonhos de curto prazo (a serem realizados em até um ano), médio prazo (de um a dez anos) e longo prazo (acima de dez anos).

maneira de fazer isso é escolher uma época do ano (geralmente o início). Se puder inserir as despesas com a ceia de Natal e os presentes já no orçamento financeiro mensal e poupar o 13º inteiramente para os sonhos, melhor ainda.

então veja a possibilidade de usar o 13º para quitar uma dívida e resolver o problema.

Poupar e investir

Há pessoas que estão em uma "zona de conforto", ou seja, não devem, mas também não poupam. A esses, faça um alerta para que ajam com consciência, pois um passo em falso pode levá-los ao endividamento e até à inadimplência, uma vez que não possuem reserva financeira para se apoiar. É claro que cada pessoa usa o 13º salário como bem entender e julgar coerente, no entanto, já que não possui dívidas, é importante que se guarde boa parte dele, para começar a formar essa reserva e também para realizar mais sonhos, de agora em diante.

Para os investidores, mesmo que iniciantes, a melhor opção para utilizar o 13º é continuar investindo, tendo sempre um objetivo, seja ele qual for. A conclusão que podemos tirar é que dinheiro extra é muito positivo quando utilizado com educação financeira.

Quitar as dívidas

Para aqueles que estão endividados e veem esse dinheiro extra como a solução dos problemas, saiba que ele não é. O ideal é que os compromissos financeiros caibam no orçamento financeiro mensal. Antes de sair pagando as dívidas, analise todas elas, saiba o total, os juros, os prazos, enfim, reúna todas as informações possíveis. A partir daí, tente renegociar esses valores com o credor e

Fazer as compras de fim de ano

Muitas pessoas vão utilizar o 13º salário para fazer as compras de final de ano, o que não é errado, desde que isso já tenha sido programado. Uma



Informações & Notícias



APAM (ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE AMPARO À MULHER) - Promoverá, no dia 30 de novembro, às 12h30, seu 1º Desfile de Moda Beneficente, na semana do #diadedoar. O evento de moda acontecerá na sede da APAM, na Rua Dona Elisa, 133, na Barra Funda, das 12h30 às 15 horas.

MUTIRÃO DA CIDADANIA E ESPIRITUALIDADE - A Paróquia Sagrado Coração de Jesus e Família Santo Expedito realizará no próximo dia 8 de dezembro, sábado, das 10 às 16 horas, o "1º Mutirão da Cidadania e Espiritualidade". Situada na Rua Murrilo Furtado, 686 - Jaganá, a Paróquia contará com mais de vinte profissionais voluntários das áreas de saúde, estética (beleza), atendimento com advogados, assistência social, psicologia, dentistas e veterinárias. "Não deixe de comparecer, pois será um dia voltado para a comunidade e seus pets de estimação". Informações: 2934-2420 / contato@capelasantoexpedito.com.br

FESTA DA PIZZA - No próximo

sábado (1º), acontecerá na Paróquia Nossa Senhora da Luz, a partir das 20 horas, mais uma Festa da Pizza em nossa comunidade. O convite custa R\$ 20 e pode ser comprado antecipadamente ou no dia da festa. Situada na Rua Heloisa Moya, 59 no bairro de Tucuruvi, próximo à estação do Metrô, a comunidade Nossa Senhora da Luz abrirá o salão paroquial para você e sua família participar, com os demais paroquianos, de mais uma festa em prol de nossa Paróquia. Para maiores informações ligue 2949-5997.

BAZAR DE NATAL - No dia 15 de dezembro, das 11 às 17 horas, acontece segundo Bazar de Natal Marcelinho protetor. Artigos novos e seminários para vendas, sendo que todo o dinheiro será revertido para ajudar os animais. O bazar será na Rua do Oratório, 1130 - Mooca.

CONSEG CASA VERDE SANTANA - Presidido pelo sr. Vicente D'Errico Netto realiza a sua próxima reunião no dia 4 de dezembro, às

20 horas, no Colégio Padre Manuel da Nóbrega - conhecido como Colégio do Matão - Santa Prisca, 122.

ATENÇÃO MENINAS - Avaliação técnica para disputa do campeonato paulista primeira divisão de campo pela FPF e vários outros campeonatos campo/saão. Os testes serão realizados no campo do São Bento que fica localizado na Avenida Braz Leme, 1.171 (Terças e quintas às 14h30) - Levar chuteira, caneleira, calção e camisas de treino - Procurar Luiz Claudio para agendamento Telefone: (11) 95485-3601.

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL NORDESTE - Convida para o Meeting Empreendedor 2018 - Transformando oportunidade em Sucesso. Evento de incentivo ao empreendedorismo, com base na experiência e vivência de empresários e empresas bem-sucedidas. No dia 3/12 das 19h30 às 23h30, na ACSP-Distrital Nordeste, na Avenida Guilherme Cotching, 1.070 - Vila Maria - vagas Limitadas, inscrevam-se: <https://acsp.com.br/eventos/e/1166#inscricao>

IMÓVEIS

ALUGO SALÃO COMERCIAL
Av. Imirim, 907, 60m², c/ wc, aluguel R\$ 2.200
F: 2976-2624 / 9-9800-3504 Lenmar CR. 14250

ALUGA SALA COM. NA PRAÇA DOS BANCÁRIOS
1 wc, privativo - 2º andar - recepção e cozinha compartilhada c/ mais uma sala. R\$ 750,00 (Mês)
F: 2231-1466 - REF: 4970

VENDE SOBRADO IMIRIM - 2 DORMIS
C/ sac, 2 banh, edícula e garfach, semi novo, c/ arma, pronto p/ morar. Prox. Av. Caet. Alvares. R\$ 390 mil
F: 2976-2624 / 9-9800-3504 CR. 14250

APTO. VOL. PATRIA
Todo mobiliado, c/ elev. e sacada, c/ gar. R\$ 295 mil, ac. financ. CR.65292
c/ Neusa. Cel: 99904-2131

APTO BANCÁRIOS
3 dorm, 2 wc, 1 de serviço, um social, dep. empregado, 1º andar - rua sem saída. R\$ 260 mil
F: 2231-1466 - REF: 5027

APTO 105.000,00
+ divida condomínio 75.000,00, na Pedra Branca, 2 dorms, garagem individual, c/ escritura.
F: (11) 9.6361.7253 - 2231.3215 c/ Maël

APTO ALTO DE SANTANA R\$ 460.000,00
Vendo apartamento, 2 suítes, 3 banheiros, 68 metros, 1 vaga, próximo ao Hospital São Camilo. Contato: dezembro54@gmail.com
11 99153-4957 (Não atendo corretores)

VENDO CASA TERRELA CASA VERDE
2 ds, lav. gar. e peq. salão lateral, terreno plano 15 x 10, próx. av. Braz Leme R\$ 1.450 mil
F: 2976-2624 / 9-9800-3504 CR. 14250

GALPAO NOVO CASA VERDE VENDE
300m² c/ mezanino, alugado, px. Av. Caet. Alvares, 7 mts alt., alugado. R\$ 1.200.000
F: 2976-2624 / 9-9800-3504 CR. 14250

SOBRADO IMIRIM
2 dorms, sla, coz, c/ arm. emb, banh, edícula, lavand, quintal, 1 vaga. Prox. da Eng. Caet. Alvares, banco e comércio. R\$ 398 mil. Dir. c/ prop.
Tel: 2236-3924 / 94150-9967

ALUGA-SE EXCELENTE APTO SANTANA RUA ALFREDO PUJOL, 266

VENDO TERRENO COML SANTANA
500m², 10x50, R. Cons. Moreira de Barros, próx. Salesiano. R\$ 1.200.000
F: 2976-2624 / 9-9800-3504 CR. 14250

Contate-nos:
www.gazetazn.com.br

VENDO TERRENO
Atibaia, próximo ao Frango Assado, Chácara Estância Brasil, 1.000m², docto ok, cercado, R\$ 150 mil.
97747-1827

3 dorms, suíte c/ arms, sala 2 amb, coz. c/ arms, área de serviço, banh. social, dep. empr. c/ banheiro, salão de festa, aquecimento solar, piscina, 1 vaga coberta, R\$ 1.600,00 + encargos.
99886-9162

APTO JARDIM SÃO BENTO ALUGA-SE - RUA SORÓR ANGÉLICA
3 dorms, sala, coz, banh. social, dep. empregada, todo reformado, rico em armários embutidos, lazer completo, garagem e ampla área verde, R\$ 1.450,00 + condomínio
Tel: 2832-5458 João Carlos / 99886-9162

COTA CONTEMPLADA
Crédito Imobiliário R\$ 400 mil, quero R\$ 48 mil e passo divida Particular (11) 98304-5848

CASA NA CIDADE DE SÃO PEDRO

VENDO TERRENO EXTREMA - MG
Parque dos Pinheiros
Todo cercado, com luz, 3.000m², R\$ 80 mil. Tratar c/ Agostinho
96268-9701 / 96056-5312

TERRENO CAMPOS DO JORDÃO
1.205m², R\$ 180 mil.
F: 3064-6002

Em cond. fechado, c/ 3 dorms, sala, copa e cozinha, 2 banheiros, 1 lavabo, área de serviço. Terreno: 1.050m². Área construída: 187m². A 30km de Piracicaba. R\$ 550 mil. Direto c/ prop.
Cel: (11) 99020-3434 c/ Catarina

CLASSIFICADOS

SERVIÇOS

RASPAGEM DE TACOS
Resina - 25,00 m²
3942-3939 / 99735-1517

SAPATARIA SÃO JORGE
Consertos de calçados e bolsas. Mudamos p/ R. Alfr. Pujol, 178, em frente ao nº antigo.
96295-6633 / 97118-3103

SEBASTIÃO ROCHA EMPREITEIRO
Serviço de pedreiro, pintor, pisos, azulejos, telhados, encanamento e reforma em geral
96295-6633 / 97118-3103

VENDO JAZIGO
Cemitério H. Florestal, próx. da administração, preço a combinar
Tel: 3258-5144 / 99677-2105

ANUNCIE:
2977-6544

GABINETE DE BANHEIRO COM CUBA
Vendo seminovo 40 prof. 70 lat. 75 alt. Tempo máximo carrar c/ lomenas O e F portas ovadas branco. R\$ 1.000,00. Tratar F: 11 9 9218-3481 ou 11 9 9210-6113 Claudemir ou Sonia

EMPREGOS

PRECISA-SE FAXINEIRA
Com experiência na função, sexo feminino, de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18 horas. Que more na região, aceito somente curriculum.
Rua Alfredo Pujol, 207 - Santana

ESTAMOS CONTRATANDO Contato Publicitário (Homens)
Com ou sem experiência, para trabalhar com vendas externas para jornal. Ótimas comissões. Enviar currículo somente por e-mail para: gazetazn@gazetazn.com.br

A GAZETA DA ZONA NORTE
Balancetes, editais, empregos, negócios, veículos e outros.
Anuncie
Distribuição 100% gratuita.

AQUI
O ESPAÇO que você procura
www.gazetazn.com.br

EDITAIS

CENTRO ESPÍRITA NOVA ALVORADA EDITAL DE CONVOCAÇÃO
Data: 11 de Dezembro de 2018 - Horário: 20:00h
Local: Avenida José de Brito de Freitas, 175 - CEP: 02552-000 - Casa Verde - São Paulo - SP
Centro Espírita Nova Alvorada representante o senhor Sidney Ribeiro, portador da cédula de identidade RG. 9.235.167-0 e do CPF. 004.064.078-78, vem convocar a todos para Assembleia de Fundação do Centro Espírita Nova Alvorada, que realizará no próximo dia 11 de dezembro de 2018, com início às 20:00 horas em sua segunda chamada às 20:30 horas, quando será na sede à Avenida José de Brito de Freitas, 175 - CEP: 02552-000 - Casa Verde - São Paulo - SP. Edital de convocação será afixado na sede da instituição, para discussão, encaminharmos a seguinte pauta:
1- Função do Centro Espírita Nova Alvorada;
2- Eleições e Posse da Diretoria Executiva;
3- Informe Gerais.
São Paulo, 30 de novembro de 2018
Sidney Ribeiro - Presidente

SENHORES LEITORES: Atenção antes de contratar um serviço! Não é de nossa responsabilidade o conteúdo dos anúncios publicados nem a idoneidade dos anunciantes

O mais eficiente veículo de divulgação em toda região norte da capital. Desde 1963 ampliando e consolidando sua liderança na Zona Norte.