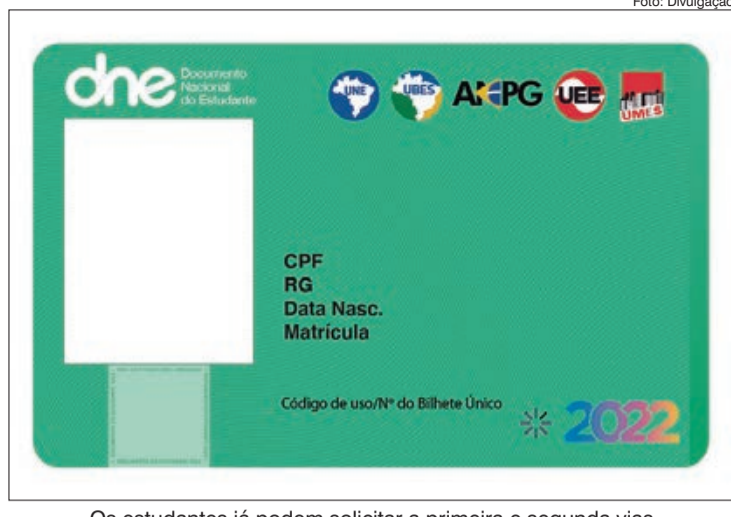


Bilhete Único Estudante 2022 já pode ser solicitado

A SPTrans informa que os estudantes já podem solicitar a primeira e segunda vias do Bilhete Único Estudante para o ano letivo de 2022. Para consultar a situação do benefício, basta acessar o site da SPTrans.

Para solicitar a primeira via do Bilhete Único Estudante, siga o passo a passo:

- Cadastre-se no site da SPTrans: <http://estudante.sptrans.com.br/>;
- Informe a Unidade de Ensino que deseja utilizar o Bilhete Único de Estudante no ano vigente;
- Aguarde o envio dos seus dados de matrícula à SPTrans pela Unidade de Ensino;
- Acompanhe a confirmação de sua matrícula no site;
- 1ª via do cartão vai para instituição de ensino e deve ser retirada pelo estudante na instituição;
- Já a segunda via pode ser adquirida em 72 horas após o registro de cancelamento, pela Central de Atendimento 156. Após esse prazo, o estudante deve se dirigir a um Posto de Atendimento da SPTrans com um documento oficial com foto. O valor referente ao custo de emissão da segunda via é de 7 tarifas de ônibus vigentes. Outra opção é cancelar o cartão e retirar a segunda



Os estudantes já podem solicitar a primeira e segunda vias do Bilhete Único Estudante para o ano letivo de 2022

via diretamente em um Posto de Atendimento da SPTrans.

Revalidação

Nos dois casos, seja para receber um novo cartão na instituição de ensino ou revalidar o cartão antigo, pague o valor da solicitação disponível pelo site no menu "Estudante", nas máquinas de autoatendimento nos terminais de ônibus e estações de metrô ou dirija-se a um Posto de Atendimento da SPTrans e

pague o valor correspondente a 7 tarifas de ônibus.

Se preferir emitir o boleto, aguarde a confirmação do pagamento (que leva até três dias úteis). Para isso, é necessário apresentar documento oficial com foto e o comprovante de pagamento.

Importante: antes de imprimir o boleto, verifique se é o número do cartão que pretende revalidar e só assim imprima o boleto que também pode ser pago em casas lotéricas.

Centro Universitário Senac - Águas de São Pedro está com inscrições abertas para o vestibular



O campus lança Bacharelado em Nutrição que compõe o portfólio com os renomados cursos Tecnologia em Gastronomia e Tecnologia em Hotelaria. As inscrições ficam abertas até 18 de fevereiro

O Centro Universitário Senac - Águas de São Pedro está com inscrições abertas para o vestibular

do 1º semestre de 2022 e apresenta novidades. A instituição ampliou a oferta dos cursos com

o Bacharelado em Nutrição, que agora integra o portfólio com os cursos de graduação: Tecnologia em Hotelaria e Tecnologia em Gastronomia, que chegam com currículo renovado neste ano.

Para participar do processo seletivo, os interessados poderão optar pela realização de uma redação on-line ou utilizar os resultados obtidos no Enem entre 2009 e 2020. As inscrições serão realizadas no site do Senac até o dia 18 de fevereiro de 2022 e taxa de R\$ 25.

Serviço: Inscrições Vestibular Digital 2022/1 - Centro Universitário Senac - Águas de São Pedro - Inscrições pelo site: <https://www.sp.senac.br/graduacao/ vestibular>

Música, Literatura e Gastronomia movimentam programação das Fábricas de Cultura em janeiro

As Fábricas de Cultura começam o ano de 2022 com uma programação animada e com atividades, tanto no virtual como no presencial nas unidades da Zona Norte e Sul da cidade de São Paulo, além de Diadema. Todas as atividades são gratuitas.

Na Fábrica de Cultura Brasilândia, teatro e gastronomia são os destaques da programação. No dia 21 de janeiro, das 15 às 16 horas, o público poderá acompanhar presencialmente o espetáculo teatral "Quem Prospera Sempre Alcança", realizado pela Próspera Trupe de Teatro. A produção une música, texto e encenação com uma linguagem de circo-teatro envolvendo a plateia em situações engraçadas sobre como alcançar os próprios objetivos e informações sobre empreendedorismo e planejamento financeiro.

Já no dia 28 de janeiro, a partir das 18 horas, o campeão do MasterChef 2020, Hailton Arruda, realiza a atividade "Gastronomia Quilombola" em que ensinará ao público do Facebook das Fábricas de Cultura a receita de um prato típico quilombola: um cozido de grão de bico e carne com especiarias utilizadas no continente africano.

A Zona Norte continua em destaque com as atividades da Fábrica de Cultura Vila Nova Cachoeirinha que fará exposições presenciais de curtas-metragens. No dia 19 de janeiro, às 15 horas, será exibido o curta "Brincadeiras", dirigido por Paulo Henrique Machado, que apresenta um dia vivido por crianças cadeirantes que vivem juntas. Além do cinema, a Fábrica também terá atividades voltadas para a música. Em comemoração ao Aniversário da cidade de São Paulo, no dia 20



O espetáculo "Quem Prospera Sempre Alcança" será realizado na Fábrica de Cultura Brasilândia

de janeiro, às 15 horas, será realizado o show presencial da banda Sete Chakras, em formato voz e violão, e do Trio Café.

Na Fábrica de Cultura Jaçanã, o foco das atividades será a produção cultural em regiões periféricas. Por meio da oficina "Elaboração de Editais", coletivos e artistas independentes das periferias aprenderão como escrever seus projetos para editais e equipamentos de cultura. A formação será dividida em dois encontros, nos dias 18 e 20 de janeiro, das 19 às 20h30, e serão ministrados por Natália Santos. A oficina presencial recebe inscrições de 11 a 18 de janeiro.

Para quem ainda quer entender melhor o papel da cultura na cidade, o bate-papo "Giro Cultural em SP", com o Coletivo Estética Urbana, é uma ótima oportunidade. No dia 27 de janeiro, a partir das 19h30, o coletivo convida o público para uma conversa sobre a constituição histórica da cidade de São Paulo, bem como seus

principais pontos de cultura, gastronomia, lazer e turismo.

Endereços das Fábricas de Cultura da Zona Norte

Fábrica de Cultura Brasilândia
Avenida General Penha Brasil, 2508 | Telefone: (11) 3859-2300

Fábrica de Cultura Jaçanã
Entrada 1: Rua Raimundo Eduardo da Silva, 138 | Entrada 2: Rua Albuquerque de Almeida, 360 | Telefone: (11) 2249-8010

Fábrica de Cultura Vila Nova Cachoeirinha
Rua Franklin do Amaral, 1575 | Telefone: (11) 2233-9270

Funcionamento das unidades (Bibliotecas e atendimentos ao público para demais serviços): terça-feira a sexta-feira, das 9 às 19 horas. Finais de semana e feriados, das 12 às 17 horas. Para mais informações, consulte a unidade de interesse.

Turismo

Fuja para as montanhas: 10 refúgios para conhecer durante as férias de verão

Montanhas e morros abrigam 15% da população mundial e cerca de 915 milhões de pessoas dependem das montanhas para garantir o seu sustento. Embora o Brasil seja reconhecido internacionalmente por suas praias, quem quiser aproveitar as férias de verão de forma diferente, tem a possibilidade explorar diversos destinos e altitudes. Passeios de montanha não são só para os alpinistas, há opções para vários perfis de viajantes.

Segundo a ONU, 22% da superfície terrestre é coberta por montanhas, que têm papel importante para o crescimento econômico sustentável. Estudos apontam que as regiões montanhosas hospedam mais de um quarto das plantas e animais terrestres e 30% das principais áreas de biodiversidade, sobretudo por serem ambientes resilientes. "O relevo acidentado e íngreme dificulta atividades humanas, que ficam restritas às áreas mais planas", diz o pesquisador Roberto Fusco, membro da Rede de Especialistas em Conservação da Natureza (RECEN).

Mais da metade da população do planeta depende dessas áreas para sobreviver. As montanhas fornecem principalmente água doce, energia renovável e alimentos, recursos que estarão cada vez mais escassos nas próximas décadas. A destruição e degradação dessas paisagens têm aumentado consideravelmente, devido à pressão humana, de forma direta e indireta.

"Embora o terreno acidentado traga obstáculos para atividades humanas, as diferentes altitudes em uma região montanhosa possibilitam o desenvolvimento de flora e fauna diversificada, enriquecendo a biodiversidade. Além dos serviços ambientais prestados, os ecossistemas de montanha também têm potencial para contribuir com o desenvolvimento socioeconômico", diz Emerson Oliveira, gerente de Conservação da Biodiversidade da Fundação Grupo Boticário.

Dicas

Antes de visitar uma região serrana ou montanhosa, busque informações detalhadas sobre seu percurso, nível de dificuldade, necessidade de acompanhamento de guia e equipamentos exigidos e aconselhados. Preste atenção na vestimenta e nos calçados para evitar quedas e proteger o corpo de arranhões e picadas de insetos. Não esqueça da água e de alimentos para o caminho, lembrando sempre de descartar o lixo gerado de forma adequada. Há inúmeras opções de trajetos e durações, mas, se você é iniciante na atividade, comece por destinos próximos da sua cidade e de percurso fácil a moderado.

Veja algumas opções de picos e montanhas que podem ser visitados em diferentes partes do Brasil:

Serra do Mar

A Serra do Mar é uma região montanhosa que se estende por, aproximadamente 1.500 quilômetros, ao longo do litoral do Sudeste e Sul do Brasil, de Santa



As montanhas são os ecossistemas terrestres mais ricos do planeta, com grande biodiversidade de fauna e flora; ainda é preciso conscientizar a população para a importância da sua preservação

Catarina ao Rio de Janeiro. No Rio de Janeiro, estão localizados alguns dos picos mais altos da serra, como o Pico Maior de Friburgo, com 2.366 metros. Ele fica no Parque dos Três Picos, o maior parque estadual do Estado.

Pico das Agulhas Negras e Prateleiras (Parque Nacional do Itatiaia)

O Parque Nacional do Itatiaia foi o primeiro parque nacional do Brasil. Lá estão o Pico das Agulhas Negras (o quinto ponto mais alto do país, com cerca de 2.790 metros de altitude) e o Maciço ou Pico das Prateleiras (com aproximadamente 2.540 metros de altitude). São dois dos melhores pontos do Brasil para praticar atividades de aventura como escaladas e trekking. A trilha do Pico das Prateleiras é considerada mais fácil, sendo dez quilômetros em percurso bem demarcado. Já a trilha do Pico das Agulhas Negras tem grau de dificuldade mais elevado, pois contém trechos expostos que exigem o uso de cordas.

Travessia Marins-Itaguaré (Serra da Mantiqueira)

Trekking que liga duas das maiores montanhas da região da Serra da Mantiqueira, o Pico dos Marins (2.420 metros de altitude) e o Pico Itaguaré (2.300 metros de altitude). Tem nível de dificuldade de moderado a difícil. Apesar de ter 15 quilômetros de extensão, a variação de altitude e seu terreno rochoso tornam o percurso lento em alguns trechos.

Monte Roraima (Serra de Pacaraima)

Uma pedra gigante e quadrada em meio à paisagem e repleta de quedas de água. O Monte Roraima é um tepui, um monte em formato de mesa bastante característico da região das Guianas. A montanha ainda guarda no seu interior inúmeras cavernas, que se interligam e formam a maior caverna de quartzo do mundo. A altitude do cume é de 2.810 metros, localizado na Serra de Pacaraima e na tríplice fronteira entre Brasil, Venezuela e Guiana.

Conjunto Marumbi (PR)

No coração da Grande Reserva Mata Atlântica, na cidade de Morretes, esta cadeia de montanhas é formada por picos entre 600 e 1.500 metros de altitude. Importante área de conservação ambiental, o Parque Estadual

garante vistas para a linha férrea histórica e a baía de Paranaguá. O Morro do Rochedinho está entre os percursos para iniciantes.

Pico do Jaraguá (SP)

O maior da metrópole de São Paulo, o Jaraguá está a 1.132 metros de altitude. A formação rochosa conta com remanescentes da Mata Atlântica e fica numa área preservada da Serra da Cantareira, podendo ser acessada por trilhas que levam a uma vista panorâmica para a cidade paulistana.

Pico da Neblina (AM)

É o pico mais alto do Brasil, a 2.995 metros de altitude. Em Santa Isabel do Rio Negro, nas proximidades com a fronteira da Venezuela, está o pico de rochas cristalinas e sedimentos, localizado no Parque Nacional do Pico da Neblina, que tem acesso a partir da reserva dos índios ianomâmis, parceiros de operadoras de turismo para fazer o percurso guiado.

Pedra da Gávea (RJ)

A montanha dentro da Floresta da Tijuca, no Rio de Janeiro, também ganha um título importante: é o maior bloco de pedra à beira-mar do mundo. Acima de seus 842 metros de altura, é possível ver a orla carioca, as zonas Sul e Norte, além de outras montanhas da Tijuca. Seu acesso é por uma trilha longa e difícil, exigindo bom condicionamento físico.

Pedra do Baú (São Bento do Sapucaí - SP)

Uma das mais icônicas do Estado de São Paulo, a Pedra do Baú fica num trecho da Serra da Mantiqueira, entre São Bento do Sapucaí e Campos do Jordão. Formada por granitos e outros minerais, chega a 340 metros de altura, de onde se avistam até 20 cidades nos arredores. Tudo isso após uma jornada de 6 horas de trilha.

Serra do Rio do Rastro (SC)

Localizada no sul de Santa Catarina, a Serra do Rio do Rastro é percorrida por uma estrada cênica, com curvas acentuadas e subida íngreme. A paisagem é marcada por Florestas com Araucárias, cachoeiras, paredões rochosos e cânions. A natureza pode ser explorada em diferentes trilhas.

Tradição Japonesa do Daruma chega às ruas de São Paulo

A Japan House São Paulo traz para as ruas paulistanas a Campanha Daruma (#DARUMAJHSP). Muito reverenciado na cultura japonesa, o Daruma é conhecido como um Amuleto da Sorte para a realização de desejos, bastando pintar o olho esquerdo ao fazer o pedido e o direito quando este é atendido, em um processo chamado de "O abrir dos Olhos", indicando que o desejo foi realizado.

Durante o período de 17 de janeiro a 27 de fevereiro, o Daruma será posicionado em um roteiro com seis diferentes endereços na cidade, com a permanência de uma semana em cada local. Com cerca de 2 metros de altura, o Daruma chega às ruas da cidade em uma proposta híbrida de interação, que une o presencial com o digital. Para participar, o público deverá tirar uma foto do amuleto gigante usando um filtro do Instagram que permitirá pintar o olho direito do Daruma para fazer o pedido, além de poder customizar o design do talismã usando outras cores e desenhos. Um QR Code disponível no local trará orientações gerais e o link de acesso ao filtro, que traz possibilidades adicionais como o uso de gifs, desejos de prosperidade para o mundo, entre outras. Já no ambiente online, #DARUMAJHSP se estende até o final de março com conteúdo especial sobre a história e curiosidades deste ícone da cultura japonesa nas redes sociais da instituição. A ação conta com o apoio da Prefeitura de São Paulo, São Paulo Turismo (SPTuris) e Pilot Pen.

O roteiro terá início na



Largo da Matriz da Freguesia do Ó é um dos pontos a receber o Daruma

Praça da Liberdade e, a partir deste endereço, o Daruma será levado para outras cinco localidades da cidade: Praça da República; Praça Silva Romero; Largo da Matriz da Freguesia do Ó; Largo da Batata, encerrando o tour em frente a Japan

Envio de arquivo de forma controlada.

- O SISTEMA AVISA DEPOIS DE "X" DIAS SE ALGUM ARQUIVO AINDA NÃO FOI ACESSADO
- FÁCIL LOCALIZAÇÃO DE ARQUIVOS (DATA, PALAVRA-CHAVE E OUTROS DADOS)
- ENVIO DE E-MAILS COM DIVERSOS ARQUIVOS NUMA ÚNICA MENSAGEM
- REGISTRO DE VISUALIZAÇÃO (DIA, HORA, IP DE ACESSO)

WWW.ENVIKI.COM.BR
 (11) 4228-1115/2311-2028
 CONTATO@HTS-NET.COM.BR