

AS MELHORES IMOBILIÁRIAS DA ZONA LESTE ESTÃO NESTA EDIÇÃO

SÃO PAULO LESTE
Redação
R. Carlos Meira, 412
FONE: 2643-5555

Gazeta de São Miguel

SEMANÁRIO REGIONAL - DISTRIBUÍDO PORTA A PORTA E NAS BANCAS
CIRCULA NA ZONA LESTE DE SÃO PAULO - DA PRAÇA DA SÉ A SÃO MIGUEL PAULISTA

ano 56
INTERNET:
www.spleste.com.br
Email:
spleste@spleste.com.br

IMÓVEIS

SOBR. TODO MOB. JD. PENHA
3 ds, 1 ste, sl, coz, wc, lav, cob, qtal, chur, 2 gars. cobs, ter. 5x25á. c, 130m². R\$ 580 mil. F: 2546-2299.

APTO V. SÍLVIA
2 ds, sl, gar, 57m² á. ú. R\$ 225 mil. F: 2856-7201.

APTO V. ESPERANÇA
2 ds, sl, coz, á/s, wc, gar, sl, festas, chur, exc. loc. A partir de R\$ 230 mil. F: 3756-3300.

SOBR. PENHA
3 ds, sl, coz, wc, lav, gar, cob, chur, 160m² á. c. Ter. 4,50x20m. R\$ 425 mil. F: 2296-4666.

ALUGO APTO PENHA
2 ds, 1 ste, sl, coz, wc, 65m², gar. R\$ 1.500,00 + encls. F: 2642-5714.

CASA TÉRREA V. BUENOS AIRES
2 ds, sl, coz, wc, lav, gar, peq. qtal, ter. 8x11. R\$ 250 mil. F: 2684-8181.

APTO CDHU V. SÍLVIA
2 ds, sl, coz, wc, lav, gar, sl, festas, qdra. poli, 50m². R\$ 150 mil. F: 2958-5149.

SOBR. COND. FECH.
2 sts, sl, coz, lvb, lav, gar. R\$ 250 mil. F: 2280-5100.

LOJA COML. CENTRO
Ao lado do metrô Luz! Ót. p/ rendal. Loja coml. dentro de linda galeria, c/ wc e mez. R\$ 250 mil. F: 2646-6299.

CASA TÉRREA V. RÉ
1 dm, 2 gars. cobs, á. t. 6x18=108m, á. c. 84m. Próx. Bco. Santander. R\$ 220 mil. F: 2957-8998.

CASA PONTE RASA
3 ds, sl, coz, wc, lav, cor. lat, 2 gars. cobs. R\$ 330 mil. Doc. ok. F: 2546-2299.

APTO PENHA
2 ds, 1 ste, 2 sls, coz, wc, á/s, 2 sacs, á. lz, 16 ands, gar, 73,10m² á. ú. R\$ 350 mil. F: 2856-7201.

APTO TATUAPÉ
2 ds, sl. c/ sac, coz. amer, á/s, wc, lz, compl. R\$ 320 mil. F: 3756-3300.

APTO PQ. SÃO JORGE
2 ds, sl. c/ sac, wc social, á/s, coz, gar, 52m² á. ú. R\$ 330 mil. F: 2296-4666.

ALUGO SOBR. COML./RES.
2 ds, sl, coz, var, gar. R\$ 1.600,00 + encls. F: 2642-5714.

ALUGO CASA V. SALETE
2 ds, sl, coz, wc, lav, qtal, á. chur, 6 gars. R\$ 2.000,00. F: 2684-8181.

APTO V. RÉ
2 ds, sl, coz, wc, lav, sl, festas, s/ gar. R\$ 240 mil. F: 2958-5149.

SOBR. FRONTAL JD. NORDESTE
2 ds, 1 ste. c/ var, sl, coz, lav, chur, 2 gars, ter. 5x25. R\$ 460 mil. F: 2280-5100.

SOBR. PENHA
R. Carlos Meira. Recep. 5 sls, copa, 2 wcs, qtal. Ac. fin. R\$ 350 mil. F: 2646-6299.

APTO NOVO V. RÉ
1 dm, sl, coz, wc, á/s. Próx. Bco. Santander. R\$ 165 mil. F: 2957-8998.

SOBR. V. CURUÇA
3 ds, 1 ste, c/ arms. plan, wc social, sl. ampla, coz. plan, lav, 2 gars. R\$ 350 mil. Ac. fin. F: 2546-2299.

CASA TÉRREA PENHA
2 ds, sl. 2 amb, 2 wcs, desp, qtal, gar. cob. (prop. est. prop.), 117m² á. ú. R\$ 500 mil. F: 2856-7201.

SOBR. RES. V. PRUDENTE
2 ds, sl, lvb, coz, á/s, wc, s/ gar. R\$ 205 mil. F: 3756-3300.

APTO CHÁC. CRUZEIRO DO SUL
2 ds, sl. 2 amb, wc soc, coz, á/s, gar, 61,79m² á. ú. R\$ 310 mil. F: 2296-4666.

ALUGO CASA PENHA
1 dm, coz, wc, lav. R\$ 900,00 + encls. F: 2642-5714.

ALUGO CASA ASSOBR.
2 ds, sl, coz, wc, lav, gar. R\$ 1.000,00. F: 2684-8181.

SOBR. V. GRANADA
3 ds, s/ 1 ste. sac, sl. 2 amb, coz, lvb, wc, lav, cob, chur, 2 gars, 4x23, 121m² á. c. R\$ 550 mil. F: 2958-5149.

CASA TÉRREA V. COSTA MELO
2 ds, sl, coz, wc, lav, 2 gars. R\$ 370 mil. F: 2280-5100.

SOBR. PENHA
Próx. Clube Esportivo. 2 ds, sl. 2 amb, coz, wc, á/s, qtal, gar. Ac. fin. R\$ 350 mil. F: 2646-6299.

APTO NOVO V. GRANADA
1 dm, sl, coz, wc, á/s. R\$ 169 mil. F: 2957-8998.

Cerca de 30% das crianças apresentam insônia comportamental

foto divulgação



Mamãe, estou com fome! Mamãe estou com sede! Mamãe estou com calor! Caso você seja mãe ou pai de uma criança que costuma fazer essas afirmações quando você tenta fazê-la dormir, atenção!

Isso pode ser um distúrbio do sono chamado insônia comportamental. Este tipo de insônia

é caracterizado pela dificuldade da criança em iniciar e manter o sono. O resultado? Sono inadequado e diversos impactos negativos para a criança e, claro, para os pais que também não conseguem ter uma boa qualidade de nem quantidade de sono.

Leia na **página 8**.

Você está preparado para a volta às aulas de seus filhos?

Mais um período de férias escolares está terminando, e chega o momento de retomar a rotina e se preparar para a volta às aulas dos filhos. Mas, nesse período, o problema não se resume à questão da matrícula, uniforme e material escolar. É preciso considerar, também, as atividades, trabalhos, provas entre outras tarefas que fazem parte da rotina de quem estuda.

Muitos pais se preocupam em como organizar a vida escolar dos filhos e fazer com que as crianças iniciem desde cedo bons hábitos de planejamento e organização. E o primeiro passo para que isso se concretize é não transformar a administração do tempo e a ordem em uma atividade chata ou complexa. Ela deve ser uma tarefa leve, gostosa. Aliás, quando bem feito, esse planejamento ajuda também a aumentar a interação familiar.

Para crianças com mais de 11 anos de idade, a tecnologia pode ser um recurso interessante. Hoje, as crianças nessa faixa etária já utilizam Facebook, Twitter, jogos online, e-mail, entre outros. Então, por que não colocar a agenda escolar e os afazeres na Internet tam-

bém? O Google Calendar ou o Neotriad são ferramentas que podem ser usadas para isso.

Nessa agenda virtual, é fundamental registrar os compromissos fixos, como horários das aulas, datas de provas, datas de atividades extracurriculares com dia fixo – como inglês e natação –, aniversários dos colegas, passeios escolares e festas.

Outro hábito importante é estimular o seu filho a criar uma tarefa com dois a três dias de antecipação à data do evento principal. Se ele tiver prova de matemática na quinta-feira, por exemplo, marque uma tarefa para a segunda-feira: “estudar para a prova de matemática”, e assim por diante com trabalhos e outras atividades. Se a matéria para estudar for muito grande, divida em mais um dia. Quando ele voltar da escola, a primeira ação deve ser passar tudo o que as professoras enviaram de atividades, trabalhos e compra de material. Isso o ajudará a não se perder com as datas.

Delegar tarefas também é parte da gestão do tempo e ganho de produtividade. Se a professora solicitar uma foto

dos avós para ele levar à escola, por exemplo, ele precisará ir à agenda, criar uma tarefa e delegar para o responsável com antecedência. Assim, você ficará sabendo o que precisa fazer antes da hora e ele criará a responsabilidade de delegar, entendendo que ele é o responsável pelo resultado final (entrega).

Ao estimular os filhos logo cedo, eles criam bons hábitos que os ajudarão na vida profissional. Já para quem tem crianças pequenas (a partir dos 4 anos), a técnica também funciona, mas, neste caso, você precisa criar um quadro e colocar no quarto delas para estimular esse “planejamento visual”.

A realização deste projeto familiar, além de eficaz, é uma ótima oportunidade de aproveitar o tempo ao lado dos filhos. Organize-se e boa volta às aulas!

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.

Alex Pães
Acredite em VOCÊ!
Como ganhar dinheiro e ajudar as pessoas
com a venda dos deliciosos Pães da ALEX PÃES
Na venda direta com 3 horas/dia de dedicação **você tem ganhos de R\$ 1.920,00/mês** e aumentando sua rede os ganhos ultrapassam as expectativas
Para ter algo que você nunca teve é preciso fazer algo que nunca fez
Dia 31 de Julho às 16 horas
LOCAL: CIESP - Distrital Oeste - R. Pio XI, 500 - Alto da Lapa
Dia 10 de Agosto às 16 horas
LOCAL: MICROLINS - Av. Cangaíba, 2.448 - Cangaíba
GRATUITO VAGAS LIMITADAS
Interessados, ligue e saiba como
2681.5915 / 2385.4950 / 94762.3868

Papo de Boteco

www.tvspl.com.br

foto TVSPL



Douglinhas, Marcio, Marcelo, Spina e Vini

Toda segunda-feira, das 20 às 21h, acontece o Papo de Boteco, com transmissão AO VIVO pelo Facebook, com o melhor do esporte e os resultados da várzea (amistosos e campeonatos). Você pode participar durante o programa mandando seu recado. www.tvspl.com.br ou www.facebook.com/webtvspl

Veja na **página 8**.

Caixão cai no Viaduto Aricanduva



No dia 17, um carro funerário deixou cair um caixão que estava sendo transportado, no meio do Viaduto Aricanduva. Veja o vídeo no www.facebook.com/gazpenha.

Viagem no tempo

foto João Miguel Jr-RG/GB Edições



Já começaram as gravações de “Espelho da Vida”, o folhetim que será mostrado na faixa global das seis da tarde. A protagonista Cris Valência será vivida por Vitória Strada que ganhou fama quando fez “Tempo de Amar”. Neste novo trabalho, a atriz fará par romântico com João Vicente de Castro, que aparecerá na pele do vilão Alain Dutra. No desenrolar da trama, Cris vivenciará uma experiência de viagem no tempo quando for gravar um longa na cidade natal de Alain, que na história é um diretor de cinema.

Promete sucesso.

Tudo sobre sua novela e artista preferido na **página 4** e na Edição Virtual no site www.spleste.com.br

COLORIDOS CONSULTE

TAMANHOS PREÇOS E PRAZOS

ADERIVOS VINIL	ROTULOS	ADERIVO LACRE DE SEGURANÇA	PORTA COPOS	TAPETES DE PAPEL
				
MINIMO 50 UNIDS.	MINIMO 50 UNIDS.	MINIMO 50 UNIDS.	MINIMO 500 UNIDS.	MINIMO 500 UNIDS.
BANNER 0,40X0,60 R\$ 35,00 0,60X0,90 R\$ 37,00 0,70X1,20 R\$ 48,60	FAIXAS 0,60X2,00 R\$ 62,00 0,60X3,00 R\$ 87,00 0,60X4,00 R\$ 111,00	ENVELOPES SACO E COMERCIAIS 10X15 2.500 - R\$ 95,00 5.000 - R\$ 135,00 10.000 - R\$ 260,00 20X14 2.500 - R\$ 135,00 5.000 - R\$ 269,00 10.000 - R\$ 445,00	BLOCOS E TALÕES 10 blocos A partir R\$ 46,00 10 talões numerados A partir R\$ 69,00	PASTAS MINIMO 10 UNIDS.
CARTÕES DE VISITA 1.000 - R\$ 55,00 500 - R\$ 38,00 250 - R\$ 30,00	FOLHETOS 906 10X14 2.500 - R\$ 95,00 5.000 - R\$ 135,00 10.000 - R\$ 260,00 20X14 2.500 - R\$ 135,00 5.000 - R\$ 269,00 10.000 - R\$ 445,00	FOLHETOS 1206 10X15 2.500 - R\$ 105,00 5.000 - R\$ 195,00 10.000 - R\$ 385,00 21X15 2.500 - R\$ 205,00 5.000 - R\$ 385,00 10.000 - R\$ 685,00	TARJONES 10.000 folhetos Frente e Verso - 27x30 papel lwc60 brilho R\$ 1.430,00	CERTIFICADOS MINIMO 5 UNIDS.

Fones: 2643-5555 - Ramal 215 / 99239-4036