

# D I C A S

o guia que você precisa para ficar livre de vez



primeiros momentos



providências imediatas



saúde urgente



começar de novo



saúde da mente



saúde do corpo



para a mulher



assistência jurídica



diga não



Preparar a pessoa para a liberdade e estimular o seu encontro com a cidadania são metas consagradas na Lei de Execução Penal, que incumbem a todos nós implementar.

Com a edição deste guia, a SAP (Secretaria de Administração Penitenciária), através do seu Departamento de Reintegração Social, e a FUNAP (Fundação “Professor Dr. Manoel Pedro Pimentel”) pretendem fornecer dicas importantes, informações básicas e endereços atualizados para quem deixa o cárcere e, assim, contribuir de maneira eficaz na inserção do egresso e da egressa na sociedade.

Os conhecimentos de quem trabalha de perto com a população carcerária foram fundamentais para a elaboração do conteúdo do **DICAS**. Não menos importante foi a colaboração de egressos que, a partir de sua experiência, ajudaram a pensar sobre como organizar este guia.

Saber onde dormir e comer é uma questão que diz respeito à sobrevivência imediata. Porém, saber, por exemplo, como se preparar para o mundo do trabalho, não é menos crucial. Desta forma, o **DICAS** traz informações sobre muitas áreas que ajudarão os egressos a prevenir e superar possíveis dificuldades: albergues, assistência jurídica, educação, capacitação profissional, trabalho, saúde física e mental, cultura e lazer etc.

O que se pretende é democratizar informações que abarquem todas as necessidades dessa população, colaborando para que reconstrua sua vida e se integre de forma positiva à sociedade.

Este guia será distribuído, ainda na prisão, aos futuros egressos que estiverem próximos da liberdade, de forma que possam se preparar para este momento.

Temos confiança que, com esta publicação, estamos dando um passo importante na consecução dos nossos ideais.



## como nasceu a idéia deste guia

Quando lancei o meu primeiro livro, “Memória de um sobrevivente”, não havia como receber minha remuneração. Precisava ter conta em banco para que a editora efetuasse o depósito. Mas, para ter conta em banco, necessitava de documentação. Não havia como, já que eu não possuía nenhum documento e estava preso. Então, recebia no nome de minha esposa. Ao sair, em abril de 2004, depois de 31 anos e 10 meses de prisão, consegui o Cadastro de Pessoa Física (CPF) e pude enfim abrir uma conta bancária.

Depois de algum tempo, requisitei cartão de crédito. O gerente do banco não pôde me fornecer: meu CPF fora cancelado. Não sabia por que. Perguntei a amigos, e eles me perguntaram se eu tinha feito a declaração de imposto de renda. Tinha vaga idéia que era preciso declarar, mas não sabia como, onde, por que, nada. Meu título de eleitor, demorei mais de ano, lutando com a papelada para obtê-lo.

Naturalmente, pensei nos companheiros presos e nos obstáculos que encontrarão para regularizar a situação social e civil ao saírem. Cidadania inicia-se com documentação. Então, conversando com amigos, surgiu a idéia de criar um guia que apoiasse o cidadão egresso das prisões em sua luta pela cidadania. Depois de projetada a idéia, foram aparecendo mais sugestões que a complementavam, e aqui está o guia **DICAS**.

Se eu puder dizer alguma coisa aos companheiros presos, que estão prestes a sair, é somente a partir de minha experiência pessoal de egresso das prisões. A primeira coisa a

se perceber quando saímos é que tudo o que conhecêramos já não existe mais. Restam apenas cacos partidos de lembranças na memória. Inúteis para a gravidade das atuações necessárias no presente.

É preciso ter consciência de que não haverá o tempo que carecemos para assimilar o novo e atualizar o pensamento. Seremos atingidos em cheio pela fluidez poderosa e irresistível da coexistência social. Estaremos obrigados a nos adaptar à velocidade em que a vida se processa. Como exilados da realidade, devemos construir nossos próprios caminhos.

Na prisão existe a falsa idéia de que, saindo, todos os problemas estarão resolvidos. Ledo engano. Porque é aí, exatamente, quando eles começam. Tudo é absolutamente diferente do imaginado e o passado necessita ser totalmente reciclado.

Che Guevara afirmava, em outras palavras, que afiava sua vontade como se ela fosse o fio da espada que defenderia sua vida. As tentações são constantes. A bebida e a droga são falsas válvulas de escape, embora as pressões sejam violentas e os nervos estejam em frangalhos. Mas não há como fugir de nós mesmos e de nossos atos. Por isso, é preciso estar sempre atento e reagir, por exemplo, ao consumismo predominante, por mais indefesos e ingênuos que estejamos ao ataque maciço da mídia.

Para combater os elementos do meio social que podem levar ao crime, é preciso fortalecer determinações; criar freios à sedução do fácil, mas ilícito; e reforçar a idéia de que é a luta para se obter que agrega valores ao que se conquista. Presos ou egressos da prisão, continuamos humanos e, como tais, capazes de vencer obstáculos. Ao criarmos soluções para nossas dificuldades, nos adensamos até os ossos e acabamos por expandir e comunicar nossa liberdade ao mundo.

Espero, sinceramente, que este guia possa ajudá-los nesta batalha!



## o que é o guia DICAS



Este guia foi feito e organizado pensando em você, que vai sair da prisão, procurando facilitar o caminho que terá que percorrer para reconstruir a sua vida.

Se você perdeu os vínculos familiares e sociais, vai precisar de coisas básicas como um lugar para dormir e comer. Em qualquer situação, vai precisar cuidar de seus documentos, sem o que, não poderá tomar nenhuma iniciativa.

Mas, tendo ficado afastado da sociedade, você precisará muito mais do que isso. Vai ter que se localizar de novo na cidade, se atualizar, se qualificar profissionalmente, encontrar um trabalho, cuidar de sua saúde física e mental etc.

Portanto, se o **DICAS** se preocupou em trazer informações que dizem respeito à própria sobrevivência, não deixa também de estimular, por exemplo, que você retome seus estudos. E, por que não? faça até uma faculdade. Para isso, o guia indica o caminho das pedras, ou seja, orienta e mostra os serviços que devem ser procurados.

A pesquisa para a elaboração do **DICAS** foi feita entre os meses de setembro e dezembro de 2006. Na maior parte, os serviços aqui divulgados são gratuitos. Quando pagos, são baratos, e esta informação está especificada no texto. Não receie entrar em contato com os serviços para ter maiores informações ou saber se as que constam aqui estão atualizadas.

Para o Amankay Instituto de Estudos e Pesquisas, que é uma instituição especializada em informações e em guias

sociais, foi um privilégio ser convidado para elaborar este trabalho. Não temos a ilusão de que traga respostas para tudo. Até porque o **DICAS** nada mais é do que um espelho do que a sociedade pode oferecer. Mas sabemos o quanto não ter informações pode limitar a vida das pessoas, principalmente daquelas com menos recursos. E por isso, temos, sim, a esperança de que ele possa ser a arma que você precisa para retomar o seu caminho de maneira construtiva.

**Amankay Instituto de Estudos e Pesquisas**

Dezembro de 2006

# D I C A S

o guia que você precisa para ficar livre de vez

## em São Paulo

---

	mapa da rede metropolitana de transporte .....	8
	mapa do município de São Paulo .....	10
	<b>primeiros momentos</b> .....	12
	a notícia .....	13
	primeiros endereços úteis .....	13
	onde dormir e conviver .....	14
	onde comer .....	20
	roupas e etc .....	22
	transportes públicos .....	23
	<b>providências imediatas</b> .....	25
	cuide de sua situação jurídica .....	26
	regularize seus documentos - orientações .....	27
	regularize seus documentos - endereços .....	31
	<b>saúde urgente</b> .....	36
	dependência química .....	37
	dst/aids .....	39
	tuberculose .....	44
	<b>começar de novo</b> .....	45
	trabalho .....	46
	retomar os estudos .....	51
	faculdade: um sonho possível .....	56
	ensino profissionalizante .....	65
	curso de atualização/qualificação profissional ..	76
	<b>mulher - caderno especial</b> .....	88
	a violência é inaceitável .....	89
	serviços de saúde .....	92

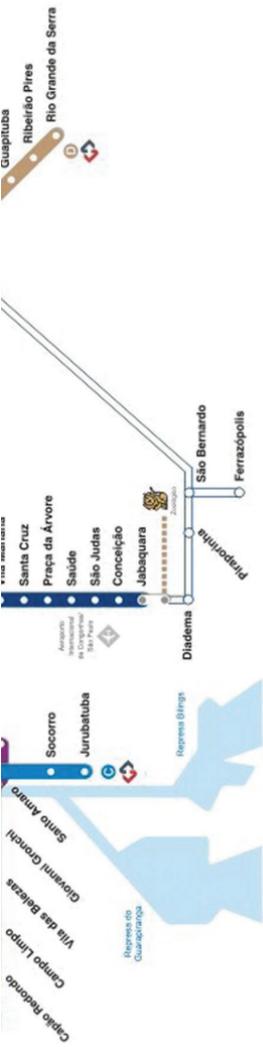
<b>saúde do corpo</b> .....	96	
como usar os serviços públicos de saúde .....	97	
atendimento odontológico .....	98	
outros serviços .....	101	
fazendo esportes .....	102	
<b>saúde da mente</b> .....	117	
atendimento psicológico .....	118	
diversão e arte .....	120	
<b>para quem precisa de assistência jurídica</b> ...	135	
assistência jurídica do governo .....	136	
assistência jurídica privada .....	136	
<b>diga não</b>		
ao racismo e à intolerância .....	140	
à violência .....	142	

## em **outras localidades**

**ARAÇATUBA/MIRANDÓPOLIS, BIRIGÜI, BAURU, CAMPINAS,  
MARÍLIA, PRESIDENTE PRUDENTE, RIBEIRÃO PRETO,  
S. JOSÉ DOS CAMPOS, SOROCABA**

<b>outras localidades</b> .....	144	
informações por telefone que servem para todas as cidades do estado .....	144	
atendimento ao (à) egresso (a) .....	145	
assistência jurídica .....	148	
comida boa e barata .....	151	
documentos .....	152	
trabalho .....	154	
cultura, atualização e internet .....	156	
transportes .....	160	





## Legenda

	Estação	
	Estação de Transferência	
	Linha 1-Azul	METRÔ
	Linha 2-Verde	METRÔ
	Linha 2-Verde Breve em Operação	METRÔ
	Linha 3-Vermelha	METRÔ
	Linha 5-Lilás	METRÔ
*****	Ponte Orca	EMTU
*****	Ponte Orca Zoo	EMTU
	Corredor Metropolitano de Ônibus	EMTU

	Linha A	CPTM
	Linha B	CPTM
	Linha C	CPTM
	Linha D	CPTM
	Linha E	CPTM
	Linha F	CPTM
	Expresso Leste	CPTM



CONSELHO SUPERIOR DE  
TRANSPORTES METROPOLITANOS  
JUNHO/2008



# Município de São Paulo

## Limite de Distrito

Legenda

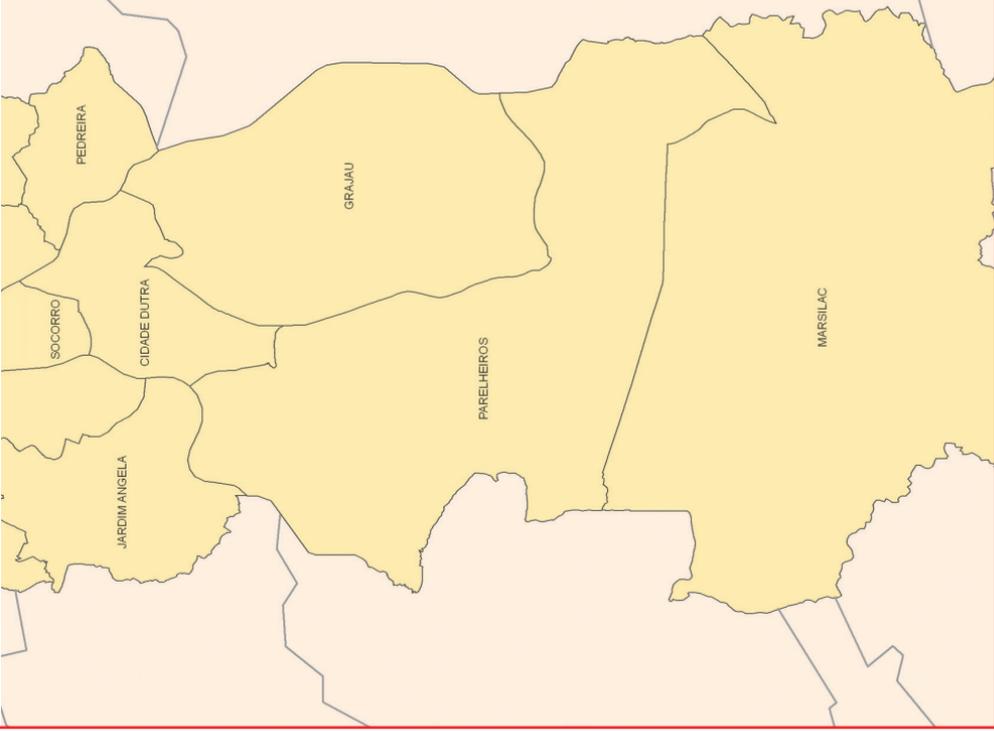


Área do Distrito



Limite de Município

Fonte: Sempla





## primeiros momentos



Esta seção do guia traz informações importantes para que você se oriente nos primeiros momentos da liberdade: endereços de instituições que irão ajudá-lo sem nenhum tipo de discriminação ou preconceito, de locais para dormir, comer etc.



## a notícia

“Cantou tua liberdade! Pegue tuas coisas que você está saindo”. Até mesmo uma boa notícia pode causar susto e ansiedade. Para não ser pego de surpresa, é bom pensar no assunto antes desse momento chegar e se prevenir. Uma das coisas mais importantes é, se possível, guardar um dinheiro no pecúlio para viver nos primeiros tempos.

## primeiros endereços úteis

Existem três lugares onde o (a) egresso (a) é bem-vindo (a) e poderá procurar ajuda e orientação para começar a reorganizar sua vida. São eles:

### **Núcleo de Atendimento ao Egresso**

(órgão da SAP-Secretaria de Administração Penitenciária)  
Rua Asdrúbal do Nascimento, 454, **Centro**, Tel 3101-2406  
(atenção: o Núcleo deverá ter novos endereços em 2007.  
Informe-se no telefone acima).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 16H30.

Serviços: encaminha para albergues, para locais onde se pode comer, fornece assistência emergencial (cesta básica, auxílio transporte para realização de cursos), orienta para tirar documentos, presta assistência jurídica, encaminha para os serviços públicos de saúde física e mental, para orientação profissional, procura de emprego, cursos profissionalizantes e cursinhos pré-vestibular.

### **Pastoral Carcerária**

Rua da Consolação, 21, 8º andar, **Consolação**, Tel 3151-4272,  
pcr.n@uol.com.br

DE TERÇA A QUINTA, DAS 13H ÀS 17H

Serviços: orienta para tirar documentos, dá assistência jurídica, encaminha para procurar emprego e para escolas, dá apoio para a reintegração à vida comunitária e social.



## Associação SOS Carentes

Rua Cruzeiro, 371, **Barra Funda**, Tel 3392-2939 / 3392-4649, [soscarentes@ig.com.br](mailto:soscarentes@ig.com.br), [www.bastaeuqueropaz.com](http://www.bastaeuqueropaz.com)

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: fundada por um ex-presidiário, a instituição oferece um atendimento específico para egressos: orienta para tirar documentos, encaminha para cursos profissionalizantes e procura recolocar no mercado de trabalho. Oferece também, tanto para egressos como para qualquer pessoa necessitada: refeições, roupas e cobertores, encaminhamento para albergues, orientação na busca de tratamento médico e de dependências químicas.



## onde dormir e conviver

Existem locais que acolhem quem não tem onde dormir, comer e conviver. Orientam também para cuidar da saúde e retomar a vida. São os albergues, os núcleos de serviços e as casas de convivência. Veja abaixo o que oferecem e onde ficam.

### Albergues

Serviços: todos os albergues ficam abertos do final da tarde até a manhã do dia seguinte e oferecem pernoite, banho, jantar (servido até às 20h), café da manhã, roupas de cama e de banho, sabonete, lugar para lavar, passar e consertar roupas, além de guarda volumes/bagageiro (local para guardar documentos e pertences). Para usufruir plenamente desses serviços é preciso passar por entrevista com assistente social e freqüentar sempre o mesmo albergue, sendo considerado como usuário fixo e recebendo atendimento prioritário. Mas se você ainda não é um usuário fixo, pode conseguir vaga após às 20h pois, na maioria dos albergues, as vagas que não foram preenchidas são oferecidas



para quem está à espera. Alguns albergues têm sala de TV e um bazar da pechincha onde se pode comprar roupas baratas. Os albergues dão orientação e encaminham para tirar documentos. O usuário pode também usar o albergue como endereço para receber correspondência.

### **Arsenal da Esperança**

Rua Almeida Lima, 900, **Moóca**, Tel 6694-5444.

DIARIAMENTE, DAS 16H30 ÀS 8H30.

Vagas: 1.150 (masculino).

### **Cor- Ação**

Av. Alcântara Machado, 91, **Brás**, Tel 3341-6893,

corfamilia@uol.com.br.

DIARIAMENTE, DAS 17H30 ÀS 7H30.

Vagas: 80 (masculino).

### **Espaço Luz**

Pça Princesa Isabel, 75, **Campos Elíseos**, Tel 3362-3376,

espacoluz@ig.com.br.

DIARIAMENTE, DAS 17H30 ÀS 8H.

Vagas: 132 (masculino) só para usuários fixos (ver explicação acima).

### **Lygia Jardim**

Rua São Domingos, 39/51, **Bela Vista**, Tel 3106-0737 /

3242-7601, lygiajardim@bol.com.br.

DIARIAMENTE, DAS 16H ÀS 7H.

Vagas: 100 (60 masculino / 40 feminino).

### **Pousada Esperança**

Rua Isabel Schimidt, 489, **Santo Amaro**, Tel 5548-2672,

pousadaesperanca@terra.com.br.

DIARIAMENTE, DAS 17H ÀS 8H.

Vagas: 120 (masculino).

### **São Camilo I**

Av. Celso Garcia, 2240 e 3316, **Moóca**, Tel 6941-4393,

sbsc.albergue@terra.com.br.

DIARIAMENTE, DAS 16H30 ÀS 8H30.

Vagas: 300 (masculino).



## Núcleos de serviços com albergues

Serviços: funcionam 24 horas, diariamente. Os núcleos funcionam das 8h30 às 17h30 e os albergues, das 17h30 às 8h30. Os albergues oferecem o que já foi dito acima. E, para seus usuários fixos, durante o dia, os núcleos de serviços oferecem: almoço e lanche, atividades sócio-educativas, orientação e encaminhamento para obtenção de documentos, serviços de saúde, cursos, frentes de trabalho, incentiva a formação de cooperativas etc. Alguns desses núcleos com albergues oferecem também estacionamento para carrinho de material reciclável, canil, sala de TV, corte de cabelo, alfabetização de adultos, grupos de ajuda espiritual e psicológica etc.

### **Abrijo Dom Bosco**

Al. Dino Bueno, 735, **Campos Elíseos**, Tel 3242-1854,  
social@lcj.com.br.  
VAGAS: 55 (MISTO).

### **Albergue Cireneu**

Rua Santo Amaro, 216, **Bela Vista**, Tel 3101-8820 / 3115-2477 /  
3119 508 (orelhão), alberguecireneu@institutocireneu.org.br.  
VAGAS: 574 (MISTO), SENDO 374 PARA O ALBERGUE E 200 PARA O NÚCLEO.

### **Albergue Nova Conquista**

Rua Guilherme de Oliveira Sá, 797/799, **Ermelino Matarazzo**,  
Tel 6546-2106, albergue\_novaconquista@ig.com.br.  
VAGAS: 120 (MISTO), SENDO 80 PARA O ALBERGUE E 40 PARA O NÚCLEO.

### **Albergue São Francisco**

Rua Teixeira Leite, 99, **Glicério**, Tel 3207-0409 / 3209-3353,  
albergue@franciscanos.org.br, www.franciscanos.org.br/sefras/  
albergue/index/php.  
VAGAS: 650 (MISTO), SENDO 450 PARA O ALBERGUE E 200 PARA O NÚCLEO.

### **Albergue Zancone - Instituto Rogacionista Aníbal Difrancia**

Av. Imperatriz Leopoldina, 1335, **Vila Leopoldina**, Tel 3832-230,  
rogacionista@uol.com.br.  
VAGAS: 150, SENDO 100 PARA O ALBERGUE E 50 DIA PARA O NÚCLEO.



### **Casa Abrigo São Francisco de Assis**

Rua Antônio Santos Neto, 40, **Santana**, Tel 6251-2277,  
alberguecarandiru@terra.com.br.

VAGAS: 170 (MISTO), SENDO 130 PARA O ALBERGUE E 40 PARA O NÚCLEO.

### **Casa do Migrante**

Rua Almirante Mauriti, 70, **Glicério**, Tel 3272-9899 / 3208-4109,  
assocavim@terra.com.br, www.casadomigrante.com.br.

VAGAS: 100 (MISTO), RECEBE MIGRANTES DE TODOS OS PAÍSES.

### **Comunidade Metodista do Povo de Rua**

Viaduto Pedroso,111, **Bela Vista**, Tel 3289-2755 / 3287-7056,  
comunidadepovoderua@terra.com.br.

VAGAS: 380 (MISTO).

### **Cor Albergue Esperança**

Rua Cardeal Arcoverde, 3041, **Pinheiros**, Tel 3812-9298 /  
3098-0384, coresperanca@terra.com.br.

VAGAS: 100 VAGAS (MASCULINO) .

### **Estação Bem Estar Ipiranga**

Av. Tancredo Neves, 270, **Ipiranga**, Tel 5062-1200,  
estacaobemestar@ihdi.org.br.

VAGAS: 150 (MISTO), SENDO 100 PARA O ALBERGUE E 50 PARA O NÚCLEO.

### **Estação Vivência**

Rua Pedro Vicente, 421, **Canindé**, Tel 3227-1722,  
estacaovivencia@uol.com.br.

VAGAS: 200 (MISTO), SENDO 100 PARA O ALBERGUE E 100 PARA O NÚCLEO.

### **Lar Travessia**

Rua Cláudio Soares, 144, **Pinheiros**, Tel 3815-2407 /  
3098-0517(orelhão), travessia@lac.org.br.

VAGAS: 50 VAGAS (FEMININO) E PARA 4 FAMÍLIAS COM 5 PESSOAS CADA.

### **Portal do Futuro**

Rua Deocleciana, 25, **Luz**, Tel 3313-7020 / 3326-7999,  
croph@uol.com.br.

VAGAS: 282 (MISTO), SENDO 222 PARA O ALBERGUE E 60 PARA O NÚCLEO.



### Porto Cidadão

Av. Paes de Barros, 4051, **Vila Prudente**, Tel 6161-8107,  
albergueportocidadao@terra.com.br.

VAGAS: 150 (MISTO), SENDO 100 PARA O ALBERGUE E 50 PARA O NÚCLEO.

### Projeto Oficina Boracea

Rua Norma Pieruccine Gianotti, 77, **Barra Funda**, Tel 3392-2021,  
marilisa.mrocha@institutocireneu.org.br.

VAGAS: 610 (MISTO).

### São Camilo II

Rua Ivaí, 187, **Moóca**, Tel 2294-8025,  
alberguesaocamilo2@terra.com.br.

VAGAS: 300 VAGAS (MISTO), SENDO 200 PARA O ALBERGUE E 100 PARA O NÚCLEO.

### São Lázaro

Rua José de Alencar, 104 / 108, **Brás**, Tel 6693-8015 / 6697-0131  
(orelhão), alberguesaolazaro@hotmail.com.

VAGAS: 350 (MASCULINO), SENDO 250 PARA O ALBERGUE E 100 PARA O NÚCLEO.

### Semeando Cidadania

Av. Mateo Bei, 1409, **São Mateus**, Tel 6113-9693.

VAGAS: 150 (MISTO), SENDO 100 PARA O ALBERGUE E 50 PARA O NÚCLEO.

### Solidariedade Abecal I

Av. Engenheiro Armando Arruda Pereira, 1392, **Jabaquara**,  
Tel 5025-2990 / 5016-0314 (orelhão), albergueabecal@globo.com.

VAGAS: 150 (MISTO), SENDO 100 PARA O ALBERGUE E 50 PARA O NÚCLEO.

### Ueze Zahran

Rua Comendador Nestor Pereira, 65, **Canindé**, Tel 3228-8558 /  
3228-0321 / 3228-7680, albergueuezezahran@institutocireneu.org.br.

VAGAS: 250 (MISTO).

### Vila Da Esperança

Rua Evans, 880, **Vila Matilde**, Tel 6682-7573 / 6681-0895  
(orelhão), larditoso@ig.com.br, projetoesperanca@terra.com.br,  
www.larditoso.org.br.

VAGAS: 170 (MISTO), SENDO 120 PARA O ALBERGUE E 50 PARA O NÚCLEO.



## Casas de Convivência

Serviços: são locais onde adultos em situação de rua podem tomar banho, cortar cabelo e barba, lavar e secar roupas, guardar pertences. Fornecem almoço e lanche, oferecem oficinas diversas (jardinagem, pintura, material reciclável, marcenaria, música, teatro etc.), encaminham para tratamento de saúde, para cursos profissionalizantes, para o mercado de trabalho, prestam assistência jurídica etc. O horário de funcionamento é, em geral, das 8h às 17h. Para participar das atividades, chegue até às 16h.

### Casa de Convivência Nossa Senhora do Bom Conselho e São Luiz Gonzaga

Av. Rebouças, 315, **Pinheiros**, Tel 3081-3485,  
casadeconvivencia@uol.com.br,  
www.saoluis.org.br/v2/frentes/m\_rua/atividades.html.  
VAGAS: 120 (MISTO).

### Centro Alternativo de Acolhida Dom Orione

Rua 13 de Maio, 430, **Bela Vista**, Tel 3106-7235,  
www.achropita.org.br/obras-sociais2.htm.  
VAGAS: 140 VAGAS (MISTO) .

### Comunidade Povo de Rua São Martinho de Lima

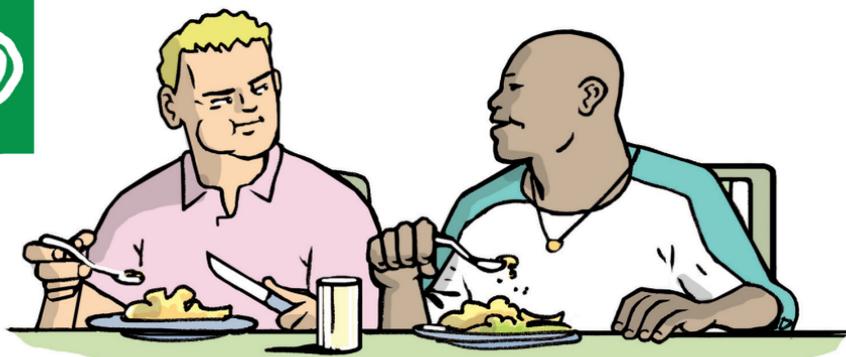
Rua Siqueira Bueno, 667, **Belenzinho**, Tel 6693-6251,  
saomartinhopovoderua@ig.com.br.  
VAGAS: 450 (MISTO).

### Integrarte

Rua Mundo Novo, 94, **Pompéia**, Tel 3675-1758,  
raizes@projetointegrarte.com.br,  
www.projetointegrarte.com.br/servicos.htm.  
VAGAS: 120 (MISTO).

### Minha Rua, Minha Casa

Rua Dr. Lund, 361, **Glicério**, Tel 3271-8718 / 3207-5178,  
amrmc@uol.com.br, www.minharuaminhacasa.hpg.ig.com.br.  
VAGAS: 200 (MISTO).



## onde comer

Além dos restaurantes Bom Prato, colocados neste item, as instituições do item anterior, também oferecem refeições (ver onde dormir e conviver).

### Rede de Restaurantes Bom Prato

Tel 0800-554566, bomprato@codeagro.sp.gov.br,  
www.codeagro.sp.gov.br.

Serviços: criados pelo governo do estado, esses restaurantes fornecem, por R\$ 1,00, refeições com qualidade e cardápio variado. Veja abaixo os endereços.

#### **ABRACCI**

Largo Coração de Jesus, 28, **Campos Elíseos**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H30 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.800 REFEIÇÕES.

#### **ACDEM**

Rua José Otoni, 256, **São Miguel Paulista**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H30 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.500 REFEIÇÕES.

#### **ASSINDES - Arsenal da Esperança**

Rua Dr. Almeida Lima, 900, **Brás**.

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 12H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.000 REFEIÇÕES.

#### **Associação Beneficente e Promocional Belém**

Estrada do M´Boi Mirim, 4.561, **Jardim Ângela**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.



### **Associação Comunitária “Sempre Viva”**

Rua Victorio Santim, 247, **Itaquera**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.

### **Associação das Donas de Casa de Guaianazes**

Rua Otelo Augusto Ribeiro, 343, **Guaianazes**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.

### **Associação Popular de Saúde**

Av. Marechal Tito, 4.120, **Itaim Paulista**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H30 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.600 REFEIÇÕES.

### **Centro de Assistência Social Nossa Senhora da Piedade**

Av. Comendador Sant’Anna, 240, **Capão Redondo**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.

### **Centro de Atendimento Biopsicosocial “Meu Guri”**

Rua Galvão Bueno, 747, **Liberdade**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H30 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.800 REFEIÇÕES.

### **Comunidade Cantinho da Paz**

Avenida Mateo Bei, 2.604, **São Mateus**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.600 REFEIÇÕES.

### **Comunidade Israelita Ten Yad**

Rua Vinte e Cinco de Março, 166, **Glicério**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.800 REFEIÇÕES.

### **CROPH - Coordenação Regional das Obras de Promoção Humana**

Rua Doutor Zuquim, 532, **Santana**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.

### **Fundação Comunidade da Graça**

Rua Afonso Sardinha, 245, **Lapa**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H30 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.500 REFEIÇÕES.

### **Inst. Adventista de Ensino**

Rua Mário Lopes Leão, 685, **Santo Amaro**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H30 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.800 REFEIÇÕES.



### **Sociedade Amigos do Jardim Tobias e Primavera**

Av. Deputado Cantídio Sampaio, 140, **Vila Nova Cachoeirinha**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H50 ATÉ O TÉRMINO DAS 1.500 REFEIÇÕES.



roupas e etc.

Além dos bazares beneficentes colocados neste item, os albergues também costumam ter o bazar da pechincha (ver pg 14).

### **Bazares beneficentes**

Serviços: vendem por preços razoáveis os produtos que recebem em doação, como roupas, eletrodomésticos, móveis, livros etc. É com o dinheiro das vendas que as instituições que organizam esses bazares mantêm seus projetos sociais. Veja abaixo os endereços de alguns bazares e informe-se antes se o mesmo dispõe no momento dos produtos que te interessam.

#### **Bazar da APAE**

Rua Loefgreen, 2.109, **Vila Clementino**, Tel 5080-7000.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 16H.

#### **Bazar da Liga das Senhoras Católicas**

Rua Capote Valente, 1.322, **Pinheiros**, Tel 3873-2911,  
comunicação@ligasolidaria.org.br, www.ligasolidaria.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.



### **Bazar da União Brasileiro-Israelita do Bem-Estar Social – Unibes**

Rua Rodolfo Miranda, 287, **Bom Retiro**, Tel 3311-7266.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 13H

### **Bazar das Casas André Luiz**

Rua Treze de Maio, 314, Vila Galvão, **Guarulhos**, Tel 6455-2474.

Rua Mohamed L. Saleh, 602, **São Miguel**, Tel 6152-4950.

Rua Marechal Tito, 5.946, **Itaim Paulista**, Tel 6963-3917.

www.andreluiz.org.br.

### **Bazar do Centro Budista Mahabodhi**

Rua Fradique Coutinho, 701, **Vila Madalena**, Tel 3812-7509,

www.budismo.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 19H; SÁBADO, DAS 13H ÀS 17H.

### **Bazar Samburá – Lar Escola São Francisco**

Rua França Pinto, 783, **Vila Mariana**, Tel 5081-2663 / 5571-6374,

sambura@lesf.org.br, www.lesf.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 16H.



## transportes públicos

É possível que, no começo, você se sinta meio desorientado(a) para se locomover pela cidade.

É por isso que este guia traz um mapa da cidade e outro com os itinerários do metrô. Uma das boas novidades que aconteceu na área de transportes foi a criação do

Bilhete Único. Você agora não precisa mais pagar uma tarifa a cada troca de ônibus. Outra boa novidade é o serviço que informa qual condução tomar para ir de um lugar a outro da cidade. Veja abaixo como funcionam.



## **Bilhete Único e itinerário**

Tel 156 – Central de Atendimento da Prefeitura (funciona 24 horas),  
[www.sptrans.com.br](http://www.sptrans.com.br).

Serviços: com o Bilhete Único, o passageiro pode usar, no período de duas horas, até quatro ônibus, microônibus ou trólebus municipais pagando o valor de uma só passagem. Também é possível integrar esses transportes com o metrô e os trens metropolitanos. Neste caso, também no período de duas horas, o passageiro pode ter um acesso a trem ou metrô e três em ônibus, microônibus ou trólebus, pagando uma tarifa com desconto. O bilhete único é um cartão magnético que funciona como um telefone pré-pago: é preciso colocar créditos que vão sendo descontados conforme o uso. Para quem costuma tomar duas ou mais conduções em duas horas, ou usar a integração com o transporte sobre trilhos, é preciso cadastrar o Bilhete Único nos postos autorizados ou pela Internet. Basta ter o número do CPF. Mais informações sobre o Bilhete Único, onde comprar, carregar e cadastrar, pelo telefone ou pelo sítio acima. Também no telefone ou no sítio acima é possível obter informações sobre quais e quantas conduções tomar para ir de um ponto a outro da cidade.



## providências imediatas



Nesta seção você encontrará orientações para cuidar de sua situação jurídica e de seus documentos.

## cuide de sua situação jurídica

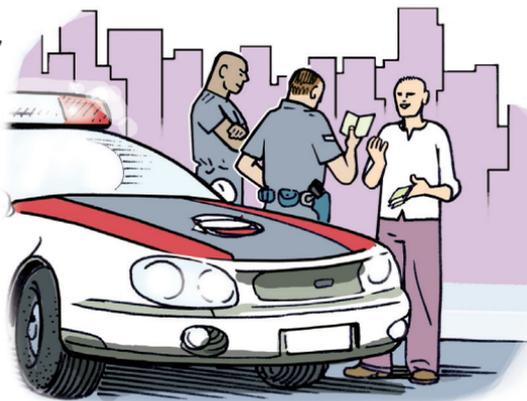
Você precisará da ajuda de um advogado para tratar de uma série de questões. Saiba que, por lei, o preso e o egresso têm direito à assistência jurídica. Portanto, reivindique essa assistência ao Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) ou à Defensoria Pública (ver pg 136). Abaixo, você encontrará algumas explicações de providências que deverão ser tomadas através de um advogado.

### Baixa na Captura

Quando você é solto, seu nome deve deixar de constar como preso e passar a constar como egresso nos sistemas prisional, da polícia e judiciário. Ocorre que, algumas vezes, há demoras e falhas nesses sistemas. Portanto, para não correr o risco de ser considerado foragido, um advogado deverá, sem demora, verificar sua situação perante a Divisão de Vigilância e Capturas (DVC).

### Reabilitação Criminal

É o benefício que assegura o sigilo (exceto a pedido de autoridades judiciárias e policiais) de todos os seus registros criminais. Ele pode ser solicitado após dois anos do cumprimento da pena ou do começo do período de suspensão condicional da pena ou do livramento condicional. Para dar início ao pedido de reabilitação é preciso começar a reunir uma série de declarações, comprovantes de endereços etc., documentos estes que não são obtidos todos ao mesmo tempo. Peça orientação ao Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) ou à Defensoria Pública (ver pg 136).



### Outras providências

Existem outras providências que você deverá tomar: assinar regularmente os benefícios, pagar multas de condenação etc. Para quem não é advogado, algumas dessas tarefas podem parecer



complicadas, principalmente pelos termos jurídicos que envolvem. Não desista e procure auxílio no Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) ou na Defensoria Pública (ver pg 136).



## regularize seus documentos - orientações

### **Carteira de Identidade ou RG (Registro Geral)**

É o principal documento de identificação dos cidadãos. Pode ser tirado em todos os postos do Poupatempo (ver endereços no próximo item) e nos Centros de Integração da Cidadania (CICs) Leste, Norte, Oeste e Sul (ver endereços desses CICs no próximo item). Documentos necessários:

#### 1ª Via

1. No Poupatempo, uma foto 3x4 recente, com fundo claro e sem data; nos CICs, duas fotos com as mesmas características.
2. Certidão de nascimento original ou cópia autenticada e uma cópia simples.
3. Mulheres casadas, viúvas, judicialmente separadas ou divorciadas devem também levar a certidão de casamento original ou cópia autenticada, e uma cópia simples, para mulheres.

#### 2ª Via

1. Os mesmos documentos solicitados para a primeira via.
2. Se a 1ª via foi perdida, fazer declaração de próprio punho justificando o motivo do pedido (no próprio local serão dadas orientações sobre como fazê-lo).

Custo: taxa de R\$ 20,90 para a emissão da 2ª via. Se a pessoa não tem dinheiro para pagar esta taxa, pode apresentar atestado de pobreza (obtido gratuitamente nos Poupatempo e CICs)

### **Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS)**

Pode ser tirada nos postos do Poupatempo, exceto o Luz (veja endereços dos Poupatempo no próximo item) e também nos Postos



de Atendimento ao Trabalhador (PATs) (ver pg. 48). Documentos necessários:

1ª Via

1. Uma foto 3x4, recente, com fundo claro e sem data.
2. R.G. ou Certidão de Nascimento ou Certidão de Casamento (originais ou cópias autenticadas).

2ª Via

1. Os mesmos documentos solicitados para a primeira via.
2. Carteira antiga totalmente preenchida, se for este o motivo da solicitação de uma nova Carteira.
3. Se a 1ª via foi perdida, declaração de próprio punho justificando o motivo do pedido (no próprio local serão dadas orientações sobre como fazê-lo). Se a carteira perdida já continha registros de emprego, será preciso apresentar um documento que indique o seu número: extratos de PIS/PASEP, Fundo de Garantia etc. Na falta dessa comprovação, uma nova carteira deverá ser tirada.
4. Quando houver mudança de nome por casamento ou separação, não há necessidade de tirar 2ª via. Basta registrar essa alteração na própria carteira em um dos postos de emissão do documento.

## **CPF – Cadastro de Pessoa Física**

(antigamente denominado CIC – Cartão de Identificação do Contribuinte)

O CPF (ou CIC) é tirado em agências do Banco do Brasil, da Caixa Econômica Federal ou dos Correios. Essas instituições também fazem alteração e correção de dados, e pedido de regularização para quem deixou de fazer a declaração nos anos anteriores. O custo para primeira ou segunda via, ou para alteração de dados era de R\$ 5,50 em 2006. Documentos necessários:

1ª Via - Para quem nunca teve CPF ou CIC

1. Documento de identidade que comprove a filiação (RG ou certidão de nascimento).
2. Número do título de eleitor. Se o seu número de título de eleitor foi suspenso porque você ainda está em cumprimento de pena, isso não o impede de tirar o CPF. Apresente o documento que recebeu quando foi solto (alvará de soltura ou termo de benefício) ou solicite ao Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) uma declaração que comprove que você está em cumprimento de pena. Neste caso,



you will receive a protocol at the agency where you entered the request for CPF and, with it in hand, you must go to a Center for Attention to the Contributor (CAC) where the process will be completed. See the addresses of the CACs in the next item.

### 2ª Via

Important information is that if you already have CPF (or CIC), you must always have the same document number. It is not allowed to have a new number.

For those who lost it, but remember the number, the necessary documents are the same as for getting the 1st copy and any other document that contains the CPF number.

For those who lost it, but don't remember the number, go to a Center for Attention to the Contributor (CAC). See the addresses of the CACs in the next item.

### Regularização

If you have CPF (or CIC) and are required to make the Annual Declaration of Exemption, but you didn't, you need to request regularization of your CPF. While it is not regularized, your financial life will be complicated: you will not be able to open accounts at banks and many other things.

## Documentos Militares

Every man must be up to date with military obligations. For that, you must be enlisted in the first semester of the year in which you turned 18 years old. If you were exempted or exempted, you must have the Certificate of Exemption from Incorporation (CDI), former Certificate of Reservist of 3rd category, or the Certificate of Exemption (CI). If you have served military service, you must have the Certificate of Reservist of 1st or 2nd category. If you did not enlist and do not have any of these documents, you must provide them, it does not matter your age. You will have to pay a fine, but the amount is small, so do not be afraid.

For those who never enlisted

You must go to the Military Service Board (JSM) nearest your residence (see addresses in the next item), with the following documents:

1. A 3x4 photo, recent, with a clear background and no date.
2. R.G. or Birth Certificate originals.

### 3. Comprovante de residência.

Custo: a Junta fornece uma guia com multa de R\$ 1,38 que deve ser paga em agências dos Correios ou em Casas Lotéricas, que cobram R\$ 0,80 pela operação.

Para quem se alistou e tem menos de 30 anos

Se você se alistou e foi dispensado ou isento, mas não retirou o certificado, deve providenciar a 2ª via na Junta Militar onde se alistou. Caso você esteja morando longe desta junta, vá a Junta do Serviço Militar (JSM) mais próxima de sua residência (veja endereços no próximo item), peça a transferência da sua ficha para esta junta e, feito isso, solicite a emissão da 2ª via. Documento necessário: R.G. original.

Custo: a Junta fornece uma guia com multa de R\$ 2,88 que deve ser paga em agências dos Correios ou em Casas Lotéricas, que cobram R\$ 0,80 pela operação.

Para quem se alistou e tem mais de 30 anos

Se você se alistou e foi dispensado ou isento, mas não retirou o certificado, deve providenciar a 2ª via na Junta do Serviço Militar (JSM) mais próxima de sua residência (veja endereços no próximo item). Documento necessário: R.G. original mais uma cópia simples.

Custo: a Junta fornece uma guia com multa de R\$ 4,64 mais uma taxa de R\$ 2,18 que deve ser paga em agências dos Correios ou em Casas Lotéricas, que cobram R\$ 0,80 pela operação.

## Título de eleitor

Central de Atendimento: Tel 6858-2100, [www.tre-sp.gov.br](http://www.tre-sp.gov.br).

Nos dias úteis, das 12h às 19h, o atendimento no telefone acima é personalizado; em outros horários, só atendimento eletrônico, pelo qual também é possível saber o endereço do cartório mais próximo de sua residência, desde que a pessoa saiba o CEP da sua rua.

Quem pode ter

O título eleitoral só pode ser obtido ou regularizado pelos que cumpriram integralmente a sentença e que já dispõem de certidão de extinção de punibilidade, indicando o término total da pena. O egresso ainda em cumprimento de pena (livramento condicional, regime aberto ou prisão albergue domiciliar) continua com os direitos políticos suspensos e deverá aguardar o término da pena para tirar o título ou regularizar sua situação eleitoral.



Como tirar ou regularizar o título

- Aquele que nunca teve título e que já cumpriu a sentença deverá procurar o cartório eleitoral mais próximo de sua residência. Os endereços podem ser obtidos através da Central de Atendimento ou do sítio (ver acima). Documentos necessários:

1. RG original (ou certidão de nascimento ou certidão de casamento).
2. Comprovante de residência (conta de luz, telefone etc.), recente, em que conste o nome e o endereço.
3. Comprovante de quitação do serviço militar para homens entre 18 e 45 anos de idade.
4. Certidão de extinção de punibilidade, indicando o término total da pena.

- Caso o (a) egresso (a) já tenha tirado título, deve procurar qualquer cartório eleitoral, levando um documento de identidade, o título, se o tiver, certidão de extinção de punibilidade, indicando o término da pena. Os cartórios têm um funcionário que cuida especificamente dos títulos suspensos por perda de direitos políticos.

Multas

Quem está em débito com a Justiça Eleitoral, ou seja, não votou e não justificou, deverá pagar uma multa de valor em torno de R\$ 3,50.

regularize seus documentos  
- endereços onde tirar

## Centro de Atendimento ao Contribuinte – CAC

### CAC Lapa

Rua Schilling, 512, Leopoldina, **Lapa**.

### CAC Luz

Av. Prestes Maia, 733, 2º andar, sala 204, **Luz**.

### CAC Santo Amaro

Rua Padre José de Anchieta, 244, **Santo Amaro**.

### **CAC Tatuapé**

Rua Tijuco Preto, 205, **Tatuapé**.

### **CIC - Centro de Integração da Cidadania**

Serviços: os CICs ficam em regiões periféricas da cidade. Seu objetivo é aproximar o Estado da comunidade. Prestam uma série de serviços como: emissão de documentos (R.G, carteira de trabalho, atestado de antecedentes criminais), orientação e assistência jurídica, têm delegacia de polícia, delegacia de defesa da mulher (ver pg 91), posto do INSS, posto de atendimento ao trabalhador (PAT) (ver pg 48), posto do programa ACESSA São Paulo (acesso a computadores e à Internet) (ver pg 80) etc. Nem todos os CICs oferecem todos os serviços. Informe-se antes por telefone.

#### **Coordenadoria CIC**

Pátio do Colégio, 148, 2º andar, sala 27, **Centro**, Tel 3291-2636 / 3291-2637 / 3291-2639 / 3291-2640.

#### **Posto Fixo CIC Leste**

Rua Padre Virgílio Campello, 150, Encosta Norte, **Itaim Paulista**, Tel 6562-2440 / 6562-3355.

#### **Posto Fixo CIC Norte**

Rua Ari da Rocha Miranda, 36, Jova Rural, **Jaçanã**, Tel 6246-5384 / 6246-5685 / 6246-6372 / 6246-7083 / 6246-7431.

#### **Posto Fixo CIC Oeste**

Estrada de Taipas, 990, Jd. Panamericano, **Jaraguá**, Tel 3942-5228 / 3942-5898.

#### **Posto Fixo CIC Sul**

Av. José Manoel Camisa Nova, 100, Jd São Luís, **Santo Amaro**, Tel 5514-0182 / 5514-5369.

#### **Posto Fixo - Casa da Cidadania**

Rodovia dos Imigrantes (antiga FEBEM), km 11,5, casa 19, Vila Guarani, **Jabaquara**, Tel 5021-6624.

#### **Posto Fixo CIC**

Av. Américo de Trufelli, 60, **Ferraz de Vasconcelos**, Tel 4675-5320 / 4679-5457.



### Posto Fixo CIC

Rua Tabatinguera, 45, **Francisco Morato**, Tel 4489-3133 / 4489-3636.

### Posto Fixo - Feição da Vila

Estrada de Itapecerica, 8.887, **Capão Redondo**, Tel 5824-4894 / 5825-2061.

## Juntas Militares de São Paulo

DE SEGUNDA A SEXTA, INFORMAÇÕES: DAS 7H ÀS 16H; DOCUMENTAÇÃO: DAS 7H ÀS 12H.

### JSM Butantã (dentro da Subprefeitura Butantã)

Rua Dr. Ulpiano da Costa Manso, 201, **Jardim Peri Peri**,  
Tel 3744-1525.

### JSM Campo Limpo (dentro da Subprefeitura Campo Limpo)

Rua Nossa Senhora do Conselho, 59, **Bairro do Laranjal**,  
Tel 5513-7050.

### JSM Capela do Socorro e JSM Santo Amaro (dentro da Subprefeitura Santo Amaro)

Praça Floriano Peixoto, 54, **Santo Amaro**, Tel 5523-2529.

### JSM Freguesia do Ó

Largo da Matriz, 203, **Freguesia do Ó**, Tel 3932-5091.

### JSM Ipiranga (dentro da Subprefeitura Ipiranga)

Rua Lino Coutinho, 444, **Ipiranga**, Tel 6808-3685.

### JSM Itaquera (dentro da Subprefeitura Itaquera)

Rua Gregório Ramalho, 103, **Vila Carmosina**, Tel 6205-6831.

### JSM Lapa (dentro da Subprefeitura Lapa)

Rua Guaicurus, 1000, **Lapa**, Tel 3862-2157.

### JSM Pirituba

Rua Raimundo Pereira de Magalhães, **Pirituba**, 491,  
Tel. 3974-0866.

### JSM Santana

Praça Heróis da Força Expedicionária Brasileira, s/nº, **Santana**,  
Tel 6221-3011.

dicas



**JSM São Mateus** (dentro da Subprefeitura São Mateus)  
Rua Ragueb Chohfi, 1400, **Parque Industrial São Lourenço**,  
Tel 6119-0303.

**JSM São Miguel Paulista** (dentro da Subprefeitura São Miguel Paulista)  
Rua Ana Flora Pinheiro de Sousa, 76, **Vila Jacuí**, Tel 6297-0725.

**JSM Sé**  
Viaduto Jacareí, s/nº, **Bela Vista**, Tel 3241-3955 / 3241-2314.

**JSM Tatuapé** (dentro da Subprefeitura Aricanduva, Formosa, Carrão)  
Rua Eponina, 82, **Vila Carrão**, Tel 2293-3764.

**JSM Vila Mariana** (dentro da Subprefeitura Vila Mariana)  
Rua José de Magalhães, 500, **Vila Clementino**, Tel 5572-4165.

**JSM Vila Prudente**  
Praça Sta. Helena, 52, **Vila Prudente**, Tel 6345-5996.

## Poupatempo

Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h),  
[www.poupatempo.sp.gov.br](http://www.poupatempo.sp.gov.br).

OS POSTOS FUNCIONAM DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 19H; SÁBADO, DAS 7H ÀS 13H.  
Serviços: oferece mais de 400 serviços, como emissão de documentos (RG, atestado de antecedentes criminais, carteira de trabalho, carteira de habilitação etc.). Para informações sobre o que cada posto oferece informe-se no telefone acima.

### Poupatempo Itaquera

Av. do Contorno, 60, **Itaquera** (Estação Corinthians-Itaquera do Metrô).

### Poupatempo Luz

Exclusivo para RG e Atestado de Antecedentes  
Praça Alfredo Issa, 57, **Luz** (Estação Luz do Metrô).

### **Poupatempo Santo Amaro**

Rua Amador Bueno, 258, **Santo Amaro** (próximo do Largo Treze de Maio e do Terminal Santo Amaro).

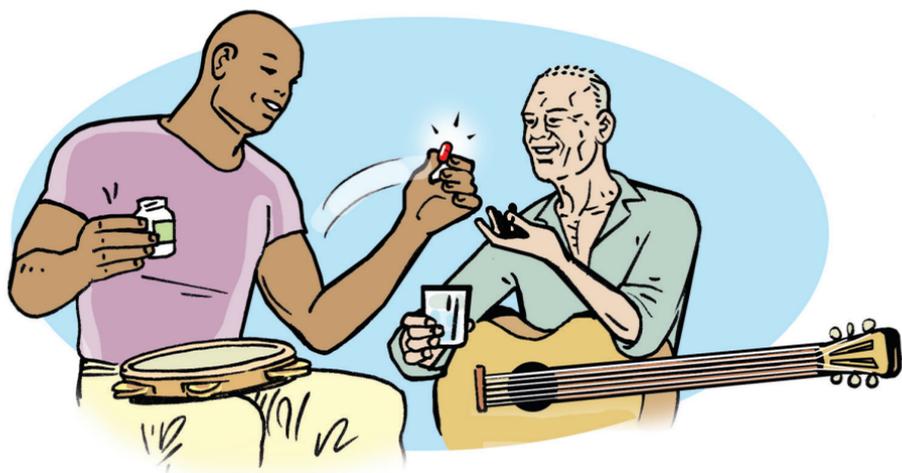
### **Poupatempo Sé**

Praça do Carmo, s/nº, **Centro** (Metrô Sé, saída da Rua Anita Garibaldi).





## saúde urgente



Existem problemas de saúde que não podem deixar de ser tratados, para não colocar em risco a sua vida e a de seus familiares e amigos. É o caso da tuberculose, das doenças sexualmente transmissíveis e da Aids. Esta seção do guia informa sobre os serviços que você deve procurar para diagnosticar, continuar ou iniciar um tratamento. Também traz serviços que tratam as dependências químicas (álcool e drogas). Para mais informações sobre saúde, veja também as seções saúde do corpo (pg 96) e saúde da mente (pg 117).



## dependência química

### **Alcoólicos Anônimos - A.A.**

Av. Senador Queirós, 101, 2º andar, conj. 216, **Luz**, plantão telefônico 24 horas: 3315-9333, cto-esla@aaspsp.org.br, www.alcoolicosanonimos.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H OU PELO PLANTÃO TELEFÔNICO 24 HORAS.

Serviços: é uma irmandade mundial que ajuda qualquer pessoa, de qualquer idade, que queira parar de beber. Os participantes, todos dependentes ou ex-dependentes, ajudam uns aos outros a se manter sóbrios. A base do programa de recuperação é conhecida como Doze Passos, que incluem o reconhecimento pessoal de que existe um problema, a busca de ajuda, a auto-avaliação etc. O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber. Entre em contato por telefone, a qualquer hora. Conforme o bairro, será indicado o endereço de um dos 210 grupos existentes na cidade. Não há taxas; aceita contribuições voluntárias para despesas como cafezinho ou refrescos.

### **Escola Paulista de Medicina (UNIFESP) – Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes (PROAD)**

Rua dos Otonis, 887, **Vila Clementino**, Tel 5579-1543, lenilson@psiquiatria.epm.br, www.proad.unifesp.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: prevenção e assistência a farmacodependentes e a dependentes não-químicos (por exemplo jogo compulsivo, sexo compulsivo etc.) por meio de: orientação sobre o problema, diagnóstico, atendimento clínico, atendimento psicoterápico, terapia ocupacional etc. Entre em contato por telefone para verificar se há vagas.

### **Escola Paulista de Medicina (UNIFESP) – Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas (UNIAD)**

Rua Botucatu, 394, **Vila Clementino**, Tel 5575-1708 / 5579-5643, contato@uniad.org.br, www.uniad.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H.

Serviços: tratamento para dependentes de qualquer substância



química e de seus familiares por meio de: acompanhamento psiquiátrico, psicoterapia, grupo de orientação familiar etc. Entre em contato por telefone para o encaminhamento conforme o tipo de dependência. Esse atendimento é pago, mas de acordo com a condição econômica da pessoa.

### **CAPSad - Centros de Atenção Psicossocial em Álcool e Drogas**

Serviços: programa do governo que atende e trata de dependentes de álcool e outras drogas. Não há limite de idade. É preciso passar por triagem pois a procura é grande. Para saber se há vagas, consulte por telefone as unidades listadas abaixo. Havendo vaga, leve RG e comprovante de residência.

#### **CAPSad Centro**

Rua Frederico Alvarenga, 259, 5° andar, anexo B, **Parque D. Pedro II**, Tel 3241-0901.

#### **CAPSad Jabaquara**

Praça Barão de Japura, 01, **Vila Guarani**, Tel 5011-1583.

#### **CAPSad Jardim Ângela**

Avenida Ivirapema, 41, **Jardim Ângela**, 5833-2838 / 5831-9089.

#### **CAPSad Jardim Nélia**

Rua Domingos Martins Pacheco, 1910, **Jardim Nélia**, Tel 6572-1948.

#### **CAPSad PROSAM**

Rua Heitor Penteado, 1448, **Sumaré**, Tel 3862-1385.

#### **CAPSad Santo Amaro**

Rua São Benedito, 2400, **Santo Amaro**, Tel 5523-3566.

O agendamento é feito somente na primeira sexta-feira do mês, das 7h30 às 8h.

#### **CAPSad Vila Mariana**

Av. Ceci, 2101, **Planalto Paulista**, Tel 5523-3566.

### **Narcóticos Anônimos - NA**

Viaduto Dona Paulina, 34, conjunto 96, **Centro**, Tel 3101-9626, [www.na.org.br](http://www.na.org.br).



DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 18H.

Serviços: associação de ajuda mútua para dependentes de drogas em recuperação. A instituição é aberta a qualquer pessoa, sem nenhuma restrição. A metodologia utilizada se baseia na dos Alcoólicos Anônimos (ver pg 37). O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de usar drogas. Entre em contato por telefone. Conforme o bairro, será indicado o endereço de um dos 130 grupos existentes. O serviço é gratuito; quem quiser pode contribuir para ajudar nas despesas do grupo.

## doenças sexualmente transmissíveis e aids (dst/aids)

### **Apoio aos Portadores de Aids - Casa da Aids - Hospital das Clínicas/USP**

Rua Frei Caneca, 557, **Cerqueira César**, Tel 3120-5290 / 3120-4799.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H.

Serviços: fornece medicação, atendendo em ambulatório ou em hospital-dia.

### **CRT - Centro de Referência e Treinamento em DST/ Aids e Disque DST/Aids**

Rua Santa Cruz, 81, **Vila Mariana**, Tel 5087-9911 (CRT),

Tel 0800 16 25 50 (Disque DST/Aids), disque-dstaid@crt.saude.sp.gov.br,

www.crt.saude.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18 HORAS.

Serviços

- CRT: testagem, aconselhamento, serviços de ambulatório, hospital-dia, internação, pronto atendimento.
- Disque DST/Aids: orienta e aconselha por telefone (anônimo e sigiloso), e eventualmente face a face, sobre questões relacionadas às Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) e Aids. Indica serviços especializados para realização de teste anti-HIV, atendimento de DST, tratamento de HIV/Aids. Indica também instituições que acolhem e dão apoio a portadores de HIV/Aids. A ligação é gratuita e aceita ligação de todo o Brasil, inclusive de celulares e orelhões.



## DST/Aids Cidade de São Paulo

Tel 3218-4117, dstaids@prefeitura.sp.gov.br,  
www10.prefeitura.sp.gov.br/dstaids/novo\_site

INFORMAÇÕES NO TELEFONE ACIMA, DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8 ÀS 18 HORAS.

Serviços: várias unidades de atendimento especializado em Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), HIV e Aids. As unidades são integradas ao SUS - Sistema Único de Saúde (ver pg 97) e oferecem testes, consultas, medicamentos, orientação de prevenção e tratamento de DST (sífilis, cândida, gonorréia, HPV etc.), HIV/Aids e hepatites. Oferecem também camisinhas (masculinas e femininas) e kits Injete Seguro, de redução de danos para usuários de drogas injetáveis. Veja as unidades de atendimento abaixo. Nem todas as unidades oferecem todos os serviços. Informe-se por telefone sobre quais oferecem os serviços de seu interesse, horários de atendimento e documentos exigidos (algumas unidades garantem o anonimato).

### AE Dr. Alexandre Kalil Yazbeck

Av. Ceci, 2.235, **Planalto Paulista**, Tel 5581-2828, aececi@ig.com.br.

### AE Vila Prudente

Praça Centenário de **Vila Prudente**, 108, Vila Prudente,  
Tel 2274-2523, ambulatorioprudente@ig.com.br.

### CR Nossa Senhora do Ó

Av. Itaberaba, 1.377, **Freguesia do Ó**, Tel 3975-9473,  
craidsfo@yahoo.com.br.

### CR Penha

Praça Nossa Senhora da Penha, 55, **Penha**, Tel 2295-0391,  
crpenha@ig.com.br.

### CR Santo Amaro

Rua Carlos Gomes, 695, **Santo Amaro**, Tel 5686-1613,  
crstoamaro@ig.com.br.

### CTA-CDI São Mateus

Av. Mateo Bei, 838, **São Mateus**, Tel 6919-0697 / 6111-7077 e  
orelhão: 6114-1950, ctasmateus@hotmail.com.



### CTA Cidade Tiradentes

Rua Luis Bordese, 96, **Cohab Cidade Tiradentes**, Tel 6964-0784 / 6282-7055, ctatiradentes@ig.com.br.

### CTA Dr. Sérgio Arouca

Rua Valente Novaes, 9, **Itaim Paulista**, Tel 6561-3052 / 6963-3458, ctadrsergioarouca@ig.com.br.

### CTA Henfil

Rua Libero Badaró, 144, **Centro**, Tel 3241-2224, ctahenfil@prefeitura.sp.gov.br.

### CTA Parque Ipê

Rua Francisco Antunes Meira, 255, **Parque Ipê**, Tel 5842-8962, ctapqipe@ig.com.br.

### CTA Santo Amaro

Rua Promotor Gabriel Nettuzzi Perez, 159, **Santo Amaro**, Tel 5686-9960, ctasantoamaro@hotmail.com.

### CTA São Miguel

Rua Engenheiro Manoel Osório, 151, **São Miguel Paulista**, Tel 6297-6052, ctasaomiguel@ig.com.br.

### CTA Pirituba

Av. Dr. Felipe Pinel, 12, **Pirituba**, Tel 3974-8569, ctapirituba@ig.com.br.

### SAE Butantã

Av. Corifeu Azevedo Marques, 3.596, **Butantã**, Tel 3768-1523 / 3768-2168 / 3768-1692, saebutanta@ig.com.br.

### SAE Campos Elíseos

Rua Albuquerque Lins, 40, **Santa Cecília**, Tel 3825-3766

### SAE Cidade Dutra

Rua Cristina de Vasconcelos Ceccato, 109, **Cidade Dutra**, Tel 5666-8301 / 5666-8386, saecdutra@itelefonica.com.br.

dicas



### **SAE Cidade Líder II**

Rua Médio Iguaçu, 86, **Cidade Líder**, Tel 6748-0255 / 6748-1139, sae.lider2@yahoo.com.br.

### **SAE Fidélis Ribeiro**

Rua Peixoto, 100, Vila Fidélis Ribeiro, **Ermelino Matarazzo**, Tel 6622-0123 / 6621-4753, fidelisribeiro@ig.com.br.

### **SAE Herbert de Souza – Betinho**

Av. Arquiteto Vilanova Artigas, 515, **Sapopemba**, Tel 6704-3341 / 6704-0833.

### **SAE Jardim Mitsutani**

Rua Frei Xisto Teuber, 50, **Campo Limpo**, Tel 5841-5376 / 5841-9020, saemitsutani@ig.com.br.

### **SAE José Francisco de Araújo**

Rua Gonçalves Ledo, 606, **Ipiranga**, Tel 2273-5073 / 6168-0638, saeipiranga@prefeitura.sp.gov.br.

### **SAE Paulo César Bonfim**

Rua Tomé de Souza, 30, **Lapa**, Tel 3832-2386, saelapa@ig.gov.br.

### **SAE Santana**

Rua Dr. Luiz Lustosa da Silva, 339, **Santana**, Tel 6950-9217, saesant@ig.com.br.

### **UBS-CTA Vila Chabilândia**

Estrada do Lageado Velho, 76, Vila Chabilândia, **Guaianazes**, Tel 6557-9571, ubschabilandia@itelefonica.com.br.

## **GIV - Grupo de Incentivo à Vida**

Rua Capitão Cavalcante, 145, **Vila Mariana**, Tel 5084-0255, giv@giv.org.br, www.giv.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 22H.

Serviços: oferece para pessoas portadoras do HIV, terapia individual e em grupo, massagem relaxante, palestras sobre o tema etc. Os interessados devem comparecer numa quarta-feira, às 19h30 para a “reunião dos novos”. É necessário comparecer a três dessas reuniões para depois poder participar de todas as atividades. Não é necessário se inscrever.



## **Grupo Pela Vidda / SP – Valorização, Integração e Dignidade do Doente de Aids**

Rua General Jardim, 566, **Vila Buarque**, Tel 3258-7729 / 3259 2149, gpvsp@uol.com.br, www.aids.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ÀS 19H.

Serviços: formado por pessoas vivendo e convivendo com Aids, oferece reuniões de apoio, assistência jurídica trabalhista e materiais educativos de prevenção. Para participar, entre em contato por telefone ou pessoalmente.

## **Instituto de Infectologia Emílio Ribas**

Av. Dr. Arnaldo, 165, **Cerqueira César**, Tel 3896-1200, expedientetecnica@emilioribas.sp.gov.br, www.emilioribas.sp.gov.br.

AMBULATÓRIO E HOSPITAL-DIA: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H; PRONTO-SOCORRO (URGÊNCIA): ATENDIMENTO 24 HORAS.

Serviços: atendimento a pacientes portadores ou com suspeita de doenças infecto-contagiosas; ambulatório e/ou internação, se for o caso; atendimento de emergência na unidade de pronto socorro. A triagem é feita através do pronto-socorro.

## **Instituto Vida Nova – Integração Social, Educação e Cidadania**

Rua Professor Assis Veloso, 226, Jardim São Vicente, **São Miguel Paulista**, Tel 6297-1516 / 6956-9817, ividanova@uol.com.br, www.vidanova.org.br.

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: para portadores do HIV oferece atendimento domiciliar (enfermagem), grupo de ajuda mútua, suporte psicológico e assistência jurídica, além da Academia Malhação-Vida Nova. Também oferece uma série de outros serviços, não exclusivamente para portadores: alfabetização, qualificação profissional, oficinas de artesanato, cursos de panificação, de informática, curso básico de espanhol, avaliação de ajuda emergencial (cesta básica, medicamento, fralda, leite em pó e vestuário) etc. Telefone para se informar sobre horários e compareça para se inscrever. Só os cursos de informática e espanhol são pagos: custam cerca de R\$ 20,00 por mês.



## Disque CVE - Centro de Vigilância Epidemiológica

Tel 0800-0555466, [www.cve.saude.sp.gov.br/tuberculose](http://www.cve.saude.sp.gov.br/tuberculose).

Serviços: esse telefone funciona 24 horas, todos os dias da semana, e recebe ligações inclusive de celular e orelhão. Fornece informações sobre procedimentos e locais de atendimento a serem procurados para todas as doenças de notificação compulsória: tuberculose, aids, dengue, cólera, meningite e outras. Veja abaixo informações sobre a tuberculose e seu tratamento.

### O que é

Doença contagiosa causada por um bacilo que tem preferência pelo pulmão. Se não for tratada, pode se tornar muito grave e contaminar muita gente.

### Nas prisões

O risco de contaminação, que se dá pelo ar, é muito alto, por causa do ambiente fechado e pouco ventilado. Basta que alguém infectado tussa para que o ar à sua volta fique contaminado.

### Sintomas

Como a doença pode demorar a se manifestar, fique atento aos sintomas: tosse e escarro por mais de três semanas, falta de apetite, emagrecimento, dor no peito, suores noturnos, cansaço fácil, febre baixa, geralmente no fim da tarde. Caso você perceba esses sintomas, precisará fazer alguns exames: de escarro e talvez Raio X de tórax.

### Para quem já está doente

O tratamento dura seis meses no mínimo e cura em 95% dos casos, desde que NÃO seja interrompido antes desse prazo. Você vai se sentir muito melhor no primeiro mês de tratamento. Mas nem pense em parar a medicação e o acompanhamento médico! Esse é o grande perigo. Se fizer isso, os sintomas voltarão e o bacilo pode ficar resistente aos antibióticos usados. Isso pode causar uma forma muito mais grave da doença, conhecida como tuberculose resistente. A sua cura será muito mais difícil.

### Para fazer diagnóstico ou se tratar

Procure uma Unidade Básica de Saúde (ver pg 97) ou informe-se de locais de diagnóstico e tratamento no telefone ou no sitio acima.



## começar de novo

Esta seção do guia traz informações sobre trabalho, educação, capacitação profissional e atualização, fundamentais para você reestruturar sua vida.





## trabalho

A dificuldade de encontrar trabalho é geral e não só do (a) egresso (a). Ficar se lastimando ou desanimar não é solução. Mais do que nunca você deve ir à luta. Neste item, o **DICAS**, apesar de não ser milagroso, traz algumas informações importantes para você se situar de novo no mundo do trabalho. Mas não perca de vista que se atualizar, estudar, se reciclar profissionalmente é fundamental para todo mundo, principalmente para você que ficou afastado.

### **ESTÁGIOS E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL**

#### **Centro de Integração Empresa Escola – CIEE**

Rua Tabapuã, 540, **Itaim Bibi**, Tel 3089-8600 / 3089-8601 / 3040-6510, [www.ciee.org.br](http://www.ciee.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: instituição filantrópica mantida pelo empresariado nacional, dá a estudantes de nível médio, técnico e superior a oportunidade de encontrar estágios e orientação profissional. Promove também oficinas de capacitação e cursos gratuitos com o objetivo de preparar estudantes e estagiários para as exigências do mercado de trabalho. Para participar é preciso se cadastrar no sítio informando RG, CPF e CEP, após o que o interessado recebe um login e uma senha de acesso. Também pode ir pessoalmente levando os documentos.

#### **Fundação de Desenvolvimento Administrativo – Fundap**

Rua Alves Guimarães, **Cerqueira César**, 429, Tel 3066-5660, [estagio@fundap.sp.org.br](mailto:estagio@fundap.sp.org.br), [www.fundap.sp.gov.br](http://www.fundap.sp.gov.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: programa de estágios do governo do estado para estudantes do ensino médio, técnico e superior. Os estágios são



remunerados e têm a duração de um ano, com certificado. A carga horária varia de 4 a 8 horas. É preciso se inscrever para um processo de seleção em duas etapas: uma entrevista inicial na Fundap, que escolhe os candidatos mais indicados para cada vaga e uma seleção final feita pela empresa que dispõe da vaga. As inscrições para cadastro devem ser feitas no sítio ou pessoalmente. É preciso ter CPF.

### **Prefeitura de São Paulo – Coordenação Geral de Estágios**

Rua Libero Badaró, 425, 3º andar, **Centro**, Tel 3292-7247, drh4estagio@prefeitura.sp.gov.br, <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/gestaopublica/estagios>.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: vagas de estágio nas secretarias e órgãos municipais a estudantes de nível superior. O estágio tem carga horária de 4 horas diárias, num total de 20 horas semanais. A remuneração é de R\$ 329,07. Para participar do processo seletivo, envie ou leve pessoalmente seu currículo. As vagas são preenchidas conforme as necessidades das diversas secretarias e órgão municipais.

### **Serviço de Orientação Profissional do Instituto de Psicologia da USP**

Av. Prof. Mello Moraes, 1721, Bloco D, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3091-4174, [sopi@edu.usp.br](mailto:sopi@edu.usp.br), [www.ip.usp.br/servicos/profissional/servico\\_profissional.htm](http://www.ip.usp.br/servicos/profissional/servico_profissional.htm).

DE 2 DE MARÇO A 29 DE JUNHO, ÀS SEXTAS, A PARTIR DAS 8H.

Serviços: dá orientação para quem quer desenvolver um novo projeto profissional ou está em dúvida quanto à melhor faculdade ou curso técnico que deve fazer. O interessado deve comparecer no período acima para uma entrevista, na qual serão marcados os dias e horários de atendimento. São atendidas 40 pessoas por dia.

### **PROGRAMAS DO GOVERNO DO ESTADO**

Secretaria Estadual do Emprego e Relações de Trabalho  
Rua Boa Vista, 170, 3º andar, blocos 2 e 3, **Centro**, Tel 3241-7014, [www.emprego.sp.gov.br](http://www.emprego.sp.gov.br).

### **Frente de trabalho**

Serviços: é uma bolsa-trabalho com ocupação e qualificação



profissional, para desempregados da Região Metropolitana de São Paulo. Tem duração de 9 meses, 5 dias da semana, de 6 horas diárias. Nesse período, além da atividade ocupacional, os bolsistas fazem cursos de qualificação profissional ou de alfabetização. Os valores da bolsa, em 2006, foram: bolsa-auxílio, R\$ 210,00; cesta-alimentação, R\$ 46,64; auxílio deslocamento, R\$ 80,00. Os candidatos precisam estar desempregados há, no mínimo, um ano, morar no bairro da inscrição há, pelo menos, um ano e ter acima de 17 anos. A inscrição deve ser feita na Escola Estadual do bairro onde mora. Leve RG, CPF, carteira de trabalho e comprovante de residência. A data de inscrição é divulgada pelos meios de comunicação.

### **Postos de Atendimento ao Trabalhador – PATs**

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: nos PATs você pode tirar a carteira de trabalho, dar entrada no seguro desemprego, se inscrever em cursos de qualificação profissional e ter acesso aos programas governamentais de geração de trabalho e renda. Os PATs também funcionam como um balcão de empregos. Veja abaixo a relação de PATs.

#### **PAT Central - Casa do Trabalhador Mário Covas**

Rua Helvétia, 55, **Campos Elíseos**, Tel 3361-6500.

#### **PAT- CIC - Leste**

Rua Padre Virgílio Campelo, 150, **Itaim Paulista**, Tel 6561-6353.

#### **PAT- CIC – Norte**

Rua Ari da Rocha Miranda, 36, Jova Rural, **Jaçanã**, Tel 6246-5685.

#### **PAT- CIC – Oeste**

Estrada de Taipas, 990, Jd. Panamericano, **Jaraguá**, Tel 3941-7661.

#### **PAT- CIC – Sul**

Rua José Manoel Camisa Nova, 100, **Jd. São Luiz**, Tel 5514-0428

#### **PAT Barra Funda (Estação Barra Funda)**

Rua Mário de Andrade, 684, Estação Barra Funda, Tel 3392-2313.

#### **PAT Brás (Estação Brás)**

Praça Agente Cícero, s/nº, Estação Brás, Tel 3209-9404.



### **PAT Cidade Tiradentes**

Av. dos Ferroviários, 200, **Cidade Tiradentes**, Tel 6964-8200.

### **PAT Ermelino Matarazzo**

Rua Victória Simionato, 120, **Ermelino Matarazzo**, Tel 6546-5799.

### **PAT Guaianazes**

Rua Antônio Tadeu, 59, **Guaianazes**, Tel 6557-2044.

### **PAT Santana**

Rua Gabriel Piza, 122, **Santana**, Tel 6283-3055.

### **PAT Sapopemba**

Rua Francisco Barroso, 110, **Jd.Sapopemba**, Tel 6119-0356.

### **PAT Sindicato dos Engenheiros**

Rua Genebra, 25, **Bela Vista**, Tel 3113-2670.

### **PAT Vila Formosa**

Rua Bactória, 38, **Vila Formosa**, Tel 6216-1529.

### **PAT Vila Nova Cachoeirinha**

Av. Deputado Fernando Ferrari, 55, **Vila Nova Cachoeirinha**,  
Tel 3851-5011.

## **Programa de Apoio às Pessoas Portadoras de Deficiência – PADEF**

PAT Central: Rua Helvetia, 55, **Campos Elíseos**, Tel 3357-3306.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: estabelece parcerias com empresas para fornecimento de vagas a pessoas com deficiência. Os trabalhadores com deficiência interessados em fazer o cadastramento devem ir diretamente ao endereço acima ou ligar para agendar o cadastramento. Levar RG, CPF, carteira de trabalho e laudo médico atestando a deficiência.

## **Time do Emprego**

Serviços: orienta e apoia o trabalhador na busca de um emprego ou ocupação, de acordo com suas habilidades e valores. Os participantes formam um time para troca de experiências,



discussão de problemas, busca conjunta de emprego ou ocupação. Nas reuniões do time, os participantes recebem orientação para planejar a procura, fazer seu currículo, se apresentar na entrevista, se informar sobre a empresa interessada, controlar as despesas para fazer o dinheiro durar mais no período da busca etc. Os interessados devem procurar o PAT mais próximo (veja relação acima) para fazer seu cadastro, levando RG e carteira de trabalho.

## **PROGRAMAS DA PREFEITURA**

### **Programa Operação Trabalho**

Av. São João, 473, **Centro**, Tel 3224-6000, <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/trabalho>.

Serviços: oferece oportunidade de colocação profissional. Para participar é preciso preencher uma série de requisitos como: estar desempregado há mais de quatro meses, não estar recebendo benefícios ou seguro-desemprego, morar há mais de um ano na cidade de São Paulo, ter baixa escolaridade, ter renda familiar de até meio salário-mínimo etc. É um programa voltado para pessoas em situação difícil, entre as quais os (as) egressos (as) do sistema prisional. Informe-se sobre como se inscrever no Centro de Apoio ao Trabalho - CAT (ver abaixo).

### **Centro de Apoio ao Trabalho – CAT**

Av. São João, 473, **Centro**, Tel 3224-6000, <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/trabalho>,  
<http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/trabalho/centroapoiotrabalho/0001>.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 16H.

Serviços: coloca em contato desempregados e empresas com vagas disponíveis. Indica cursos de qualificação e atualização profissional gratuitos de: hotelaria, administração predial, manutenção predial, maquiagem, cabeleireiro e inscreve a pessoa no seguro-desemprego. Para se cadastrar no CAT, compareça com carteira de trabalho, RG, CPF, título de eleitor (se estiver ainda em cumprimento de pena e, portanto, sem título de eleitor, peça ao Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) uma declaração que ateste que você não votou pois estava preso). Currículo e comprovação de escolaridade podem ajudar. Veja abaixo, os endereços dos CATs.



### **CAT Interlagos**

Av. Interlagos, 6122, **Interlagos**, Tel 2106-2900.

Atenção: A distribuição de senhas para atendimento começa às 6h.

### **CAT Itaquera**

Rua Gregório Ramalho, 12, **Itaquera**, Tel 2106-5200.

Atenção: A distribuição de senhas para atendimento começa às 6h.

### **CAT Lapa**

Rua Catão, 312, **Lapa**, Tel 2193-5400.

Não há distribuição de senha. Os melhores dias para atendimento são quinta e sexta.

Informe-se também sobre programação quinzenal de palestras sobre temas relacionados ao mercado de trabalho.

### **CAT Liberdade**

Rua Galvão Bueno, 782, **Liberdade**, Tel 3347-4100.

Não há distribuição de senhas.

### **CAT Santana**

Rua Voluntários da Pátria, 1553, **Santana** (Metrô Carandiru), Tel 2193-5300.

Não há distribuição de senhas.

### **CAT Santo Amaro**

Rua Barão do Rio Branco, 864, **Santo Amaro**, Tel 5641-3855.

Atenção: A distribuição de senhas para atendimento começa às 5h30.

## retomar os estudos

Se você não teve oportunidade de concluir os estudos, ainda é hora, pouco importa a sua idade. Neste item, você encontra informações sobre como completar o Ensino Fundamental (antigo primeiro grau) e o Ensino Médio (antigo segundo grau).

### **Educação de jovens e adultos (EJA)**

Este programa permite que jovens e adultos estudem sozinhos ou



em classes e horários adequados à sua idade e nível escolar. Uma série de escolas públicas e privadas oferece o programa gratuitamente. Existem três tipos de EJA:

**Cursos presenciais**

São os cursos normais dados em salas de aula.

**Cursos à distância**

Você estuda sozinho. O Telecurso 2000, apresentado em alguns canais de televisão, se inclui nessa modalidade de ensino. Consulte a programação das emissoras Globo, Cultura, Rede Vida, Canal Futura. Você pode obter o material do Telecurso 2000, gratuitamente, no sítio da Biblioteca Virtual do Estudante Brasileiro ([www.bibvirt.futuro.usp.br/index.php](http://www.bibvirt.futuro.usp.br/index.php), clicar em Textos, no alto da página). Você pode também comprar as apostilas e os vídeos do Telecurso em livrarias ou em bancas de jornal de grande porte. Como o material é caro (o preço varia de R\$ 15,00 a R\$ 30,00, dependendo da matéria), tente encontrá-lo em bibliotecas (ver bibliotecas na pg 121).

**Cursos com presença flexível**

são cursos que intercalam atividades à distância e presenciais com plantões de dúvida, aulas individuais ou em pequenos grupos, reforço etc. Na rede pública, esses cursos são oferecidos nos CEES (Centros Estaduais de Ensino Supletivo) e nas telessalas (ver abaixo o item Informações).

## Exames supletivos

Uma coisa importante de saber é que você não precisa estudar em nenhuma escola para prestar esses exames. Basta ter acima de 18 anos e os conhecimentos necessários. Por exemplo, se você não tem o diploma do Ensino Fundamental, mas estudou sozinho e adquiriu conhecimentos que lhe permitem fazer os exames supletivos de Ensino Médio, pode fazer. Os exames supletivos são também conhecidos como eliminação de matérias. São realizados pela Secretaria de Estado de Educação, pelo menos uma vez por ano. As datas de inscrição são divulgadas amplamente pelas escolas, rádios, TV e jornais. As Diretorias de Ensinos (listadas abaixo) também podem dar todas as informações. As inscrições devem ser feitas pela Internet, no sítio da Secretaria de Educação (ver abaixo). Quem não tem acesso à Internet ou tem dificuldade em utilizá-la pode, na época da inscrição: 1. procurar uma das Diretorias de Ensino, que fará a inscrição pela Internet na presença



do interessado ou; 2. procurar um dos Postos do Acessa-SP (ver pg 80), onde os monitores darão toda a orientação. É necessário um documento de identidade que contenha foto.

## **Informações**

Para maiores informações sobre EJA e exames supletivos, ligue no Tel 0800 77000 12, ou acesse o sítio da Secretaria de Estado da Educação: [www.educacao.sp.gov.br](http://www.educacao.sp.gov.br). Neste sítio podem ser encontradas todas as escolas – pagas e gratuitas, públicas e privadas – que possuem cursos de EJA (clique em Central de Atendimento / Pesquisa de escolas). Também nas Diretorias de Ensino listadas abaixo é possível obter informações.

### **DE Região Centro**

Tel 3959-8060.

Área de atuação: Barra Funda, Bom Retiro, Brás, Casa Verde, Consolação, Limão, Pari, Perdizes, República, Santa Cecília, Santana, Sé, Vila Guilherme.

### **DE Região Centro Oeste**

Tel 3676-2011 / 3672-7866 / 3672-7562 / 3672-7426 / 3672-7668 / 3672-7437.

Área de atuação: Alto de Pinheiros, Butantã, Campo Belo, Itaim Bibi, Jaguaré, Jardim Paulista, Lapa, Moema, Morumbi, Pinheiros, Raposo Tavares, Rio Pequeno, Saúde, Vila Leopoldina, Vila Sônia.

### **DE Região Centro Sul**

Tel 5581-3977 / 5594-0091 / 2276-7640 / 2276-0288 / 578-8920.

Área de atuação: Bela Vista, Cambuci, Cursino, Ipiranga, Liberdade, Moóca, Sacomã, Vila Mariana, Vila Prudente.

### **DE Região Leste 1**

Tel 6190-9555.

Área de atuação: Cangaíba, Ermelino Matarazzo, Itaquera, Penha, Ponte Rasa, Vila Jacuí.

### **DE Região Leste 2**

Tel 6153-4483 / 6154-1177 / 6151-2464.

Área de atuação: Itaim Paulista, Jardim Helena, Lajeado, São Miguel, Vila Curuçá.

### **DE Região Leste 3**

Tel 6748-0026 / 6748-0131 / 6748-8004 / 6748-4478 / 6748-1650.

Área de atuação: Cidade Tiradentes, Guaianazes, Iguatemi, José Bonifácio, São Rafael.

### **DE Região Leste 4**

Tel 6651-2544 / 6651-1060 / 6651-9055 / 6651-5988.

Área de atuação: Artur Alvim, Cidade Líder, Parque do Carmo, São Mateus, Sapopemba, Vila Matilde.

### **DE Região Leste 5**

Tel 6604-3283 / 6604-3085 / 6604-3284 / 6604-3969.

Área de atuação: Água Rasa, Aricanduva, Belém, Carrão, São Lucas, Tatuapé, Vila Formosa, Vila Maria.

### **DE Região Norte 1**

Tel 3864-2569.

Área de atuação: Anhanguera, Brasilândia, Freguesia do Ó, Jaguará, Jaraguá, Perus, Pirituba, São Domingos.

### **DE Região Norte 2**

Tel 6949-5325 / 6981-9270 / 6986-9224 / 6987-7514.

Área de atuação: Cachoeirinha, Jaçanã, Mandaqui, Tremembé, Tucuruvi, Vila Medeiros.

### **DE Região Sul 1**

Tel 5543-0021 / 5543-1191 / 5041-7900

Área de atuação: Campo Grande, Campo Limpo, Cidade Ademar, Jabaquara, Pedreira, Santo Amaro, Vila Andrade.

### **DE Região Sul 2**

Tel 5041-4896.

Área de atuação: Capão Redondo, Jardim Ângela, Jardim São Luis.

### **DE Região Sul 3**

Tel 5666-9159.

Área de atuação: Cidade Dutra, Grajaú, Marsilac, Parelheiros, Socorro.



## Escolas do SESI (Serviço Social da Indústria)

Há uma infinidade de escolas onde você pode completar os estudos (veja Informações acima). Como não seria possível listá-las todas neste guia, o **DICAS** selecionou trazer as Escolas do Sesi por oferecerem, gratuitamente, todos os níveis de EJA/Telecurso no horário noturno, das 19h30 às 21h30. Veja os endereços abaixo:

### SESI Belenzinho

Rua Catumbi, 318, **Belenzinho**, Tel 6693-6434,  
ce032@sesisp.org.br.

### SESI Cidade A. E. Carvalho

Rua Deodato Saraiva da Silva, 232, **A. E. Carvalho**, Tel 6280-9808,  
ce415@sesisp.org.br.

### SESI Engenheiro Goulart

Rua São Francisco do Vermelho, 40, **Engenheiro Goulart**,  
Tel 6621-4283, ce293@sesisp.org.br.

### SESI Ermelino Matarazzo

Av. Caiçara do Rio do Vento, 252, **Ermelino Matarazzo**,  
Tel 6943-1646, ce074@sesisp.org.br.

### SESI Ipiranga

Rua Bom Pastor, 654, **Ipiranga**, Tel 6163-4726,  
ce111@sesisp.org.br.

### SESI Jabaquara

Av. Itacira, 2801, **Jabaquara**, Tel 5581-8134, ce132@sesisp.org.br.

### SESI Jardim IV Centenário

Rua Peçanha, 135, **Jardim IV Centenário**, Tel 6722-4087,  
ce329@sesisp.org.br.

### SESI Lauzane Paulista

Rua Paulo Carneiro, 8, **Lauzane Paulista**, Tel 6231-6568,  
ce388@sesisp@org.br.

### SESI Sumaré

Av. Dr. Arnaldo, 1793, **Sumaré**, Tel 3865-4920,  
ce071@sesisp.org.br.

### **SESI Vila Carrão**

Av. Guilherme Giorgi, 200, **Vila Carrão**, Tel 2296-9501,  
ce37@sesisp.org.br.

### **SESI Vila das Mercês**

Rua Júlio Felipe Guedes, 138, **Vila das Mercês**, Tel 6946-2866,  
ce402@sesisp.org.br.

### **SESI Vila Dom Pedro I**

Rua Dona Leopoldina, 50, **Ipiranga**, Tel 5061-0864,  
ce211@sesisp.org.br.

### **SESI Vila Espanhola**

Praça Santíssima Trindade, s/nº, **Vila Espanhola**, Tel 6239-8484,  
ce069@sesisp.org.br.

### **SESI Vila Leopoldina**

Rua Carlos Weber, 835, **Vila Leopoldina**, Tel 3831-9801,  
ce414@sesisp.org.br.

## faculdade: um sonho possível



Até pouco tempo atrás, entrar numa faculdade era uma possibilidade para muito pouca gente. Não que tenha se tornado uma coisa fácil. Não é. Mas novas oportunidades se abriram, como os cursinhos comunitários, que são gratuitos ou baratos, e as bolsas de estudo. Aproveite!

## **Exame Nacional do Ensino Médio – ENEM**

Tel 0800-616161, [www.inep.gov.br](http://www.inep.gov.br).

O que é: realizado anualmente, pode ser feito por quem está concluindo ou já concluiu o Ensino Médio. Não é um exame obrigatório, mas o bom desempenho na prova do ENEM serve para aumentar a nota de alguns dos principais vestibulares do país. Também é requisito para participar do ProUni (bolsa de estudos



para faculdade, ver pg 63). A prova é constituída por questões de múltipla escolha e uma redação. Se você não for bem, pode se inscrever nos anos seguintes, até obter uma nota boa. É aplicada geralmente no último domingo do mês de agosto. As inscrições são realizadas exclusivamente pela internet, com ampla divulgação nas escolas e em todos os meios de comunicação. Ver cursinho preparatório para este exame na pg 61 (Cursinho Sintaxe).

## **CURSINHOS PRÉ-VESTIBULAR**

### **Associação de Professores para o Vestibular – APROVE**

[www.aprove.org.br](http://www.aprove.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 22H45.

Serviços: cursinho pré-vestibular, com aulas de segunda a sexta, nos períodos da manhã, tarde e noite e, aos sábados, exclusivamente para quem não pode estudar durante a semana. A inscrição custa R\$ 10,00 e a matrícula R\$ 139,00. As mensalidades variam de acordo com o horário: turmas de segunda a sexta, mensalidades de R\$ 109,00; turmas de sábado, mensalidades de R\$ 69,00. Funciona em duas unidades:

#### **Unidade Butantã**

Av. Dr. Vital Brasil, 214, **Butantã**, Tel 3037-7055 .

#### **Unidade Centro**

Rua Xavier de Toledo, 84, 3º andar, **Centro**, Tel 3255-9103.

### **Cursinho Comunitário Afrobras**

Rua Washington Luís, 236, **Centro** (metrô Luz), Tel 3313-8701, [www.afrobras.org.br](http://www.afrobras.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: cursinho pré-vestibular voltado para pessoas de baixa renda e afrodescendentes, com aulas no período da manhã e sábados, o dia inteiro. As aulas são dadas na Universidade Zumbi dos Palmares. A taxa de inscrição custa R\$ 15,00, a taxa de acesso à Universidade custa R\$ 15,00 (trata-se da carteirinha que permite entrar no prédio da universidade) e a mensalidade custa R\$ 75,00, com material didático incluído. Para se inscrever, leve cópia do RG, CPF, uma foto 3x4 e comprovante de residência.



## Cursinho da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da USP

Av. Professor Luciano Gualberto, 908, sala A11, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3091-5896, cursinhofeausp@hotmail.com.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: cursinho pré-vestibular com aulas de março a dezembro, de segunda a sexta, das 13h às 18h e sábados pela manhã. As inscrições são em janeiro e a seleção é feita por uma prova de conhecimentos gerais e entrevista socioeconômica. A inscrição para o processo seletivo custa R\$ 50,00. A matrícula custa R\$ 250,00 e pode ser paga em 5 parcelas.

## Cursinho da Poli

Serviços: cursinho pré-vestibular intensivo, extensivo e também só em fins de semana. Procure o Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) que tem convênio com este cursinho e fará o encaminhamento.

### Sede

Av. Ermano Marchetti, 576, **Lapa**, Tel 2145-7654 (central de atendimento), [www.cursinhodapoli.org.br](http://www.cursinhodapoli.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 10H ÀS 16H.

### Unidade Itaquera

Rua Sabbado D'Angelo, 2040, **Itaquera** (Estação Dom Bosco da CPTM, transferência gratuita na estação Brás).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 10H ÀS 18H.

### Unidade Santo Amaro

Rua Vicentina Gomes, 99, **Santo Amaro** (Estação Socorro da CPTM).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 10H ÀS 14H.

## Cursinho Educafro

Rua Riachuelo, 342, **Centro**, Tel 3119-9341, [educafro@franciscanos.org.br](mailto:educafro@franciscanos.org.br), [www.educafro.org.br](http://www.educafro.org.br) ou [www.franciscanos.org.br](http://www.franciscanos.org.br).

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: cursinho pré-vestibular destinado a afrodescendentes e jovens com poucos recursos. Funciona em vários endereços. Compareça a uma das reuniões de acolhimento no endereço acima, quinta, às 18h ou sábado, às 17h. Na segunda reunião, o candidato recebe a relação das localidades e documentos necessários para inscrição. O custo mensal é de 2% a 5% do salário mínimo.



## Cursinho Experimental do CRUSP

Av. Prof. Mello Moraes, 1235, Conjunto Residencial da USP, Bloco F, sala 13, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3091-3189, cursinhodocrusp@bol.com.br e aeusp\_sp@yahoo.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H30 ÀS 19H.

Serviços: cursinho pré-vestibular com 160 vagas para quem estudou em escolas públicas, com aulas matutinas ou noturnas, de segunda a sexta, de março a dezembro. Inscrições em janeiro. A taxa de inscrição é de R\$ 50,00 e a mensalidade é de cerca de R\$ 90,00 (de acordo com o período das aulas). Concede algumas bolsas de estudo.

## Cursinho Núcleo de Consciência Negra - USP

Av. Prof. Martins Rodrigues, Travessa 4, Bloco 3, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3091-4291, nucleousp@yahoogrupos.com.br, www.ncnegra.rg3.net.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H30 ÀS 19H.

Serviços: cursinho pré-vestibular voltado para a população negra e não-negra de baixa renda. Aulas de segunda a sexta, das 19h às 22h35; sábado, das 9h às 12h30, com duração de 1 ano. Inscrições em janeiro. A taxa de inscrição, com material didático incluído, é de R\$ 80,00; a matrícula custa R\$ 50,00 e o curso custa três parcelas de R\$ 65,00.

## Cursinho 11 de Agosto

Av. Brigadeiro Luiz Antonio, 277, 5º andar, **Centro**, Tel 3107-6293, cursinhodoxi@yahoo.com.br, www.cursinhodoxi.com.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H.

Serviços: cursinho pré-vestibular, com aulas de fevereiro a dezembro, de segunda a sexta, nos períodos matutino e noturno, ou aos sábados, das 8h às 18h. Inscrições até o início de fevereiro. As mensalidades variam de acordo com os horários do curso, mas ficam por volta de R\$ 100,00, sendo os cursos noturno e de sábado mais baratos.

## Cursinho Popular dos Estudantes da USP

Rua da Consolação, 1909, **Cerqueira César**, Tel 3258-1436, acepusp@gmail.com, www.cursinhopopular.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: cursinho pré-vestibular com turmas de manhã, de tarde,



de noite e aos sábados em período integral. Para se inscrever precisa estar cursando ou ter concluído o Ensino Médio. Levar cópia do RG e do CPF e duas fotos 3x4. A taxa de matrícula é de R\$ 50,00 e a mensalidade, com material didático incluído, varia de R\$ 100,00 a R\$ 140,00. Quem não tem condições de pagar pode solicitar uma entrevista de avaliação socioeconômica e obter uma bolsa de estudo com descontos de 25% a 100%.

### **Cursinho Pré-Vestibular da JOC – Juventude Operária Católica**

Rua Dr. Almeida Lima, 1143, 6° andar, sala 611, **Brás** (metrô Brás),  
Tel 3242-0689.

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 8H30 ÀS 17H30.

Serviços: cursinho pré-vestibular voltado para estudantes com poucos recursos. Funciona dentro do campus da Faculdade Anhembí-Morumbi. As aulas são aos sábados, das 8h30 às 18h15. Compareça ao local para preencher uma ficha e receber orientações sobre os documentos necessários para a matrícula. A mensalidade é de R\$ 15,00, sem taxa de inscrição, nem cobrança de material didático.

### **Cursinho Pré-Vestibular da Medicina USP – MedEnsina**

Av. Doutor Arnaldo, 455, subsolo, **Cerqueira César** (metrô Clínicas),  
Tel 3082-9023 / 3061-7424,

medensina\_fmusp@yahoo.com.br, www.medensina.cjb.net.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: apesar de gerido e ministrado por alunos da Faculdade de Medicina da USP, este cursinho pré-vestibular com 190 vagas, é preparatório para todas as áreas. As aulas são dadas no período noturno, das 18h às 23h. Qualquer pessoa pode se inscrever, contanto que tenha terminado o Ensino Médio. Leve documento de identidade com foto. A seleção é feita através de uma prova eliminatória de conhecimentos gerais e de uma entrevista socioeconômica. A taxa de inscrição é de R\$ 20,00. O cursinho é gratuito e o material didático, também.

### **Cursinho Pré-Vestibular do Movimento Humanista**

Rua Vergueiro, 2684, sala 4, **Vila Mariana** (metrô Ana Rosa),

Tel 5585-9668, oshumanistas@ig.com.br,

www.humanista.siteonline.com.br.



Serviços: cursinho pré-vestibular com duração de seis meses a um ano, com aulas no período noturno e aos fins de semana. Tem núcleos em: Arthur Alvin, Barra Funda, Bom Retiro, Jabaquara, Luz, Marechal Deodoro, Praça da Árvore, Santa Cruz, Santana, Tatuapé. A seleção é feita por ordem de chegada. Para inscrição é pedida uma colaboração de R\$ 45,00 e não há mensalidade, nem cobrança de material didático. Levar cópia do RG. Informe-se por telefone sobre abertura de inscrições e endereços dos núcleos.

### **Cursinho Pré-Vestibular Psico USP**

Av. Mello Moraes, 1721, Bloco B, sala 30, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3031-1546, cursinhopsicousp@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 13H.

Serviços: cursinho pré-vestibular, coordenado por alunos do Instituto de Psicologia da USP, destinado para alunos de baixa renda. Tem cota para afrodescendentes. Procure o Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) que tem convênio com este cursinho e fará o encaminhamento.

### **Cursinho Pré-Vestibular 20 de Novembro**

Tel 6831-6230 / 5663-2283, vintenovembro@ig.com.br, www.sistemaemardeensino.com.br.

SÁBADO, DAS 10H ÀS 16H.

Serviços: cursinho pré-vestibular voltado para os vestibulares da FATEC e da USP. Aulas aos sábados, das 11h30 às 17h30 e aos domingos, das 9h às 13h30. Veja abaixo o endereço das duas unidades. A inscrição deve ser feita pessoalmente na unidade da FATEC. Levar RG e comprovante de residência. A inscrição custa R\$ 20,00 e a mensalidade R\$ 100,00 (incluindo apostilas, provas simuladas, plantões de dúvidas, materiais didáticos etc.).

#### **Unidade FATEC**

Av. Tiradentes, 715, **Luz**.

#### **Unidade Vila Matilde**

Rua Gil de Oliveira, 91, **Vila Matilde** (metrô Vila Matilde).

### **Cursinho Sintaxe**

Rua Florêncio de Abreu, 744, **Centro** (metrô Luz), Tel 3228-1018 / 3311-7466, cursinhosintaxe@uol.com.br, www.cursinhosintaxe.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 8H ÀS 17H.



Serviços: cursinho pré-vestibular com aulas de fevereiro a dezembro, de segunda a sexta, com turmas de manhã e de noite. As inscrições são até dezembro de cada ano. A taxa de matrícula custa R\$ 150,00 e a anuidade, com material didático incluído, custa R\$ 550,00, divididos em 11 parcelas de R\$ 50,00. Oferece também aulas especiais para o ENEM (ver pg 56).

## ENSINO SUPERIOR

A cidade tem muitas universidades e faculdades, públicas e privadas. Não seria necessário o **DICAS** informar sobre todas elas pois já existem guias que cumprem este papel. Portanto, as universidades abaixo só foram selecionadas por oferecerem serviços diferenciados.

### Universidade da Cidadania Zumbi dos Palmares - UNIPALMARES

Rua Washington Luiz, 236, **Luz**, Tel 3228-8409 / 3313-8701, vestibular@unipalmares.org.br, www.unipalmares.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: universidade que visa a inclusão de afrodescendentes e pessoas de baixa renda. Oferece curso de administração de empresas, com habilitações em: administração geral, financeira, comércio eletrônico e comércio exterior. É preciso prestar vestibular e atingir a nota mínima exigida. Informe-se sobre as datas e documentos necessários para participar do processo seletivo, por telefone ou no sítio. A taxa de inscrição é de R\$ 10,00 e as mensalidades de R\$ 520,00. Dispõe de 400 vagas, com bolsa de estudo de 50%, para todos os cursos.

### Centro Federal de Educação Tecnológica de São Paulo

Rua Pedro Vicente, 625, **Canindé**, Tel 6763-7500, webmaster@cefetsp.br, www.cefetsp.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H E DAS 17H ÀS 20H.

Serviços: cursos gratuitos de ensino superior nas áreas de indústria, informática, construção civil, turismo e formação de professores, com duração de 2,5 a 3 anos, dependendo do curso. O estudante se forma como tecnólogo. O vestibular para ingresso acontece duas vezes ao ano. As inscrições para prestar o



vestibular, em geral, são em maio e setembro e têm uma taxa de R\$ 55,00, mais o manual por R\$ 8,00. Candidatos sem recursos podem solicitar isenção desses custos.

## **BOLSAS DE ESTUDO E FINANCIAMENTO PARA ENSINO SUPERIOR**

### **Bolsa Universidade – Programa Escola da Família**

Tel 0800 -7700012, [escoladafamilia@fde.sp.gov.br](mailto:escoladafamilia@fde.sp.gov.br),  
[www.escoladafamilia.sp.gov.br/default.asp](http://www.escoladafamilia.sp.gov.br/default.asp).

Serviços: é uma bolsa do governo do estado destinada a alunos que já ingressaram em faculdades pagas e que não têm condições de arcar com as mensalidades. Quem ganha a bolsa deve, em contrapartida, trabalhar como educador, nos finais de semana, no Programa Escola da Família, realizado em escolas públicas. Este programa oferece atividades recreativas e educativas para a comunidade local. A bolsa é renovada semestralmente. Para concorrer, é preciso ter cursado as três séries do ensino médio em escolas públicas do estado, estar matriculado numa faculdade paga cadastrada no programa, não estar recebendo qualquer outro benefício para pagamento da mensalidade do curso superior, ter interesse e disponibilidade para participar das atividades do Programa Escola da Família, trabalhando oito horas aos sábados e outras oito horas aos domingos. Alguns casos especiais também têm direito à bolsa, como alunos que concluíram Escolas Técnicas Estaduais (ver pg 71) ou foram aprovados nos exames supletivos (ver pg 52). Informe-se por telefone sobre data de inscrição (geralmente em janeiro). No sítio é possível ver quais faculdades são cadastradas e quantas são as vagas disponíveis. Os inscritos são selecionados a partir de um questionário socioeconômico.

### **Bolsa do ProUni – Programa Universidade para Todos**

Tel 0800 616161, [www.mec.gov.br/prouni](http://www.mec.gov.br/prouni) (para informações) e <http://prouni-inscricao.mec.gov.br/prouni/default.shtm> (para inscrições).

Serviços: é um programa do governo federal que oferece bolsas de estudos para estudantes brasileiros de baixa renda estudarem em faculdades pagas, credenciadas no programa. As bolsas podem ser parciais ou integrais, dependendo da renda familiar. Só pode se candidatar ao ProUni o estudante que tiver participado do Exame



Nacional do Ensino Médio (ENEM) (ver pg 56) do ano imediatamente anterior ao ano letivo da bolsa e obtido a nota mínima a ser estabelecida pelo ministério. Além disso, o candidato deve ter cursado o ensino médio em escolas públicas ou em escolas particulares, mas com bolsas integrais, ou ainda ser professor da rede pública que queira cursar licenciatura e pedagogia. Há cotas para afrodescendentes, indígenas e pessoas com deficiência. Não é preciso ter feito vestibular nem estar matriculado na faculdade que pretende cursar, mas a escola pode fazer um processo seletivo específico para os pré-selecionados. A seleção dos estudantes será feita em duas etapas. Primeiro, pelos resultados no ENEM. A segunda etapa será realizada pelas próprias instituições. As inscrições para o ProUni devem ser realizadas exclusivamente pela Internet, no sítio especificado acima. Caso o candidato não tenha acesso à Internet, informe-se no telefone acima onde poderá ter esse acesso ou procure os programas de acesso à internet do governo do estado e da prefeitura (ver pg 80). Para efetivar a inscrição, o candidato deve ter em mãos os seguintes dados: número da inscrição no ENEM, número do CPF, dados do grupo familiar, ou seja, pessoas que residem na mesma residência e usufruam da mesma renda mensal, renda bruta da família (soma dos salários, pensões, aposentadorias, benefícios sociais etc.), opção de bolsa (integral ou parcial), nome do curso e da instituição escolhidos (o candidato pode indicar até cinco opções de instituição, curso, habilitação e o turno). As informações dadas pelo candidato no ato da inscrição deverão ser comprovadas na instituição de ensino na qual ele venha a ser pré-selecionado no momento da efetivação do benefício. Veja a lista das instituições participantes do programa no sítio de informações acima.

### **Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior – FIES**

Tel 0800 616161 / 0800 574 0101 (ministério) / 0800 574 0101 (Disque-Caixa), [www3.caixa.gov.br/fies/](http://www3.caixa.gov.br/fies/)

Serviços: programa do Ministério da Educação (MEC) destinado a financiar a graduação no Ensino Superior de estudantes que não tenham condições de arcar integralmente com os custos de sua formação. Os alunos devem estar regularmente matriculados em instituições não gratuitas, cadastradas no programa e com avaliação positiva nos processos conduzidos pelo MEC. O FIES é operacionalizado pela Caixa Econômica Federal (CEF). Os



beneficiados são escolhidos com base em critérios socioeconômicos e podem ter a mensalidade de sua faculdade financiada em até 50% de seu valor. Os outros 50% são pagos pelo aluno diretamente à Instituição de Ensino. O estudante beneficiado assina contrato com a CEF se comprometendo a pagar, enquanto cursa a faculdade, a cada três meses, o valor de R\$ 50,00, que vai sendo abatido do saldo devedor. A taxa de juros é de 9% ao ano, fixa. Após a formatura, há uma programação de pagamentos que o beneficiário deve realizar até acabar de pagar o que deve. Para ser aceito no Fies, o estudante precisa ser brasileiro e ter CPF próprio. Enquanto for beneficiado, o estudante não pode se afastar da faculdade por um período superior a um ano e deve ter um bom desempenho acadêmico. Além disso, tem de estar em dia com as parcelas trimestrais mencionadas acima e comparecer no período determinado pelo ministério para assinar a renovação do contrato. É necessário se inscrever para o processo seletivo. Os prazos para inscrição são divulgados nas universidades, pela Internet e pelos meios de comunicação.



ensino profissionalizante

## **CURSOS PROFISSIONALIZANTES**

### **Curso de cabeleireiro - Projeto Tesourinha**

Av. Ibirapuera, 3.501, **Moema**, Tel 5561-2309 / 5956-5806 / 5096-2495, [projtotsourinha@projtotsourinha.org.br](mailto:projtotsourinha@projtotsourinha.org.br), [www.projtotsourinha.org.br](http://www.projtotsourinha.org.br).

Serviços: cursos de assistente de cabeleireiro, manicure, pedicure, depilação e maquiador, nas unidades abaixo. Dirigido a pessoas acima de 16 anos e de baixa renda. A seleção é feita por teste de capacitação, com professor da área escolhida. Levar o RG para inscrição. Se preferir, procure o Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13) que tem convênio com este projeto e fará o encaminhamento.

dicas

### Unidade Arpoador

Rua João de Lorenzo, 485, **Jardim Arpoador**, Tel 3781-8170.

### Unidade Brigadeiro/Paulista

Av. Brigadeiro Luis Antonio, 2344, 8º andar, **Jardins**, Tel 3285-5019.

### Unidade Penha

Av. Gabriela Mistral, 160, **Penha**, Tel 6641-6896.

## Curso de garçom e cozinheiro – SENAC

Tel 0800 8832000, [www.sp.senac.br](http://www.sp.senac.br).

Serviços: oferece cursos de qualificação profissional de cozinheiro e garçom básicos, com 12 vagas cada, ministrados nas unidades de Águas de São Pedro e Campos de Jordão. Os alunos têm alojamento e alimentação gratuitos. A seleção é feita por provas de português, matemática e conhecimentos gerais. Para os dois cursos é preciso ter 18 anos ou mais. Além disso, para o de garçom, precisa ter estudado até no mínimo a 6ª série do ensino fundamental, e para o de cozinheiro, até a 4ª série do ensino fundamental. As inscrições podem ser feitas em qualquer unidade do SENAC e têm uma taxa de R\$ 15,00. Informe-se no telefone ou sítio acima sobre a unidade mais próxima de você. A matrícula, após ter sido selecionado, custa R\$ 70,00. O curso é gratuito. Veja abaixo mais informações:

#### Garçom Básico

O aluno aprende técnicas e modalidades de servir clientes em restaurantes, bares e similares, com aulas teóricas e práticas. O curso dura 3 meses, com 8 horas de aulas diárias, com folga semanal por escala. Ao final, o aluno recebe um Certificado de Qualificação Profissional em Garçom Básico.

#### Cozinheiro Básico

O aluno aprende técnicas para manipular e preparar alimentos doces e salgados de diferentes tipos. Aprende também conceitos específicos de cozinha e noções de dietética e nutrição, com aulas teóricas e práticas. O curso é dividido em 3 fases, dura 6 meses, com 8 horas de aulas diárias, com folga semanal por escala. Ao final, o aluno recebe um Certificado de Qualificação Profissional em Cozinheiro Básico.



## Curso de jardinagem – Escola Municipal de Jardinagem

Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº, **Ibirapuera**, Prédio da Administração do Parque Ibirapuera, Portões 3 e 4 (em frente ao Detran), Tel 5539-5291, [http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/meio\\_ambiente/servicos/cursos/0001](http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/meio_ambiente/servicos/cursos/0001).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H E DAS 13H ÀS 16H.

Serviços: cursos gratuitos e pagos, em horários variados. A inscrição deve ser feita pessoalmente, com apresentação de um documento de identificação. Veja abaixo:

### Como fazer uma horta – gratuito

Curso de dois meses, com uma aula semanal de três horas de duração. O período de inscrição é publicado no Diário Oficial da Cidade. Mais informações pelo telefone acima.

### Orquídea – gratuito

Curso de um mês, com aulas duas vezes por semana ou de dois meses, com aulas uma vez por semana, de duas horas e meia de duração. O período de inscrição é publicado no Diário Oficial da Cidade. Como é um curso muito procurado, os interessados devem fazer reserva de vaga e aguardar a convocação por correio, de acordo com o número de inscrição. Mais informações pelo telefone acima.

### Curso de Jardinagem - pago

Curso com 24 aulas de duas horas e meia cada. O curso pode durar de um a três meses, dependendo do número de aulas por semana. Ao final deste curso o participante recebe o Certificado do Curso Municipal de Jardinagem. A inscrição deve ser feita pessoalmente, somente às sextas, das 9h às 12h e das 13h às 16h. Como há muita procura, os interessados deverão fazer reserva de vaga e aguardar a convocação por correio, de acordo com o número de inscrição. Há uma espera mínima de dez meses. Após a chamada, o interessado deve pagar uma taxa única de matrícula de cerca de R\$ 65,00. Mais informações: Tel 5574-0705 / 5574-0768.

### Prática de Jardinagem - gratuito

Curso com oito aulas de duas horas cada, quarta, das 9h às 11h ou quinta, das 14h às 16h. Para fazer este curso é preciso já ter feito o Curso de Jardinagem (ver acima). A inscrição é divulgada durante o Curso de Jardinagem e cada aluno matriculado deverá levar um kit



de ferramentas para jardim e outros materiais indicados. Para inscrição, apresentar o Certificado do Curso Municipal de Jardinagem. Mais informações: Tel 5574-0705.

Curso de Recursos Paisagísticos – pago

É o segundo módulo do curso de jardinagem e só pode ser feito por quem fez o primeiro. Curso com 17 aulas de três horas cada. A inscrição deve ser feita pessoalmente, com apresentação do Certificado do Curso Municipal de Jardinagem. Há uma espera mínima de 2 meses. O custo deste curso é de cerca de R\$ 40,00. Para mais informações, procurar *pessoalmente* a Escola.

### **Curso de jardinagem - Jardim Escola do Instituto de Botânica de São Paulo**

Av. Miguel Stéfano, 3687, **Água Funda**, Tel. 5073-6300 ramal 241 / 223; inscrições no Tel 3874-6810 (Fundo Social de Solidariedade), [www.ibot.sp.gov.br](http://www.ibot.sp.gov.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: curso com aulas práticas e teóricas de jardinagem, paisagismo e horticultura, realizado no Jardim Botânico de São Paulo. A duração é de oito semanas, com aulas de segunda a sexta. Os alunos permanecem no Jardim Escola das 9h às 16h30 e recebem almoço e café. Precisa ter 18 anos ou mais, ser alfabetizado e residir na região metropolitana de São Paulo. Os interessados devem se inscrever para seleção no telefone do Fundo Social de Solidariedade acima.

### **Curso de mecânica - Escola Básica de Mecânica de Interlagos**

Av. Senador Teotônio Vilela, 261, portão 7, Autódromo de Interlagos, **Interlagos**, Tel 5666-8822 ramais 238 / 235, [ebmi@ig.com.br](mailto:ebmi@ig.com.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 16H.

Serviços: oferece 90 vagas para curso de mecânica básica de automóvel, com duração de seis meses e quatro horas diárias de aulas. Há turmas de manhã, à tarde e à noite. Precisa ter 18 anos ou mais e concluído a 4ª série do ensino fundamental, no mínimo. A seleção é por meio de prova de português e matemática, preenchimento de ficha socioeconômica e entrevista com assistente social.



## Curso de música - Centro de Estudos Musicais Tom Jobim (CEM)

[www.centrotomjobim.org.br](http://www.centrotomjobim.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: é um centro de formação musical profissionalizante do governo do estado, também conhecido como Universidade Livre de Música. Tem cursos de instrumentos e vocais, seja de música clássica ou popular. Também tem cursos de curta duração e workshops. Inscrições uma vez por ano, sempre em janeiro e somente pela internet, no sítio acima. Caso o interessado não tenha acesso a internet, poderá ir até uma das unidades (ver abaixo). A seleção é através de prova escrita e audição para Banca Examinadora. Para todos os cursos o candidato deve ter seu próprio instrumento. Outros pré-requisitos encontram-se no sítio. A taxa de inscrição custa R\$ 35,00 e a taxa de matrícula, após a aprovação do candidato, custa R\$ 25,00. Veja as unidades abaixo.

### Núcleo Luz

Largo General Osório, 147, **Luz** (metrô Luz), Tel 3221-3929.

### Núcleo Maestro Eleazar de Carvalho

Av. Padre José dos Santos, 1019, **Brooklin**, Tel 5092-3601.

## Curso de música - Escola Municipal de Música

Rua Vergueiro, 961, **Paraíso** (metrô Vergueiro) Tel 3209-6580 / 3209-7865.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: cursos de instrumentos de orquestra, violão clássico, harpa, piano e canto lírico. É necessário ter noções básicas do instrumento desejado para concorrer à vaga. Os cursos têm longa duração e são profissionalizantes.

Inscrições para exame de seleção sempre na primeira semana de outubro. Levar duas fotos 3x4 e cópia colorida do RG.

## Curso de técnico de computador - Movimento Humanista

Rua Vergueiro, 2684, sala 4, **Vila Mariana** (metrô Ana Rosa),

Tel 5585-9668, [oshumanistas@ig.com.br](mailto:oshumanistas@ig.com.br),

[www.humanista.siteonline.com.br](http://www.humanista.siteonline.com.br).

Serviços: cursos de montagem e manutenção de micros, e de



implantação de redes locais, com duração de quatro meses e aulas à noite e fins de semana. Tem núcleos em: Arthur Alvin, Barra Funda, Bom Retiro, Jabaquara, Luz, Marechal Deodoro, Praça da Árvore, Santa Cruz, Santana, Tatuapé. A seleção é por ordem de chegada. Para inscrição levar cópia do RG. Pede-se uma colaboração de R\$ 45,00, o resto é gratuito.

### **Cursos na área de construção – SASECOP / Instituto Lygia Jardim**

Rua São Domingos, 39 /51, **Bela Vista**, Tel 3112-0252, sasecop@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: em parceria com o SENAI oferece os seguintes cursos na área de construção civil: pedreiro, pintor, eletricista, instalador predial, assentador e revestidor de tijolos. Os cursos têm a duração de 3 meses e oferecem também informações e orientação sobre como se apresentar no mercado de trabalho, oficinas de arte e educação, alfabetização e reforço escolar. No período do curso, os alunos recebem vale transporte e lanche. Os alunos formados são encaminhados ao mercado de trabalho através de contatos com agências de empregos e construtoras. Os cursos são dirigidos para maiores de 18 anos, de ambos os sexos, sem moradia e emprego fixo, com qualquer nível de escolaridade. Procure o Núcleo de Atendimento ao Egresso (ver pg 13), que tem convênio com este projeto, para o encaminhamento.

## **ESCOLAS DE ENSINO TÉCNICO**

### **Centro Federal de Educação Tecnológica de São Paulo**

Rua Pedro Vicente, 625, **Canindé**, Tel 6763-7548, webmaster@cefetesp.br, www.cefetesp.br e www.vunesp.com.br (para inscrições).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 11H, DAS 13H ÀS 16H E DAS 18 ÀS 20H.

Serviços: oferece os seguintes cursos de ensino técnico, com duração de um a dois anos: construção civil, indústria, informática, turismo e telecomunicações. É preciso estar cursando a 2ª série do Ensino Médio ou ter terminado e se inscrever para fazer um vestibulinho. As inscrições, em geral, são em setembro, com as provas em dezembro (conteúdo de 5ª a 8ª série do Ensino



Fundamental) e podem ser feitas nas agências credenciadas do Banespa/Santander ou pela Internet no sítio especificado acima. A taxa de inscrição é de R\$ 35,00; candidatos sem recursos podem solicitar isenção.

### **Escolas Técnicas Estaduais – ETEs**

[www.centropaulasouza.com.br](http://www.centropaulasouza.com.br).

Serviços: escolas do governo do estado que oferecem uma série de cursos técnicos (ver abaixo o que cada uma oferece), a maioria com três semestres de duração. Para ingressar é preciso ter terminado o ensino médio ou estar cursando a partir da segunda série deste e passar por um processo seletivo (vestibulinho). Esta seleção é realizada duas vezes ao ano e as inscrições geralmente são nos meses de maio e outubro. A taxa de inscrição é de R\$ 20,00 e o manual do candidato, R\$ 5,00. No manual consta a ficha de inscrição a ser preenchida e o boleto a ser pago em qualquer agência bancária. Para efetivar a inscrição, compareça na unidade levando RG, ficha de inscrição preenchida e comprovante do pagamento.

#### **Escola Técnica Estadual Albert Einstein**

Rua Nova Granada, 35, **Casa Verde**, Tel 3858-7529 / 3966-0503, [aeinst@uol.com.br](mailto:aeinst@uol.com.br), [www.etealberteinstein.com](http://www.etealberteinstein.com).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H30 ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de administração, design de interiores, informática, eletrônica, hotelaria e secretariado.

#### **Escola Técnica Estadual Carlos de Campos**

Rua Monsenhor Andrade, 798, **Brás**, Tel 3227-0286 / 3311-7098, [cacasecretaria@ig.com.br](mailto:cacasecretaria@ig.com.br), [www.etcarlosdecampos.com.br](http://www.etcarlosdecampos.com.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 23H.

Serviços: ensino técnico de design gráfico, design de interiores, edificações, enfermagem e nutrição e dietética.

#### **Escola Técnica Estadual de Guaianazes**

Rua Feliciano de Mendonça, 290, **Guaianazes**, Tel 6551-9484 / 6552-0140, [ete\\_guaianazes@yahoo.com.br](mailto:ete_guaianazes@yahoo.com.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de administração, edificações, eletrônica, informática, nutrição e dietética.



### **Escola Técnica Estadual de São Paulo**

Av. Tiradentes, 615 (Prédio Ary Torres), **Bom Retiro**, Tel 3326-0993 / 3327-1310, etesp@terra.com.br, www.etsp.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H30 ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de administração, desenho da construção civil, eletrônica, gestão ambiental e automação industrial, informática e turismo.

### **Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas**

Rua Clóvis Bueno de Azevedo, 70, **Ipiranga**, Tel 6166-2500 / 6166-2501, etegv@terra.com.br, www.etegv.com.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H30 E DAS 13H30 ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de design de interiores, edificações, eletrônica, eletrotécnica, mecânica, mecatrônica, nutrição e dietética, química, telecomunicações e saneamento ambiental.

### **Escola Técnica Estadual Guaracy Silveira**

Rua Ferreira de Araújo, 527, **Pinheiros**, Tel 3031-6208, eteguaracy@terra.com.br, www.eteguaracy.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 11H30, DAS 13H30 ÀS 16H30 E DAS 18H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de edificações, eletrônica, técnico em produtos e design de móveis.

### **Escola Técnica Estadual José Rocha Mendes**

Rua Américo Vespucci, 1241, **Vila Prudente**, Tel 6163-4454, etejrm@ig.com.br.

De segunda a sexta, das 9h às 10h, das 15h às 16h e das 18h30 às 21h.

Serviços: ensino técnico de administração, design gráfico, eletroeletrônica, eletrotécnica e segurança no trabalho.

### **Escola Técnica Estadual Martin Luther King**

Rua Apucarana, 815, **Tatuapé**, Tel 6191-7465, etemlk@terra.com.br. DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de administração, automobilística, mecânica, mecatrônica e segurança no trabalho.

### **Escola Técnica Estadual Martin Luther King – Extensão Itaquera**

Rua Isabel Urbina, 200, Conjunto José Bonifácio, **Itaquera**,



Tel 6521-8188.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 22H.

Serviços: ensino técnico de informática.

### **Escola Técnica Estadual Professor Aprígio Gonzaga**

Av. Dr. Orêncio Vidigal, 212, **Penha**, Tel 6647-1491,

etepg@ibest.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de administração, desenho de projetos de mecânica, eletrônica, secretariado, segurança no trabalho e turismo.

### **Escola Técnica Estadual Professor Basíledes de Godoy**

Rua Guaipá, 678, **Vila Leopoldina**, Tel 3834-4111 / 3831-6034, basilides@basilides.com.br, www.basilides.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H.

Serviços: ensino técnico de eletrotécnica, gestão empresarial, informática, mecânica e mecatrônica.

### **Escola Técnica Estadual Professor Camargo Aranha**

Rua Marcial, 25, **Moóca**, Tel 6694-6733,

camargoaranha@terra.com.br, www.camargoaranha.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 17H E DAS 18H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de administração, gestão de pequenos negócios, informática, nutrição e dietética, secretariado e seguros.

### **Escola Técnica Estadual Professor Horácio Augusto Da Silveira**

Rua Alcântara, 113, **Vila Guilherme**, Tel 6905-1125 / 6905-1128,

horacio\_augusto@terra.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 11H30, DAS 13H30 ÀS 16H E DAS 18H ÀS 20H.

Serviços: ensino técnico de administração, eletrônica, informática, logística e mecânica.

### **Escola Técnica Estadual Zona Leste**

Rua Sonho Gaúcho, 641, **Cidade A. E. Carvalho**, Tel 6145-4003, fatec-zl@centropaulasouza.com.br, www.ctzl.altervista.org/ete.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 16H.

Serviços: ensino técnico de administração, informática e logística.

### Escola Técnica Estadual Zona Sul

Rua Frederico Grotte, 322, **Jardim São Luís**, Tel 5851-5829 / 5851-8949, secretaria@etezonasul.com.br, www.etezonasul.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 20H .

Serviços: ensino técnico de administração e eletrônica.

### SENAI – Escolas de Ensino Técnico

www.sp.senai.br.

Serviços: cursos técnicos com duração de dois anos e cursos de formação continuada com carga horária variável de acordo com a especialidade. O interessado deve comprovar a conclusão do ensino médio. Informe-se nas unidades abaixo sobre vagas, datas de inscrição e o processo seletivo. A taxa de inscrição é de R\$ 30,00. Alguns cursos são gratuitos e outros pagos; informe-se sobre preços nas unidades, por telefone ou através do sítio acima.

#### SENAI Barra Funda – Horácio Augusto da Silveira

Rua Tagipuru, 242, **Barra Funda**, Tel 3826-6766, senaibarrafunda@sp.senai.br, www.sp.senai.br/alimento.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H30 ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de processamento de alimentos.

#### SENAI Bom Retiro - Engenheiro Adriano Marchini

Rua Anhaia, 1321, **Bom Retiro**, Tel 3361-3787, senaivestuario@sp.senai.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H .

Serviços: ensino técnico de vestuário.

#### SENAI Brás – Roberto Simonsen

Rua Monsenhor Andrade, 298, **Brás**, Tel 3322-5000, senaibras@sp.senai.br, www.sp.senai.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H.

Serviços: ensino técnico de eletroeletrônica, mecânica, mecatrônica e telecomunicações.

#### SENAI Brás Têxtil – Francisco Matarazzo

Rua Correia de Andrade, 232, **Brás**, Tel 3227-5852, senaitextil@sp.senai.br, www.sp.senai.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico têxtil.

#### SENAI Cambuci Artes Gráficas – Fundação Zerrenner



Rua Serra de Paracaína, 132, **Cambuci**, Tel 3209-9479,  
senaizerrenner@sp.senai.br, www.sp.senai.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: ensino técnico de análises químico-industriais, artes gráficas e informática industrial.

### **SENAI Ipiranga Automobilística – Conde José de Vicente Azevedo**

Rua Moreira de Godoy, 226, **Ipiranga**, Tel 6166-1988,  
atendimento113@sp.senai.br,

www.sp.senai.br/automobilistica.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 21H; SÁBADO, DAS 8H ÀS 12H.

Serviços: ensino técnico de automobilística e eletroeletrônica.

### **SENAI Ipiranga Climatização – Oscar Rodrigues Alves**

Rua 1822, 76, **Ipiranga**, Tel 6163-9388, www.sp.senai.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 21H .

Serviços: ensino técnico de refrigeração e climatização.

### **SENAI Moóca – Theobaldo Nigris**

Rua Bresser, 2.315, **Moóca**, Tel 6097-6333, www.sp.senai.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 21H.

Serviços: ensino técnico de artes gráficas, celulose e papel.

### **SENAI Santo Amaro – Escola Suíço-Brasileira**

Rua Bento Branco de Andrade Filho, 379, **Santo Amaro**,

Tel 5641-4072, treinamento115@sp.senai.br, www.sp.senai.br/  
mecanicadeprecisao.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H .

Serviços: ensino técnico de desenho de projetos mecânicos, informática e mecânica de precisão.

### **SENAI Tatuapé – Orlando Laviero Ferraiuolo**

Rua Teixeira de Mello, 106, **Tatuapé**, Tel 6191-6176,

senaiconstrucao@sp.senai.br, www.sp.senai.br/construcao civil.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H.

Serviços: ensino técnico na área da construção civil.

### **SENAI Vila Leopoldina – Mariano Ferraz**

Rua Jaguaré Mirim, 71, **Vila Leopoldina**, 3641-0024,

senaileopoldina@sp.senai.br, www.sp.senai.br/leopoldina.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H30 ÀS 20H.

Serviços: ensino técnico de automação industrial e manutenção em equipamentos odonto- médico hospitalar.

### **SENAI Vila Mariana – Anchieta**

Rua Gandavo, 550, **Vila Mariana**, Tel 5579-7426,  
senaianchieta@sp.senai.br, www.sp.senai.br/eletronica.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H30 ÀS 21H; SÁBADO, DAS 7H30 ÀS 15H30.

Serviços: ensino técnico de eletrônica e mecatrônica.

## cursos de atualização / qualificação profissional

### **CURSOS DE INFORMÁTICA**

#### **Associação Paulista Viva – Projeto Upgrade**

Rua da Consolação, 2685, cj 6, **Cerqueira César** (metrô Consolação),  
Tel 3063-2398, www.associacaopaulistaviva.org.br/projetos.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: curso de informática com seis meses de duração e aulas durante o dia. O curso é dirigido para pessoas com renda de até 4 salários mínimos, que moram e/ou trabalham na região. Não há limite de idade, nem pré-requisito formal, mas é recomendável ter cursado, pelo menos, até a 6ª série do ensino fundamental. Para inscrição, levar cópia de CPF, RG e comprovante de residência, uma foto 3x4, comprovante de matrícula na escola (no caso de estudantes), holerite (se empregado). As inscrições são realizadas duas vezes ao ano.

#### **Instituto CSU**

Av. Eusébio Matoso, 414, **Pinheiros**, Tel 3813-1378 / 3815-3177.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: cursos de Word, Excel e introdução à informática, compostos por módulos, com duração de duas semanas cada. Aulas de segunda a sexta, com duração de duas horas. Dirigido para desempregados acima de 16 anos. As inscrições devem ser feitas pessoalmente, levando carteira de trabalho e RG.



## Outros cursos de informática

Ver também o item “Para se atualizar”, pg 79.

## CURSOS DE LÍNGUAS

### Associação Paulista Viva – Projeto Upgrade

Rua da Consolação, 2685, cj. 6, **Cerqueira César** (metrô Consolação), Tel 3063-2398, [www.associacaopaulistaviva.org.br/projetos](http://www.associacaopaulistaviva.org.br/projetos).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: cursos de inglês com duração de um ano e aulas durante o dia. O curso é dirigido para pessoas com renda de até 4 salários mínimos, que moram e/ou trabalham na região. Não há limite de idade, nem pré-requisito formal, mas é recomendável ter cursado, pelo menos, até a 6ª série do ensino fundamental. Para inscrição, levar cópia de CPF, RG e comprovante de residência, uma foto 3x4, comprovante de matrícula na escola (no caso de estudantes), holerite (se empregado). Informe-se sobre inscrição no telefone acima.

### Movimento Humanista

Rua Vergueiro, 2684, sala 4, **Vila Mariana** (metrô Ana Rosa), Tel 5585-9668, [oshumanistas@ig.com.br](mailto:oshumanistas@ig.com.br), [www.humanista.siteonline.com.br](http://www.humanista.siteonline.com.br).

Serviços: cursos de inglês e espanhol, com duração de seis meses a um ano, à noite e nos fins de semana. Tem núcleos em: Arthur Alvin, Barra Funda, Bom Retiro, Jabaquara, Luz, Marechal Deodoro, Praça da Árvore, Santa Cruz, Santana, Tatuapé. A seleção é por ordem de chegada. Para inscrição levar cópia do RG. Pede-se uma colaboração de R\$ 45,00, o resto é gratuito.

### Núcleo de Consciência Negra na USP

Av. Prof. Lúcio Martins Rodrigues, Travessa 4, Bloco 3, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3091-4291, [www.ncnegra.rg3.net](http://www.ncnegra.rg3.net).

INFORMAÇÕES POR TELEFONE, DIARIAMENTE, DAS 12H ÀS 18H.

Serviços: cursos de inglês em quatro modalidades: popular, especial, intensivo e aulas particulares. Os custos variam de acordo com essas modalidades (as taxas de matrícula vão de R\$ 85,00 a R\$ 185,00; as mensalidades vão de R\$ 35,00 a R\$ 130,00; aulas particulares a R\$ 25,00 cada aula). Os cursos estão

dicas

abertos a todos os interessados. Ir ao núcleo pessoalmente para fazer a matrícula.

Ver também cursos de espanhol no **Instituto Vida Nova**, pg 43.

## **CURSOS DIVERSOS**

### **Centro de Apoio ao Trabalho – CAT**

Serviço da prefeitura que indica cursos de qualificação e atualização profissional de: hotelaria, administração predial, manutenção predial, maquiagem, cabeleireiro (ver pg 50).

### **Escola de Arte Dramática – EAD USP**

Av. Professor Luciano Gualberto, Travessa J, 215, Prédio das Artes Cênicas, Cidade Universitária, **Butantã**, Tel 3091-4389 / 3091-4322, ead@usp.br , www.eca.usp.br/ead.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 22H20.

Serviços: curso técnico para formação de atores. É preciso ter 18 anos ou mais e ensino médio completo. Para a inscrição, leve histórico escolar do ensino médio ou atestado da escola que está cursando (original), RG (original e cópia), uma foto 3x4 recente e o comprovante de depósito atestando o pagamento da taxa de inscrição. O processo seletivo consiste de três etapas sucessivas e eliminatórias. Na primeira etapa: exame de interpretação, com cena de livre escolha do candidato. Na segunda etapa: exame público de interpretação, para os aprovados na primeira etapa, com cena escolhida da lista de textos relacionados. Terceira etapa: exame escrito e estágio de seleção para os aprovados na segunda etapa. A taxa de inscrição é de cerca de R\$ 100,00.

### **Oficina do Vidro**

Av. Dr. Arnaldo, 2420, **Sumaré**, Tel 3873-8809, debora@deboramuszkat.com.br, www.oficinasulturais.sp.gov.br/index2.htm.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: cursos de capacitação e profissionalização na arte vidreira, em parceria com a Secretaria de Estado da Cultura. Os cursos também são dirigidos para pessoas em tratamento de dependência química e para portadores de necessidades especiais físicas ou mentais, educáveis. Informe-se sobre os cursos e



horários disponíveis através do telefone ou do sítio acima.

### **PLANTEQ – Plano Territorial de Qualificação**

Av. São João, 473, **Centro**, Tel 3224-6000, <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/trabalho>.

Serviços: programa da Secretaria Municipal do Trabalho que oferece cursos tais como: rotinas administrativas (básico e avançado), técnicas de venda, monitoria de recreação e lazer, montagem de estrutura em eventos, assistente de viagem, recepcionista de eventos, garçom e garçonete, corte e costura, zeladoria, manutenção e recuperação de micros. Precisa estar desempregado. Informe-se sobre como se inscrever no Centro de Apoio ao Trabalho (CAT) (ver pg. 50).

### **Programa Estadual de Qualificação e Requalificação Profissional**

Rua Boa Vista, 170, 3º andar, blocos 2 e 3, **Centro**, Tel 3241-7014, [www.emplo.sp.gov.br](http://www.emplo.sp.gov.br).

Serviços: programa da Secretaria Estadual do Emprego e Relações de Trabalho que oferece cursos dirigidos para desempregados, pessoas em risco de perder o emprego, por falta de qualificação, e trabalhadores autônomos. Os cursos dados atualmente são: auxiliar administrativo, iniciação à informática, artesanato, recepcionista. Para mais informações procure os Postos de Atendimento ao Trabalhador – PAT (ver pg. 48).



### **para se atualizar**

Estar a par das notícias e novidades é fundamental nos dias de hoje. Por isso este guia traz serviços onde você poderá ler jornais e ter acesso a computadores e à Internet. Não é preciso se assustar com o computador. Ele é apenas uma máquina a seu serviço, que você aprenderá a utilizar com a orientação e os cursos que o **DICAS** traz nesta seção. Sabendo utilizá-lo você poderá enviar e receber correio eletrônico (e-mail), elaborar e enviar currículos, procurar vagas de emprego, realizar pesquisas



escolares, fazer cursos à distância, utilizar serviços de utilidade pública, pesquisar sítios interessantes, ler as notícias etc. Para ler jornais, veja também o item “Outros espaços de leitura” na pg 123.

### **Acessa SP**

Tel 6099-9641, [www.acesasp.sp.gov.br](http://www.acesasp.sp.gov.br).

Serviços: programa do governo do estado de acesso a computadores e à Internet com postos em vários locais (ongs, estações de trem e de metrô, poupatempo etc.). Para utilizar o serviço, basta se cadastrar uma única vez, apresentando o RG ou outro documento de identificação com foto. O cadastro é válido em qualquer posto do Acessa SP. Os postos têm monitores que ajudam os usuários, orientando-os quando necessário. Não é preciso marcar hora. Este guia traz somente os postos mais centrais (ver relação abaixo). Para saber de outros mais próximos de você e também o horário de funcionamento de cada um, informe-se por telefone.

#### **CIC Feitiço da Vila**

Estrada de Itapeperica, 8.887, **Capão Redondo**.

#### **CIC Norte - Jaçanã**

Rua Ari da Rocha Miranda, 36, Jova Rural, **Jaçanã**.

#### **CIC Oeste – Jaraguá**

Estrada de Taipas, 990, Jd. Panamericano, **Jaraguá**.

#### **CPTM Barra Funda**

Rua Mário de Andrade, 69, **Barra Funda** (dentro da Estação Barra Funda).

#### **CPTM Brás**

Praça Agente Cícero, s/nº, **Brás** (dentro da estação Brás da CPTM)

#### **CPTM Dom Bosco**

Rua Sábado D'Angelo, 1024, **Itaquera** (dentro da Estação Dom Bosco)

#### **CPTM Granja Julieta**

Avenida das Nações Unidas, 15187, **Vila Gertrudes** (ao lado do Supermercado Carrefour).



### **CPTM Itaim Paulista**

Rua Rafael Correia da Silva, 13, **Itaim Paulista** (próximo à Avenida Marechal Tito).

### **CPTM José Bonifácio**

Avenida Nagib Farah Maluf, 1500, **José Bonifácio** (próximo à Praça Brasil).

### **CPTM Pinheiros**

Av. das Nações Unidas, 5701, **Pinheiros** (próximo à Editora Abril).

### **CPTM Piqueri**

Rua José Peres Campelo, s/nº, **Pirituba**.

### **CPTM São Miguel Paulista**

Rua Salvador de Medeiros, 451, **São Miguel Paulista** (dentro da Estação São Miguel Paulista).

### **CPTM Socorro**

Rua Granville, s/nº, **Socorro** (altura do nº 20200 da Av. Nações Unidas).

### **CPTM Tatuapé**

Rua Catiguá, s/nº, **Tatuapé** (ao Lado do Shopping Tatuapé).

### **EMTU São Mateus**

Rua Adélia Chohfi, 100, **São Mateus** (dentro do Terminal da EMTU de São Mateus).

### **Metrô Campo Limpo**

Rua Rogério de Paula Brito, 90/91, **Jardim São Januário** (ao lado do Shopping Campo Limpo).

### **Metrô Sé**

Praça da Sé, s/nº, **Centro** (dentro da estação Sé do Metrô)

### **Parque da Juventude**

Av. Zachi Narchi, 1309, **Vila Guilherme**.

### **Parque Municipal Guarapiranga**

Estrada Guarapiranga, 575, Parque Alves de Lima, **Guarapiranga**.

### Poupatempo Itaquera

Av. do Contorno, 60, **Itaquera** (Estação Corinthians-Itaquera do Metrô).

### Poupatempo Santo Amaro

Rua Amador Bueno, 258, **Santo Amaro** (próximo do Largo Treze de Maio e do Terminal Santo Amaro).

### Poupatempo Sé

Praça do Carmo, s/nº, **Centro** (Metrô Sé, saída da Rua Anita Garibaldi).

## Centros Educacionais Unificados (CEUs)

Serviços: os CEUs são escolas da prefeitura que funcionam também como verdadeiros centros culturais e esportivos para a população que mora no seu entorno. Para você se atualizar, os CEUs oferecem bibliotecas que, além de livros, têm jornais e revistas e também os Telecentros (ver pg 87), com acesso a computadores e à Internet, além de cursos para iniciantes e outros cursos de informática. Veja abaixo os endereços dos CEUs. No geral funcionam nos dias úteis, das 8h às 22h e nos fins de semana, das 8h às 20h. Os que funcionam em horários diferentes estão especificados. Para usufruir desses serviços basta apresentar o RG.

### CEU Alvarenga

Estrada do Alvarenga, 3752, Pedreira, **Cidade Ademar**,  
Tel 5672-2542 / 5672-2543 / 5672-2550 (cursos do Telecentro) /  
5672-2554 (biblioteca).

DIAS ÚTEIS, DAS 7H ÀS 22H; FINS DE SEMANA, DAS 8H ÀS 20H.

### CEU Aricanduva

Rua Olga Fadel Abarca, s/nº, **Jardim Santa Terezinha**,  
Tel 6723-7549 / 6723-7537 (cursos do Telecentro) / 6723-7513  
(biblioteca).

### CEU Butantã

Avenida Engenheiro Heitor Antonio Eiras Garcia, 1700, Jardim Esmeralda, **Butantã**, Tel 3732-4550 / 3732-4514 (cursos do Telecentro) / 3732-4515 (biblioteca).



### **CEU Campo Limpo**

Avenida Carlos Lacerda, 678, **Campo Limpo**, Tel 5843-4843 / 5843-4835 (cursos do Telecentro) / 5843-4825 (biblioteca).

### **CEU Casa Blanca**

Rua João Damasceno, 85, Vila das Belezas, Jardim São Luis, **M'Boi Mirim**, Tel 5519-5209 / 5519-5249 (cursos do Telecentro) / 5519-5250 (biblioteca).

### **CEU Cidade Dutra**

Avenida Interlagos, 7350, Cidade Dutra, **Capela do Socorro**, Tel 5668-1950 / 5668-1954 / 5668-1919 (cursos do Telecentro) / 5668-1915 (biblioteca).

### **CEU Inácio Monteiro**

Rua Barão Barroso do Amazonas, s/nº, Cohab Prestes Maia, **Cidade Tiradentes**, Tel 6518-9042 / 6518-9044 / 6518-9032 (cursos do Telecentro) / 6518-9014 (biblioteca).

### **CEU Jambeiro**

Avenida José Pinheiro Borges, 60, **Guaianazes**, Tel 6960-2055 / 6960-2015 (cursos do Telecentro) / 6960-2017 (biblioteca).  
DIAS ÚTEIS, DAS 7H ÀS 22H; FINS DE SEMANA, DAS 8H ÀS 20H.

### **CEU Meninos**

Rua Barbino, 111, São João Clímaco, **Ipiranga**, Tel 6945-2539 / 6945-2507 (cursos do Telecentro) / 6945-2512 (biblioteca).

### **CEU Navegantes**

Rua Maria Moassab Barbour, s/nº, Cantinho do Céu, Grajaú, **Capela do Socorro**, Tel 5976-5528 / 5976-5520 (cursos do Telecentro) / 5976-5516 (biblioteca).

### **CEU Parque São Carlos**

Rua Clarear, 141, Jardim São Carlos, **São Miguel**, Tel 6145-4250 / 6145-4259 (cursos do Telecentro) / 6145-4261 (biblioteca).  
DIAS ÚTEIS, DAS 7H ÀS 22H; FINS DE SEMANA, DAS 8H ÀS 20H.

### **CEU Parque Veredas**

Rua Daniel Muller, 347, Parque Veredas, **Itaim Paulista**,

Tel 6563-6250 / 6563-6253 (cursos do Telecentro) / 6563-6211 e 6563-6212 (biblioteca).

DIAS ÚTEIS, DAS 7H ÀS 22H; FINS DE SEMANA, DAS 8H ÀS 20H.

### **CEU Paz**

Rua da Paz, 7, Jardim Paraná, **Freguesia do Ó**, Tel 3986-3401 / 3986-3433 (cursos do Telecentro) / 3986-3436 (biblioteca).

### **CEU Pera Marmelo**

Rua Pera Marmelo, 226, Jardim Santa Lucrecia, **Jaraguá**, Tel 3948-3964 / 3948-3913 (cursos do Telecentro) / 3948-3914 (biblioteca).

### **CEU Perus**

Rua Bernardo José de Lorena, s/nº, **Perus**, Tel 3915-8745 / 3915-8712 (cursos do Telecentro) / 3915-8710 (biblioteca)

### **CEU Rosa da China**

Rua Clara Petrella, 113, Jardim São Roberto, Vila Prudente, **Sapopemba**, Tel 6701-2356 / 6701-2319 (cursos do Telecentro) / 6701-2318 (biblioteca).

DIAS ÚTEIS, DAS 7H ÀS 22H; FINS DE SEMANA, DAS 8H ÀS 18H.

### **CEU São Mateus**

Rua Curumatim, 201, Iguatemi, **São Mateus**, Tel 6732- 8160 / 6732-8118 (cursos do Telecentro) / 6732-8116 (biblioteca)

TODOS OS DIAS, DAS 7H ÀS 22H30.

### **CEU São Rafael**

Rua Cinira Polônio, 100, Jardim Rio Claro, **São Mateus**, Tel 6752-1065 / 6752-1025 (cursos do Telecentro) / 6752-1043 (biblioteca).

### **CEU Três Lagos**

Estrada do Barro Branco, s/nº, Jardim Três Corações, **Grajaú**, Tel 5976-5642 / 5976-5643 / 5976-5618 (cursos do Telecentro) / 5976-5610 (biblioteca).

### **CEU Vila Atlântica**

Rua Coronel José Venâncio Dias, 840, Jardim Nardini, **Pirituba**,



Tel 3901-8765 / 3901-8712 (cursos do Telecentro) / 3901-8719 (biblioteca).

### **CEU Vila Curuçá**

Avenida Marechal Tito, 3400, Vila Curuçá, **Itaim Paulista**,  
Tel 6563-6150 / 6563-6134 (cursos do Telecentro) / 6563-6135 (biblioteca).

DIAS ÚTEIS, DAS 7H ÀS 22H; FINS DE SEMANA, DAS 8H ÀS 20H.

### **SESC – Serviço Social do Comércio**

Tel 0800 118 220, [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br).

Serviços: as unidades do SESC oferecem o programa Internet Livre com computadores conectados à internet, instrutores especializados para orientar o público, além de cursos e oficinas de informática. Oferecem também biblioteca e sala de leitura com jornais e revistas. Esses serviços são gratuitos e abertos a todos, basta levar RG ou certidão de nascimento. As únicas unidades do SESC onde se paga ingresso são as de Interlagos e Itaquera (são lugares para passar o dia todo, com parques, lagos, piscinas e ampla programação). Veja os endereços de todas as unidades abaixo e informe-se sobre a programação de cursos e oficinas.

#### **SESC Carmo**

Rua do Carmo, 147, **Centro**, Tel 3105-9121,  
[email@carmo.sescsp.org.br](mailto:email@carmo.sescsp.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H.

#### **SESC Consolação**

Rua Dr. Vila Nova, 245, **Vila Buarque**, Tel 3234-3000,  
[email@consolacao.sescsp.org.br](mailto:email@consolacao.sescsp.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 22H; SÁBADO E FERIADO, DAS 9H ÀS 17H30.

ESPAÇO DE LEITURA, DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 12H30 ÀS 20H30, SÁBADO E FERIADO, DAS 9H30 ÀS 17H30. INTERNET: LIGUE PARA AGENDAR HORÁRIO.

#### **SESC Interlagos**

Av. Manuel Alves Soares, 1100, **Parque Colonial**, Tel 5662-9500,  
[email@interlagos.sescsp.org.br](mailto:email@interlagos.sescsp.org.br).

DE QUARTA A DOMINGO E FERIADO, DAS 8H30 ÀS 17H30.

Custo do ingresso para matriculados como usuários, de quarta a sábado R\$ 1,50, domingo e feriado R\$ 3,00; para visitantes não matriculados, de quarta a sábado R\$ 3,00, domingo e feriado R\$ 6,00.



### SESC Ipiranga

Rua Bom Pastor, 822, **Ipiranga**, Tel 3340-2000,  
email@ipiranga.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 7H ÀS 22H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 9H ÀS 18H.

### SESC Itaquera

Av. Fernando Espírito Santo Alves de Mattos, 1000, **Fazenda Nossa Senhora do Carmo**, Tel 6523-9200, email@itaquera.sescsp.org.br.

DE QUARTA A DOMINGO E FERIADO, DAS 9H ÀS 17H.

Custo do ingresso para matriculados como usuários, de quarta a sábado R\$ 3,00, domingo e feriado R\$ 5,00; para visitantes não matriculados, de quarta a sábado R\$ 8,00, domingo e feriado R\$ 12,00.

### SESC Paulista

Av. Paulista, 119, **Paraíso**, Tel 3179-3700,  
email@avenidapaulista.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 9H ÀS 22H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 10H ÀS 19H.

O espaço de Internet e de leitura está em construção e deve entrar em operação no início de 2007; informe-se.

### SESC Pinheiros

Rua Paes Leme, 195, **Pinheiros**, Tel 3095-9400,  
email@pinheiros.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 13H ÀS 22H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 10H ÀS 19H.

### SESC Pompéia

Rua Clélia, 93, **Pompéia**, Tel 3871-7700,  
email@pompeia.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 22H; DOMINGO E FERIADO, DAS 9H ÀS 20H.

Nos fins de semana, o programa Internet Livre é exclusivo para matriculados no SESC.

### SESC Santana

Av. Luiz Dumont Vilares, 579, **Santana**, Tel 6971-8700,  
email@santana.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 13H ÀS 22H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO; DAS 10H ÀS 19H.



**SESC Santo Amaro** (unidade provisória)

Av. Adolfo Pinheiro, 940, **Santo Amaro**, Tel 5525-1855,  
email@santoamaro.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 10H ÀS 19H; SÁBADO, DAS 10H ÀS 18H.

**SESC Vila Mariana**

Rua Pelotas, 141, **Vila Mariana**, Tel 5080-3000,  
email@vilamariana.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H30; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 10H  
ÀS 18H30.

## Telecentros

Tel 156, selecionar a opção 4 e aguardar para falar com um atendente, [www.telecentros.sp.gov.br](http://www.telecentros.sp.gov.br).

Serviços: programa de acesso a computadores e à Internet da prefeitura com várias unidades na periferia da cidade. Oferece também cursos de informática e para aprender a usar a Internet. Cada Telecentro tem cerca de 20 computadores, sendo uma parte reservada para os cursos e outra para uso livre. Todas as unidades contam com orientadores para ajudar os usuários. O uso livre é permitido por uma hora e é necessário agendar horário. Para utilizar o serviço basta se inscrever, apresentando RG e comprovante de endereço. Em todos os CEUs existem Telecentros (ver pg 82). Mas existem muitas outras unidades. Localize o Telecentro mais próximo de você no telefone acima.



## mulher – caderno especial



Este caderno especial é dirigido a você, mulher. Claro que as outras seções do DICAS também são, e muito, do seu interesse. O que este caderno traz de especial são informações para que você se proteja da violência e também trate de questões específicas da sua saúde.



## a violência é inaceitável

Denuncie e proteja-se. Procure as delegacias da mulher e as casas de apoio e abrigo. Conheça também o programa que permite o aborto para mulheres que sofreram abuso sexual. Você será atendida por mulheres, sem sofrer constrangimentos.

### Casas de apoio e abrigo

Serviços: oferecem assistência psicossocial e jurídica e, se for o caso, mediação de conflitos na família.

Atenção: se você precisar de refúgio e proteção contra a violência doméstica e sexual procure diretamente a Casa Eliane de Grammont ou alguma Delegacia de Defesa da Mulher (ver abaixo).

#### Casa Brasilândia

Rua Sívio Bueno Peruche, 538, **Pq. Tietê** (próximo ao 72º DP),  
Tel 3984-9816 / 3984-1582, casabrasilandia@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H.

#### Casa de Apoio Maria Maria

Rua Comendador Nestor Pereira, 65, **Canindé**, Tel 3313-6067,  
casadasmulheres@ig.com.br.

FUNCIONA 24 HORAS.

#### Casa de Isabel

(também atende crianças e adolescentes vítimas de violência)

Rua Professor Zeferino Ferraz, 486, **Itaim Paulista** (próximo ao 50º DP), Tel 6571-3034 / 6569-6043, casadeisabel@terra.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H.

#### Casa de Marta e Maria

Rua Catumbi, 427, **Belém**, Tel 6692-4416, mm@hotmail.com.

FUNCIONA 24 HORAS.

#### Casa Eliane de Grammont

(atende só mulheres residentes no município de São Paulo)

Rua Dr. Bacelar, 20, **Vila Clementino** (próximo ao Sindicato dos



Motoristas de Táxi), Tel 5549-0335 / 5549-9339,  
casaelianedegrammont@hotmail.com /  
casaeliane@prefeitura.sp.gov.br.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H (AGENDAR ATENDIMENTO).

### **Casa Sofia**

Rua Dr. Luis Baldinato, 6, **Jardim Ângela** (próximo à Base Comunitária da Polícia Militar), Tel 5831-3053 ou, para conversas confidenciais, ligue 0800 770 30 53, casasofia@terra.com.br.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; SÁBADOS, DAS 8H ÀS 12H.

### **Centro de Atendimento à Mulher - Cidinha Kopcak**

(atende residentes em São Matheus, Sapopemba, Cidade Tiradentes e Itaquera)  
Rua Antonio Previatto, 488, **São Mateus** (próximo ao Hospital Geral de São Mateus), Tel 6115-4195, casacidinha@ig.com.br.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; QUINTAS, DAS 13H ÀS 18H.

### **Centro de Orientação Jurídica e Encaminhamento à Mulher - COJE**

(só atende mulheres residentes no município de São Paulo)  
Rua Tabatingüera, 34, 8º andar, **Centro**, Tel 3105-5839.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H (PRIMEIRO ATENDIMENTO ATÉ 10H30) E DAS 13H ÀS 17H (SOMENTE RETORNOS AGENDADOS).

### **Pró-Mulher, Família e Cidadania**

(atende pessoas de ambos os sexos residentes na região)  
Avenida Pedroso de Moraes, 2178, **Pinheiros** (próximo à Praça Panamericana), Tel 3812-4888.  
DE SEGUNDA A QUINTA, DAS 9H ÀS 17H; SEXTAS, DAS 8H ÀS 17H (FAÇA INSCRIÇÃO PRÉVIA POR TELEFONE).

### **Central de Atendimento a Mulheres Vítimas de Violência**

Tel 180

FUNCIONA 24 HORAS.

Serviços: atende todo o Brasil e fornece endereços de Delegacias da Mulher e outros serviços em cada localidade. Aceita ligações de celular e orelhão.



## Delegacias de Defesa da Mulher (DDM)

Serviços: fazem boletim de ocorrência; se a mulher corre risco de vida encaminham para abrigos; se sofreu violência sexual, encaminham para o programa Bem-Me-Quer do Hospital Pérola Byington (ver pg 94) onde o atendimento é feito por médicas. Oferecem também atendimento psicossocial e acompanhamento psicológico. Um plantão de advogados para ajudar as mulheres nos processos judiciais já existe nas 6ª, 7ª e 8ª delegacias e será ampliado para as demais. Essas delegacias atendem também crianças e adolescentes de ambos os sexos.

### 1ª DDM

Rua Bittencourt Rodrigues, 200, Parque Dom Pedro, **Centro** (placa na frente: DECAP, não há número visível no prédio), Tel 3241-3328.  
É A ÚNICA QUE ATENDE 24 HORAS.

### 2ª DDMulher

Av. 11 de Junho, 89, **Vila Clementino** (próximo ao Metrô Santa Cruz), Tel 5084-2579.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H30.

### 3ª DDM

Av. Corifeu de Azevedo Marques, 4300, 2º andar, **Jaguaré** (prédio da 93ª DP, em frente ao Extra Jaguaré), Tel 3768-4664.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19H.



#### 4ª DDM

Av. Itaberaba, 731, 1º andar, **Freguesia do Ó** (prédio da 28ª DP, próximo ao Cemitério da Freguesia do Ó), Tel 3976-2908.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

#### 5ª DDM

Rua Corinto Balduino Costa, 400, **Parque São Jorge** (próximo ao Metrô Carrão), Tel 2293-3816.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

#### 6ª DDM

Rua Sargento Manuel Barbosa Silva, 115, 2º andar, **Campo Grande** (prédio da 99ª DP, próximo ao Shopping Marajoara), Tel 5686-1895.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

#### 7ª DDM

Rua Dríades, 50, 2º andar, **São Miguel**, sítio da Casa Pintada (prédio da 63ª DP, próximo ao Cemitério da Saudade, atrás do Fórum de São Miguel Paulista), Tel 6154-1362 / 6153-7666.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H.

#### 8ª DDM

Av. Oswaldo Vale Cordeiro, 190, **Jardim Brasília** (prédio da 66ª DP), Tel 6742-1701

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19H.

#### 9ª DDM

Av. Menotti Laudisio, 286, 2º andar, **Pirituba** (prédio da 87ª DP), Tel 3974-8890.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19H.

## serviços de saúde

Neste item, o **DICAS** traz serviços especiais e específicos para a mulher. Veja também as outras seções do guia que tratam de saúde.



## **Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde - CFSS**

Rua Bartolomeu Zunega, 44, **Pinheiros**, Tel 3812-8681,  
cfssaude@uol.com.br, www.mulheres.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H E DAS 13H ÀS 17H.

Serviços: organização ligada ao movimento de mulheres que oferece consulta ginecológica, prevenção ao câncer de colo uterino e de mama, orientação sobre métodos contraceptivos, pré-natal individual ou em grupo, atendimento psicoterápico e psiquiátrico, atendimento à mulher em situação de violência (casos de estupro, abuso sexual incestuoso, violência na relação com o parceiro). Agendar consulta por telefone. A consulta é paga, com preço especial para pessoas de baixa renda. Oferece também o Disque SOS Orientação à Saúde, Tel 3034-2321, de segunda a sexta, das 8h às 16h (aberto a todos, inclusive homens).

## **Escola Paulista de Medicina (UNIFESP) – Setor de Planejamento Familiar**

Rua Loefgreen, 1767, **Vila Clementino**, Tel 5084-3058,  
pfamiliar@epm.br, www.unifesp.br/dgineco/planfamiliar.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 15H.

Serviços: informação sobre métodos contraceptivos, orientação em sexualidade, consulta médica clínica e ginecológica, atenção especial para algumas patologias como hipertensão, diabetes, lupus eritematoso e HIV. Fazer inscrição no horário de atendimento levando RG.

## **Programa Aborto Legal**

Rua General Jardim, 36, **Vila Buarque**, Tel 3218-4000,  
sms@prefeitura.sp.gov.br, cis@saude.sp.gov.br, <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/mulher/0001>.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: contracepção de emergência, se você foi estuprada, que deve ser tomada em até 72 horas do ocorrido. Além disso, o programa permite o aborto, tanto para grávidas em virtude de estupro, como para as que correm risco de vida em função da gravidez. Oferece ainda acompanhamento clínico, psicológico e social, exames para diagnósticos de DSTs (doenças sexualmente transmissíveis), inclusive para o HIV. Nos serviços municipais, o aborto só é permitido quando a gestação for inferior a 12 semanas. No Hospital Pérola Byington, do governo do estado,



quando for inferior a 20 semanas. Este hospital oferece também vários serviços especiais (veja abaixo).

Para utilizar o Programa Aborto Legal, em caso de violência sexual, a mulher deve se dirigir imediatamente a uma delegacia para fazer boletim de ocorrência: qualquer delegacia, mas se preferir uma Delegacia de Defesa da Mulher, veja os endereços na pg 91. Deve ir de preferência com as mesmas roupas e sem se lavar, para que os exames feitos comprovem as marcas de violência. Documentos necessários: consentimento da mulher e cópia do boletim de ocorrência policial. Nos hospitais municipais, o atendimento é realizado mesmo sem documentação: procure o atendimento médico e o serviço social.

### **Centro de Referência da Saúde da Mulher - Hospital Pérola Byington**

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 683, **Bela Vista**, Tel 3242-3433 ramal 341.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 16H; EMERGÊNCIA, 24 HORAS.

Serviços especiais: coleta de material para identificação do agressor por meio de exame de DNA; programa Bem-me-Quer, que transporta a mulher vítima de violência sexual da delegacia onde é feito o boletim de ocorrência até o hospital, assistência social, psicológica e jurídica.

### **Hospital do Servidor Público Municipal**

Rua Castro Alves, 60, **Aclimação**, Tel 3208-2211.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 16H.

### **Hospital Municipal do Tatuapé Dr. Cármino Caricchio**

Av. Celso Garcia, 4815, **Tatuapé**, Tel 6191-7000 ramais 3158 / 3507.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H; EMERGÊNCIA, 24 HORAS.

### **Hospital Municipal Dr. Artur Ribeiro de Saboya**

Av. Francisco de Paula Q. Ribeiro, 860, **Jabaquara**, Tel 5013-5300 / 5013-5400 / 5011-8809.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; ATENDIMENTO MÉDICO DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA, 24 HORAS.



**Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires Rocha**  
Estrada de Itapeperica, 1661, **Campo Limpo**, Tel 5512-4406.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; EMERGÊNCIA, 24 HORAS.

**Hospital Municipal Dr. José Soares Hungria**  
Av. Menotti Laudisio, 100, **Pirituba**, Tel 3974-7000.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.  
Serviços: este hospital só faz o atendimento de emergência e encaminha para os hospitais de referência como o Pérola Byington.

**Hospital Municipal Maternidade Escola Dr. Mário de  
Morais Altenfelder Silva (Maternidade Cachoeirinha)**  
Av. Deputado Emílio Carlos, 3100, **Casa Verde**, Tel 3896-1000.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; EMERGÊNCIA NO PRONTO SOCORRO  
DO HOSPITAL.

**Hospital Municipal Maternidade Prof. Mário Degni  
(Jardim Sarah)**  
Av. Lucas de Leyde, 257, **Vila Antônio**, Tel 3768-4900 ramal 242.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; EMERGÊNCIA, 24 HORAS .

**Hospital Municipal Tide Setubal**  
Rua Dr. José Guilherme Eiras, 123, **São Miguel Paulista**,  
Tel 6297-0022.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; EMERGÊNCIA, 24 HORAS.

**Hospital São Paulo - Casa da Mulher Domingos de Lásccio**  
Rua Borges Lagoa, 418, **Vila Clementino**, Tel 5084-4997.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 15H; EMERGÊNCIA NO PRONTO SOCORRO  
DO HOSPITAL.



## saúde do corpo



Saúde do corpo quer dizer tratamento de doenças, mas também prevenção, ou seja, como evitar ficar doente. Por isso, nesta seção do guia, você vai encontrar uma orientação sobre como usar os serviços públicos de saúde, uma relação de serviços especializados, além de clubes, espaços esportivos e parques para caminhar e fazer esportes. Para doenças sexualmente transmissíveis (DST), Aids, tuberculose e dependência química, veja a seção saúde urgente, pg 36.



## como usar os serviços públicos de saúde

### **Emergências médicas**

Em casos de emergência, procure um pronto-socorro de hospital público. Se precisar de ambulância, ligue no Tel 192. Este é o número do atendimento pré-hospitalar de urgência e emergência da Prefeitura de São Paulo. Você pode acionar o serviço através de telefone público sem utilizar cartão.

### **SUS - Sistema Único de Saúde**

É o atendimento público à saúde a que todo cidadão tem direito. Fazem parte do sistema os postos de saúde (hoje chamados de Unidades Básicas de Saúde), ambulatórios, hospitais, laboratórios, enfim, todos os estabelecimentos de saúde responsáveis por oferecer consultas, exames, internações e tratamentos inteiramente gratuitos. Veja abaixo os telefones e sítios na Internet para ter informações sobre locais de atendimento, o que são as Unidades Básicas de Saúde, como ter o Cartão SUS e como ser atendido em casos mais complexos.

#### Informações

Tel 156, opção 6: telefone da Prefeitura que funciona 24 horas e informa qual a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa. [www9.prefeitura.sp.gov.br/forms/covisa/ubs/index.php](http://www9.prefeitura.sp.gov.br/forms/covisa/ubs/index.php) (informa as Unidades Básicas de Saúde por região e bairros).

Tel 150: Disque Saúde da Secretaria Estadual de Saúde, que funciona das 8h às 18h e informa sobre os serviços de saúde no Estado e na cidade de São Paulo.

#### Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Precisando de atendimento médico ou odontológico, você deve procurar uma UBS (antigo posto de saúde). As UBS contam com atendimento em pediatria, ginecologia, clínica geral, enfermagem e odontologia. Nelas são realizadas consultas médicas, inalações, injeções, curativos, vacinas, coleta de exames laboratoriais e tratamento dentário. Também fornecem medicação básica e, quando necessário, encaminham para os tratamentos mais



complexos em ambulatórios de especialidades (ver abaixo). Ao procurar uma UBS, leve um documento de identidade e, se possível, o Cartão do SUS (veja abaixo como obter o cartão). Sempre que possível as consultas devem ser agendadas antecipadamente.

#### Cartão do SUS ou Cartão Nacional de Saúde

É um documento que agiliza a marcação de consultas e exames, o acesso a medicamentos e o acompanhamento dos pacientes pelos profissionais de saúde. Para obtê-lo procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima, levando RG e comprovante de residência.

#### Ambulatórios de Especialidades

Oferecem tratamento em cardiologia, neurologia, dermatologia, ortopedia geral, cirurgia geral, ginecologia, otorrinolaringologia, oftalmologia, pneumologia, fonoaudiologia, psiquiatria, urologia, infectologia (incluindo DST/AIDS) e atendimento de vítimas de queimaduras. Para ser atendido nos ambulatórios de especialidades é preciso ser encaminhado por uma UBS.

## atendimento odontológico

### Faculdades Metropolitanas Unidas – UNIFMU

Faculdade de Odontologia - Campus Ibirapuera

Av. Santo Amaro, 1.239, **Vila Nova Conceição**, Tel 3842-5377 / 3045-7428, fmu@com.br, www.fmu.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, PELA MANHÃ E À NOITE.

Serviços: tratamentos clínicos de rotina e prótese (não atende para implante dentário e aparelho ortodôntico). O atendimento é feito a partir de listas de inscrições que são abertas nos meses de janeiro e julho. Cobra-se somente o custo do material utilizado.

### Universidade Bandeirantes – UNIBAN

Faculdade de Odontologia - Clínica Odontológica

Rua Maria Cândida, 1813, **Vila Guilherme**, Tel 6967-9033, www.uniban.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 16H.

Serviços: todos os tipos de tratamento. A inscrição depende do número de vagas. Ligue para se informar. A lista de espera é de até



um ano. Custo mensal de R\$ 40,00, além dos custos do material em caso de próteses e aparelhos ortodônticos.

### **Universidade Camilo Castelo Branco – UNICASTELO**

Faculdade de Odontologia - Clínica Odontológica  
Rua Carolina Fonseca, 584, **Itaquera**, Tel 6170-0016,  
www.unicastelo.br.

DE SEGUNDA A QUINTA, DAS 7H30 ÀS 17H; SEXTA, DAS 7H30 ÀS 16H.

Serviços: tratamentos clínicos de rotina; aparelhos e próteses são feitos à parte. O interessado deve se inscrever na primeira semana de janeiro. Paga-se uma taxa de inscrição e, durante o tratamento, uma mensalidade de cerca de R\$ 25,00.

### **Universidade Cidade de São Paulo – UNICID**

Núcleo de Atendimento Odontológico Integrado (NAOI)  
Rua Cesário Galeno, 448 / 475, **Tatuapé** (Metrô Carrão),  
Tel 2178-1468, www.cidadesp.edu.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, 7H ÀS 17H.

Serviços: todos os tipos de tratamento. O interessado deve se inscrever pessoalmente e entrará numa lista de espera que pode demorar de 1 a 2 anos. Custo: valor do material, pago mensalmente dependendo do tratamento.

### **Universidade Cruzeiro do Sul – UNICSUL**

Faculdade de Odontologia – Clínica Odontológica  
Rua Taiuvinha, 26, **São Miguel**, Tel 6137-5833, www.unicsul.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: tratamentos clínicos de rotina, prótese, aparelhos ortodônticos etc. O atendimento é feito seguindo a lista de inscrição. Durante o tratamento, paga-se uma mensalidade de R\$ 20,00 e, em casos de aparelho ou prótese, é cobrado o material utilizado.

### **Universidade de São Paulo - USP**

Faculdade de Odontologia - Clínica Odontológica  
Av. Prof. Lineu Prestes, 2.227, Cidade Universitária, **Butantã**,  
Tel 3091-7418, www.fo.usp.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 20H.

Urgências: de segunda a sexta, das 8h às 20h.

Serviços: extração de dentes, tratamento da gengiva, tratamento



de canal, restaurações e próteses, diagnóstico e prevenção de câncer de boca, tratamento de disfunções da articulação. Inscrições no começo de cada semestre. Depois de passar por uma triagem, o interessado deve aguardar por um telefonema ou carta confirmando a consulta. No setor de urgências atende quem está com dor de dente, inflamação, hemorragia ou que tenha passado por traumatismos dentários (fraturas ou abalos por queda ou outro acidente). Só é cobrado o valor das próteses, quando são necessárias.

### **Universidade Ibirapuera – UNIB**

Faculdade de Odontologia - Clínica de Odontologia

Av. Interlagos, 1.329, **Chácara Flora**, Tel 5694-7916 / 5694-7948 / 5694-7927, [www.ibirapuera.br](http://www.ibirapuera.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 16H.

Serviços: tratamento clínico de rotina, principalmente extração. Não faz tratamento de canal e implante. Para se inscrever, informe-se antes por telefone para saber os tipos de tratamento que a universidade está oferecendo no semestre. Cobra-se somente o custo do material utilizado.

### **Universidade Nove de Julho – UNINOVE**

Faculdade de Odontologia - Clínica Odontológica

Rua Vergueiro, 235 / 249, **Vergueiro**, Tel 3385-9046, [www.uninove.br](http://www.uninove.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H.

Serviços: tratamentos clínicos de rotina menos implante dentário e aparelho ortodôntico. O interessado deve ligar para se inscrever, participar de uma triagem e seu nome é encaminhando para uma lista de espera que pode demorar até 1 ano. Custo mensal de R\$ 20,00.

### **Universidade Paulista – UNIP**

Faculdade de Odontologia – Clínica Odontológica

Rua José Maria Whitaker, 320, **Planalto Paulista**, Tel 5071-3810 / 5586-4132, [www.unip.br](http://www.unip.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 12H E DAS 13H ÀS 17H.

Serviços: tratamentos clínicos de rotina, extração, prótese dentária etc. Ligue para se informar sobre vagas existentes. O tratamento é gratuito. Apenas nos casos de prótese dentária é cobrado o material.



## Universidade Santo Amaro – UNISA

Faculdade de Odontologia – Clínica Odontológica  
Rua Prof. Enéas de Siqueira Neto, 340, Jardim das Imbuías, **Santo Amaro**, Tel 2141-8623, [www.unisa.com.br](http://www.unisa.com.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H AS 20H30.

Serviços: tratamentos clínicos de rotina, próteses, implantes, aparelhos ortodônticos etc. O interessado deve se informar por telefone sobre os períodos de inscrição e participar de uma triagem, a partir da qual será encaminhado para tratamento. Alguns procedimentos têm amparo do SUS, mas a maior parte deles tem um custo simbólico.

## outros serviços

### Centro de Controle de Intoxicação (CCI)

Plantão Médico 24 horas: 0800 771 3733,  
[smscci@prefeitura.sp.gov.br](mailto:smscci@prefeitura.sp.gov.br), [www6.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/vigilancia\\_saude/ccj/0001](http://www6.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/saude/vigilancia_saude/ccj/0001).

Serviços: ao ligar, o médico de plantão orientará sobre os primeiros socorros e medidas de descontaminação em casos de exposições a substâncias tóxicas.

### Instituto Kaplan – Centro de Estudos da Sexualidade Humana

Rua Indiana, 705, **Brooklin**, Tel 5092-5854 / 5093-0518 e S.O.Sex: 5093-0525, [kaplan@kaplan.org.br](mailto:kaplan@kaplan.org.br), [www.kaplan.org.br](http://www.kaplan.org.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: o instituto é especializado em sexualidade humana e oferece atendimento terapêutico, orientação sexual em grupo e individual. Também tem o serviço telefônico S.O. Sex que esclarece sobre questões sexuais. Para atendimento terapêutico, ligue no telefone do S.O. Sex para marcar entrevista com base na qual a pessoa é encaminhada para atendimento. O atendimento é pago de acordo com a renda do interessado. Para o serviço telefônico, paga-se somente o custo do telefonema.



## fazendo esportes

### **CLUBES E ESPAÇOS ESPORTIVOS**

#### **Clubes e espaços esportivos da Prefeitura**

Serviços: no geral têm piscina e oferecem cursos de várias modalidades esportivas, como por exemplo: alongamento, artes marciais, basquete, capoeira, condicionamento físico, danças de salão, futebol, ginástica, handebol, hidroginástica, ioga, natação, vôlei e muitos outros. Os cursos acontecem durante a semana (alguns clubes não abrem às segundas), mas esses locais abrem também aos sábados, domingos e feriados para recreação. Veja abaixo o clube mais próximo da sua casa e informe-se sobre o que oferece e dias e horários de funcionamento. Para se associar leve cópia de RG ou da Certidão de Nascimento, comprovante de residência e duas fotos 3x4. O exame médico para uso das piscinas pode ser feito no próprio clube.

#### **Autódromo Municipal José Carlos Pace – Centro Esportivo de Interlagos**

Avenida Senador Teotônio Vilela, 261, **Interlagos**, Tel 5666-8822.

#### **Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa**

Avenida Ibirapuera, 1315, **Vila Clementino**, Tel 5549-4675.

#### **Clube da Cidade Alto da Lapa - Pelezão**

Rua Belmonte, 957, **Alto da Lapa**, Tel 3834-0032 / 3632-0071.



**Clube da Cidade Barra Funda (Centro Educacional e Esportivo Raul Tabajara)**

Rua Anhangüera, 484, **Barra Funda**, Tel 3392-5592.

**Clube da Cidade Butantã**

Rua Ernani da Gama Corrêa, 367, **Butantã**/Inocoop, Tel 3721-5711.

**Clube da Cidade Cambuci**

Avenida Lins de Vasconcelos, 804, **Cambuci**, Tel 3209-0995.

**Clube da Cidade Campo Limpo**

Rua Cibaúma, 54, **Campo Limpo**, Tel 5843-0686 / 5844-0686.

**Clube da Cidade Casa Verde**

Rua Armando Coelho Silva, 775, **Parque Peruche**, Tel 6239-2334.

**Clube da Cidade Freguesia do Ó**

Rua Jacutibá, 167, **Freguesia do Ó**, Tel 3975-7569.

**Clube da Cidade Guaianazes**

Rua Profª. Lucila Cerqueira, 194, **Guaianazes**, Tel 6557-8116.

**Clube da Cidade Ibirapuera (Centro Educacional e Esportivo Mané Garrincha)**

Rua Pedro de Toledo, 1651, **Vila Clementino**, Tel 5549-5691.

**Clube da Cidade Ipiranga**

Praça Nami Jafet, 45, **Ipiranga**, Tel 2273-1302.

**Clube da Cidade Itaim Curuçá (Centro Educacional e Esportivo Senador José Ermírio de Moraes)**

Rua Grapirá, 537, **Vila Curuçá Velha**, Tel 6584-3865.

**Clube da Cidade Itaquera**

Avenida Afonso de Sampaio e Souza, 2001, Jardim Nossa Senhora do Carmo, **Itaquera**, Tel 6748-7303.

**Clube da Cidade Jabaquara**

Rua Lussanvira, 178, **Vila Guarani**, Tel 5012-0150.

**Clube da Cidade Jaguaré**

Rua General Mac Arthur, 1304, **Jaguaré**, Tel 3714-3196.

**Clube da Cidade Jardim Cabuçu (Mini Balneário Irmãos Baolillo)**

Rua General Jerônimo Furtado, 751, **Jaçaná**, Tel 6241-0454.

**Clube da Cidade Jardim Celeste (Balneário Mário Morais)**

Rua Edvard Carmilo, 840, **Jardim Celeste**, Tel 3751-0314.

**Clube da Cidade Jardim Sabará**

Rua Curiá, 249, **Jd. Sabará**, Tel 5611-0915.

**Clube da Cidade Jardim São Paulo (Centro Educacional e Esportivo Alfredo Ignácio Trindade)**

Rua Viri, 425, **Jardim São Paulo**, Tel 6973-5390 / 6978-0254.

**Clube da Cidade Jardim São Vicente**

Rua Sarg. Luís Batista, 83, **São Miguel**, Tel 6297-1038.

**Clube da Cidade JK**

Rua Inácio Monteiro, 55, **Guaianazes**, Tel 6555-2533.

**Clube da Cidade José Bonifácio**

Rua Ana Perena, 110, **Itaquera**, Tel 6521-3513.

**Clube da Cidade José de Anchieta**

Rua José Balangio, 188, **Artur Alvim**, Tel 6741-8960.

**Clube da Cidade Mandaqui**

Rua Cel. João da Silva Feijó, 80, **Mandaqui**, Tel 6231-4705.

**Clube da Cidade Moóca (Centro Educacional e Esportivo Salim Farah Maluf)**

Rua Taquari, 635, **Moóca**, Tel 6694-7668.

**Clube da Cidade Pirituba**

Rua Agenor Couto de Magalhães, 32, **Pirituba**, Tel 3904-1154 / 3902-0566.

**Clube da Cidade Santana (Balneário Geraldo Alonso)**

Rua Santos Dumont, 1318, **Santana**, Tel 6221-5214.

**Clube da Cidade Santo Amaro**

Avenida Padre José Maria, 555, **Santo Amaro**, Tel 5687-6340.



**Clube da Cidade São Mateus (Mini Balneário José Maria Whitacker)**

Av. Satélite, 756, **São Mateus**, Tel 6919-2653.

**Clube da Cidade Taipas (Centro de Esportes e Lazer Brigadeiro Eduardo Gomes)**

Rua João Amado Coutinho, 240, **Cohab Taipas**, Tel 3972-2247.

**Clube da Cidade Tatuapé**

Rua Monte Serrat, 230, **Tatuapé**, Tel 6197-7435.

**Clube da Cidade Teotônio Vilela**

Rua Carlo Clausetti, 19, **Sapopemba**, Tel 6103-5340.

**Clube da Cidade Tiquatira**

Avenida Gov. Carvalho Pinto, 2, **Tiquatira**, Tel 6958-9705.

**Clube da Cidade Tiradentes**

Avenida dos Metalúrgicos, 2255, **Cohab Tiradentes**, Tel 6282-0204.

**Clube da Cidade Vila Alpina (Centro Educacional e Esportivo Arthur Friedenreich)**

Avenida Francisco Falconi, 83, **Vila Alpina**, Tel 6347-0785.

**Clube da Cidade Vila Brasilândia**

Avenida Michihisa Murata, 120, **Vila Brasilândia**, Tel 3975-0700.

**Clube da Cidade Vila Carioca**

Rua Campante, 100, **Vila Carioca**, Tel 6215-5299.

**Clube da Cidade Vila Guilherme**

Avenida Guilherme, 1819, **Vila Guilherme**, Tel 6909-0883.

**Clube da Cidade Vila Independência**

Rua das Municipalidades, 10, **Vila Independência**, Tel 6160-0814.

**Clube da Cidade Vila Manchester (Centro Educacional e Esportivo Vicente Feola)**

Praça Haroldo Daltro, s/nº, **Vila Manchester**, Tel 2295-2391.

**Clube da Cidade Vila Maria**

Praça Jânio da Silva Quadros, 150, **Vila Maria**, Tel 6949-9825.

### **Clube da Cidade Vila Santa Catarina (Balneário Jalisco)**

Rua Rodes, 112, **Vila Alexandria**, Tel 5031-4848.

### **Estádio Municipal de Beisebol Mie Nishi**

Avenida Presidente Castelo Branco, 5446, **Bom Retiro**,  
Tel 3221-5105.

### **Estádio Municipal Jack Marin**

Rua Muniz de Souza, 1119, **Aclimação**, Tel 3208-7049.

### **Estádio Municipal Paulo Machado de Carvalho (Centro Esportivo do Pacaembu)**

Praça Charles Müller, s/nº, **Pacaembu**, Tel 3661-9111.

## **Centro Educativo, Recreativo e Esportivo do Trabalhador – CERET**

Rua Canuto de Abreu, s/nº, **Tatuapé** (no metrô Tatuapé há um microônibus para o CERET), Tel 6671-8788, [www.ceret.sp.gov.br](http://www.ceret.sp.gov.br).

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 22H. AS PISCINAS FUNCIONAM DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 16H30; SEGUNDA, SOMENTE EM FERIADOS.

Serviços: é um espaço do governo do Estado e tem campos de futebol, pista de atletismo, quadras de futsal, de basquete, de tênis, canchas de bocha, ginásio poliesportivo, piscinas, área de churrasco, playgrounds. Oferece também, para os sócios, aulas de natação, futebol de campo, voleibol e ginástica para todas as idades. Para se associar, levar cópia do CPF e do RG, 2 fotos 3x4 e comprovante de residência. A mensalidade individual custa R\$ 8,00 e a familiar, R\$ 15,00. Exame médico obrigatório por R\$ 8,00. Exame de pele para uso da piscina a cada dois meses por R\$ 3,00. Visitantes pagam diária de R\$ 8,00, incluindo o uso da piscina.

## **Centros Educacionais Unificados (CEUs)**

Serviços: os CEUs são as escolas municipais que também atuam como centros culturais e esportivos abertos à população que mora no seu entorno. Oferecem quadras de esportes (basquete, vôlei e futsal), piscinas, pistas de skate, que só podem ser usadas nos fins de semana. Informe-se sobre o que é preciso para fazer exame médico e carteirinha. Veja os endereços dos CEUs na pg 82.



## SESC – Serviço Social do Comércio

Tel 0800 118 220, [matricula@sescsp.org.br](mailto:matricula@sescsp.org.br), [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br).

Serviços: as unidades do SESC oferecem muitas atrações, dentre as quais toda a parte de esportes. Para usufruir das piscinas e de toda a estrutura de esportes das unidades do SESC é preciso se matricular como usuário. Custo anual da matrícula: R\$ 57,00 (individual), R\$ 114,00 (familiar). A matrícula pode ser feita em qualquer unidade do SESC e vale para todo o estado. Veja os endereços na página 85. Leve RG.



## PARQUES

A cidade tem muitos parques, bem diferentes uns dos outros. Nas informações abaixo veja o tamanho e um resumo do que cada um oferece. Este guia traz somente os parques cuja entrada é gratuita (a grande maioria). Alguns serviços são cobrados, como aluguel de bicicletas, pedalinhos, ingresso de alguns museus que ficam dentro dos parques. O resto é tudo gratuito. Em alguns parques é preciso reservar quadras, churrasqueiras e áreas para piquenique. Informe-se por telefone.

### Horto Florestal

Rua do Horto, 931, **Tremembé**, Tel 6231-8555.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 19H.

Serviços: cerca de 174 hectares com lagos, pedalinho, playground,



área para piquenique, equipamentos de ginástica, quadras poliesportivas, Museu Florestal, trezinho que passeia pelo parque (gratuito). A entrada no museu custa R\$ 3,00.

### Instituto Butantan

Avenida Vital Brasil, 1.500, **Butantã**, Tel 3726-7222.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 16H30.

Serviços: com cerca de 750 mil m<sup>2</sup>, é um local agradável para passear e aprender. Possui serpentário, museu biológico, com animais vivos peçonhentos, e museu histórico que reproduz o ambiente onde o cientista Vital Brasil iniciou os primeiros trabalhos do Butantan. A entrada no Museu Biológico custa R\$ 5,00.

### Parque Alfredo Volpi

Rua Engenheiro Oscar Americano, 480, **Cidade Jardim**, Tel 3031-7052.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H (ATÉ ÀS 19H NO HORÁRIO DE VERÃO).

Serviços: cerca de 142 mil m<sup>2</sup> com pistas de cooper, lagos, playground, área para piquenique, trilha ecológica.

### Parque Anhangüera

Avenida Fortunata Tadiello Natucci, 1000, km 25, saída km 26 da Via Anhangüera, **Perus**, Tel 3917-2406.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 9,5 milhões de m<sup>2</sup> com churrasqueiras, área para piquenique, lago, campos de futebol, ciclovia, playgrounds.

### Parque Buenos Aires

Avenida Angélica, s/n (altura do nº 1.500), **Higienópolis**, Tel 3666-8032.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 19H.

Serviços: cerca de 25 mil m<sup>2</sup> com esculturas, via asfaltada para caminhadas, playground.

### Parque Burle Marx

Avenida Dona Helena Pereira de Moraes, 200, Vila Andrade, **Morumbi**, Tel 3746-7631.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 19H.

Serviços: cerca de 130 mil m<sup>2</sup>, foi projetado pelo paisagista Burle Marx. É um parque para passeio e contemplação. Contém esculturas, trilhas, lago. Proibido: prática de esportes, piquenique,



animais domésticos, motos, bicicletas, comidas.

### Parque Chico Mendes

Rua Cembira, 1.201, **Vila Curuçá Velha**, Tel 6135-2270.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 62 mil m<sup>2</sup> com churrasqueiras, área para piquenique, quadras poliesportivas, playground, lago, trilhas.

### Parque Cidade de Toronto

Avenida Cardeal Mota, 84, City América, **Pirituba**, Tel 3834-2176.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 109 mil m<sup>2</sup> com quadras poliesportivas, playground, aparelhos de ginástica, pista de cooper e wading pool, espelho d'água com chafariz onde as crianças podem entrar, área para piquenique e churrasqueiras.

### Parque da Aclimação

Rua Muniz de Souza, 1119, **Aclimação**, Tel 3208-4042 (para agendar campo de futebol e quadras, Tel 3208-7049).

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 20H.

Serviços: cerca de 112 mil m<sup>2</sup> com lago, área para piquenique, aparelhos para ginástica, playgrounds, pista de cooper e trilha pavimentada, campo de futebol e quadras poliesportivas. Proibido bicicleta, skate e patins, animais domésticos devem usar coleira. É cobrada uma taxa para uso do campo de futebol e quadras. Informe-se.

### Parque da Água Branca (Parque Doutor Fernando Costa)

Avenida Francisco Matarazzo, 455, **Água Branca** (próximo ao Metrô Barra Funda), Tel 3865-4130 / 3865-4131.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 120 mil m<sup>2</sup> com bosque para caminhadas, pista de cooper, lago, playground, área para piquenique, trenzinho, área de leitura e biblioteca com jornais, livros, revistas e gibis, viveiro de mudas, aquário, Museu Geológico. Oferece também um programa de saúde com aulas de lian-gong, tai-chi-chuan, alongamento, dança circular, ginástica harmônica, exercícios e aulas de pintura ao ar livre (informações no Tel 3675-7436, de terça a sábado, das 8h às 13h). Trenzinho e visita ao aquário custam R\$ 2,00.

## Parque da Juventude

Tel 6251-2706 (metrô estação Carandiru).

O Parque funciona diariamente e tem três entradas independentes:

Parque Esportivo:

Av. Zachi Narchi, 1309, **Vila Guilherme** (DAS 6H30 ÀS 21H);

Parque Central:

Av. Ataliba Leonel, 500, **Carandiru** (DAS 6H30 ÀS 18H);

Parque Institucional:

Av. Cruzeiro do Sul, 2500, **Carandiru** (A PARTIR DE 2007).

Serviços: localizado onde funcionava a Casa de Detenção, o Parque da Juventude tem cerca de 240 mil m<sup>2</sup>. Oferece aulas de várias modalidades esportivas, oficinas culturais (contador de história, noções de jardinagem, recreação circense, vem dançar, arte sucata etc), cursos de segurança em esportes de aventura e formação de monitores, posto do projeto Acesso SP (acesso a computadores e Internet, ver pg 80). O Parque Esportivo tem pista de skate, dez quadras (tênis, vôlei, futsal e basquete), pista para caminhada e cooper. O Parque Central tem grande área verde e também uma área utilizada para a prática de arborismo (caminhada por caminhos suspensos construídos entre as árvores). Informe-se dos cursos e oficinas por telefone.

## Parque da Luz

Praça da Luz s/nº, **Bom Retiro**, Tel 3227-3545.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: É o mais antigo parque da cidade, com cerca de 113 mil m<sup>2</sup> com esculturas ao ar livre, bosques, lagos, playground, aparelhos de ginástica, aquário, Bosque da Leitura (ver pg 124).

## Parque do Carmo

Avenida Afonso de Sampaio e Souza, 951, **Itaquera**, Tel 6748-0010.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H (VERIFIQUE DIAS E HORÁRIOS DO MUSEU E DO PLANETÁRIO).

Serviços: cerca de 1,5 milhão de m<sup>2</sup> com churrasqueiras, área para piquenique, aparelhos de ginástica, campos de futebol, ciclovias, pista de cooper, playground, lagos, Museu do Meio Ambiente, Bosque da Leitura (ver pg 124), Planetário.

## Parque do Ibirapuera

Avenida Pedro Álvares Cabral, s/nº, **Ibirapuera**, Tel 5574-5505.



DIARIAMENTE, DAS 5H ÀS 24H.

Serviços: cerca de 1 milhão de m<sup>2</sup> com museus (ver pg. 131), planetário (informe-se sobre preço de ingresso e horário das sessões pelo Tel 5575-5425), pista de cooper, aparelhos de ginástica, quadras esportivas (a maior parte poliesportivas), ciclovias, playground, lagos, Bosque da Leitura (ver pg. 124).

### Parque do Piqueri

Rua Tuiuti, 515, **Tatuapé**, Tel 6197-2213.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H (ATÉ ÀS 19H NO HORÁRIO DE VERÃO).

Serviços: cerca de 98 mil m<sup>2</sup> com pista de cooper, campo de bocha, campo de futebol, quadra de vôlei de areia, quadras poliesportivas, aparelhos de ginástica, playgrounds, lago, viveiro de mudas, área para piquenique, Bosque da Leitura (ver pg. 124).

### Parque dos Eucaliptos

Rua Ministro Guimarães, 280, **Super Quadra Morumbi**, Tel 3742-6363.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 15 mil m<sup>2</sup> com playground e pista de cooper.

### Parque Ecológico do Tietê - Centro de Lazer Engenheiro Goulart

Rua Guirá Acangatara, 70, **Engenheiro Goulart**, Tel 6958-1477.

DIARIAMENTE, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: cerca de 14 milhões de m<sup>2</sup> com lagos, quadras poliesportivas, campos de futebol, trilha e raia para atletismo, pista de bicicross, área para piquenique, churrasqueiras, playground, passeio de trenzinho, pedalinhos e barcos a remo, piscinas, viveiro de mudas, orquidário, Museu do Tietê, Centro de Recuperação de Animais Silvestres.

### Parque Ecológico do Tietê - Centro de Lazer Ilha do Tamboré

Avenida Via Parque, continuação da Av. Dr. Dib Sauaia Neto, 1600, Alphaville, **Barueri**, Tel 4161-2585.

DIARIAMENTE, DAS 9 ÀS 17H.

Serviços: cerca de 316 mil m<sup>2</sup> com lago, pedalinhos, trenzinhos, quadras poliesportivas, campos de futebol, bosque com trilha, churrasqueiras, área para piquenique, playground.



### Parque Estadual da Cantareira

Rua do Horto, 1799, **Tremembé**, Tel 6203-3266.

DIARIAMENTE, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: cerca de 8 mil hectares com enorme diversidade vegetal e animal. Para caminhadas, oferece: Trilha das Figueiras (1.200m), da Bica (1.500m) e da Pedra Grande (9.500m). Ao final desta última avista-se toda a cidade e, nos dias claros, a Serra do Mar. Possui um pequeno museu (com imagens da fauna e flora) na Pedra Grande. Trilhas e museu só nos fins de semana.

### Parque Estadual do Jaraguá

Rua Antonio Cardoso Nogueira, 539, altura do nº 651 da Estrada Turística do Jaraguá, acesso pelo km 18 da Via Anhangüera, **Jaraguá**, Tel 3943-5222.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 17H.

Serviços: com cerca de 5 milhões de m<sup>2</sup>, é neste parque que fica o Pico do Jaraguá, que tem 1.135 metros de altitude, acessível por trilhas ou pela Estrada Turística do Jaraguá. Em dias limpos, do alto se avista quase toda a cidade. O parque tem também lago, quadra esportiva, churrasqueiras, área para piquenique, playground.

### Parque Independência

Av. Nazareth, s/nº, esquina com Rua dos Patriotas, **Ipiranga**, Tel 2273-7250.

DIARIAMENTE, DAS 5H ÀS 20H.

Serviços: cerca de 185 mil m<sup>2</sup> com o Monumento à Independência, o Museu Paulista (ver pg 132), Casa do Grito, bosque com aparelhos de ginástica, pista de cooper.

### Parque Jardim Felicidade

Rua Laudelino Vieira de Campos, 265, Jardim Felicidade, **Pirituba**, Tel 3836-6786.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 28 mil m<sup>2</sup> com churrasqueiras, campo de bocha, mesas para jogos, playground, quadra de basquete, quadra de futebol de salão.

### Parque Lina e Paulo Raia

Rua Volkswagen, s/n e Rua Sargento Thomas de Medeiros, Vila Guarani, **Jabaquara** (metrô Conceição), Tel 5017-6522.



DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 16 mil m<sup>2</sup> com playgrounds, alamedas para caminhada, área para piquenique.

### Parque Lions Club Tucuruvi

Rua Alcindo Bueno de Assis, 500, Palmas do **Tremembé**,  
Tel 6203-5837.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 24 mil m<sup>2</sup> com quadras, academia de musculação, playground, churrasqueiras, pista de caminhada e uma casa de leitura (com acervo para ler no parque e para empréstimo). Oferece aulas de ioga, dança circular e liang gong.

### Parque Luís Carlos Prestes

Rua João Della Manna, 665, Jardim Rolinópolis, **Butantã**,  
Tel 3721-4965.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 27 mil m<sup>2</sup> com playground, quadras poliesportivas, aparelhos de ginástica, área para piquenique com churrasqueiras.

### Parque Municipal Chácara das Flores

Estrada Dom João Neri, 3551, **Guaianazes**, Tel 6963-1055.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H

Serviços: cerca de 42 mil m<sup>2</sup> com várias trilhas, playground, quadra poliesportiva.

### Parque Municipal Guarapiranga

Estrada Guarapiranga, 575, Parque Alves de Lima, **Guarapiranga**,  
Tel 5514-6332.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 156 mil m<sup>2</sup> com área para piquenique, churrasqueiras, campo de futebol society, trilha, quadras poliesportivas, playgrounds, posto do programa ACESSA SP (acesso a computadores e Internet, ver pg 80).

### Parque Nabuco

Rua Frederico Albuquerque, 120, **Cidade Ademar**, Tel 5678-6002.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 31 mil m<sup>2</sup> com churrasqueiras, aparelhos de

dicas

ginástica, pista de cooper, playgrounds, quadra poliesportiva, quadra de areia.

### Parque Previdência

Rua Pedro Peccinini, 88, **Jardim Ademar**, Tel 3721-8951.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 92 mil m<sup>2</sup> com reserva florestal, trilha ecológica, orquidário, espelho d'água com carpas e gansos; playgrounds, museu do meio ambiente.

### Parque Raposo Tavares

Rua Telmo Coelho Filho, 200, Vila Albano, **Butantã**, Tel 3735-1372.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 195 mil m<sup>2</sup> com playground, pista de cooper, campo de futebol, churrasqueiras, área para piquenique, quadras poliesportivas.

### Parque Raul Seixas

Rua Murmúrios da Tarde, 211, Cohab II, **Itaquera**, Tel 6527-4142.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 33 mil m<sup>2</sup> com quadras poliesportivas, área para piquenique, churrasqueiras, lago, campo de bocha, playground, trilhas para caminhada, Casa de Cultura Raul Seixas (ver pg. 129).

### Parque Rodrigo de Gasperi (ex-Parque Pirituba)

Avenida Miguel de Castro, 321, **Pirituba**, Tel 3974-8600.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 39 mil m<sup>2</sup> com playground, quadras poliesportivas, campo de futebol, campo de bocha.

### Parque Santa Amélia

Rua Timóteo Correia de Góes, 30, **Parque Santa Amélia**, Tel 6963-3382.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 27 mil m<sup>2</sup> com gramados, árvores novas, pistas, playgrounds, quadras poliesportivas.

### Parque Santo Dias

Estrada de Itapeperica, km 23, altura do nº 4.600, **Capão Redondo**, Tel 5511-9356.



DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H (ATÉ ÀS 19H NO HORÁRIO DE VERÃO).

Serviços: cerca de 134 mil m<sup>2</sup> com playground, pista de cooper, quadras poliesportivas, trilhas

### Parque São Domingos

Rua Pedro Sernagioti, 125, Parque São Domingos, **Pirituba**,  
Tel 3831-7083.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 100 mil m<sup>2</sup> com churrasqueiras, quadras poliesportivas, campo de futebol, aparelhos de ginástica, playground, bosque, lago.

### Parque Severo Gomes

Rua Pires de Oliveira, 356, **Granja Julieta**, Tel 5687-4994.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 19H (ATÉ ÀS 20H NO HORÁRIO DE VERÃO).

Serviços: cerca de 35 mil m<sup>2</sup>, é um parque mais voltado para contemplação, com diversas espécies de aves. Também tem playground e pista de cooper.

### Parque Trianon (Parque Tenente Siqueira Campos)

Endereço Rua Peixoto Gomide, 949, **Cerqueira César**, Tel 3289-2160.

DIARIAMENTE, DAS 6H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 49 mil m<sup>2</sup>, com grande variedade de fauna e flora e jardins com esculturas de Brecheret. Tem aparelhos de ginástica, playground, trilhas pavimentadas para caminhadas.

### Parque Vila dos Remédios

Rua Carlos Alberto Vanzolini, 443, **Vila Jaguará**, Tel 3625-1419.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H.

Serviços: cerca de 110 mil m<sup>2</sup> com lagos, bosques, playground, quadras de futebol de salão, trilha, área para piquenique, churrasqueiras.

### Parque Vila Guilherme

Rua São Quirino, 905 e Praça dos Trotadores s/nº, **Vila Guilherme**,  
Tel 6905-0165.

DIARIAMENTE, DAS 5H30 ÀS 18H.

Serviços: cerca de 160 mil m<sup>2</sup> com churrasqueiras, pista de cooper, playground, quadras poliesportivas.

dicas

### Parque Villa Lobos

Av. Prof. Fonseca Rodrigues, 2001, **Alto de Pinheiros**, Tel 3023-0316.

DIARIAMENTE, DAS 7H ÀS 18H (ATÉ ÀS 19H NO HORÁRIO DE VERÃO).

Serviços: cerca de 732 mil m<sup>2</sup> com pista para caminhada e cooper, ciclovia, quadras poliesportivas, quadras de tênis e vôlei de areia, campos de futebol, playground, aparelhos para ginástica.



Manter uma mente saudável nos dias de hoje é um desafio e tanto. Nesta seção, o guia procura informar sobre serviços de atendimento psicológico e espaços de arte e cultura, todos eles fundamentais para o nosso equilíbrio mental.



## atendimento psicológico

Se você sente medo, insegurança, stress, angústia, tristeza, revolta... saiba que você não é o (a) único (a) e não tenha vergonha de procurar ajuda. Vá atrás dos serviços que a cidade oferece.

### **ABRATA - Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos**

Tel 3256-4831, contato@abrata.org.br, www.abrata.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H30 ÀS 17H.

Serviços: é uma associação sem fins lucrativos que busca melhorar a qualidade de vida dos portadores de depressão e transtorno bipolar, aliviando o seu sofrimento e o das pessoas com quem estes convivem. Realiza reuniões de grupo com os portadores e palestras sobre a doença, abertas a todos. Telefone para se informar sobre a programação e os endereços.

### **APORTA - Associação dos Amigos, Familiares e Portadores dos Transtornos de Ansiedade**

Rua Dr. Ovídio Pires de Campos, 716, **Cerqueira César**,

Tel 3069-6988 / 3466-2160, aporta@aporta.org.br, www.aporta.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: realiza palestras mensais sobre temas relacionados aos transtornos de ansiedade (realizadas na Rua Major Maragliano, 241, Vila Mariana), presta atendimento por correio eletrônico respondendo perguntas e dúvidas, possui grupos de apoio para familiares e portadores de transtornos de ansiedade. Para os grupos, inscreva-se por correio eletrônico. Para as palestras, é só comparecer; confira os dias e horários no sítio.

### **Clinica Psicológica do Instituto Sedes Sapientiae**

Rua Ministro Godoi, 1484, **Perdizes**, Tel 3866-2735,

clinica@sedes.org.br, www.sedes.org.br.

PLANTÃO DE INFORMAÇÕES, ÀS TERÇAS E SEXTAS, DAS 9H ÀS 21H; CLÍNICA: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 21H.

Serviços: psicoterapia individual e de grupo. Os interessados devem ligar no plantão de informações; se houver vaga nos grupos de recepção, será feito o agendamento. O atendimento é pago, de acordo com a possibilidade financeira do paciente. Gratuito para quem não pode pagar.



## **Serviço de Aconselhamento Psicológico (SAP) do Instituto de Psicologia da USP**

Av. Prof. Mello Moraes, 1721, Bloco D, Cidade Universitária, **Butantã**,  
Tel 3091-4172, [aconpsi@usp.br](mailto:aconpsi@usp.br), [www.ip.usp.br/servicos/aconselha/servico\\_sap.htm](http://www.ip.usp.br/servicos/aconselha/servico_sap.htm).

PLANTÃO PSICOLÓGICO TODAS AS QUARTAS, DAS 9H ÀS 12H.

Serviços: o plantão psicológico é a porta de entrada para este serviço que procurará encaminhar cada caso para um tipo de tratamento. Atende moradores dos bairros compreendidos nos distritos: Butantã, Rio Pequeno, Vila Sônia, Morumbi e Raposo Tavares. Ligar antes para agendar e comparecer com documento de identidade e comprovante de residência nos dias e horários do plantão.

## **Universidade Camilo Castelo Branco – UNICASTELO**

Rua Carolina Fonseca, 235 e 357, **Itaquera**, Tel 6170-0093 / 6170-0094, [psicologiaclinica@unicastelo.br](mailto:psicologiaclinica@unicastelo.br), [www.unicastelo.br](http://www.unicastelo.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 7H ÀS 14H.

PLANTÃO PSICOLÓGICO: TERÇA, DAS 19H ÀS 22H.

Serviços: atendimento psicológico individual e em grupos prestado por alunos com a supervisão de professores; plantão psicológico. Para o atendimento psicológico, agendar nos telefones acima ou na recepção da Clínica-Escola. Para o plantão psicológico, não é necessário agendar. O custo varia de acordo com a situação do paciente, podendo variar de R\$ 2,00 a R\$ 10,00 por sessão, ou mesmo ser gratuito, caso a pessoa não possa pagar.

## **Universidade Paulista – UNIP**

[www.unip.br](http://www.unip.br).

Serviços: assistência psicológica, fisioterápica e de enfermagem. Só é cobrado o material utilizado, se for o caso, no atendimento de enfermagem e de fisioterapia. Veja abaixo as unidades onde os serviços são oferecidos.

### **Unidade Anchieta**

Rua General Leite de Castro, 201, **Jardim Santa Cruz**,  
Tel 6332-1349 / 6332-1350.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: assistência fisioterápica. Levar RG e CPF



### **Unidade Cancioneiro**

Rua Cancioneiro Popular, 164, **Santo Amaro**, Tel 5184-2038.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 23H.

Serviços: assistência psicológica. Levar RG e CPF.

### **Unidade Cantareira**

Rua Santa Inês, 4.740, **Jardim Peri Peri**, Tel 6231-2914 / 6232-0159.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 19H ÀS 21H.

Serviços: assistência psicológica. Levar RG e CPF.

### **Unidade Pompéia**

Rua Carlos Vicari, 124, **Pompéia**, Tel 3662-5255.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H.

Serviços: assistência psicológica, fisioterápica e de enfermagem.

Fazer inscrição por telefone e aguardar chamada.

### **Unidade Tatuapé**

Rua Vitório Ramalho, 154, **Tatuapé**, Tel 6941-2075.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 22H.

Serviços: assistência psicológica. Levar RG e comprovante de residência.

### **Unidade Vergueiro**

Rua Apeninos, 294, **Aclimação**, Tel 3341-4250.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H.

Serviços: assistência psicológica. Levar RG e CPF.



## **diversão e arte**

A cidade oferece muitas oportunidades culturais gratuitas como bibliotecas, museus, cursos diversos etc. Saia de casa e aproveite! É ótimo para melhorar o astral, conhecer pessoas e ampliar os horizontes.



## **BIBLIOTECAS**

### **Bibliotecas municipais**

Tel 3334-0001, ramais 2439 / 2424 /2408,  
bcsp@prefeitura.sp.gov.br, <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/cultura/bibliotecas>.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 16H.

Serviços: nas bibliotecas municipais você pode ler, pesquisar, levar livros e outros materiais emprestados, acessar a Internet e usufruir de ampla programação cultural (cursos, saraus, encontro com escritores etc.). Para empréstimo de livros, cadastre-se, levando RG e comprovante de residência. Para pesquisa na Internet, agende no local e aguarde a vez. Para saber da programação cultural de cada biblioteca, informe-se pelo sítio ou por telefone.

Veja abaixo a relação das bibliotecas.

#### **Adelpha Figueiredo**

Pça. Ilo Otoni, 146, **Canindé**, Tel 6292-3439 / 6694-0013.

#### **Affonso Taunay**

Rua Taquari, 549, **Moóca**, Tel 6292-5126

#### **Afonso Schmidt**

Av. Elísio Teixeira Leite, 1.470, Freguesia do Ó, **Morro Grande**,  
Tel 3975-2305.

#### **Alceu Amoroso Lima**

Av. Henrique Schaumann, 777, **Pinheiros**, Tel 3082-5023.

#### **Álvares de Azevedo**

Pça. Joaquim José da Nova s/nº, **Vila Maria**, Tel 6954-3118 /  
6954-2813.

#### **Amadeu Amaral**

Rua José Clóvis Castro s/nº, **Jd. da Saúde**, Tel 5061-3320.

#### **Aureliano Leite**

Rua Otto Schubart, 196, **Pq. São Lucas**, Tel 6211-7716.

#### **Brito Broca**

Av. Mutinga, 1.425, **Pirituba**, Tel 3904-2476.

dicas



**Cassiano Ricardo**

Av. Celso Garcia, 4.200, **Tatuapé**, Tel 6192-4570.

**Gilberto Freyre**

Rua José Joaquim, 290, **Sapopemba**, Tel 6103-1811.

**Helena Silveira**

Rua Dr. João B. Reimão, 146, **Campo Limpo**, Tel 5841-1259.

**Jamil Almansur Haddad**

Rua Andes, 491-A, **Guaianazes**, Tel 6557-0067.

**José Paulo Paes**

Largo do Rosário, 20, **Penha de França**, Tel 2295-9624 /  
2295-0401.

**Jovina Rocha A. Pessoa**

Av. Pe. Francisco de Toledo, 331, **Itaquera** (dentro da Cohab 1),  
Tel 6741-7371 / 6741-0371.

**Mário de Andrade**

Rua da Consolação, 94, **Consolação**, Tel 3256-5270.

**Mário de Andrade – Circulante**

Rua da Consolação, 1.024, **Consolação**, Tel 3257-8787.

**Mário Schenberg**

Rua Catão, 611, **Lapa**, Tel 3672-0456.

**Milton Santos**

Av. Aricanduva, 5.777, **Jd. Aricanduva**, Tel 6726-4882.

**Nuto Sant'anna**

Pça. Tenório Aguiar, 32, **Santana**, Tel 6973-0072.

**Paulo Duarte**

Rua Arsênio Tavollieri, 45, **Jabaquara**, Tel 5011-8819 / 5011-7445.

**Paulo Setúbal**

Av. Renata, 163, **Vila Formosa**, Tel 6211-1508 / 6211-1507.

**Pedro da Silva Nava**

Av. Eng. Caetano Álvares, 5.903, **Mandaqui**, Tel 6973-7293.

**Prestes Maia, Pref.**

Av. João Dias, 822, **Santo Amaro**, Tel 5687-0513.

**Raimundo de Menezes**

Av. Nordestina, 780, **São Miguel Paulista**, Tel 6297-4053.

**Roberto Santos**

Rua Cisplatina, 505, **Ipiranga**, Tel 2273-2390.

**Rubens Borba de Moraes**

Rua Sampei Sato, 440, **Ermelino Matarazzo**, Tel 6943-5255.

**Sérgio Buarque de Holanda**

Rua Augusto Carlos Baumann, 564, **Itaquera**, Tel 6205-7406.

**Sylvia Orthof**

Av. Tucuruvi, 808, **Tucuruvi**, Tel 6981-6264.

**Vicente de Carvalho**

Rua Guilherme Valência, 210, **Itaquera**, Tel 6521-0553.

**Outras bibliotecas**

Ver também bibliotecas do Centro Cultural São Paulo (pg 125), das unidades do SESC (pg 85), do Museu Lasar Segall (pg 133), do Memorial da América Latina (pg 131), do Museu de Arte Moderna (MAM) (pg 132), do Museu do Ipiranga (pg 132), dos CEUs (pg 82), do Parque da Água Branca (pg 109).

**Outros espaços de leitura**

Pontos de Leitura – foram instalados pela prefeitura três pontos de leitura com acervo de livros, revistas, jornais e obras de referência. DE TERÇA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19H; SÁBADO E DOMINGO, DAS 10H ÀS 17H.

- Ponto de Leitura Juscelino Kubitschek

Rua Inácio Monteiro, 55, **Guaianazes**, Tel 6282-2562.

- Ponto de Leitura André Vital

Av. dos Metalúrgicos, 2255, **Cohab Tiradentes**, Tel 6556-3036.

## dicas



- Ponto de Leitura Parque do Rodeio  
Parque do Rodeio, Rua Igarapé da Bela Aurora, **Cidade Tiradentes**,  
Tel 6555-4655.

Bosques da Leitura – instalados pela prefeitura em alguns parques da cidade, oferecem livros, jornais e revistas. Funcionam aos domingos, de 10h às 16h, no Parque do Carmo (ver pg 110), Parque do Ibirapuera (ver pg 110), no Parque da Luz (ver pg 110) e no Parque do Piqueri (ver pg 111),

## **CENTROS CULTURAIS**

### **Caixa Cultural**

Pça da Sé, 111, **Sé**, Tel 3321-4400, remaisp@caixa.gov.br.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: exposições artísticas; consulte a programação por telefone.

### **Casa de Dona Yayá**

Rua Major Diogo, 353, **Bela Vista**, Tel 3106-3562 / 3105-2318,  
cpcadm@usp.br, www.usp.br/cpc.

DE DOMINGO A SEXTA, DAS 10H ÀS 16H.

Serviços: apresentações musicais aos domingos, e também exposições e palestras. Informe-se da programação pelo sítio ou por telefone.

### **Centro Cultural Banco do Brasil**

Rua Álvares Penteado, 112, **Sé**, Tel 3113-3651, ccbbbsp@bb.com.br,  
<http://bb.com.br/cultura>.

DE TERÇA A SÁBADO, DAS 10H ÀS 21H; DOMINGOS, DAS 10H ÀS 20H.

Serviços: exposições de artistas nacionais, vídeos e palestras.  
Informe-se da programação pelo sítio.

### **Centro Cultural FIESP**

Avenida Paulista, 1313, **Cerqueira César**, Tel 3146-7405 /  
3146-7406, sesisp@sesisp.org.br, www.sesisp.org.br.

TODOS OS DIAS, DAS 9H ÀS 21H.

Serviços: galeria de arte com exposições, apresentações de música contemporânea brasileira todas as terças, às 20h e temporada de teatro a partir de março. O teatro e a galeria de arte têm horários definidos de acordo com a agenda. Informe-se. Para as apresentações de teatro chegue com antecedência.



### **Centro Cultural São Paulo (CCSP)**

Rua Vergueiro, 1000, **Paraíso**, Tel 3277-3611,  
ccsp@prefeitura.sp.gov.br, www.centrocultural.sp.gov.br.

FUNCIONA TODOS OS DIAS. CONFIRA OS HORÁRIOS DE CADA SERVIÇO NA CENTRAL DE INFORMAÇÕES, ABERTA DE TERÇA A SEXTA, DAS 10H ÀS 21H; SÁBADOS, DAS 13H ÀS 21H; DOMINGOS DAS 13H ÀS 20H.

Serviços: oferece muitas atrações como bibliotecas, gibiteca, discoteca, telecentro, local para jogar xadrez, cursos e oficinas, exposições artísticas, apresentações de música, cinema, dança, teatro. A grande maioria dos serviços é gratuita, algumas apresentações são pagas.

### **Centro Universitário Maria Antonia da USP**

Rua Maria Antonia, 294, **Vila Buarque**, Tel 3255-7182,  
mariantonia@edu.usp.br, www.usp.br/mariantonia.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS, DAS 10H ÀS 18H.

Serviços: exposições artísticas, apresentações de música erudita e contemporânea, palestras sobre temas variados. Consulte a programação e horários por telefone ou pelo sítio.

### **Centros Educacionais Unificados (CEUs)**

Serviços: os CEUs são as escolas municipais que também atuam como centros culturais e esportivos abertos à população que mora no seu entorno. Oferecem uma série de atividades culturais como apresentações de cinema, teatro e dança. Veja os endereços dos CEUs na pg 82.

### **Estação Ciência**

Rua Guaicurus, 1.394, **Lapa**, Tel 3673-7022, info@eciencia.usp.br,  
www.eciencia.usp.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H; SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: exposições permanentes que permitem a observação e o manuseio de experimentos nas áreas de astronomia, física, meteorologia, geologia, biologia, geografia, informática, matemática. Promove também exposições temporárias, palestras, cursos, sessões de vídeo, teatro e oficinas diversas. Informe-se da programação por telefone ou pelo sítio. Entrada gratuita no primeiro sábado e terceiro domingo do mês; nos outros dias, R\$ 2,00.

dicas



### **Galeria Olido**

Avenida São João, 473, **Centro**, Tel 3334-0001, ramal 2006, sandreato@prefeitura.sp.gov.br, www.centrocultural.sp.gov.br/programacao/galeria\_olido.htm.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 21H30.

Serviços: apresentações musicais permanentes (música clássica toda sexta, às 12h30; Vesperais Líricas, toda terça, às 18h) e temporárias, outras apresentações artísticas, cinema, exposições e o projeto Vitrine da Dança, com aulas gratuitas de dança de salão e outros tipos de dança. Informe-se da programação e horários por telefone ou pelo sítio.

### **Instituto Itaú Cultural**

Avenida Paulista, 149, **Bela Vista**, Tel 2168-1776 / 2168-1777, instituto@itaucultural.org.br, www.itaucultural.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 10H ÀS 21H; SÁBADOS E DOMINGOS DAS 10H ÀS 19H.

Serviços: exposições artísticas, museu de moedas, shows de música, debates e teatro. Para shows e teatro, retirar ingresso com meia hora de antecedência. Consulte a programação por telefone ou pelo sítio.

### **Instituto Tomie Ohtake**

Avenida Faria Lima, 201 (entrada pela rua Coropés), **Pinheiros**, Tel 2245-1900, www.institutotomieohtake.org.br.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 11H ÀS 20H.

Serviços: exposições artísticas. Consulte a programação pelo telefone ou pelo sítio.

## **CURSOS**

### **Curso de Música – CIC NORTE Jova Rural**

Rua Ari da Rocha Miranda, 36, Jova Rural, **Jaçanã**, Tel 6246-5384 / 6246-5685 / 6246-6372 / 6246-7083 / 6246-7431.

TERÇAS E QUINTAS, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: cursos de iniciação musical em cavaquinho e violão (para crianças, jovens e adultos) e de técnica vocal (para cantores amadores e profissionais), dados pelo professor Carlos Natanael Dias Marques, integrante do grupo Matéria Prima e da Escola de Samba Morro da Casa Verde. Para o curso de iniciação musical é preciso levar o instrumento escolhido. Os interessados devem ir pessoalmente falar com o Prof. Carlos, nos dias e horários acima.



### **Curso de teatro – SESC Consolação**

Rua Dr. Vila Nova, 245, **Vila Buarque**, Tel 3234-3077,  
cpt@consolação.sescsp.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 22H; SÁBADO E FERIADO, DAS 9H ÀS 17H30.

Serviços: curso livre de teatro coordenado por Antunes Filho, com duração média de 3 meses, aberto a qualquer pessoa interessada, desde que maior de 16 anos. Há um processo seletivo. Informe-se por telefone ou correio eletrônico.

### **Curso de teatro – Teatro Cacilda Becker**

Rua Tito, 295, **Lapa**, Tel 3864-4513.

DE SEGUNDA A SEGUNDA, DAS 14H ÀS 23H, DOMINGO, DAS 14H ÀS 22H.

Serviços: cursos de teatro com duração de um ano, para maiores de 14 anos, às terças, das 14h às 17h. As inscrições são mensais; levar RG e comprovante de endereço.

### **Curso de teatro – Teatro Nill de Pádua**

Rua Mauro, 437, **Saúde**, Tel 5587-2459 / 2276-0031.

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 13H ÀS 20H.

Serviços: oficinas de teatro com duração de dois meses. Inscrições a cada dois meses, a partir de janeiro. Levar CPF e RG. Taxa de R\$ 40,00.

### **Cursos diversos – Casas de Cultura da Prefeitura**

[www2.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/cultura/casas\\_cultura/0001](http://www2.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/cultura/casas_cultura/0001).

Serviços: oferecem oficinas de teatro, música, literatura, canto, vários tipos de dança, artes plásticas, capoeira etc.; oferecem também palestras, exposições, saraus, debates, apresentações de teatro, música, dança. Informe-se pessoalmente ou por telefone dos cursos e programação de cada casa. Abaixo segue a relação de todas elas.

#### **Casa Amarela - Espaço Cultural Júlio Guerra**

Praça Floriano Peixoto, 131, **Santo Amaro**, Tel 5548-1115.

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 18H; DOMINGO, CONFORME A PROGRAMAÇÃO.

#### **Casa de Cultura Chico Science**

Avenida Abagiba, 20, Moinho Velho, **Ipiranga**, Tel 6969-7066.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H; SÁBADO E DOMINGO, DAS 9H ÀS 15H;  
CONFORME A PROGRAMAÇÃO, O HORÁRIO ESTENDE-SE ATÉ ÀS 22H.



### **Casa de Cultura Cora Coralina**

Rua Sant'Ana, 201, **Vila São Pedro**, Tel 5631-0740.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H; SÁBADO, CONFORME A PROGRAMAÇÃO.

### **Casa de Cultura da Penha**

Largo do Rosário, 20, 3º andar, **Penha**, Tel 2296-6172,

casadeculturadapenha@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 20H.

### **Casa de Cultura de Interlagos**

Rua Mangaratiba, 316, **Cidade Dutra**, Tel 5667-8039 /

5668-1855, ramal 2061, ccinterlagos@prefeitura.sp.gov.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; DOMINGO, DAS 9H ÀS 14H

### **Casa de Cultura de São Miguel**

Rua Irineu Bonardi, 169, Vila Pedroso, **S. Miguel Paulista**,

Tel 6137-5009, casaculturasaomiguel@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 19H; SÁBADO E DOMINGO, DAS 10H ÀS 17H.

### **Casa de Cultura do Butantã**

Rua Junta Mizumoto, 13, **Jardim Peri Peri**, Tel 3742-6218,

culturabutantan@ig.com.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 18H.

### **Casa de Cultura do Tremembé**

Avenida Maria Amália Lopes de Azevedo,190, **Tremembé**,

Tel 6991-4291, casaculturatrem@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 20H; SÁBADO, DE ACORDO COM A PROGRAMAÇÃO.

### **Casa de Cultura Itaim Paulista**

Rua Barão de Alagoas, 340, **Itaim Paulista**, Tel 6963-2742.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 8H ÀS 21H.

### **Casa de Cultura Manoel Cardoso de Mendonça**

Praça Dr. Francisco Ferreira Lopes, 434, **Santo Amaro**,

Tel 5522-8897, aozores@terra.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H (CONFORME A PROGRAMAÇÃO ESTENDE-SE ATÉ ÀS 22H); SÁBADO E DOMINGO ABRE SE HOVER EVENTOS PROGRAMADOS.



### **Casa de Cultura M'boi Mirim**

Rua Inácio Dias da Silva, s/nº, **Piraporinha**, Tel 5514-3408, cpcmboi@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 22H; SÁBADO E DOMINGO, DAS 8H ÀS 18H, PODENDO ESTENDER-SE DEPENDENDO DO EVENTO.

### **Casa de Cultura Raul Seixas**

Rua Murmúrios da Tarde, 211, Parque Raul Seixas, COHAB II, **Itaquera**, Tel 6521-6411, ccraulseixas@ig.com.br.

SEGUNDA, DAS 12H ÀS 18H; TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 18H.

### **Casa de Cultura Salvador Ligabue**

Largo da Matriz Nossa Senhora do Ó, 215, **Freguesia do Ó**, Tel 3931-8266, casaculturaligabue@itelefonica.com.br.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 18H.

### **Centro Cultural Jabaquara**

Rua Arsênio Tavolieri, 45, **Jabaquara**, Tel 5011-2421.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 8H AS 18H30; SÁBADO E DOMINGO, DAS 9H ÀS 17H.

### **Espaço Cultural Tendal da Lapa**

Rua Constança, 72, **Lapa**, Tel 3862-1837, tendal.dalapa@yahoo.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H30 ÀS 21H30; SÁBADO, DAS 9H ÀS 18H.

## **Cursos diversos – Centros Educacionais Unificados (CEUs)**

Serviços: os CEUs são as escolas municipais que também atuam como centros culturais e esportivos abertos à população que mora no seu entorno. Oferecem uma série de oficinas como teatro, capoeira, street dance, danças brasileiras, danças de salão, artes etc. É preciso apresentar RG e comprovante de endereço. Veja os endereços dos CEUs na pg 82.

## **Cursos diversos – Oficinas Culturais (Secretaria de Estado da Cultura)**

oficinasulturais@sp.gov.br, <http://www.oficinasulturais.sp.gov.br/index2.htm>.

Serviços: oferecem vários cursos nas áreas de música, cinema, teatro, teatro infantil, dança, artes plásticas, fotografia, moda,



cultura geral, literatura e artesanato. É preciso se inscrever e passar por um processo de seleção. Informe-se sobre a programação de cursos, inscrições e processo seletivo pessoalmente, por correio eletrônico ou pelo sítio. Veja abaixo a relação das oficinas.

### **Oficina Cultural Alfredo Volpi**

Rua Victório Santim, 206, **Itaquera**, Tel 6205-5180,  
avolpi@oficinasulturais.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 14H ÀS 18H.

### **Oficina Cultural Amácio Mazzaropi**

Avenida Rangel Pestana, 2401, **Brás**, Tel 6292-7071 / 6292-7711,  
amazzaropi@oficinasulturais.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 14H ÀS 18H.

### **Oficina Cultural Casa Maria José de Carvalho**

Rua Silva Bueno, 1533, **Ipiranga**, Tel 6162-9346,  
casamaju@oficinasulturais.sp.gov.br, www.assaoc.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H30.

### **Oficina Cultural Luiz Gonzaga**

Rua Amadeu Gamberini, 259, **São Miguel Paulista**,  
Tel 6956-2449, lgonzaga@oficinasulturais.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 14H ÀS 18H.

### **Oficina Cultural Maestro Juan Serrano**

Rua Joaquim Pimentel, 200, **Vila Brasilândia**, Tel 3994-3362,  
juanserrano@assaoc.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; SÁBADO E DOMINGO, CONFORME A PROGRAMAÇÃO.

### **Oficina Cultural Oswald de Andrade**

Rua Três Rios, 363, **Bom Retiro**, Tel 3221-5558 / 3222-2662,  
oficina.oswald@terra.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 14H ÀS 18H, QUANDO HÁ PROGRAMAÇÃO.

### **Oficina Cultural Raul Seixas**

Rua Inspetor Mário Teixeira, 70, **Tatuapé**, Tel 6673-5643,  
raulseixas@assaoc.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 22H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 12H.



### **Oficina da Palavra - Casa Mário de Andrade**

Rua Lopes Chaves, 546, **Barra Funda**, Tel 3666-5803 /  
3826-4085, of.palavra@ig.com.br.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 12H ÀS 22H.

## **MUSEUS**

### **Memorial da América Latina**

Rua Auro Soares de Moura Andrade, 664, **Barra Funda**,  
Tel 3823-4600, www.memorial.sp.gov.br.  
DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: biblioteca com acervo especializado em cultura latino-americana, videoteca, fonoteca, acesso à Internet (projeto ACESSA São Paulo), exposição permanente de arte popular latino-americana e brasileira, apresentações teatrais e de música (algumas são pagas). Consultar a programação por telefone ou pelo sítio.

### **Museu da Casa Brasileira**

Avenida Brigadeiro Faria Lima, 2705, **Jardim Paulistano**,  
Tel 3032-3727 / 3032-2564, www.mcb.sp.gov.br.  
DE TERÇA A DOMINGO, DAS 10H ÀS 18H.

Serviços: exposição permanente de móveis representativos do mobiliário no Brasil desde o século 17, exposições temporárias e o programa Música no Museu, domingos, às 11h. Entrada gratuita aos domingos; nos outros dias, R\$ 4,00.

### **Museu da Imagem e do Som (MIS)**

Avenida Europa, 158, **Jardim Europa**, Tel 3085-1498 / 3062-9197,  
www.mis.sp.gov.br.  
DE TERÇA A DOMINGO, DAS 10H ÀS 18H.

Serviços: tem um centro de documentação com um importante acervo de cinema, vídeo, televisão, fotografia e música, exposições temporárias, palestras, debates, mostras de filmes e vídeos. A entrada no museu é gratuita aos sábados; nos outros dias, R\$ 3,00. Alguns eventos são gratuitos e outros pagos. Informe-se por telefone ou pelo sítio.

### **Museu de Arte Brasileira da Fundação Armando Álvares Penteado (MAB/FAAP)**

Rua Alagoas, 903, **Pacaembu**, Tel 3662-7198,  
museu.secretaria@faap.br, www.faap.br.

dicas



DE TERÇA A SEXTA, DAS 10H ÀS 20H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 10H ÀS 17H.  
Serviços: importantes exposições artísticas nacionais e internacionais.  
Informe-se da programação pelo telefone ou pelo sítio.

### **Museu de Arte Brasileira da Fundação Armando Álvares Penteado - Casa Lutetia**

Praça do Patriarca, 78, **Centro**, Tel 3101-1776,  
museu.secretaria@faap.br, www.faap.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10 ÀS 18H.

Serviços: exposições artísticas. Informe-se da programação pelo telefone ou pelo sítio.

### **Museu de Arte Contemporânea da Universidade de São Paulo (MAC-USP)**

MAC Campus: Rua da Reitoria, 160, Cidade Universitária, **Butantã**,  
Tel 3091-3538 / 3091 3039, www.macvirtual.usp.br/mac/.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 10H ÀS 18H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADOS, DAS 10H  
ÀS 16H.

MAC Ibirapuera: Pavilhão Ciccillo Matarazzo, 3° piso, Parque  
Ibirapuera, **Ibirapuera**, Tel 5573-9932.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 10H ÀS 19H.

Serviços: exposições de arte moderna e contemporânea de artistas  
nacionais e estrangeiros; palestras.

### **Museu de Arte Moderna de São Paulo (MAM)**

Parque do Ibirapuera, portão 3, s/n°, **Ibirapuera**, Tel 5085-1300 /  
5085-2342.

DE TERÇA A DOMINGO, INCLUSIVE FERIADOS, DAS 10H ÀS 18H. BIBLIOTECA, DE TERÇA  
A SEXTA NO MESMO HORÁRIO.

Serviços: exposições artísticas; biblioteca especializada em arte  
moderna e contemporânea, história da arte, do cinema, da  
fotografia e da arquitetura. Entrada no museu gratuita aos  
domingos; demais dias, R\$ 5,50. Biblioteca gratuita, mas é preciso  
agendar visita com antecedência.

### **Museu do Ipiranga - Museu Paulista da Universidade de São Paulo**

Parque da Independência, s/n°, **Ipiranga**, Tel 6165-8000 /  
6165-8012 (biblioteca), www.mp.usp.br.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 9H ÀS 17H; BIBLIOTECA: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.



Serviços: exposição permanente do acervo, com especial concentração na história de São Paulo, exposições temporárias, biblioteca. Atrás do museu há o Parque Independência (ver pg 112). Entrada gratuita no terceiro domingo do mês, nos demais dias custa R\$ 2,00; a entrada na biblioteca é sempre gratuita.

### **Museu do Theatro Municipal**

Baixos do Viaduto do Chá, s/nº, **Centro**, Tel 3241-3815

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 10H ÀS 17H.

Serviços: exposição permanente sobre a história do teatro.

### **Museu Lasar Segall**

Rua Berta, 111, **Vila Mariana**, Tel 5574-7322,

mlsegall.info@mls.gov.br, www.museusegall.org.br.

DE TERÇA A SÁBADO, DAS 14H ÀS 19H; DOMINGO, DAS 14H ÀS 18H.

Serviços: exposição permanente de obras do artista Lasar Segall; mostras temporárias; biblioteca especializada em teatro e artes. Informe-se sobre as mostras temporárias por telefone ou pelo sítio.

### **Museu Oceanográfico da USP**

Praça do Oceanógrafo, 191, Cidade Universitária, **Butantã**,

Tel 3091-6587 (museu) e 3091-6530 (cursos), museu@io.usp.br

(museu) e ablumer@usp.br (cursos),

www.io.usp.br

DE TERÇA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 10H ÀS 16H.

Serviços: exposição do acervo constituído por embarcações, instrumentos marítimos, esqueletos de animais marinhos, aquários e animais preservados. Oferece também, uma vez por semestre, o curso “Noções sobre Oceanografia”, com duração de dois meses e aulas aos domingos, das 9h30 às 12h30. Inscrições por telefone ou correio eletrônico.

### **Pinacoteca do Estado e Estação Pinacoteca**

Pinacoteca: Praça da Luz, 2, **Luz** (estação Luz do Metrô),

Tel 3229-9844 / 3229-9493 / 3315-8247, msono@pinacoteca.org.br.

Estação Pinacoteca: Largo General Osório, 66, **Luz**.

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 10H ÀS 18H.

Serviços: a Pinacoteca oferece exposição do acervo com mais de 5 mil obras, importantes exposições temporárias, biblioteca, concertos de música (incluídos no preço do ingresso). Atrás dela



está o Parque da Luz (ver pg 110). O prédio onde hoje está a Estação Pinacoteca abrigou o DOPS durante o regime militar. Agora restaurado, apresenta exposições temporárias. Informe-se sobre a programação dos dois espaços. Entrada gratuita aos sábados, nos demais dias custa R\$ 4,00 (válida para os dois espaços).

### **Museu da Língua Portuguesa**

Praça da Luz, s/nº, **Luz** (estação Luz do Metrô), Tel 3326-0775, [museu@museudalinguaportuguesa.org.br](mailto:museu@museudalinguaportuguesa.org.br), [www.museudalinguaportuguesa.org.br](http://www.museudalinguaportuguesa.org.br).

DE TERÇA A DOMINGO, DAS 10H ÀS 17H.

Serviços: instalado acima da Estação da Luz, o museu apresenta a história da Língua Portuguesa utilizando diversas mídias para garantir interatividade ao visitante. Entrada gratuita aos sábados; demais dias R\$ 4,00.

## **OUTRAS ATRAÇÕES**

### **Sala São Paulo (Estação Júlio Prestes)**

Praça Júlio Prestes, s/nº, **Luz**, (estação Luz do Metrô), Tel 3337-5414, [salasaopaulo@sp.gov.br](mailto:salasaopaulo@sp.gov.br), [www.cultura.sp.gov.br/musica/sala\\_sp.htm](http://www.cultura.sp.gov.br/musica/sala_sp.htm).

Serviços: instalada no prédio restaurado da antiga Estação Júlio Prestes, é dos mais importantes espaços de concerto da cidade. Duas vezes por mês, aos domingos, às 11h, oferece a série Concertos Matinais, cujo ingresso é um quilo de alimento não perecível. Informe-se da programação.

### **SESC – Serviço Social do Comércio**

[www.secsp.org.br](http://www.secsp.org.br), Tel 0800 118 220.

O SESC oferece muitos programas e atividades gratuitos e abertos a todos, mesmo para quem não é associado. Informe-se da programação pelo site ou por telefone e veja os endereços das unidades do SESC na pg 85.

para quem precisa de  
assistência jurídica



Nesta seção você encontrará uma série de instituições que prestam assistência jurídica gratuita.



## assistência jurídica do governo

### Defensoria Pública / Procuradoria de Assistência Judiciária

Tel geral para informações 08000-178989.

Serviços: presta orientação jurídica e assistência judiciária gratuita. Podem usar seus serviços pessoas que ganham até três salários mínimos ou que, mesmo tendo renda superior a este valor, demonstrem que não têm condições de pagar advogado sem prejudicar a própria subsistência ou de seus familiares. Com exceção de questões trabalhistas e de aposentadoria, atende todas as áreas do Direito, desde a defesa dos acusados em todas as etapas do processo criminal até divórcio, separação judicial, guarda dos filhos, investigação de paternidade etc. Veja abaixo os endereços de atendimento. Para mais informações, ligue no telefone acima.

Casos na área cível e de família

Posto Central

Av. Liberdade, 32, **Centro**, Tel 3105-5799.

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, DAS 7H30 ÀS 9H30 PARA DISTRIBUIÇÃO DE SENHAS E ATENDIMENTO NO MESMO DIA PELA MANHÃ.

Observação: todos os processos devem ser abertos neste posto central; o prosseguimento deles pode ser encaminhado para postos da defensoria nos seguintes bairros: Ipiranga, Itaquera, Penha de França, Santo Amaro, São Miguel Paulista, Tatuapé.

Casos na área criminal

Complexo Judiciário Ministro Mario Guimarães

Avenida Dr. Abrão Ribeiro, 313, **Barra Funda**, Tel 3392-4634 (Execuções Criminais) / 2127-9000 (PABX do Fórum Criminal).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 12H30 ÀS 13H30, EXECUÇÕES CRIMINAIS, DISTRIBUIÇÃO DE SENHAS; DAS 12H30 ÀS 17H, VARAS CRIMINAIS.

## assistência jurídica privada

### Departamento Jurídico XI de Agosto

Praça João Mendes Júnior, 62, 17º andar, **Centro**, Tel 3241-4461



3107-1932, [diretoria@djonzedeagosto.org.br](mailto:diretoria@djonzedeagosto.org.br) e [djxideagosto@hotmail.com](mailto:djxideagosto@hotmail.com).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 18H.

Serviços: orientação e assistência jurídica cível, criminal e trabalhista para quem tem renda de até três salários mínimos. Os serviços são prestados só pessoalmente. Recomenda-se chegar até às 16h.

### Escritório Modelo “Dom Paulo Evaristo Arns” – Faculdade de Direito da PUC

Rua João Ramalho, 295, **Perdizes**, Tel 3873-3200 / 3873-5789, [esc.modelo@pucsp.br](mailto:esc.modelo@pucsp.br).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: assistência jurídica nas áreas cível, de família, criminal e de violência doméstica a pessoas sem recursos. Agende horário por telefone.

### UNIBAN – Universidade Bandeirante de São Paulo – Centro de Atendimento Jurídico (CAJ)

Av. Braz Leme, 3029, **Santana** (Metrô Santana), Tel 6972-90 37.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 11H.

Serviços: atende moradores da região com renda de até três salários mínimos, nas áreas de família, cível e contratos de locação. O atendimento é feito por ordem de chegada; são distribuídas senhas para o mesmo dia.

### UNICAPITAL – Centro Universitário Capital – Escritório Experimental de Advocacia

Rua Ibipetuba, 42, **Parque da Moóca**, Tel 6165-1000 ramal 2087.

TERÇA E QUARTA, DAS 14H ÀS 17H.

Serviços: atende moradores da região na área de família. Se for necessário, encaminha para o atendimento psicológico que o próprio Centro Universitário oferece. Agende horário por telefone.

### UNICASTELO – Universidade Camilo Castelo Branco – Escritório de Assistência Judiciária

Rua Porto Xavier, 269, **Itaquera**, Tel 6179-1618.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H E DAS 14H ÀS 17H30.

Serviços: atende moradores da região nas áreas cível e de família. Agende horário por telefone.



### UNICID – Universidade Cidade de São Paulo – Escritório Experimental Jurídico

Rua Melo Peixoto, 1213, **Carrão** (Metrô Carrão), Tel 2178-1313.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: atende moradores da região com renda de até três salários mínimos, nas áreas cível, penal e trabalhista. Agende horário por telefone.

### UNIFMU – Núcleo de Estudos Jurídicos

Rua Taguá, 110, **Liberdade** (Metrô São Joaquim), Tel 3346-6205,  
nej\_direito@fmu.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H30 ÀS 10H30, DAS 13H30 ÀS 15H30 E DAS 17H  
ÀS 19H30; SÁBADO, DAS 8H30 ÀS 11H30.

Serviços: atende moradores da região nas áreas cível, criminal e trabalhista. Agende horário por telefone.

### UNINOVE – Centro Universitário Nove de Julho – Núcleos de Prática Jurídica

Rua Itaúnas, 429, **Vila Maria**, Tel 6633-9319.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H30 ÀS 12H.

Serviços: atende moradores da região com renda familiar de até três salários mínimos, na área cível. Agende horário por telefone.

### UNIP – Universidade Paulista

Serviços: mantém vários Escritórios de Assistência Jurídica (EAJ). Atendimento realizado por estagiários do curso de Direito. Veja abaixo os endereços. Agendamento e triagem feitos por telefone.

#### EAJ Cidade Universitária

Av. Torres de Oliveira, 330, **Pinheiros**, Tel 3767-5960.

TERÇAS E QUINTAS, DAS 13H ÀS 17H.

#### EAJ Marquês de São Vicente

Av. Santa Marina, 950, **Água Branca**, Tel 3613-7034.

SEGUNDAS E TERÇAS, DAS 14H ÀS 20H; QUINTAS, DAS 8H ÀS 12H E DAS  
14H ÀS 18H.

#### EAJ Paz

Rua da Paz, 769, **Chácara Santo Antonio**, Tel 5181-4357,  
ramal 114.

QUARTAS, DAS 8H ÀS 17H; QUINTAS, DAS 9H ÀS 17H; SEXTAS, DAS 8H ÀS 12H.



### **EAJ Santana**

Rua Amazonas Silva, 737, **Vila Guilherme**, Tel 6090-1567.  
QUARTAS E SEXTAS, DAS 13H ÀS 17H .

### **EAJ - Sumidouro**

Rua do Sumidouro, 190, **Pinheiros**, Tel 3039-7921.  
QUARTAS, QUINTAS E SEXTAS, DAS 9H ÀS 17H. FECHA PARA ALMOÇO DAS 12H  
ÀS 13H30

### **EAJ Tatuapé**

Av. Regente Feijó, 160, **Jardim Anália Franco**, Tel 6606-7629.  
TERÇAS E QUINTAS, DAS 13H ÀS 18H; QUARTAS, QUINTAS E SEXTAS, DAS 9H30  
ÀS 17H.

### **EAJ Vergueiro**

Rua Apeninos, 350, **Aclimação**, Tel 3347-1042.  
SEGUNDAS, DAS 12H ÀS 18H; TERÇAS, DAS 10H ÀS 16H; QUINTAS, DAS 13H ÀS 18H.

### **EAJ - V. Clementino**

Av. Altino Arantes,1348, **Mirandópolis**, Tel 2168-9092.  
SEGUNDAS E QUARTAS, DAS 14H ÀS 18 H.

## **UNISA – Universidade Santo Amaro – Núcleo de Práticas Jurídicas**

Rua Comendador Elias Zazur, 75, **Santo Amaro**, Tel 2141-8943 / 2141-8958.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 14H ÀS 17H.

Serviços: atende moradores da região, na área de família. Todos os dias são distribuídas 20 senhas.

## **Universidade São Judas – Escritório de Assistência Judiciária Prof. Alberto Mesquita de Camargo**

Rua Marcial, 91, **Moóca**, Tel 6099-1982 / 6099-1983.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H30 ÀS 11H E DAS 14H ÀS 17H.

Serviços: atende moradores da região na área de família. Agende horário por telefone.



## diga não ao racismo e à intolerância



Ninguém tem o direito de ofender, humilhar, desprezar ou preterir uma pessoa por causa da cor de sua pele, de sua etnia, de sua orientação sexual, de sua origem ou religião. Veja nesta seção onde denunciar esses crimes e delitos.



## Delegacia de Polícia de Crimes Raciais e Delitos de Intolerância

Rua Brigadeiro Tobias, 527, 3º andar, **Centro** (metrô Luz),  
Tel 3315-0151, ramal 248, delitosintolerancia@ig.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19 HORAS.

Serviços: dedica-se à defesa dos direitos humanos e do respeito às diferenças, atendendo exclusivamente casos de discriminação e intolerância: conflitos raciais e étnicos, homofobia, brigas de torcidas organizadas, perseguição a travestis e prostitutas. Esta delegacia leva em consideração, sobretudo, que quando a sociedade segrega uma pessoa por sua orientação sexual, sua cor da pele, sua procedência, ou sua religião, abre perigosa estrada para o desrespeito a outros direitos. Faça sua denúncia pessoalmente, por telefone ou correio eletrônico.

## Geledés - Instituto da Mulher Negra

Rua Santa Isabel, 137, 4º andar, **Vila Buarque**, Tel 3333-5148,  
geledes@geledes.org.br, www.geledes.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: oferece o programa SOS Racismo que dá orientação e assistência jurídica à vítima de discriminação racial e injúrias. A pessoa passa por uma entrevista para avaliação do problema e, se necessário, é orientada a abrir inquérito policial ou é encaminhada para as atividades psicossociais do Geledés ou de outras instituições. Agende entrevista pessoalmente ou por telefone. Leve o RG.



## diga não à violência



Nesta seção você encontrará algumas instituições que orientam e apóiam pessoas que sofrem violências. Para a mulher, o **DICAS** traz um caderno especial (ver pg 88).



### **Alô Vida - Fundação Orsa**

Tel 3209-6400 / 3208-5505 / 3207-6604,

alovida@fundacaoorsa.org.br, www.fundacaoorsa.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: atendimento telefônico realizado por profissionais preparados para ouvir, orientar e encaminhar qualquer pessoa que sofra uma violência, seja criança, adolescente ou adulta. Também orienta em relação a deficiências e adoção.

### **Centro de Referência e Apoio às Vítimas de Violência - CRAVI**

Rua Barra Funda, 1032, **Barra Funda**, Tel 3666-7334 / 3666-7960,

cravi@justica.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

Serviços: atendimento jurídico, psicológico e social para familiares de vítimas de homicídio e latrocínio, pessoas que sofreram tentativas de crimes violentos e pessoas que estão ameaçadas de morte. Agende horário por telefone.

### **Provita - Programa Estadual de Proteção a Testemunhas**

Pátio do Colégio, 148, **Centro** (prédio da Secretaria de Estado da Justiça e Cidadania), Tel 3291-2644.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18 HORAS.

Serviços: oferece proteção às pessoas coagidas ou ameaçadas por colaborarem em inquéritos policiais ou processos criminais. A testemunha que procura o Provita deve aceitar e seguir as normas impostas pelo programa para sua proteção. Uma vez sob a proteção do programa, receberá o auxílio necessário (psicológico, social, jurídico e profissional) para se manter e a seus familiares. Quem está em cumprimento de pena poderá, eventualmente, ser favorecido com o perdão judicial, que prevê a redução total ou parcial da pena pelo Juiz.



## outras localidades

As cidades que integram esta seção do **DICAS** foram escolhidas porque nelas a Funap já oferece um atendimento ao (à) egresso (a), seja desenvolvendo projetos próprios, seja encaminhando para instituições parceiras. São elas: Araçatuba/Mirandópolis, Bauru, Birigüi, Campinas, Marília, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, São José dos Campos e Sorocaba. Além disso, o guia informa sobre alguns serviços públicos importantes existentes em cada uma dessas cidades. Mas não deixe de consultar também as outras seções, pois mesmo sendo de serviços oferecidos na cidade de São Paulo, trazem muitas informações e orientações que você pode seguir estando no interior.

## informações por telefone que servem a todas as cidades do estado

### **Declaração de imposto de renda**

Receita Federal: Tel 0300-7890300 (ligação pela Embratel, tarifada)  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H.

Serviços: informa sobre como e quando fazer a Declaração Anual de Isentos (DAI).

### **Educação**

Secretaria Estadual da Educação: Tel 0800 77000 12.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19 HORAS; SÁBADO E DOMINGO, DAS 9H ÀS 17H.

Serviços: informa sobre educação de jovens e adultos, escolas, cursos, bolsas, exames supletivos, Diretorias de Ensino etc. A ligação é gratuita e aceita chamadas de celulares e orelhões.

### **Saúde**

Disque CVE - Centro de Vigilância Epidemiológica:

Tel 0800-0555466, [www.cve.saude.sp.gov.br/tuberculose](http://www.cve.saude.sp.gov.br/tuberculose).

Serviços: o telefone acima funciona 24 horas, todos os dias da



semana, e recebe ligações inclusive de celular e orelhão. Fornece informações sobre procedimentos e locais de atendimento a serem procurados, para todas as doenças de notificação compulsória: tuberculose, Aids, Dengue, Cólera, Meningite e outras. Veja na pg 44 informações sobre a tuberculose e seu tratamento.

### **Disque DST/AIDS**

Tel 0800 16 25 50.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: informações sobre doenças sexualmente transmissíveis (DST) e Aids, locais de diagnóstico e tratamento.

### **Secretaria Estadual de Saúde**

Tel (11) 3066-8065 / 3066-8000 e Disque Saúde 150.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H.

Serviços: informações sobre serviços de saúde em geral

### **Violência contra a mulher**

Central de Atendimento a Mulheres Vítimas de Violência: Tel 180  
FUNCIONA 24 HORAS.

Serviços: atende todo o Brasil e fornece endereços de Delegacias da Mulher e outros serviços em cada localidade. Aceita ligações de celular e orelhão.

## atendimento ao (à) egresso (a)

### **ARAÇATUBA/MIRANDÓPOLIS**

#### **Centro de Desenvolvimento e Reintegração Social de Mirandópolis**

Avenida São Paulo, 252, **Centro**, Tel (18) 3701-4344,  
cdrsmira@yahoo.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H

Serviços: fornece assistência emergencial (cesta básica, passagem), orienta para tirar documentos, presta assistência jurídica e psicológica, encaminha para os serviços públicos de saúde física e mental, e oferece cursos profissionalizantes. Na área de trabalho e renda, desenvolve um projeto de coleta e reciclagem de resíduos sólidos.

dicas



## BAURU

### **Funap – Gerência Regional de Bauru**

Rua Galvão de Castro, 5-85, **Vila Monlevade**, Tel (14) 3203-2500 / 3281-9333.

ph.bauru@funap.sp.gov.br ou funapbauru@yahoo.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: encaminha para albergues, fornece assistência emergencial (cesta básica, passagem), orienta para tirar documentos, presta assistência jurídica e psicológica, encaminha para os serviços públicos de saúde física e mental, para escolas, cursos profissionalizantes e para o mercado de trabalho.

## BIRIGÜI

### **Núcleo de Atendimento ao Egresso (a) e Familiares de Sentenciados (APAC –Birigüi)**

Rua Maestro Antônio Passarelli, 115, **Centro**, Tel (18) 3644-5631 / 3641-3017.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 11H E DAS 13H ÀS 18H.

Serviços: orienta para tirar documentos, encaminha para os serviços públicos de saúde física e mental (inclusive tratamento de dependência química), encaminha para o mercado de trabalho informal.

## CAMPINAS

### **Funap – Gerência Regional de Campinas**

Rua Francisco Teodoro, 1050, **Vila Industrial**, Tel (19) 3236-6010 / 3236-0785

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H

Serviços: encaminha para albergues, para locais onde se pode comer, fornece assistência emergencial (cesta básica, passagem), orienta para tirar documentos, presta assistência jurídica e psicológica, encaminha para os serviços públicos de saúde física e mental, para escolas, cursos profissionalizantes e para o mercado de trabalho. Também estimula a formação de cooperativas dirigidas para egressos e familiares.

## MARÍLIA

### **Central de Reintegração Social de Marília – Núcleo de Atendimento ao Egresso(a) e Familiares de Sentenciados**



Rua Setembrino Cardoso Maciel, 194, **Fragata**, Tel (14) 3454-0362.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 12H ÀS 18H.  
Serviços: orienta para tirar documentos, encaminha para os serviços públicos de saúde e para a realização de cursos.

## **PRESIDENTE PRUDENTE**

### **Funap - Gerência Regional de Presidente Prudente**

Rua Djalma Dutra, 663, **Centro**, Tel (18) 3903-6280,  
ph.pprudente@funap.sp.gov.br ou funap\_prudente@yahoo.com.br.  
DE SEGUNDA A SEXTA, NO HORÁRIO COMERCIAL.

Serviços: informa sobre albergues, assistência emergencial (cesta básica, passagem, gás de cozinha), assistência jurídica e psicológica, serviços públicos de saúde física e mental, escolas, cursos profissionalizantes, mercado de trabalho e orienta para tirar documentos. Também estimula a formação de cooperativas dirigidas para egressos e familiares.

## **RIBEIRÃO PRETO**

### **Funap - Gerência Regional de Ribeirão Preto**

Rua Manoel de Macedo, 2423, **Parque Ribeirão Preto**,  
Tel (16) 3919-7270 / 3919-4537 / 9723-2692,  
ph.rpreto@funap.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

Serviços: encaminha para albergues, para lugares onde se pode comer, fornece assistência emergencial (cesta básica), orienta para tirar documentos, presta assistência jurídica e psicológica, encaminha para os serviços públicos de saúde física e mental, para serviços de recuperação de dependentes químicos, para escolas e cursos profissionalizantes.

## **SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**

### **CAEPE – Centro de Apoio à Execução Penal**

Rua Coronel Moraes, 143, **Centro**, Tel (12) 3921-4512,  
caepesjc@yahoo.com.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H.

Serviços: encaminha para albergues, para serviços de assistência emergencial (cesta básica, passagem), orienta para tirar documentos, presta assistência jurídica e psicológica, encaminha

dicas

para os serviços públicos de saúde física e mental, para escolas, cursos profissionalizantes e para o mercado de trabalho. Também orienta e prepara a família para receber o egresso.

## SOROCABA

### **Funap - Gerência Regional de Sorocaba**

Rua Francisco Scarpa, 321, **Centro**, Tel (15) 3211-6235 / 3232-5073, ph.sorocaba@funap.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, NO HORÁRIO COMERCIAL.

Serviços: orienta sobre documentos e informa sobre albergues, lugares onde se pode comer, serviços de assistência jurídica, psicológica, de atendimento à saúde física e mental, cursos profissionalizantes, mercado de trabalho.

## assistência jurídica

Para se orientar sobre as providências que você deve tomar para cuidar de sua situação jurídica, veja a pg 26. Para obter assistência, procure a Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária. Este órgão presta orientação jurídica e assistência judiciária gratuita. Podem usar seus serviços pessoas que ganham até três salários mínimos. Quem tem renda superior a este valor pode ser atendido desde que demonstre que não tem condições de pagar advogado sem prejudicar a própria subsistência ou de seus familiares. Com exceção de questões trabalhistas e de aposentadoria, atende todas as áreas do Direito, desde a defesa dos acusados em todas as etapas do processo criminal até divórcio, separação judicial, guarda dos filhos, investigação de paternidade etc. Nas cidades que não contam com regionais da Defensoria, você deve procurar a subsecção da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). Nesse caso, será indicado um advogado que depois será pago pela Defensoria. Você também pode pedir orientação jurídica aos serviços de atendimento ao egresso (item acima). Veja abaixo os endereços das regionais da Defensoria ou subsecções da OAB, conforme a cidade.



## **ARAÇATUBA/MIRANDÓPOLIS**

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Araçatuba**

Rua Marechal Deodoro, 600, Tel (18) 3623-6920 / 3623-8154 / 3623-1031 / 3625-2961.

DE SEGUNDA A SEXTA DAS 9H ÀS 17H.

## **BAURU**

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Bauru**

Av. Rodrigues Alves, 7-48, Tel (14) 3224-2520 / 3224-2477 / 3224-2530 / 3224-2996.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 11H.

#### **Unidade Criminal (1)**

Rua Afonso Pena, 5-40, Tel (14) 3232-1855.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 17H.

#### **Unidade Criminal (2)**

Rua Silva Jardim, 2-17, Tel 3222-5472.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 11H (PLANTÃO) E DAS 13H ÀS 17H.

#### **Unidade Execução Penal**

Av. Cruzeiro do Sul, 6-33, Tel (14) 3223-0266.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 17H.

## **BIRIGÜI**

### **OAB 68ª Subseção de Birigüi**

Rua Anhanguera, 294, Tel (18) 3642-7021.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 11 E DAS 13H ÀS 17H30.

## **CAMPINAS**

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Campinas**

Rua Regente Feijó, 1408, Tel (19) 3231-9748 / 3231-6540 / 3233-6943 / 3233-7278 / 3231-9261 / 3233-6165.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 12H (CÍVEL) E DAS 13H ÀS 17H (CRIMINAL).

dicas



## MARÍLIA

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Marília**

Rua Bahia, 201, Tel (14) 3433-9699 / 3433-9478 / 3422-3899.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 11H.

## PRESIDENTE PRUDENTE

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Presidente Prudente**

Av. Coronel José Soares Marcondes, 1394, **Centro**,

Tel (18) 3222-1987 / 3222-4460 / 3222-7233.

Área Cível: TERÇA, QUINTA E SEXTA, DAS 8H ÀS 11H30.

Área Criminal: DE SEGUNDA A QUINTA, DAS 14H ÀS 16H.

Fórum: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 17H.

## RIBEIRÃO PRETO

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Ribeirão Preto**

#### **Unidade Cível**

Rua Cerqueira César, 333, Tel (16) 3625-2280 / 3625-2012.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 7H ÀS 9H (PARA SENHA).

#### **Unidade Criminal**

Rua Alice Além Saad, 1010, Tel 3629-2902 / 3629-7585.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 12H ÀS 17H.

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de São José dos Campos**

#### **Assistência Judiciária Cível**

Rua Prof. Alfredo Vieira de Moura, 41, **Vila Adlana**,

Tel (12) 3923-4455.

PLANTÃO DE ATENDIMENTO: DISTRIBUIÇÃO DE SENHAS DE SEGUNDA A SEXTA,  
A PARTIR DAS 8H.



### **Assistência Judiciária Criminal**

Rua Paulo Setúbal, 220, Fórum Municipal,  
Tel (12) 3921-5266 ramal 212.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 17H

## **SOROCABA**

### **Defensoria Pública/Procuradoria de Assistência Judiciária – Regional de Sorocaba**

#### **Unidade Cível**

Av. General Osório, 477, **Bairro Trujillo**, Tel (15) 3233-0173 /  
3231-2478.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 10H (DISTRIBUIÇÃO DE SENHAS PARA  
ATENDIMENTO).

#### **Unidade Criminal**

Rua 28 de Outubro, 691, Fórum, **Jardim dos Passos**,  
Tel (15) 3218-1181 / 3228-5148 ramal 250.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 13H ÀS 16H

## **comida boa e barata**

A rede de restaurantes Bom Prato, organizada pelo governo do estado, já está presente em algumas cidades do interior. Nestes restaurantes você come por R\$ 1,00 uma refeição com qualidade e cardápio variado. Veja abaixo as cidades onde existem esses restaurantes.

## **CAMPINAS**

### **Bom Prato – Associação Beneficente “Lar da Criança Feliz”**

Av. Moraes Sales, 384, **Centro**.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.800 REFEIÇÕES.

### **Bom Prato - CRAMI**

Rua General Glicério, 335, **Centro Santo André**.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1600 REFEIÇÕES.

dicas



## RIBEIRÃO PRETO

### **Bom Prato – Casas de Betânia**

Rua Saldanha Marinho, 765, **Centro**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### **Bom Prato – Sociedade de São Vicente de Paulo**

Rua Rubião Junior, 228, **Centro**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1200 REFEIÇÕES.

## SOROCABA

### **Bom Prato – Centro Social São Camilo**

Rua dos Andradas, 115, **Jardim Vergueiro**.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H ATÉ O TÉRMINO DAS 1.200 REFEIÇÕES.

## documentos

Para se orientar sobre os procedimentos necessários para você regularizar seus documentos, veja a pg 27. Para tirar ou regularizar alguns deles, veja abaixo se a cidade em que você está tem postos do Poupatempo ou do Centro de Integração da Cidadania (CIC), instituições do governo que prestam uma série de serviços, dentre os quais o de tirar documentos. Informe-se antes por telefone nesses serviços para verificar que documentos podem ser tirados. Para maiores informações, procure os serviços que constam no atendimento ao (à) egresso (a) na pg 145.

## ARAÇATUBA/MIRANDÓPOLIS

### **Poupatempo - Unidade Móvel**

Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 15H.

A unidade móvel do Poupatempo funciona em sistema rotativo em diferentes pontos da cidade, permanecendo em cada lugar por períodos de tempo variáveis. Informe-se no telefone acima.



## BAURU

### Poupatempo

Av. Nações Unidas, 4 - 44, **Centro** (esquina com a Rua Inconfidência),  
Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a  
sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 14 HORAS.

## CAMPINAS

### CIC – Centro de Integração da Cidadania

Rua Odete Therezinha Octaviano Santucci, 92, **Bairro Vida Nova**,  
Tel (19) 3226-6161.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.

### Poupatempo

Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a  
sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

#### Unidade Centro

Av. Francisco Glicério, 935, **Centro** (ao lado da agência central dos  
Correios).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H; SÁBADO, DAS 7H ÀS 13H.

#### Unidade Shopping

Rua Jacy Teixeira de Camargo, 940, **Jardim do Lago** (dentro do  
Campinas Shopping).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 8H ÀS 14H.

## MARÍLIA

### Poupatempo - Unidade Móvel

Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a  
sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 8H ÀS 20H.

A unidade móvel do Poupatempo funciona em sistema rotativo em  
diferentes pontos da cidade, permanecendo em cada lugar por  
períodos de tempo variáveis. Informe-se no telefone acima.

dicas



## RIBEIRÃO PRETO

### Poupatempo

Av. Presidente Kennedy, 1500 (novo Shopping Center),  
Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 15H.

## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### Poupatempo

Av. São João, 2.200, **Jardim Colinas** (Shopping Colinas, piso superior),  
Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 15H.

## SOROCABA

### Poupatempo - Unidade Móvel

Disque Poupatempo 0800 772 36 33 (ligação gratuita, de segunda a sexta, das 6h às 21h; sábado, das 6h às 15h).

DE SEGUNDA A SÁBADO, DAS 9H ÀS 17H.

A unidade móvel do Poupatempo funciona em sistema rotativo em diferentes pontos da cidade, permanecendo em cada lugar por períodos de tempo variáveis. Informe-se no telefone acima.

## trabalho

Neste item o guia **DICAS** informa sobre os Postos de Atendimento ao Trabalhador (PATs). Neles você pode tirar a carteira de trabalho, dar entrada no seguro desemprego, se inscrever em cursos de qualificação profissional e ter acesso aos programas governamentais de geração de trabalho e renda. Os PATs também funcionam como um balcão de empregos.

## ARAÇATUBA/MIRANDÓPOLIS

### PAT - Araçatuba

Rua Almirante Barroso, 47, **Centro**, Tel (18) 3624-5966.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 16H30.



## BAURU

### **PAT – Bauru**

Rua Joaquim da Silva Martha, 11-39, **Altos da Cidade**,  
Tel 3234-9923.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 12H E DAS 13H ÀS 17H.

## BIRIGÜI

### **PAT - Birigüi**

Rua Bandeirantes, 143, **Centro** (próximo à antiga rodoviária),  
Tel (18) 3642-3614.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

## CAMPINAS

### **PAT - Campinas**

Rua Engenheiro Cândido Gomide, 196, **Guanabara**,  
Tel (019) 3241-9954.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

## MARÍLIA

### **PAT - Marília**

Av. Santo Antônio, 710, **Centro**, Tel (14) 3433-3469 / 3433-3212.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

## PRESIDENTE PRUDENTE

### **PAT - Presidente Prudente**

Rua Rio Grande do Sul, 37, **Vila Marcondes**, Tel (18) 3221-9270 /  
3221-9666.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

## RIBEIRÃO PRETO

### **PAT - Ribeirão Preto**

Rua Floriano Peixoto, 680, **Centro**, Tel (16) 3610-9583 /  
3625-7381 / 3625-7391.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

dicas



## SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### **PAT - São José dos Campos**

Rua Pedro Ernesto, 111, **Vila Sanches**, Tel (12) 3941-2043 / 3941-3215.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

## SOROCABA

### **PAT - Sorocaba**

Rua Coronel Cavalheiros, 353, **Centro**, Tel (15) 3211-4231.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 16H.

## cultura, atualização e internet

Oficinas culturais: são órgãos da Secretaria Estadual de Cultura que oferecem diversos cursos gratuitos na área cultural: de artes plásticas (mosaico, pintura em seda, óleo sobre tela, reciclagem etc.), fotografia, dança, música, literatura, teatro, entre outros. Veja abaixo as cidades que oferecem esses serviços.

Programa Acessa SP: são postos de acesso a computadores e à Internet, criados pelo governo do estado. Os postos têm monitores que ajudam os usuários, orientando-os quando necessário. Para utilizar o serviço, basta se cadastrar uma única vez, apresentando o RG ou outro documento de identificação com foto.

SESC: As unidades do SESC oferecem o programa Internet Livre com computadores conectados à internet, instrutores especializados para orientar o público, além de cursos e oficinas de informática. Oferecem também biblioteca e sala de leitura com jornais e revistas. Esses serviços são gratuitos e abertos a todos, basta levar RG ou certidão de nascimento.

## ARAÇATUBA/MIRANDÓPOLIS

### **Acessa SP**

Rua Armando Salles Oliveira s/nº, **Bandeiras** (funciona dentro da Biblioteca Municipal), Araçatuba, Tel (18) 3608-4155 / 3624-3111.



DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

## BAURU

### Acessa SP

Rua Amazonas, quadra 1, n° 41, **Jd. Coralina** (funciona dentro da Oficina Cultural), Tel (14) 3231-1100.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 12H.

### Oficina Cultural Glauco Pinto de Moraes

Rua Amazonas, quadra 1, n° 41, **Jd. Coralina**, Tel (14) 3231-1100, gpmoraes@oficinasulturais.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 21H; SÁBADO, DAS 8H ÀS 12H.

As inscrições são semestrais, nos meses de março e setembro.

## SESC Bauru

Av. Aureliano Cardia, 6-71, **Vila Cardia**, Tel (14) 3235-1750, email@bauru.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 13H ÀS 21H30; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 9H30 ÀS 18H.

## BIRIGÜI

### SESC Birigüi

Travessa 7 de setembro, 5, **Vila Xavier**, Tel (18) 3642-7040, email@birigui.sescsp.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

## CAMPINAS

### Acessa SP

Rua Odete Terezinha Santucci Octaviano, 92, **Bairro Vida Nova** (funciona dentro do posto do CIC), Tel (19) 3226-6161.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 17H.

### Oficina Cultural da Região Metropolitana de Campinas

Parque Ecológico Monsenhor Emilio José Salim, Rodovia Heitor Penteadado, Km 3,5, Tel (19) 3294-2212, rmcoc19@gmail.com.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 12H E DAS 14H ÀS 17H.

Ligar para se informar sobre as datas dos cursos. Para participar é só comparecer com RG.

dicas



## SESC Campinas

Rua Dom José I, 270/333, **Bairro Bonfim**, Tel (19) 3737-1500,  
email@campinas.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 8H ÀS 22H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 9H ÀS 18H.

## MARÍLIA

### Acessa SP

Avenida Sampaio Vidal, 245, **Centro** (funciona dentro da Biblioteca Pública Municipal), Tel (14) 3454-7434 / 3402-6600.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H.

## PRESIDENTE PRUDENTE

### Acessa SP

Avenida Washington Luiz, 544, **Centro** (funciona dentro da Biblioteca Municipal), Tel (18) 3223-7554.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 12H.

## Oficina Cultural Regional Timochenco Wehbi

Av. Manoel Goulart, 2109, Anexo1, Tel (18) 3221-2959 / 3222-2320,  
twehbi@oficinasulturais.sp.gov.br e twehbi@assaoc.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 22H.

As inscrições são feitas pessoalmente, é só levar um documento.

## RIBEIRÃO PRETO

### Acessa SP

#### Administração Regional

Rua Flávio Uchôa, 1180, **Campos Elísios**, Tel (16) 3961-1084.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 17H.

#### Posto do Acessa SP no Poupatempo

Av. Presidente Kennedy, 1500, **Nova Ribeirânia**,

Tel (16) 3019-6035.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 19H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 15H.

## Oficina Cultural Regional Cândido Portinari

Rua Alto de São Bento, s/nº, **Jardim Mosteiro**, Tel (16) 3625-6430 /  
3625-6161, cportinari@oficinasulturais.sp.gov.br,

ocrcportinari@ig.com.br.



DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H.

As matrículas normalmente acontecem nos meses de janeiro e fevereiro; ligar para se informar sobre datas e cursos oferecidos. Para participar basta levar os documentos pessoais.

### **SESC Ribeirão Preto**

Rua Tibiriça, 50, **Centro**, Tel (16) 3977-4477,  
email@ribeirao.sescsp.org.br.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 13H ÀS 22H; SÁBADO, DOMINGO E FERIADO, DAS 9H ÀS 18H.

## **SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**

### **Acessa SP**

#### **Shopping Centro**

Rua Rubião Junior, 84, piso 2, sala 54, **Centro**, Tel (12) 3923-8731.  
De segunda a sexta, das 9h à 17h30.

#### **Posto do Acessa SP no Poupatempo**

Av. São João, 2.200 (Shopping Colinas, piso superior), **Jardim Colinas**, São José dos Campos, Tel 0800 772 3633.  
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 10H ÀS 20H; SÁBADO, DAS 9H ÀS 15H.

### **SESC São José dos Campos**

Rua Coronel José Monteiro, 275, **Centro**, Tel (12) 3904-2000,  
email@sjcampos.sescsp.org.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 19H; SÁBADO E FERIADO, DAS 9H ÀS 18H.

## **SOROCABA**

### **Acessa SP**

Rua Álvares Soares, 431 (dentro da Secretaria de Finanças), **Centro**,  
Tel (15) 3331-7032.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H À 17H.

### **Oficina Cultural Grande Otelo**

Praça Frei Baraúna, s/nº, **Centro**, Tel (15) 3224-3377,  
gotelo@oficinasculturais.sp.gov.br.

DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 9H ÀS 18H; QUANDO HÁ ATIVIDADES O HORÁRIO SE ESTENDE ATÉ ÀS 22H.

As inscrições normalmente são feitas nos meses de fevereiro e

dicas

agosto; para participar basta comparecer com o RG.

### **SESC Sorocaba**

Av. Washington Luiz, 446, **Jardim Emília**, Tel (15) 3332-9933.

DE TERÇA A SEXTA, DAS 13H ÀS 22H; SÁBADO E FERIADO, DAS 9H15 ÀS 18H15.

## transportes

### CAMPINAS

#### **Bilhete Único**

Disque-Transurc 0800 014 02 04, [www.transurc.com.br/site/cartoes](http://www.transurc.com.br/site/cartoes).

ATENDIMENTO TELEFÔNICO, DAS 8H ÀS 18H (LIGAÇÃO GRATUITA, MAS NÃO ACEITA CHAMADA DE CELULAR).

Serviços: assim como na cidade de São Paulo (ver pg 23), em Campinas também foi implantado o Bilhete Único, que integra os serviços de ônibus e vans (perueiros). Com o Bilhete, você pode usar até três conduções no período de uma hora pagando apenas uma passagem. Para obter e cadastrar o cartão, procure um dos postos da Transurc. No cadastramento são solicitadas as seguintes informações: nome completo, sexo, data de nascimento, nome completo da mãe, CPF. Ligue no telefone acima para saber os endereços dos postos.



**DICAS** é um guia feito para quem sai da prisão. Seu objetivo é ajudar os (as) egressos (as) a reconstruírem sua vida, trazendo informações sobre serviços, na maior parte gratuitos, em diversas áreas: albergues, assistência jurídica, educação, capacitação profissional, trabalho, saúde física e mental, cultura e lazer etc.