

Quer sair do sedentarismo? Conheça os benefícios da caminhada

Todos sabem a importância de ter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas. No entanto, 100 milhões de brasileiros ainda são sedentários, segundo pesquisa divulgada pelo IBGE

A obesidade entre os brasileiros também vem aumentando e já pode ser considerada uma epidemia em adultos e crianças.

A obesidade altera totalmente o funcionamento do corpo, sendo a causa para inúmeros problemas como hipertensão, alteração no colesterol, diabetes tipo 2, depressão, ansiedade, estresse, síndrome do pânico, enxaqueca e dores de cabeça, miopia transitória, problemas cardiovasculares e até desenvolvimento de câncer. Para reverter esse quadro, uma atividade simples pode ser incluída na rotina diária: a caminhada. É uma maneira fácil de sair do sedentarismo, combater a obesidade e pode ser praticada por crianças, jovens e adultos sem restrição.

“Abandonar o sedentarismo não é uma tarefa fácil. Para começar, é necessário ter uma dose extra de determinação, força de vontade, criar metas, ter foco e realizar, pelo menos, 150 minutos de atividade durante a semana, ou seja, 30 minutos. Inicie com uma caminhada leve, faça respirações longas, recupere o fôlego e continue a atividade. Vida saudável significa longevidade. Os resultados são infinitos e valem para a vida toda. Nunca é tarde para começar”, alerta Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech Company.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade de Harvard, é fundamental gastar em média 300 calorias por



Divulgação

dia para sair do sedentarismo. Pequenas atitudes diárias também contribuem para mudar hábitos: deixar o elevador e a escada rolante e optar por subir e descer escadas físicas ou mesmo saltar do ônibus um ponto antes do habitual, aumentando assim o tempo de caminhada. Essas atitudes diminuem em aproximadamente 30% as chances de doenças cardiovasculares.

O fisiologista Jakson Couto, coordenador técnico da Bodytech Indianópolis, lista sete benefícios e mudanças que acontecem no corpo durante a caminhada.

- 1) **Melhora a circulação** (o retorno venoso é aprimorado com a ajuda da bomba muscular – coração, ajustando

a circulação arterial) e a função respiratória (ventilação nos pulmões);

- 2) **Combate a osteoporose** – vários estudos comprovam que os pequenos impactos no momento da caminhada são benéficos para os ossos;
- 3) **Dose extra de ânimo**: durante a atividade, o corpo libera endorfina – hormônio responsável pela sensação de prazer e bem estar;
- 4) **Diminui a sonolência e melhora a insônia**: o cansaço causado pela caminhada ajuda o corpo a relaxar e adormecer mais rápido;
- 5) **Previne doenças cardíacas**: ao controlar a pressão arterial é possível prevenir a grande maioria das doenças do coração. O corpo e o coração ficam com as funções vitais mais equilibradas;
- 6) **Melhora a diabetes**: o exercício aumenta a circulação e o fígado e o pâncreas recebem mais sangue. Em uma caminhada forte o corpo produz mais insulina. Este benefício vale também para pessoas que possuem alguma disfunção no fígado ou pâncreas;
- 7) **Relaxamento muscular**: ao praticar qualquer tipo de atividade física diversos hormônios são liberados pelo corpo. Um deles é a serotonina, responsável pela sensação de prazer pós-exercício e ajuda a relaxar a musculatura do corpo.

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL

23º Subdistrito - Casa Verde

Dra. Marilei Siriani Silva - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **RYCHARD RIÇA COSTA**, estado civil solteiro, profissão produtor artístico, nascido nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 16/05/1989, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Osmar Costa e de Sueli Aparecida Riça Costa. A pretendente: **GABRIELLA FERREIRA FELIX DE MELO**, estado civil solteira, profissão bancária, nascida nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 16/10/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Helton Felix de Melo e de Gerleide Ferreira de Melo.

O pretendente: **RENAN AMARO DONATTI**, estado civil solteiro, profissão técnico de informática, nascido nesta Capital, Lapa - SP, no dia 20/04/1991, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Paulo Roberto Donati e de Maria Darlange Amaro Vieira. A pretendente: **THAILA FARINARO MANHE**, estado civil solteira, profissão assistente de marketing, nascida nesta Capital, Pirituba - SP, no dia 30/04/1990, residente e domiciliada na Vila Clarice, nesta Capital - SP, filha de Wilson Costa Manhe e de Célia Farinara Manhe. Obs.: Cópia do edital para ser afixado no Cartório de residência da contraente.

O pretendente: **JUAN RODRIGO RANGEL DOS SANTOS HERRERO**, estado civil solteiro, profissão engenheiro de vendas, nascido nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 20/12/1979, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de João Herrero e de Creuzza Rangel dos Santos. A pretendente: **ALINE GUIMARÃES COSTA**, estado civil solteira, profissão contadora, nascida nesta Capital, Vila Nova Cachoeirinha - SP, no dia 19/12/1987, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Paiva da Costa e de Elza Guimarães Pimenta da Costa.

O pretendente: **ARTUR DA SILVA ROCHA**, estado civil divorciado, profissão comerciante, nascido nesta Capital, Lapa - SP, no dia 03/02/1960, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Marcelino Ribeiro da Rocha e de Amelia Jesus da Silva Rocha. A pretendente: **DANIELE MENDES ALVES**, estado civil solteira, profissão comerciante, nascida em Cotia - SP, no dia 24/09/1986, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Ana Mendes Alves.

O pretendente: **DAILTON DE FREITAS AMÂNCIO**, estado civil solteiro, profissão técnico de logística, nascido em São Bernardo do Campo (2º Subdistrito) - SP, no dia 14/04/1988, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Moacir Batista Amâncio e de Maria Irenice de Freitas Amâncio. A pretendente: **MARIA JULIA RIVAS PEDROSA**, estado civil solteira, profissão representante comercial, nascida nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 16/10/1977, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Gelmiro Pedrosa Dinis e de Maria Isabel Rivas Carril.

O pretendente: **MARCIO VETTORE DOS SANTOS**, estado civil solteiro, profissão representante comercial, nascido nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 29/02/1984, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Luiz Cesar Leite dos Santos e de Vera Lucia Vettore dos Santos. A pretendente: **CAMILA DA SILVA PESSOA**, estado civil solteira, profissão assistente comércio exterior, nascida em Catanduva - SP, no dia 22/12/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Walter Pessoa e de Marialda da Silva Pessoa.

O pretendente: **RENAN HYGOR WEBER RODRIGUES LOBO**, estado civil solteiro, profissão advogado, nascido nesta Capital, Tatuapé - SP, no dia 20/10/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Carlos Rodrigues Lobo e de Roberta Weber Rodrigues Lobo. A pretendente: **THAMIREZ MORAES LIMA**, estado civil solteira, profissão jornalista, nascida nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 11/11/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Deneval Pereira Lima e de Marcia Cristina Guimarães Moraes Lima.

O pretendente: **NIVALDO SEBASTIÃO LUIZ JUNIOR**, estado civil solteiro, profissão empresário, nascido em Americana - SP, no dia 03/05/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Nivaldo Sebastião Luiz e de Aparecida Solange Estorine Luiz. A pretendente: **BAMBINA COSTA DE LIRA**, estado civil solteira, profissão auxiliar administrativa, nascida em Santo Antonio do Descoberto - GO, no dia 23/05/1996, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Euzébio Teixeira de Lira e de Maria Lucinete Costa de Melo Silva.

O pretendente: **BRUNO SAGRETTI**, estado civil solteiro, profissão advogado, nascido nesta Capital, Perdizes - SP, no dia 07/07/1988, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Henrique Sagretti e de Rosa Dalva Abrantkoski Sagretti. A pretendente: **VANESSA REGINA RAYMUNDO**, estado civil solteira, profissão auxiliar administrativo, nascida nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 07/10/1986, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Eliseu Raymundo e de Sonia Regina Rubio Raymundo.

O pretendente: **JOSÉ ELIAS BARBOSA DE SOUZA**, estado civil solteiro, profissão produtor guarda civil, nascido em Guarânia, município de Cafarnaum - BA, no dia 24/09/1969, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Alexandre Teixeira Barbosa e de Antônia Barbosa de Souza. A pretendente: **FLÔRDENICE SERRA DE ANDRADE**, estado civil solteira, profissão cuidadora, nascida nesta Capital, Santo Amaro - SP, no dia 28/10/1969, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Serra de Andrade e de Maria Santos de Andrade.

O pretendente: **LEONARDO FELIPE MALAGUTI DE MIRANDA**, estado civil solteiro, profissão guarda civil metropolitano, nascido em Natal (2ª Zona - 5ª Ofício de Notas) - RN, no dia 06/06/1981, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Guilherme Miranda e de Maria Teresa Malaguti Miranda. A pretendente: **SHEILA MARA DOS SANTOS**, estado civil solteira, profissão secretária, nascida nesta Capital, Belenzinho - SP, no dia 13/10/1976, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de João Barbosa dos Santos e de Leila Mara dos Santos.

O pretendente: **ALVARO HENRIQUE FERRO**, estado civil divorciado, profissão ourives, nascido nesta Capital - SP, no dia 17/11/1960, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Ferro e de Agontinha Finelli Ferro. A pretendente: **REGINA APARECIDA VIEIRADO PRADO**, estado civil divorciada, profissão auxiliar de escritório, nascida nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 18/11/1930, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Lázaro Pereira do Prado e de Rosa Vieira Prado.

O pretendente: **VANDERSON NASCIMENTO DOS SANTOS**, estado civil solteiro, profissão metalúrgico, nascido nesta Capital, Tatuapé - SP, no dia 23/05/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Valdir Pereira dos Santos e de Rita de Cássia Nascimento dos Santos. A pretendente: **ELLEN VIANA FERREIRA**, estado civil solteira, profissão recepcionista, nascida nesta Capital, São Miguel Paulista - SP (Registrada no Distrito do Itaim Paulista, neste Capital), no dia 09/06/1998, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Paulo Sergio Viana Pereira e de Marli dos Santos Lima.

O pretendente: **LEANDRO DA TRINDADE CRUZ**, estado civil solteiro, profissão administrador, nascido em São Caetano do Sul - SP, no dia 17/02/1986, residente e domiciliado na Vila Alpina, nesta Capital - SP, filho de Edson Monteiro Cruz e de Quirina Pereira da Trindade Cruz. A pretendente: **GISELE DERRAIK DE CARVALHO**, estado civil solteira, profissão compradora, nascida nesta Capital, Belenzinho - SP, no dia 04/11/1988, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Gilson Souza de Carvalho e de Ermdinda Aparecida Derraiik de Carvalho.

O pretendente: **WALTER CARDOSO PRANDI NETO**, estado civil solteiro, profissão analista de marketing, nascido em Campos Belos (Arraías) - GO, no dia 15/04/1983, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Wady Frederico Prandi e de Elena de Almeida Cardoso. A pretendente: **DANIELE PICHIRILLI FERNANDES**, estado civil divorciada, profissão auxiliar administrativo, nascida nesta Capital, Perus - SP, no dia 20/01/1983, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Joaquim Deonizio Gonçalves Fernandes e de Emy Pichirilli Fernandes.

O pretendente: **PAULO SÉRGIO VIANA FERREIRA**, estado civil solteiro, profissão vigilante, nascido em Vitória da Conquista - BA, no dia 01/09/1968, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Valdemar Ferreira e de Odete Gonçalves Viana. A pretendente: **MARLI MARIANO DOS SANTOS**, estado civil divorciada, profissão do lar, nascida em Assaí - PR, no dia 30/01/1969, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de João Mariano Santos e de Guiomar Pereira dos Santos.

O pretendente: **DILERMANO DANTE DUARTE**, estado civil divorciado, profissão analista de sistemas, nascido nesta Capital, Vila Maria - SP, no dia 25/07/1979, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Paulo Duarte e de Rosa Maria Duarte. A pretendente: **RAQUEL DE FÁTIMA RAVAZZI**, estado civil solteira, profissão promotora de eventos, nascida nesta Capital, Jardim Paulista - SP, no dia 31/05/1984, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Lauro Ravazzi e de Angelina da Silva Ravazzi.

O pretendente: **RONALDO AMBROSIO HODAS RUIZ**, estado civil solteiro, profissão supervisor técnico, nascido nesta Capital, Vila Formosa - SP, no dia 05/09/1985, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Hodas Ruiz e de Marisa Aparecida Ambrosio Hodas Ruiz. A pretendente: **SIBELE MARCON DO NASCIMENTO**, estado civil solteira, profissão supervisora de operações, nascida nesta Capital, Vila Nova Cachoeirinha - SP, no dia 09/05/1988, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Benedito Sergio do Nascimento e de Dagmar Marcom.

O pretendente: **FELIPE JOSUÉ DE OLIVEIRA**, estado civil solteiro, profissão operador de loja, nascido nesta Capital, Liberdade - SP, no dia 06/07/1986, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Raquel Cristina de Oliveira. A pretendente: **SILVIA REGINA TOCCCELLI DE OLIVEIRA**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida em Adamantina - SP, no dia 28/12/1988, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Francisco Antonio de Oliveira e de Maria Aparecida Toccaceli Oliveira.

O pretendente: **BRUNO ALVES DIAS**, estado civil solteiro, profissão ajudante geral, nascido em Suzano - SP (Registrado em Poá - SP), no dia 19/01/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Joel Dias e de Adenilde Maria Alves. A pretendente: **ÉRIKA CRISPIM ARIE RAMALHO**, estado civil solteira, profissão auxiliar administrativo, nascida em Guarulhos - SP (Registrada em Santa Isabel - SP), no dia 20/04/1983, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Dalmir Ramalho e de Maria Isabel Crispim Arie Ramalho.

O pretendente: **CLAYTON DE OLIVEIRA MAMEDE**, estado civil solteiro, profissão autônomo, nascido nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 23/07/1979, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Antonio Mamede e de Sonia Regina de Oliveira Mamede. A pretendente: **LUCIANA DA SILVA**, estado civil solteira, profissão fisioterapeuta, nascida nesta Capital, Cangaíba - SP, no dia 06/02/1984, residente e domiciliada na Vila Paulistânia, Subdistrito Cangaíba, São Paulo - SP, filha de José Ferreira da Silva e de Aparecida Consolação Silva. Obs.: Cópia do Edital de Proclamas recebida do Oficial de Registro Civil do 41º Subdistrito de Cangaíba, desta Capital.

O pretendente: **EDSON MARTINS**, estado civil solteiro, profissão assistente financeiro, nascido em Mauá - SP, no dia 15/02/1969, residente e domiciliado na Basileia, São Paulo - SP, filho de Francisco Martins e de Maria Aparecida dos Santos Martins. A pretendente: **REGIANE DOS ANJOS DIOGO**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 28/03/1973, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Diogo e de Zina dos Anjos Diogo. Obs.: Cópia do Edital de Proclamas para ser afixado no Cartório de Residência do Contraente.

O pretendente: **WILTON COSTA PAES**, estado civil divorciado, profissão guarda civil metropolitano, nascido nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 21/01/1972, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Nilton Paes e de Diva Costa Paes. A pretendente: **PATRICIA NEVES DOS SANTOS**, estado civil solteira, profissão guarda civil metropolitano, nascida nesta Capital, Vila Formosa - SP, no dia 29/04/1973, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Floriano Querino dos Santos e de Almira Neves dos Santos.

O pretendente: **CARLOS HENRIQUE CRUZ**, estado civil divorciado, profissão guarda civil metropolitano, nascido nesta Capital, Penha - SP, no dia 20/08/1958, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Honorato Cruz e de Joana Batista Cruz. A pretendente: **MARIA LUCIANA DA SILVA**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida em Bonito (Vila de Luteopora) - PE, no dia 07/10/1979, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Cícero Martins da Silva e de Amara Santana da Silva.

O pretendente: **CLEBER DAMASCENA BENJAMIN CUNHA**, estado civil solteiro, profissão jornalista, nascido em Cabo de Santo Agostinho (Ipojuca) - PE, no dia 22/01/1979, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Benjamin Cunha e de Maria Cristina Damasceno Cunha. A pretendente: **VANIA SANTOS LESSA**, estado civil divorciada, profissão líder backoffice, nascida nesta Capital, Santo Amaro - SP, no dia 14/02/1985, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Francisco Silva Lessa e de Valdemira Santos Lessa.

O pretendente: **PAULO ROGERIO ALVES DOS SANTOS**, estado civil divorciado, profissão guarda civil metropolitano, nascido nesta Capital, Vila Mariana - SP, no dia 18/02/1958, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Ananias Alves dos Santos e de Auresa Antonia Alves dos Santos. A pretendente: **AURELIA MÂRCIA BEZERRA LOPES**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida em Nata (2ª Zona, 5ª Ofício de Notas) - RN, no dia 06/09/1973, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Francisco de Assis Lopes e de Alzira Alves Bezerra.

O pretendente: **MÁICON ANTONIO DE JESUS**, estado civil solteiro, profissão cabeleireiro, nascido nesta Capital, Ermelino Matarazzo - SP, no dia 30/11/1981, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Regiane Aparecida de Jesus. A pretendente: **CRISTIANE MARQUES ANASTACIO**, estado civil solteira, profissão designer de modas, nascida nesta Capital, Vila Nova Cachoeirinha - SP, no dia 31/10/1984, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de João Carlos Anastácio e de Elisabete Antonia dos Santos Anastácio.

O pretendente: **CÁSSIO JOSÉ POGGIO**, estado civil solteiro, profissão guarda civil metropolitano, nascido nesta Capital, Vila Formosa - SP, no dia 15/03/1978, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Hugo Poggio e de Delicia Aparecida Gaeta Poggio. A pretendente: **GENELDA MOURA VITAL**, estado civil solteira, profissão líder operacional, nascida em São Domingos do Maranhão - MA, no dia 29/03/1974, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Raimundo Vital Sobrinho e de Maria de Nazaré de Moura Vital.

Conversão de União Estável em Casamento

O convivente: **FELIPE GOMES CAIRES**, estado civil solteiro, profissão auxiliar administrativo, nascido nesta Capital, Vila Nova Cachoeirinha - SP, no dia 16/03/1991, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Gilberto Caires e de Simone Marques Gomes. Aconvivente: **ALEXANDRE CORREIA DE OLIVEIRA**, estado civil solteiro, profissão coordenador de RH, nascida nesta Capital, Belenzinho - SP, no dia 08/02/1977, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Moura de Oliveira e de Mary Aparecida Correia de Moura. Obs.: Findo o prazo legal e não havendo oposição de impedimento, será feito de imediato o registro da conversão da união estável em casamento.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL

28º Subdistrito - Jardim Paulista
Katia Cristina Silencio Possar - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **SAIMON GONZAGA RESENDE**, solteiro, profissão comerciante, nascido em Belo Horizonte - MG, no dia vinte e quatro de março de mil novecentos e oitenta e quatro (24/03/1984), residente e domiciliado na Vila Nova Conceição, São Paulo - SP, filho de Valtelino Resende e de Ernestina Gonzaga Resende. A pretendente: **ALESSANDRA DE MAURO**, solteira, profissão tradutora, nascida em Ourinhos - SP, no dia vinte de março de mil novecentos e setenta e nove (20/03/1979), residente e domiciliada na Vila Nova Conceição, São Paulo - SP, filha de Ignacio Mauro Neto e de Denize Monzillo Caputti de Mauro.

O pretendente: **MARCEL VINICIUS BERNARDI DE OLIVEIRA**, divorciado, profissão empresário, nascido em São Paulo - SP, no dia onze de janeiro de mil novecentos e oitenta e cinco (11/01/1985), residente e domiciliado na Vila Nova Conceição, São Paulo - SP, filho de Claudemir Gomes de Oliveira e de Lenice Terezinha Bernardi de Oliveira. A pretendente: **CLARRISSA GUEDES RITTES**, solteira, profissão médica, nascida em São Paulo - SP, no dia quatro de novembro de mil novecentos e oitenta e cinco (04/11/1985), residente e domiciliada na Vila Nova Conceição, São Paulo - SP, filha de José Carlos Rittes e de Patricia Franco de Almeida Guedes Rittes.

O pretendente: **CHRISTOPHER FALCON COE**, britânico, divorciado, profissão consultor, nascido em Nairobi, Quênia, no dia onze de outubro de mil novecentos e sessenta e três (11/10/1963), residente e domiciliado em Londres, filho de Malcolm James Coe e de Unity Anne Borlase Coe. A pretendente: **MAGUI LINS DE CASTRO**, divorciada, profissão administradora, nascida no Rio de Janeiro - RJ, no dia dezesseis de julho de mil novecentos e sessenta e um (17/07/1961), residente e domiciliada na Vila Nova Conceição, São Paulo - SP, filha de José Manoel de Carvalho de Castro e de Ada Lins de Castro.

O pretendente: **FRANCISCO ESTEVES FERREIRA DE OLIVEIRA**, solteiro, profissão publicitário, nascido em São Paulo, Capital (Subdistrito Bela Vista), no dia dezoito de janeiro de mil novecentos e oitenta e seis (18/01/1986), residente e domiciliado em Cerqueira César, São Paulo - SP, filho de Fábio Ferreira de Oliveira e de Beatriz Esteves Ferreira de Oliveira. A pretendente: **FLÁVIA ROCHA CAMPOS**, solteira, profissão arquiteta, nascida em Santa Bárbara D'Oeste - SP, no dia vinte e oito de maio de mil novecentos e oitenta e oito (28/05/1988), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Marcos Antonio Rocha Campos e de Maria Pia Romi Campos.

O pretendente: **RENATO CAMPANHOLLO**, solteiro, profissão matemático, nascido em Araras - SP, no dia vinte e seis de junho de mil novecentos e oitenta e sete (26/06/1987), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Natalino Campanholo e de Marli Aparecida Mussarelli Campanholo. A pretendente: **LUCIANA SATER DE ANDRADE**, solteira, profissão advogada, nascida em Curitiba - PR, no dia doze de junho de mil novecentos e oitenta e sete (12/06/1987), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Luis Henrique Pereira de Andrade e de Munira Sater de Andrade.

O pretendente: **RONALDO HIKARI MORIYAMA**, divorciado, profissão engenheiro, nascido em Pacaembu - SP, no dia seis de agosto de mil novecentos e cinquenta e cinco (06/08/1955), residente e domiciliado em Jandira - SP, filho de Edmundo Moriyama e de Maria Fronio. A pretendente: **MARIA RITA CORREA DA ROCHA FERREIRA**, divorciada, profissão jornalista, nascida em Avaré - SP, no dia doze de agosto de mil novecentos e cinquenta e sete (12/08/1957), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Francisco Ferreira e de Therezinha Correa da Rocha Ferreira.

O pretendente: **CÁSSIO CLEBER PIMENTEL BRANDÃO**, solteiro, profissão publicitário, nascido em Guarulhos - SP, no dia trinta e um de dezembro de mil novecentos e oitenta e um (31/12/1981), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Lenilda Pimentel Brandão. A pretendente: **GLENDIA SADOCCO HAAS**, solteira, profissão advogada, nascida em Porto Alegre - RS, no dia vinte e nove de fevereiro de mil novecentos e oitenta e quatro (29/02/1984), residente e domiciliada na Vila Madalena, São Paulo - SP, filha de Willy Haas Filho e de Marisa Josefina Sadocco Haas.

O pretendente: **EZEQUIEL NESTOR CABRERO**, argentino, divorciado, profissão gerente comercial, nascido em Buenos Aires, no dia nove de junho de mil novecentos e setenta (09/06/1970), residente e domiciliado no Ipiranga, São Paulo - SP, filho de Nestor Juan Cabrero e de Isabel Ferraro. A pretendente: **IVIE COLLADO BASTOS**, divorciada, profissão analista financeira, nascida em Mogi das Cruzes - SP, no dia primeiro de janeiro de mil novecentos e oitenta (01/01/1980), residente e domiciliada na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filha de Potiguara Tadeu Bezerra Bastos e de Norma Suely Collado Bastos.

O pretendente: **MARIO KLABIN XAVIER ROMANCINI**, solteiro, profissão empresário, nascido em Telêmaco Borba - PR, no dia quinze de dezembro de mil novecentos e oitenta e sete (15/12/1987), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Mario Sergio Romancini e de Regina Klabin Xavier. A pretendente: **ANA CAROLINA DELLA CROCCI**, solteira, profissão estudante, nascida em São Paulo - SP, no dia doze de novembro de mil novecentos e noventa e cinco (12/11/1995), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Sergio Ricardo Della Crocci e de Ana Paula Lange Della Crocci.

O pretendente: **RENATO SHOEL**, divorciado, profissão empresário, nascido em São Paulo - SP, no dia seis de janeiro de mil novecentos e oitenta e um (06/01/1981), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Shlomo Shoel e de Raquel Korenfeld Shoel. A pretendente: **TALYTA ALVES BUENO**, solteira, profissão administradora de empresas, nascida em São Paulo - SP, no dia vinte e cinco de setembro de mil novecentos e oitenta e quatro (25/09/1984), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Elvio Bueno e de Miriam Alves Bueno.

O pretendente: **CAIO DE CAMPOS CALEGARI**, solteiro, profissão publicitário, nascido em Araçatuba - SP, no dia vinte e dois de setembro de mil novecentos e noventa e dois (22/09/1992), residente e domiciliado na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filho de Ildelfonso Calegari e de Neiva de Lima Campos Calegari. A pretendente: **BEATRIZ MARTINS COSTA**, divorciada, profissão advogada, nascida em Brasília - DF, no dia quinze de setembro de mil novecentos e oitenta e sete (15/09/1987), residente e domiciliada na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filha de José Gilso da Costa e de Elena Abadia Martins da Costa.

O pretendente: **FERNANDO DE CASTRO DA SILVEIRA**, solteiro, profissão advogado, nascido em Florianópolis - SC, no dia vinte e dois de abril de mil novecentos e oitenta e dois (22/04/1982), residente e domiciliado na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filho de José Humberto da Silveira e de Claudia Maria Bitencourt de Castro. A pretendente: **FERNANDA FALCÃO DE CASTRO**, solteira, profissão psicóloga, nascida em Salvador - BA, no dia cinco de outubro de mil novecentos e oitenta e quatro (05/10/1984), residente e domiciliada na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filha de José Coelho de Castro Filho e de Maria Helena Falcão de Castro.

O pretendente: **ALBERTO RODRIGUES TEODORO**, divorciado, profissão diretor comercial, nascido em Goiânia - GO, no dia vinte e um de junho de mil novecentos e setenta (21/06/1970), residente e domiciliado na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filho de Olimpio Teodoro Rosa e de Maria Amelia Inacio Rosa. A pretendente: **MONIQUE AMAZONAS GOMBIO**, divorciada, profissão empresária, nascida em São Caetano do Sul - SP, no dia nove de outubro de mil novecentos e oitenta e dois (09/10/1982), residente e domiciliada na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filha de Luiz José Gombio e de Iralida Amazonas da Silva Gombio.

O pretendente: **JÓÃO MILTON DE VEIGA PEREIRA**, solteiro, profissão advogado, nascido em São Paulo - SP, no dia vinte e quatro de junho de mil novecentos e oitenta e um (24/06/1981), residente e domiciliado no Itaim Bibi, São Paulo - SP, filho de Milton Luis Figueiredo Pereira e de Rita Maria Galvão da Veiga Pereira. A pretendente: **ALINE LOUREIRO NOVAES**, solteira, profissão engenheira, nascida em São Paulo - SP, no dia nove de março de mil novecentos e oitenta e oito (09/03/1988), residente e domiciliada no Itaim Bibi, São Paulo - SP, filha de Edson de Assunção Novaes e de Carmen Cristina Paes Loureiro Novaes.

O pretendente: **DIEGO ÍNGO DE FREITAS VILLALBA**, solteiro, profissão publicitário, nascido em São Paulo - SP, no dia dois de abril de mil novecentos e oitenta e dois (02/04/1982), residente e domiciliado na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filho de Luis Maria Villalba Presa e de Marileusa Julia de Freitas Villalba. A pretendente: **PAOLA DE LUCCA COMELLI**, solteira, profissão publicitária, nascida em Florianópolis - SC, no dia três de outubro de mil novecentos e oitenta e dois (03/10/1982), residente e domiciliada na Vila Olimpia, São Paulo - SP, filha de Edmundo Comelli e de Maria Bernadete de Lucca Comelli.

O pretendente: **RAFAEL PEÓN TAMANINI**, solteiro, profissão diretor financeiro, nascido em Brasília - DF, no dia dezesseis de novembro de mil novecentos e oitenta e quatro (16/11/1984), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Irineu Henrique Tamanini e de Maria Del Carmen Peón Tamanini. A pretendente: **FERNANDA SIMÃO PEREIRA**, solteira, profissão advogada, nascida em Brasília - DF, no dia dez de outubro de mil novecentos e oitenta e seis (10/10/1986), residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Assis Simão Pereira e de Marcia Maria Pereira.

O pretendente: **CARLOS EDUARDO MARINI DOS REIS**, divorciado, profissão professor de educação física, nascido em São Paulo - SP, no dia vinte e seis de novembro de mil novecentos e sessenta e seis (26/11/1966), residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Antonio Carlos Zuardi dos Reis e de Heloisa Stella Marini dos Reis. A pretendente: **CRISTIANA FARIA DO AMARAL**, solteira, profissão acupunturista, nascida em São Paulo - SP, no dia vinte e seis de julho de mil novecentos e setenta e dois (26/07/1972), residente e domiciliada na Vila Madalena, São Paulo - SP, filha de Carlos Alberto Brandão do Amaral e de Eliana Faria do Amaral. Obs.: Tendo sido enviado cópia do edital de proclamas ao Subdistrito de residência da pretendente.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

Edital de Citação - Prazo de 20 dias-Processo Nº 1069711-81.2014.8.26.0100 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 2ª Vara Cível, do Foro Central Cível, Estado de São Paulo, Dr(a) Valéria Longobardi, na forma da Lei, etc. Faz Saber a(s) Alco Ferramentas, Ferragens, Importação e Exportação Ltda, CNPJ 61.765.459/0001-70, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Sumário por parte de Condomínio Edifício Garagem Florencio de Abreu, para cobrança da quantia de R\$ 4.576,12 (07/2014), a ser corrigida e acrescida das cominações legais, que decorrem da ausência de pagamento das despesas condominiais ordinárias e/ou extraordinárias e fundo de reserva do edifício autor, tudo conforme descrito na petição inicial. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua Citação, por Edital, para os atos e termos da ação proposta a para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após