

Bilhete Único de Estudante para 2025 já pode ser solicitado

O Bilhete Único de Estudante para o ano letivo de 2025, está disponível, tanto para novas emissões, quanto para revalidação de cartões já ativos. Antes de realizar o pedido, é necessário verificar no site da SPTrans se a instituição de ensino já enviou os dados de matrícula. O custo da solicitação é de R\$ 35, correspondente a sete tarifas de ônibus vigentes, e o pagamento pode ser feito via cartão de crédito, boleto ou PIX.

Siga o passo a passo para solicitar a primeira via ou revalidação do Bilhete Único de Estudante: informe a Unidade de Ensino que deseja utilizar o Bilhete Único de Estudante no ano vigente; após a Instituição de ensino enviar os dados de matrícula a SPTrans, o estudante



Antes de realizar o pedido, é necessário verificar no site da SPTrans se a instituição de ensino já enviou os dados de matrícula

já pode solicitar o benefício pelo site: sptrans.dne.com.br.

Caso seja a primeira via e não tenha um Bilhete Único de Estudante ativo, utilizado em ano (s) anterior (es), o aluno pode solicitar a emissão do cartão. O cartão será enviado ao endereço

escolhido em até 15 dias após a solicitação e o pagamento. Revalidação: cartões emitidos a partir de 2021 podem ser revalidados, desde que estejam em bom estado. Cartões anteriores a 2020 não são elegíveis para revalidação e devolução de remessa de uma nova via.

Foto: Divulgação

Destaques no Sesc Santana celebram o legado esportivo até 16 de fevereiro



Foto: Divulgação/Arquivo Pessoal

Lorraine Oliveira é uma das ginastas convidadas a falar da sua experiência nas barras assimétricas no Sesc Santana

O Sesc Verão chega a sua 30ª edição comemorando três décadas de incentivo à prática esportiva e ao bem-estar. Com o tema "Segue o Jogo!", o evento acontece até 16 de fevereiro, oferecendo mais de mil atividades gratuitas em todas as unidades do Sesc no estado de São Paulo. A unidade do Sesc Santana se destaca com uma programação repleta de atrações especiais. Confira:

Ginástica Artística com Lorraine Oliveira: a ginasta olímpica, destaque do Brasil no cenário internacional, realiza projeções e vivências no dia 19/1 (10h30).

Apresentação da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica: no dia 1º/2 (10h30) o público poderá assistir as coreografias premiadas das atletas, combinação de dança, acrobacias e uso de aparelhos.

Circuito de Ginástica Artística: até 31/1 de terça a domingo (10 às 18h), o espaço oferece atividades práticas com equipamentos da

modalidade, proporcionando uma introdução à ginástica para todas as idades.

Atividades Inclusivas e Lúdicas - Além dos eventos esportivos, o Sesc Santana traz atividades para todas as idades.

Vem se movimentar, bebê! Espaço para bebês e crianças pequenas explorarem movimentos livres (até 23/2, sábados e domingos 10h -12h).

Ritmos. Aulas de dança que incentivam a expressão corporal e o bem-estar, todos os sábados até 22/2, das 10h30 às 11h30.

Espaço Pirambô. Atividades interativas com estruturas de bambu e jogos que resgatam o brinquedo coletivo (5 a 26/1 domingos, 16h-18h).

Serviço: Sesc Santana - Avenida Luiz Dumont Villares, 579 - Jd. São Paulo. Programação completa no portal www.sescsp.org.br/sescverao

Guloseimas para Você

Nesta sexta-feira (17) é dia de confraternizar com o seu pizzaiolo, já que a data celebra o profissional. Que tal uma receita com massa crocante? Anota aí!

Pizza Caseira com Massa Leve e Crocante

Ingredientes para a massa: 500 g de farinha de trigo, 10 g de fermento biológico seco, 1 colher de chá de açúcar, 1 colher de chá de sal, 300 ml de água morna, 3 colheres de sopa de azeite de oliva.

Modo de preparo: Numa tigela, misture o fermento, o açúcar e a água morna. Deixe descansar por 10 minutos até espumar. Em outra tigela, misture a farinha com o sal. Faça um buraco no centro e adicione a mistura de fermento e azeite. Sove até



Foto: Divulgação/ Freepik

obter uma massa lisa. Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de tamanho. Depois, abra a massa no formato da pizza, adicione o molho de tomate e os recheios de sua preferência. Asse em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de

12-15 minutos ou até dourar.

Rendimento: dependendo do tamanho dos discos rende duas pizzas de 8 fatias.

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para: pauta@gazetazn.com.br.

Com pequenas atitudes podemos transformar o mundo



Repense suas práticas em relação ao meio ambiente. Antes de comprar, repense se é realmente necessário.



Recuse produtos que geram impactos ao meio ambiente. Consuma consciente, cada compra que fazemos tem um custo ambiental, seja de recursos naturais ou de poluição ao ser descartado.



Reduzir o consumo de recursos naturais é essencial para a preservação do meio ambiente. Reduza o consumo de embalagens, compre produtos que demoram mais tempo para serem descartados.



Reutilizar produtos que podem ter outra função antes de serem jogados fora, ajuda a diminuir a produção de lixo. Invista em móveis e roupas usadas, é uma ótima maneira de salvar produtos em bom estado de irem para o lixo.



Recicle produtos e diminua a quantidade de lixo produzido. O produto reciclado reduz custos e uso de água, energia e recursos naturais na produção de novos itens. Reciclar gera emprego e economiza recursos naturais.