

Com aumento das chuvas, população deve acender alerta para dengue

Com o calor e a chegada das chuvas em toda a região, a população deve reforçar os cuidados com a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor de doenças como dengue, zika e chikungunya.

De acordo com dados do painel da dengue, disponibilizado pelo Governo do Estado de São Paulo, em Santo Antônio de Posse, de janeiro até 14 de novembro deste ano, foram 4.326 casos prováveis de dengue e 7

óbitos.

Já no mesmo período, entre as 20 cidades que compõem a Região Metropolitana de Campinas (RMC), foram contabilizados 198.309 casos confirmados de dengue e 17 óbitos. Só nos dez

primeiros meses deste ano, o Brasil registrou mais de 6 milhões de casos prováveis, com mais de 5 mil mortes pela doença.

Segundo o Grupo de Vigilância Epidemiológica (GVE) XVII

Campinas, espera-se uma epidemia de dengue ainda mais severa neste fim de ano e no início de 2025. Por isso, é indispensável a sensibilidade da população para eliminar criadouros e evitar a proliferação do

mosquito transmissor. Conforme explica Márcia Simenton, chefe da Vigilância Epidemiológica de Santo Antônio de Posse, o momento é de antecipar as ações de controle e de vigilância dos vírus. **Pág 3.**

Soletra Posse incentiva aprendizado da língua portuguesa em Santo Antônio de Posse



Incentivar o aprendizado de forma lúdica e interativa, esse foi o objetivo do Soletra Posse, uma iniciativa da Prefeitura de Santo Antônio de Posse, por meio da Secretaria Municipal de Educação.

O projeto, idealizado com o intuito de fomentar o estudo através de uma competição de soletração, engajou alunos do Ensino Fundamental I e II em um ambiente de brincadeira e desafio educacional. **Pág 5.**

Santo Antônio de Posse é premiada pelo segundo ano consecutivo por desempenho no combate a transmissão vertical do HIV



Santo Antônio de Posse, por meio da Secretaria Municipal de Saúde e a Vigilância Epidemiológica (VE) recebeu nesta quarta-feira, 13 de novembro, pelo segundo ano consecutivo, o Prêmio Luiza Matida – iniciativa que reconhece

as ações e os trabalhos realizados no combate e controle da sífilis e do HIV/Aids. O prêmio é concedido pelo Programa Estadual DST/AIDS-SP a municípios que se destacam no combate e controle da sífilis e do HIV/Aids. **Pág 3.**

Comerciantes são convidados a criar um novo evento: O Natal na Rota

Papai Noel caminhando pelas lojas e distribuindo balas, personagens, food trucks na rua, decoração. Essas são algumas propostas para um novo evento de fim de ano que está sendo idealizado para a Rua Rota dos Imigrantes: o Natal na Rota.

Programada para acontecer no dia 23 de dezembro, das 17 às 21 horas, a iniciativa é de uma comissão de empresários da Rota dos Imigrantes, com o apoio da Associação Comercial e Empresarial de Holambra (ACE Holambra). **Pág 6.**

Dia Mundial da Diabetes: Conheça cuidados e monitoramento para prevenção da doença

O Dia Mundial da Diabetes, criado em 1991 pela International Diabetes Federation (IDF) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), visa aumentar a conscientização sobre a doença e suas complicações, além de incentivar hábitos

saudáveis que ajudam a prevenir o seu desenvolvimento. De acordo com os dados do Censo 2022 do IBGE, a população brasileira é de aproximadamente 203 milhões de pessoas, e estima-se que cerca de 20 milhões vivam com diabetes. **Pág 7.**

Festival 'Jaguariúna70' continua nesta sexta-feira na Red Eventos

Pág 6.

Obras de recuperação do pavimento no período noturno são concluídas com segurança

Pág 3.

conserta smart
Assistência técnica especializada

Consertos e venda de celulares, notebook e tablet

conserta smart
SANTO ANTONIO DE POSSE - FONE: 99190 3766

19 991903766 @consertasmartdaposse
R. Dr. Jorge Tibiriça, 1042 - Centro - Santo Antônio de Posse

Naativa
moda feminina e masculina

19 98182-7530
19 98428-8014

@naativabrasil
@naativabrasil

Rua Doutor Jorge Tibiriçá, 931
Santo Antônio de Posse

MEDICINA
UniFAJ
NOTA MÁXIMA MEC
☆☆☆☆☆

UniFAJ
Centro Universitário de Jaguariúna

Artigo

Só os artistas enxergam

*José Renato Nalini

O desastre que já chegou à Terra e que mostra a palpável realidade do desaparecimento de qualquer espécie de vida, tamanha a insensatez perpetrada contra a natureza, não desperta os políticos, nem os empresários, nem os demais poderosos.

Apenas algumas almas sensíveis são capazes de detectar a dimensão da desgraça. Por isso, resta apelar para os poetas, para os

filósofos, para os escritores, para os fotógrafos, pintores, artistas plásticos, grafiteiros, músicos, intérpretes e outros humanos providos desse especial talento para detectar o que a fatia rude do “sapiens” não é capaz de enxergar, que façam um esforço para salvar o planeta.

Muitos já estão fazendo isso, assim a ArtBO, a feira de arte na Colômbia que expõe pinturas, desenhos, vídeos e instalações nessa Feira Internacional de Arte de Bogotá.

Ali se pode enxergar o verde das árvores, folhas, flores, a beleza luxuriante que está desaparecendo.

Selvas figurativas de Tatiana Arocha, os rios em grafite de Santiago Reyes, a vegetação aquática de Brenda Cabrera, as árvores de arame de Luis Fernando Pelaez.

O questionamento da exposição é a crise ambiental. E o Brasil deveria, neste momento dramático em que arde em chamas, em que a água vai acabando, a

poluição aumentando, o volume de resíduos sólidos crescendo de forma desmesurada, congregando os seus artistas e fazer manifestações que chegassem à consciência da população.

A sociedade civil não tem exigido do governo, que existe para servi-la, uma atitude responsável diante dos descabros intensificados. Não é possível entregar este país, que já foi considerado “promissora potência verde”, e que foi reduzido a “pária ambiental”, ao

final melancólico de uma terra devastada, imprópria para a vida, um grande deserto onde será quase impossível a persistência de qualquer espécie de existência viva.

Os artistas já estão sofrendo com a emergência ambiental, que afeta a todos, mas principalmente aos mais frágeis, vulneráveis, excluídos, carentes, pobres e enfermos. Idosos e crianças, as vítimas preferenciais. Só a arte pode sacudir a mentalidade inerte e

passiva que apenas observa a tragédia, como se ela não lhe dissesse respeito.

Unamo-nos, artistas, pensadores e seres sensíveis. Tentar evitar a catástrofe, cuja chegada é evidente e só os irresponsáveis é que não a pressentem.

*José Renato Nalini é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.

Do crime culposo da civilização ao caráter doloso dos incêndios rurais

João Guilherme Sabino Ometto*

Os incêndios no campo, que assolam numerosos municípios brasileiros, em vários estados, são provocados por duas graves causas. Uma delas resulta da exploração inadequada dos recursos naturais e da poluição ao longo dos séculos, numa paulatina degradação do meio ambiente e aquecimento global, provocando secas que tornam a vegetação mais suscetível às chamas. A outra é a prática de crimes dolosos, pois se constatou a ação de criminosos ateando fogo em propriedades

agrícolas, com a clara intenção de destruir as plantações.

A terrível ação desses bandidos precisa ser devida e rapidamente apurada e punida com o rigor da lei, para se evitar sua continuidade e desestimular esse grave crime, que mata pessoas, afeta a segurança alimentar, a produção de commodities e biocombustíveis, impõe imensos prejuízos aos produtores, provoca desemprego e causa sérios danos econômicos e ecológicos. É uma ação de extrema violência e intolerável.

Não é mera coincidência ou algo resultante de motivação

pontual a eclosão de tantos incêndios, alguns deles já com autores confessos e outros presos em flagrante, em distintos pontos do território nacional, da Amazônia a São Paulo, passando pelo Planalto Central, até o Pantanal. Parece haver uma ação orquestrada. É necessário descobrir qual é a intenção real por trás desses crimes, para coibi-los de modo eficaz e duradouro.

Já é bem grave o risco permanente de incêndios resultante das secas prolongadas provocadas pelas mudanças climáticas. Estamos pagando um alto preço pelo “crime

culposo” da nossa civilização na construção de uma economia baseada nos combustíveis fósseis. Quando esse modelo de desenvolvimento iniciou-se, ainda na era pré-industrial, nem havia condições de prever o aquecimento da Terra e suas consequências terríveis.

Hoje, apesar da plena consciência sobre o problema, ainda não se encontraram soluções adequadas, que esbarram na falta de vontade política dos governos e no descumprimento do Acordo de Paris, que limita a 1,5 grau Celsius a elevação da temperatura do planeta. Uma nova perspectiva

surge por ocasião da COP 30 – Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas, que se realizará em Belém do Pará, em novembro de 2025, na qual os países deverão avaliar, renovar e/ou ampliar seus compromissos referentes à contenção do aquecimento.

Enfrentar essa causa de secas, incêndios, enchentes e cataclismos cada vez mais frequentes é um dos maiores desafios da humanidade na área ambiental, na segurança alimentar, na transição para combustíveis limpos e renováveis, na economia e na viabilização do amanhã. O

combate ao crime doloso dos incêndios de plantações e matas é uma prioridade absoluta e urgente, pois se trata de um atentado absurdo contra o meio rural e nossos ecossistemas, ferindo de modo grave toda a população de nosso país. A segurança no campo é decisiva para o presente e o futuro deste Brasil protagonista do agronegócio mundial.

*João Guilherme Sabino Ometto é engenheiro (Escola de Engenharia de São Carlos - EESC/USP), empresário e membro da Academia Nacional de Agricultura (ANA).

Vazamento de informações sigilosas: uma ameaça ao exercício do Direito e à Justiça

Dra. Alessandra Caligiuri Calabresi Pinto*

O sigilo judicial é um princípio fundamental para a garantia da privacidade e da integridade das partes envolvidas em litígios sensíveis. No entanto, casos de vazamento de informações confidenciais têm sido noticiados com frequência pela mídia, sobretudo quando envolvem famosos e outros que despertam a atenção quanto aspectos de suas vidas pessoais e da esfera doméstica.

No Brasil, o Código de Processo Civil e outras legislações específicas preveem a decretação do sigilo de Justiça em processos que envolvem, entre algumas possibilidades, interesse público, ou a intimidade das partes, como em ocorrências de família, de infância e de juventude. A ferramenta também

pode ser utilizada para resguardar processos criminais com a iminência de gerar grave repercussão social.

A exposição pública de uma denúncia que deveria ser sigilosa não só desrespeita a vítima, como agrava a sua vulnerabilidade. Por exemplo: uma mulher, quando decide denunciar algo ou alguém, já enfrenta um caminho árduo de medo, de pressão, e, muitas vezes, pavimentado em vergonha. Quando informações que deveriam ser preservadas vêm a público, esta vítima é exposta a um julgamento social paralelo, o que coloca em risco a sua segurança e a sua saúde emocional.

Ocorre que, quando é imposto o sigilo de Justiça, apenas as partes envolvidas, seus advogados e autoridades competentes, em tese, têm acesso às informações que o processo abarca, o que leva à proteção da

integridade dos dados e evita a divulgação pública, inconveniente e desautorizada de conteúdo sensível.

Contudo, o vazamento de dados tem se tornado problema crescente e recorrente, especialmente na era digital. A quebra do direito fundamental à privacidade, inclusive, pode configurar crimes diversos, como a violação de sigilo funcional. Descrito no artigo 325 do Código Penal, este delito penaliza o funcionário público que revela fato sigiloso de que tenha ciência, unicamente, em razão do cargo que ocupa. A punição pode ser por danos morais e até materiais.

Os profissionais do Direito também estão sujeitos ao Código de Ética e Disciplina da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). A entidade veda a divulgação de conteúdo inerente a ações que estejam em sigilo de Justiça. A violação

ao sigilo pode resultar em sanções disciplinares - de advertências à suspensão do exercício profissional.

É essencial que haja fiscalização rigorosa por parte do Poder Judiciário, do Ministério Público (MP) e da OAB, a fim de garantir que os envolvidos em processos sob sigilo de Justiça cumpram, estritamente, as normas de confidencialidade. E, em caso de descumprimento, que se responsabilize e se puna os infratores.

Além disso, a atuação das Corregedorias e do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) deveria ser intensificada, por meio de investigações mais rigorosas e céleres, para a identificação dos responsáveis pelos vazamentos e a aplicação de sanções efetivas.

É fundamental, ainda, que estes órgãos trabalhem em conjunto no aprimoramento dos siste-

mas de controle, com direito à adoção de auditorias periódicas sobre o acesso a processos sigilosos e à implementação de tecnologias que dificultem e impeçam o vazamento indevido de conteúdo ábdito e que esteja sob tutela da Justiça.

A confidencialidade em processos judiciais é um pilar fundamental para o bom andamento da licitude em nosso País. O vazamento de informações, portanto, coloca em risco não apenas os direitos das partes envolvidas, mas, sobretudo,

a confiança no sistema jurídico como um todo.

*Dra. Alessandra Caligiuri Calabresi Pinto é advogada especialista em Direito da Mulher; em Direito da Família; em Direito Eleitoral; e em Defesa do Consumidor; é diretora da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) – Pinheiros; e consultora jurídica e diretora de Empreendedorismo Feminino e Social da Federação Empresarial de Hotéis, Restaurantes e Bares do Estado de São Paulo (Fhoresp).

EXPEDIENTE



Jornal Possense

LC Benedito e Vicenzotti LTDA
CNPJ 68.282.656/0001-88

Endereço: Travessa Joaquim Alves Barbosa - 65 - Centro - Santo Antônio de Posse - SP

F. (19) 3896 1916 / 3896 1581 / 9 9685 4255

Tiragem 3.000 exemplares gratuitos

Santo Antônio de Posse é premiada pelo segundo ano consecutivo por desempenho no combate a transmissão vertical do HIV

Santo Antônio de Posse, por meio da Secretaria Municipal de Saúde e a Vigilância Epidemiológica (VE) recebeu nesta quarta-feira, 13 de novembro, pelo segundo ano consecutivo, o Prêmio Luiza Matida – iniciativa que reconhece as ações e os trabalhos realizados no combate e controle da sífilis e do HIV/Aids. O prêmio é

concedido pelo Programa Estadual DST/AIDS-SP a municípios que se destacam no combate e controle da sífilis e do HIV/Aids.

A 6ª edição do Prêmio Luiza Matida que aconteceu no Espaço Hakka, em São Paulo, durante a 9ª Semana Paulista de Mobilização Contra a Sífilis e Sifilis Congênita e 1ª Sema-

na Paulista de Mobilização Contra a Transmissão Vertical do HTLV, contou com a presença do secretário de Saúde, Paulo José Rodrigues de Souza, da superintendente Graziela Lima, e da enfermeira chefe da Vigilância Epidemiológica, Márcia Simenton.

“Motivo de orgulho para a saúde do município, esse

prêmio é nosso, pelo empenho e comprometimento de todos os profissionais no diagnóstico precoce, tratamento, seguimento adequado e realizados em tempo oportuno”, comentou o secretário de Saúde Paulo José de Souza. “Parabéns a todos, que continuemos buscando a excelência em atendimento”, concluiu.

Quem foi Luiza Matida já falecida, trabalhou durante 20 anos no Centro de Referência e Treinamento do Programa de DST/AIDS-SP da Secretaria de Estado da Saúde, coordenou a elaboração e a implantação de políticas públicas e estratégias para a eliminação da transmissão

vertical de HIV e Sífilis do Programa Estadual de DST/Aids. Em homenagem à Luiza Matida, o Programa Estadual DST/AIDS-SP deu o nome dela ao prêmio, destinado aos municípios do Estado de São Paulo que alcançarem a meta de eliminação da transmissão vertical de HIV e Sífilis.



Renovias recebe inscrições para vaga de analista de engenharia de obras

Da Redação

A Renovias, concessionária responsável pelas rodovias que fazem a interligação entre Campinas, o Circuito das Águas e o Sul de Minas Gerais, está com vaga de trabalho aberta para analista de engenharia de obras pleno.

Para a oportunidade, o candidato deve ter ensino superior completo em

Engenharia Civil, conhecimento CAD (Civil 3D) e disponibilidade para atuar de forma presencial em Mogi Mirim.

O prazo de candidatura para a vaga se encerra na quinta-feira (14). Os interessados devem se candidatar através da plataforma grupocr.gupy.io/jobs/8020824 e enviar currículo atualizado para recrutamento.renovias@

grupocr.com.br.

A concessionária oferece salário compatível com a função, bem como diversos benefícios, dentre eles assistência médica e odontológica, participação nos lucros, previdência privada, seguro de vida, vale alimentação, licença maternidade de seis meses e paternidade de 20 dias, Gympass (academia) e Day off (folga) no dia do

aniversário.

A Renovias tem ainda o compromisso de construir uma cultura cada vez mais diversa e inclusiva, valorizando a diversidade e promovendo a inclusão de mulheres, negros, profissionais PcD's, pessoas que pertencem às comunidades LGBTQIAP+ e profissionais de qualquer idade a se candidatarem às vagas.

Sobre a Renovias: A

malha viária da Renovias liga Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas: SP-340 (Campinas/Mococa), SP-342 (Mogi Guaçu/Águas da Prata), SP-344 (Aguai/Vargem Grande do Sul), SP-350 (Casa Branca/São José do Rio Pardo) e SP-215 (Vargem Grande do Sul/Casa Branca), com extensão de 345,6 quilômetros. A concessionária administra as rodovias através

do Programa de Concessões Rodoviárias do Governo do Estado de São Paulo. O Sistema de Ajuda ao Usuário (SAU) da Renovias está à disposição 24 horas por dia. Para acioná-lo, basta ligar 0800 055 9696 ou usar um dos fones de emergência implantados a cada quilômetro. Condições antecipadas do tráfego podem ser obtidas pelo site www.renovias.com.br.

Obras de recuperação do pavimento no período noturno são concluídas com segurança

Da Redação

Priorizar a segurança é uma missão inabalável da Renovias. Não à toa, no último dia 4 de novembro, a concessionária atingiu a marca de 365 dias sem acidentes com afastamento. Em meio às inúmeras ações realizadas durante o ano, costuma chamar a atenção os trabalhos promovidos no período noturno.

Afinal, esta etapa das obras de recuperação do pavimento ocorre entre 22h e 5h, um horário sem iluminação natural. Porém os resultados indicam o sucesso da iniciativa que teve início no ano passado. Não houve nenhum evento com acidente relacionado às obras realizadas no período noturno tanto em 2023 quanto em 2024.

“Tivemos sucesso na realização dos trabalhos noturnos, sem nenhum problema com as equipes terceirizadas, colaboradores e clientes da malha viária da Renovias”, afirmou o Analista de Engenharia de obras, Dárcio Pereira Ferraz. As obras noturnas neste ano começaram em 22 de abril e foram concluídas em 16 de setembro.

Nestes quase cinco meses foram utilizadas 10.560 toneladas de concreto asfáltico (CBUQ), o equivalente a 880 camin-

hões. Os serviços de recuperação de pavimento e sinalização horizontal ocorreram entre os quilômetros 114 e 172 da Rodovia Gov. Dr. Ademar Pereira de Barros (SP-340) nos sentidos Norte (Interior) e Sul (Capital).

O Gerente de Operações da Renovias, Alberto Correia Junior explicou que a escolha do horário se deu pelo fato de causar menor impacto aos usuários, consequência do tráfego menor neste período. Implícita na equação desenvolvida por bons resultados na obra em si está um resultado sempre prioritário para a Renovias: a segurança de todos os envolvidos.

“Os resultados foram reflexos do planejamento operacional e interlocação com todos os responsáveis, incluindo reuniões para a apresentação da execução da atividade previamente na ARTESP (Agência de Transporte do Estado de São Paulo), validações em reuniões com o Policiamento Rodoviário, reuniões com as empresas terceirizadas para validações da sinalização e fechamento de via. Sempre com a participação ativa do nosso pessoal de engenharia, de operações e de segurança do trabalho da Renovias”, frizou Junior.

Durante os serviços, todo o trecho em obras foi devidamente sinalizado e contou com a fiscalização das equipes de inspeção da Renovias e do Policiamento Rodoviário. Outro aspecto importante para uma operação mais segura foi a comunicação. A divulgação ocorreu por meio de faixas ao longo do trecho, PMVs (Painéis de Mensagens Variáveis), entrega de folhetos na praça de pedágio de Jaguariúna e disseminação de informação nos meios de comunicação regionais.

Após o sucesso das ações em 2023 e 2024, a expectativa é de que as obras de recuperação de pavimento em período noturno na malha viária da Renovias sejam retomadas a partir de março do ano que vem. Até lá, os setores responsáveis seguem com o planejamento para que, mais uma vez, a operação ocorra da forma mais segura possível. Afinal, segurança é a condição de existência da Renovias.

Sobre a Renovias: A malha viária da Renovias liga Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas: SP-340 (Campinas/Mococa), SP-342 (Mogi Guaçu/Águas da Prata), SP-344 (Aguai/Vargem Grande do Sul), SP-350 (Casa Branca/São José do Rio Pardo) e SP-215 (Var-

gem Grande do Sul/Casa Branca), com extensão de 345,6 quilômetros. A concessionária administra as rodovias através do Programa de Concessões Rodoviárias do

Governo do Estado de São Paulo. O Sistema de Ajuda ao Usuário (SAU) da Renovias está à disposição 24 horas por dia. Para acioná-lo, basta ligar 0800 055 9696 ou

usar um dos fones de emergência implantados a cada quilômetro. Condições antecipadas do tráfego podem ser obtidas pelo site www.renovias.com.br.



Para melhor atendê-lo,
agora estamos também em

SANTO ANTÔNIO DE POSSE/SP

☎ (19) 98167-8062

☎ (19) 3867-4676

Avenida Saudades, nº 311, Jardim Luciana
Santo Antônio de Posse/SP

Com aumento das chuvas, população deve acender alerta para dengue



Com o calor e a chegada das chuvas em toda a região, a população deve reforçar os cuidados com a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor de doenças como dengue, zika e chikungunya.

De acordo com dados

do painel da dengue, disponibilizado pelo Governo do Estado de São Paulo, em Santo Antônio de Posse, de janeiro até 14 de novembro deste ano, foram 4.326 casos prováveis de dengue e 7 óbitos.

Já no mesmo período,

entre as 20 cidades que compõem a Região Metropolitana de Campinas (RMC), foram contabilizados 198.309 casos confirmados de dengue e 17 óbitos.

Só nos dez primeiros meses deste ano, o Brasil registrou mais de 6 milhões de casos prováveis, com mais de 5 mil mortes pela doença.

Segundo o Grupo de Vigilância Epidemiológica (GVE) XVII Campinas, espera-se uma epidemia de dengue ainda mais severa neste fim de ano e no início de 2025. Por isso, é indispensável a sensibilização da população para eliminar criadouros e evitar a proliferação do mosquito transmissor.

Conforme explica Márcia Simenton, chefe da Vigilância Epidemiológica de Santo Antônio de Posse, o momento é de antecipar as ações de controle e de vigilância dos vírus.

Até dezembro, ocorrerá em todo o Estado de São Paulo uma mobilização social para controle das arboviroses.

Sintomas Os principais sintomas da dengue são: febre alta (maior que 38,5°C), dores musculares intensas, dor ao movimentar os olhos, mal-estar, falta de apetite, dor de cabeça, manchas vermelhas no corpo. Caso apresente um ou mais desses sintomas, procure a unidade de saúde mais próxima de sua residência.

Combate ao mosquito Para ajudar, nós te damos algumas dicas para juntos combatermos o mosquito.

– Mantenha fechadas as tampas de vasos sanitários e de ralos pouco usados, como os de áreas de serviço e de lazer, que tenham a possibilidade de acumular água;

– Mantenha o quintal sempre limpo, jogando fora o que não é utilizado;

– Deixe o quintal sempre bem varrido, eliminando recipientes que possam acumular água, como tampinha de garrafa, folhas, sacolas plásticas, etc.;

– Tampe tonéis, caixas d'água e qualquer tipo de recipiente que possa res-

ervar água;

– Certifique-se de que as lonas de cobertura estejam bem esticadas para não haver acúmulo de água;

– Não deixe acumular água nos vasos de plantas;

– Mantenha a bandeja que fica atrás da geladeira limpa e sem água;

– Coloque garrafas vazias de cabeça para baixo;

– Se por algum motivo tiver pneus no quintal, mantenha-os secos e abrigue-os em local coberto, ou descarte-os corretamente se não tiverem utilidade;

– Escove bem as bordas dos recipientes (vasilha de água e comida de animais, vasos de plantas, tonéis, caixas d'água) e mantenha-os sempre limpos.

Saúde de SP mobiliza população no Dia D e amplia acesso a dados de dengue e Chikungunya

Da Redação

Em ação intersecretarial contra a dengue, o Governo de São Paulo realizou nesta quarta-feira (13) o “Dia D de Mobilização Estadual contra as arboviroses” em todo o estado. Durante a ação na capital paulista, foi anunciada a ampliação do painel de monitoramento da dengue, que agora inclui dados específicos sobre chikungunya, facilitando a consulta de ambas as doenças no Estado.

Durante visita à Escola Estadual Frontino Guimarães, na zona Norte da capital, o secretário de Estado da Saúde, Eleuses Paiva, reforçou a importância da semana de mobilização, iniciada na segunda-feira (11). “Quando falamos de

arboviroses, estamos nos referindo, principalmente, à dengue, zika e chikungunya. Esta campanha é educativa, levando informações à sociedade para que possamos, juntos, formar uma força-tarefa contra os criadouros do mosquito *Aedes aegypti*,” destacou.

O evento contou com a participação de representantes das secretarias estaduais da Saúde e da Educação, Secretaria Municipal da Saúde da capital, além do Instituto Butantan, Defesa Civil e Conselho de Secretários Municipais de Saúde (Cosems).

Foram disponibilizados conteúdos informativos sobre as doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti*, e

medidas preventivas para eliminação dos criadouros de mosquitos e limpeza no ambiente.

Durante a ação, os alunos do quinto ao nono ano do Ensino Fundamental, puderam visitar estações que mostravam o ciclo de vida do mosquito, exposição de maquinário de combate à dengue, jogos educativos e informativos sobre como eliminar os criadouros.

“Mantemos um trabalho articulado com os municípios, durante todo o ano, para manter o monitoramento das doenças. Neste momento, convocamos a população para eliminar os criadouros da dengue e, também, para ficar atenta aos sintomas da doença”, ressaltou Regiane

de Paula, coordenadora de Controle de Doenças da Secretaria de Estado da Saúde.

O entorno da escola também passou por vistoria. A Defesa Civil e a Prefeitura de São Paulo realizaram varreduras na região para investigar possíveis focos de criadouros do mosquito, além de orientar todos os moradores sobre as formas de prevenção.

“São movimentos como este que fortalecem as ações que tivemos ao longo do ano, no Estado, para evitarmos novas epidemias como a que vivemos esse ano” finalizou o secretário.

Até 12 de novembro, foram confirmados 2.067.599 casos de dengue e 1.909 óbitos no Estado.



Transparência

A plataforma desenvolvida pela Coordenadoria de Controle de Doenças (CCD) apresenta novos painéis para ampliar a transparência na consulta dos casos por dengue e chikungunya no Estado, por meio do portal dengue.

saude.sp.gov.br.

Os dados estão disponíveis para todos os usuários e são atualizados em tempo real, mostrando números detalhados das doenças. O site ainda permite uma consulta rápida e prática, com opções de filtros por município e região.

Aegea SP promoveu workshop ‘Fornecedores além da conta!’

Um encontro com fornecedores das três unidades que integram a Aegea SP – Mirante, Águas de Matão e Águas de Holambra, para compartilhar informações que vão qualificar a prestação de serviços, tirar dúvidas, além de intensificar o networking. Esse foi o objetivo do 10º Workshop Fornecedores além da conta, que aconteceu na semana passada em Piracicaba. Também fez parte do evento a apresentação da cultura e conduta de Saúde e Segurança esperada pela Aegea Saneamento.

Uma parte essencial dessa cultura são as Regras de Ouro de Segurança, alinhadas aos talentos e comportamentos desejados da

Aegea. As regras buscam direcionar os funcionários quanto as práticas seguras dos altos riscos associados às atividades envolvidas no dia a dia das operações da companhia, abrangendo todas as suas unidades.

“As regras de ouro não substituem o sistema de gestão, as políticas, os programas de treinamento de segurança, procedimentos operacionais ou instruções de trabalho. As regras de Ouro direcionam quanto as práticas seguras nas atividades de alto risco da companhia, sendo a base obrigatória de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais”, afirma o coordenador de EHS da Aegea SP, Esley dos Santos Ribeiro.

Com a definição das regras de ouro, foram englobados os principais riscos e processos de gestão que todos os colaboradores, diretos e contratados, independentemente do cargo, empresa ou função, devem ter em mente e zelar a todo instante. Elas são invioláveis e inegociáveis, por isso a importância de que todos os fornecedores as conheçam.

Segundo o coordenador administrativo da Aegea SP, Clayton Rovai, além da cultura de segurança, os presentes também conheceram mais a Aegea Saneamento, sua abrangência e importância no saneamento brasileiro. “Podemos mostrar ainda vários setores e áreas. Esse primeiro

encontro foi muito positivo e pretendemos realizar outros desse tipo”, diz.

Além disso, Clayton explica que um dos pontos focais do encontro foi enfatizar a gestão de terceiros, através da plataforma Sertras, com o intuito de gerenciar os documentos de saúde, segurança, meio ambiente e trabalhistas dos fornecedores parceiros da Aegea.

CONHEÇA AS 10 REGRAS DE OURO DE SEGURANÇA

1ª Regra: Trabalho em Altura

2ª Regra: Espaço Confinado

3ª Regra: Movimentação de Cargas

4ª Regra de Ouro: Serviços de Escavação

5ª Regra de Ouro: Bloqueio, Identificação de Zero Energia

6ª Regra de Ouro: Veículos e Equipamentos Móveis

7ª Regra de Ouro: Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva

8ª Regra de Ouro: Análise Preliminar de Risco e Permissão de Trabalho

9ª Regra de Ouro: Comunicação de acidentes e condição insegura

10ª Regra de Ouro: Direito de Recusa QUEM SOMOS

Águas de Holambra

A Águas de Holambra, empresa da Aegea Saneamento, é responsável pela gestão plena dos serviços de saneamento básico do município de Holambra. A

empresa iniciou suas atividades em janeiro de 2016 com o desafio de garantir a regularidade do abastecimento e melhorar a qualidade da água que chega à casa do holambrense.

Saiba mais em www.aguasdeholambra.com.br

Aegea

Criada em 2010, a Aegea é líder no setor privado de saneamento básico no Brasil. Em cada município onde atua leva mais saúde e qualidade de vida para a população, respeitando sempre o meio ambiente e a cultura local. Hoje são mais de 31 milhões de pessoas atendidas em mais de 505 cidades de 15 estados, de norte a sul do Brasil.

Saiba mais em <https://www.aegea.com.br>

finalizada primeira etapa do programa “Viver Melhor” no bairro Vila Nova em Holambra

100 residências do bairro Vila Nova em Holambra foram visitadas entre os dias 8 e 14 de novembro por equipes da Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano, a CDHU, e da Diretoria Municipi-

pal de Desenvolvimento Econômico e Habitação para cumprimento da primeira etapa do programa “Viver Melhor”, do Governo do Estado. A iniciativa tem por objetivo promover, sem custo para os moradores, mel-

horias e adequações nas residências, assegurando aos imóveis condições de habitabilidade, salubridade e acessibilidade para famílias.

Durante o trabalho, os técnicos, uniformizados e identificamos com

crachá, realizaram o cadastramento das casas e identificaram os moradores.

“Trata-se de uma importante conquista para a nossa cidade em habitação”, disse o prefeito de Holambra, Fernando

Capato. “Este trabalho irá garantir mais qualidade de vida, dignidade e segurança aos holambrenses desta região.

De acordo com o diretor municipal de Desenvolvimento Econômico e Habitação, Reinaldo

Pavão, a próxima etapa do trabalho será a vistoria interna das residências para avaliação, por equipe técnica, das necessidades. Ainda segundo ele, a previsão é de que o trabalho tenha início no dia 21 deste mês.

Soletra Posse incentiva aprendizado da língua portuguesa em Santo Antônio de Posse



Incentivar o aprendizado de forma lúdica e interativa, esse foi o objetivo do Soletra Posse, uma iniciativa da Prefeitura de Santo

Antônio de Posse, por meio da Secretaria Municipal de Educação. O projeto, idealizado com o intuito de fomentar o estudo através

de uma competição de soletração, engajou alunos do Ensino Fundamental I e II em um ambiente de brincadeira e desafio educacional.

O secretário municipal de educação, Dr. Felipe Aguiar, destacou a importância de ações que promovam a participação ativa de alunos e professores, fortalecendo o vínculo entre a escola e a comunidade. “Projetos como o Soletra Posse são fundamentais para o desenvolvi-

mento educacional e social, pois criam um ambiente de aprendizado motivador e envolvente”, afirmou o secretário.

Classificação Final do Soletra Posse

- Ensino Fundamental I:
1. Fabrício Sartori dos Santos – 5º ano A, EMEF “Mário Bianchi”
 2. Miguel Dionísio – 2º ano A, EMEF “Prof. Isaura de Carvalho Coelho”
 3. Lorena da Silva Santos Gonçalves – 4º ano B,

EMEF “Prof. Mary Rosa Baracat Chaib”

4. Lucas Gabriel Vitti Fernandes – 3º ano B, EMEF “Maria Vicençotti”

Ensino Fundamental II:

1. Ana Júlia Cassiano Pinto – 8º ano D, EMEF “Prof. Isaura de Carvalho Coelho”
2. Pedro Augusto Silva Moraes – 7º ano C, EMEF “Prof. Conceição Godoy Menuzzo”
3. Débora Vitória Cau dos Santos – 7º ano

E, EMEF “Prof. Isaura de Carvalho Coelho”

4. Maria Eduarda Cabral – 9º ano B, EMEF “Prof. Conceição Godoy Menuzzo”

A realização do Soletra Posse reafirma o compromisso da Secretaria Municipal de Educação com o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo o aprendizado de maneira envolvente e estimulando o espírito de colaboração e respeito entre os participantes.



Natal Mágico de Holambra começa no dia 30 com atrações gratuitas para toda a família

A edição 2024 do Natal Mágico de Holambra, evento promovido pela Prefeitura, será realizada entre os dias 30 de novembro e 22 de dezembro e promete, mais uma vez, transformar a Cidade das Flores na Terra de Papai Noel. A iniciativa contará com grande diversidade de atrações gratuitas para toda a família.

O espetáculo de luzes, decorações e atrações natalinas começa às 19h, na Praça Bento Euzébio Tobias, rumo à Praça dos Pioneiros, com a tradicional Parada de Natal, repleta de enfeites, flores e personagens. Lá, a grande estrela da festa, o Papai Noel, receberá a chave da cidade e será realizada uma solenidade que marcará a abertura oficial do evento, seguida da apresentação da Viva Symphony Orquestra Instrumental, que irá executar músicas natalinas.

No dia seguinte, além da Parada, o evento contará com apresentação da Orquestra Sinfônica Municipal de Cosmópolis. De acordo com a diretora municipal de Turismo e Cultura, Alessandra Caratti, até o dia 22 de dezembro o espaço receberá diversas atividades artísticas e culturais, como as Orquestras de Violões do Projeto Villa Musical, de Flautas Doces, de Viola Caipira e da Escola Acalanto. “Teremos atrações para toda a família sempre às sextas, sábados e domingos, a partir das 19h”, disse. “Papai Noel e sua turma também estarão

nestes dias na Praça dos Pioneiros para encantar a criançada”, contou.

Locais como o Deck do Amor, a Praça dos Coqueiros e a Torre do Relógio receberão diversas peças decorativas. O portal principal contará com uma árvore de Natal de 15 metros de altura e, este ano, o entorno da Logoa e a Praça da Nossa Prainha receberão iluminação especial. A decoração da cidade conta ainda com mais de 140 quilômetros de cordões de LED e 4 mil unidades de cascatas de luz instalados em troncos e galhos de árvores da região central, além de 40 guirlandas iluminadas.

“Será um período especial, de muita emoção e magia”, comentou o prefeito Fernando Capato. “Faço um convite para que moradores e visitantes confirmem mais essa edição do Natal Mágico de Holambra. Estamos preparando tudo com muito carinho para encantar adultos e crianças.”

Diversos setores mobilizados para o Natal

Entre o fim de novembro e o mês de dezembro estão programadas diversas ações por toda a cidade. O comércio contará com iluminação e decoração especial, com diversos cenários instagramáveis e muitos restaurantes comercializarão pratos típicos especiais para celebrar a data.

Natal de Holambra by Expoflora
Além da festividade

natalina desenvolvida pela Prefeitura, a cidade terá o Natal de Holambra – evento promovido pela iniciativa privada no Parque da Expoflora entre 22 de novembro e 22 de dezembro. Somadas, as iniciativas devem transformar a Capital Nacional das Flores em um dos destinos natalinos mais concorridos de São Paulo. Moradores da cidade, mediante apresentação do Cartão Cidadão válido e emitido até 31 de outubro, terão direito a uma entrada gratuita por dia. Menores de 15 anos só terão acesso ao local acompanhados dos pais ou responsáveis.

Confira a programação do Natal Mágico de Holambra:

Sábado, 30 de novembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h30 Viva Symphony Orquestra Instrumental

Local: Praça dos Pioneiros

Domingo, 1 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 21h Orquestra Sinfônica Municipal de Cosmópolis

Local: Praça dos Pioneiros

Sexta-feira, 6 de dezembro

- 20h Orquestra de Violões do Projeto Villa-Musical

- 21h Bruno Valentte

Local: Praça dos Pioneiros

Sábado, 7 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h30 Orquestra Escola Acalanto

Local: Praça dos Pioneiros

Domingo, 8 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h Coral Terceira Idade

- 20h30 Banda Escola do Projeto Villa Musical

- 21h Coral Infante Juvenil Cosmópolis

Local: Praça dos Pioneiros

Sexta-Feira, 13 de dezembro

- 20h Coral em Libras do Projeto Villa Musical

- 21h Thiago e Marconi



Local: Praça dos Pioneiros

Sábado, 14 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h30 Coral Municipal de Cosmópolis

- 21h Grupo Pura Opção

Local: Praça dos Pioneiros

Domingo, 15 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h30 Orquestra de Viola Caipira de Holambra

Local: Praça dos Pioneiros

Sexta-Feira, 20 de dezembro

Local: Praça dos Pioneiros

Sexta-Feira, 20 de dezembro

- 20h Dinho Anicetto

- 21h Rustic Brothers

Local: Praça dos Pioneiros

Sábado, 21 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h30 Orquestra de Flautas Doces de Holambra

- 21h30 Rock Flowers

Local: Praça dos Pioneiros

Domingo, 22 de dezembro

- 19h Parada de Natal Desfile com a participação da Fanfarrinha Amigos de Holambra, carros alegóricos, muitas flores e outras atrações

Local: Praça Bento Euzébio Tobias, em frente ao Paço Municipal.

- 20h30 Únique Moments Banda

Local: Praça dos Pioneiros

*Programação sujeita a alterações

Programa ‘Novo Emprego’ oferece cursos gratuitos de qualificação profissional

O Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Jaguariúna informa que o programa Qualifica Novo Emprego, do Governo do Estado, está com inscrições abertas para

cursos de qualificação voltados a jovens e adultos. As inscrições terminam no próximo dia 25 de novembro. Os cursos são gratuitos e certificados e começam no dia 2 de

dezembro.

Os cursos são para quem quer entrar em novas áreas de trabalho ou para quem quer se aperfeiçoar e se destacar na carreira profissional.

As aulas podem ser presenciais, on-line e dentro de unidades móveis.

As inscrições são para cursos de assistente administrativo, assistente de recursos humanos,

inglês para recepção, espanhol para recepção, balconista de farmácia, auxiliar de logística, assistente contábil, de crédito e cobrança e operador de caixa.

O público-alvo são jovens e adultos, residentes do Estado de São Paulo, e alfabetizados. Mais informações podem ser obtidas no site: <https://www.qualificasp.sp.gov.br/>.

Festival 'Jaguariúna70' continua nesta sexta-feira na Red Eventos

Nesta sexta-feira, dia 15, feriado do Dia da Proclamação da República, o Festival "Jaguariúna 70, um show de solidariedade" continua com o segundo e último dia de apresentações, na Red Eventos. As 18h será a vez da cantora Paula Falcão. As 20h, a dupla sertaneja Lucylla e Lucyana sobe ao palco da Red e, às 22h, o cantor Paulo Ricardo, grande nome do rock nacional e ex-integrante da banda RPM, encerra o festival.

O evento – que seria

realizado no Parque Santa Maria – foi transferido para a Red Eventos devido à previsão de chuvas. O novo local conta com área totalmente coberta que oferecerá mais segurança e conforto ao público e artistas, além de estacionamento gratuito, praça de alimentação e brinquedos gratuitos para as crianças, visando manter a estrutura e o bem-estar dos visitantes.

O Festival "Jaguariúna 70, um show de solidariedade", que celebra os 70 anos de emanci-

pação do município, teve início na quinta-feira, dia 14. O evento foi aberto com o show do trio Os Decris. Na sequência foi a vez de George Israel, ex-integrante da banda Kid Abelha, e encerrou a noite a dupla sertaneja Mateus e Cristiano.

A Prefeitura de Jaguariúna também disponibiliza ônibus gratuito para deslocamento do público até a Red, ida e volta (confira as linhas e horários neste link: <https://tinyurl.com/mwuy98kf>).

Além de comemorar os 70 anos de Jaguariúna, o festival está arrecadando fundos para o Lar Feliz, instituição que assiste crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

O festival é patrocinado por: Jaguar Plásticos, Alea, UniFAJ, Ceafloor, Band FM Campinas e Nativa FM. Os artistas também contribuem com o evento, doando total ou parcialmente seus cachês.

A Red Eventos fica na Avenida Antártica, 1.530,



bairro Santa Úrsula, em Jaguariúna.

PROGRAMAÇÃO
Na Red Eventos

DIA 15/11
18h – Paula Falcão
20h – Lucylla e Lucyana
22h – Paulo Ricardo

Comerciantes são convidados a criar um novo evento: O Natal na Rota



Papai Noel caminhando pelas lojas e distribuindo balas, personagens, food trucks na rua, decoração. Essas são algumas propostas para um novo evento de fim de ano que está sendo idealizado para a Rua Rota dos Imigrantes: o Natal na Rota.

Programada para acontecer no dia 23 de dezembro, das 17 às 21 horas, a iniciativa é de uma comissão de empresários da Rota dos Imigrantes, com o apoio da Associação Comercial e Empresarial de Holambra (ACE Holambra). O objetivo: tornar a região mais atraente para consumi-

dores e mais interessante também para o comércio, que deverá decorar fachadas e vitrines.

A Associação Comercial já adquiriu displays temáticos (painéis com personagens natalinos) para distribuir ao longo da rua. Também está sediando reuniões e colaborando na administração, além de se comunicar e esclarecer os comerciantes.

Empresários da comissão já estão visitando as lojas e levando convites para que todos participem. A adesão pode ser feita tanto por associados à ACE, quanto não associados. A meta é a que a maior parte dos loja-

participem da atividade, tornando a Rota mais decorada e festiva, atrativa para os consumidores passearem e comprarem num dos dias mais importantes para o comércio: 23 de dezembro.

Para participar, os empresários precisam aderir à proposta até o dia 25 de novembro. A confirmação, porém, já pode ser feita pelo WhatsApp 9 9994-2711, da Associação Comercial.

Natal na Rota 2024
23/12, das 17 às 21 horas
Adesão pela ACE até 25/11: 9 9994-2711

PROJETO MIGO EXCEPCIONAL APRESENTA

Maurício Manieri
TOUR Classics 2024
JAGUARIÚNA
13 DE DEZEMBRO
LOCAL: Red
INGRESSOS EM: agoraingressos.com

PROAC, BRAHMA, JAGUAR, GP, CULT SP, Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, SÃO PAULO

P' FES
ORIGINAL
CONFECÇÕES & ESTAMPARIA
original10camisetas@outlook.com
19 99217-7771 | originalconfeccoes
19 3891-4545 | Guacu Silkscreen
24 anos de Tradição

netaki
telecom
INTERNET EM TODOS OS LUGARES,
para todos os momentos!
www.netaki.com.br
(19) 3877 2700

VARIÉDADES

Dia Mundial da Diabetes: Conheça cuidados e monitoramento para prevenção da doença



Da Redação

O Dia Mundial da Diabetes, criado em 1991 pela International Diabetes Federation (IDF) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), visa aumentar a conscientização sobre a doença e suas complicações, além de incentivar hábitos saudáveis que ajudam a prevenir o seu desenvolvimento. De acordo com os dados do Censo 2022 do IBGE, a população brasileira é de aproximadamente 203 milhões de pessoas, e estima-se que cerca de 20 milhões vivam com diabetes. O último levantamento do Vigitel, realizado pelo Ministério da Saúde, apontou que 10,2% da população das 27 capitais pesquisadas, têm diagnóstico autorreferido

da doença, enquanto a IDF estima que a prevalência no país seja de 10,5%.

A diabetes no Brasil é um grande desafio, e o país ocupa o 5º lugar no mundo em termos de incidência, ficando atrás apenas de China, Índia, Estados Unidos e Paquistão. Estima-se que, até 2030, o número de brasileiros com diabetes chegue a 21,5 milhões.

Entendendo a Diabetes

A diabetes é uma doença crônica caracterizada pelo aumento excessivo da glicose no sangue. Existem dois tipos principais: tipo 1 e tipo 2. A diabetes tipo 1 é uma condição autoimune, onde o corpo não produz insulina, enquanto a diabetes tipo 2, mais comum, está relacionada a

fatores como alimentação inadequada, sedentarismo e obesidade. A boa notícia é que, enquanto a diabetes tipo 1 não pode ser evitada, a tipo 2 pode ser prevenida com mudanças no estilo de vida, como uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos.

No Brasil, a grande maioria dos casos de diabetes é do tipo 2, que representa cerca de 90% dos diagnósticos. Nessa forma da doença, o corpo não consegue utilizar adequadamente a insulina que produz, o que leva ao aumento da glicose no sangue.

Cuidados preventivos

Alimentação saudável
Uma dieta balanceada, com baixo consumo de açúcares e gorduras saturadas, é essencial para controlar os níveis de glicose e prevenir o surgimento da diabetes. O aumento do consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais, melhora a sensibilidade à insulina. Além disso, a redução de carboidratos simples — encontrados em alimentos processados e bebidas açucaradas — pode evitar

picos rápidos de glicose no sangue. Para complementar essas orientações, é importante buscar a orientação de um nutricionista, que pode personalizar as recomendações conforme as necessidades de cada paciente.

Exercícios físicos de forma regular

A prática regular de atividades físicas, como caminhadas, corridas ou musculação, não só ajuda a controlar o peso como também melhora a eficácia da insulina no corpo. A recomendação para adultos é de 150 minutos semanais de exercício moderado, o que pode ser facilmente alcançado com atividades cotidianas, como caminhar ou andar de bicicleta.

Monitoramento das diabetes: Cuidado diário

Realizar exames regulares de glicemia é fundamental para detectar precocemente a diabetes, especialmente em pessoas com histórico familiar ou outros fatores de risco. Testes como o teste de glicose em jejum e o teste de hemoglobina glicada (HbA1c) ajudam a identificar se os níveis de glicose estão elevados, permitindo

que medidas preventivas sejam adotadas.

Para aqueles já diagnosticados com diabetes, o monitoramento constante da glicemia é essencial para evitar complicações graves. O controle dos níveis de glicose ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, insuficiência renal, cegueira e danos aos nervos. Com os avanços tecnológicos, o monitoramento se tornou mais acessível e eficiente, proporcionando maior precisão e conveniência para o paciente.

Dispositivos modernos, como os medidores de glicose, tornam o monitoramento diário mais simples e eficaz, permitindo que as medições sejam feitas em tempo real, tanto em casa quanto em ambientes hospitalares. Por exemplo, o G-Tech Vita, um medidor portátil e fácil de usar, oferece recursos como um display amplo para facilitar a leitura e um dispositivo ejetor de tiras, que proporciona maior higiene e segurança ao evitar o contato direto com as mãos. Além disso, com tecnologias como AutoCode, que ajusta automaticamente o código das tiras de teste, o aparelho

garante resultados mais precisos e elimina erros de codificação manual. Esses avanços na tecnologia de monitoramento tornam o controle da glicose mais eficaz e acessível, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

Importância do acompanhamento médico

O acompanhamento médico contínuo é fundamental para garantir o controle adequado da diabetes e prevenir complicações. Pacientes diagnosticados com a doença devem realizar exames regulares, como testes de função renal, colesterol, pressão arterial e glicemia, para monitorar a evolução da condição. Além disso, consultas periódicas com médicos e nutricionistas são essenciais para ajustar o tratamento e garantir a adesão ao plano de cuidados. A utilização de tecnologias avançadas no monitoramento da glicose, como dispositivos de medição mais precisos, também é um grande aliado na gestão eficaz da diabetes, permitindo um controle mais eficiente da doença e promovendo uma melhor qualidade de vida ao paciente.

O impacto do pré-natal de qualidade para a prevenção da prematuridade

Da Redação

O mês de novembro é dedicado a um tema crucial e que afeta milhões de famílias: a prematuridade. Somente no Brasil, aproximadamente 11,3% dos nascimentos ocorrem antes da 37ª semana de gestação, colocando o país entre os que apresentam as maiores taxas de partos prematuros no mundo. O nascimento de bebês prematuros é, também, uma das principais causas de complicações e óbitos neonatais, o que reforça a importância da campanha Novembro Roxo e a necessidade de acompanhamento médico contínuo durante a gestação.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 15 milhões de bebês nascem prematuros a cada ano no mundo, e

esse número poderia ser consideravelmente menor com a realização de um pré-natal regular e de qualidade. Segundo a Dra. Rita Piscopo, ginecologista e obstetra da Associação Mulher, Ciência e Reprodução Humana do Brasil (AMCR), o acompanhamento das mulheres ao longo de toda a gravidez é essencial para a redução dos riscos à saúde do bebê.

“A prematuridade pode ser evitada em muitos casos com o acompanhamento adequado no pré-natal, para o diagnóstico precoce e tratamento dos fatores de risco. Infelizmente, muitas mulheres não sabem que condições como hipertensão ou diabetes não tratadas, ou o uso de substâncias durante a gestação, podem aumentar significativamente o risco de

um parto prematuro. Por isso, o pré-natal é fundamental para garantir que a gestante receba a orientação necessária e o suporte médico durante toda a gravidez”, destaca a Dra. Rita Piscopo.

Além disso, fatores como idade materna avançada ou muito jovem, doenças crônicas não tratadas, infecções durante a gestação, hipertensão, diabetes e o consumo de substâncias como tabaco, álcool e drogas são alguns dos principais fatores de risco para o parto prematuro.

A boa notícia é que o acompanhamento médico durante a gestação pode reduzir significativamente as chances de prematuridade. A identificação precoce dos fatores de risco, a realização de exames periódicos e o tratamento adequado das

condições que podem levar ao parto prematuro são fundamentais.

“Quando identificamos algum fator de risco durante a gravidez, podemos adotar intervenções como repouso, dieta, procedimentos para impedir a dilatação precoce (medicamentos, cerclagem ou pessário), o uso de medicamentos para acelerar a maturação pulmonar do bebê e outros cuidados que aumentam as chances de um parto seguro”, comenta a Dra. Rita Piscopo.

Outro ponto importante para as gestantes é a redução do estresse e a manutenção de uma alimentação equilibrada.

Por isso, a campanha Novembro Roxo serve como um lembrete fundamental sobre a importância da prevenção da prematuridade e da atenção contínua à saúde



materno-infantil.

Sobre a Associação Mulher, Ciência e Reprodução Humana do Brasil (AMCR)

AMCR – Associação Mulher Ciência e Reprodução Humana do Brasil – é uma organização formada apenas por mulheres, pós-graduadas da área da saúde e reprodução humana, que compartilham o mesmo propósito: disseminar o conhecimento científico em ginecologia e repro-

dução humana, através de uma comunicação clara e acessível a todas as mulheres, além de lutar pela igualdade de oportunidades entre gêneros, reconhecimento e valorização da atuação das mulheres da ciência em saúde feminina. A associação foi fundada em março de 2021, pela Prof. Dra. Marise Samama. Atualmente possui 50 associadas, distribuídas em todas as regiões do Brasil.

Cuidados com a segurança para quem vai viajar no feriado

Da Redação

Neste feriado de 15 de novembro, algumas dicas práticas são fundamentais para garantir a segurança de condomínios e residências, evitando surpresas desagradáveis para quem for viajar. Nos casos de condomínios, recomenda-se aos síndicos inspecionarem os sistemas de segurança e circuito de

câmera. “É importante verificar o funcionamento de tudo para garantir a segurança nesse período em que muitos apartamentos ficam vazios”, afirma Vinícius Freitas, especialista em segurança patrimonial e diretor de operações do Grupo GR.

Segundo o especialista, se houver contrato com empresas de segurança, peça que as rondas sejam intensificadas nesse

período. “Fique atento também ao que ocorre nas imediações do condomínio. Carros parados por longos períodos, pessoas estranhas vistas com frequência na região ou qualquer outra situação deve ser comunicada imediatamente à segurança e à polícia”, ressalta.

Para o diretor, são cuidados que sempre devem ser tomados, mas precisam ser intensifica-

dos nesse período de feriado. “Cuidar do patrimônio é cuidar das pessoas que ali vivem.”

Freitas listou uma série de cuidados para ajudar na segurança dos viajantes. Segundo o especialista, um dos primeiros sinais percebidos pelos ladrões são as luzes acesas. Quando ficam dia e noite ligadas, dão sinal de casa vazia. “É melhor deixar as luzes apagadas

ou opte por sensores que acendem ao escurecer.”

Veja abaixo os principais cuidados que se deve ter ao sair do condomínio:

- Avise somente o síndico e o zelador que você vai viajar. Caso você precise deixar a chave da residência com alguém que irá ao condomínio, deixe avisado também.
- Não deixe as chaves do apartamento na portaria. Se acontecer algum

incidente, ela pode parar nas mãos de assaltantes.

- Feche todas as janelas e tranque as portas da unidade.

- Desligue o gás e verifique que todas as torneiras estejam fechadas, assim como objetos eletrônicos desligados da tomada.

- Deixe com alguém da administração ou zelador o telefone para contatos de emergência.

NEW CITY
Escolha inteligente em todos os sentidos.

LINHA 2025

FAÇA UM TEST DRIVE!

MOGI MIRIM *Pense bem, vá de Honda.*
19 3814.5500 **KODYVE.COM.BR**

HONDA
Kodyve

Paz no trânsito, começa por você!

Novo Hyundai HB20.
O hatch mais completo da categoria que combina tecnologia e eficiência.

5 ANOS **Garantia**
Sem limite de quilometragem

AGENDE UM TEST DRIVE

HMB | Hymax 

Mogi Guaçu - Av. Brasil, 4615
19 3851.5050

Paz no trânsito começa por você!
HYMAXVEICULOS.COM.BR

HYUNDAI

NOVO CITROËN BASALT
ESPAÇO E ESTILO
COMO VOCÊ NUNCA VIU

AGENDE UM TEST DRIVE

MOGI MIRIM  **19 3814.5000**

Paz no trânsito começa por você. **DIVEM**

CITROËN

BLACK NISSAN

NISSAN FRONTIER ATTACK 2025
A PARTIR DE
R\$ 219.990,00

6 ANOS **BY GARANTIA**

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY Paz no trânsito começa por você.

MOGI MIRIM
SÃO JOÃO B. VISTA

19 3022.8888 **KENTO**

Oferta válida até 30/11/2024, sujeita a disponibilidade de estoque, valores referenciados e sujeitos a alterações sem aviso prévio. Consulte condições, restrições e aprovações. Consulte concessionárias autorizadas.

NOVO TIGGO 7 SPORT

O SUV campeão do custo x benefício

A partir de
R\$ 144.990,00

MOGI MIRIM - 19 3814.2600
SÃO JOÃO B. VISTA - 19 3635.2000

19 3814.2600

Paz no trânsito começa por você.
Oferta válida para car-pool. Valor para car-pool até R\$ 144.990,00 por 30/11/2024 ou enquanto durarem os estoques. Consulte condições, restrições e aprovações. Imagens ilustrativas.

XIAN
CADA CHERY