

Artur Nogueira ganha CreaLab Coworking do Crea-SP

O Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado de São Paulo (Crea-SP) inaugura, no dia 25 de novembro, em Artur Nogueira, às 14h, uma estação de trabalho compartilhada para profissionais

e estudantes da área tecnológica. A rede CreaLab Coworking abriu as portas de mais de 35 espaços em todo o Estado.

O novo coworking está localizado na Associação de Arquitetos,

Engenheiros e Agrônomos de Artur Nogueira (AEAN), na Rua Nossa Senhora das Dores, 789, no centro da cidade. Presidente da AEAN, o engenheiro José Sebastião Spada destaca as vantagens para os

profissionais. “Ter uma unidade do CreaLab Coworking em Artur Nogueira significa um grande passo para a área tecnológica que está avançando no município. Além da possibilidade de aumentar

a rede de contatos, estamos falando de um ambiente colaborativo e estimulante, propício para a criatividade e a produtividade. Tudo isso em uma localização estratégica, que facilita o acesso a clientes, for-

necedores e parceiros comerciais”, declara.

Presidente do Crea-SP, a engenheira Lígia Marta Mackey ressalta que a rede está alinhada com a transformação pela qual está passando o Crea-SP.

Página 3.

Prefeitura de Artur Nogueira anuncia Revirada Regional de Cultura 2024



A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo, promove nos dias 23 e 24 de novembro a Revirada Regional de Cultura 2024. O evento será realizado na Praça da Fonte, no

Centro, e contará com uma programação diversificada, incluindo apresentações artísticas, atividades culturais e shows musicais. Este ano, a Revirada também celebra o aniversário de 36 anos da Rádio Cabo-

cla, um ícone da comunicação local. De acordo com o prefeito Lucas Sia (PL), a iniciativa reforça o compromisso da Administração Municipal com o incentivo à cultura, ao lazer e ao desenvolvimento local.

Página 6.

Artur Nogueira promove novo Dia D de vacinação neste sábado



A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Unidade de Vigilância em Saúde (VISA), promoverá um Dia D de Vacinação neste sábado (23). A ação acontecerá

no Espaço Mãe e Filho, das 8h às 16h. Serão ofertas vacinas contra a Covid-19 (XBB), Dengue, Gripe (Influenza), e outras de atualização de caderneta. No sába-

do, é imprescindível que os pais ou responsáveis compareçam juntamente com as crianças, munidos de documento de identificação e a caderneta de vacinação.

Página 5.

Prefeitura leva imunização antirrábica para Feira Livre de Artur Nogueira

A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Unidade de Vigilância em Zoonoses, realizará mais uma ação do projeto “Vacina em Dia” neste domingo (24). O objetivo da ação é

oferecer vacinação antirrábica para os pets dos moradores que não têm condições ou meios de locomoção para levar seus animais até os pontos fixos de imunização. A vacinação

será realizada na Feira Livre da Rua Duque de Caxias, próximo à barraca de adoção de cães e gatos, das 8h30 às 11h ou até que as 100 doses disponíveis sejam esgotadas.

Página 4.

Quando suspeitar de câncer infantil?

O câncer infantil é a principal causa de morte por doença entre crianças e adolescentes de 1 a 19 anos no Brasil, segundo o Inca. No Brasil, estimam-se 7.930 novos casos por ano até 2025. No entanto, o diagnóstico precoce possibilita cura em 80% dos casos, devido ao início rápido

do tratamento e ao menor impacto no organismo da criança. Por isso, no Dia Nacional de Combate ao Câncer Infantil, lembrado em 23 de novembro, o Pequeno Príncipe, que é o maior e mais completo hospital pediátrico do país e referência nacional no tratamento de câncer, reforça

a importância de pais, responsáveis e profissionais de saúde estarem atentos aos sinais de alerta, pois alguns sintomas podem ser confundidos com os de doenças comuns na infância.

“É importante chamar a atenção do pediatra que atende essa criança inicialmente.

Página 7.

**INTERNET EM TODOS OS LUGARES,****para todos os momentos!**www.netaki.com.br

(19) 3877 2700

**Disk Entrega-3877-1410****R:Ademar de Barros,923 - Praça do Coreto - Centro
Artur Nogueira**

ARTIGOS

Pessoas não são máquinas

Júlio Volpp*

Construir relacionamentos humanizados é a melhor forma de exercer a liderança. Afinal, liderar não é apenas conduzir processos ou atingir metas, mas compreender que pessoas não são máquinas e que cada indivíduo carrega consigo sentimentos, histórias e crenças que moldam suas ações e reações.

Quando substituímos o “eu” pelo “nós”, passamos a enxergar o outro como um ser completo e estabelecemos vínculos que transcendem as responsabilidades profissionais, criando conexões verdadeiras e eficazes.

Esse é o papel de quem lidera: estimular, orientar e inspirar.

Essa ideia não é um segredo. Afinal, a vida humana é marcada por relacionamentos desde antes de sua estreia no mundo, no nascimento. Ainda no útero materno, o bebê se relaciona com sua mãe em troca de alimento, espaço e proteção. E assim segue por toda a vida.

Com o passar dos anos e à medida que nos tornamos líderes em diferentes atividades, sejam elas profissionais ou em qualquer outro campo, damos os primeiros passos na liderança imitando comportamentos, padrões de

decisão, premissas etc. Não está errado, é natural termos referências, mas é necessário buscar a emancipação para seguir nossas próprias premissas e paradigmas.

Estar à frente de uma equipe é também uma relação baseada na troca de confiança, à qual se atribui um alto valor. A habilidade de se relacionar com outras pessoas, especialmente de trocar confiança entre elas, é um dos traços mais significativos e é primordial para ocupar os cargos mais altos.

Entretanto, esse sentimento está à prova o tempo todo. O time está sempre avaliando se a integri-

dade de quem está na posição de liderança é genuína e legítima. É sobre essa integridade que se constrói a confiança. Ela pode começar como uma aposta, um pressentimento, mas precisa, em tempo muito curto, se apoiar em fatos que a confirmem na prática, por meio de palavras e ações. Sem isso, ela ruirá na primeira oportunidade.

Ser referência para uma equipe, por exemplo, exige atitudes sinceras e honestas, que promovam o diálogo aberto entre seus membros. Mas isso não é suficiente. Além de promover ações afirmativas pró-ambiente de confiança,

cabe ao líder combater todo tipo de atitudes que possam minar esse ambiente, como fofocas, mentiras, privilégios etc.

O sentimento genuíno é quem conduz. Quando há um verdadeiro comprometimento em criar um ambiente de segurança, é fundamental identificar o contexto de cada pessoa do grupo, de modo a compor um conjunto de ações que permitam a todos evoluir, mantendo a individualidade dos integrantes.

Quem estimula boas relações cria bons ambientes, propícios a diversas conquistas, que vão desde bons números e índices de

qualidade no ambiente de trabalho até avanços em temas nos quais a organização anteriormente patinava.

Ou seja, as relações humanizadas no ambiente de trabalho têm potencial para desenvolver conexões genuínas, concretas, honestas e verdadeiras, que devem ser praticadas e incentivadas. O resultado? Realizações extraordinárias.

Júlio Volpp é mestre e doutor em Administração de Empresas e autor do livro *Ninguém se Importa: Até Saber o Quanto Você se Importa* (Citadel Editora).

Em tempos de crise, o amor resiste a todas as barreiras

*Edvaldo Silva

Ao longo da história, momentos de grande turbulência social e política foram marcados pelo florescimento de relações que desafiaram as expectativas e resistiram às imposições externas. Nos anos de ditadura militar no Brasil, por exemplo, quando a repressão política assolava famílias e indivíduos, muitas relações de afeto — seja no plano romântico ou na amizade — serviram como ponto de resistência, sím-

bolo de uma humanidade que não se dobra à opressão.

No Brasil contemporâneo, um novo ciclo de polarização política traz à tona a relevância dessas relações. Com a sociedade dividida, onde os discursos de ódio e intolerância ganham cada vez mais espaço, relacionamentos profundos podem ser vistos como um ato de coragem. Há algo revolucionário em manter o respeito, afeto e diálogo em meio ao caos político.

Este tipo de resistência tem sido

documentado no decorrer da história, com exemplos marcantes em contextos de guerra, opressão e crise.

Inúmeros romances e filmes retratam este poder em momentos de luta. “Amor nos Tempos do Cólera”, de Gabriel García Márquez, é um belo exemplo disso. O autor dizia que “todo bom romance deveria ser uma transposição poética da realidade” e, nesta obra, García Márquez utiliza a própria vivência e a de seus pais, para criar um romance inspi-

rado nas angústias do primeiro amor e na potência desse sentimento.

A conexão entre os personagens Florentino Ariza e Fermina Daza perdura por décadas, sobrevivendo a guerras, questões de classe social, distância, e até a separação forçada pela vida. A obra de García Márquez celebra a ideia de que o amor, em sua forma mais resiliente e persistente, pode superar as circunstâncias mais duras.

Numa sociedade marcada pela violência ou pela insegu-

rança, os laços afetivos se tornam um abrigo, um local onde as pessoas podem encontrar apoio para continuar sua luta pessoal e coletiva. Os relacionamentos, assim, se tornam ainda uma rede de apoio essencial à sobrevivência emocional. Eles oferecem uma fuga do pesadelo diário e uma razão para seguir em frente.

Para aqueles que enfrentam a violência do regime, a opressão social ou as perdas inevitáveis de uma sociedade em desespero, a presença do

outro, seja em um beijo furtivo ou em uma conversa tranquila, é a energia vital que permite seguir. Em sua essência mais profunda, o amor é sempre uma escolha de dignidade, de humanidade e de resistência à fragmentação do mundo ao nosso redor.

*Edvaldo Silva é mestre em Artes e Multimeios pela Unicamp e autor do romance histórico “1968: Centelhas sob palha seca”, sobre as lutas por liberdade na década de 60.

Jardim bonito e bem cuidado mesmo nos meses de calor! Como é possível?

Valter Casarin

Como você pode ter um jardim que resista ao alto calor do verão e à seca? Alguns cuidados devem ser tomados para que suas plantas sobrevivam a este período quente. A água continua a ser o elemento fundamental e essencial para o crescimento e a sobrevivência das suas plantas. Portanto, é necessária uma pequena orientação para entender qual é a melhor forma de adaptar às necessidades de cada vegetal à sua rotina. Um tomateiro não tem as mesmas necessidades que uma roseira. Muita água pode ter o efeito oposto, asfixiando as raízes, o que levaria ao seu apodrecimento e posteriormente à sua morte.

Uma boa dica para manter o solo úmido é aplicar cobertura morta nas plantas, que pode ser feita com palha de arroz, capim, serragem, bagaço de cana, folhas

ou partes de plantas picadas em pequenos pedaços. Isso evitará que a água evapore muito rapidamente, além de proteger a superfície contra problemas de ressecamento, erosão e sujeira.

Adubo vegetal, composto, adubo orgânico, adição de areia, calcário ou mesmo adubo verde ajudam a melhorar a qualidade do solo e prepará-lo de forma ideal para obter boas condições pedoclimáticas (interação entre fatores climáticos e o solo em um determinado ambiente), estáveis e resistentes ao calor.

Além da cobertura morta, é possível o uso de plantas de subplantação para cobrir o solo, como ervas aromáticas ou flores de baixo crescimento, o que fornece sombra para as raízes da planta principal e reduz a evaporação superficial. Dependendo da tolerância ao calor e da profundidade da raiz

da planta de subplantação, essa indicará bem antes da planta principal quando regar novamente. Naturalmente, se a subplantação for muito resistente ao calor e tiver raízes profundas, esse “sistema de alerta” não funcionará.

Para os gramados, se tiver um aspersor automático, para poupar água e melhorar a eficiência, programe-o para o início da manhã ou para o início da noite, quando o sol ainda não está presente. Isso permitirá que a grama absorva melhor a água. Se possível, coloque os vasos de plantas à sombra, ou mesmo dentro de casa, em um ambiente relativamente fresco e com luz indireta para não queimar as folhas. A sua necessidade de água será então menor.

As grandes e belas árvores proporcionam maravilhosas áreas de sombra e no verão a sua folhagem também oferece proteção contra a chuva. Não devemos,

portanto, esquecer que as plantas cultivadas à sombra necessitam de água suficiente quando os dias são muito quentes e secos. Infelizmente, a folhagem das árvores de grande porte não permite a passagem da água da chuva e, quando isso acontece, não em quantidade suficiente.

Todas as plantas têm necessidades específicas em termos de localização, luz solar e água, e o solo é um reservatório de água e um fornecedor de nutrientes essenciais para as plantas. Se a estrutura do solo for ideal — ao ar livre ou em vaso — as raízes conseguirão encontrar o caminho para obter água e nutrientes.

Exponha apenas plantas tolerantes ao sol pleno e nunca regue as plantas sob luz solar direta — e de preferência não nas folhas. Na verdade, as gotas d’água são como pequenas lupas e, quando interagem com o sol, literalmente que-

imam a folha. Regue de manhã cedo para que as plantas tenham tempo de armazenar água suficiente antes que ela evapore com o calor. Na formação de um jardim é sempre aconselhável avaliar os pisos e paredes ao seu redor, já que alguns materiais são verdadeiros ímãs de calor. Por isso, é fundamental pensar no material na hora de comprar vasos e florentinas. Portanto, você precisa ter cuidado com as “ideias de design de jardins” e pensar no bem-estar das plantas.

*Valter Casarin, coordenador geral e científico da Nutrien-

Expediente



Editora: RC Vicenzotti & Cia Ltda CNPJ 10.530.067/000191

Fundação: 07/02/2009

Comercial: (19)3896-1916 | (19) 9 97720540

Tiragem 3.000 exemplares -
distribuição gratuita

www.jornalmais.net

SERVIÇOS: A partir da próxima semana, espaço pode ser utilizado por profissionais e estudantes

Artur Nogueira ganha CreaLab Coworking do Crea-SP



O Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado de São Paulo (Crea-SP) inaugura, no dia 25 de novembro, em Artur Nogueira, às 14h, uma estação de trabalho compartilhada para profissionais e estudantes da área tecnológica. A rede CreaLab Coworking abriu as portas de mais de 35 espaços em todo o Estado.

O novo coworking está localizado na Associação de Arquitetos, Engenheiros e Agrônomos de Artur Nogueira (AEAN), na Rua Nossa Senhora das Dores, 789, no centro da cidade. Presidente da AEAN, o engenheiro José

Sebastião Spada destaca as vantagens para os profissionais. “Ter uma unidade do CreaLab Coworking em Artur Nogueira significa um grande passo para a área tecnológica que está avançando no município. Além da possibilidade de aumentar a rede de contatos, estamos falando de um ambiente colaborativo e estimulante, propício para a criatividade e a produtividade. Tudo isso em uma localização estratégica, que facilita o acesso a clientes, fornecedores e parceiros comerciais”, declara.

Presidente do Crea-SP, a engenheira Lígia Marta

Mackey ressalta que a rede está alinhada com a transformação pela qual está passando o Crea-SP. “É dessa integração entre os profissionais que vão sair as melhores soluções para a sociedade”, detalha. “São espaços físicos que estimulam a conexão entre diferentes profissões e vão nos ajudar a criar uma nova cultura de inovação”, complementa.

Todos os ambientes seguem um modelo padrão, composto por salas de reuniões, mesas com equipamentos e instalações para notebooks, ar-condicionado e estrutura adaptada de acordo

com a necessidade de cada local. Os espaços foram idealizados com o objetivo de promover conexões, estimular a inovação e aproximar os profissionais dos municípios e de suas entidades de classe. As unidades podem ser utilizadas gratuitamente, mediante reserva on-line no site.

Serviço Inauguração CreaLab Coworking de Artur Nogueira

Data: segunda-feira (25/11)

Horário: 14h
Local: AEAN (Rua Nossa Senhora das Dores, 789, centro)

Em ação inédita, Feirão Limpa Nome disponibiliza telefone gratuito para negociação de dívidas

Da Redação

Em meio à maior edição do Feirão Limpa Nome, a Serasa disponibiliza um telefone gratuito exclusivo para facilitar a negociação de dívidas. Consumidores de todas as regiões do país podem entrar em contato com atendentes da própria empresa, treinados para tirar todas as dúvidas e auxiliar no processo completo de negociação. A ação “Alô, Serasa” tem início na segunda-feira (25) e se estende até sexta-feira

(29) pelo número 0800 591 5161.

O atendimento será realizado por atendentes treinados e pelos próprios funcionários especialistas da Serasa, que estarão dedicados a ouvir o consumidor das 8h às 20h. Pelo telefone, é possível ter acesso às ofertas e condições de pagamento disponibilizadas pelas mais de 1 mil empresas parceiras, entre bancos, varejistas, telecomunicações, securitizadas e concessionárias de contas básicas.

“A experiência por voz visa proporcionar a negociação a milhares de brasileiros que não conseguem ou não podem se dirigir às agências dos Correios, ou não se sentem confortáveis em fazer as mesmas negociações pelos canais digitais oficiais”, explica Daniel Nure, coordenador de Consumer Care da Serasa. “Funciona como mais um canal para ampliar as facilidades e oferecer as soluções para quem deseja retomar a vida financeira neste final de ano.”

Por telefone, os mesmos benefícios

O atendimento por telefone tem todos os mesmos benefícios do Feirão:

Descontos chegam a 99%.

Débitos pagos com Pix permitem limpeza do nome na hora.

Consumidor pode reunir todos os boletos num só pagamento.

Oportunidade de negociar com mais de 1 mil empresas que trazem benefícios especiais no Feirão.

Contas atrasadas de água e luz podem ser pagas de forma parcelada por telefone.

550 milhões de ofertas com os diversos segmentos.

Cuidado com golpes

A Serasa alerta para cuidados com golpes e fraudes, envolvendo números suspeitos de telefone: “O canal 0800 591 5161 apenas recebe chamadas dos consumidores. Se um número diferente ou similar entrar em contato alegando ser um atendente

Serasa, esse não é um atendente oficial”, afirma Nure.

Além disso, a Serasa reforça que o canal de atendimento 0800 foi aberto em caráter de excepcionalidade para atuar exclusivamente para negociação de dívidas e assuntos relacionados ao Feirão Serasa Limpa Nome. Outros serviços podem ser respondidos pelo telefone 3003-6300 ou pelo WhatsApp (11) 9575-2096, como ocorre todos os dias de segunda a sexta-feira durante todo o ano.

Pacientes com câncer e vítimas de trauma são principais afetados pela baixa nos estoques dos bancos de sangue

Da Redação

No Brasil, 14 a cada mil habitantes doam sangue, conforme dados do Ministério da Saúde, o que equivale a 1,4% da população. São pouco mais de 3 milhões de doações anuais pelo Sistema Único de Saúde (SUS), mantendo o país dentro da recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que orienta que entre 1% e 3% da população de cada país seja doadora de sangue. Mesmo assim, o Ministério

da Saúde destaca a importância de ampliar o número de doadores para assegurar a regularidade dos estoques.

Hemocomponentes são amplamente utilizados em hospitais para cirurgias, tratamentos de hemofilia, pacientes com câncer e transplantados. A farmacêutica Luciana Castro Fassina, de 54 anos, foi diagnosticada com linfoma em agosto e precisou ficar internada por 70 dias, período em que recebeu 10 bolsas de sangue, com o apoio de fa-

miliares e amigos que participaram de campanhas de doação. “As bolsas de sangue salvaram minha vida. Hoje, faço quimioterapia e estou me recuperando. Acredito que o pior já passou”, relata Luciana.

O hematologista do Hospital São Marcelino Champagnat e do Instituto de Oncologia (IOP), Fernando Michielin, acompanhou a farmacêutica durante a internação. “O suporte transfusional é essencial em tratamentos de câncer, auxiliando na

correção de distúrbios de coagulação, na transfusão de plaquetas e no restabelecimento do fluxo de glóbulos vermelhos e oxigênio para órgãos e tecidos”, explica o médico. “Esse tipo de suporte é crucial na fase em que a medula óssea tem seu funcionamento inibido, levando a uma redução importante de glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas”, completa.

Agências transfusionais

Hospitais geralmente contam com um banco

de sangue de referência, responsável pela gestão centralizada dos estoques com base no consumo de hemocomponentes de cada instituição cliente. Além do estoque central, há estoques em todas as agências transfusionais dentro dos hospitais, com níveis mínimos de cada hemocomponente para garantir a segurança no atendimento aos pacientes.

No Hospital São Marcelino Champagnat, são utilizadas cerca de 200 bolsas de sangue

por mês. Já no Hospital Universitário Cajuru, especializado em traumas e com atendimento 100% SUS, essa média dobra, chegando a 410 bolsas mensais. “Em casos de traumas graves, é fundamental termos acesso a bolsas de sangue para realizar o que chamamos de transfusão maciça, cujo objetivo é restaurar o volume sanguíneo circulante”, explica o coordenador médico do Pronto-Socorro do Hospital Universitário Cajuru, Thiago Cassi Bobato.

Motociata Novembro Azul de Campinas destaca campanha de prevenção ao câncer de próstata

Da Redação

A Federação dos Motoclubes do Estado de São Paulo e o Espaço Warrior de Campinas realizam no próximo sábado, dia 23 de novembro, a 1ª Motociata Novembro Azul, para celebrar a campanha mundial que alerta para a prevenção do câncer de próstata. A concentração será na Avenida Barão de Itapura, 3.030, com saída às 9h30 e participação gratuita.

Os motociclistas percorrerão várias ruas e avenidas do município e finalizarão a motociata em frente à sede do Centro de Oncologia

Campinas, em Barão Geraldo. A ação, além de destacar a importância do diagnóstico precoce da doença, também servirá para divulgar o Sábado sem Câncer que será organizado pelo COC no dia 30 de novembro. A iniciativa atenderá gratuitamente 500 homens para exames clínico e laboratorial de câncer de próstata.

O evento é aberto a homens e mulheres, com qualquer tipo de motocicleta. Os organizadores recomendam aos participantes o uso de camisetas de cor azul ou do laço que representa a campanha contra o câncer de próstata.

A participação dos mo-

tociclistas na ação de conscientização sobre o câncer de próstata tem o apoio da vereadora Débora Palermo (PL) e do Centro de Oncologia Campinas. No mês passado, o Warrior também organizou uma motociata em celebração ao Outubro Rosa, mês de prevenção ao câncer de mama, com apoio da vereadora.

O trajeto da motociata passará pela Barão de Itapura, Castro Alves, Júlio Diniz, Gerônimo Baggio, Imperatriz Leopoldina, Torre do Castelo, Andrade Neves, novamente Barão de Itapura, Carolina Florence, Tapetão e Rua Alberto de Salvo, onde está localiza-

do o Centro de Oncologia Campinas.

Na chegada ao COC, os participantes receberão orientações e folhetos com informações sobre câncer de próstata, como sintomas, riscos, tratamentos e grupos mais suscetíveis à doença. O centro também reforçará a importância de exames preventivos como os que serão realizados gratuitamente no próximo dia 30, durante o Sábado sem Câncer. Os atendimentos acontecerão das 8h até as 13h (ou antes, caso as vagas se esgotem).

Não é preciso se inscrever para participar do Sábado sem Câncer. Basta

comparecer ao COC com um documento de identificação e comprovante de endereço. Homens a partir dos 45 anos realizarão exame clínico, que inclui toque retal, e laboratorial de PSA, que mede o nível de uma substância produzida pela próstata – o Antígeno Prostático Específico – e é essencial para apontar suspeita da doença.

Câncer de próstata Novembro Azul é uma campanha de conscientização e prevenção do câncer masculino, com foco no câncer de próstata e, em menor escala, no câncer de testículo.

O câncer de próstata é

o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. No Brasil, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 70 mil novos casos de câncer de próstata são diagnosticados anualmente, com uma taxa de mortalidade em torno de 15 mil homens por ano.

Esse tipo de câncer é mais comum em homens acima dos 50 anos e é influenciado por fatores genéticos, estilo de vida e até características étnicas, sendo mais frequente em homens negros.

VACINAÇÃO: Projeto “Vacina em Dia” atenderá animais de moradores de todos os bairros do município

Prefeitura leva imunização antirrábica para Feira Livre de Artur Nogueira

A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Unidade de Vigilância em Zoonoses, realizará mais uma ação do projeto “Vacina em Dia” neste domingo (24). O objetivo da ação é oferecer vacinação antirrábica para os pets dos moradores que não têm condições ou meios de locomoção para levar seus animais até os pontos fixos de imunização.

A vacinação será realizada na Feira Livre da Rua Duque de Caxias, próximo à barraca de

adoção de cães e gatos, das 8h30 às 11h ou até que as 100 doses disponíveis sejam esgotadas. De acordo com o departamento responsável, as senhas serão distribuídas conforme a quantidade de doses disponíveis.

Angela Pulz, secretária de Saúde, orienta que os tutores dos animais apresentem documentos pessoais (CPF e RG) e um comprovante de endereço para garantir a validação da residência. “Vale lembrar que, por se tratar de

uma ação com número limitado de vacinas, a vacinação será realizada por ordem de chegada, com base nas senhas distribuídas”, explica.

Além disso, a Prefeitura alerta que condições climáticas adversas ou a reprovação do lote da vacina podem alterar os horários ou a data da ação, caso necessário.

O projeto “Vacina em Dia” tem como prioridade facilitar o acesso à vacinação antirrábica para quem não pode se

deslocar até os pontos fixos, ajudando a proteger a saúde dos animais e da população.

SERVIÇO
Vacinação antirrábica – Projeto “Vacina em Dia”
Data: 24 de novembro de 2024

Horário: 8h30 às 11h (ou até acabarem as vacinas)

Local: Feira Livre da Rua Duque de Caxias (próximo à barraca de adoção de cães e gatos)

Senhas: Limitadas a 100 doses. Distribuição



por ordem de chegada.

A unidade da Zoonoses está localizada na Avenida Fernando Arens, nº 631,

no Centro. Dúvidas podem ser esclarecidas no telefone (19) 3827-9700 – ramal 9013.

Sobe e desce de temperaturas: entenda como minimizar o impacto na saúde



Da Redação

Oscilações características de algumas estações têm se acentuado ao longo dos últimos anos; reflexos

são percebidos em problemas respiratórios, nos olhos e até na pele

As alterações climáticas estão cada vez mais evidentes, trazendo sinais

do que o futuro pode reservar. Já ouviu falar que, com o tempo, as estações podem mudar ou até inverter-se? Isso explica as variações bruscas entre

dias quentes e frios.

Segundo o Instituto Ar, nos últimos 13 anos, as temperaturas globais aumentaram pelo menos um grau durante os períodos mais quentes de cada ano. Embora esse aumento possa parecer uma simples variação, ele tem contribuído para a indefinição das estações ao longo dos 12 meses.

Outro agravante vivido nos últimos meses é a fumaça gerada pelas queimadas, que se torna mais perceptível e preocupante com o tempo seco e calor excessivo. “A fumaça é composta por inúmeras partículas em suspensão que, dependendo do tempo e tipo de exposição, podem causar dificuldades respiratórias, irritação nos olhos, nariz, garganta, pele, tosse e cefaleia. A longo prazo, esses problemas podem evoluir para doenças autoimunes e

crônicas”, explica a farmacêutica da Prati-Donaduzzi, Isabela Conte.

E a saúde, como fica?

Visto que a primavera apresenta dias frios alternados com dias quentes, é comum que os sintomas da gripe apareçam com maior frequência, especialmente a tosse produtiva, aquela que persiste por meses e envolve a presença de muco. Nesses casos, xaropes expectorantes e mucolíticos são recomendados. “Expectorantes estimulam os movimentos ciliares, impulsionando o muco até a faringe para sua eliminação, enquanto as formulações com ação mucolítica tornam o muco mais fluido. Já os medicamentos antitussígenos atuam no sistema nervoso central para suprimir ou inibir a tosse, sendo indicados para a tosse seca. Com tantas opções, a população deve evitar a

automedicação, pois o uso inadequado de medicamentos pode ser perigoso se não houver a devida orientação clínica”, alerta.

Os sintomas causados pelo tempo seco podem ser facilmente confundidos com os de rinite e sinusite. A rinite é uma inflamação na mucosa das cavidades nasais, enquanto a sinusite afeta as cavidades paranasais. Embora alguns dos sintomas sejam semelhantes, a avaliação médica é essencial para um diagnóstico preciso e a escolha do tratamento adequado.

Além disso, é importante cuidar dos olhos, sendo necessário o uso de colírios para auxiliar na lubrificação ocular. O acompanhamento médico e a orientação farmacêutica são fundamentais para encontrar os medicamentos mais adequados para cada caso.

Novas tecnologias são esperança no tratamento do câncer de próstata

Da Redação

O preconceito está totalmente associado ao câncer de próstata e contribui para manter uma característica bastante negativa dos homens: a negligência com a saúde. O medo gira em torno da perda da função sexual e, consequentemente, da virilidade masculina. Por esta razão, os homens evitam falar sobre o tema e evitam mais ainda os exames de rotina, fundamentais para o diagnóstico precoce do câncer de próstata. Neste contexto, quando a doença avança e o tratamento é inevitável, novas tecnologias, como a cirurgia robótica, se apresentam como aliadas dos homens nos pós-operatórios. Por serem menos invasiva e mais assertiva, tende a garantir uma recuperação mais rápida, evitando a incontinência urinária e a disfunção erétil.

A cirurgia robótica para a retirada do tumor na próstata ganhou destaque no início dos anos de 2020. Embora recente, vem se consagrando como uma ferramenta bastante eficiente no tratamento deste tipo de câncer, mas o alto custo impede que seja incorpo-

rada ao SUS. Para André Sasse, oncologista clínico e CEO do Grupo SOnHe, é fundamental que os pacientes tenham acesso a novas tecnologias, especialmente quando elas podem contribuir para a qualidade de vida do paciente após a cirurgia. “O preconceito cerca o câncer de próstata e quando temos a possibilidade de mostrar ao paciente que ele não vai perder as funções sexuais, conseguimos atrair esse público para os exames de rotina e o tratamento adequado”, alerta Sasse.

No Brasil, o câncer de próstata é o tumor mais frequente entre essa população, depois dos tumores de pele não melanoma. Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) estimam o diagnóstico de 71.730 casos da doença por ano, entre 2023 e 2025, quando também devem ser registradas 15.841 mortes pela doença. Mais de 75% dos casos são diagnosticados após os 65 anos de idade. A idade avançada é um dos fatores de risco para o desenvolvimento de câncer e boa notícia é que 8 em cada 10 homens que desenvolvem a doença conseguem se curar. O câncer

de próstata é 50% mais incidente em homens negros. O mês de novembro recebe a cor azul como forma de conscientizar a população masculina sobre a importância da rotina de exames, eliminando o preconceito em relação aos procedimentos necessários e de hábitos saudáveis de vida. “Exercício físico, alimentação saudável, sono de qualidade para o controle do estresse e rotina de exames. Tudo isso contribui para evitar o câncer”, alerta André Sasse.

Em estágio inicial, o tumor de próstata não apresenta sintomas, mas com a evolução da doença, o paciente pode apresentar vontade frequente de urinar, fluxo urinário fraco o interrompido, sangue na urina ou no sêmen, dores no quadril, nas costas, nas coxas e nos ombros. O tratamento do câncer de próstata é feito por meio de cirurgia, quimio ou radioterapia, terapia de supressão androgênica, além de novos agentes hormonais.

O câncer de próstata é diagnosticado por meio de biópsia, indicada quando há suspeita nos exames clínicos de rastreamento, como o

toque retal, e pelo exame de PSA. Segundo André Sasse, é extremamente importante que o exame de toque seja realizado mesmo que o PSA apresente um resultado normal. “É importante reforçar que nem sempre o PSA identifica o tumor, daí a importância do exame clínico”, reforça Sasse.

Sobre o Grupo SOnHe

O Grupo SOnHe - Oncologia e Hematologia é formado por oncologistas e hematologistas que fazem atendimento oncológico alinhado às recentes descobertas da ciência, com tratamento integral, humanizado e multidisciplinar em importantes centros de tratamento de câncer em Campinas, como o Hospital Santa Tereza, Oncologia Vera Cruz, Hospital Puc-Campinas, além do UNACON, em Americana. O Grupo oferece excelência no cuidado oncológico e na produção de conhecimento de forma ética, científica e humanitária, por meio de uma equipe inovadora e sempre comprometida com o ser humano. O SOnHe é formado por 14 especialistas sendo três deles com doutorado e três com mestrado.



Fazem parte do grupo de oncologistas André Deeke Sasse, David Pinheiro Cunha, Vinícius Correa da Conceição, Vivian Castro Antunes de Vasconcelos, Rafael Luís, Susana Ramalho, Leonardo Roberto da

Silva, Higor Mantovani, Débora Curi, Isabela Pinheiro, Amanda Negrini, Laís Feres e pelas hematologistas Lorena Bedotti e Jamille Cunha. Saiba mais: no portal www.sonhe.med.br e nas redes sociais.

SAÚDE: Espaço Mãe e Filho estará aberto das 8h às 16h; haverá doses para atualização de caderneta, dengue, covid-19, etc

Artur Nogueira promove novo Dia D de vacinação neste sábado



A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Unidade de Vigilância em Saúde (VISA), promoverá um Dia D de Vacinação neste sábado (23). A ação acontecerá no Espaço Mãe e Filho, das 8h às 16h.

Serão ofertadas vacinas contra a Covid-19 (XBB), Dengue, Gripe (Influenza), e outras de atualização

de caderneta.

No sábado, é imprescindível que os pais ou responsáveis compareçam juntamente com as crianças, munidos de documento de identificação e a caderneta de vacinação.

VACINA DENGUE

Os profissionais também aplicarão doses contra a Dengue. Os imuni-

zantes estão disponíveis para crianças e adolescentes com idade entre 10 anos completos e 14 anos de idade (14 anos, 11 meses e 29 dias). O esquema vacinal consiste em duas doses, com um intervalo de 90 dias entre elas.

ATUALIZAÇÃO CAD-ERNETA

Também estarão disponíveis as vacinas para atualização da caderneta de crianças e adolescentes até 15 anos.

É importante ressaltar que a disponibilidade das doses de vacina varia de acordo com a entrega realizada pelo Grupo de Vigilância Epidemiológica (GVE) de Campinas.

Governo destina mais de R\$ 90 milhões para ações do Saúde na Escola

Da Redação

O Governo Federal destinou R\$ 90,3 milhões aos municípios e ao Distrito Federal para ações do Programa Saúde na Escola, iniciativa que tem a finalidade de contribuir para o desenvolvimento dos estudantes da rede pública de ensino da educação básica, por meio da articulação entre os profissionais de saúde da Atenção Primária e dos profissionais de educação.

Dessa forma, as políticas de saúde e educação voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação básica pública brasileira se unem para promover saúde e edu-

cação integral, fortalecendo as ações de enfrentamento de vulnerabilidades, ampliando o acesso aos serviços de saúde e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes brasileiros.

No segundo ano do ciclo 2023/2024, os repasses serão feitos com base no cumprimento das metas de monitoramento. Os recursos serão transferidos diretamente aos fundos municipais de saúde, em parcela única. A medida foi divulgada por meio de portaria publicada na última quinta-feira, 14 de novembro. O ciclo atual atingiu um recorde histórico de adesões, com 99% das cidades brasileiras

habilitadas, e a previsão é de que mais de 25 milhões de estudantes sejam assistidos. Acesse a lista de municípios contemplados aqui.

No primeiro ano do ciclo, os municípios receberam valores relativos à adesão, calculados com base no número de estudantes pactuados. Já no segundo ano, os repasses serão feitos com base em dois indicadores. O primeiro é o percentual de escolas pactuadas que realizaram ações do PSE no município, o que reflete a cobertura das iniciativas nas escolas aderidas.

O segundo indicador está relacionado ao alcance de desempenho na

execução das atividades prioritárias para o ciclo 2023/2024 no município. As ações incluem: alimentação saudável, prevenção da obesidade, promoção da atividade física, saúde mental, prevenção de violências e acidentes, promoção da cultura de paz e dos direitos humanos, saúde sexual e reprodutiva, além da prevenção de HIV/IST nas escolas participantes do PSE.

O recurso poderá ser utilizado para aquisição de materiais de consumo que, em razão de seu uso corrente, perde normalmente sua identidade física e/ou tem sua utilização limitada a dois anos. A portaria lista os municípios habilitados



para o recebimento do teto de recursos pactuados em Termo de Compromisso do PSE assinado por municípios e Distrito Federal. O município que não registrou as atividades do Programa Saúde na Escola

permanece no ciclo, mas não recebe o incentivo financeiro. As ações são monitoradas pela pasta ao final de cada ano do ciclo.

Fonte: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República

Holambra realiza Dia D de Multivacinação e imunização contra a Pólio



O Departamento Municipal de Saúde realiza no domingo, dia 24 de novembro, o Dia D de Multivacinação, com atualização da situação vacinal de moradores menores de 15 anos, e de imunização de crianças entre 1 e 4 anos contra a poliomielite, também conhecida como paralisia infantil. A aplicação das doses ocorrerá das 8h às 15h nas unidades de Saúde do Imigrantes, Santa Margarida e Palmeiras. É importante levar o Cartão SUS e a

caderneta de vacinação.

De acordo com a enfermeira da Vigilância Epidemiológica, Wilma Gomes, para crianças e adolescentes de até 15 anos a aplicação acontecerá mediante a avaliação das vacinas que faltarem na carteirinha. Ela chama a atenção para os imunizantes que protegem contra a coqueluche e o sarampo. Já no caso da poliomielite, todos os holambrenses de 1 a 4 anos precisam receber a nova dose injetável.

“O Ministério da Saú-

de passa agora a substituir as duas doses de reforço da vacina oral poliomielite bivalente, a famosa gotinha, por uma dose de vacina injetável”, explicou Wilma.

“É importantíssimo que os pais levem seus filhos aos locais de vacinação. O Dia D é uma ótima oportunidade para quem trabalha ou estuda e não consegue garantir a imunização durante a semana”, avalia o diretor municipal de Saúde, Valmir Marcello Iglecias.

Novembro Azul: campanha conscientiza sobre o câncer de próstata

Da Redação

Durante o mês de novembro, a atenção da sociedade se volta para a conscientização sobre a saúde do homem, com ênfase no câncer de próstata. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, “o câncer de próstata é o segundo tipo de tumor mais comum entre os homens, excluindo-se o câncer de pele. Estimativas do Instituto Nacional

de Câncer (Inca) apontam para 71.730 novos casos da doença em 2024, o que corresponde a 196 casos por dia”.

Para o urologista e professor do curso de Medicina do Instituto de Educação Médica (IDOMED), Dr. Éverton Silveira, a campanha é fundamental, pois “tem como objetivo conscientizar os homens sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de prósta-

ta, desmistificando o exame de toque retal, incentivando a realização de exames regulares e promovendo a saúde masculina de forma geral”.

Câncer de próstata: sintomas e prevenção

Embora a campanha aborde a saúde do homem de maneira ampla, o câncer de próstata continua sendo o foco principal, dada a sua gravidade. Por isso, é essencial ressaltar os sintomas ini-

ciais, que servem como alerta.

“Nos estágios iniciais, o câncer de próstata geralmente não apresenta sintomas. Quando eles surgem, podem incluir dificuldade para urinar, vontade frequente de urinar, especialmente à noite, fluxo urinário fraco ou interrompido, sensação de bexiga não completamente vazia, sangue na urina ou no sêmen”, explica Dr. Éverton Silveira. O

exame de rotina é fundamental para identificar sinais da doença antes mesmo do aparecimento dos sintomas.

Exames de rotina, incluindo testes de sangue para avaliação dos níveis de PSA (Antígeno Prostático Específico), devem ser realizados a partir dos 50 anos. No entanto, se houver histórico familiar de câncer ou se o homem for afrodescendente, é recomendado antecipar a realização

do check-up, iniciando a partir dos 45 anos.

O exame de toque retal complementa o exame de PSA e é uma ferramenta essencial para a detecção precoce do câncer. “Embora o câncer de próstata possa ser silencioso nos estágios iniciais, o toque retal é um exame rápido, de poucos segundos, que permite ao médico avaliar a próstata e verificar possíveis alterações”, destaca Dr. Éverton.

EVENTOS: O evento será realizado na Praça da Fonte, no Centro, e contará com uma programação diversificada, incluindo apresentações artísticas, atividades culturais e shows musicais

Prefeitura de Artur Nogueira anuncia Revirada Regional de Cultura 2024

A Prefeitura de Artur Nogueira, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo, promove nos dias 23 e 24 de novembro a Revirada Regional de Cultura 2024. O evento será realizado na Praça da Fonte, no Centro, e contará com uma programação diversificada, incluindo apresentações artísticas, atividades culturais e shows musicais. Este ano, a Revirada também celebra o aniversário de 36 anos da Rádio Cabocla, um ícone da comunicação local.

De acordo com o pre-

feito Lucas Sia (PL), a iniciativa reforça o compromisso da Administração Municipal com o incentivo à cultura, ao lazer e ao desenvolvimento local. “A Revirada é uma oportunidade de valorizar os talentos locais e regionais, além de oferecer momentos de entretenimento e convivência para a população. Este ano, ainda temos o privilégio de comemorar o aniversário da Rádio Cabocla; um marco na história da cidade e da região”, destacou o chefe do Poder Executivo Mu-

nicipal.

Desenvolvimento econômico

Segundo a secretária de Cultura e Turismo, Ieda Ribeiro, além de promover a arte e a cultura, o evento também impulsionará a economia local. A praça de alimentação será formada por ambulantes de Artur Nogueira, garantindo que o evento beneficie diretamente a comunidade.

“A Revirada Regional de Cultura gera não apenas lazer, mas também oportunidades econômicas. Com a participação

dos nossos ambulantes, estamos incentivando o comércio local e fortalecendo o desenvolvimento econômico do município”, pontuou a secretária.

PROGRAMAÇÃO OFICIAL

Sábado, 23 de novembro

• 19h: 14º Festival de Dança Arte em Movimento – Profª Eliane Carneiro.

• 21h: Concurso Garota Cabocla.

• 22h às 00h: Show com artistas regionais.

Domingo, 24 de novembro



• 11h: Desfile de Caminhões pelas principais ruas da cidade.

• 14h: Apresentação de Capoeira.

• 15h: Folia de Reis.

• 16h: Show de rádio com artistas regionais e nacionais.

SHOW DE ANIVERSÁRIO

★ ★ COSMÓPOLIS 80 ANOS ★ ★

COLABORE COM
1KG DE ALIMENTO
NÃO PERECÍVEL



Cosmópolis celebra 80 anos com shows especiais no dia 4 de dezembro

No próximo dia 30 de novembro, Cosmópolis comemora seus 80 anos de história. Para marcar esta data especial, a cidade realizará uma grande festa no dia 4 de dezembro, transformando a Praça do Coreto em um palco de celebração e alegria.

A partir das 18h30, o evento contará com shows de artistas renomados,

como Edson & Hudson, Zé Henrique & Gabriel, Sami Rico, Traia Veia, Priscila Meireles e Marília Tavares. Será uma noite repleta de música e entretenimento para toda a família, celebrando as oito décadas de história de Cosmópolis com energia e emoção.

Além de ser um momento de diversão, a

comemoração terá também um cunho solidário. O público é incentivado a doar 1 kg de alimento não perecível, que será destinado às famílias necessitadas, unindo a celebração à solidariedade.

Venha fazer parte dessa grande festa e celebre os 80 anos de Cosmópolis com muita música, união e generosidade!

tratterie holandesa

Restaurante à la carte no centro de Holambra, com jardins, terraço, amplo estacionamento, ambiente acolhedor e familiar

Pratos Executivos
Pratos executivos no almoço de segunda a sexta-feira

Cozinha Internacional
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

Eventos
Contrate nossos serviços para sua churrasco, residência ou empresa (até 250 pessoas)

Cardápio Sazonal

Venha conhecer nosso cardápio especial da Primavera

MOQUE TRICOLOR **PIZZA DE COREIÃO BRANCO** **SALMÃO NO MOLHO DE ROMA** **POLVO ASSADO**

Horário de funcionamento Segunda a quinta feira das 11:30 às 15:30
Sexta feira a domingo e feriados das 11:30 às 16:00 hrs

Informações e Reservas
(19) 99188.8927 Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP @tratterieholandesa

UBATUBA CÉLIO LOCAÇÕES

CASAS E APARTAMENTOS NO CENTRO E NA PRAIA
RECEBEMOS EXCURSÕES

(17) 99719-7509
(12) 99108-4818
(12) 99106-3291

Rua Geni Salles N. Braga - Praia Grande - Ubatuba-SP
celiolocacoes@hotmail.com www.ubatubaceliolocacoes.com

ENCONTRO DE VIOLEIROS, CATIREIROS E FOLIA DE REIS

ESPIRITA ABEM 9ª EDIÇÃO

VILLAS PANTANAL

DOM 01. DEZ
A PARTIR 10H

EDIVAN GISELE **GE ARDEIRA** **ANGELO MAXIMO**

REALIZAÇÃO: **GE ARDEIRA** **ANGELO MAXIMO**

ANGELO MAXIMO (19) 984369711 / GE ARDEIRA (19) 997637270

ROD. PROFESSOR ZEFERINHO VAZ KM 135 B. RECREIO JAGUARI - COSMÓPOLIS

PREVENÇÃO: Maior hospital pediátrico do país alerta para importância do diagnóstico precoce, que possibilita a cura em 80% dos casos

Quando suspeitar de câncer infantil?

O câncer infantil é a principal causa de morte por doença entre crianças e adolescentes de 1 a 19 anos no Brasil, segundo o Inca. No Brasil, estimam-se 7.930 novos casos por ano até 2025. No entanto, o diagnóstico precoce possibilita cura em 80% dos casos, devido ao início rápido do tratamento e ao menor impacto no organismo da criança. Por isso, no Dia Nacional de Combate ao Câncer Infantil, lembrado em 23 de novembro, o Pequeno Príncipe, que é o maior e mais completo hospital pediátrico do país e referência nacional no tratamento de câncer, reforça a importância de pais, responsáveis e profissionais de saúde estarem atentos aos sinais de alerta, pois alguns sintomas podem ser confundidos com os de doenças comuns na infância.

“É importante chamar

a atenção do pediatra que atende essa criança inicialmente. Sempre orientamos que esses profissionais ouçam atentamente as queixas dos pais, valorizem essas informações e realizem um exame detalhado na criança. Além disso, é fundamental que esses médicos encaminhem a criança para centros especializados, onde possam ser realizados os exames necessários para garantir um diagnóstico precoce e preciso”, salienta a oncologista pediátrica Ana Paula Kuczynski Pedro Bom, do Hospital Pequeno Príncipe.

Quando suspeitar de câncer infantil?

É importante estar atento ao observar sinais e sintomas como:

- Dores nos ossos com ou sem inchaço;
- Palidez inexplicada;
- Fraqueza constante;
- Aumento progressivo dos gânglios linfáticos;

Manchas roxas e carochos pelo corpo, não relacionados a traumas;

Dores de cabeça, acompanhadas de vômitos;

Perda de peso, com aumento/inchaço na barriga;

Febres ou suores constantes ou prolongados;

Distúrbios visuais e reflexos nos olhos.

Quais são as diferenças entre câncer adulto e pediátrico?

Existem muitas diferenças entre os dois, principalmente nos tipos de câncer que ocorrem. Por exemplo, o câncer de mama, que é muito comum em mulheres adultas, é extremamente raro em crianças. O mesmo vale para o câncer de pulmão, que nos adultos está frequentemente relacionado ao tabagismo, mas é praticamente inexistente em crianças. O câncer de pele, embora comum em adultos, também é raro

na infância, com poucos casos registrados. Por outro lado, os tipos de câncer mais frequentes em crianças, como leucemias e tumores no sistema nervoso central, são bem diferentes dos que predominam na população adulta.

Quais são os tratamentos disponíveis para o câncer pediátrico?

O tratamento varia conforme o tipo de câncer. O avanço na identificação de mutações e na criação de terapias personalizadas tem ampliado as possibilidades de cuidado e aumentado as chances de cura para crianças com câncer.

No caso das leucemias, que são os tipos mais comuns entre as crianças, o tratamento-base é a quimioterapia. No entanto, alguns subtipos apresentam alterações genéticas específicas, e nesses casos, além da quimioterapia, é

utilizada a terapia-alvo.

Para tumores sólidos, como cerebrais ou abdominais, a maioria das crianças precisa de cirurgia. Muitas vezes, é combinada com quimioterapia e, em alguns casos, radioterapia. Nos últimos anos, a terapia-alvo também passou a ser utilizada em tumores sólidos, principalmente quando a criança apresenta mutações genéticas específicas.

Além disso, dependendo do diagnóstico, algumas crianças podem necessitar de transplante de medula óssea. Isso é especialmente relevante em casos de leucemias mais graves ou aquelas que apresentam recaídas após uma resposta inicial à quimioterapia.

Referência em câncer infantil

O Serviço de Hematologia e Oncologia do Hospital Pequeno Príncipe é um dos mais im-

portantes centros para tratamento de câncer pediátrico do Paraná e um dos principais do Brasil. Os estudos do Instituto de Pesquisa Pelé Pequeno Príncipe, aliados às modernas e complexas análises genéticas do Centro de Diagnóstico Avançado Pequeno Príncipe, têm contribuído para a precisão diagnóstica e adoção de um tratamento ainda mais assertivo.

Conta com especialistas das mais diferentes áreas – enfermagem, nutrição, fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia e assistência social – para compor o grupo de atenção às crianças e adolescentes. Em 2023, o Serviço de Oncologia e Hematologia realizou: 2.994 sessões de quimioterapia, 790 internamentos e 80% dos atendimentos pelo SUS a crianças vindas de todo o Brasil, com 74% de taxa global de sobrevida.

Distúrbios do sono: dormir mal acelera envelhecimento cerebral e aumenta o risco para doenças sistêmicas

Da Redação

Em meio à rotina agitada, é comum surgir a sensação de que uma boa noite de sono é um verdadeiro remédio para a mente. O que poucas pessoas sabem é que, na verdade, ela pode ser. Segundo um estudo recém-publicado pela revista *Neurology*, da Academia Americana de Neurologia, pessoas que enfrentam dificuldades para dormir ou permanecer dormindo podem sofrer um envelhecimento cerebral acelerado. Os resultados da pesquisa, que contou com a participação de 589 pessoas, com idade média de 40 anos, indicam que aqueles que têm sono de má qualidade apresentam, em média, quase três anos a mais de envelhecimento cerebral.

No Brasil, de acordo com dados da Fundação Oswaldo Cruz, aproximadamente 72% da população sofre de distúrbios do sono. “A privação de sono, mesmo que por apenas uma noite,

tem efeitos imediatos sobre a atenção, concentração e a memória. Qualquer tarefa cognitiva passa a ser mais difícil. Ao mesmo tempo, o humor costuma ficar mais irritável”, explica o psiquiatra Ricardo Assmé.

Sono e saúde

É durante o sono que o corpo realiza processos vitais de recuperação, que auxiliam na manutenção da saúde, como a regulação hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico e a eliminação de diversas toxinas acumuladas. Distúrbios do sono podem prejudicar esses processos, aumentando o risco para pacientes com condições crônicas e, até mesmo, expondo pessoas saudáveis ao desenvolvimento de doenças. “A longo prazo, dormir mal aumenta a suscetibilidade a doenças, devido ao impacto na imunidade. Problemas como insônia e apneia obstrutiva do sono são fatores de risco para hipertensão, por exemplo. Também há um impacto sobre os

hormônios que controlam o apetite, predispondo o indivíduo à obesidade”, explica o especialista.

Outros fatores, como o uso de telas e a posição ao dormir, podem influenciar o funcionamento do organismo. Dormir de lado, por exemplo, ativa o sistema linfático, facilitando a remoção de resíduos cerebrais associados a doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. O uso excessivo de telas, especialmente antes de dormir, também é prejudicial para uma boa noite de sono, dificultando o descanso pleno. “Limitar o uso antes de dormir e durante a noite é crucial para um sono de qualidade. Medidas como retirar os dispositivos do quarto e deixá-los carregar em um local central da casa, podem ser parte da solução para uma noite saudável”, reforça o psiquiatra.

Relaxamento como tratamento

Na busca pela melhora nas noites de sono, estar relaxado, com corpo e men-

te em sintonia, é um componente essencial. Muitas pessoas buscam apoio ou ambientes que favoreçam a adoção dessas práticas. “No Spa, são promovidas as técnicas de higiene do sono, além de práticas de relaxamento, massagem, meditação e tratamento do estresse com psicoterapia. Caso exista necessidade, são utilizados tratamentos farmacológicos, sempre com medicações seguras e nas menores doses possíveis, pelo menor tempo necessário”, explica Ricardo, que atua no Spa Estância do Lago, em Almirante Tamandaré, Região Metropolitana de Curitiba. “Além disso, aplicamos um cronograma de exercícios físicos, que são um importante aliado contra a insônia, por promover relaxamento mental, gasto energético e pela atividade anti-inflamatória, o que contribui com a saúde cerebral como um todo”, completa.

Práticas como relaxamento muscular profundo, respiração, massagens e,

principalmente, meditação de atenção plena (*mindfulness*), realizadas em spas, não apenas proporcionam uma pausa na rotina, mas ajudam a reduzir a ansiedade e a preparar corpo e mente para uma noite de sono mais tranquila. A integração entre cuidados diários e o auxílio profissional oferecido nesses locais proporciona um ambiente adequado ao sono, melhorando a qualidade do descanso e, consequentemente, a saúde em geral.

Higiene do sono

O conjunto de práticas e hábitos que promovem um sono de qualidade e, consequentemente, um melhor bem-estar físico e mental, também conhecido como higiene do sono, contribui para garantir um descanso reparador. Os exercícios relacionados a esse conceito incluem desde estabelecer uma rotina regular de sono até criar um ambiente propício, como um quarto escuro e silencioso, além da adoção de hábitos relaxantes, que podem

fazer toda a diferença na qualidade do sono.

A clínica médica dos hospitais Universitário Cajuru e São Marcelino Champagnat, Larissa Hermann, explica que, embora o corpo cumpra automaticamente esse mecanismo, algumas práticas podem ajudar a otimizar o chamado ‘ciclo do sono’. “O que se pode fazer, é adotar medidas de higiene do sono, como dormir e acordar no mesmo horário sempre que possível, evitar bebidas estimulantes que tenham cafeína ou álcool próximo do horário de dormir, além de reduzir o uso de telas e iluminação no período noturno”, diz. Também é recomendado que, no período da manhã, logo após o despertar, haja exposição à luz solar. “Isso ajuda o corpo a entender que amanheceu e regular o ciclo circadiano, que melhora a qualidade do sono, resultando em um organismo mais funcional e saudável”, finaliza Larissa.

A DUPLA MAIS AFINADA DO BRASIL

LUÍZ MIGUEL & DANIEL

RODEIOS
LEILÕES
ANIVERSÁRIO DE CIDADES
FESTAS DE EMPRESA
FESTA JUNINA
CASAMENTOS
CONFRATERNIZAÇÕES
CHURRASCO COM OS AMIGOS
EVENTOS DIVERSOS

CONTRATE PARA O SEU EVENTO: ☎ 19 9 9747-1144

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 DE GARANTIA

Oferta válida até 30/11/2024 ou enquanto durarem os estoques, valor referente a veículo na cor sólida, para outras cores, consulte. Crédito sujeito a aprovação. Consulte condições. Imagem ilustrativa.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY Paz no trânsito começa por você. **MOGI MIRIM SÃO JOÃO B. VISTA** **19 3022.8888** **KENTO**

KENTONISSAN.COM.BR

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 cor preto. Valor para cor branco e cinza R\$ 146.990,00 até 31/10/2024 ou enquanto durarem os estoques. Consulte condições. Crédito sujeito a aprovação. Imagens ilustrativas.

XIAN
CADA CHERY