

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.

Pág 6.

Biólogas do Zoo Bosque de Pedreira ministram palestra de “Educação Ambiental”

No último dia 6 de novembro, as biólogas do Zoo Bosque de Pedreira Maria Cristina Bataglioli e Ana Carolina Popolin, participaram de uma palestra a convite da Faculdade de Direito da Unifaj, representada pelos alunos Gabriela Tiosse, Felipe Ayres de Souza e o professor Raphael Tannus.

O evento voltado aos alunos dos 5º anos A e B, com idade entre 9 e 10 anos, teve como objetivo promover o debate com crianças sobre como as ações humanas coletivas têm impactos sobre a biodiversidade.

Pág 3.

Novembro Azul | Consumo de álcool e alimentação desregulada têm relação com o câncer de próstata?

Novembro é dedicado à prevenção do câncer de próstata, que, segundo dados do Ministério da Saúde, deve acometer mais de 71,7 mil homens até o

final do triênio 2023-2025. À medida em que os anos passam, novos estudos vão sendo feitos a fim de buscar a cura e, também, fatores que contribuem para

o desenvolvimento da doença. E dois deles são o consumo, mesmo leve, de bebidas alcoólicas (não há um nível seguro o suficiente) e a alimentação desregulada.

Pág 7.

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 Municipal de Desenvolvimento Econômico e Habitação para cumprimento da primeira etapa do programa “Viver Melhor”, do Governo do Estado. A iniciativa tem por objeti-

vo promover, sem custo para os moradores, melhorias e adequações nas residências, assegurando aos imóveis condições de habitabilidade, salubridade e acessibilidade para famílias.

Pág 3.

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 1º Workshop Fornecedores além da conta, que aconteceu na

semana passada em Piraicaba. Também fez parte do evento a apresentação da cultura e conduta de Saúde e Segurança esperada pela Aegea Saneamento.

Pág 4.

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 5.

Medicina UniFAJ

Nota Máxima na Avaliação do MEC

A UniFAJ recebe novamente a **Nota Máxima** na avaliação realizada pelo Ministério da Educação e, dentre os 447 cursos de Medicina do Brasil, se posiciona entre os 22 Centros Universitários do Brasil com essa nota.

Esse reconhecimento confirma a qualidade do Projeto Pedagógico que forma profissionais preparados para os desafios da profissão, além da metodologia avançada de ensino e a infraestrutura de ponta.

Parabéns a todos os alunos, docentes e gestão, por fazerem da UniFAJ, um dos melhores Cursos de Medicina do Brasil!

conserta smart

Assistência técnica especializada

Consertos e venda de celulares, notebook e tablet

19 991903766 @consertasmartdaposse

R. Dr. Jorge Tibiriça, 1042 - Centro - Santo Antônio de Posse

Artigos

G20: união e mobilização por um futuro melhor

André Naves (*)

O Grupo dos 20, amplamente conhecido como G20, é um dos mais influentes fóruns de cooperação econômica e social a nível global. Composto pelas principais economias do mundo, entre países desenvolvidos e emergentes, o bloco reúne 19 países, a União Europeia e a União Africana. Este conjunto de nações é responsável por aproximadamente 85% do Produto Interno Bruto (PIB) mundial, 75% das exportações globais e cerca de 60% da população mundial, o que ilustra não só seu peso econômico, mas também sua importância estratégica e geopolítica. Em um cenário de interdependência econômica e desafios globais emergentes, o G20

desempenha um papel central no fomento de políticas voltadas à estabilidade econômica e à cooperação internacional.

Atualmente, o Brasil ocupa a presidência rotativa do G20, o que lhe confere a responsabilidade de coordenar e orientar as pautas de discussão do bloco. Sob a liderança brasileira, a 19ª reunião de cúpula, marcada para começar no dia 18, no Rio de Janeiro, promete abordar temáticas de extrema relevância e de impacto global. A preparação para o evento vem sendo feita ao longo do ano com uma série de reuniões e eventos temáticos, destacando-se, entre eles, o Youth 20 (Y20), o Disability 20 (D20) e o Favela 20 (F20).

O Youth 20 reúne jovens de diversas

nacionalidades e tem como objetivo discutir as perspectivas e os desafios enfrentados pelas novas gerações, promovendo o engajamento juvenil em questões políticas, sociais e ambientais. O Disability 20, por sua vez, foca nas pautas de inclusão, discutindo formas de fortalecer o empreendedorismo e o mercado de trabalho para pessoas com deficiência, além de impulsionar o desenvolvimento científico e tecnológico que facilite a inclusão plena dessas populações. Já o Favela 20 enfatiza a potência criativa e econômica das comunidades marginalizadas, evidenciando o valor e a contribuição dessas populações para a economia e a cultura global.

Além desses encontros preparatórios, a presidência

brasileira planeja debates sobre Inteligência Artificial, especialmente no que se refere aos aspectos éticos dessa tecnologia e sua aplicação para a concretização dos direitos e da dignidade humana. A emergência climática também será um ponto central, com foco na transição energética e na mitigação dos impactos ambientais. Nesse sentido, o agronegócio figura como um dos eixos mais estratégicos para o Brasil, que também lidera a formação de uma aliança global contra a fome. Esta aliança visa mobilizar recursos e conhecimentos para erradicar a fome e promover a segurança alimentar, utilizando as capacidades produtivas e a expertise agrícola do Brasil para desenvolver soluções suste-

ntáveis e inclusivas.

Outros temas, como o futuro geopolítico da humanidade e as perspectivas de paz e segurança internacionais, também terão destaque nas discussões, refletindo a responsabilidade compartilhada das maiores economias em moldar um futuro mais pacífico e economicamente estável. Os debates, portanto, visam traçar novos caminhos para um desenvolvimento global que seja sustentável, inclusivo e justo, abordando os desafios mais prementes da atualidade.

Em síntese, o G20 sob a presidência brasileira reflete o compromisso com o diálogo multilateral que inclua diversas vozes e perspectivas, reconhecendo que a solução para problemas globais exige cooperação, inovação

e responsabilidade compartilhadas. A cúpula representa uma oportunidade única para o Brasil exercer liderança global em prol de uma economia mundial mais equilibrada e de uma sociedade mais inclusiva e resiliente.

*André Naves é defensor público federal formado em Direito pela USP; especialista em Direitos Humanos e Inclusão Social; mestre em Economia Política pela PUC/SP; cientista político pela Hillsdale College; doutor em Economia pela Princeton University; comendador cultural, escritor e professor (www.andrenaves.com/@andrenaves.def) > //www.andrenaves.com/@andrenaves.def > www.andrenaves.com/@andrenaves.def.

PEC 6X1: oportunidade para o debate franco acerca da legislação trabalhista

A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 6X1, de autoria da deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP), tem como objetivo a redução da jornada de trabalho de 44 para 36 horas semanais, mantendo os salários e reorganizando a carga semanal em até quatro dias. Essa proposta vem ao encontro de tendências globais, onde o debate sobre a jornada de trabalho e sua adaptação aos novos tempos — especialmente com o avanço da tecnologia e da inteligência artificial — tem ganhado força.

A PEC 6x1, inspirada pelo Movimento Vida Além do Trabalho (VAT), idealizado pelo vereador Rick Azevedo (PSOL-RJ), pode ser vista como um ponto de partida para uma análise mais profunda sobre o sistema trabalhista brasileiro e suas limitações, tanto para trabalhadores quanto para empregadores.

A questão da jornada de trabalho reduzida é sustentada por um contexto de aumento da produtividade, impulsionado pelas inovações tecnológicas. Essas inovações permitiram que, em alguns setores, menos horas de trabalho resultassem em níveis

de produção iguais ou superiores aos modelos tradicionais. No entanto, a discussão sobre a redução da jornada de trabalho não se limita aos ganhos de produtividade. Ela também envolve uma série de outros fatores, como qualidade de vida, saúde mental, e até mesmo a busca por um equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Em termos práticos, a PEC 6X1 procura responder à demanda por uma jornada de trabalho que promova o bem-estar dos trabalhadores sem sacrificar o desempenho econômico. Entretanto, há obstáculos no que diz respeito à aplicabilidade da medida no contexto brasileiro. O arcabouço jurídico trabalhista do país, com regulamentações amplas, visa proteger o trabalhador, mas frequentemente é apontado como um fator que engessa a iniciativa privada e dificulta a criação de empregos.

A complexidade e os custos associados ao cumprimento das leis trabalhistas brasileiras muitas vezes desestimulam empresas, especialmente os pequenos e médios, de contratar formalmente. O excesso regulatório

pode ser, em parte, responsável pela baixa produtividade e pela informalidade ainda presente no mercado de trabalho brasileiro.

Além disso, o Brasil já enfrenta desafios específicos em relação ao mercado de trabalho, como a escassez de mão de obra em algumas regiões e o aumento da informalidade. Há também uma pressão social crescente para ajustar programas de assistência, como o Bolsa Família, para que realmente sirvam como apoio temporário, incentivando a entrada no mercado de trabalho. Isso alinha-se à célebre frase do ex-presidente americano Ronald Reagan, para quem “o melhor programa social é o emprego”. Nesse sentido, um mercado de trabalho desburocratizado e uma política de assistência social orientada para a autonomia individual poderiam ser fundamentais para garantir uma economia mais forte e inclusiva.

A baixa produtividade nacional está também associada a uma qualidade educacional deficiente, fator que dificulta a implementação de uma jornada reduzida sem impacto negativo na produção. O recen-

te relatório da McKinsey sobre o futuro do trabalho destaca que, para competir em um mercado global, é necessário cultivar habilidades de criatividade, autoaprendizado e flexibilidade. O Brasil, com uma educação pública ainda deficiente, precisaria investir significativamente nesses aspectos para que seus trabalhadores pudessem se beneficiar plenamente de uma jornada reduzida e competir em uma economia mundial em transformação.

A PEC 6X1, assim, abre uma oportunidade rara para rever os princípios que sustentam o sistema trabalhista brasileiro e questionar se esse modelo atende às necessidades contemporâneas de um mundo em rápida mudança. Trata-se de uma chance para emprender uma reforma que, ao mesmo tempo que preserva a dignidade dos trabalhadores, valorize a iniciativa privada e encoraje a criação de empregos de qualidade. Como se diz, “quando o cavalo selado passa, é hora de pular e aproveitar a chance”.

* André Naves é Defensor Público Federal formado em Direito

pela USP; especialista em Direitos Humanos e Inclusão Social; mestre em Economia Política pela PUC/SP; cientista político pela

Hillsdale College; doutor em Economia pela Princeton University; escritor e professor (Instagram: @andrenaves.def).

FUGIR NÃO É COVARDIA

Todos nós temos a percepção de preservar a própria vida. É sempre bom ser precavido do truculento em sua investida.

O trabalho é prazeroso, com a devida remuneração. Só sendo mesmo voluntário com o trabalho de doação.

Mas lá nos idos da escravidão, Trabalhava-se sob o chicote. Alguns valentes destemidos, davam no pé, davam pinote.

Assim, tantos fugitivos já tivemos por aqui. E aparece um corajoso e resoluto o tal negro Zumbi.

Embrenhados no meio do mato, a respirar novos ares, iam formando famílias no Quilombo dos Palmares.

Poesia de Valter Máz Borges, do livro O remédio do silêncio, volume 15, da coleção Mensagens de fé, da Editora O Artífice (editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Dia da Consciência Negra, no dia 20 de novembro. Todos os livros do autor são filantrópicos.

JORNAL DE HOLAMBRA

EXPEDIENTE

Publicado por: R. C. Vicenzoti. & cia Ltda.
CNPJ: 10.530.067/0001-91

ATENDIMENTO E ANÚNCIOS

Tel: (19) 3896-1581 | (19) 9 9772.0540

www.jornaldeholambra.net
Tiragem 3.000 exemplares



HABITAÇÃO:

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

A iniciativa tem por objetivo promover, sem custo para os moradores, melhorias e adequações nas residências



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 Municipal 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 mora-

dores, melhorias 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.

Biólogas do Zoo Bosque de Pedreira ministram palestra de “Educação Ambiental”

De Pedreira

biodiversidade.

No último dia 6 de novembro, as biólogas do Zoo Bosque de Pedreira Maria Cristina Bataglioli e Ana Carolina Popolin, participaram de uma palestra a convite da Faculdade de Direito da Unifaj, representada pelos alunos Gabriela Tiosse, Felipe Ayres de Souza e o professor Raphael Tannus.

O evento voltado aos alunos dos 5º anos A e B, com idade entre 9 e 10 anos, teve como objetivo promover o debate com crianças sobre como as ações humanas coletivas têm impactos sobre a

Durante a palestra as biólogas enfatizaram a importância de uma educação ambiental crítica, que estimule os alunos a questionar o modelo de vida atual e refletir sobre como as ações humanas podem afetar o meio ambiente. “É essencial que as crianças questionem os modelos de consumo e estilo de vida em que estão inseridas, entendendo a relação direta entre as ações humanas e os impactos na biodiversidade”, destacou a bióloga Ana Carolina Popolin.

A educação ambiental crítica, faz com que

as crianças não apenas recebam informações, mas também se tornem reflexivas e questionadoras. Para as biólogas, a sensibilização das crianças desde cedo é crucial, pois elas têm o poder de levar esses conceitos para dentro de suas casas e comunidades, multiplicando a mensagem de preservação.

A ação em Jaguariúna se mostrou um exemplo de como, através da união entre instituições de ensino e organizações ambientais, é possível gerar impactos positivos na formação de uma sociedade mais integrada com a natureza.



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 grupoccr.gupy.io/jobs/8020824 e enviar currículo atualizado para recrutamento.renovias@grupoccr.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.

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 um telefone para contatos de emergência.

AEGEA:

Aegea SP promoveu workshop 'Fornecedores além da conta!'

Objetivo do encontro também foi apresentar aos fornecedores das três unidades – Mirante, Águas de Matão e Águas de Holambra, a cultura Aegea para a segurança

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 1º 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 dos 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.aegea.com.br

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>

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 vi-

ária 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 caminhões. Os serviços de recuperação de pavimento e sinalização horizontal ocorreram entre os quilômetros 114 e 172 da Rodovia Gov. Dr. Adhemar 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 re-

sultados 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 interlocução 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”, frisou 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 (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.

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/>.




FUNILARIA E PINTURAS

AGORA EM NOVO ENDEREÇO

AV. DAS TULIPAS, 1123 - MORADA DAS FLORES - HOLAMBRA (19) 99750 - 1236

Horário de segunda a sexta das 7:00 as 18:00 e aos sábados das 7:00 as 12:00

OPORTUNIDADE:

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

O objetivo é tornar a região mais atraente para consumidores e mais interessante também para o comércio

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 lojista 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



netaki telecom

INTERNET EM TODOS OS LUGARES, para todos OS momentos!

www.netaki.com.br
(19) 3877 2700

PROJETO MIGO APRESENTA

Maurício Manieri

TOUR Classics 2024

JAGUARIUNA
13 DE DEZEMBRO

LOCAL: **RED**

INGRESSOS EM: [agoralingressos](http://agoralingressos.com)

PROJETO MIGO, MIMI, JAGUAR, OP, CULTSP, Cultura, Economia e Indústria Criativas, SÃO PAULO

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, reunião ou empresa (até 250 pessoas)

Cardápio Sazonal

Venha conhecer nosso cardápio especial da Primavera

BIFE DE TRICOLOR, PEIXE DE CORDEIRO ASSADO, SALMÃO NO MOLHO DE ROSA, 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

P' ASS

ORIGINAL

CONFECCOES & ESTAMPARIA

original10camisetas@outlook.com

19 99217-7771 | [originalconfeccoes](https://www.instagram.com/originalconfeccoes)

19 3891-4545 | [Guacu Silkscreen](https://www.facebook.com/GuacuSilkscreen)

24 anos de Tradição



EVENTOS:

Natal Mágico de Holambra começa no dia 30 com 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

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.

te 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 Marco ni



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

- 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 Unique Moments Banda

Local: Praça dos Pioneiros

*Programação sujeita a alterações

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. Às 18h será a vez da cantora Paula Falcão. Às 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 emancipação 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

DIA 15/11/24			
CARRO 1			
BAIRROS	HORÁRIOS IDA	HORÁRIOS VOLTA	REFERÊNCIA
ANA HELENA	15:30 17:00	23:30	PONTO EM FRENTE A PORTARIA
REBEVA DA BARRA	15:40 17:10		PONTO DE ONIBUS RUA VEREADOR EMILIO BERGAMASCO FILHO
GUEDES	16:00 17:30		PONTO DE ONIBUS EM FRENTE AO CAMPO DE GUEDES
SÃO PEDRO (VIA Rua Maranhão)	16:10 17:40		PONTOS DE ONIBUS AO LONGO DA AVENIDA

CARRO 2			
BAIRROS	HORÁRIOS IDA	HORÁRIOS VOLTA	REFERÊNCIA
IMPERIAL	15:30 17:00	23:30	PARTINDO DO PONTO DO GERSON DO GAS E FAZENDO TRAJETO NOS PONTOS DA LINHA URBANA
12 DE SETEMBRO	15:35 17:05		PONTO DO BALÃO DA 12 PONTO DO PARQUE DOS LAGOS E PONTOS NA
RUA MINAS GERAIS	15:40 17:10		PONTOS DE ONIBUS AO LONGO DA AVENIDA
CENTRO	15:50 17:20		PONTO DA BARRACA DO TEKA
PREDIINHOS JAGUAR I e II	16:00 17:30	23:30	PONTO DE ONIBUS EM FRENTE A PORTARIA JAGUAR
CRUZEIRO DO SUL	16:10 17:40		PONTOS DE ONIBUS DAS LINHAS URBANAS

CARRO 3			
BAIRROS	HORÁRIOS IDA	HORÁRIOS VOLTA	REFERÊNCIA
SÃO JOSÉ	15:30 17:00	23:30	PONTO DA CRECHE RUA ALCIDES VENTURNE AV ALEXANDRE MARION
VARGÉAO	15:35 17:05		AV PACIFICO MONEDA
PORTARIA DO CON. PALMEIRA	15:40 17:10		PONTO DA PORTARIA
MAISÉ	15:50 17:20		AV VICENZO GRANCI BELLI RUA GOTARDO PRAÇA HOLAMBRA PONTO DO PARQUE SIERRA DOURADA
AV TOMAZ JASSO	15:55 17:25	23:30	PONTOS AO LONGO DA AVENIDA

CARRO 4			
BAIRROS	HORÁRIOS IDA	HORÁRIOS VOLTA	REFERÊNCIA
PRIMAVERA	15:50 17:20	23:30	PONTO DE ONIBUS EM FRENTE AO MERCADO DO GERALDAO E PONTOS DA LINHA URBANA
JARDIM PINHEIROS	15:55 17:25		PONTO DE ONIBUS EM FRENTE MERCADO TRES IRMAOS SENTIDO SUBINDO PARA O CAPELA
CAPELA SANTO ANTONIO	16:00 17:30		PONTOS DE ONIBUS DAS LINHAS URBANA
FLORIANÓPOLIS	16:10 17:40		PONTOS DE ONIBUS DAS LINHAS URBANA

CARRO 5			
BAIRROS	HORÁRIOS IDA	HORÁRIOS VOLTA	REFERÊNCIA
COLINA DO CASTELHO	15:30 17:00	23:30	PONTO INICIAL RUA JOSE THEODORO DE LIMA
NOVA JAGUARIUNA	15:35 17:05		PONTOS DA LINHA URBANA SENTIDO CENTRO
CENTRO	15:40 17:10		PONTO DA BARRACA DO TEKA
ROSEIRA DE BARRA	15:55 17:25		PONTOS DE ONIBUS DAS LINHAS URBANA
ROSEIRA DE CIMA	16:05 17:35	23:30	PONTOS DE ONIBUS DAS LINHAS URBANA
AGUAS DO JAGUARI	16:15 17:45		PONTOS DE ONIBUS DAS LINHAS URBANA

Prefeitura divulga linhas de ônibus gratuitos para o Festival ‘Jaguariúna 70’

A Secretaria de Mobilidade Urbana de Jaguariúna anunciou as linhas de ônibus que estarão em operação para atender ao público durante o Festival Jaguariúna 70. O evento, que será realizado na Red Eventos, contará com suporte

de transporte coletivo gratuito para facilitar o deslocamento da população até o local.

Com essa ação, a Secretaria visa proporcionar um acesso mais seguro e conveniente ao festival, além de contribuir para reduzir o fluxo de veícu-

los e o impacto no trânsito da região. As linhas estarão disponíveis nos dias do evento, oferecendo horários específicos para garantir que todos possam chegar e sair com tranquilidade.

Confira a relação completa de linhas.



VARIETADES

NOVEMBRO AZUL

Novembro Azul | Consumo de álcool e alimentação desregulada têm relação com o câncer de próstata?

Novembro é dedicado à prevenção do câncer de próstata, que, segundo dados do Ministério da Saúde, deve acometer mais de 71,7 mil homens até o final do triênio 2023-2025.

Da Redação

Novembro é dedicado à prevenção do câncer de próstata, que, segundo dados do Ministério da Saúde, deve acometer mais de 71,7 mil homens até o final do triênio 2023-2025. A medida em que os anos passam, novos estudos vão sendo feitos a fim de buscar a cura e, também, fatores que contribuam para o desenvolvimento da doença. E dois deles são o consumo, mesmo leve, de bebidas alcoólicas (não há um nível seguro o suficiente) e a alimentação desregulada.

De acordo com André Sasse, especialista do Vera Cruz Oncologia, em Campinas (SP), uma análise recente apontou que o consumo moderado a elevado de álcool (25-50 g/dia) aumenta o risco relativo para câncer de próstata em aproximadamente 11%; se for acima de 50 g/dia, intensifica o risco de outros tipos da doença, como esôfago e

fígado. Quanto maior o consumo, maior o risco. Estudos também destacam que o consumo de álcool afeta o organismo em múltiplos níveis, influenciando a produção de hormônios, como a testosterona, que podem alimentar o crescimento tumoral, além de gerar mutações celulares e estresse oxidativo, fatores associados ao desenvolvimento da patologia. “No caso do câncer de próstata, esses mecanismos biológicos podem explicar o aumento de risco observado mesmo em consumidores leves”, sugere Sasse.

Com base nas evidências, portanto, é possível afirmar que o há uma influência negativa do álcool na resposta imunológica do organismo. “A queda da imunidade facilita o avanço e a agressividade de tumores em diversas regiões do corpo. Assim, a recomendação é minimizar ou evitar o consumo alcoólico como forma de importante

de prevenção, especialmente para indivíduos com histórico familiar de câncer ou fatores de risco associados”, orienta.

Para a população geral, recomenda-se atenção redobrada quanto ao consumo de álcool e, para os pacientes com diagnóstico de câncer ou risco elevado, a redução ou abstinência pode ser uma estratégia preventiva fundamental. As diretrizes atuais indicam que a abordagem de risco zero para álcool é a mais segura. Quando se trata de prevenção do câncer de próstata, a alimentação exerce um papel importante e respaldado pelos estudos, oferece recursos para reduzir riscos e promover a saúde masculina.

Alimentação
Segundo a nutróloga Gisele Figueiredo, também do Vera Cruz Hospital, a alimentação exerce um papel importante quando se trata de prevenção ao câncer de próstata. A especialista elenca alguns alimentos

que não podem faltar no cardápio de quem deseja se proteger ou já tem o diagnóstico da doença. Um recurso para a promoção da saúde masculina, melhor qualidade de vida e redução de riscos.

Consumo de licopeno: antioxidante encontrado em alimentos como tomates, melancias e goiabas, tem sido associado à redução do risco de câncer de próstata. Estudos sugerem que o consumo regular de alimentos ricos em licopeno pode ajudar a combater os radicais livres e a reduzir o estresse oxidativo, um dos fatores envolvidos no desenvolvimento do câncer;

Dieta rica em vegetais crucíferos: brócolis, couve-flor, couve-de-bruxelas e repolho contêm compostos chamados glucosinolatos, que, após serem metabolizados, formam isotiocianatos, substâncias que auxiliam na inibição do crescimento de células

cancerígenas. Esses vegetais têm ação antioxidante e anti-inflamatória comprovada em estudos sobre câncer;

Ácidos graxos ômega-3: os ômega-3, encontrados em peixes de águas frias, como salmão e sardinha, possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que ajudam a prevenir o desenvolvimento de cânceres hormonais, incluindo o de próstata. Estudos sugerem que dietas ricas em ômega-3 estão associadas a um menor risco de câncer de próstata agressivo;

Ingestão de chá verde: o chá verde é rico em catequinas, um tipo de antioxidante potente que pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata.

Redução de produtos ultraprocessados e gorduras saturadas: estudos indicam que uma dieta rica em gorduras saturadas e produtos ultraprocessados pode aumentar o risco de desenvolvimento de

câncer de próstata. A moderação no consumo de carnes vermelhas e alimentos industrializados é recomendada para reduzir a inflamação e o estresse oxidativo.

Suplementação e moderação no consumo de cálcio: embora o cálcio seja importante para a saúde óssea, uma ingestão excessiva de suplementos de cálcio pode estar associada a um risco aumentado de câncer de próstata. Recomenda-se manter o consumo moderado de laticínios e realizar a reposição de cálcio por meio de suplementos apenas com indicação médica.

Curcumina: a presente no açafrão-da-terra, possui propriedades anti-inflamatórias e anticancerígenas. Alguns estudos sugerem que o consumo regular de cúrcuma, juntamente com a piperina para aumentar sua biodisponibilidade, pode contribuir para a prevenção do câncer de próstata.

01 DE DEZEMBRO
Aguardem!

ESPANTA ABEIA
ENCONTRO DE VIOLINISTAS E CANTORES

realização:
ANGELO MAXIMO
AGORA PRODUTORES E EVENTOS

VILLAS PANTANAL

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 reprodução humana, através de uma comunicação clara e acessível à todas as mulheres, além de lutar pela igualdade de oportunidade 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.



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** Paz no trânsito, começa por você!



HONDA
Kodyve

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 à 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**



NISSAN

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
CAO A CHERY