

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.

Pág 4.

Início da campanha "SP Por Todas: 21 Dias Por Elas" é marcado por evento em Campinas

O Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Políticas para a Mulher e em parceria com outros órgãos estaduais, está promovendo a campanha "SP Por Todas: 21 dias Por Elas", reunindo serviços e ações para fortalecer a segurança das paulistas. Serão três semanas de mobilização até dezembro. Para marcar o seu início, o Palácio dos Bandeirantes se iluminou de lilás e rosa.

Pág 3.

Lar São Vicente de Paulo promove Show de Prêmios em prol dos idosos de Santo Antônio de Posse

O Lar São Vicente de Paulo de Santo Antônio de Posse cuida com carinho de verdadeiros heróis do passado, pessoas que cumpriram seu papel

como cidadãos e ajudaram a construir a história da nossa cidade. Com o objetivo de arrecadar fundos para a manutenção das atividades, a diretoria

do Lar está promovendo um Show de Prêmios no próximo dia 30 de novembro, às 19h30, no Salão Paroquial, localizado ao lado da Igreja Matriz.

Pág 6.

Encontro na Ace esclarece Fiscalização Tributária em tempos de SPED



Dia 28 de novembro, das 8 às 9 horas, acontece o segundo encontro do Grupo de Estudos de Legislação Empresarial ACE Holambra (Associação Comercial

e Empresarial de Holambra). O tema do encontro será Fiscalização tributária em tempos de SPED. A reunião acontece no auditório da ACE e recebe

inscrições antecipadas até 26 de novembro. Inscrições e informações pelo WhatsApp (19) 9.9994-2711 ou ainda pelo e-mail adm@aceholambra.com.br.

Pág 5.

Como deixar de sofrer ao se exercitar durante o ciclo menstrual

Em 2014, a nutricionista Alisa Vitti introduziu, em seu livro "Woman code", o termo "cycle syncing" — algo como sincronização de ciclo,

em tradução livre. Desde então, pessoas que menstruam em todo o mundo puderam passar a desenhar seus dias, ao longo do mês, em torno

do que está acontecendo em seu ciclo menstrual. Essa ideia vale para a alimentação, as relações sociais, o trabalho — e os exercícios, também.

Pág 7.

Após acidente fatal, DER fecha acesso ao bairro Imigrantes em Holambra e gera reações



O Departamento de Estradas de Rodagem (DER) decidiu fechar, a partir de 19 de novembro, o acesso de estrada

de terra ao bairro Imigrantes, em Holambra, localizado no quilômetro 34 da Rodovia Aziz Lian (SP-107). A medi-

da veio após mais um acidente fatal no local, reforçando os riscos do tráfego intenso na região.

Pág 3.

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!

MEDICINA UniFAJ
NOTA MÁXIMA MEC

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

Regularização fundiária negligenciada

*José Renato Nalini

A regularização fundiária é uma política estatal da maior relevância. Não significa apenas a formalização registral – quem não registra não é dono! É importante instrumento de qualificação cidadã e de reforço da economia.

Os incêndios que tomaram conta do Brasil, em todos os biomas, talvez não tivessem assumido ta-

manha proporção, fosse possível identificar, sem qualquer dúvida plausível, quem o verdadeiro dono da terra em chamas.

O desespero nacional é tamanho, que a proposta de confisco das terras queimadas repercutiu. Na verdade, a previsão já consta do artigo 243 da Constituição da República: desapropriação de propriedades rurais em que se praticam crimes graves. E não é grave o

crime de se atear fogo à natureza? O tesouro que se acaba sem sequer ter sido integralmente avaliado e conhecido.

Não se cuida de estigmatização de agricultores. Sabe-se que há uma parcela do agro-negócio que desrespeita a natureza e que reflete com imediatismo, apenas procurando obter o maior lucro possível, ainda que, com essa prática predatória, se extermine qualquer viabilidade de existência

vital sobre o planeta.

O argumento do “uso controlado do fogo”, a partir da “coivara” dos indígenas, tem servido de escusa para a destruição da biodiversidade, para agravar o aquecimento global, para produzir o dantesco cenário de “terra arrasada”, onde não haverá amanhã.

Isso se aplica às grandes extensões rurais, mas também às áreas dos mananciais paulistanos, alvo de

criminoso e incessante invasão, sem que se possa identificar eventual titular dominial das glebas ocupadas, para a sua responsabilização. Regularização fundiária eficiente coibiria tais práticas criminosas e talvez resgatasse a esperança de dias melhores, sem fogo, sem fumaça, sem fuligem, sem poluição e sem as enfermidades que tudo isso acarreta, ocasionando mortes precoces e drástica redução da

qualidade de vida de milhões de pessoas.

Não existe “fogo amigo” em áreas verdes, nos resíduos da mata que o homem mata, sem a consciência de que “quem mata a mata se mata” também.

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

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,

símbolo 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 re-

sistência 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 inspirado 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 insegurança, 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 queimam 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 floreiras. 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 Nutrientes Para a Vida é graduado em Agronomia pela Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias/UNESP, Jaboticabal, em 1986 e em Engenharia Florestal pela Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”/USP, Piracicaba, em 1994. Concluiu o mestrado em Solos e Nutrição de Plantas, em 1994, na Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”. Recebeu o título de Doutor em Ciência do Solo pela École Supérieure Agronomique de Montpellier, França, em 1999. Atualmente é professor do Programa SolloAgro, ESALQ/USP e Sócio-Diretor da Fertilidade Consultoria Agrônômica.

PODE CONFIAR

O papel aceita tudo, basta você escrever. Cabe o discernimento daquele que irá ler.

Existe estória e história. Uma é fato, é real, a outra, do imaginário, contos de fundo de quintal.

Mitos e contos existem, desde os tempos da Zagaia. Quem conta aumenta um ponto, vindo do coleto ou do rabo de saia.

Com o tempo, tudo se esclarece, as verdades vão aparecendo. E com o advento da Ciência, os mitos irão desaparecendo.

Quando a Ciência bate o carimbo, confirma somente a verdade, com pesquisas vão analisando, instruindo a humanidade.

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 Ciência, no dia 24 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



TRÂNSITO:



Após acidente fatal, DER fecha acesso ao bairro Imigrantes em Holambra e gera reações

A medida veio após mais um acidente fatal no local, reforçando os riscos do tráfego intenso na região

O Departamento de Estradas de Rodagem (DER) decidiu fechar, a partir de 19 de novembro, o acesso de estrada de terra ao bairro Imigrantes, em Holambra, localizado no quilômetro 34 da Rodovia Aziz Lian (SP-107). A medida veio após mais um acidente

fatal no local, reforçando os riscos do tráfego intenso na região.

A decisão do fechamento provocou reação imediata da Prefeitura de Holambra, que solicitou ao DER ações urgentes para melhorar o trânsito e o acesso ao bairro, além de cobrar a duplicação da

rodovia. A Aziz Lian enfrenta um fluxo crescente de veículos e caminhões, cenário que, ao longo dos anos, tem contribuído para acidentes frequentes e uma sensação de insegurança entre os usuários.

Enquanto o DER ainda não apresentou um

plano concreto de melhorias para a SP-107, a Prefeitura reforça sua cobrança por ações rápidas que atendam às demandas locais e regionais. O histórico de acidentes na Aziz Lian deixa claro que a segurança viária precisa ser prioridade para evitar novas perdas.

Renovias avança em implantação de adaptação de rampa de acesso em passarela na SP-342

Da Redação

Está em fase avançada a instalação da adaptação da rampa de acesso na Passarela “Alcides André da Silva”. O dispositivo, situado no km 172 da Rodovia Gov. Dr. Adhemar Pereira de Barros (SP-342), em Mogi Guaçu, já tem as novas estruturas inseridas nos dois sentidos (leste e oeste) da rodovia.

A melhoria garantirá uma maior acessibilidade aos pedestres que utilizam a passarela para uma travessia segura. A adequação atende ainda a uma orientação da Artesp (Agência de Transporte do Estado de São Paulo).

A Renovias também atua em uma obra de

recuperação de erosão, no km 243, sentido leste, da Rodovia SP-342, em Águas da Prata. Além disso, a concessionária mantém equipes atuando em toda a malha viária para reparos emergenciais de pavimento. O cronograma prevê serviços de segunda a sábado, em uma atividade que será mantida na agenda da Renovias até abril de 2025.

A Concessionária reforça aos clientes que respeitem a sinalização e os limites de velocidade ao passar pelo local com obras e/ou serviços de manutenção, uma vez que operários estão nas imediações da pista. Para evitar possíveis transtornos nos locais com restrições de tráfego, recomen-

da-se, sempre que possível, que programem seus deslocamentos. As condições do trânsito estão disponíveis no site www.renovias.com.br.

O Sistema de Atendimento aos Usuários (SAU) da Renovias está à disposição dos motoristas, 24 horas por dia. Para acioná-lo, basta ligar no 0800 055 9696 ou usar um dos fones de emergência, implantados a cada quilômetro.

A Renovias destaca ainda que o cronograma de obras é dinâmico e poderá sofrer alterações. Em caso de condições climáticas desfavoráveis, os serviços serão reprogramados.

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 dis-

posição 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.

Sicredi discute financiamento de baixo carbono na COP 29 no Azerbaijão

Da Redação

O Sicredi, instituição financeira cooperativa presente em todo país e com mais de 8,5 milhões de associados, marcará presença na 29ª Conferência do Clima (COP29) da Organização das Nações Unidas (ONU), que acontece até o dia 22 de novembro, em Baku, no Azerbaijão. A instituição participará do painel “Cooperativismo e Finanças Sustentáveis”, mediado pela Organização das Cooperativas Brasileiras (OCB) juntamente com representantes do BNDES. Este painel acontecerá no Pavilhão do Brasil, no dia 19 de novembro.

Na discussão, o superintendente de Tesouraria do Sicredi, Pedro Lutz Ramos, abordará como a instituição tem promovido a pauta de finanças sustentáveis, ao ministrar a apresentação “Estratégias e iniciativas para financiamento de uma economia de baixo carbono”. Dentre os destaques da palestra estarão as linhas de crédito do Sicredi voltadas à energia solar e o apoio às micro, pequenas e médias empresas (MPMEs) lideradas por mulheres. Desde 2017, a instituição já concedeu mais de R\$12 bilhões em créditos para pequenas unidades de geração de energia solar distribuída, posicionando-se como um

dos maiores financiadores privados do país neste segmento.

Além dos investimentos em energia solar, o Sicredi apoia projetos voltados à redução de emissões de gases de efeito estufa, como o Programa Metano Evitado Sicredi, que mitiga as emissões de metano na pecuária, e o Projeto Erva Mate, que transforma a monocultura de erva-mate em práticas de agricultura regenerativa. Recentemente aprovado por certificadores ambientais, o Projeto Erva Mate está em fase de implementação e representa uma importante contribuição para a redução das emissões de gases de

efeito estufa na atividade agrícola.

“As cooperativas de crédito têm um papel importante no combate e na mitigação dos impactos causados pelas mudanças climáticas, devido à sua forte presença nas comunidades locais e à promoção do desenvolvimento sustentável regional. A proximidade com os associados também permite que essas instituições identifiquem e apoiem iniciativas que tenham um impacto positivo em projetos voltados para a preservação ambiental e a inclusão social”, destacou o superintendente de Tesouraria do Sicredi, Pedro Lutz Ramos.

O executivo ressalta ainda que as taxas de juros mais justas das cooperativas favorecem o financiamento de projetos de energia renovável, eficiência energética e outras iniciativas sustentáveis, o que contribui para a redução das emissões de carbono.

Durante a COP 29, o Sicredi também conduzirá reuniões com fundos de impacto, como o Green Climate Fund, e organizações multilaterais, como o BID (Banco Interamericano de Desenvolvimento), este último com o qual já firmou três parcerias para operações sustentáveis, consolidando sua atuação no financiamento de projetos

alinhados a uma economia verde e inclusiva.

Sobre o Sicredi
O Sicredi é uma instituição financeira cooperativa comprometida com o crescimento de seus associados e com o desenvolvimento das regiões onde atua. Possui um modelo de gestão que valoriza a participação dos mais de 8,5 milhões de associados, que exercem o papel de donos do negócio. Com mais de 2.800 agências, o Sicredi está presente fisicamente em todos os estados brasileiros e no Distrito Federal, disponibilizando uma gama completa de soluções financeiras e não financeiras.

Início da campanha “SP Por Todas: 21 Dias Por Elas” é marcado por evento em Campinas

Da Redação

O Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Políticas para a Mulher e em parceria com outros órgãos estaduais, está promovendo a campanha “SP Por Todas: 21 dias Por Elas”, reunindo serviços e ações para fortalecer a segurança das paulistas. Serão três semanas de mobilização até dezembro. Para marcar o seu início, o Palácio dos Bandeirantes se iluminou

de lilás e rosa.

A campanha paulista dá visibilidade ao movimento “21 Dias de Ativismo pelo Fim da Violência Contra a Mulher”, que tem alcance internacional e envolve tanto o poder público quanto a sociedade civil.

A primeira atividade aconteceu em Campinas, no dia 21 de novembro. Sob o tema “Rompendo Ciclos”, palestras destacaram o impacto da violência doméstica, o papel da sociedade na prevenção e a importância

das redes de apoio.

A secretária de Políticas para a Mulher, Valéria Bolsonaro afirmou: “Rompe-mos ciclos quando oferecemos oportunidades e construímos uma rede sólida de acolhimento. Não se trata apenas de interromper a violência, mas de criar caminhos para a transformação”.

Com um ciclo de palestras de líderes femininas, estiveram presentes Elizabeth G. Broglio, presidente do Ciesp Jundiá; Coman-

dante Maria de Lourdes Soares, da Guarda Municipal; Dra. Miriam Siesler Nobrega, representando a área de saúde; Maria Helena Taranto Joia, da Delegacia de Defesa da Mulher (DDM); Sônia Maria Teixeira, Fundadora e Presidente da Associação Libertade; Grazielle Coutinho, Coordenadora de Políticas Públicas para Mulheres na Prefeitura de Campinas; e Danielli Guimarães, vice-presidente do Conselho Municipal dos Direitos

da Pessoa com Deficiência de Campinas.

A Comandante Maria de Lourdes Soares pontuou a relevância de ações integradas: “Nosso trabalho na linha de frente exige a união de forças. Segurança não se faz sozinha, mas com apoio mútuo.” Já a Dra. Miriam Siesler Nobrega trouxe reflexões sobre saúde: “Cuidar das mulheres é essencial para garantir um futuro mais justo e igualitário.”

Grazielle Coutinho,

representante de uma das iniciativas de apoio, emocionou o público com seu depoimento: “Sou prova de que romper ciclos é possível. Com apoio e coragem, podemos transformar vidas e inspirar outras mulheres a fazerem o mesmo”.

Toda programação dos “21 Dias por elas” será atualizada no portal da Mulher Paulista (<https://www.portaldamulherpaulista.sp.gov.br/>) e nas redes sociais da SP Mulher (@sp-mulher).

SAÚDE:

Holambra realiza Dia D de Multivacinação e imunização contra a Pólio

A aplicação das doses ocorrerá das 8h às 15h nas unidades de Saúde do Imigrantes, Santa Margarida e Palmeiras



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 Saúde 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.

Saúde convoca setores públicos e população para ação de mobilização contra a dengue

De Itapira

A Secretaria Municipal de Saúde – por meio da Vigilância Epidemiológica e do Controle de Vetores – realiza entre os dias 18 e 29 de novembro uma ampla ação municipal de mobilização contra a dengue. A atividade foi organizada em resposta ao movimento convocado pelo Governo do Estado de São Paulo na última

quarta-feira, 13. Na tarde desta quinta-feira, 14, houve uma atividade de orientação na Praça Bernardino de Campos.

Entre os setores da Prefeitura, as ações serão concentradas pelas secretarias de Saúde, Educação, Obras, Serviços Públicos e Agricultura e Meio Ambiente. A partir da próxima segunda-feira, todos os responsáveis pelas respectivas pastas

receberão o ofício com sugestões de atividades de combate ao mosquito transmissor da doença. Essas ações – que englobam atividades pedagógicas com diferentes públicos, eventos de conscientização, exposições, orientações aos munícipes, rodas de conversa, retiradas de criadouros e outros – deverão ser registradas e enviadas à Vigilância Epidemiológica

para que posteriormente seja elaborado um relatório para a Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo.

Parte das ações propostas às secretarias também podem ser feitas pela população em geral dentro de suas casas ou até mesmo em seus ambientes de trabalho, como por exemplo, vistoriar calhas e ralos, eliminar materiais que acumulem água,

manter caixas d’água limpas, eliminar uso de pratinhos em vasos, manter limpas as vasilhas de água de animais, dentre outros.

Conforme alerta a responsável pela Vigilância Epidemiológica, Josemary Apolinário, o clima chuvoso e quente colabora para a infestação dos mosquitos. “No último levantamento feito pela nossa equipe encontramos muitas casas com

criadouros e com larvas. Já estamos realizando algumas ações de arrastões em bairros com casos positivos, mas voltamos a enfatizar a importância de cada um fazer a sua parte eliminando todos os criadouros”, afirmou. Somente nesta semana, as equipes encontraram 30 amostras de larvas que seguirão para análise para identificar se são do mosquito *Aedes aegypti*.

Mês de mobilização nacional contra a dengue: Dia D da campanha em Mogi Guaçu será no dia 30

De Mogi Guaçu

Entre os dias 1º e 30 de novembro, está sendo realizado em todo o país, o Mês Nacional de Mobilização contra a Dengue. A campanha tem como finalidade o controle do *Aedes aegypti*, mosquito transmissor da dengue, zika e chikungunya. Em decorrência disso, a Prefeitura de Mogi Guaçu, por meio do Departamento de Vigilância Ambiental (VA), promove diversas ações educativas de enfrentamento ao mosquito.

No município, o objetivo é conscientizar a comunidade guaçuana sobre a importância da prevenção, da hidratação, principalmente, para reforçar a importância da vacinação de crianças e adolescentes com idade entre 10 e 14 anos contra a doença. “Em novembro, são intensificados os convites para que Estados, municípios e órgãos federais realizem atividades visando informar as comunidades sobre a

importância da prevenção e combate ao mosquito”, contou a bióloga e coordenadora da Vigilância Ambiental, Cristiana Folchetti Monteiro Ferraz.

Em Mogi Guaçu, o Dia D de combate à dengue será no sábado, 30 de novembro, com a realização de um mutirão em cinco bairros. Além disso, uma ação será promovida na Feira Noturna – Sabores da Rua, no Jardim Novo II, nesta sexta-feira, dia 22 de novembro, com a abordagem de pessoas para falar sobre a importância de retirar criadouros dos quintais e sobre a vacina. A campanha conta com a parceria das Secretarias Municipais de Agricultura, Abastecimento e Meio Ambiente (SAAMA), de Serviços Municipais (SSM) e de Saúde.

Ações

Durante este mês, além das visitas rotineiras de eliminação de criadouros do mosquito nas residências, os agentes de saúde têm acompanhado as equipes de limpeza públi-

ca de retirada de galhos e entulhos da cidade, para orientar a população sobre o acúmulo de água neste tipo de material, que é uma das formas mais atrativas para o desenvolvimento do *Aedes aegypti*.

“Nós estamos seguindo o calendário de retirada de galhos e entulhos da Secretaria de Serviços Municipais. E quando o caminhão passa nos locais determinados, aproveitamos para conversar com os moradores e distribuímos folhetos explicativos sobre as formas de combater a dengue e também para que os pais levem os filhos com idade entre 10 e 14 anos para serem vacinados.

Também temos distribuído os folhetos em vários setores públicos e privados e colocamos alguns wind banners em frente à sede da Vigilância Epidemiológica, para chamar a atenção para a campanha nacional”, explicou Cristiana Ferraz.

Ela também pediu que a população colabore com

a campanha. “É muito importante que os moradores de cada bairro separem corretamente os tipos de materiais que serão descartados como, por exemplo, colocar os entulhos de galhos e restos de construção de um lado da calçada e os materiais recicláveis e os demais objetos do outro lado sem misturar para facilitar e agilizar o trabalho das equipes envolvidas”, falou.

Dia D

Em Mogi Guaçu, o Dia D de combate e prevenção ao *Aedes aegypti* será no sábado, 30 de novembro. Nesta data, agentes de saúde e equipes das Pastas envolvidas na campanha estarão em cinco bairros: Jardim Santo Antonio, Jardim Santana e Vila São Carlos, Arruamento Primavera e Parque Cruzeiro, na região da Capela.

“Neste dia, nós faremos um mutirão. O caminhão da SSM vai passar nesses bairros e nós estaremos junto para orientar como a comunidade deve evitar os descartes de galhos e



entulho que junte água no material. É de suma importância que a população nos ajude nessa tarefa, que precisa ser diária”, disse a bióloga.

Com a chegada do calor e das chuvas, as ações de combate ao mosquito para evitar sua proliferação devem ser intensificadas. “O *Aedes aegypti* é uma ameaça à população e, por isso, as ações devem ser bem intensificadas durante o mês de novembro, porque quando volume de chuvas aumenta, facilita a reprodução do inseto”, disse.

Casos

Em 2024, segundo da-

dos da Vigilância Epidemiológica (VE) de Mogi Guaçu, foram notificados 15.131 casos de dengue, sendo 5.281 positivos. Até o momento, a área mais afetada é da Unidade Básica de Saúde (UBS) da Zona Norte, no Jardim Novo II, com 643 casos confirmados.

Na sequência, está a região da UBS Centro de Saúde, no Centro, com 620 casos e, depois, os postinhos de saúde do Centro Oeste, no Jardim Nossa Senhora das Graças, o BNH, com 466 notificações, e da Zona Sul, no Jardim Itamaraty, com 388 casos confirmados.

steticar



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

EVENTO:

Encontro na Ace esclarece Fiscalização Tributária em tempos de SPED

A reunião acontece no auditório da ACE e recebe inscrições antecipadas até 26 de novembro



Dia 28 de novembro, das 8 às 9 horas, acontece o segundo encontro do Grupo de Estudos de Legislação Empresarial ACE Holambra (Associação Comercial e Empresarial de Holambra). O tema do encontro será Fiscalização tributária em tempos de SPED. A reunião acontece no auditório da ACE e recebe inscrições antecipadas até 26 de novembro.

Para quem é o grupo: empresas/empreendedores associados que têm dúvidas sobre a legislação aplicada ao seu negócio e quer esclarecê-las de forma prática e simplificada. Não há custo para participar deste, que é um novo serviço da Associação

Comercial.

Todos os meses, com exceção de dezembro, os advogados Marcelo Borges e Fábio Bezena, estarão na ACE conversando com os empresários para esclarecê-los e, assim, ajudá-los a entender como a legislação faz parte dos seus negócios, e a aplicá-la de forma mais segura.

VOCÊ APRESENTA SUA DÚVIDA

As reuniões são interativas, ou seja, com a participação das pessoas presentes. Desta forma, os advogados fazem uma explanação do tema por cerca de 20 minutos e, no restante do tempo, 40 minutos, os participantes podem fazer comentários

e apresentar suas dúvidas. A cada encontro o assunto da próxima reunião é definido pelos próprios participantes, para que o assunto seja, de fato, relacionado ao interesse dos empresários.

Inscrições e informações pelo WhatsApp (19) 9.9994-2711 ou ainda pelo e-mail adm@aceholambra.com.br

Serviço:
Grupo de Estudos de Legislação Empresarial ACE Holambra

Dia 28/11, das 8 às 9h
Local: auditório da ACE

Gratuito – requer inscrição até 26/11
(19) 9.9994-2711

Exposição ‘Mulheres’ celebra a arte contemporânea em Jaguariúna

O Centro Cultural de Jaguariúna recebe, nesta sexta (22) e sábado (23), a exposição de arte con-

temporânea “Mulheres”, do artista Ever San Laurenzo. Com entrada gratuita, o evento oferece uma


imersão nas reflexões e sensibilidades do artista sobre a figura feminina e seu papel na sociedade

contemporânea.

A exposição estará aberta ao público na sexta-feira, das 14h às 18h, e no sába-

do, das 9h às 12h. A mostra conta com o apoio da Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria de

Turismo e Cultura, e da Lei Paulo Gustavo, que visa fomentar a produção cultural no país.



INTERNET EM TODOS OS LUGARES, para todos os momentos!

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

PROJETO **MiGO** ESCENARIAL APRESENTA



Maurício Manieri

TOUR *Classics* 2024

JAGUARIÚNA
13 DE DEZEMBRO

LOCAL **RED**

INGRESSOS EM [agoraingressos](http://agoraingressos.com.br)

PROAC, MUNI, JAGUAR, OP, CULTSP, Cultura, Economia e Indústria Criativas, SÃO PAULO



Restaurante
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 COM MOLHO


PEIXE COM MOLHO


SALADA COM MOLHO


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



ORIGINAL
CONFECÇÕES & ESTAMPARIA

original10camisetas@outlook.com

☎ 1999217-7771 📷 originalconfeccoes

☎ 193891-4545 📺 Guacu Silkscreen

24 anos de Tradição



SOLIDARIEDADE:

Lar São Vicente de Paulo promove Show de Prêmios em prol dos idosos de Santo Antônio de Posse

Com o objetivo de arrecadar fundos para a manutenção das atividades, a diretoria do Lar está promovendo um Show de Prêmios no próximo dia 30 de novembro, às 19h30, no Salão Paroquial

O Lar São Vicente de Paulo de Santo Antônio de Posse cuida com carinho de verdadeiros heróis do passado, pessoas que cumpriram seu papel como cidadãos e ajudaram a construir a história da nossa cidade. Agora, na terceira idade, eles necessitam do apoio da sociedade para garantir as condições dignas e as atividades essenciais para essa fase da vida.

recadar fundos para a manutenção das atividades, a diretoria do Lar está promovendo um Show de Prêmios no próximo dia 30 de novembro, às 19h30, no Salão Paroquial, localizado ao lado da Igreja Matriz.

Por apenas R\$ 30,00, você pode adquirir sua cartela e concorrer a diversos prêmios incríveis, incluindo o prêmio principal de R\$ 2.500,00 no Bingão. As cartelas estão

disponíveis na secretaria do Lar, com membros da diretoria ou diretamente no local, no dia do evento.

Além disso, o Lar mantém uma campanha permanente para arrecadação de fraldas geriátricas nos tamanhos G e GG. As doações podem ser realizadas ao longo de todo o ano, ajudando diretamente no bem-estar dos idosos atendidos pela entidade.

Sua participação é essencial! Contribua adquirindo sua cartela e fazendo parte dessa ação solidária que tanto significa para os moradores do Lar São Vicente de Paulo.

Para mais informações, entre em contato com a secretaria do Lar. Vamos juntos demonstrar nosso carinho e reconhecimento por aqueles que tanto fizeram pela nossa comunidade!



‘Jaguariúna – Um Espetáculo de Rodeio’ tem sessão nesta sexta no Teatro Municipal



Quem ainda não assistiu ao musical “Jaguariúna – Um Espetáculo de Rodeio” tem a oportunidade de conferir a encenação nesta sexta-feira, 22 de novembro, no Teatro Municipal Dona Zenaide. A peça, que conta com a participação de mais de 600 alunos da Escola das Artes, tem lotado todas as sessões desde domingo (17) e é uma realização da Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria de Turismo e Cultura. As sessões começam às

19h30 e têm entrada gratuita. De acordo com a Secretaria de Turismo e Cultura (Setuc), os ingressos devem ser retirados com uma hora de antecedência, na bilheteria do teatro. A retirada dos ingressos está condicionada à apresentação de um documento oficial com foto, e cada pessoa pode retirar até dois ingressos por CPF. O espetáculo faz parte da Revirada Regional

de Cultura e conta com apoio da Agência Metropolitana de Campinas (Agemcamp).

“Jaguariúna - Um Espetáculo de Rodeio” acompanha a jornada de Duda, uma candidata ao concurso Rainha do Rodeio, e de Valdomiro, o visionário por trás do evento, enquanto relembram os 35 anos do Jaguariúna Rodeio Festival. A narrativa destaca momentos marcantes e pessoas que ajudaram a

construir a história do maior festival country do Brasil, celebrando também a relação do rodeio com a cidade de Jaguariúna, que comemora seus 70 anos.

O espetáculo mistura músicas populares, de vários estilos como pop e rock, e performances vibrantes, criando uma celebração da tradição, cultura e história local, reunindo diferentes gerações em uma noite de emoção e magia.

Prefeitura de Artur Nogueira anuncia Revirada Regional de Cultura 2024

De Artur Nogueira

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 prefeito 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 Municipal.

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 econômi-

cas. 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.

Luzes de Natal de Socorro (SP): Sustentabilidade e Inclusão Iluminando o Natal

De Socorro

O Natal é um período mágico, onde o espírito natalino se manifesta em cada gesto de união e esperança. Em Socorro (SP), esse espírito brilha intensamente com o Luzes de Natal, transformando a cidade em um cenário encantador que atrai visitantes de todos os cantos. O Luzes de Natal está em sua 12ª edição e terá sua inauguração oficial como o acender das Luzes, dia 23 de novembro, às 20h30. O evento contará com a presença do Prefeito, Ricardo Lopes, na Praça da Igreja da Matriz e outras autoridades e represen-

tantes das entidades ACE, COMTUR e AS-TUR. Após o acender das Luzes, dar-se-á início aos eventos culturais e apresentação da orquestra do Conservatório Municipal de Socorro, no coreto da Praça da Igreja Matriz.

A cada edição o evento agrega mais locais. Este ano serão 20 pontos decorados entre eles a Praça da Igreja Matriz, Praça do Fórum e outras praças, os dois portais da cidade, o coreto e as principais ruas. As Luzes de Natal de Socorro ficarão acessas todos os dias até o dia 07 de janeiro de 2025. Ao longo do mês de dezembro haverá uma extensa agenda

cultural com shows de música e apresentação de danças típicas da região.

As luzes que enfeitam a cidade também aquecem os corações, criando uma atmosfera acolhedora e repleta de amor. Ao visitar Socorro, os turistas não apenas vivenciam a beleza das decorações natalinas, mas também se conectam com o verdadeiro significado do Natal, tornando essa experiência inesquecível.

A magia do Natal o ano todo

O evento da cidade de Socorro transforma a magia do Natal em um símbolo de sustentabilidade e inclusão

social com o projeto Luzes de Natal. Desde sua criação em 2013, este projeto de decoração natalina tem sido um exemplo notável de como práticas sustentáveis podem se tornar arte e impacto social. Até hoje, mais de 20 milhões de garrafas PET recicladas foram reutilizadas para confeccionar os belíssimos enfeites que iluminam a cidade durante a época festiva.

O Luzes de Natal de Socorro não apenas embeleza a cidade, mas também oferece uma oportunidade transformadora para pessoas em situação de vulnerabilidade. Ao longo do ano, mais de 100

pessoas são envolvidas direta e indiretamente no processo de produção. Desde a coleta e reciclagem das garrafas até a criação dos enfeites, essas pessoas participam de todas as etapas, adquirindo habilidades valiosas e uma nova perspectiva de vida. Cada flor, por exemplo, é confeccionada com cinco garrafas PET, simbolizando o poder da reciclagem e da inclusão social.

Baseado nos princípios do ESG (Environmental, Social, and Governance), o Luzes de Natal de Socorro é uma prova concreta de que a sustentabilidade pode andar de mãos dadas com o desenvol-

vimento social, criando um impacto positivo e duradouro na comunidade. Visitar Socorro durante o Natal é viver uma celebração onde a solidariedade e a sustentabilidade brilham lado a lado.

O Luzes de Natal de Socorro é mais do que uma celebração; é um momento de união, onde famílias e amigos se reúnem para vivenciar a magia do Natal em um ambiente encantador.

O Socorro Luzes de Natal é realizado pela Prefeitura de Socorro com o apoio do Conselho Municipal de Turismo (COMTUR), AS-TUR, ACE e comércio local.



VARIETADES

Como deixar de sofrer ao se exercitar durante o ciclo menstrual

Da Redação

Em 2014, a nutricionista Alisa Vitti introduziu, em seu livro “Woman code”, o termo “cycle syncing” — algo como sincronização de ciclo, em tradução livre. Desde então, pessoas que menstruam em todo o mundo puderam passar a desenhar seus dias, ao longo do mês, em torno do que está acontecendo em seu ciclo menstrual. Essa ideia vale para a alimentação, as relações sociais, o trabalho — e os exercícios, também.

Cólicas, mau-humor, mal-estar e outros sintomas que podem ser vivenciados durante o ciclo menstrual costumam atrapalhar muito a rotina de quem os experimenta. É não é pouca gente. De acordo com dados da Clínica Mayo, um dos mais importantes grupos de pesquisa do mundo, três em cada quatro pessoas que menstruam relatam algum desses sintomas. São mais de 150 deles, descritos ao redor de todo o mundo.

Mas nem tudo precisa ser sofrimento. Com a ajuda da tecnologia, já é possível identificar as fases do

ciclo menstrual ao longo do mês e, com isso, adaptar as atividades diárias, respeitando essas fases. Assim, lidar com sintomas como a fadiga, as cólicas ou as alterações de humor pode ser mais simples. O mesmo vale para as atividades físicas. De acordo com a profissional de educação física e instrutora da academia UPX Sports, Rafaela Verona, “a prática de exercícios ajuda a aliviar as dores causadas pelo ciclo menstrual, graças à vasodilatação. Durante esse período, os exercícios aeróbicos são os que mais ajudam a amenizar as dores”.

Sincronizando os exercícios

Além das atividades físicas, outros fatores também podem influenciar no bem-estar conforme os níveis de hormônios sobem e descem durante o mês. Uma alimentação balanceada — e pensada para acompanhar essas mudanças — e uma rotina de sono adequada fazem a diferença para que você se sinta melhor mesmo nos piores dias do ciclo. Na prática, é preciso entender o que acontece com o corpo em cada uma das

quatro fases do ciclo e organizar a rotina de acordo com essas alterações. Atualmente, alguns aplicativos — como o Clue e o Flo — ajudam a saber em qual das fases você está.

O ciclo menstrual se divide em três fases: folicular, ovulatória e lútea. Cada uma delas tem flutuações hormonais características. A fase folicular dura mais ou menos até o 14º dia. É nela que a pessoa menstrua. Nos cinco primeiros dias, hormônios como a progesterona e o estrogênio estão baixos, o que causa cansaço. “Nesses dias é comum sentir vontade de faltar aos treinos, mas não pode desanimar. A indicação é realizar atividades mais leves, pois o desempenho provavelmente não será dos melhores, então o treino não deve ser muito intenso”, recomenda Rafaela. Em seguida, o corpo começa a produzir estrogênio, enquanto se prepara para a ovulação. Esses dois momentos muitas vezes se sobrepõem um pouco, de modo que você pode ter sensações de cansaço ou energia seguidas, como em uma montanha-russa. “Tente aproveitar os mo-

mentos de disposição para focar em modalidades que exigem maior velocidade e resistência aeróbica, como a corrida, ou em treinos de força, como a musculação”, diz a especialista.

Logo depois da fase folicular vem a fase ovulatória, quando há um aumento rápido do hormônio luteinizante. É ele o responsável por estimular a liberação do óvulo e também por trazer mais disposição para realizar todo tipo de tarefa. Dessa forma, esse é o momento perfeito para trabalhar com pesos, lutas em geral e exercícios de treinamento muscular. “Treinos de alta intensidade são melhor aproveitados quando mais disposto você se sente. A tendência é de um ótimo desempenho nesse período, por isso os treinos podem ser mais fortes, como aulas de luta ou uma malhação mais pesada, por exemplo”, pontua Rafaela. Para completar, consumir proteínas e reforçar a hidratação também são medidas fundamentais. O ponto negativo é que essa fase é bem curta, durando entre 16 e 32 horas, em média.

Por fim, começa a fase



lútea, que se estende do 15º ao 28º dia. O folículo que se rompeu forma o corpo lúteo, um tipo de tecido que produz estrogênio e progesterona. Assim, nos primeiros dias dessa fase você pode continuar tendo um pico de energia, mas, conforme os dias passam, essa sensação deve ir arrefecendo. “Para acompanhar as mudanças desse período, atividades como natação, pilates ou hidroginástica são mais recomendadas. A alimentação também pode seguir esse mesmo ritmo mais leve, com muitas saladas, frutas, sucos e chás”, explica o coordenador do curso de Educação Física da Universidade Positivo

(UP), Zair Cândido.

Nesse período, há uma queda substancial de progesterona, o que reduz o desempenho e aumenta a fadiga. Rafaela destaca que dor nos seios, irritabilidade, dor de cabeça, retenção de líquido e prisão de ventre são sintomas comuns nessa fase. No entanto, é importante manter a disciplina nos treinos, optando por atividades mais tranquilas. “Não deixe de treinar, até porque o exercício ajuda a pessoa a se sentir melhor nesses dias. As mulheres passam por isso todo mês, então o mais importante é manter a regularidade e respeitar o próprio corpo”, finaliza.

ENCONTRO DE VIOLEIROS, CATIREIROS E FOLIA DE REIS

ESPIRITA ABREIA 9ª EDIÇÃO

VILLAS PANTANAL

DOM 01. DEZ A PARTIR 10H

EDIVAN GISELE

REALIZAÇÃO: GE AROEIRA ANGELO MAXIMO

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

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

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 próstata, 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 iniciais, 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.



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

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.

6 ANOS  **DE GARANTIA**

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