

## Prefeito e Vereadores de Holambra Tomam Posse para o Mandato 2025-2028



Na manhã de 1º de janeiro, Holambra vivenciou um momento marcante com a posse do prefeito reeleito, seu vice, e dos vereadores eleitos para a legislatura 2025-2028. A cerimônia celebrou a continuidade de uma gestão pautada pelo trabalho e compromisso com a qualidade de vida da cidade.

O prefeito, agora em seu segundo mandato, destacou a gratidão e a responsabilidade de seguir à frente do município. Com uma gestão reconhecida pela qualidade de vida e inovação, o novo mandato promete ser de continuidade e aprimoramento. As expectativas estão voltadas para novos projetos e melhorias.

Pág 4.

## Operação Ano Novo sem mortes por acidente na malha viária Renovias

A Renovias registrou fluxo de aproximadamente 577 mil veículos nos 345,6 quilômetros da malha viária que faz a interligação entre Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas Gerais, durante a Operação Ano Novo. O esquema especial de segurança viária da Renovias foi realizado entre zero hora de sexta-feira (27/12) e meia-noite de ontem (01/01). Também houve reforço na fiscalização por parte da Polícia Militar Rodoviária. Neste período, foram realizados 828 atendimentos aos clientes.

Pág 3.

## Novo prefeito de Jaguariúna suspende emissão de alvarás e licenças para novos loteamentos e condomínios

O prefeito de Jaguariúna, Davi Neto, suspendeu por seis meses a emissão de certidões de viabilidade e de diretrizes, aprovações, memoriais, licenças e

alvarás para novos loteamentos, condomínios, vilas urbanas, conjuntos habitacionais e residências multifamiliares. A medida, válida até o dia 30 de junho deste ano,

está prevista no Decreto Municipal nº 4.784, o primeiro publicado pelo novo prefeito na edição da Imprensa Oficial desta quarta-feira, 1º de janeiro.

Pág 6.

## Enfermidades articulares afetam qualidade de vida de cães

Os cães em idade avançada, os de raças maiores ou predisponentes e os obesos são os mais suscetíveis para o desenvolvimento de problemas

articulares. Cães com diferentes estilos de vida e comportamentos também estão propensos a problemas de mobilidade e flexibilidade articular.

Esse tipo de enfermidade causa dor extrema e muito sofrimento, afetando a qualidade de vida do animal e, por consequência, do tutor.

Pág 7.

## Festa da Virada em Holambra atrai grande público da cidade e região



A Festa da Virada realizada pela Prefeitura de Holambra atraiu um grande público, tanto de moradores da cidade como de visitantes da região. A Festa da Virada, contou

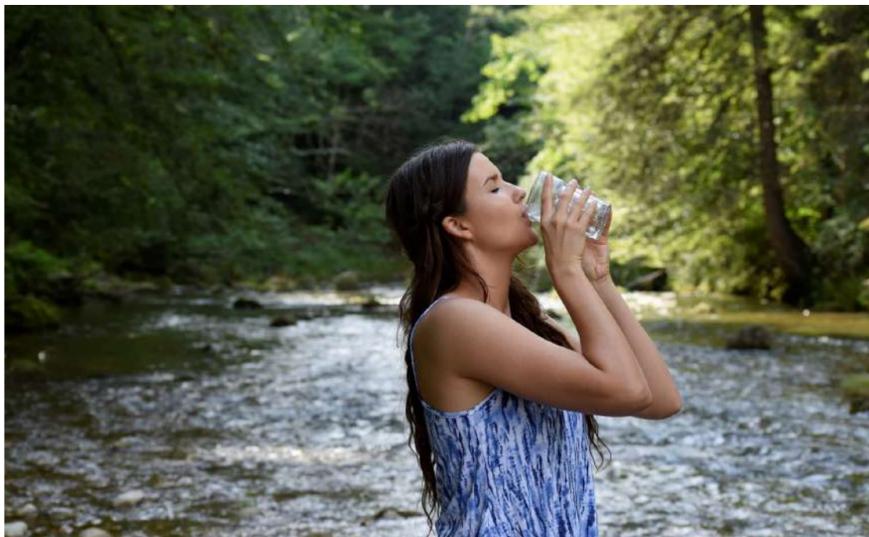
com música ao vivo e uma empolgante queima de fogos de artifício. O evento foi realizado na Rua da Amizade (Rua Coberta) na noite de 31 de dezembro.

A Banda XNU foi res-

ponsável pela apresentação musical, fazendo o público cantar e dançar e mantendo a animação do começo ao final do evento com seu repertório bem eclético.

Pág 5.

## Água é fundamental para a saúde. Você sabe por quê?



A maioria das pessoas sabe da importância de beber água. E você, sabe por quê? Vamos partir de um princípio básico: 70% do nosso corpo é composto

por água. A água está presente nos tecidos, órgãos e sistemas, contribuindo diretamente para o bom funcionamento do nosso organismo. Sabendo disso,

já seria um motivo para nunca esquecermos de beber água regularmente, mas com a vida agitada, esquecemos de nos hidratar com a frequência necessária.

Pág 4.

### 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

Centro Universitário de Jaguariúna  
JAGUARIÚNA/SP

### 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

# Férias: como lidar com as “birras” das crianças?

Por Taisa Raphael

Lidar com as emoções instáveis das crianças é uma missão difícil em qualquer fase do crescimento. Porém, em período de férias escolares prolongadas, o desafio pode ser maior, pois a criança ociosa exige atenção que os pais trabalhadores nem sempre conseguem dar. Além disso, “gente grande” tem dificuldade de aceitar o choro ou o comportamento que julga inconveniente.

Nas famosas “birras”, o descontentamento da criança piora quando seus sentimentos são menosprezados e/ou ignorados. No en-

tanto, reconhecer que há uma mensagem sendo transmitida por trás de todo movimento da criança nos permite chegar mais perto das possíveis causas do desequilíbrio, facilitando a condução respeitosa da situação.

E atenção: validar o sentimento do pequeno não significa validar o comportamento inadequado dele; acolher o que a criança está sentindo não quer dizer que a atitude dela está sendo acolhida. Dizer: “Filho, eu estou aqui com você, sei que está frustrado porque queria muito aquilo, eu também fico frustrada quando não consigo algo que quero muito! Mas, essa forma

de agir não é aceitável” mostra que você acolhe a criança, acolhe o que ela sente e, ainda assim, não aprova suas atitudes.

Não há uma receita a ser seguida... Algumas crianças não querem ouvir nada no momento da raiva. Mas mostrar-se presente e tranquilo é o único movimento possível para ajudá-la a retornar à calma. A raiva, como qualquer outra emoção, é legítima. Às vezes, vem como uma onda pequena e, às vezes, como um tsunami. O cérebro infantil precisa de ajuda para atravessar essa onda com segurança. Quando se sentem frustradas, com raiva ou medo, a parte

do cérebro responsável pelas atitudes instintivas se sobrepõe à razão e os pequenos só pensam em atacar, fugir ou bater, é instinto de sobrevivência. Há estratégias que ajudam a razão a tomar de volta o seu lugar, como beber um copo de água, contar até dez, dançar, escutar uma música, apertar o travesseiro, ler bom livro, ganhar um abraço afetuoso. Essas atitudes afetam positivamente o cérebro, liberam hormônios “do bem” e desaceleram o corpo e a mente.

Todavia, a grande resposta para a questão “Como ajudar as crianças a encontrarem o

equilíbrio em momentos de raiva?” mora na regulação emocional dos pais e responsáveis. Adultos desregulados não conseguem inspirar a segurança que elas tanto precisam nos momentos desafiadores.

Regular-se não é um movimento fácil e rápido. É um acertar e errar diário. É preciso persistência. É necessário acreditar que a calma precisa transbordar do adulto em momentos de repreensão para que a criança se sinta segura e saia do modo de sobrevivência. Talvez uma ordem de “engole o choro”, ou “pare de boqueira” seja mais fácil e resolva instantanea-

mente o problema, mas a raiva fica guardada lá num cantinho e, em algum momento, volta a dar seus sinais.

Educar, tendo em mente as limitações da criança e tudo que ela é e sente, promove a saúde de qualquer ser. Está cientificamente comprovado! Educar respeitosamente é uma decisão difícil porque representa um esforço diário de redescoberta e evolução, mas é o maior ato de amor que pais e mães podem dar aos filhos.

Taisa Raphael é educadora parental e autora do livro “Ari Encontra a Calma”.

# Infância: é preciso explorar a vida fora das telas

Por Lucas Freire\*

O uso excessivo de telas na infância é uma preocupação crescente. Embora a tecnologia traga benefícios, como o acesso à informação e ao aprendizado interativo, sua utilização descontrolada pode acarretar problemas para o desenvolvimento físico, mental e social das crianças.

Na primeira infância, as conexões neurológicas são moldadas pela interação com o mundo. O acesso livre ao celular e tablets nessa fase pode retardar a evolução e prejudicar essa dinâmica neurológica, representando atraso na fala, comprometimento de habilidades motoras, redução na capacidade de formar laços e maior dificuldade em regular emoções e comportamentos.

A frequente exposição aos eletrônicos altera o

circuito de recompensas do cérebro e gera a busca constante por estímulos rápidos e imediatos, o que compromete a capacidade de atenção, as formas de lidar com frustrações e até o engajamento em atividades não digitais.

Esse cenário pode levar a quatro comprometimentos fundamentais: déficit de atenção - incapacidade de manter o foco que afeta muitas funções cognitivas e de desenvolvimento; privação do sono, o que dificulta a aprendizagem e controle emocional; redução da interação social; e, por último, a grande questão do vício.

Hoje, muitas crianças que vão à praia, lugar com uma série de estímulos para brincar, consideram o passeio extremamente chato. A consequência disso é o aumento brutal de adoecimento mental, transtornos de ansiedade e depressão.

As telas e os algoritmos têm mecanismos altamente aditivos feitos para causar dependência, com o objetivo de nos vender produtos e fazer com que a nossa atenção fique cada vez mais vinculada a elas, o que é particularmente prejudicial nas fases do desenvolvimento infantil.

Um dos antídotos, portanto, é o brincar livre, principal maneira de exploração da vida. E, muitas vezes, essa prática pressupõe uma experiência não supervisionada, o que é um fator interessante. A gente não só expõe muito à tela, como hiperprotege as crianças, numa fase em que elas precisam estabelecer e descobrir limites, físicos e sociais.

Por isso, as famílias precisam estimular atividades exploratórias, em que a criança vai testar caminhos, eventualmente vai se machucar, se arra-

nhar, e isso faz parte do processo.

Em casa, os pais devem estabelecer limites claros para o uso de tela e oferecer alternativas, como jogos de tabuleiro, leitura, esportes, interações no brincar na rua, nos parques, principalmente com a natureza.

É necessário criar um ambiente rico de interações humanas e desafios não digitais, dialogar e monitorar conteúdo, caso seja oferecido. Eu falo aqui não só como psicólogo, mas principalmente como pai de uma criança de dois anos e oito meses, que sabe das dificuldades de fazer isso.

No livro “O Leão da Bochecha de Balão e a Redescoberta do Play”, abordo, de maneira lúdica e infantil, a questão do uso excessivo de telas. O personagem principal, um leãozinho, acaba aprisionado por sua dependência e fica triste.

Ele e suas bochechas de balão simbolizam essa criatividade potencial que vai murchando.

A ideia é trazer à tona um debate. É um livro para ser lido em voz alta, entre pais e filhos. E ele tem uma mensagem clara, inspiradora, reforçando um estilo de vida mais ativo. Quando o leão redescobre o brincar, ele percebe o prazer das interações genuínas, recupera a energia, a criatividade e a conexão com a vida. E é exatamente isso que queremos para nossas crianças. Sem dúvidas, cabe a nós, pais, escola e sociedade, oportunizar essa qualidade de vida a elas.

Lucas Freire é psicólogo e autor dos livros “O Leão da Bochecha de Balão e a Redescoberta do Play” e “Playfulness – Trilhas para uma vida resiliente e criativa!”. Empreendedor, escritor, palestrante e professor, é especialista na criação de treinamentos e programas com experiências voltados para o desenvolvimento comportamental, criatividade, resiliência e liderança. Fomenta ideias e provocações sobre carreira, mercado de trabalho, criatividade, inovação, resiliência e liderança através do pioneiro Método Playfulness®.

# Ano novo, propósito renovado

Por Luiz Guilherme Monteiro\*

Novo ano, novas resoluções. Alexandre Ribas, no Manual Definitivo DISC, diz: “A vida é uma viagem ao encontro de quem nascemos para ser”. Pegando carona nessa ideia, faço a provocação: você sabe para que existe e qual é o seu propósito neste mundo? Encontrar as respostas para esse questionamento é como uma bússola na navegação da jornada da existência.

Primeiramente, sugiro que você desenvolva um plano realista para o seu autoconhecimento. Estabeleça metas que realmente estejam alinhadas com seus valores, habilidades e aquilo que

você quer para sua vida. Um passo importante é refletir sobre quem você é e buscar respostas em quem te conhece profundamente. Para muitos, essa referência vem de Deus, o Criador, que tem um propósito para cada um. Se você busca direção, pode encontrar nela respostas para os desafios e questionamentos que surgem. Ao explorar a Bíblia, você não encontra não apenas orientação, mas também uma conexão profunda com sua verdadeira essência.

Também recomendo refletir sobre a sua habilidade de se relacionar com os outros. É por meio dos comportamentos observáveis que você se conecta com as pessoas e lida

com os desafios do cotidiano. Ao conhecer o seu próprio comportamento, poderá reconhecer os diferentes comportamentos também nos outros e, assim, melhorar a comunicação, além de construir relacionamentos saudáveis e genuínos.

Com os objetivos definidos, o próximo passo é colocar em prática a Teoria Comportamental DISC. Ela apresenta quatro fatores comportamentais: D (dominância), I (influência), S (estabilidade) e C (conformidade). O D está ligado a desafios; O I, a conexões; o S, à consistência e o C, à cautela. A maioria das pessoas é uma combinação de dois fatores mais fortes que as le-

vam a se comportarem como são. Cada um desses componentes assume as respectivas características.

Encare o começo desse novo ano como uma oportunidade para avaliar erros e acertos. Antes de estabelecer as novas metas, desenvolva o autoconhecimento e, assim, obtenha resultados mais exitosos. Lembre-se da tríade aqui apresentada: conheça o Deus, descubra o propósito na Terra e identifique seu perfil comportamental.

\* Luiz Guilherme Monteiro é graduado em Ciências Náuticas, casado há 38 anos, tem 3 filhos e 5 netos, autor do livro “Socorro! Eu Preciso me Conhecer”.

## HINOS

Com um hino posso louvar o nosso Deus, o Criador. O hino levanta o ânimo do fraco e do desertor.

O hino tocado ou cantado é bom de qualquer maneira. Me chama muito a atenção nosso Hino da Bandeira.

O soldado canta no quartel. A mulher, lá na cozinha. Fortalece o amor à pátria com o Hino da Marinha.

Os hinos têm seus efeitos com beleza sem igual. Para emocionar a nação, toque o Hino Nacional.

Eleve-se a Deus, cantando um hino em seu louvor.

Poesia de Valter Máz Borges, do livro A luz de Jesus, volume 5 da coleção Mensagens de fé (editoraartifice.com.br), em homenagem ao Dia do Hino Nacional, que se comemora em 13 de abril. 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](http://www.jornaldeholambra.net)  
Tiragem 3.000 exemplares



MOBILIDADE:

# Operação Ano Novo sem mortes por acidente na malha viária Renovias

Durante a operação Ano Novo a Renovias registrou fluxo de aproximadamente 577 mil veículos nos 345,6 quilômetros da malha viária que faz a interligação entre Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas Gerais

Da Renovias

A Renovias registrou fluxo de aproximadamente 577 mil veículos nos 345,6 quilômetros da malha viária que faz a interligação entre Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas Gerais, durante a Operação Ano Novo.

O esquema especial de segurança viária da Renovias foi realizado entre zero hora de sexta-feira (27/12) e meia-noite de ontem (01/01). Também houve reforço na fiscalização

por parte da Polícia Militar Rodoviária. Neste período, foram realizados 828 atendimentos aos clientes, incluindo serviços de guincho, socorro mecânico, atendimento pré-hospitalar, dentre outros.

O Centro de Controle de Operações (CCO) da Renovias, que funciona 24 horas por dia, atendeu 550 chamados neste período, tanto pelo 0800 quanto pelos telefones de emergência das rodovias. Houve o registro de 12 acidentes, com 4 feridos e nenhum

ma vítima fatal.

Diversas equipes da Renovias trabalharam em esquema de plantão na Operação Ano Novo para garantir qualidade e agilidade no atendimento aos motoristas. Equipes de Inspeção de Tráfego, Atendimento Pré-Hospitalar (APH) e Centro de Controle Operacional (CCO) permaneceram à postos em pontos estratégicos das rodovias, com a Operação Visibilidade, visando o conforto e a segurança dos clientes.

O Sistema de Atendi-

dimento ao Usuário (SAU) da Renovias segue 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](http://www.renovias.com.br).

Sobre a Renovias: A malha viária da Renovias faz a interligação entre Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas Gerais através das Rodovias SP-340 (Cam-



pinas/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.

## Programa Embrapa & Escola vai incluir na agenda de 2025 pagamento por cuidar da natureza

Da Redação

Em 2024 a Embrapa Meio Ambiente atendeu mais de 580 alunos do ensino fundamental de escolas municipais, estaduais e particulares, em sua sede em Jaguariúna, SP, sobre diversos temas que o Programa Embrapa & Escola oferece. Desde a criação do Embrapa & Escola, a Embrapa Meio Ambiente já recebeu mais de 40 mil alunos, em visitas programadas.

O programa é uma ação institucional implantada desde o ano de 1997 para aumentar a conscientização das crianças e jovens sobre a importância da ciência e da tecnologia para a melhoria da qualidade de vida da

população. O Embrapa & Escola também prioriza criar um ambiente que aproxima os alunos das Unidades de Pesquisa da Embrapa pelo País, por meio de visitas.

A jornalista Cristina Tordin, que coordena o programa na Embrapa Meio Ambiente, destaca uma novidade para 2025: a inclusão do tema Pagamento por cuidar da natureza. Conforme a pesquisadora Maria Lucia Zuccari, será apresentado o projeto Embrapa Meio Ambiente chamado PSA-Jaguariúna. Esse projeto é como um super-herói para as áreas verdes: ele ajuda a cuidar da natureza, principalmente onde as árvores estão sendo replantadas e

protegidas. Isso tudo faz parte de um plano maior da cidade, o Programa Bacias Jaguariúna, que conta com a ajuda de várias organizações.

“Vamos falar sobre como esse projeto é importante para deixar o campo mais verde e bonito, usando uma maquete um bem legal para explicar. Também vamos mostrar como conseguir dinheiro para plantar mais árvores, como proteger essas áreas com cercas, plantar novas mudinhas e ficar de olho nelas para ver como crescem. Além disso, vamos explicar sobre um esquema que paga as pessoas para cuidarem do meio ambiente (isso mesmo, ganhar dinheiro ajudando a natureza!) e como todo

mundo trabalha junto para fazer a natureza ficar mais feliz e saudável”, destaca Zuccari.

Ela continua: “o nosso objetivo é mostrar para os estudantes como essas ações estão fazendo uma grande diferença na área onde a água é coletada para a cidade (esse é o nosso Projeto Piloto) e o que mais vamos fazer para melhorar a situação do rio Camanducaia, também em Jaguariúna. Esperamos que, ao conhecerem melhor essas atividades, os alunos fiquem animados para ajudar a cuidar do nosso planeta”, enfatiza.

Cristina Tordin acredita que a inclusão do novo tema deverá contribuir para reforçar o interesse

das escolas e propiciar novas adesões que deverão ocorrer, influenciando a demanda de agendamentos.

O agendamento para as visitas para esse tema e outros oferecidos podem ser realizados presencialmente (na Embrapa ou nas escolas), ou via online.

Essa ação está vinculada aos ODS 4 e 12.

ODS 4. Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos. Meta 4.7: até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desen-

volvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de gênero, promoção de uma cultura de paz e não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável.

ODS 12. Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis. Meta 12.8: até 2030, garantir que as pessoas, em todos os lugares, tenham informação relevante e conscientização para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida em harmonia com a natureza.

## Brasil alcança marca de 6,6 milhões de turistas internacionais, a melhor da história



Da Redação

É oficial! O Brasil bateu o recorde de turistas internacionais visitando o país. Ao todo, foram mais de 6,621 milhões de viajantes que escolheram destinos brasileiros para as viagens de lazer ou de negócios em 2024. O número supera o marco histórico de 2018, quando 6.6 milhões de estrangeiros estiveram aqui. Com o melhor resultado da série histórica iniciada em 1970, o Brasil se aproxima das metas do Plano Nacional de Turismo (PNT), que

prevê atingir 8,1 milhões de turistas internacionais nos próximos três anos.

“Acabamos de conquistar 6,621 milhões de passageiros estrangeiros em terras brasileiras e esse é um motivo de comemoração, é uma celebração que nos mostra que estamos no rumo certo. Vale lembrar que a série histórica é de 1970 e o último recorde era de 2018. Claro que temos de atribuir isso à melhoria de infraestrutura e à nossa presença em feiras internacionais, atraindo investimentos estrangeiros pro Brasil.”, comentou

a secretária Executiva do Ministério do Turismo, Ana Carla Lopes, no evento em comemoração ao recorde, no Aeroporto Internacional de Brasília

O desempenho reforça a maturidade do turismo nacional em atrair visitantes internacionais, como apontou o ministro do Turismo, Celso Sabino. “O ano de 2024 entra para a história como um ano de recordes. O setor tem mostrado toda a capacidade e força para receber esses turistas que escolheram nossos destinos ao longo do ano e, com o apoio do Governo Federal, temos apostado em um trabalho de valorização cultural e promoção internacional da nossa imagem lá fora”, destacou.

O resultado supera anos importantes na recepção de turistas, como 2014, quando o país foi sede da Copa do Mundo FIFA e em 2016, ano dos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Juntos, os dois anos somam 12,9 milhões de desembarques no país. “Temos

investido na melhoria da infraestrutura turística, com obras que vão de Norte a Sul. Temos apoiado o setor com liberação de recursos, por meio do Fungetur, que ajuda a estruturar toda a cadeia, que fica mais preparada para receber esses turistas. Além, é claro, de fazer promoção dos nossos destinos em grandes eventos internacionais, mostrando ao mundo o que o Brasil tem de melhor”, completou Sabino.

ESTRATÉGIA - Na atração dos turistas internacionais, o Ministério do Turismo tem trabalhado em diferentes frentes. Em dezembro de 2023 foi inaugurado, no Rio de Janeiro (RJ), o primeiro Escritório da Organização Mundial do Turismo (OMT) nas Américas e no Caribe. Resultado de intensa articulação do governo brasileiro, a unidade coloca o país no cenário dos grandes players globais, com o planejamento e a adoção de ações em prol do desenvolvimento sus-

tentável de toda a região.

MARCA BRASIL - Além disso, para reforçar a vinda desses turistas, o MTur, em parceria com a Embratur, voltou a marcar presença em grandes e estratégicos eventos internacionais de promoção dos destinos brasileiros. A ação envolve a divulgação da “Marca Brasil”, importante iniciativa para reconstruir a imagem do país no exterior - agora devidamente comprometido com a sustentabilidade, a diversidade e a inclusão no setor turístico.

VÁRIOS MUNDOS - O Brasil lançou também a marca “Visit South America: um lugar, vários mundos”. A estratégia é uma parceria do governo brasileiro com a Argentina, Paraguai, Uruguai e Chile para buscar, de forma integrada, promover e posicionar internacionalmente os destinos destes países, com foco em atrativos naturais, gastronômicos e de hospitalidade.

FUTURO - Para 2025, o Governo Federal anun-

ciou que os novos editais regionalizados do Programa de Aceleração do Turismo Internacional (PATI) têm previsão de R\$ 63,6 milhões em investimentos para a atração de novos voos em rotas nacionais. A expectativa é de que sejam gerados ao menos 500 mil novos assentos no período de um ano. O número já impacta em recorde em assentos de voos internacionais para a temporada de verão 2024/2025: serão 7,48 milhões, um crescimento de 19% em comparação ao verão de 2023/2024. COP 30 E BRICS - Além disso, no próximo ano, o Brasil se prepara para receber importantes eventos, como a Conferência do Clima da ONU, a COP30, que será realizada em Belém, no Pará, e a reunião do BRICS, em Brasília, que devem atrair milhares de visitantes internacionais para o país.

Fonte: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República

CERIMÔNIA:

# Prefeito e Vereadores de Holambra Tomam Posse para o Mandato 2025-2028

A cerimônia celebrou a continuidade de uma gestão pautada pelo trabalho e compromisso com a qualidade de vida da cidade

Na manhã de 1º de janeiro, Holambra viveu um momento marcante com a posse do prefeito reeleito, seu vice, e dos vereadores eleitos para a legislatura 2025-2028. A cerimônia celebrou a continuidade de uma gestão pautada pelo trabalho e compromisso com a qualidade de vida da cidade.

O prefeito, agora em seu segundo mandato,

destacou a gratidão e a responsabilidade de seguir à frente do município.

A solenidade também marcou a posse dos nove vereadores eleitos:

Cido Urso (novo presidente da Câmara)  
Chiba  
Jô da Farmácia  
Pernambuco  
Hermindo do Fundão  
Tatu

Serjão  
Fabiano Soares  
Zé Cabelo

Cido Urso, presidente eleito da Casa, agradeceu a confiança dos colegas e afirmou que trabalhará para fortalecer o diálogo entre o Legislativo e o Executivo.

Com uma gestão reconhecida pela qualidade de vida e inovação, o novo mandato promete ser de conti-

nuidade e aprimoramento. As expectativas estão voltadas para novos projetos e melhorias em infraestrutura, saúde, educação, e preservação ambiental, sempre com o foco na população.

A cerimônia foi acompanhada por familiares, amigos e moradores da cidade, marcando o início de mais um ciclo de trabalho em Holambra.



# Prefeito Davi Neto, vice Valdir Parisi e vereadores tomam posse em Jaguariúna



Na quarta-feira, 1º de janeiro de 2025, o Teatro Municipal Dona Zenaide, em Jaguariúna, foi palco da cerimônia de posse do prefeito Davi Neto (PP), do vice-prefeito Valdir Parisi, e dos 13 vereadores eleitos para a legislatura (2025-2028).

Confira os nomes dos vereadores empossados

e seus respectivos partidos:

Ana Paula Cruz de Oliveira Savioli (REPUBLICANOS)  
Ana Paula Espina de Souza Muniz (PODEMOS)  
Cláudio Roberto Anastácio (PP)  
Cristiano José Cecon (MDB)

Elcio Shiyoti Hirano (PODEMOS)  
Geruza Melo do Nascimento Reis (PP)  
Jorge Luiz de Souza (REPUBLICANOS)  
José Muniz (MDB)  
Maria das Graças Hansen Albaran dos Santos (PSD)  
Priscila Aparecida Adabo (PP)

Rafael da Silva Blanco (CIDADANIA)  
Rodrigo Reis de Souza (PP)  
Wanderley Teodoro Filho (REPUBLICANOS)  
A cerimônia marcou o início de um novo ciclo administrativo para Jaguariúna, com a promessa de trabalho e dedicação à cidade.

# Água é fundamental para a saúde. Você sabe por quê?

A maioria das pessoas sabe da importância de beber água. E você, sabe por quê? Vamos partir de um princípio básico: 70% do nosso corpo é composto por água. A água está presente nos tecidos, órgãos e sistemas, contribuindo diretamente para o bom funcionamento do nosso organismo. Sabendo disso, já seria um motivo para nunca esquecermos de beber água regularmente, mas com a vida agitada, esquecemos de nos hidratar com a frequência necessária. Quer mais saúde e qualidade de vida? Siga essas dicas:

Não espere sentir sede – A sede é um indicativo de que o seu corpo precisa de água, mas não dependa apenas dela para se hidratar; estabeleça uma meta diária de consumo de água, principalmente em dias mais quentes ou com pouca umidade;

Busque alternativas – Algumas pessoas têm dificuldade em beber água. Se esse for o seu caso, encontre alternativas de hidratação, como sucos naturais, água de coco, chás, vitaminas e até mesmo saborizadas com frutas;

Tenha acesso fácil à

água – Em casa ou no trabalho, onde passamos a maior parte do dia, é importante adotar estratégias para aumentar o consumo de água. Tenha sempre por perto uma garrafinha ou uma jarra com um copo. Assim, você não precisa parar uma atividade para buscá-la e a hidratação fica mais fácil. Você também pode optar pelo consumo de frutas ricas em água, como melancia, laranja, melão entre outras;

De olho no relógio – Adote intervalos fixos para tomar água enquanto está trabalhando, que pode ser cada duas horas. Mas e a quantidade? Existe uma regra bem prática: você deve ingerir 35ml de água para cada quilo que tem. Ou seja, se você tem 85 kg, deve multiplicar o seu peso por 0,035 para saber a sua faixa de consumo diário. Nesse caso, por exemplo, recomendado é beber 2,97 litros.

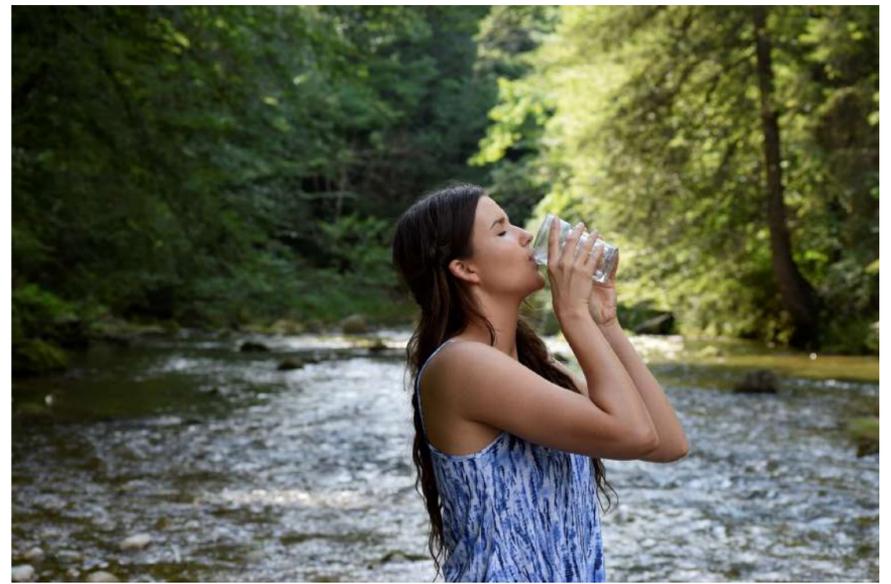
Agora que você já sabe como beber água ao longo do dia e a quantidade necessária, veja aqui o que a água proporciona ao seu corpo.

Regular o intestino – Você já deve ter ouvi-

do falar que o intestino funciona melhor com a ingestão de muitas fibras. Mas você sabia que, se você não beber muita água essa estratégia não funciona? É porque a água desempenha um papel fundamental na formação das fezes, contribuindo para que elas tenham mais volume e não fiquem endurecidas. Isso facilita a evacuação e reduz as chances de problemas como a constipação;

Facilitar a digestão - A água facilita a digestão, já que ela é necessária em todo esse processo de produção de saliva, bolo alimentar, suco gástrico etc. Quando o nível de hidratação está abaixo do que o seu corpo precisa, a digestão se torna mais lenta e acaba prejudicando o seu bem-estar. Importante lembrar que o consumo de água deve ocorrer até 30 minutos antes das refeições para não afetar o ritmo de digestão a absorção dos nutrientes.

Reduzir a retenção de líquido - A água também é uma grande aliada para combater a retenção de líquido, que acontece quando o volume de sódio



no organismo se torna muito alto. Por isso, alivia a sensação de inchaço e o desconforto físico. A água também é uma importante aliada tanto para quem precisa controlar a pressão arterial quanto para quem deseja emagrecer.

Para finalizar, um bom 'termômetro' para você saber se está bebendo a quantidade suficiente de água para o seu organismo é observar a cor da urina: se estiver amarelo-escura, é preciso caprichar mais

na ingestão de água!  
**QUEM SOMOS**  
Águas de Holambra  
A Águas de Holambra, empresa da Aegea Saneamento, é responsável pela gestão plena dos serviços de saneamento básico do município de Holambra. A empresa iniciou suas atividades em janeiro de 2016 com o desafio de garantir a regularidade do abastecimento e melhorar a qualidade da água que chega à casa do holambrense.  
Saiba mais em [www.aguasdeholambra.com.br](http://www.aguasdeholambra.com.br)

[www.aegee.com.br](http://www.aegee.com.br)  
Aegee  
Criada em 2010, a Aegee é referência 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.aegee.com.br>

 **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**

**CELEBRAÇÃO:**

# Festa da Virada em Holambra atrai grande público da cidade e região

Evento contou com grande público, música ao vivo e queima de fogos na hora da virada do ano

A Festa da Virada realizada pela Prefeitura de Holambra atraiu um grande público, tanto de moradores da cidade como de visitantes da região. A Festa da Virada,

contou com música ao vivo e uma empolgante queima de fogos de artifício. O evento foi realizado na Rua da Amizade (Rua Coberta) na noite de 31 de dezembro.

A Banda XNU foi responsável pela apresentação musical, fazendo o público cantar e dançar e mantendo a animação do começo

ao final do evento com seu repertório que incluiu MPB, Axé, Forró Universitário, Sertanejo Universitário e Raiz, Pagode, Pop Rock Nacional e Internacional,

Reggae, Música Brega e sucessos do Rock & Roll das décadas de 60 a 90. No entanto o ponto alto do evento foi a queima de fogos de artifício realizada exatamente na

hora da virada do ano de 2024 para 2025. O evento contou com segurança e praça de alimentação no local que ficou totalmente lotado pelo público presente.



## Dicas para organizar a rotina alimentar após as festas e começar o novo ano

Da Redação

Enfim, um novo ano! Para muitos, a retomada da rotina e da vida saudável, após um consumo maior de calorias e falta de atividade física. A nutricionista do Oba Hortifruti, Thamires Lima, ensina que o mais importante é criar ou restabelecer uma rotina. “Pense em tudo: horário

de acordar, de tomar um bom café da manhã, de trabalho, aquela 1 horinha do seu dia que você vai destinar a praticar alguma atividade e claro, o horário de dormir. Isso vai ajudar a retomar o ritmo saudável”, afirma.

Thamires explica que o cuidado se estende para a hora da compra de alimentos para a casa. “Compre apenas o que pretende

comer na semana, nada de bebida alcoólica, alimentos industrializados e excesso de doces. Capriche nos produtos frescos: frutas, leguminosas, tubérculos, legumes e folhas. E não se esqueça das proteínas: frango, peixes, carnes, ovos, queijo e iogurtes. Finalize com as boas fontes de gorduras como o abacate, castanhas e azeite”, resume.

Com a despensa abastecida, é hora de organizar as refeições. “Monte um café da manhã equilibrado com fontes proteicas: ovos mexidos, iogurtes e queijos. Acrescente uma fonte de carboidrato complexo: uma fatia de pão de forma integral ou frutas com aveia ou batata-doce, e finalize com uma fonte de gordura: fio de azeite, abacate, castanhas”, en-

sina Thamires. Para o almoço e jantar, a especialista explica que o ideal é combinar vegetais (folhas e legumes) com carboidratos (batata, mandiocinha, mandioca, arroz) e proteína (carne, frango, peixe).

Para a sobremesa ou lanche antes de dormir, uma porção de fruta. “Fim do dia, vá desligando as luzes e reduzindo os es-

tímulos da casa para que o sono chegue. Uma noite de sono reparadora é fundamental para o seu foco, concentração e disposição no dia seguinte, além de ajudar no emagrecimento”, alerta.

A nutricionista diz que a hidratação é fundamental. “Por isso, não se esqueça da garrafinha de água enquanto trabalha e se exercita”, afirma.





**Restaurante**  
Restaurante à la carte no centro de Holambra, com jardins, terraço, amplo estacionamento, ambiente aconchegante 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 chácara, residência ou empresa (até 250 pessoas)

### Cardápio Sazonal

Venha conhecer nosso cardápio especial da Primavera

  
NHOQUE TRICOLOR

  
PICANHA DE CORDEIRO GRELHADA

  
SALMÃO AO MOLHO DE ROMÃ

  
POLVO AVEIRO

**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



## INTERNET EM TODOS OS LUGARES, para todos os momentos!

www.netaki.com.br

(19) 3877 2700



SUSPENSÃO:

# Davi Neto suspende emissão de alvarás e licenças para novos loteamentos e condomínios

A medida, válida até o dia 30 de junho deste ano, está prevista no Decreto Municipal nº 4.784, o primeiro publicado pelo novo prefeito



O prefeito de Jaguariúna, Davi Neto, sus-

pendeu por seis meses a emissão de certidões de viabilidade e de diretrizes, aprovações, memoriais, licenças e alvarás para novos loteamentos, condomínios, vilas urbanas, conjuntos habitacionais e residências multifamiliares.

A medida – válida até o dia 30 de junho deste ano – está prevista no Decreto Municipal nº 4.784, o primeiro publicado pelo novo prefeito na edição da Imprensa

Oficial desta quarta-feira, 1º de janeiro.

“O crescimento planejado e ordenado é fundamental para garantir o bem-estar e a qualidade de vida da população local. Vamos trabalhar para que os novos empreendimentos imobiliários estejam rigorosamente em sintonia com a lei e, principalmente, possam ser atendidos com eficiência pelos mais diferentes e essenciais serviços públicos”, destacou o prefeito.

Segundo o decreto, a proibição não se aplica aos empreendimentos imobiliários cujas obras já tenham sido aprovadas, registradas junto ao Cartório de Registro de Imóveis competente e iniciadas, comprovadamente, em data anterior à publicação do decreto”.

A medida, de acordo com Davi, tem o objetivo de realizar uma “melhor aferição da sustentabilidade das certidões de viabilidade e de diretri-

zes, aprovações, licenças e alvarás em relação às políticas de desenvolvimento e urbanização do Município, com intuito de contemplar o interesse coletivo ou de implementar o bem comum” e também “ordenar o território municipal, atendendo às funções econômicas e sociais da cidade, de modo a compatibilizar o desenvolvimento urbano com o uso e a ocupação do solo”, entre outras necessidades previstas no decreto.

# Davi Neto inicia mandato com aprovação unânime da criação do Serviço Autônomo de Água e Esgoto

A Câmara Municipal de Jaguariúna aprovou, por unanimidade, no primeiro dia do ano, o projeto de criação do Serviço Autônomo de Água e Esgoto de Jaguariúna (Saeja).

A iniciativa, proposta pelo prefeito eleito Davi Neto, marca o primeiro ato do novo governo municipal aprovado pelo poder legislativo.

Com 12 votos favoráveis, a proposta é vista como um marco no enfrentamento da falta de água crônica que afeta diversas regiões da cidade nos últimos

anos.

Durante a campanha eleitoral, a solução dos problemas no abastecimento de água foi uma das principais pautas defendidas pelo agora prefeito Davi Neto.

“A criação do Saeja é o primeiro passo para melhorar o fornecimento de água em todas as regiões da nossa cidade. Este projeto reflete o compromisso do nosso governo em priorizar as ações mais importantes e apresentar soluções práticas e eficientes que garantam o bem-estar e a qualidade de vida da nossa população”,

destacou o prefeito.

Davi explicou que o Saeja será responsável pela gestão e operação dos serviços de água e saneamento básico no município, com foco em modernizar o sistema e atender as demandas da cidade em expansão.

A aprovação unânime, segundo Davi, demonstra a sintonia do Legislativo com as expectativas da população e a prioridade que o tema representa.

De acordo com ele, o novo órgão fará os investimentos necessários em infraestrutura e tecnologia para aumentar

a eficiência e promover a melhoria de todo o sistema de água e esgoto da cidade.

“Investir em saneamento básico é valorizar a vida. Agradeço o empenho e a dedicação dos vereadores para a devida apreciação e aprovação já no primeiro dia do ano de um projeto tão importante para a nossa cidade”.

Davi destacou ainda que o novo governo municipal irá agir com transparência e diálogo contínuos com a população ao longo de todo esse processo que tem, segundo



ele, o objetivo maior de fazer os investimentos necessários para a melhoria do sistema de captação, tratamento e

distribuição da água em toda a cidade, além também de promover maior eficiência nas ações no tratamento de esgoto.

# Após cerimônia de posse, vereador Rodriguinho é eleito Presidente da Câmara Municipal de Jaguariúna



O vereador Rodrigo Reis de Souza, o Rodrigui-

nho (PP), foi eleito o novo presidente da Câmara Municipal de Jaguariúna. O parlamentar mais votado nas eleições de outubro, com 1047 votos, encabeçou a chapa única, eleita por unanimidade. Além de Rodriguinho, irão compor a Mesa Diretora para o biênio 2025-2026 a vereadora Ana Paula Savioli (vice-presidente), Rafael Blanco (1º secretário) e Jorge Luiz de Souza (2º secretário).

Mais cedo, no Teatro

Dona Zenaide, aconteceu a cerimônia de posse do prefeito eleito, Davi Neto, do vice-prefeito Valdir Parisi, secretários municipais e vereadores eleitos, que são: Ana Paula Cruz de Oliveira Savioli – REPUBLICANOS, eleita com 790 votos; Ana Paula Espina de Souza Muniz – PODEMOS, eleita com 1036 votos; Cláudio Roberto Anastácio – PP, eleito com 614 votos; Cristiano José Cecon – MDB, eleito com 821 votos; Elcio Shiyoiiti

Hirano – PODEMOS, eleito com 888 votos; Geruza Melo do Nascimento Reis – PP, eleita com 576 votos; Jorge Luiz de Souza – REPUBLICANOS, eleito com 481 votos; José Muniz – MDB, eleito com 908 votos; Maria das Graças Hansen Albaran dos Santos – PSD, eleita com 861 votos; Priscila Aparecida Adabo – PP, eleita com 833 votos; Rafael da Silva Blanco – CIDADANIA, eleito com 516 votos; Rodrigo Reis de Souza –

PP, eleito com 1047 votos e Wanderley Teodoro Filho – REPUBLICANOS, eleito com 641 votos.

Rodriguinho destacou a honra e responsabilidade de assumir a presidência da Câmara Municipal. “Agradeço, inicialmente, aos eleitores que me confiaram esse segundo mandato. E hoje também sou grato aos demais vereadores, que elegeram nossa chapa por unanimidade. O trabalho por Jaguariúna não irá parar”, ressaltou.

# Vandalismo em PSFs de Santo Antônio de Posse causa interrupção nos atendimentos

A Prefeitura de Santo Antônio de Posse, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, emitiu nesta quinta-feira, 2 de janeiro, uma nota oficial lamentando atos de vandalismo ocorridos nas

unidades do Programa Saúde da Família (PSF) João Teixeira e Atilio Bergo, localizadas nos bairros Jardim Brasília e Vila Esperança.

De acordo com a nota, os danos causados pelo

vandalismo tornaram necessária a interrupção temporária dos serviços prestados nessas unidades, gerando transtornos para a população que buscava atendimento no dia de hoje. A prefeitura não

divulgou detalhes sobre quais estragos ocorreram nas unidades afetadas.

Os serviços nas duas unidades voltarão a funcionar normalmente nesta sexta-feira, 3 de janeiro.





# VARIETADES

## Enfermidades articulares afetam qualidade de vida de cães



Da Redação

Os cães em idade avançada, os de raças maiores ou predisponentes e os obesos são os mais suscetíveis para o desenvolvimento de problemas articulares. Cães com diferentes estilos de vida e comportamentos também estão propensos a problemas de mobilidade e flexibilidade articular. Esse tipo de enfermi-

dade causa dor extrema e muito sofrimento, afetando a qualidade de vida do animal e, por consequência, do tutor. “Existem diferentes tipos de doenças que podem afetar a saúde articular dos cães, causando dor e redução importante de sua mobilidade e flexibilidade. Por isso, é essencial que acompanhamentos frequentes ao médico-veterinário sejam

realizados ao longo de toda a vida do pet, para avaliação clínica e, sempre que possível, para que se entenda a necessidade de oferecer suporte de maneira preventiva”, explica a médica-veterinária Patricia Guimarães, promotora técnica de animais de companhia da Vetoquinol Saúde Animal. Com a chegada da idade é comum que os

sinais de desgaste articular apareçam, porém, também podem ocorrer devido a sobrepeso, em animais de médio e grande portes, e em raças predispostas, em qualquer período da vida. Os sinais mais comuns envolvem claudicação e alterações no andar dos cães.

O animal apresenta dificuldade de locomoção e em se exercitar, diminuição na amplitude dos movimentos, além de desinteresse pelos hábitos de brincar, aumento de sensibilidade, estresse e muitas vezes, por conta da dor, podem se tornar agressivos ao toque. Como exemplo, a Doença Articular Degenerativa (DAD) é uma das inúmeras enfermidades que podem acometer os animais e causar grande desconforto por afetar diferentes articulações e ter característica progressiva – ou seja, o quadro piora de forma gradativa com o tempo. “Algumas intervenções não cirúrgicas

podem colaborar com a redução dos sintomas de desconforto causados pelas doenças articulares, devolvendo o bem-estar aos pets e os mantendo ativos a longo prazo, como a restrição de alguns hábitos e exercícios de alto impacto, controle de peso através de dietas especificamente prescritas, terapias com medicamentos eficazes para redução da inflamação e da dor, além do uso de suplementos especialmente formulados para o aumento da mobilidade articular e que também podem ser utilizados de modo preventivo”, detalha a médica-veterinária.

Associado a outras medidas, o colágeno não hidrolisado do tipo-2 contribui para a manutenção da saúde articular – já que é o principal componente estrutural da cartilagem. Do mesmo modo, o ômega 3 colabora com a saúde das células do tecido articular e a vitamina E está diretamente envolvida

na redução de radicais livres produzidos por conta do processo inflamatório.

Atendendo às necessidades especiais dos cães e de seus tutores, a Vetoquinol Saúde Animal desenvolveu Flexadin® Advanced, suplemento alimentar com a combinação única entre colágeno não hidrolisado tipo-2, ômega 3 e vitamina E. Flexadin® Advanced oferece suporte à saúde articular dos cães, preservando a mobilidade e flexibilidade articular, além de devolver qualidade de vida aos pets. Seus tabletes são macios e palatáveis, garantindo uma experiência extremamente agradável aos cães. Flexadin® Advanced não possui restrições de indicação, podendo ser utilizado ao longo de toda a vida do animal e sua administração diária se encaixa em todas as rotinas, fortalecendo ainda mais o vínculo entre os pets e seus tutores.

## Chuvas de verão e saúde: prevenção contra doenças como leptospirose e dengue

Da Redação

Com a chegada das chuvas de verão, o aumento das temperaturas combinado com o excesso de água cria condições favoráveis para a proliferação de doenças como leptospirose, dengue, zika, chikungunya e hepatite A. Esses períodos chuvosos exigem atenção redobrada da população e das autoridades sanitárias para prevenir surtos e evitar complicações à saúde.

Chuvas intensas frequentemente levam a

alagamentos, criando condições favoráveis para a proliferação de doenças relacionadas à água contaminada ou a vetores. A leptospirose, provocada por uma bactéria encontrada na urina de ratos, pode ser adquirida pelo contato com águas infectadas. Por sua vez, dengue, zika e chikungunya estão ligadas ao mosquito *Aedes aegypti*, que se multiplica em recipientes com água parada.

O infectologista Dr. Filipe Piastrelli, coordenador do Serviço de Controle de Infecção

Hospitalar do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, alerta sobre os riscos: “As chuvas de verão aumentam significativamente a exposição da população a doenças infecciosas, como a leptospirose e a dengue. É essencial adotar medidas preventivas, como evitar o contato com água de enchentes, eliminar focos de água parada e priorizar a higiene para evitar complicações de saúde.”

A hepatite A também ganha destaque, pois a contaminação de alimentos ou água

por esgoto não tratado aumenta durante enchentes, causando inflamação no fígado e sintomas gastrointestinais. Além disso, gastroenterites causadas pelo consumo de alimentos ou água contaminados são comuns, levando a episódios de diarreia e desidratação.

Para proteger a saúde nesses períodos críticos, o Dr. Filipe Piastrelli destaca ações simples, mas eficazes. Segundo ele, “a prevenção é a chave para reduzir os impactos das chuvas de verão na saúde.

A população deve evitar contato com águas de enchente, usar botas e luvas de borracha quando necessário, garantir o armazenamento correto de alimentos e água, além de manter os ambientes livres de focos de mosquitos.”

Essas medidas incluem a eliminação de recipientes que possam acumular água, a utilização de repelentes e mosquiteiros para evitar picadas de mosquitos, a vacinação contra hepatite A quando indicada, além de lavar bem as mãos e alimentos

antes do consumo. Em caso de enchentes, é fundamental descartar alimentos que tenham sido contaminados pela água.

O combate às doenças associadas às chuvas de verão depende de um esforço conjunto entre a sociedade e o poder público. Campanhas de conscientização, mutirões de limpeza e acesso à informação são cruciais para mitigar os riscos. Além disso, o monitoramento de casos suspeitos deve ser intensificado para evitar surtos.

## Estado de SP registra queda de 5% em óbitos por câncer de pele

Da Redação

O verão e as férias de final de ano chegaram e a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES-SP) alerta sobre os cuidados com a pele contra o câncer. De janeiro a outubro deste ano, o Estado registrou 1.131 óbitos pela doença, 5% a menos quando comparado com o mesmo período de 2023. Em todo o ano de 2023, foram registrados 1.292 óbitos por neoplasia de pele. Apesar disso, é importante manter a atenção com a exposição ao sol e análise de ques-

tões genéticas.

A campanha do Dezembro Laranja reforça a prevenção e detecção precoce da doença que mais acomete os brasileiros. Durante a estação, as atividades realizadas ao ar livre e a exposição excessiva aos raios solares aumentam, gerando uma preocupação com o maior órgão do corpo humano.

Os sinais do câncer de pele são mais frequentes em pessoas de meia idade e os tipos mais comuns são devido a queimaduras solares ou exposição cumulativa durante a vida, por isso,

é preciso ficar atento com a exposição ao sol desde a infância. Entre as manifestações da doença estão, o crescimento de lesão elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida na pele; existência de pinta preta ou castanha que mude de cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho; aparecimento de mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer, apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

“A prevenção do câncer de pele é possível por

meio da conscientização das medidas de proteção solar e avaliação clínica das pintas ou sinais que aparecem pelo corpo. Para isso, é preciso evitar exposição prolongada ao sol no intervalo entre 10 e 16 horas e usar filtro solar com fator de proteção solar (FPS) 30 ou mais, reaplicado a cada duas horas”, afirma a médica dermatologista do Hospital Regional de Presidente Prudente (HRPP), Ana Flávia Borges.

O cuidado deve ser reforçado com as crianças, porque a exposição exagerada ao sol nos primei-



ros 20 anos de vida é decisiva para o aparecimento do câncer na meia-idade. Apesar do maior risco infantil, é preciso ficar aten-

to ao histórico familiar, já que o câncer de pele pode ter mutações genéticas que aumentam o risco de desenvolvê-lo.



# NEW HR-V

Grandioso em cada detalhe.

TAXA 0%<sup>EM 12X</sup> + DOCUMENTAÇÃO GRÁTIS



MOGI MIRIM

19 3814.5500 KODYVE.COM.BR

Paz no trânsito, começa por você!

HONDA Kodyve

Oferta válida até 31/12/2024 ou enquanto durar o estoque. Honda HR-V touring e advance 2024/2025 no preço público sugerido pela montadora, plano de financiamento pelo banco Honda com entrada de 70% e saldo em 12 parcelas com taxa 0%a.m., TAC e IOF inclusos, crédito sujeito a aprovação. mais documentação grátis. Promoção não cumulativa.

# Hyundai KONA

Híbrido mais barato do Brasil

KONA HÍBRIDO  
Por apenas  
**R\$166.990,00**  
CHASSI GRU 125397



Oferta válida até 31/12/2024 para o veículo Hyundai Kona Híbrido chassi GRU 125397. Consulte condições de financiamento. Imagens Ilustrativas. Crédito sujeito a aprovação.

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

A PARTIR DE  
**R\$89.990,00**

VENHA FAZER UM TEST DRIVE

MOGI MIRIM 19 3814.5000



Oferta válida até 31/12/2024 ou enquanto durarem os estoques, valor referente a veículo na cor sólida, para outras cores, consulte. Crédito sujeito a aprovação. Consulte condições. Imagem ilustrativa.

DIVEM

# FESTIVAL DE 精 SEDANS



Nissan Sentra Advance 2025

a partir de  
**R\$155.900,00**

Nissan Versa Advance 2025

a partir de  
**R\$116.900,00**

SUPERVALORIZAÇÃO DO SEU USADO NA TROCA

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Paz no trânsito começa por você.  
KENTONISSAN.COM.BR

MOGI MIRIM SÃO JOÃO B. VISTA

19 3022.8888 KENTO

# TIGGO 5X PRO

Modernidade, conforto e performance na medida certa pra você.

a partir de  
**R\$ 142.990,00**



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

19 3814.2600

Paz no trânsito começa por você.  
Oferta Válida até 31/12/2024 ou enquanto durarem os estoques. Consulte condições. Crédito sujeito a aprovação. Imagens Ilustrativas.

XIAN  
CADA CHERY