



Carnaval 2020

Pag. 3

Da religiosidade à arte Conheça os sambas do Carnaval de SP



Escolas de samba do grupo especial de São Paulo apostam em diversidades de enredos no Carnaval 2020

Mega evento! Com uma estimativa de 15 milhões de foliões para este ano, segundo a Prefeitura de São Paulo, o Carnaval paulistano promete novamente ser uma festa memorável. E para que os foliões cheguem não só com o samba no pé, elencamos os enredos das escolas de samba da capital carnavalesca.

Artigo

Hospital Tide Setúbal é o retrato do descaso na saúde

Junto com os movimentos de saúde da zona leste, de entidades sindicais dos servidores, dos conselhos gestores e de moradores de São Miguel Paulista, participei na terça-feira, dia 18 de fevereiro, do ato público em defesa do Hospital Municipal Tide Setúbal.

Recentemente, por falta de profissionais, o hospital registrou assassinato de um paciente que estava internado no setor de psiquiatria.

pg. 2

Meio Ambiente

Pag. 4

É assim mesmo ?



Falar de Meio Ambiente nos dias de hoje tornou-se algo tão corriqueiro, mas tão corriqueiro, que começo a me perguntar se a coisa não está saindo só da "boca prá fora", como dizíamos antigamente quando alguém falava uma coisa e fazia o contrário.

As crianças têm contato com vários projetos ambientais em todas as escolas, logo, os professores também desenvolvem estes projetos e repercutem a importância de discutir os problemas ambientais para toda a escola e, como cidadãos, para suas famílias e vizinhança.

Política

Pag. 5

Gazeta de São Mateus recebe o pré-candidato à prefeitura de SP Andrea Matarazzo



Diretora do Jornal Gazeta São Mateus Lucy Mendonça, Pré-Candidato à Prefeitura de SP Andrea Matarazzo e o Diretor Superintendente da Associação Comercial de SP Ricardo Granja

Na quarta-feira, 19/02, recebemos na redação do Jornal Gazeta de São Mateus para um bate-papo com a comunidade o pré-candidato a prefeito de São Paulo pelo PSD, Andrea Matarazzo, que falou de diversos assuntos e de soluções para melhorar a capital paulista.

Título

Pag. 6

Padre Boniface Issaka agora é Cidadão Paulistano



Vereador Alessandro Guedes entrega o Título ao Padre Boniface Issaka

O vereador Alessandro Guedes (PT) participou na noite do último dia 12/2 da solenidade de entrega do título de Cidadão Paulistano ao Padre Boniface Issaka, que coordena a Paróquia São Marcos Evangelista no Parque São Rafael, em São Mateus. "Foi uma grande honra homenagear o padre que tanto faz pela comunidade, ainda mais em um evento tão emocionante!"

SubPrefeitura de SM

Pag. 7

Prefeitura apresenta plano de investimentos para a região de São Mateus



Obras de drenagem e de correção em áreas de risco de deslizamentos e enchentes, reformas de unidades de saúde, regularização de ocupações, criação de áreas ambientais, como a do Morro do Cruzeiro.

Artigos



Vereadora Juliana Cardoso (PT), vice-presidente da Comissão de Defesa dos Direitos da Criança, Adolescente e Juventude e membro das Comissões de Saúde e de Direitos Humanos da Câmara Municipal de São Paulo.

Hospital Tide Setúbal é o retrato do descaso na saúde

episódios tristes que são o retrato do descaso da gestão Bruno Covas (PSDB) com a saúde pública na cidade.

Nesse mesmo hospital, foi aplicado anticoncepcional subcutâneo em mulheres em situação de vulnerabilidade social com data de validade vencida. Esse procedimento expôs as mulheres a riscos. E houve registro de ofensas misóginas de dirigente à conselheira gestora.

O Tide Setúbal é administrado pela Autarquia Hospitalar Municipal (AHM) e sofre há dois anos com os outros 10 hospitais com a falta de recursos humanos.

Esse desfalque de profissionais da saúde se reflete no dia a dia. Usuários enfrentam longo tempo de espera no pronto socorro. E também há excessiva demora para conseguir cirurgia eletiva.

Relatório do Tribunal de Contas do Município (TCM) do ano passado mostra que o déficit nos 11 hospitais é de mais de 7 mil profissionais.

As lacunas no quadro são de 2225 médicos e 2800 profissionais de enfermagem (enfermeiros, técnicos e

auxiliares de enfermagem).

Essa defasagem poderia muito bem ser minimizada, pois existem concursos da Autarquia em aberto para todas essas funções carentes.

Nas audiências públicas da Comissão de Saúde da Câmara Municipal, da qual sou integrante, temos, junto com as entidades sindicais e movimentos, cobrado da Secretaria Municipal de Saúde a nomeação desses profissionais para suprir esse déficit.

No entanto, em vez de optar por convocar esses profissionais, a gestão Covas prefere colocar a Autarquia no pacote de concessões da saúde pública para administração das Organizações Sociais, cujo projeto de lei está para ser votado em definitivo pela Câmara Municipal.

E hoje, além de prejudicar o atendimento aos usuários, a situação do Tide Setúbal se reflete nos atuais profissionais que trabalham em constante pressão, com plantões extras, sobrecarga de trabalho e adoecimentos. O quadro é de desestímulo na prestação de melhores serviços.

Junto com os movimentos de saúde da zona leste, de entidades sindicais dos servidores, dos conselhos gestores e de moradores de São Miguel Paulista, participei na terça-feira, dia 18 de fevereiro, do ato público em defesa do Hospital Municipal Tide Setúbal.

Recentemente, por falta de profissionais, o hospital registrou assassinato de um paciente que estava internado no setor de psiquiatria.

Essa, porém, não foi a única ocorrência que foi parar na imprensa. De uns tempos para cá, o hospital coleciona



DEIXE SUA EMPRESA VISÍVEL

QUEM NÃO É VISTO, NÃO É LEMBRADO

VOCÊ VÊ! TODO MUNDO VÊ!

Anuncie Agora!

Gazeta São Mateus
O SEU JORNAL

FONE: (011) 2962-3172 / 99431-7658 / 96963-8570

WWW.GAZETASAOATEUS.COM.BR
GAZETAMATEUS@TERRA.COM.BR

EXPEDIENTE

Gazeta de São Mateus LTDA-ME
CNPJ: 19.851.162/0001-61
Administração, Publicidade e Redação:
Rua Libra, 85 - Jd. Santa Bárbara - São Mateus
São Paulo - Cep: 08330-370
Fone: 2962-3172 / Cel: 994317658
E-mail: gazetamateus@terra.com.br

Diretora: Lucy Mendonça
Diretora Comercial: Cristina Mendonça da Silva
Jornalista Responsável: Lucy Mendonça – Mtb 43029-SP
Representante Comercial: Marcos Roberto Mendonça
Diagramação: Marcos Roberto Mendonça
(Obs: Matérias assinadas não representam, necessariamente, a opinião do jornal)
Fotolito e Impressão: Gráfica Pana - Fone: 3208-2487
CNPJ - 02.740.573/0001-87

Proibida a reprodução total ou parcial dos textos

Tiragem: 10 mil exemplares
Circulação: São Mateus, Iguatemi, Parque São Rafael

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Mídias não morrem

Mídias não morrem. O que morrem são aparelhos antigos e métodos ultrapassados



A televisão começou em 1950 no Brasil, mais precisamente na cidade de São Paulo. Lá, bastaram seis anos para que a TV ultrapassasse o rádio em faturamento. E mais: além do dinheiro, a televisão rapidamente roubou audiência, programas e talentos do rádio. Por tudo isso, muitos afirmaram que o rádio não resistiria a tantas perdas e morreria. Mas eles estavam enganados. Passados quase 70 anos, o rádio não apenas sobreviveu, como se renovou em todos os sentidos no campo das mídias.

Foi em 1995 que começou no Brasil a Internet comercial. É certo que ela revolucionou a produção, a distribuição e o consumo de conteúdo, mas, passado quase um quarto de século, a web ainda não foi capaz de ultrapassar a TV em termos de investimento publicitário e de audiência. Pelo contrário: muitos dos principais portais e redes sociais conseguem sucesso graças às atrações da TV.

Esses fatos comprovam que:

1. Mídias não morrem. Mídias se complementam. Cada uma delas atende a

demandas específicas em momentos e locais igualmente específicos;

2. Vivemos o tempo do e, não do ou. Estamos em uma sociedade de consumo e, nela, a palavra de ordem é acúmulo. Isso vale para tudo, inclusive informação e entretenimento. Quanto mais opções nos oferecerem, mais consumiremos. Nosso cotidiano caótico comprova isso;

3. Para que uma mídia morresse, não bastaria ser atacada: ela precisaria não reagir. E isso é impossível, afinal, inércia é algo que passa longe do setor de comunicação. Nunca surgiram tantas novidades em todos os meios.

Mídias não morrem. O que morrem são aparelhos antigos e métodos ultrapassados. Por exemplo: não fazer rádio da mesma forma como se fazia há 70 anos atrás não significa que o meio acabou. Significa apenas que ele se renovou. E este é justamente o segredo da sua eternidade.

Por Fernando Morgado. Jornalista, escritor e pesquisador. Professor das Faculdades Integradas Hélio Alonso (FACHA) e da ESPM.

25 anos Educandário dos Anjos

2ª CAMINHADA AGITA ANJOS
DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Distância: 3 km • Categoria: Mista • Local: Parque do Carmo
Data: 04/04 (sábado) • Concentração: 8h30 • Largada: 9h

Informações e inscrições na secretaria do colégio
Inscrição Simples (gratuita) de 02/03 até 03/04
Inscrição com Kit Atleta ou Camiseta Avulsa até 27/03

EDUCANDÁRIO DOS ANJOS
Rua: Gonçalves de Mendonça, 233 • Telefones: (11) 2731-1612/2735-6714
www.educandariodosanjos.com.br • facebook: @EducandarioDosAnjosOficial

WELL
CABELEIREIROS

Rua Elísio Ferreira, 450 - São Mateus

☎ 11 2010-8121
📞 11 9 7718-7718
f wellcabeleiros1
📷 wellcabeleiros

#DL
você + empoderada

(11) 2018-0670
f dl.loja @depositodalingerie
www.depositodalingerie.com.br

Carnaval 2020

Da religiosidade à arte

Conheça os sambas do Carnaval de SP



temática, como gado, porteira e o folclore.

Império de Casa Verde

O Líbano será homenageado pela Império de Casa Verde, que traz no seu enredo 'Marhaba Lubnân', uma viagem pela país mostrando sua rica cultura. A escola se apresentará no dia 21 de fevereiro, no Sambódromo do Anhembi, o horário ainda será divulgado.

X-9 Paulistana

Com o propósito de apresentar a história dos batuques do Brasil, a escola traz 'Batuques para um Rei Coroado' como o seu enredo de Carnaval 2020. A diversidade da letra traz referências regionais do país.

Pérola Negra

Campeã do Grupo de Acesso I em 2019, a escola de samba Pérola Negra contará a história do povo cigano com o enredo 'Bartali Tcherain -

informação da própria escola o enredo 'Que Rei sou eu?' é de fácil interpretação e faz uma homenagem ao Dom Sebastião.

Gaviões da Fiel

Poesia e muito amor, essas são as essências do samba enredo da escola que já emplacou 7 vezes o título de campeã do grupo especial. 'Um não sei quê, que nasce não sei onde, vem não sei como e explode não sei porque' é o enredo que promete arrastar muitos foliões neste Carnaval.

Mocidade Alegre

Poder feminino em ascensão, é assim que a Mocidade Alegre pretende ovacionar a avenida com a sua apresentação. O samba Enredo da escola leva o título de 'Do canto das Yabás renasce uma nova morada'.

Águia de Ouro

Já a Águia de Ouro enaltecerá o poder do saber, apresentando a importância da educação com o enredo 'Se Saber é Poder ... Quem sabe faz a hora, não espera acontecer'. A escola que terá Tati Mineirato como musa do Carnaval 2020 e promete agitar o Sambódromo.

Vila Maria

Desenvolvido pelo carnavalesco Cristiano Bara, o enredo 'China: o sonho de um povo emba o samba e faz a vila sonhar', conta a história do povo asiático e suas referências.

Rosas de Ouro

Não menos importante outro samba enredo que vem com tudo é 'Tempos Modernos', que conta a história das revoluções industriais, com ênfase para as transformações tecnológicas. A escola se apresentará na segunda noite de desfiles do Carnaval paulistano.

Por Duda Morais
Fotografia / Instagram / Divulgação



Verde traz no seu enredo uma citação bíblica. 'Pai! Perdoai, eles não sabem o que fazem', que faz uma súplica ao perdão e aclama por direitos e igualdade.

Acadêmicos do Tatuapé
Acadêmicos do Tatuapé, que foi bicampeã no Carnaval

de 2018 pelo grupo especial, apostou em um enredo no estilo sertanejo. O samba 'O ponto da viola encanta... sou fruto da terra, raiz desse chão... canto Atibaia do meu coração' conta a história da tradição mineira e cenários característicos dessa

A Estrela Cigana Brilha no Pérola Negra'.

Colorado do Brás

Presidida por Antônio Carlos Borges, o famoso Ka, Colorado do Brás será a segunda escola a desfilar pelo grupo especial no Carnaval de São Paulo de 2020. Segundo

Escolas de samba do grupo especial de São Paulo apostam em diversidades de enredos no Carnaval 2020

Mega evento! Com uma estimativa de 15 milhões de foliões para este ano, segundo a Prefeitura de São Paulo, o Carnaval paulistano promete novamente ser uma festa memorável. E para que os foliões cheguem não só com o samba no pé, elencamos os enredos das escolas de samba da capital carnavalesca.

Barroca Zona Sul

Fundada em 1974, a escola de Samba Barroca Zona Sul que ficou na segunda colocação do Carnaval paulista no grupo de acesso I, no ano passado, traz 'Benguela ... A Barroca Clama a ti, Tereza' como seu enredo. A letra faz uma referência a libertação e paz na terra.

Tom Maior

Com dois títulos de melhor escola de samba no grupo especial, em 1995 e 1999, o enredo 'É coisa de Preto', inspirado na cor do povo brasileiro, promete brilhar na avenida. Isso porque a letra faz homenagem ao cantor e compositor brasileiro, Wilson Simonal, considerado um ícone da Música Brasileira durante as décadas de 60 e 70.

Dragões da Real

Já a escola Dragões da Real, aposta na emoção e alegria para escolha do seu tema enredo. 'A revolução do Riso- A Arte de Subverter o Mundo pelo Divino Poder da Alegria' traz uma performance sobre a receita para curar a dor e abrir o coração.

Mancha Verde

Originada a partir de uma torcida organizada do Palmeiras, a Mancha

Serviços com a qualidade que os clientes conhecem e o mercado reconhece.

- Assessoria jurídica e contábil. ✓
- Abertura e legalização de empresas. ✓
- Questões trabalhistas e fiscais. ✓
- Imposto de renda e certidões. ✓

11 2010-1030

R. Dr. Felice Buscaglia, 441
1º Andar - São Mateus - São Paulo - SP
(Altura do nº 3.000 da Av. Mateo Bel.)

PQEC
PROGRAMA DE QUALIDADE DE EMPRESAS CONTÁBIS

SESCON-SP | 2015

www.coetabilmolina.com.br contato@contabilmolina.com.br

Venha para essa folia

Graduação e Pós-graduação em EAD com condições especiais no mês de Fevereiro

Polo São Mateus
Avenida Satélite, 508 São Mateus - São Paulo
(11) 3062-5859 / (11) 3061-2817
atendimento@polosaomateus.com.br

Cruzeiro do Sul Virtual
Educação e Inovação

www.polosaomateus.com.br
@polosaomateus

Educando para a vida!

SOMOS EDUCAÇÃO

SISTEMA MaXi DE ENREDO

LíderemMim

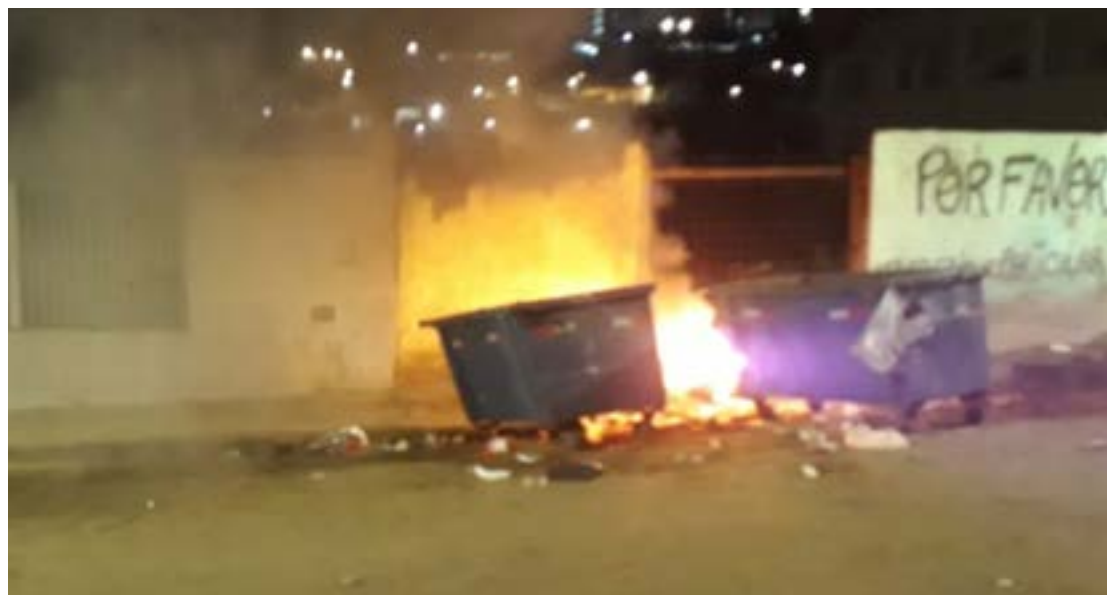
INFANTIL FUNDAMENTAL MÉDIO

MATRÍCULAS ABERTAS

www.cpsb.com.br - (11) 2015.0191 | 2548.4573
R. Dr. Raul Manso Sayão Filho, 85 - São Mateus (altura do nº 2.700 da Av. Mateo Bel)



É assim mesmo ?



Contêiner de resíduos não é fogueira de festa de São João – NUNCA COLOQUE ENTULHO E FOGO NOS CONTÊINERES DE RESÍDUOS DOMÉSTICOS.

Falar de Meio Ambiente nos dias de hoje tornou-se algo tão corriqueiro, mas tão corriqueiro, que começo a me perguntar se a coisa não está saindo só da “boca prá fora”, como diziamos antigamente quando alguém falava uma coisa e fazia o contrário.

As crianças têm contato com vários projetos ambientais em todas as escolas, logo, os professores também desenvolvem estes projetos e repercutem a importância de discutir os problemas ambientais para toda a escola e, como cidadãos, para suas famílias e vizinhança; comunidades, igrejas, associações, empresas, todos têm algum projeto, ação ou atividade, permanente ou não, mas que aborda aspectos da importância do respeito ao Meio Ambiente.

Todos nós, os mais de 10 milhões de habitantes de São Paulo, sofremos com problemas ambientais decorrentes da forma como a cidade está organizada: enchentes, falta d’água, poluição do ar e, também, todos nós geramos quase um quilo e meio de resíduos domésticos por dia e desejamos que eles desapareçam da porta de nossas casas como num passe de mágica, sem nos preocuparmos minimamente com como devemos contribuir para que essa “lixarada” não se torne um problema para toda a cidade e, logicamente, para cada um de nós!

Trabalho com o tema há anos e ouço da boca de todo mundo que “é muito preocupado com o Meio Ambiente”. Também é muito frequente, comum mesmo, comentários do tipo “no Japão é diferente” ou, “na Europa eles reciclam muito”, ou ainda, “nos Estados Unidos as coisas funcionam”. E, por outro lado, como explicamos por que aqui existem incontáveis pontos de descarte irregular de entulho, inclusive em frente a escolas e postos de

saúde? Ou por que, havendo coleta seletiva regular em quase toda a cidade, a adesão da população é tão baixa e a qualidade de separação de recicláveis deplorável (encontramos restos de comida e até animais mortos nos resíduos destinados às cooperativas)? Ou, ainda, por que a população coloca os resíduos comuns em horários em que a coleta não passará e, pior, joga tudo fora dos coletores, na rua, nos córregos, contribuindo para aquelas enchentes gravíssimas que afetam a vida de todos? Nossa sábia resposta é sempre “o povo é assim mesmo”.

Será que essa explicação satisfaz? Na Copa do Mundo de futebol o Brasil ficou encantando com os japoneses recolhendo seu próprio lixo

para nosso lazer. Agimos como o bêbado, que fica se perguntando depois de ter tomado mil litros de qualquer coisa alcohólica: “nossa, por que será que estou com essa dor de cabeça?” Perdemos a noção entre a causa e o efeito. Isso sim “é assim mesmo”: sempre que não percebemos a responsabilidade que temos

uma cidade de São Paulo gasta bilhões de reais com a limpeza urbana. É um exército de gente varrendo, coletando os resíduos, limpando os córregos e bueiros. É como cuidar de nossa casa. Dá trabalho, mas quando está limpa, todo mundo fica sem graça de entrar com o pé sujo. Então limpa o pé, tira o sapato e a casa continua limpa! Fica mais fácil fazer a próxima limpeza.

Mas nós não aprendemos a tratar nossa cidade como nossa casa! Somos uma sociedade

para nosso lazer. Agimos como o bêbado, que fica se perguntando depois de ter tomado mil litros de qualquer coisa alcohólica: “nossa, por que será que estou com essa dor de cabeça?” Perdemos a noção entre a causa e o efeito. Isso sim “é assim mesmo”: sempre que não percebemos a responsabilidade que temos

ser culpa de Deus, porque “choveu no meu lixo, oras bolas”, ou de São Pedro: “esse cara não deveria mandar chuva depois do carnaval”. Mas vai chover e o bicho vai pegar!

Então vamos lá com algumas dicas importantes para a gente aprender e repassar para todos em casa, na escola, no trabalho. E para NÃO ESQUECER

vai levar, animais não vão remexer e sujar toda a rua e, portanto, o seu bairro ficará mais agradável. VALORIZA O IMÓVEL.

b. Quando não houver coleta na sua porta, verifique os dias em que o caminhão vem pegar os resíduos dos contêineres que estarão à entrada de seu bairro: SOMENTE LEVE OS RESÍDUOS PARA O CONTÊINER NO DIA CERTO E PRÓXIMO DA HORA DA COLETA.

4. Contêiner de resíduos não é fogueira de festa de São João – NUNCA COLOQUE ENTULHO E FOGO NOS CONTÊINERES DE RESÍDUOS DOMÉSTICOS. Isso causa muitos problemas aos vizinhos e, mesmo, risco de vida. Atrapalha e atrasa a coleta, prejudica muito os coletores, que são Seres Humanos que estão trabalhando para todos nós. Tenha responsabilidade e respeito pelos outros.

5. Reciclagem não é frescura – mais da metade dos resíduos que vão para aterros poderiam ser reciclados, aumentando sua vida útil e, muito importante, gerando emprego e renda para as muitas cooperativas de São Paulo. SEPARE CORRETAMENTE OS RECICLÁVEIS – DEVEM ESTAR LIMPOS. Não jogue papel higiênico, fraudas, restos de comida. SEPARE LATAS, PLÁSTICO, PAPEL E PAPELÃO LIMPOS. Verifique o dia da coleta seletiva. Veja o site do RECICLA SAMPA. Lá tem tudo sobre coleta seletiva.

Vamos lá, nós humanos, sejamos japoneses, europeus, americanos ou brasileiros temos o direito a uma cidade limpa e bem cuidada, mas temos também o dever de contribuir para isso! Bom carnaval para todos e, lembrem-se, levem um saquinho de lixo pendurado na fantasia.. Vão rolar muitos selfies, podem crer!

Por Zulmara Salvador
Consultora Ambiental



Separe corretamente os reciclados

após os jogos. Será que o povo japonês “é assim mesmo”? Ou será que ele aprendeu? Uma resposta que certamente ouvirei a esta pergunta é “o Brasil não tem jeito”. Também discordo. Quem já andou de metrô? Ou foi a algum SESC? Tem lixo jogado de qualquer jeito lá? Precisa ser valente para largar uma latinha de refrigerante ou uma garrafinha de água no chão. O cara vai passar vergonha. Por quê? Pensem.. Pensem... Pensem...

Se vocês responderam que é porque o ambiente é limpo. Acertaram. Ambientes cuidados adequadamente geram não só bem estar às

agressiva com a nossa cidade. Achamos que não é nossa, que “alguém” tem que cuidar dela e que podemos fazer fora de casa o que não fazemos em casa. Pichar os muros, deixar o cocô do cachorro na calçada, jogar o lixo de qualquer jeito, a qualquer hora. Depois brigamos com a prefeitura que tem que limpar. É meio maluco, porque a prefeitura, quem paga somos nós. O dinheiro enorme que está indo para cuidar daquilo que nós estragamos, poderia estar indo para cuidar melhor daquilo de que precisamos: escolas, postos de saúde, transporte público, parques bonitos

sobre nossos atos, vamos acabar sofrendo, ou fazendo alguém sofrer.

Ah, também costumamos dizer que o “povo brasileiro é muito alegre”. Gostamos de festa. Escrevo essa matéria antes do carnaval e não quero nem pensar nas quantidades de lixo que esse povo tão alegre vai deixar nas ruas enquanto estiver brincando, sem pensar em suas responsabilidades de cidadão, garantindo assim, no dia seguinte, além da dor de cabeça certa, a tristeza dele mesmo, porque chove, a água leva tudo e alaga tudo e todos os alegres acham que o problema não é deles. Deve

MAIS:

1. Chão não é lixeira – se você tem uma latinha, garrafa, embalagem, chicletes... qualquer coisa que queira dispensar: COLOQUE NUMA LIXEIRA! Se não tiver lixeira por perto, guarde no bolso, na bolsa, na pasta... MAS NUNCA JOGUE NO CHÃO.

2. Saco de lixo não é peixe – se ele cair no córrego, não vai sair nadando. Vai entupir, assorear e contribuir para alagar a sua própria casa. NUNCA JOGUE NENHUM TIPO DE RESÍDUO OU ENTULHO NAS RUAS E NOS CÓRREGOS. Existem Ecopontos para móveis e entulho – veja no site da prefeitura. (prefeitura.sp.gov.br)

3. Fadinha do lixo não existe – os resíduos da sua casa não desaparecem por mágica! Toda a cidade é coberta por coleta domiciliar. Onde não se pode chegar com os caminhões, há contêineres nos acessos, mas é importante lembrar:

a. DEIXE OS RESÍDUOS SOMENTE NO DIA E PRÓXIMO AO HORÁRIO DE COLETA. Assim, se chover a água não

Esta página é toda sua. Participe, discuta e reflita!

Quinzenalmente, o Jornal Gazeta São Mateus trará neste espaço debates e informações sobre preservação e consciência ambiental em meio urbano, com especial ênfase à questão da destinação final de resíduos. Esta página conta com o apoio da Prefeitura de São Paulo e da EcoUrbis Ambiental S/A, concessionária pública responsável pela coleta, transporte e destinação final de resíduos domiciliares e de saúde na Área Sudeste da capital paulista, que abrange 19 das 32 prefeituras regionais, e o objetivo é contribuir para ampliar cada vez mais a conscientização e educação ambiental da população.

Envie suas sugestões de pauta para gazetamateus@terra.com.br



Política

Gazeta de São Mateus recebe o pré-candidato à prefeitura de SP Andrea Matarazzo



Andrea Matarazzo relata o seu programa de governo

Na quarta-feira, 19/02, o recebemos na redação do Jornal Gazeta de São Mateus para um bate papo com a comunidade o pré-candidato a prefeito de São

Paulo pelo PSD, Andrea Matarazzo, que falou de diversos assuntos e de soluções para melhorar a capital paulista.

Os paulistanos sofrem com a falta de cuidado e

a precária zeladoria, que deixam ruas e avenidas abandonadas e sujas. A qualidade do serviço público, em todas as áreas, deixa muito a desejar.

Uma pesquisa do Ibope traduziu em números essa desilusão do paulistano com a atual gestão: 64% dos entrevistados, se pudessem, se mudariam da cidade. E

prefeitura como trampolim para outro cargo.

Fico feliz com essa notícia, pois falo há muito tempo que uma cidade com 12 milhões de habitantes não é para aprendizes. Pelo visto, não sou só eu que penso assim. E os eleitores vão poder promover essa necessária mudança nas eleições de outubro.

desafio. É a consagração de uma carreira”, revela.

Andrea Matarazzo sabe que é uma das capitais mais complexas para lidar com o dia a dia das pessoas.

Afinal, são 12 milhões de uma mistura de povos.

E cerca de 3 milhões ainda moram em favelas e sequer possuem saneamento básico.

Enchentes, recapeamento asfáltico, remoção de árvores antigas são problemas de uma cidade que cresceu desordenadamente.

Para o ex-ministro, ex-secretário e ex-vereador nos últimos anos a máquina parou; não montou uma equipe eficiente e nem apresentou projetos.

Além disso, a vida de quem mora na periferia e nos bairros nobres é muito diferente, a ponto de afetar a expectativa de vida.

No primeiro caso, vive-se em média 50 anos;



Diretor Superintendente da Associação Comercial de SP Ricardo Granja, Diretora do Jornal Gazeta São Mateus Lucy Mendonça, Pré-Candidato a Prefeitura de SP Andrea Matarazzo e Edson Aparecido Presidente da Associação Comercial Distrital Tatuapé.

41% sentem pouco orgulho de viver por aqui.

A mesma pesquisa, porém, aponta o caminho para a cidade recuperar seu orgulho. O paulistano quer um administrador experiente, que conheça os problemas da cidade, tenha visão de futuro e saiba coordenar as subprefeituras. E, claro, que trabalhe incansavelmente para resolver os reais problemas da cidade. E apenas 5% querem um nome novo e aventureiro que use a

Após 10 anos, Andrea Matarazzo sente-se preparado para pleitear a Prefeitura de SP

Com um currículo extenso na vida pública, Andrea Matarazzo sente-se preparado para pleitear a Prefeitura de São Paulo nas eleições de outubro pelo PSD.

Profundo conhecedor dos problemas pontuais da maior cidade da América Latina, ele confessa que está se organizando há 10 anos antes de lançar uma candidatura. “São Paulo é um grande

e no segundo, 80 anos.

Portanto, investir em regularização fundiária e levar o emprego às periferias fazem parte das prioridades, segundo seu conceito.

“Ainda assim, o prefeito de São Paulo nunca vai ser popular, porque não consegue agradar 12 milhões de pessoas. Mas, firmar uma parceria com a sociedade é fundamental”.

Saúde

135 mil brasileiros vivem com HIV e não sabem

O Brasil conseguiu evitar 2,5 mil mortes por Aids nos últimos cinco anos. O número de óbitos pela doença caiu 22,8%, indo de 12,5 mil casos em 2014 para 10,9 mil em 2018, quando foram publicados os dados mais recentes do Ministério da Saúde. Os dados são positivos, no entanto, o governo acredita que 135

mil pessoas vivem com HIV no País, mas não sabem disso.

A coordenadora-geral de Vigilância das ISTs do Ministério, Angélica Espinosa, acredita que o fato de ser HIV positivo e não saber ocorre porque a infecção é silenciosa e, assim, o indivíduo pode ter o vírus por anos sem apresentar nenhum sintoma.

“Muitas vezes, a pessoa não vai ter muito sintoma aparente e nem (vai sentir) a necessidade de ter acesso ao serviço público de saúde. O principal desafio é orientar a população para que ela tenha consciência do risco que corre. Precisamos incentivar as pessoas a procurarem um serviço de saúde quando achar que pode estar contaminada.”

A notificação para infecção pelo HIV passou a ser obrigatória em 2014, assim como o tratamento para todas as pessoas que vivem

com o vírus. A medida trouxe mais acesso ao tratamento e aumento de diagnósticos. Isso refletiu na redução de casos de Aids, situação em que o vírus afetou o sistema imunológico e a pessoa desenvolveu a doença.

Angélica explica que, além da melhora na qualidade de vida, com o tratamento, a pessoa que vive com HIV pode diminuir a quantidade de vírus presente no sangue e deixar de transmitir a infecção.

De acordo com o Ministério da Saúde, a

situação de infecção por HIV no País é pior entre os jovens. 52,7% dos casos de infecção pelo vírus são registrados em pessoas com idade entre 20 e 34 anos.

Para evitar tais complicações, a coordenadora Angélica Espinosa destaca o fácil acesso a camisinhas e testes rápidos, disponíveis em toda a rede do Serviço Único de Saúde, o SUS.

“O Ministério da Saúde já oferta o preservativo e o tratamento. O serviço é oferecido juntamente com

estados e municípios. A distribuição é muito ampla. Em qualquer farmácia no Brasil tem preservativo também. Então, além do serviço de saúde oferecer, o SUS oferecer, temos isso em qualquer lugar, até em supermercado vende preservativo. O preservativo é algo bem acessível.”

Sem camisinha, você assume o risco. Use camisinha proteja-se do HIV e de outras ISTs, como Sífilis e Hepatites.

Por Agência do Rádio

RECICLAGEM
CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES SATÉLITE

CNH Suspensa?
“Volte a dirigir”

Excelência no ensino para o Trânsito

CHAME NO WHATSAPP
11 95610-1569

Solicite sua cotação e proteja sua segurança.

Garantimos as melhores condições de seguros!

(11) 2751-3838 / (11) 97153-5184
Av. Satélite, 268
Cidade Satélite Santa Bárbara São Mateus/SP
benevidesseguros.com.br

Benevides Seguros

Tire sua habilitação de moto com a gente!

Temos uma pista de moto exclusiva e preparada para você.

(11) 96645-7990 / (11) 2015-9521
Av. Satélite, 248 - Jd. Santa Bárbara São Mateus/SP
/AutoEscolaBenevides

Título

Padre Boniface Issaka agora é Cidadão Paulistano

“Um homem dedicado e por isso um exemplo para receber essa honraria”, ressalta Alessandro Guedes.



Título de Cidadão Paulistano ao Padre Boniface Issaka



Vereador Alessandro Guedes entrega o Título ao Padre Boniface Issaka

O vereador Alessandro Guedes (PT) participou na noite do último dia 12/2 da solenidade de entrega do título de Cidadão Paulistano ao Padre Boniface Issaka, que coordena a Paróquia São Marcos Evangelista no Parque São Rafael, em São Mateus. “Foi uma grande honra homenagear o padre que tanto faz pela comunidade, ainda mais em um evento tão emocionante! Fui o proponente dessa homenagem mediante o Projeto de Decreto Legislativo nº 47/2019”, comenta o parlamentar. Igreja lotada e comunidade

presente para prestigiar esse grande homem que faz um trabalho incrível junto às famílias do bairro. Dezenas de autoridades e fiéis fizeram questão de marcar presença e prestar homenagens particulares ao religioso, entre as quais o ex-deputado estadual Adriano Diogo e o deputado estadual Paulo Fiorilo e a Vereadora Juliana Cardoso. Não faltou emoção e demonstrações de carinho e reconhecimento por parte de toda a comunidade.

Quem é o Padre Boniface Issaka
Boniface Issaka nasceu em 25 de março de 1978, filho

de Beatrice Bokuma e Francis Y Issaka, nascido e criado em Gana, na África Ocidental. Desde pequeno, sempre um cidadão voltado a boas ações e a cuidar do próximo, após terminar os estudos de educação convencional, estudou filosofia em Gana. Quando completou 27 anos, veio ao Brasil com o intuito de estudar Teologia, morou inicialmente em Diadema, no ABC Paulista, e fez Teologia no Instituto São Paulo de Estudos Superior. Terminou teologia em 2010 e foi ordenado Padre no mesmo ano, indo morar

no México para aprender espanhol. Foi fazer missão com a Igreja Católica em Havana, Cuba, de 2011 a 2014, como padre na Paróquia Santa Luzia. Sempre voltado a boas ações sociais, voltou ao Brasil para atuar na Paróquia São Marcos Evangelista, localizada no Parque São Rafael, em São Mateus. Desde então vem fazendo importantes trabalhos na comunidade, como campanhas de movimentos sociais como a Pastoral Social, movimento da Terceira Idade e cursos de catequese com crianças da região.

Educação

'Xixi' na rua pode custar mais de R\$ 600 no Carnaval

No Rio de Janeiro e em São Paulo, foliões flagrados urinando nas ruas serão multados em mais de meio salário mínimo

Quem gosta de curtir o Carnaval em blocos de rua sabe que nem tudo é perfeito durante a festa. Um dos grandes problemas para os foliões nas grandes cidades é a escassez de banheiros públicos. No meio da multidão (e depois de beber algumas latas de cerveja), muitos ficam sem opção e acabam urinando na rua, por falta de local adequado. Mas quem é flagrado cometendo a irregularidade no Carnaval do Rio de Janeiro e de São Paulo,

por exemplo, tem um prejuízo financeiro de mais de meio salário mínimo. Homens são flagrados urinando na rua no centro de São Paulo (SP) durante o Carnaval de 2019 (23/02/2019). Em São Paulo, de acordo com a Prefeitura, a multa para quem urinar na rua no Carnaval de 2020 é de R\$ 549,27. No Rio, a punição está mais salgada: R\$ 607,54. A multa está regulamentada em lei nas duas cidades e os valores são reajustados ano a

ano de acordo com índices de inflação. Em 2019, 344 pessoas foram multadas em R\$ 526,57, cada uma, durante todo o período do Carnaval de rua de São Paulo, segundo informações da Secretaria Municipal de Subprefeituras. No Rio foram 999 "mijões" identificados pelas equipes da Lixo Zero, da Companhia Municipal de Limpeza Urbana (Comlurb). Cada um teve que desembolsar R\$ 588,04 à época. A Comlurb explicou que, quando o folião é flagrado, os agentes informam a infração cometida e solicitam o CPF

ou o passaporte (no caso de estrangeiros). Com o número do documento, os profissionais emitem a multa e o infrator tem até 30 dias para gerar o boleto de pagamento pela internet. Aqueles que se recusam a atender os agentes são levados à delegacia mais próxima. A Comlurb informou que todos que resistiram em um primeiro momento depois voltaram atrás e, na delegacia, colaboraram com os agentes, informando seus documentos. A única prisão ocorreu porque a pessoa, por acaso, já era procurada pela Justiça. Banheiros químicos

disponíveis durante o desfile do bloco Acadêmicos do Baixo Augusta, no pré-Carnaval de 2020, na rua da Consolação, região central de São Paulo, no último domingo (16/02/2020). Foto: BRUNO ROCHA/FOTOARENA / Estádio

Em São Paulo, a fiscalização é feita pelas subprefeituras. Os foliões autuados devem quitar o débito até 15 dias após a publicação do edital de multas no Diário Oficial, que ocorre todo dia 20 do mês. De acordo com a Prefeitura, quem não realiza o pagamento pode ver seu nome no Cadastro Informativo Municipal (CADIN).

No ano passado, apenas 70 dos 344 multados cumpriram com a obrigação efetivamente. Com isso, a Prefeitura de São Paulo arrecadou R\$ 36.928,94 em vez dos R\$ 181.160,32 previstos.

Por Lucas Baldez



EXTREMAMENTE DELICIOSO
JABA A JARDENEIRA
AVENIDA SAPOEMBA, 16.048 - RODOLFO PIRANI

COMPRA VENDA ADMINISTRAÇÃO DE IMÓVEIS DPTO. JURÍDICO PRÓPRIO ESTACIONAMENTO GRATUITO

NORBERTO Imóveis

CONSULTE-NOS ANTES DE COMPRAR SEU IMÓVEL TEMOS SEMPRE A MELHOR OPÇÃO

CONTATO@NORBERTOIMOVEIS.COM.BR WWW.NORBERTOIMOVEIS.COM.BR

(11) 2919-4433 (11) 94383-4433

Rua Elísio Ferreira, 503 - São Mateus - SP

Colégio São Matheus

UNINTER POLO PRESENCIAL CENTRO UNIVERSITÁRIO

www.colegiosaomatheus.com.br

Deste 1974 acompanhando seu crescimento com mais educação!

- ✓ EDUCAÇÃO INFANTIL
- ✓ ENSINO FUNDAMENTAL
- ✓ ENSINO MÉDIO
- ✓ CURSO TÉCNICO
- ✓ AUXILIAR DE ENFERMAGEM
- ✓ TÉCNICO DE ENFERMAGEM

(11) 2962-3010 (11) 2962-6233

RUA DR. FELICE BUSCAGLIA, 253 SÃO MATEUS

Padaria **M** Miribel

ATENDEMOS ENCOMENDAS

TORTAS - DOCES - SALGADOS - PÃES - BOLOS E MUITO MAIS!

Rua Cadência, 280 - Santa Bárbara / Telefone: 2019-7565

Ações da Subprefeitura - São Mateus

Prefeitura apresenta plano de investimentos para a região de São Mateus

Algumas ações já estão sendo realizadas, para atender ao Plano de Metas 2017/2020



Obras de drenagem e de correção em áreas de risco de deslizamentos e enchentes, reformas de unidades de saúde, regularização de ocupações, criação de áreas ambientais, como a do Morro do Cruzeiro, ampliação de áreas de wi-fi gratuito, requalificação de calçadas, com acessibilidade para pessoas com deficiência física e visual, melhorias e ampliação de ciclovias. Estas foram algumas das propostas apresentadas pela Secretaria de Desenvolvimento Urbano,



Posse do novo Conselho Participativo

no sábado (15/02) aos representantes do Conselho Participativo Municipal de São Mateus, na primeira reunião do ano, em uma Audiência Pública para apresentação do Plano de

Ação da Subprefeitura.

Entre as principais áreas que estão na lista de regularização pela Secretaria Municipal de Habitação, constam o Jardim Dois de Maio, Jardim Nova Vitória, Iguatemi I e II, Parque das Flores, Jardim São José I

além do córrego Caguaçu.

Na Secretaria da Saúde há previsão de investimentos nas AMAs (Assistência Médica Ambulatorial) Vila Itapema, Jardim Santo André e Jardim Colonial, bem como da UBS (Unidade Básica de Saúde) do Jardim Colorado e Jardim

requalificação e adequação de calçadas no Parque Linear Nascentes do Aricanduva, na Avenida Ragueb Chohfi, avenida Bento Guelfi, na Jacu-Pêssego, no Caguaçu, Cipoaba, Palanque, na região central de São Mateus e São Rafael. Também continuará executando ou iniciará obras de emergência no córrego dos Machados, no Recando Verde do Sol.

A Secretaria de Informação e Tecnologia propõe a instalação de wi-fi gratuito no Parque São Rafael, na Av. Bento Guelfi, Caguaçu, na Vilanova Artigas e Mateo Bei e na ampliação e manutenção do Descomplica São Mateus. Há ainda investimentos previstos pela Secretaria do Verde e Meio Ambiente, Esportes e Lazer.

O Conselho Participativo de São Mateus foi convidado a opinar sobre a proposta de investimentos e a sugerir

modificações, a tempo do Plano de Ação ser fechado. O subprefeito de São Mateus, Roberto Bernal, colocou-se à disposição do Conselho Participativo e também da Secretaria de Desenvolvimento Urbano para discutir quais são as prioridades para a região. "O gabinete da Subprefeitura está de portas abertas para as lideranças e para a comunidade. Basta agendar um horário, para compatibilizar horários com outras atividades, pois temos muitas", afirmou.

O vereador Gilson Barreto, que numa parte da manhã participou da reunião do PSDB com o prefeito Bruno Covas, chegou por volta do meio-dia e se colocou à disposição do Conselho Participativo de São Mateus para levar as demandas e prioridades da região para as mais diversas secretarias e também para o gabinete do prefeito.

Avenida Mateo Bei passa a ser monitorada por 20 câmeras

Nesta primeira etapa foram implantadas no trecho entre as ruas Margarida Cardoso dos Santos e Maestro João Balan

O secretário de Segurança Urbana, coronel José Roberto Rodrigues de Oliveira, veio à Subprefeitura São Mateus na noite desta segunda-feira (17/02) para a abertura oficial do City Câmeras na principal avenida comercial do bairro e explicar a um grupo de comerciantes, líderes comunitários e servidores públicos como funciona esse sistema. "As imagens captadas pelas câmeras aparecem na tela das centrais da Guarda Civil Metropolitana e da Polícia Militar e ajudam a detectar quaisquer anormalidades", afirmou. As 20 câmeras instaladas na Mateo Bei foram cedidas pela Prefeitura de São Paulo, através da Secretaria de Segurança Urbana.

Uma emenda parlamentar do vereador Gilson Barreto garantiu a instalação, o acesso à internet e a gravação de imagens por sete dias, armazenada em nuvem, o que garante a segurança e preservação do material, mesmo em um caso extremo,

como um incêndio. O secretário elogiou a nitidez e a qualidade das câmeras instaladas na Mateo Bei, ao ver a movimentação ao vivo, no telão do auditório da Subprefeitura. O vereador Gilson Barreto informou que está disposto a viabilizar a instalação de outras câmeras, se os comerciantes demonstrarem interesse pelo projeto. "Estamos sempre trabalhando pela melhoria da segurança e das condições de vida em São Mateus", disse.

Neste link <https://www.citycameras.prefeitura.sp.gov.br/howworks> há explicações sobre o projeto e é possível ver imagens das câmeras públicas. A maioria dos equipamentos tem sinal fechado, ou seja, apenas quem aceitou a instalação e os órgãos de segurança conseguem acesso, através de senha, o que impede a utilização indevida do vídeo.

Na apresentação, o coronel José Roberto informou que hoje São Paulo é a capital brasileira com menor índice de criminalidade, para cada



Vereador Gilson Barreto, Cel José Roberto e Subprefeito de São Mateus Roberto Bernal

grupo de 100 mil habitantes, porque é bem vigiada e policiada. Hoje estão em operação na cidade de São Paulo mais de 3 mil câmeras, conectadas com a GCM e com a PM.

Além do City Câmeras, há um aparato de sistemas eletrônicos agindo a favor da população. O secretário da Segurança Urbana citou o aplicativo SP+ Segura, que é explicado neste link: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/seguranca_urbana/noticias/?p=261057. Outro sistema utilizado pela

de deslizamento, incluindo o Carnaval e festividades com grande aglomeração de pessoas. Saiba mais neste link <http://govit.prefeitura.sp.gov.br/noticias/dronepol>.

Antes do coronel José Roberto, o subprefeito de São Mateus, Roberto Bernal, fez uma apresentação sobre a transformação que está ocorrendo na região e das melhorias que a Prefeitura de

O subprefeito relatou, ainda, que a chegada do Metrô ao largo de São Mateus trouxe junto uma nova fase de desenvolvimento. "Já foram entregues alguns prédios de apartamentos na Avenida Sapopemba, há outros sendo erguidos e novos deverão ser projetados, nos próximos meses", acrescentou.

Disse, também, que a estação Colonial do



Prefeitura é o Dronepol, que utiliza drones para obter imagens aéreas de áreas violentas, com risco

São Paulo e a Subprefeitura têm realizado na Mateo Bei. Citou a implantação de calçada com acessibilidade no trecho entre as ruas Paulino Cursi, Ângelo de Cândia e Doutor Aureliano da Silva Arruda, dotada de rampas para cadeiras de rodas e piso tátil, para uso dos deficientes visuais. Bernal informou que a Mateo "é a nossa 25 de março. São cerca de mil estabelecimentos comerciais e salas de prestadores de serviços, que oferecem em torno de 5 mil empregos."

Monotrilho, prevista para ser entregue em março do ano que vem, está com a obra acelerada e que a entrega pode até ser antecipada. Essa estação fica em frente à Subprefeitura, na Avenida Ragueb Chohfi, onde desde o final do ano passado funciona o Descomplica, que tem atendido uma média de mais de mil pessoas diariamente. Deve aumentar ainda mais nos próximos dias, com a incorporação do cartório de registro civil, o que elevará de 270 para mais de 300 serviços oferecidos.

DISK ENTREGA
11.9.6344-6868
11.9.8149-6463
11.9.3494-4531

ÁGUAS Galdino & SaLata

ÁGUAS PUC

CNPJ: 20.351.785/0001-54 - A voz do que chama no deserto - Marcos 1:3

SHEKINAH
VIDROS

Colocação de Vidros comuns e temperados em geral, Espelhos, Box de Vidro, Acrílico Sacadas e Corrimão

ACEITAMOS CARTÕES 97993-9411 98726-9162

Rua: Titânia, 415 - São Mateus

SEJA, REALIZE E AJA COMO UM
TRANSFORME. LÍDER

Venha nos visitar e conheça nosso colégio.

(11) 2919-6734 / 2919-8224

Rua Deinos, 165, Jd. Santa Bárbara - São Mateus/SP

colegiosantabarbara.com.br

COLÉGIO
SANTA
BARBARA
ATA DE EDUCAR COM AMOR



Carnaval Curta com saúde e beleza



As festas de fim de ano acabaram, as férias estão rolando e muitos foliões já estão preparando suas fantasias e ensaiando os passos para curtir o carnaval, mas e a saúde como fica? Para aproveitar os momentos de diversão é importante seguir algumas regras básicas em relação ao álcool, o principal responsável por acidentes neste período, e a prática de sexo seguro, nunca esquecer a camisinha. Mas, e quanto às dicas para continuar linda e saudável em plena folia?

De acordo com a Dra. Simone Neri, dermatologista, se você for pular carnaval ao ar livre e durante o dia, é importante levar o protetor solar com FPS de no mínimo 30 e reaplicá-lo a cada 2h. Para quem tem pele oleosa, o ideal é um protetor oil free, já aqueles com pele seca podem usar o protetor com hidratante. Pessoas com manchas no rosto, podem usar um protetor com base e não esquecer o protetor labial.

A maquiagem é outro item fundamental da festa, mas é preciso ficar atento a procedência dos produtos e usar somente o que você já conhece. “Para não ter surpresas desagradáveis, o correto é testar a maquiagem antes da festa. O teste é fundamental para evitar reações alérgicas, o que acabaria com a folia. Ao chegar em casa, retire a maquiagem com um demaquilante específico para o seu tipo de pele. Dormir maquiada pode obstruir os poros e ocasionar espinhas. Lave bem o rosto e, se possível, faça compressas geladas com chá de camomila na pele e na área dos olhos para acalmar a pele”, indica a Dra. Simone.

Glitter

O Carnaval merece muito brilho e o uso do glitter merece muita atenção. Tenha certeza de que o produto foi testado e liberado pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Dias antes da festa faça um teste



em um pequeno pedaço da pele para ter certeza de que não tem alergia ao produto escolhido; use o glitter com muita cautela na região dos olhos e nariz; e evite aplicá-lo em áreas irritadas ou sobre feridas.

Para retirar o glitter da pele, o folião pode usar água micelar, óleo corporal ou um demaquilante bifásico. Aplique com um chumaço de algodão em movimentos leves e circulares. Não esfregue para não irritar ou causar alguma lesão à pele. “Não esqueça que compartilhar o glitter ou qualquer outro tipo de maquiagem eleva o risco de contaminação e pode causar conjuntivite e herpes”, alerta a Dra. Simone.

Exercício Aeróbico

Pular carnaval é um exercício aeróbico que exige muito da musculatura então faça um alongamento antes de seguir o bloco e para garantir o conforto ao longo da festa use calçados confortáveis. Ao chegar em casa, se possível, coloque os pés de molho em água com sal e tintura de amica, depois seque-os, passe um bom hidratante e ponha as pernas para cima, que no dia seguinte eles estarão prontos para uma nova folia.

Segundo a Dra. Simone, a alimentação deve ser leve, nutritiva e em pequenas quantidades, várias vezes ao

5 dicas para cuidar da coluna e evitar lesões

Cirurgias decorrentes de traumas crescem mais de 40% durante o carnaval



de salto alto, é importante se certificar que a rua seja plana, sem desníveis que podem causar torções e quedas.

2 - Faça alongamentos: recomendados para antes e depois de atividades físicas, os alongamentos previnem lesões musculares e ajudam a proteger a coluna e as articulações. Para os foliões, o alongamento é uma ferramenta para ajudar o corpo a aguentar a maratona.

O carnaval representa celebrações, cultura e muita festa. Para que o período seja lembrado por sua proposta e não por acidentes, é importante adotar algumas práticas para evitar riscos e curtir um carnaval sem traumas.

Para Dr. André Evaristo, médico ortopedista e especialista em cirurgia da coluna no Hospital Sírio-Libanês, “a atenção com a saúde é uma importante forma de prevenção, para combater os números crescentes de acidentes e cirurgias de emergência deste período”.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), cirurgias decorrentes de traumas crescem mais de 40% durante o carnaval. A Polícia Rodoviária também registra aumento de cerca de 30% de acidentes nessa época.

De olho nesses números, o Dr. André Evaristo separou algumas dicas simples que podem ajudar a evitar lesões e traumas no carnaval:

1- Cuidado com as fantasias: fantasias pesadas podem sobrecarregar a coluna e lesionar os discos intervertebrais. Se não for possível evitar o peso, é importante distribuir entre os dois ombros e manter a postura ereta. Se for necessário o uso

3- Mantenha sua hidratação: estamos no verão, qualquer atividade física pode provocar suor e perda excessiva de líquidos do corpo. Para evitar um quadro de desidratação, que prejudica toda a saúde, é importante beber bastante água. Ter consigo uma garrafa ajuda a lembrar.

4- Tenha uma boa alimentação: para jornadas de festas, os alimentos devem ser pensados para que, de fato, cumpram seu papel de combustível para o corpo. Proteínas, como carnes e queijos, ajudam a manter a musculatura. Já os carboidratos, como pães e massas, são fontes de energia ao corpo e, por isso, bem recomendados para antes das folias. O importante é não pesar demais e prejudicar a festa.

5- No trânsito, seja responsável: segundo levantamento da SBOT, 92% dos acidentes no trânsito são decorrentes do uso do celular. Batidas, ou mesmo freadas bruscas, são suficientes para causar danos à coluna. Portanto, se for dirigir, use cinto de segurança, não beba e não use o celular.

Dr. André Evaristo – Ortopedista especializado em coluna.

**Jogo de Búzios
Cartas e Runas**

FAÇA SEU AGENDAMENTO

(11) 96576-2348

Hé Asé Awon Omo ti Okum - Templo Escola Filhos do Mar

Parizotto
ODONTOLOGIA

ODONTOLOGIA PERSONALIZADA
DR. RENATO PARIZOTTO
Cirurgião-Dentista CRD. 108.278

2018-7411

rp.odontologia@outlook.com

Rua Dr. Felice Buscaglia, 453 - São Mateus - SP

TIGRÃO
medicinas

Portas camarão, lisas e frisadas,
Compensados, resinados, plastificados,
Vigamentos para telhado bruto e aparelhado,
Tabuas cedrinho Aparelhado, tabuado Pinus bruto para construção,
Lambri de Pinus, lambri de Cedrinho, Decks para piscina, entre outros

Venha nos visitar e fazer um excelente negócio. Preços sem concorrência! VEM!

Av. Aricandeva, 12.777 - Jd Colonial - Cep: 03951-220 - SP

Aqui você tem ainda mais motivos para **sorrir!**

AGENDE sua consulta e conheça nossos profissionais qualificados!

(11) 2013-0645

sorrisodacomunidade Rua Mateo Bei, 3412
@sorrisodacomunidade São Mateus/SP
www.sorrisodacomunidade.com.br

sorriso DA COMUNIDADE

CEMESMA - CENTRO MÉDICO
SÃO MATEUS S/C LTDA

OFTALMOLOGIA
Dr. Mitsuo Koshimizu
CRM 35459

Av. Mateo Bei, 3471 - São Mateus - SP
2919-5146 ☎ 2962-5176

EXAME MÉDICO PARA MOTORISTA
CREDENCIADO PELO DETRAN
Rua Elísio Ferreira, 544 - São Mateus - SP
(Próx. ao Cartório de São Mateus)
2919-0769

POLIEDRO
SISTEMA DE ENSINO

grandes escolas fazem sonhar

2012-7108 / 2012-7109

/ESCOLA.CARITAS ESCOLACARITAS.COM RUA PEDRO PAULINO DOS SANTOS, 157 - JD. TRÊS MARIAS

Escola Carifas