

## Editorial

Confirmando a perspectiva de fazer um dos maiores Carnavais de Rua do País, a cidade de São Paulo fechou os quatro dias de folia com números impressionantes em público, desfiles e estrutura para a realização de um evento como esse. Somando o final de semana de paradeiro, chamado Prê-Carnaval e o feriado foral Municipal de Segurança Urbana, os dois finais de semana somaram 6.675 apreensões de produtos irregulares, 2.431 atendimentos de saúde entre os eventos de rua e os desfiles no Sambódromo. A segurança ganhou o reforço do efetivo da Guarda Civil Metropolitana num total de 700 guardas e 120 viaturas, um esquema especial de trânsito e transporte público entre outras medidas.

Para o próximo final de semana, a cidade prepara o Pós-Carnaval de Rua com 487 blocos, 517 desfiles e uma expectativa de público de 5 milhões de pessoas. Mais uma vez, a população precisa ficar atenta aos locais, horários e informações sobre trânsito e transporte público, tanto para quem vai aos desfiles, quanto para quem apenas circula pela cidade. Na Zona Norte, os maiores eventos acontecem novamente na Avenida Tiradentes. Por um lado, esse é o principal acesso para a região, razão pela qual podia ser excluída entre os hereções do Carnaval. Por outro, trata-se de uma avenida que historicamente abrigou os antigos eventos de Carnaval na cidade.

Para avaliar os prós, contras e possíveis soluções para os próximos anos, a população conta com as audiências públicas que acontecem meses antes do Carnaval, durante os preparativos do evento. No entanto, é preciso engajamento popular para que cada região seja de fato ouvida em suas particularidades e as mudanças necessárias adotadas.

Atendendo pedidos de leitores, destacamos alguns locais onde buracos na pista, mato alto e acúmulo de lixo persistem há meses incomodando moradores. Esses são apenas alguns exemplos da situação que se apresenta em diferentes bairros, pertencentes a áreas de diferentes Subprefeituras, mas que comprovam a atual deficiência de zeladoria da cidade. Tendo em vista que o mês de fevereiro foi extremamente chuvoso e que muitos serviços da Prefeitura na Zona Norte estavam voltados para a área do Sambódromo, os serviços de manutenção ficaram em segundo plano em muitos bairros.

Como temos destacados em nossas edições, há lugares onde houve desabamento de árvores, ocorrido no período de chuvas e esses destroços ainda permanecem no local. Esses são alguns aspectos dos serviços prestados pela Prefeitura que precisam melhorar com urgência em nossa região.

Nesta semana em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, as principais questões que envolvem a condição das mulheres na sociedade ganham maior espaço entre as reflexões sociais. Infelizmente, é notório o aumento de violência contra a mulher, principalmente os casos de feminicídio que impressionam, não só pela quantidade, mas pela crueldade dos episódios. Para esclarecer sobre esse assunto trazemos uma entrevista com a vice-presidente do Conselho Estadual da Condição Feminina, Rosmary Corrêa, moradora da Zona Norte que tem uma vasta experiência com a luta das mulheres contra a violência.

Essas e outras notícias regionais estão neste número de AGZN. Uma boa leitura a todos, um ótimo fim de semana e até nossa próxima edição!

## Especialista explica a importância da família para o paciente com câncer

Receber a notícia do diagnóstico é impactante, principalmente quando se trata de um câncer que não tem cura, como é o caso do mieloma múltiplo. Nessas situações, a família desempenha um papel importante no acolhimento e apoio emocional.

Segundo a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), com base em dados do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), o número de cuidadores profissionais passou de 5.263 em 2007 para 34.051 em 2017, um crescimento de mais de 500%. Porém, alguns membros da família, por falta de recursos ou necessidades específicas, podem acabar assumindo esse papel.

O mieloma múltiplo é um câncer raro de sangue e o segundo mais frequente no mundo. A doença ocasiona limitações físicas severas quando diagnosticada tardiamente. Por isso, o cuidado e atenção ao paciente pode demandar uma doação muito grande da família para lidar com fadiga, dores ósseas, anemia e possíveis alterações renais, que são os sintomas mais comuns da doença, confundidos com características típicas do envelhecimento, principalmente pela doença se manifestar entre os 60 a 65 anos de idade.

Por isso, o papel da família é fundamental em todo esse processo, desde o diagnóstico da doença até no cuidado diário do paciente, principalmente

pelo grau de dependência causada pela enfermidade. Segundo o dr. Walter Moisés, hematologista responsável pelo Ambulatório de Mieloma Múltiplo da Universidade Federal de São Paulo/ Escola Paulista de Medicina - UNIFESP/EPM, é importante que o cuidador familiar entenda o seu papel e planeje esse cuidado em conjunto com uma equipe multidisciplinar - que pode ser composta pelo médico hematologista, psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta - para que o paciente tenha um tratamento integrado, fazendo com que suas condições e qualidade de vida melhorem.

“O cuidador familiar, seja ele filho, irmã, sobrinha, entre outros, contribui no auxílio ao paciente nas tarefas mais simples, como calçar o sapato, e até nos cuidados pessoais, como tomar banho. Na parte médica, o cuidador também é responsável por administrar a medicação do paciente, acompanhá-lo em consultas, auxiliá-lo em atividades de fisioterapia em casa, além de manter diário com conversas e companhia”, explica o médico.

Apesar do cenário difícil, o diagnóstico precoce traz menos complicações. É importante ficar atento aos sinais e sintomas da doença, para que se houver uma suspeita, o paciente procure imediatamente um médico hematologista para encaminhamento de exames e processo de investigação e detecção”, conclui o especialista.

### EXPEDIENTE

# A GAZETA DA ZONA NORTE

Empresa Jornalística Zona Norte Ltda  
Certificado de registro de marca: 006381073

Fundador: Ary Silva • 03/02/1963

Diretor responsável: Osmar Fazzio • Jornalista responsável: Camila Alvarenga - MTB 27.335

Administração, Redação e Publicidade: 2977-6544 / 2950-7919  
Rua Alfredo Pujol, 207

www.gazetazn.com.br

comercial: gazetazn@gazetazn.com.br | redação: payoutazn@terra.com.br

O MAIS EFICIENTE VEÍCULO DE DIVULGAÇÃO EM TODA A REGIÃO NORTE DA CAPITAL. DISTRIBUÍDO E LIDO EM 88 BAIRROS DA ZONA NORTE, PARA UM PÚBLICO DE 500.000 LEITORES

IMPRESSÃO  
**ESTADÃO**  
Tel: (11) 3856-2401

## O que foi notícia na semana

Desde a última sexta-feira (1º) até 7 horas da última terça-feira (5), 152.175 pessoas foram abordadas, sendo 828 presas, 75 adolescentes apreendidos e 249 procurados pela Justiça contados com a participação do Comando de Aviação da PM, do Choque, do Policiamento Rodoviário, do Policiamento Ambiental, do Policiamento de Trânsito e Corpo de Bombeiros e da Polícia Civil. Desde o início da operação, mais de 96,8 mil veículos foram vistoriados e 3.102 motoristas autuados por consumo de álcool ou por se recusar a fazer o teste do bafômetro. A PM também apreendeu 84 armas e 701,8 quilos de drogas, além de recuperar 241 veículos produtos de roubo ou furto.

A assessoria de imprensa da Polícia Militar não divulgou números de aparelhos militares não dados ou recuperados em 2019 e 2018 durante a folia. Porém os dados divulgados foram apenas os percentuais de que houve uma queda de 6% no atendimento de roubos de celulares. A PM também não divulgou o número de pessoas detidas, exclusivamente pelo

roubo e furto de celulares. E do mesmo modo não foram divulgados quais os tipos de crimes cometidos.

No último final de semana (2 a 4 de março) cerca de 46 blocos desfilarão pela cidade. A Prefeitura de São Paulo emitiu neste Carnaval mais de 170 notificações de produtos irregulares com base no Decreto 57.983, que visa a conscientizar a população a não urinar nas ruas e vias da capital, e realizou 3.199 apreensões de produtos irregulares. As ações contaram com o apoio da Guarda Civil Metropolitana (GCM).

Na última terça-feira (5) de março

um homem desapareceu após cair no córrego na Avenida Cel. Sezefredo Fagundes, no Tremembé, Zona Norte de São Paulo. Na manhã da última quarta-feira (6) o Corpo de Bombeiros retomou as buscas. Na região foram registrados 30 mm de chuva em apenas duas horas.



Foto: Reprodução/TV Globo

## Exercício físico na gravidez traz benefícios para a gestante e a prepara para a maternidade

Quem engravida e é sedentária tem um bom motivo para começar a praticar uma atividade física: o exercício na gestação previne o diabetes, o ganho excessivo de peso e aumenta a disposição, porque aumenta a serotonina, hormônio ligado ao prazer. E quem já pratica uma atividade nem pode pensar em pará-la!

Gravidez não é doença: ao contrário, é um momento de saúde plena da mulher. E, para que esse momento perdure, é imprescindível que ela pratique atividade física regularmente, durante toda a gestação. “A gestante deve consultar seu obstetra e, estando com a saúde em dia, ela pode praticar atividades a partir do primeiro ultrasson morfológico”, aconselha a dra. Mariana Rosario, ginecologista, obstetra e mastologista.

É fundamental que todas as gestantes - salvo exceções, como aquelas que têm placenta prévia, problemas osteoarticulares ou risco de parto prematuro - tenham práticas físicas



Foto: Marcos Moraes on Unsplash

Gravidez traz benefícios tanto pra mãe quanto para a criança

constantes, para evitar-se o diabetes gestacional, o ganho de peso excessivo e aumentar-se a disposição geral. A prática de atividade física também pode prevenir contra a eclampsia, uma complicação relacionada a hipertensão arterial que pode levar à morte da gestante.

Musculação, caminhada, ioga, pilates, bicicleta, corrida, zumba e dança, entre outras

atividades, estão entre as mais indicadas para as gestantes - todas elas orientadas por profissionais especializados em gestantes.

No consultório, Mariana diz que incentiva as gestantes a procurar a praz de cuidar do corpo na gravidez, porque presença muitas mulheres sem estímulo de criar novos hábitos. “Vejo que há desculpas para não realizarem exercício físico na gestação, mas, este é um período em que se gasta muita energia e é necessário ter disposição para chegar à 40ª semana bem. A atividade física aumenta a serotonina e dá prazer; então, a sensação física é muito boa, só faz bem”, garante.

O ideal, segundo a médica, é que a prática seja realizada ao menos três vezes por semana, com duração de uma hora por dia. “Mais não fará mal, mas, nunca se pode esquecer do acompanhamento profissional. Com a atividade física, será muito mais fácil retomar a condição corpórea anterior à gestação após o parto”, finaliza.

## Tenho parentes com câncer de mama, eu corro risco de ter a doença?

Ter câncer de mama deve ser um dos maiores medos femininos quem não tem nenhum parente com a doença pode sofrer deste mal, mas, quem tem mãe, irmã, avó, tia ou prima que passou pelo problema precisa ficar ainda mais atenta, porque a herança genética é uma das causadoras da doença, e uma das causadoras são os chamados “casos de risco”, que são aqueles em que já há essa predisposição genética. Na faixa dos 40 anos, iniciam-se as mamografias associadas, uma vez ao ano.

É preciso consultar um mastologista com dez anos antes do aparecimento da doença para começar o tratamento preventivo. Quem não tem parentes com a doença também precisa fazer os exames preventivos desde a primeira menstruação até o fim da vida. Nos casos de risco, porém, a mamografia deve ser iniciada dez anos antes do aparecimento do câncer na parente, ou seja, se sua mãe (ou avó, tia, prima, irmã) teve câncer aos 35 anos, você deve fazer a primeira mamografia aos 25 anos. “Não é uma regra, nem todas as mulheres cujas parentes tiveram câncer o fazem. Mas, é preciso prevenir, porque tumores detectados precocemente têm grande chance de cura”, alerta dra. Mariana.

O diagnóstico correto e precoce é fundamental para que o tratamento adequadamente seja adotado. “É importante frisar que a palpação pelo autoexame detecta apenas tumores grandes. Então, o ultrassom e a mamografia, bem como a consulta com o mastologista, jamais podem ser descartados”, diz ela.

## Transplante de medula óssea é a principal opção para cura de doenças graves do sangue

O transplante de medula óssea é um tratamento a partir da transfusão de células-tronco indicado para doenças graves que atingem as células do sangue. Atualmente, o Brasil possui o terceiro maior banco de doadores do mundo - com mais de quatro milhões de cadastros - mas a miscigenação de raças chega a ser um obstáculo para se encontrar doadores compatíveis.

O procedimento é realizado após a quimioterapia e tem o objetivo de substituir as células-tronco doentes pelas saudáveis. As células podem ser da própria pessoa (autólogo) ou de um doador com ou sem relação de parentesco (alógeno). De acordo com a dra. Iracema Esteves Lopes, hematologista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, o transplante de medula óssea é a principal opção de cura para doenças como leucemias agudas, linfomas, anemia aplástica severa e mieloma múltiplo - enfermidades do sangue e órgãos linfáticos. “Além disso, há estudos em andamento

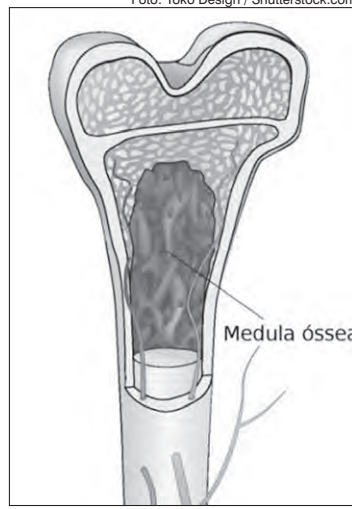


Foto: Yoko Design / Shutterstock.com

Brasil tem o terceiro maior banco de doadores do mundo com mais de quatro milhões de cadastros

para tratar ainda as doenças autoimunes como esclerose múltipla e doença inflamatória intestinal”, comenta.

### Doação

Para realizar o cadastro no Registro Nacional de Doadores

Voluntários de Medula Óssea (REDOME) é preciso ter entre 18 e 55 anos e estar saudável - sem doenças graves infecciosas ativas. Para os casos de parentesco, a variação de idade pode ser mais flexível. “O grau de imunossupressão, ou seja, a redução da eficiência do sistema imunológico pode causar interações e visitas pós-transplante frequentes ao hospital, até que o organismo se adapte e funcione plenamente”, reforça a hematologista do Hospital São Camilo.

### Qualidade de vida

Quando o tratamento é realizado com as próprias células-tronco da pessoa, é possível voltar à rotina de forma mais rápida. Já com o transplante de um doador, é necessária uma ausência maior das atividades diárias. “O grau de imunossupressão, ou seja, a redução da eficiência do sistema imunológico pode causar interações e visitas pós-transplante frequentes ao hospital, até que o organismo se adapte e funcione plenamente”, reforça a hematologista do Hospital São Camilo.

**CONFIRA EM NOSSO SITE:**  
Os anúncios de imóveis e classificados em nossa página na Internet  
www.gazetazn.com.br

# FARMÁCIAS DE PLANTÃO

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

• **Alto Mandaqui** - \*Drogaria Nova Mandaqui Ltda. - Av. do Guacá, 1.274 • **Alto V. Maria** - \*Farmácia Montessori Ltda. - Praça Maria Montessori, 112 • **Carandiru** - \*Farmácia Canteiro Ltda. - Av. Gen. Ataliba Leonel, 1.860 • **Casa Verde** - \*Adega Moraes de Oliveira - R. Marambaia, 106 • \*Drogalibra Ltda. - R. Carandá, 64 • \*Drogaria e Perf. WT Ltda. - R. Padre Antonio D'Angelo, 156 • \*Droga Vesper Ltda. - R. Zilda, 650 • **Freguesia do Ó** - \*Ana Paula dos Santos Drogaria - Av. Miguel Conejo, 994 • \*Droga-Prolar Ltda. - Av. Itaberaba, 2.008 • **Imirim** - \*José Sérgio da Silva e Cia Ltda. - R. Nova dos Portugueses, 822 • \*Drogaria São Carlos do Imirim Ltda. - Av. Imirim, 1.298 • \*Drogaria Imirim Ltda. - Av. Imirim, 2.708 • \*Drogaria Albi Ltda. - Av. Imirim, 1.155 • **Jd. Brasil** - \*Drogaria Nova Jardim Ltda. - Av. Antenor Navarro, 606 • \*Drogaria Lucilene Ltda. - Av. Roland Garros, 1.150-A • \*Droga Century Ltda. - Av. Sanatório, 47 • **Jd. Cachoeira** - \*Drogaria Gênesis Ltda. - R. Prof. Bueno dos Reis, 193 • **Jd. Carmobé** - \*Drogaria Rodfarma Ltda. - Av. Manuel Bolivar, 317 • **Jd. Neula** - \*Rede Genéricos Com. Medicamentos Ltda. - Av. Gustavo Adolfo, 1.143 • **Jd. São Paulo** - \*Drogaria S. Carlos do Jardim São Paulo Ltda. - Av. Leôncio de Magalhães, 1.221 • **Lauzane Paulista** - \*Drogaria São Paulo S/A. - Av. Parada Pintado, 2.258 • \*Drogaria TKM Ltda. - R. Cons. Moreira de Barros, 2.828 • \*Drogaria e Perfumaria Fernanda Ltda. - R. Izabel Maria Garcia Parra,

29 - \*Drogaria Conselheiro Ltda. - R. Franklin do Amaral, 1.424 • **Limão** - \*Drogaria São Paulo S/A. - Av. Prof. Celestino Bourroul, 986 • **Mandaqui** - \*Civitateale e Cia. Ltda. - Av. Santa Inês, 719 • **Parada Inglesa** - \*Janciauskas & Cia. Ltda. - R. Aluizio de Azevedo, 30-A • \*Drogaria Chaves - \*Drogaria do Parque Ltda. - Av. Edu Chaves, 862 • \*Farmácia Santos Dumont Ltda. - Praça Cte. Eduardo de Oliveira, 31 • **Pq. Novo Mundo** - \*Drogaria Cavalhari Ltda. - Av. José Maria Fernandes, 67 • **Santana** - \*Drogaria São Paulo S/A. - R. Voluntários da Pátria, 1.935 - \*S.S. Uiyama & Cia. Ltda. - R. Aluizio de Azevedo, 30-A • \*Drogaria Pastorinha Ltda. - R. Paulo Gonçalves, 16 - \*Drogaria Santa Filomena Ltda. - R. Dr. Zuquim, 716 - \*Drogaria Livia Yasuda Ltda. - Av. Água Fria, 940 • **Sta Terezinha** - \*Drogaria Beltrami Ltda. - Al. Afonso Schmidt, 619 • **Tremembé** - \*Farmácia Farnasol Ltda. - Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 2.416 - \*Antonio Jaime de Souza Lima - Av. Maria Amália L. de Azevedo, 615 • **Tucuruvi** - \*Drogaria Central do Tucuruvi Ltda. - Av. Guapira, 241/243 - \*Drogaria Marifarma Ltda. - Av. Tucuruvi, 275 • **V. Brasilândia** - \*Drogaria Martins Ltda. - R. Parapuá, 2.058 • **V. Carolina** - \*Drogaria Carolina Ltda. - Av. Antonio Munhoz Bonilha, 314 - \*Farmácia Farmafran Ltda. - R. Abílio Pedro Ramos, 66 • **V. Ede** - \*A. Estevão & Cia. Ltda. - Av. Ede, 503 • **V. Ester** - \*Drogadelli Drogaria e Perf. Ltda. - R. Maria Curupaiti, 871 • **V. Guilher-**

**me** - \*Farmácia Droga Candonga Ltda. - R. Maria Cândida, 1.137 - \*Drogaria Vila Guilherme Ltda. - R. do Imperador, 1.041 - \*Irmãos Guimarães Ltda. - Travessa Casalbuono, 120 - Lj.s. 61,62,63,65 • **V. Gustavo** - \*Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guapira, 2.386 - \*Droga Lider Ltda. - R. do Cerejeiras, 1.317 • \*Drogaria e Perfumaria Vitas Farma Ltda. - R. Canhoneiro Mearim, 732 - \*Drogaria Droga-Cell Ltda. - Av. Conceição, 4.142 • **V. Mazzei** - \*Farmácia Central de V. Mazzei Ltda. - R. Mazzei, 1.659 - \*Droga Lider Ltda. - R. do Paulo Avelar, 942 • **V. Medeiros** - \*Drogaria Hirosato Irmãos Ltda. - Av. Nossa Sra do Loreto, 1.078 • **V. N. Cachoeirinha** - \*Drogaria Nova Cachoeirinha Ltda. - Av. Parada Pintado, 344 • **V. Nivi** - \*Drogastore Nivi Drogaria Ltda. - R. Tanque Velho, 1.047 • **V. Paiva** - \*Drogaria Angelina Ltda. - R. do Imperador, 1.262 - \*Drogaria Av. Conceição Ltda. - Av. Conceição, 1.871 • **V. Palmeiras** - \*Drogaria Village Ltda. - R. Antonio de Couro, 34 - \*Drogaria Moderna de Palmeiras Ltda. - R. Santa Angela, 311 • **V. Penteado** - \*Drogaria - Henri Charles Ltda. - R. Henry Charles Potel, 887 • **V. Sabrina** - \*Drogaria De Bellis Ltda. - Av. Milton da Rocha, 294 - \*Adenival Ribeiro - Av. Professor Castro Júnior, 222

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias