

# Editorial

A demanda pelos serviços básicos de zeladoria em toda a cidade aumentou, visivelmente nos últimos meses. Tendo em vista as constantes e intensas chuvas, que além de favorecer o crescimento mais rápido da vegetação, têm feito estragos com quedas de árvores, alojadas e ainda maior quantidade de lixo, na pista. Isso, somado aos constantes pontos de buracos causados por uma parcela da população, só aumentam os problemas.

Na última semana, a AGZN foi convidada para uma breve conversa com o atual Subprefeito de Santana/Tucuruvi, Pedro Nepomuceno Filho. Há cerca de um mês no cargo, o subprefeito falou da grave situação da região com relação à manutenção das áreas verdes, limpeza e tapa-buracos. Porém os problemas continuam os mesmos, equipe e recursos financeiros insuficientes para tanto trabalho a ser feito. Sua expectativa é de que dentro de 60 dias o problema melhore nessas perspectivas já possa ser observada pelos moradores.

Da parte da AGZN, o trabalho continua o mesmo: Ouvir os moradores, apontar os problemas e acompanhar a solução, com relação à Subprefeitura Santana/Tucuruvi e todas as demais da região. Sem preferências individuais ou qualquer tipo de parcialidade. De uma maneira geral, a gestão Bruno Covas precisa investir pesado na zeladoria, serviço diretamente cobrado às subprefeituras, mas que dependem, principalmente dos recursos disponibilizados.

Esse é o caso da Avenida Cel. Sezefredo Fagundes, uma das mais extensas e importantes da região que precisa, há tempos de um extenso investimento na renovação asfáltica. A Subprefeitura Jaçanã/Tremembé tem se feito presente nos serviços tapa-buracos e em demandas extras, como na última semana com o trecho que sofreu desabamento. Porém, é uma avenida de mais de 16km de extensão com a capa asfáltica de aproximadamente 30 anos, o que justifica um maior investimento da prefeitura como vem sendo feito com o programa Asfalto Novo em outras vias.

Importante destacar que a Avenida Cel. Sezefredo Fagundes começa na região do Tucuruvi e se estende até a divisa com Mairiporã. Em toda sua extensão dá acesso a diversos bairros, além de ser um dos caminhos para a Rodovia Fernão Dias. Em sua extensão passam ainda as obras do Trecho Norte do Rodanel, o que trouxe maior movimentação de caminhões com carga e, conseqüentemente, mais danificação na pista. Fica registrado mais uma vez algumas das necessidades dessa importante via da Zona Norte.

Situação semelhante acontece com a Avenida Iimirim, que embora seja muito importante no acesso da região de Santana para Vila Nova Cachoeirinha, parece esquecida do poder público. Em edições anteriores, destacamos algumas vias transversais com muitos buracos e pontos de descarte de lixo. Esses problemas felizmente já estão resolvidos. Porém a Avenida Iimirim, especificadamente ainda precisa de um bom programa de renovação asfáltica.

Essas e outras notícias da região estão neste número de AGZN. Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

Na última segunda (18) o presidente Jair Bolsonaro assinou um decreto para dispensar o visto de visita para turistas de Estados Unidos, Canadá, Austrália e Japão que viajarem ao Brasil. O decreto foi publicado em uma edição extra do "Diário Oficial da União". E segundo a Embratur, a medida é inédita. O decreto entrará em vigor em 17 de junho de 2019 e não vale para brasileiros que viajarão aos quatro países.

O prefeito de São Paulo, **Bruno Covas** (PSDB), sancionou em fevereiro uma Lei Municipal que acaba por revogar artigos de leis que proibiam secretários de acumular salários com jetons. Os secretários, que recebem em torno de R\$ 19 mil de salários brutos, passarão a ter jetons de cerca de R\$ 6 mil ocuparem postos em conselhos de administração e conselhos fiscais de empresas públicas municipais. A medida foi aprovada pela Câmara de Vereadores sem discussão com a população, e sancionada por Covas, só ficou conhecida após o prefeito indicar alguns secretários para

a composição de conselhos, passando a receber os salários deles com jetons que variam de R\$ 3 mil a R\$ 6 mil mensais.

A Secretaria da Fazenda e Planejamento disponibilizou R\$ 22.140.714,20 a consumidores, instituições filantrópicas e condomínios

na liberação de março da Nota Fiscal Paulista. Deste montante, R\$ 12 milhões foram destinadas para pessoas físicas e condomínios. Já as instituições filantrópicas têm à disposição R\$ 10 milhões para o custeio de seus projetos. Os créditos são referentes às compras e doações de documentos fiscais realizadas em novembro do ano passado.

Na noite de quinta-feira (14) de março um ciclone atingiu o centro de Moçambique e avançou rumo ao Zimbábue e o Malawi, destruindo tudo em sua passagem: estradas, escolas, casas, lojas, hospitais e até mesmo uma reles. O número de mortos após a passagem do ciclone Idai por Moçambique e Zimbábue deve "crescer significativamente", alertou a Cruz Vermelha na última terça-feira (19). De acordo com o balanço divulgado pela agência de notícias France Presse, o número de mortos já ultrapassou 200 em Moçambique e 100 no Zimbábue, totalizando mais de 300 mortes nos dois países.

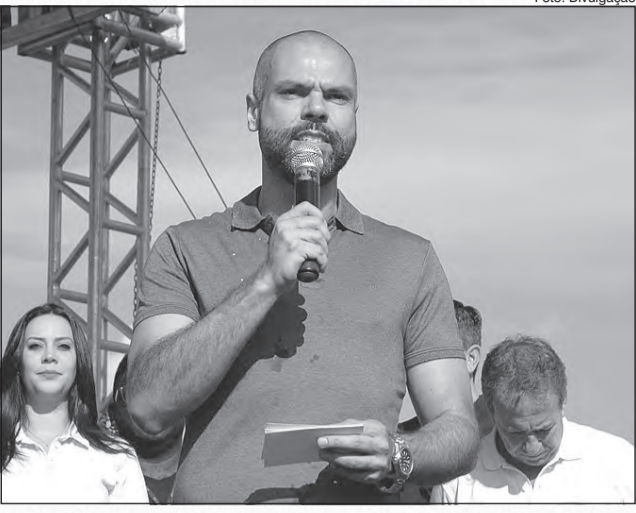


Foto: Divulgação

## Camisinha evita exposição ao HIV e deve ser usada em todas as épocas do ano, lembra especialista

Mesmo com o fim das festas do Carnaval, a população deve continuar em alerta para as ações de prevenção contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). Uma das maneiras de iniciar esse cuidado é procurar os testes rápidos para detecção do vírus HIV, por exemplo.

Caso você tenha se submetido a algum comportamento de risco, como por exemplo, relação sexual sem preservativo ou compartilhamento de seringas e agulhas, a recomendação é que procure uma Unidade Básica de Saúde para fazer o teste. Ele é oferecido pelo Sistema Único de

Saúde (SUS) e o resultado sai, em média, em 30 minutos.

O teste é fundamental esse procedimento pode evitar o acometimento de diversas doenças, o uso da camisinha ainda é a forma mais acessível de evitar as infecções sexualmente transmissíveis. O especialista alerta ainda que, em todo o país, o número de pessoas que vive com HIV tem aumentado, e 73% dos novos casos são registrados em homens. Então, em qualquer época do ano, pare, pense e use camisinha. A AIDS ainda não tem cura, por isso, é importante que você se previna. Conheça todas as formas de prevenção em aids.gov.br.

## Neste domingo (24) celebra o Dia Mundial de Combate à Tuberculose

A data foi criada em 1982 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em homenagem aos 100 anos do anúncio do descobrimento do bacilo causador da tuberculose, ocorrido em 24 de março de 1882, pelo médico Robert Koch. A tuberculose é uma doença infecciosa contagiosa que afeta principalmente os pulmões, mas também pode acometer órgãos como ossos, rins e meninges (membranas que envolvem o cérebro).

De acordo com as estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço da população mundial está infectada pelo Mycobacterium tuberculosis e em risco de desenvolver a doença. Há cerca de 8,8 milhões de doentes e 1,1 milhão de mortes por ano no mundo.

O Brasil ocupa o 17º lugar entre os 22 países responsáveis por 82% do total de casos de tuberculose no mundo. Embora seja uma doença passível de ser prevenida, tratada e mesmo curada, ainda mata cerca de 4,7 mil pessoas todos os anos no Brasil.

Cada paciente com tuberculose pulmonar que não se trata, pode infectar em média 10 a 15 pessoas por ano. Alguns fatores contribuem para a disseminação da doença, tais como a pobreza e má distribuição de renda, a AIDS, a desnutrição, as más condições sanitárias e a alta densidade populacional.

### Quais são os sinais e sintomas mais frequentes:

- Tosse seca ou com secreção por mais de três semanas, podendo

evoluir para tosse com pus ou sangue;

- Cansaço excessivo e prostração;
- Febre baixa, geralmente no período da tarde;
- Suor noturno;
- Falta de apetite;
- Emagrecimento acentuado;
- Rouquidão.

Alguns pacientes, não exibem nenhum sintoma da doença, mas outros podem apresentar sintomas simples, que não são percebidos durante meses e pode ser confundido com uma gripe, e evoluir durante 3 a 4 meses sem que a pessoa infectada saiba, ao mesmo tempo em que transmite a doença para outras. A transmissão da tuberculose é direta, de pessoa a pessoa. O doente expele, ao falar, espirrar ou tossir; pequenas gotículas de saliva que podem ser aspiradas por outro indivíduo.

### Prevenção e tratamento:

A vacina BCG é obrigatória para menores de um ano, pois protege as crianças contra as formas mais graves da doença. A melhor forma de prevenir a transmissão da doença é fazer o diagnóstico precoce e iniciar o tratamento adequado o mais rápido possível. Com 15 dias após iniciado o tratamento, a pessoa já não transmite mais a doença. O tratamento deve ser feito por um período mínimo de 6 meses, diariamente e sem nenhuma interrupção. O tratamento só termina quando o médico confirmar a cura total do paciente.

## Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) pode se agravar com a chegada do Outono

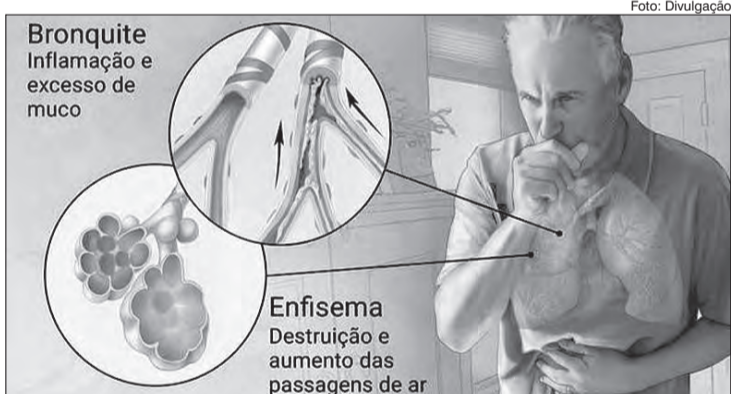


Foto: Divulgação

Época do ano propícia acúmulo de poluentes no ar e dificulta vida de quem convive com a doença

O outono se iniciou no dia 20 de março, às 18h58min, e gradativamente, as alterações de temperatura do verão brasileiro vão deixando de fazer parte da rotina e abrem espaço para dias mais amenos do inverno, que se inicia em junho. Porém, essa estação de transição (como é conhecido tanto o outono, como a primavera) apresenta oscilações de temperatura bruscas que podem variar entre 12°C a 28°C, e pode prejudicar a saúde, principalmente quando falamos das doenças pulmonares.

Outra característica dessa época do ano é a redução das chuvas em grande parte do País, conforme indica o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais, o INPE. Para ter uma noção, para o período de chuva é estimado 150mm e 400mm, quando no verão, esse número passa de 600mm nas regiões sudeste, centro-oeste e extremo sul do Amazonas. Essa redução pode provocar um acúmulo de poluentes no ar, o que é uma notícia ruim para quem tem asma ou a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

“As partículas de poluição são extremamente prejudiciais para os pulmões. Para quem já apresenta uma predisposição a essas doenças ou já sofre com elas, a falta de chuva é sentida ainda mais. É preciso tomar cuidados e manter a medicação em dia para evitar crises graves” informa o dr. Alex Macedo, Mestre em Pneumologia pela Unifesp e professor de Pneumologia da

Universidade Metropolitana de Santos.

Em lista divulgada recentemente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre os problemas de saúde que merecem atenção desde já, a poluição aparece logo em primeiro lugar. De acordo com eles, nove entre dez pessoas respiram ar poluído no mundo. A mesma lista mostra que a DPOC e outras doenças crônicas são responsáveis por 70% das mortes globais, sendo que dessas, 15 milhões morrem prematuramente entre as idades de 30 e 69 anos.

No Brasil, a OMS estima que 7,5 milhões de pessoas são portadoras de DPOC. A doença é caracterizada pela obstrução do fluxo de ar devido à inflamação dos pulmões decorrente de contato com gases e partículas nocivas que são encontradas em fumaças como na do cigarro, químicos, madeira e, claro, poluição. Os sintomas iniciais são a tosse frequente e o catarro, o que faz com que a doença demore a ser diagnosticada.

Em casos de crise infecciosas quando se tem a DPOC, o uso de medicamentos anti-infecciosos como o moxifloxacino (Avalox, da Bayer) oferece, para 70% dos pacientes, melhora do quadro em até três dias. Para evitar gripes e resfriados, também comuns nessa época, recomenda-se evitar ambientes fechados, agasalhar-se bem em dias de frio mais intenso, usar soro fisiológico para hidratar as narinas.

## Alimentação adequada reflete na saúde da boca

É no início do ano que muita gente resolve adotar hábitos mais saudáveis recorrendo às dietas. A mudança pode ser benéfica, mas se conduzida por um profissional da área. Do contrário, há riscos inclusive para a saúde bucal. Quem adere a uma dieta da moda como a do jejum intermitente - no qual a pessoa fica horas sem se alimentar - está mais sujeito à diminuição do pH, importante para controlar a acidez da boca.

“Quando ficamos muito tempo sem comer ocorre uma queda acentuada no pH interferindo na acidez, e por consequência, na probiótica do surgimento da cárie e erosão dental. Para amenizar o problema, a recomendação é beber bastante água”, explica a cirurgiã-dentista e conselheira do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP), Sandra Kalil Bussadori.

“Dietas muito restritivas, por exemplo, podem provocar diminuição ou ausência de alguns nutrientes e vitaminas essenciais para a manutenção da saúde bucal, favorecendo o aparecimento de infecções”, avisa a cirurgiã-dentista.

Outro cuidado necessário é com a ingestão exagerada de certos alimentos, mesmo sendo saudáveis. “As frutas ácidas, se consumidas em excesso, podem causar a erosão dental - que é o tipo de lesão em que ocorre perda de estrutura dental através de reação química”, conta Sandra.

Para amenizar e até mesmo evitar o processo de erosão, a recomendação é tomar um copo de água ou realizar um bochecho com o líquido. Na seqüência, recomenda-se fazer a

higienização. “A indicação é esmerilhar, pelo menos, uns 30 minutos para a escovação utilizando sempre uma escova de dente mental” ou extramental, fio e dente dental”, diz a cirurgiã-dentista.

Algumas dietas, por outro lado, podem ser bastante benéficas para a saúde bucal, com a inclusão de determinados grupos de alimentos. Entre eles, os que são ricos em fibras como os grãos, vegetais e algumas frutas. Os lácteos também são fontes importantes para manter a boca saudável. “Os alimentos fibrosos evitam a formação de placa bacteriana e os lácteos contribuem para saúde em contato do cálcio e das proteínas. Tem ainda os que são ricos em vitamina C, elementos antioxidantes para aumentar a imunidade, mantendo as gengivas saudáveis”, aponta a conselheira.

Vale ressaltar que além da dieta é necessário manter bons hábitos de higiene e a atenção deve ser redobrada com as crianças. “No caso delas, a higienização costuma ser menos eficiente e se elas têm uma dieta com muito açúcar podem ficar mais suscetíveis à cárie dental”. Com a adoção de dietas saudáveis, higienização da forma correta e visitas regulares ao(a) cirurgião(-) dentista é possível manter a silhueta e a boca mais saudável.

Confira 10 alimentos que podem fazer bem para a saúde bucal:

- Maçã • Pera • Morango
- Brócolis • Abóbora
- Goiaba • Tomate • Espinafre
- Iogurte • Kefir

### 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: Camilla 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: pautazn@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

Portal telefônico de Prevenção ao uso de DROGAS: 3512-1823 (ligação gratuita)

## FARMÁCIAS DE PLANTÃO 2ª

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

- |   |   |
|---|---|
| <p>• <b>Água Fria</b> - *Drogaria Sullafarma Ltda. - Av. Água Fria, 1.114/ 1.118 - *Drogaria Jd. França Ltda. - R. José Albuquerque Medeiros, 194 - *Droga Tato Ltda. - Av. Dr. Meirelles Reis, 90 • <b>Alto de Santana</b> - *Farmácia e Drogaria Cantareira Ltda. - R. Arthur Guimarães, 278 • <b>Alto V. Maria</b> - *Corral Alves &amp; Cia Ltda. - Av. Alberto Byington, 1.996 • <b>Casa Verde</b> - *Drogaria Adma Ltda. - Av. Casa Verde, 1.648 • *Drogaria Nessa Ltda. - R. Joaquina Afonso de Souza, 590 • <b>Freguesia do Ó</b> - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Bonifácio Cubas, 116 - *Drogaria Alpha Ltda. - Av. Itaberaba, 2.629 - *Edfarma Ltda. - R. Bartolomeu Faria, 651-A • <b>Iimirim</b> - *José Sérgio da Silva e Cia Ltda. - R. Vários Portuenses, 822 - *Minfarma Ltda. - Av. Iimirim, 1.592 - *Drogaria Imifarma Ltda. - Av. Iimirim, 2.249/2.253 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Iimirim, 3.115 • <b>Itaberaba</b> - *Farmácia e Manipulação Principal Ltda. - Av. Itaberaba, 445 - *Drogaria Santa Cruz Itaberaba Ltda. - Av. Itaberaba, 2.029/2.033 • <b>Itaberaba</b> Castro Fornazari Ltda. - R. Parapuã, 710 - *Drogaria Fornazari Ltda. - R. Parapuã, 700 • <b>Jd. Brasil</b> - *Drogaria Marbella Ltda. - Av. Jardim Japão, 804 - *Drogaria Mendes Ltda. - Av. Mendes da Rocha, 547 - *Drogaria Garros Ltda. - Av. Roland Garros, 1.443 • <b>Jd. Japão</b> - *Farmácia Drogatugas Ltda. - Praça Nippon, 40/46 - Lj. 06 • <b>Jd. Paulista</b> - *Drogaria e Perf. Jd. das Pedras Ltda. - R. das Pedras, 27-A • <b>Jd. Peri</b> - *Drogaria Brito Ltda. - R. São Gonçalo do Abaeté, 274 • <b>Jd. Primavera</b> - *Nursia Farma Com. Prods. Farmac. Ltda. - Av. Inajar de Souza, 2.770 • <b>Jd. S. Paulo</b> - *Drogaria Bruno Ltda. - Av. Leônio de Magalhães, 131 • <b>Jd. Tremembé</b> - *Drogaria Alpes do Japão Ltda. - Av. Maria Amália L. de Azevedo, 3.860 - Lj. 01 • <b>Lauzane Paulista</b> - *Antonio Carlos F. Vianna - R. Alberto Savoy, 27 • <b>Limão</b> - *Drogaria Bolsoni do Limão Ltda. - Av. Dep. Emílio Carlos, 1.239 - *Organização Farmac. Drogaverde Ltda. - Av. Mandaqui, 240 • <b>Parada Inglesa</b> - *Drogaria N. Sra. Aparecida - Av. Gal. Ataliba Leonel, 3.361 • <b>Pq. Edu Chaves</b> - *Drogaria Itamogi Ltda. - Av. Itaconente, 2.712 • Drogaria Tami Ltda. - Av. Edu Chaves, 670 • <b>Pq. Novo Mundo</b> - *Drogaria</p> | <p>Hierro Ltda. - Al. Sub.-Ten. Francisco Hierro, 216 • <b>Pq. Peruche</b> - *Drogaria Drogapax Ltda. - R. Waldemar Martins, 609 • <b>Pq. Rodrigues Alves</b> - *Droga Cruz de Malta Ltda. - R. Cruz de Malta, 408 • <b>Santana</b> - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Voluntários da Pátria, 2.236 - *Drogaria Utiyama Ltda. - Av. Alfredo Pujol, 994 - *Folha Verde - Farm. de Manip. Ltda. - R. Conselheiro Moreira de Barros, 18 - *Drogaria Metrofarma Ltda. - Av. Cruzeiro do Sul, 3.143 • <b>Tremembé</b> - *Drogaria Sas Ltda. - Av. Coronel Sezefredo Fagundes, 1.354 - *Drogaria Fagundes de Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 2.133 • *Bio Derma Farmácia de Manipulação Ltda. - Pça Dona Marquiana Sciascia, 71 - <b>Tucuruvi</b> - *Sillvo Nakano &amp; Cia. Ltda. - Av. Tucuruvi, 217 - *Palhao Kuroda &amp; Cia. Ltda. - R. Major Dantas Cortês, 234 • <b>Uraguassu</b> S/A. - Av. Tucuruvi, 403 • *Drogadex Ltda. - Av. Coronel Sezefredo Fagundes, 276 • <b>V. Brasilândia</b> - *Drogaria Nova Parapuã Ltda. - R. Parapuã, 1.718 - *Droga Laura Ltda. - Estrada Lagaro Amâncio Barros, 1.255 • <b>V. Diva</b> - *Drogaria Parapuã Ltda. - R. Carolina Soares, 269 • <b>V. Ede</b> - *Droga São José Ltda. - Av. Ede, 1.050 • <b>V. Guilherme</b> - *Irmãos Guimarães Ltda. - Av. Otto Baumgart, 500 - Loja 109 - *Drogaria S. José V. Guilherme Ltda. - R. Maria Cândida, 974 • <b>V. Gustavo</b> - *Bando Ltda. - Av. Júlio Buono, 1.890 • <b>V. Maria</b> - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guilherme Cotching, 880 - *Drogaria Anacris Ltda. - R. Curuçá, 880 • <b>V. Medeiros</b> - *Droga Nita Ltda. - R. Geolândia, 1.302 - *N. Yoshizumi &amp; Cia. Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 798 • <b>V. Munhoz</b> - *Farmácia Pérola Ltda. - Av. Conceição, 2.141 • <b>V. Cachoeirinha</b> - *Takashii Sakamoto - Cia. Ltda. - Av. Parada Pinto, 01 • <b>V. Nivi</b> - *Drogaria Nagamine Ltda. - R. Baltazar de Moraes, 61 • <b>V. Paulista</b> - *Drogalina JB Ltda. - R. Jordão Camargo de Oliveira, 36 • <b>V. Pentecostes</b> - *Drogaria Caiapa Ltda. - Av. Padre Orlando Garcia da Silveira, 20 • <b>V. Sabrina</b> - *Drogaria Vessugui Ltda. - Praça Angelo Conti, 218 - *Drogaria Sabrifarma Ltda. - Av. Marechal Argolo Ferrão, 258.</p> |
|---|---|

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias