

## Desfile Cívico e Militar de 7 de setembro terá apresentação de 7,2 mil pessoas

Os portões do Sambódromo serão abertos ao público às 7 horas e darão acesso, gratuitamente, a todos os setores de arquibancadas, de A a J (com exceção do I). A capacidade do local é de 30 mil pessoas e, ao alcançar este limite de público, as entradas das arquibancadas serão fechadas.

### Revista e limitações na entrada

Haverá revista feita pela Polícia Militar em todos os portões de acesso ao público. Será proibida a entrada com objetos perfurantes, cortantes, bandeiras, faixas ofensivas, com suporte de madeira ou quaisquer outros materiais que a segurança entender que possam ser usados como arma (por exemplo, guarda-chuvas com ponta, latas e garrafas). A recomendação é que as pessoas levem capa de chuva.

### Trânsito

A Companhia de Engenharia de Tráfego (CET) fará uma operação especial para trânsito e acesso à região do entorno do

Sambódromo do Anhembi. As vias abaixo estarão bloqueadas das 5 às 14 horas do dia 7 de setembro (sábado):

- Avenida Olavo Fontoura, em toda a sua extensão, em ambos os sentidos;
- Rua Professor Milton Rodrigues, em toda a sua extensão, em ambos os sentidos;
- Marginal do Tietê, pista local (Avenida Assis Chateaubriand), no sentido Castelo Branco, desde 300 metros após Ponte das Bandeiras até a Ponte da Casa Verde, sendo o trânsito desviado para a pista expressa pela transposição ali existente;
- Rua Brazelisa Alves de Carvalho;
- Rua Dr. Melo Nogueira;
- Rua Professor Hermenegildo de Campos Almeida;
- Rua Professor Luciano Prata;
- Rua Alfonso Renaldo Gallucci;
- Rua Anita Malfatti.

Não será permitido o estacionamento de veículos nessas vias e o acesso será autorizado somente para veículos credenciados/adividados. A Rua Marechal Leitaõ de Carvalho

terá implantação de mão dupla de direção no mesmo horário, onde será montada uma faixa reversível para entrada e saída do estacionamento do Pavilhão de Exposições do Anhembi. A entrada e saída para o Campo de Marte neste dia, deve ser realizada pela portaria existente na Avenida Santos Dumont com a Rua Santa Eulália.

### Estacionamento

Serão disponibilizadas 3 mil vagas de veículos no Pavilhão de Exposições do Anhembi para uso do público no dia 7 de setembro. A entrada de acesso ao estacionamento deverá ser feita somente pelos portões 4 ou 5, localizados na Rua Marechal Leitaõ de Carvalho (ao lado do Clube Esperia), e a abertura dos portões será a partir das 5h30. O custo será de R\$ 30 para carros e motos e R\$ 70 para ônibus durante todo o período (valor exclusivo para a data).

Acesse o site para ter mais informações: <http://www.anhembi.com.br/desfile-civico-militar-sete-setembro-tera-apresentacao-72-mil-pessoas/>

## Pesquisas apontam estilo de vida e bem-estar emocional como pilares na prevenção ao Alzheimer



Conferência Internacional de Alzheimer debate a influência do estilo de vida, aspectos emocionais e maior propensão de mulheres no desenvolvimento da doença

Estudos apresentados na Conferência Internacional da Associação de Alzheimer, realizado em Los Angeles, no mês de julho, mostram que o estilo de vida e os aspectos emocionais são ferramentas fundamentais, para retardar as chances de desenvolver a doença ou minimizar o avanço.

Enquanto não há um medicamento para a cura do Alzheimer e outras demências, apesar dos avanços da ciência e esforços dos pesquisadores, a medicina aposta na prevenção como forma de evitar o aumento do número de pessoas portadoras da doença, dadas as expectativas de envelhecimento da população.

Exemplo: um estudo da Universidade de Exeter, do Reino Unido, divulgado no encontro, constatou que o risco de desenvolver demência é 32% menor em quem tem um estilo de vida saudável, mesmo tendo predisposição genética, em comparação com quem tem hábitos como: sedentarismo, dieta alimentar irregular, consumo de bebidas e cigarros. Detalhe, mesmo que essas pessoas não tenham genes associados a doença.

Em contrapartida, as pessoas que apresentaram condição genética somadas a hábitos não saudáveis, registraram o risco três vezes maior de desenvolver alguma demência. O trabalho analisou 197 mil pessoas acima dos 60 anos.

Além do estilo de vida, problemas relacionados à saúde psicológica como: depressão, estresse, ansiedade também favorecem as doenças. Uma das saídas é evitar o isolamento, comum em idosos. "Há vários estudos que demonstram que o isolamento social é fator de risco para o desenvolvimento de demências. A manutenção de atividades sociais, dentro da sua possibilidade e segurança, pode contribuir para evolução mais lenta dos sintomas", afirma a geriatra da Cora Residencial Senior, dra. Ana Catarina Quadrante.

A especialista reforça que o estímulo ao convívio social também ajuda a diminuir as chances da doença ou retardar o avanço. "A socialização ao longo

da vida, com a realização de atividades em grupo, contato com amigos e familiares, participação em clubes e igrejas, bem como atividades voluntárias, parecem aumentar as reservas cognitivas cerebrais, sendo protetoras contra o desenvolvimento de demências", acrescenta.

Para melhorar a qualidade de vida de pessoas com Alzheimer, a Cora Residencial Senior, referência em ILPIs (Instituições de Longa Permanência Para Idosos) no Brasil, tem desenvolvido estratégias que incluem atividades físicas, cognitivas, aliados a dieta balanceada e estímulo ao convívio social. A equipe multidisciplinar da Cora desenvolve ações diárias como: jogos, ginástica, rodas de conversa, música, dança, entre outras, sempre promovendo bem-estar e maior qualidade de vida.

### Casos de Alzheimer são mais frequentes em mulheres do que homens

Na conferência também foram apresentados estudos que atrelam maior incidência de casos de Alzheimer em mulheres. A questão envolvendo a diferença genética relacionada aos números de portadores de demência, tem sido alvo de estudos por parte dos pesquisadores, que tentam entender porque pessoas do sexo feminino têm mais

chances de desenvolver a doença e também o avanço mais rápido.

Como por exemplo, pesquisadores da Universidade da Califórnia apresentaram um estudo que mostra que o cérebro feminino tem capacidade maior e mais eficiente de metabolizar a glicose - principal fonte de energia. Por isso nos estágios iniciais da doença é possível compensar a perda cognitiva. A desvantagem é que o diagnóstico em fase inicial é mais difícil. Muitas são diagnosticadas em estágios avançados da doença.

Já pesquisadores da Universidade de Miami detectaram que os genes que possibilitam o avanço da doença estão envolvidos no desenvolvimento celular. Nas mulheres, ligados ao sistema imunológico. Nos homens está relacionado a processo celular chamado endocitose.

Questões sociais também estão relacionadas. Mulheres entre 60 e 70 anos, casadas, com filhos e que não exerceram atividade profissional apresentaram desempenho em até 61% menor, em testes de memória, do que as assalariadas. O estudo foi realizado pelas Universidades da Califórnia, Boston e São Francisco e contou com a participação de 6 mil mulheres, acima dos 50 anos. Elas participaram de testes de medição cognitiva, realizados a cada dois anos.

## Prefeito sancionou lei que proíbe fumar nos parques públicos municipais

Na última sexta-feira (30) o prefeito Bruno Covas sancionou a lei aprovada pela Câmara Municipal de São Paulo, que proíbe fumar nos parques públicos municipais da cidade. Fica proibido o consumo de qualquer tipo de produto fumígeno, derivado ou não do tabaco, como: cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, narguilés, vape, etc.

"Não combina o uso do cigarro em um espaço que se quer preservar a natureza, conviver com a família, praticar esportes. Não tem nenhuma relação o uso do fumo em espaços como este. Por isso fico muito feliz por sancionar esta iniciativa", disse o prefeito.

Os infratores em ato flagrante estarão sujeitos à multa de R\$ 500,00 (quinhentos reais),

aplicada em dobro na reincidência. O valor poderá ser corrigido, anualmente, de acordo com a variação do Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA). Os detalhes sobre a fiscalização e as formas de autuação, serão definidos após a regulamentação da lei, prevista para até 60 dias.

Os parques deverão receber placas em que conste o aviso de que ali é proibido fumar, as sanções aplicáveis e os telefones dos órgãos de fiscalização. Segundo a Organização



Infratores em ato flagrante estarão sujeitos à multa de R\$ 500,00

Mundial da Saúde, o Brasil ocupa o oitavo lugar no ranking de número absoluto de fumantes.

## Atenção para o expediente do Poupatempo no feriado da Independência do Brasil

O Poupatempo informa que no próximo sábado (7), os postos do programa estarão fechados em todo o Estado, em razão do feriado da Independência do Brasil. Na segunda-feira (9), o funcionamento volta ao horário habitual de cada unidade.

### Agendamento

Para garantir conforto e eficiência nos atendimentos, o Poupatempo atende com hora marcada. O programa conta com os seguintes canais para agendamentos consulta de informações e endereços:

Portal na internet: [www.poupatempo.sp.gov.br](http://www.poupatempo.sp.gov.br);

Poupinha: assistente virtual disponível no canto inferior direito da tela do portal do Poupatempo;

Aplicativo no celular: SP Serviços;

Totens de autoatendimento: Permitem realizar e solicitar serviços sem passar pelo atendimento presencial. Entre as opções estão a emissão de Atestado de Antecedentes Criminais, Certidão de CNH, pesquisa de débitos e restrições de veículos,

segundas vias de RG ou CNH e agendamento de horário, entre outros. Os totens estão em shoppings, supermercados, estações do Metrô e da CPTM (endereços em [www.poupatempo.sp.gov.br](http://www.poupatempo.sp.gov.br));

Atendimento eletrônico: Agendamento e informações sobre serviços agendados, 24 horas, 7 dias por semana;

De telefone fixo: (11) 4135-9700 - Capital e Grande São Paulo / 0300 847 1998 - demais municípios do estado de SP - De celular: (11) 4135-9700 - todos os municípios do estado de SP.

## Congresso e Feira Educacional Crescer lança mais 4 palestras

O 15º Congresso e 6ª Feira Educacional Crescer, acontece nos dias 12 e 13 de setembro, das 8 às 18 horas, realizado pela Rabbit Partnership - maior consultoria educacional da América Latina - no Expo Center Norte, em São Paulo trazendo uma grande novidade para o público.

Devido ao grande sucesso e procura pelas palestras oferecidas pelo evento, o Crescer promoverá mais 4 encontros extras com o intuito de aprofundar os conhecimentos dos participantes e promover a troca de experiências.

Com os temas "Didática, Metodologia e Relações Pessoais", "O papel do professor em sala de aula" e "A coordenação pedagógica e seus verbos na arte de educar: liderar, gerir, formar e colaborar". A CEO da VIVA Metodologia Ativa, Cristine Soares, e o diretor pedagógico da Caburé Assessoria Pedagógica, Altamar Carvalho, ministram respectivamente as palestras no dia 12 de setembro.

Já no dia 13 de setembro, as palestras extras ficam por conta do diretor da QI Solution, Victor Cosme, e do CEO da Rabbit Partnership, Christian Coelho,

com os temas "Como reduzir custo sem perder a qualidade" e "Captação de alunos novos. Estratégias para fazer sua escola crescer", respectivamente.

Para realizar a inscrição e conferir a programação completa, acesse [crescer.rabbitmkt.com.br](http://crescer.rabbitmkt.com.br). O evento é gratuito para clientes e parceiros da Rabbit Partnership. Para os demais participantes, condições especiais no valor do ingresso.

O 15º Congresso e 6ª Feira Educacional Crescer acontece no Expo Center Norte que está localizado na Rua José Bernardo Pinto, 333 - Vila Guilherme.

## CASAS DE REPOUSO

**Monada dos Passaros**  
Casa de repouso para idosos  
Enfermagem 24h | Monitoramento Fisioterapia | Refeições Caseiras  
Atividades todos os dias da semana  
Venha nos visitar e surpreenda-se!  
Rua Carlos Gomes, 147 - Tucuruvi  
[www.moradadospassaros.com](http://www.moradadospassaros.com)  
(11) 3637-9084 (11) 97106-0189

\*Acamados  
\*Convalescentes  
\*Senescentes  
\*Senis  
**Casa de Cuidados CANTAREIRA**  
Dr. Américo Luiz Petraroli - Geriatra  
R. LUIS MOREIRA, 101 - TREMEMBÉ  
2204-0918/2953-0549

**Casa de Repouso Primavera**  
Recuperação e Residência de Idosos  
Valores promocionais por 3 meses  
Creche para idosos das 8 às 18 horas  
Nosso trabalho é com equipe especializada há 30 anos.  
Aprovada pela ANVISA e supervisionado pelo GAEP. Médico e enfermagem 24 horas. Adm. Ma. Helena Portugal  
[www.solarprimavera.com.br](http://www.solarprimavera.com.br)  
2987-8650

Não deixe seu investimento voar...  
Invista certo, anuncie aqui.  
[www.gazetazn.com.br](http://www.gazetazn.com.br)

**Garbi Santana**  
REABILITAÇÃO E BEM-ESTAR  
FISIOTERAPIA  
ACUPUNTURA  
PSICO / FONO  
NEUROPSICÓLOGA  
PILATES / RPG  
Rua Salete, 53/55 - Fone: 2950-0522

Anuncie: 2977-6544 ou pelo site: [www.gazetazn.com.br](http://www.gazetazn.com.br)

## REFLEXOLOGIA

É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.

**Djalma Reflexologia • [www.djalma.com.br](http://www.djalma.com.br)**  
Rua Duarte de Azevedo, 284 - Conj 45 - F: 99828-7678

## DENTISTAS

**Especialista em idosos**  
Membro do Centro de Referência do Idoso - CRI  
• IMPLANTES totais e parciais  
• Prótese imediata • Clínica geral  
• Reabilitação mastigatória  
AGENDE SUA CONSULTA

R. Duarte de Azevedo, 448 - Cj. 13 - Santana  
Ao lado do metrô Santana. Estacionamento no local.  
[www.meloodontologia.com](http://www.meloodontologia.com)  
2901-1733 / 2950-0014

**DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO**  
Varizes • Microvarizes  
Moléstias Arteriais  
RUA DARZAN, 372  
Fone: 2973-0450

Visite nosso site: [www.gazetazn.com.br](http://www.gazetazn.com.br)

**DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS**  
Dr. Limirio Leal da Fonseca Filho  
CRM: 35.217  
Dr. Luiz Augusto Seabra Rios  
CRM: 52.025  
Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sls. 23/24  
3666-8068

**Dr. Geraldo Teles Machado Jr.** Título de especialista nº 00414/82  
CRM 28.142  
Depois de + de 23 anos também na V. Maria Alta  
"SÍNDROME DO PÂNICO" DEPRESSÕES  
Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.  
**Dra. Helena Beatriz B. T. Machado** Psicanalista e Psicóloga  
CRP 06/42630-2  
Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos  
Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios  
Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados  
Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana  
Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis  
Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

**dr. waldir portellinha**  
CLÍNICA DE OLHOS  
CRM: 25.290  
CIRURGIA DE MIOPIA E ASTIGMATISMO A LASER.  
Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista  
São Paulo - Telefones: 3284-8186 / Fax: 3287-8506

56 anos de Tradição  
sempre vigilante, sempre na primeira linha de combate, com independência e com lealdade.