

Editorial

O bairro Tucuruvi comemora 116 anos na próxima quinta-feira, 24 de outubro. De acordo com a Subprefeitura Santana/Tucuruvi não estão previstas comemorações oficiais e o foco continua sendo atender as demandas da população, que são numerosas. Mesmo assim, o bairro tem muito a comemorar.

Desde sua formação, Tucuruvi teve um desenvolvimento gradual ao longo de sua história, sempre com um papel muito importante para a Zona Norte. Em seu território, foram concebidos alguns dos mais conhecidos cinemas de rua da cidade: Cine Teatro Rio Branco, Cine Tucuruvi e Cine Valparaíso, que chegou a ser o maior da América Latina.

Em sua história, aparecem: formação do Clube Atlético Tucuruvi e a Escola de Samba Unidos do Tucuruvi, que permanece entre as principais agremiações do Carnaval paulistano. Outro traço importante do bairro, foi o desenvolvimento dos transportes. Desde o antigo Trenzinho da Cantareira, que circulou nas ruas do bairro até o ano de 1966, até a inauguração do Metrô no bairro em 1998, Tucuruvi sempre se destacou pelo seu sistema de transporte.

A partir da inauguração do primeiro shopping em 2013, o bairro ganhou com mais opções de comércio, serviços e oportunidades de emprego. Porém, desde então sofre ainda mais com o trânsito intenso, resultado de maior adensamento com a mesma estrutura viária, caracterizada em sua maioria por ruas e avenidas estreitas.

Essa mesma situação deve se intensificar com a chegada de outro grande empreendimento comercial, que trará muitos benefícios para toda a região. Porém, a falta de investimentos da Prefeitura numa estrutura viária para comportar o adensamento da cidade, complica cada vez mais, bairros como Tucuruvi.

Nesta semana, lembramos ainda o aniversário do Lauzane Paulista, bairro vizinho a Mandaqui e Santana. Próximo a grandes supermercados de shopping, o bairro teve intensa verticalização nas últimas décadas, ao mesmo tempo, que ainda preserva aspectos interioranos. A preservação de suas praças e áreas verdes, assim como a crescente presença de pessoas em situação de rua em alguns desses espaços são os principais desafios do bairro.

Ainda nesta edição, destacamos entre os eventos deste final de semana o Dia D da Vacinação contra o Sarampo para elevar o número de imunizações, neste sábado. Especificamente na Zona Norte, esse fim de semana terá o tradicional Domingo Aéreo no Parque de Material da Aeronáutica - Pama e suas aeronaves.

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

Quase metade da população paulistana está sedentária, mostra pesquisa

Mesmo sabendo que a prática regular de atividades físicas é uma das maneiras mais eficazes de combater fatores de risco como obesidade, hipertensão, diabetes e colesterol, quase metade da população paulistana não praticou qualquer exercício nos últimos 12 meses. O importante desta foi divulgado em pesquisa da Rede Nossa São Paulo, apresentada no final de setembro.

De acordo com o dr. José Francisco Kerr Saraiva, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, é preconiado pela Organização Mundial Saúde (OMS) que praticar ao menos 150 minutos de atividade física por semana já agrega benefícios à saúde. "Hoje, sabemos que os exercícios são fundamentais para a redução de índices de fatores de risco a problemas cardiovasculares, como colesterol e hipertensão. Além disso, diminuem o cansaço, melhoram a qualidade do sono, controlam o estresse e aumentam a autoconfiança e o bem-estar", diz o especialista.

Segundo o levantamento, apenas 37% dos paulistanos praticam esporte ou fazem exercícios físicos; 15% praticaram nos últimos 12 meses, mas não atualmente; e 48% não praticam e nem praticaram nesse período. Vale lembrar que atividades como: corrida ou caminhada, bicicleta, além da

natação, consideradas aeróbias, melhoram a circulação e a respiração. A musculação fortalece os músculos e ossos, além de contribuir para o controle do peso corporal. Antes de iniciar qualquer prática esportiva consulte um médico.

Dados atuais do Ministério da Saúde mostram que, nos últimos 13 anos, o índice de obesidade no Brasil aumentou 67,8%. O problema já alcança 19,8% da população. Ou seja, um a cada cinco brasileiros pode ser considerado obeso, com maior recorrência nas mulheres: 20,7% da população feminina apresentam obesidade, contra 18,7% dos homens.

A pesquisa da Rede Nossa São Paulo mostrou, também, que as mulheres são as mais sedentárias: 64% delas não praticam atividades físicas. A falta de tempo (39%) é o principal motivo apresentado. Questões econômico-financeiras (24%) e preguiça e desmotivação (20%).

"Precisamos estabelecer na nossa rotina a prática da atividade física. Qual é o exercício recomendado? Aquele que você consegue fazer com regularidade e prazer. As doenças cardiovasculares tiram a vida de 360 mil brasileiros por ano. Porém, ao mudar hábitos e nos afastarmos dos fatores de risco, podemos sim mudar essa realidade", afirma dr. Saraiva.

O que foi notícia na semana



Foto: Reprodução/TV Globo

Na última segunda-feira (14), um incêndio atingiu barracões das escolas, em uma Fábrica de Samba 2 na Avenida Otto Baumgart, na Zona Norte de São Paulo. Não houve vítimas graves, mas ao menos três pessoas tiveram que

receber atendimento após inalar fumaça. A Escola Independente Tricolor teve quatro carros alegóricos destruídos no incêndio, que começou na barreira da escola e se propagou para a Leandro de Itaquera.

Na última quinta-feira (17), a CAIXA iniciou o pagamento do Abono Salarial (Programa de Integração Social - PIS) calendário 2019/2020, para os trabalhadores nascidos no mês de setembro. Os valores variam de R\$ 84 a R\$ 998, de acordo com a quantidade de dias trabalhados durante o ano base 2018. Os titulares de conta individual na CAIXA com cadastro atualizado e movimentação na conta recebem o crédito automático antecipado.

Na última terça-feira (15), o Governador João Doria, o secretário de Estado de Infraestrutura e Meio Ambiente, Marcos Penido e o presidente da Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor (Procon), Fernando Capez, assinaram o decreto que regulamenta a Lei nº 17.110, de 12 de julho, que proíbe o fornecimento de produtos confeccionados em material plástico no Estado de São Paulo. O decreto foi publicado na última quarta-feira (16), no Diário Oficial do Estado e prevê o Procon como órgão responsável pela fiscalização e atuação dos estabelecimentos comerciais. As multas podem variar de R\$ 530,60 a R\$ 5.306,00 no caso de reincidências.

Nesta sexta-feira (18), a Caixa Econômica Federal vai liberar os saques de até R\$ 500,00 do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) para não correntistas do banco nascidos em janeiro, os correntistas da Caixa, recebem o crédito automático em conta. O saque imediato de até R\$ 500 não tem relação com o saque-aniversário, pois a liberação será em abril de 2020.

Outubro Rosa: Alimentação tem papel importante na prevenção do Câncer de Mama

No decorrer do mês de outubro, é colocada em foco a campanha "Outubro Rosa", dedicada à conscientização e combate do Câncer de Mama. Dados divulgados pelo Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), no Brasil, as estimativas de incidência de Câncer de Mama para o ano de 2019 são de 59.700 casos novos, o que representa 29,5% dos cânceres em mulheres. Em 2016, ocorreram 16.069 mortes de mulheres por Câncer de Mama no país. O câncer de mama é uma doença multifatorial - a herança genética é apenas um dos elementos que contribuem para o seu aparecimento (entre 5% a 10% dos casos segundo o BioMed Research International). Fora este fator, a doença tem mais relação com hábitos de vida, como o sedentarismo, alimentação cheia de ultra processados e consumo de álcool.

Hábitos saudáveis, principalmente na alimentação, possuem um papel de extrema importância para a prevenção da doença, é o que explica a nutricionista clínica, Marinna Reis "A literatura reconhece que os fatores dietéticos representam cerca de 30% das causas

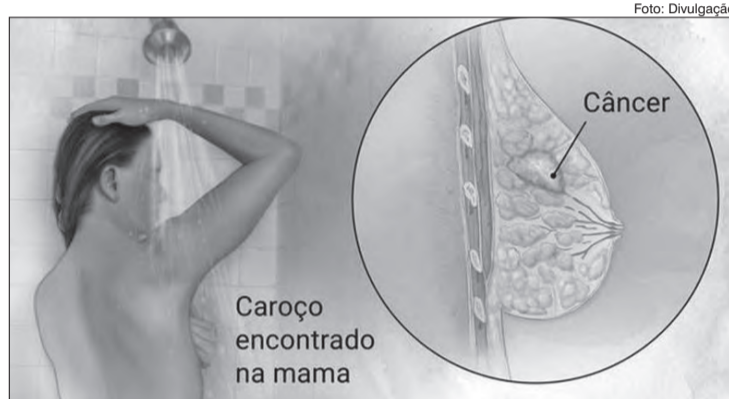


Foto: Divulgação

Uma alimentação balanceada na prevenção da doença explica porque alguns alimentos devem ser evitados

de Câncer, sendo somente superado pelo tabaco, como fator de risco prevenível. Hábitos alimentares onde há o consumo exagerado e frequente de gorduras saturadas e trans, carnes gordurosas, alimentos embutidos e/ou defumados e alimentos ultra processados, oferecem um grande risco".

Segundo Marinna, estudos recentes também mostram evidências relacionando nutrição e sobrevida após diagnóstico de Câncer de Mama, que enfatizam os efeitos benéficos dos fitoquímicos presentes na dieta, através das atividades antioxidantes

e na diminuição do risco de progressão deste tipo de câncer. Portanto, alimentos que apresentem esses compostos são antioxidantes e anti-inflamatórios, tornando-se benéficos na prevenção e tratamento da doença.

Alimentação e Prevenção

Alguns alimentos, merecem destaque na prevenção de patologias como o Câncer de Mama. Sendo eles os alimentos fonte de ácidos graxos poliinsaturados (ômega 3 e linoléico conjugado), vitaminas A, C, E, assim como folato e selênio, e alguns

fitoquímicos. Dietas baseadas no consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e outras plantas parecem atuar na prevenção e controle, minimizando o impacto do acometimento por esta patologia. Ainda no âmbito da prevenção, especiarias como pimenta e gengibre também têm sua importância. São seus benefícios na prevenção da doença;

Imunidade: Inhame, Açafrão, Ervas, Chás;
Prevenção: Gengibre, Pimenta;
Evitar: Carne vermelha, Fariinha branca, Açúcar, Embutidos, Industrializados.

A cura e novos hábitos

Para o tratamento do Câncer de Mama é indispensável um acompanhamento multiprofissional, no qual a equipe médica oncológica interage com os demais profissionais da Saúde envolvidos para que o paciente tenha um bom prognóstico. Aos pacientes que passaram por todos os devidos tratamentos, a nutricionista Marinna Reis, reforça a importância de uma nova postura diante os hábitos alimentares.

Outubro Rosa

Congelamento de óvulos é alternativa para mulheres em tratamento de câncer

O Outubro Rosa faz parte do calendário mundial da saúde por ser um movimento de conscientização à prevenção do câncer de mama, assim como o alerta para o seu diagnóstico precoce. No Brasil, o Câncer de Mama é o tipo de doença mais comum entre as mulheres, atrás apenas do Câncer de Pele não Melanoma.

Diante do tratamento do Câncer de Mama, as pacientes podem ser submetidas à quimioterapia e radioterapia, que podem causar insuficiência ovariana e desencadear uma menopausa precoce e, conseqüentemente, a infertilidade.

O congelamento de óvulos também é indicado para mulheres que desejam postergar ou não tenham definido se desejam uma gestação no futuro.

A idade ideal para isso acontecer é abaixo dos 35 anos, apesar de não existir uma contraindicação sobre realizar esse procedimento em idades mais avançadas. Mesmo feito esse procedimento, há também a chance da mulher ter uma gravidez de forma natural, mas se isso não ocorrer, esses óvulos podem ser utilizados para uma reprodução assistida.



Foto: Divulgação

O procedimento preserva a fertilidade das mulheres diagnosticadas com a doença

Com o passar dos anos, o relógio biológico feminino diminui a quantidade e a qualidade dos óvulos que a mulher possui, uma vez que ela já nasce com todos os óvulos que terá durante toda a sua vida, até que chegue um certo limite e entre em menopausa.

O objetivo do congelamento de óvulos é mostrar, claramente às mulheres que as chances

de gravidez de maneira natural ou com tratamentos caem drasticamente com o avançar da idade. Assim como ocorre um aumento no risco de aborto e de doenças genéticas.

Tratamento gratuito

O Hospital Pérola Byington, em São Paulo, oferece desde 2010 o congelamento de óvulos para mulheres em tratamento contra o Câncer de forma gratuita. A única restrição, entretanto, é que as mulheres estejam com Câncer em estágio avançado. Ela não precisa, necessariamente estar em tratamento oncológico na instituição. Para mais informações sobre o cadastramento, basta entrar em contato pelo telefone (11) 3104-2785.

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 4ª Turma

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** - *Adeimar Moraes de Oliveira - R. Marambaia, 106 • *Drogalibra Ltda. - R. Carandá, 64 • *Drogaria e Perf. WT 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 • *Droga 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. Carombé** - *Drogaria Rodfarma Ltda. - Av. Manuel Bolivar, 317 • **Jd. Neusta** - *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 Pinto, 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 & Cia. Ltda. - Av. Santa Inês, 719 • **Parada Inglesa** - *Janciuskas & Cia. Ltda. - R. Aluizio de Azevedo, 30-A • *Drogaria 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. Utiyama & Cia. Ltda. - R. Aluizio de Azevedo, 30-A • *Drogaria Pastorzinha 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 Farmasol 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 Candia Ltda. - R. Maria Cândida, 1.137 - *Drogaria Vila Guilherme Ltda. - R. do Imperador, 1.041 - *Irmãos Guimarães Ltda. - Travessa Casalbuono, 120 - Ljs. 61,62,63,65 • **V. Gustavo** - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guapira, 2.386 • *Droga Lider Ltda. - R. Av. Júlio Buono, 1.395 • **V. Maria** - *Drogasil S/A. - Av. Guilherme Cotching, 1.802 • *Drogacereferar Ltda. - Av. das 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. - Av. Mazzei, 1.659 • *Droga Lider Ltda. - R. Paulo Avelar, 942 • **V. Medeiros** - *Drogaria Hiosrato Irmãos Ltda. - Av. Nossa Sra do Loreto, 1.078 • **V. N. Cachoeirinha** - *Drogaria Nova Cachoeirinha Ltda. - Av. Parada Pinto, 344 • **V. Navi** - *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 Couros, 34 • **V. Palmeira Moderna** - *Drogaria - Henri Charles Ltda. - R. Henry Charles Potel, 887 • **V. Sabrina** - *Drogaria De Bellis Ltda. - Av. Milton da Rocha, 294 - *Adeivaldo Ribeiro - Av. Professor Castro Júnior, 222

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias

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

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: 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