

# Pesquisa mostra o potencial das redes sociais no Marketing Digital

O Marketing Digital já se tornou o principal recurso das empresas em suas estratégias de crescimento. E quanto mais se aperfeiçoam nos instrumentos do Marketing Digital, mais são consideradas organizações maduras. Isso foi o que concluiu a pesquisa desenvolvida pelas empresas: Resultados Digitais, Mundo do Marketing, Rock Content e Vendas B2B, divulgada no final do primeiro semestre deste ano. O estudo abordou, desde a estrutura das equipes, até o uso de ferramentas e o investimento das empresas.

Entre as ferramentas de Marketing Digital mais utilizadas, estão as redes sociais. Como a aproximação com o público é

muito maior por meio delas, acabam se tornando canais de grande interesse no planejamento estratégico. Elas são importantes para dar mais visibilidade e, portanto, maior tráfego ao site; podem colaborar para melhorar o posicionamento da empresa, com a utilização de conteúdo de qualidade, sem contar que são instrumentos importantes de divulgação. Também são excelentes para saber o que se fala sobre a marca, possibilitando um melhor monitoramento e mensuração, o que garante um planejamento muito mais qualificado.

Porém, para isso é necessário ter um bom entendimento do uso das redes sociais. O programa de cursos De Olho na Rede, que

oferece formação e treinamento em Comunicação, Marketing e Negócios Digitais, está com inscrições abertas para oficinas em LinkedIn e Instagram. Serão dois dias com módulos: inicial, intermediário e avançado, voltados, tanto a colaboradores de empresas, quanto a empreendedores que precisam desenvolver estratégias assertivas para avançar nos negócios.

As oficinas acontecem nos dias 23 e 30 de novembro (sábados), das 9 às 16 horas na Nau Interativa. Rua Barão de Itapetininga, 255, cj. 605. (próximo ao Metrô República). Mais informações e inscrições em: [www.sympla.com.br/deolhonarede](http://www.sympla.com.br/deolhonarede)

## Mitos e verdades: Novembro Azul chama a atenção para o cuidado do homem com a Próstata e a Saúde

A cada dia, 42 homens morrem em decorrência do Câncer de Próstata e aproximadamente 3 milhões vivem com a doença. Essa é a segunda maior causa de morte por Câncer em homens no Brasil. São estimados para este ano 68.220 novos casos, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca).

### Alguns mitos e verdades sobre o Câncer de Próstata

O Câncer de Próstata é uma doença do idoso.

**MITO:** Apesar do risco para a doença aumentar significativamente após os 50 anos, cerca de 40% dos casos são diagnosticados em homens abaixo desta idade. Entretanto, a doença é rara antes dos 40 anos.

PSA aumentado é sinal de que tenho Câncer de Próstata.

**MITO:** O antígeno prostático pode apresentar alterações em várias situações que não o Câncer, como a hiperplasia benigna da Próstata, prostatite (uma inflamação) e trauma. Por isso, é importante a avaliação médica e o toque retal.

PSA baixo é sinal de que não tenho Câncer de Próstata.

**MITO:** Estima-se que o Câncer de Próstata está presente em 15% dos homens com níveis normais de PSA, daí a importância do toque retal.

Ter pai, irmão ou tio com doença aumenta meu risco.

**VERDADE:** A hereditariedade é um dos principais fatores de risco para a doença. Um parente de primeiro grau com a doença duplica minha chance. Dois familiares com a doença aumentam essa chance em cinco vezes. Para quem tem casos na família, o recomendado pela Sociedade Brasileira de Urologia é procurar um urologista a partir dos 40 anos.

Todos os casos de Câncer de Próstata precisam de tratamento.

**MITO:** A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade, há a opção da vigilância ativa, na qual periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença, intervindo se houver progressão da mesma.

O Câncer de Próstata sempre apresenta sintomas. Então posso esperar os sintomas para procurar o médico.

**MITO:** Em estágio inicial, quando as chances de cura beiram 90%, a doença não apresenta qualquer sintoma. Geralmente, os principais sintomas relacionados à Próstata são devido a

hiperplasia prostática, crescimento benigno da glândula, como jato urinário mais fraco, sensação de urgência miccional ou esvaziamento incompleto da bexiga, entre outros.

Homens negros têm maior risco de desenvolver a doença.

**VERDADE:** Estudos apontam que afrodescendentes têm risco 60% maior de desenvolver a doença e a taxa de mortalidade é três vezes mais alta.

O sedentarismo pode aumentar o risco para desenvolvimento do Câncer de Próstata.

**VERDADE:** O sedentarismo e a obesidade estão relacionados a alterações metabólicas que podem levar a alterações moleculares responsáveis pela gênese da neoplasia.

A atividade física regular tem um papel relevante na prevenção e no tratamento.

**VERDADE:** Essa prática saudável pode agir de modo protetor e tem sido um fator modificável para o Câncer de Próstata por causa dos seus potenciais efeitos:

- Fortalecimento imunológico;
- Prevenção da obesidade;
- Capacidade do exercício em modular os níveis hormonais;
- Redução do estresse.



## Torcida Amiga, Bom-Dia



1. O GP do Brasil acontece neste final de semana, no Autódromo de Interlagos, o 1º treino livre acontece na sexta-feira (15), às 11 horas, o 2º treino acontece também na sexta-feira, às 15 horas, o terceiro treino será no sábado (16), ao meio-dia, e às 15 horas, acontece o treino classificatório. No domingo (17) de novembro, acontece a corrida às 15h10.

2. O Bragantino enfrentou o Operário-PR, em Ponta-Grossa - Paraná, no Estádio Germano Krüger, e os donos da casa tentaram impor quem manda em casa, porém o Bragantino é um time que faz gol sem esforço. Aos sete minutos do primeiro tempo o atacante Ytalo abriu o placar, e o jogo seguiu com o Operário-PR com 42% de posse de bola, enquanto o Bragantino tinha 58%. No segundo tempo, o Bragantino ampliou o placar aos sete minutos com o atacante Morato, o Operário-PR não criou tanto em jogadas ofensivas, mas teve até um pênalti claro sofrido em Mailton, que o árbitro não deu. O Operário-PR tentou, mas não conseguiu efetuar com sucesso a reação. O Bragantino chega a 71 pontos e pode ser campeão com três rodadas de antecedência. O Bragantino - campeão ou



O São Paulo enfrentou o Botafogo fora de casa, pelo NBB e venceu

não - volta a campo pela 36ª rodada na próxima sexta-feira, no Nabi Abi Chedid, onde recebe o Criciúma, às 19h15.

3. Na última terça-feira (12), o São Paulo enfrentou o Botafogo fora de casa, pelo NBB e venceu mais uma. O Tricolor venceu por 85 a 78 e alcançou a terceira colocação da classificação da competição. Do São Paulo, Jefferson teve uma ótima atuação e marcou 24 pontos e teve nove rebotes. Outro destaque do Tricolor foi o americano Shamell, com 23 pontos e seis assistências. Do lado Alvinegro, de Arthur, que marcou 17 pontos e quatro rebotes, Jamaal, com 16 pontos e

sete assistências, e Cauê, 13 pontos, sete rebotes e seis assistências. Nesta sexta-feira (15), o Botafogo volta a quadra contra o lanterna Pato Basquete em casa, e o Tricolor só na próxima quarta-feira (20), contra o Pinheiros.

4. A Seleção Brasileira Sub-17 eliminou a Itália por 2 a 0, na última segunda-feira (11), os gols da partida foram marcados por Patryck e João Peglow. Nesta quinta-feira (14), às 20 horas, vai enfrentar a França, no Estádio Bezerrão no Distrito Federal, pela semifinal da Copa do Mundo de Futebol Sub-17.

**Serviço de Utilidade Pública** - Secr. Municipal de Esportes, Lazer e Recreação, Al. Iraé, 35, V. Clementino, CEP: 04075-000, Pabx: 5088-6400, e-mail: [esportes@prefeitura.sp.gov.br](mailto:esportes@prefeitura.sp.gov.br); Clubes da Cidade, Centros Desportivos (CDM) e Depto. de Promoções Esportivas, Lazer e Recreação; - Secr. Estadual de Esportes, Lazer e Turismo, Praça Antônio Prado, 9, Centro, CEP: 01010-904, Tel.: 3241-5822.

"Torcida Amiga" é expressão criada e immortalizada, na crônica esportiva paulista, pelo jornalista Ary Silva. Inicialmente foi utilizada em seu programa "Bola ao Ar" na Rádio Bandeirantes e, posteriormente, na TV e jornais.

## Campeonato Brasileiro 2019

### 34ª rodada

Dia	Hora	Equipes	Local
23/11	21h	Santos x Cruzeiro	Vila Belmiro
24/11	21h	Atlético-MG x Athletico-PR	Independência
24/11	16h	Botafogo x Corinthians	Engenhão
24/11	16h	Goias x Bahia	Serra Dourada
24/11	18h	Palmeiras x Grêmio	Allianz Parque
24/11	19h	Internacional x Fortaleza	Beira-Rio
24/11	19h	Ceará x São Paulo	Castelão
24/11	19h	Avai x Chapecoense	Ressacada
25/11	20h	CSA x Fluminense	Rei Pelé



## Videoteipe



Foto: Cesar Alves/Globo

Na última segunda-feira (11), a jornalista **GLÓRIA MARIA** passou por uma operação no cérebro, no Rio de Janeiro. A jornalista caiu na cozinha de sua casa e se machucou, havia um pequeno corte na orelha. Glória foi à Clínica, para cuidar do ferimento e estava bem, mas o neurocirurgião Paulo Niemeyer Filho achou prudente fazer uma investigação, pois ela havia batido a cabeça durante a queda. Na ressonância foi identificado uma espécie de edema, que o médico preferiu operar imediatamente. De acordo com informações da assessoria de imprensa do Hospital Copa Star, o procedimento foi bem sucedido e uma lesão cerebral detectada foi

totalmente removida. A jornalista passa bem e deve receber alta até o final de semana. Segundo o Hospital a lesão foi descoberta após Glória Maria se sentir mal em casa, na última quinta-feira (7).

Na última terça-feira (12), a atriz **LARISSA MANOELA** passou por uma cirurgia para retirada de pedra na vesícula, e usou seu perfil numa rede social para tranquilizar os fãs: "Já levantei, já andei e comi. Tudo seguindo bem". A cirurgia foi super tranquila, deu tudo certo. Estou aqui fazendo os procedimentos pós-cirúrgicos. Muito obrigada por todas as mensagens de carinho, já estou livre da minha pedrinha. Amanhã já vou para casa. Vou ficar aqui no hospital em observação", afirmou a atriz.

Na última segunda-feira (11), foi confirmado pela assessoria da atriz **CAMILA PITANGA**, que ela está namorando a artista Beatriz Coelho. As duas estão juntas há cerca de um ano, o último relacionamento de Camila

foi com o músico Rafael Rocha e durou cinco meses. O nome da atriz é um dos assuntos mais citados nas redes sociais.

**ASHTON KUTCHER** e **MILA KUNIS** revelaram que não vão deixar herança para seus filhos Wyatt, de 5 anos, e Dimitri, de apenas 2, o ator falou que dá uma vida regada de privilégios aos pequenos. "Meus filhos têm uma vida realmente privilegiada e eles ainda não têm a menor ideia disso. E eles nunca saberão como é de verdade, porque é só o que eles conhecem", afirmou ele. Ashton garantiu que investirá na carreira profissional dos filhos, mas que para isso eles não precisarão ter "pilhas de dinheiro guardadas". "Não vou montar uma poupança para eles. Vamos acabar doando nosso dinheiro para a caridade e diversas outras coisas", falou Kutcher. O Ashton Kutcher tem uma fortuna estimada em US\$ 200 milhões (cerca de R\$ 830 milhões), enquanto Mila Kunis já embolsou perto de US\$ 65 milhões (R\$ 270 milhões).



## Informações & Notícias



**O CENTRO SOCIAL LAUZANE PAULISTA** convida toda a comunidade da Zona Norte para seu tradicional Chá Bingo, que se realizará no dia 21/11/19, às 14 horas. Rua Ramal dos Menezes, 136 - Lauzane Paulista. Telefone: (11) 2236-4223.

**AGENTES DO GOVERNO ABERTO** - O Jogo do Dinheiro Na Política - acontece no dia 26 de novembro, das 19 às 21h30 no UNICEU Jaçanã/UAB Jd. Guapira - Rua Francisca Espósito Tonetti, 105 - Jardim Guapira - inscreva-se: [birlygovernoaberto26](http://birlygovernoaberto26)

**CANTAREIRA NORTE SHOPPING** - No dia 15 de novembro às 16 horas, o Papai Noel chega ao shopping, e a fábula do "Quebra Nozes" trazendo o encanto e a magia do Natal. Haverá um desfile de abertura formado por mais de 20 bailarinas da comunidade, pertencentes ao projeto Adonai Balé, desenvolvido no CIC Oeste. Elas têm idade entre 7 e 15 anos e desde outubro vêm se preparando com ensaios periódicos no empreendimento. O Cantareira Norte Shopping está localizado na Avenida Raimundo Pereira de Magalhães, 11.001, Jardim Piratuba. Para mais informações acesse: [www.cantareiranorteshopping.com.br](http://www.cantareiranorteshopping.com.br)

**PS9 CASA VERDE ESTÁ A PROCURA DE NOVOS TALENTOS PARA O FUTEBOL FEMININO** - O projeto está aberto para meninas/mulheres de 9 a 33 anos, os treinamentos são as terças e quintas das 15 às 17h30, no campo do Jardim São Bento, que fica localizada na Avenida Braz Leme, 1.171, e

de segunda, quarta e sexta, das 19 às 21 horas, Futebol de Salão no Centro Esportivo Casa Verde que está localizado na Rua Armando Coelho Silva, 775. Para saber mais sobre o projeto entre em contato com Luiz Claudio (11) 95485-3601 ou Fábio (11) 99511-3556.

**PS9 CASA VERDE** - Está fazendo avaliações para formar a equipe que disputará o campeonato paulista com o nome nacional/PS9. As atletas e responsabilidade da formação de equipe é toda do PS9 e o Nacional irá ceder o Estádio Nicolau Alayon. As interessadas devem comparecer as quartas e sextas a partir das 15h na Rua Viri, 425 - Jd São Paulo - com atestado médico e xerox do RG para avaliação com professor Luiz.

**SEMEAR CONVIDA PARA CHÁ** - Dia 27 de novembro, das 14 às 17 horas o Semear convida para chá beneficente. Rua Pedro Caacunda, 547 - Vila Pauliceia - R\$15,00.

**CASAMENTO COLETIVO GRATUITO** - Quem quer casar e não tem condições, o C.A.M (Centro de Apoio a Mulher) tem a solução. Inscrições abertas. Para saber mais entre em contato: (11) 98592-7874 (Whatsapp). Casamento previsto para 13/12/2019.

**FESTA DE SÃO MARTINHO** - Domingo - dia 24/11 - a partir das 13 horas - Haverá apresentação especial do cantor Roberto Gomes e Grupo Rancho Folclórico Típico Madeirense do Morro de São Bento - comidas típicas, drinks diversos, brinquedos para crianças até 10

anos e mto mais... Última festa do ano !!! Rua: Casa Ilha da Madeira, 214 - Vila Amália (Altura do nº 2900 da Avenida Parada Pinto). Fone/Fax: (11) 2231-8818 / (11) 2231-0922 Whatsapp: (11) 93279-1902.

**VACINAÇÃO CONTRA RAIVA EM CÃES E GATOS** - De segunda a sexta, das 9 às 11 horas e das 14 às 16 horas. Local: Rua Maria Amália Lopes Azevedo, 3676 - Senha fornecida no início dos horários. Estacionamento não disponível no local.

**CONSEG ÁGUA FRIA/MANDACUI/TREMEMBÉ** - Presidido por Silvonei Amaro realiza sua próxima reunião no dia 18 de novembro, a partir das 20 horas no colégio CEDOM, que fica localizado na Rua Voluntários da Pátria, 3.422 - Alto de Santana. As próximas reuniões já têm data e serão nos dias: 16 de dezembro.

**CONSEG CASA VERDE/SANTANA** - Presidido por Vicente D'Errico Neto, realiza sua próxima reunião no dia 3 de dezembro, a partir das 20 horas no E.E. Padre Manoel da Nóbrega, (colégio do Matão), localizado na Rua Santa Prisca, 122, Casa Verde.

**TENHA UM VIVER EQUILIBRADO CONHEÇA A FILOSOFIA DO RACIONALISMO CRISTÃO**  
Rua Gabriel Piza, 313 - Metrô Santana  
Reuniões 2ª, 4ª e 6ª feiras às 20 horas.  
Termina às 21 horas.  
**ENTRADA FRANCA**

# CLASSIFICADOS



## SERVIÇOS

**SEBASTIÃO ROCHA EMPREITEIRO**  
Serviço de pedreiro, pintor, pisos, azulejos, telhados, encanamento e reforma em geral  
98295-6633  
97118-3108

**RASPAGEM DE TACOS**  
3483-6016  
99780-6926

**ANISTIA PREFEITURA SP**  
Faça já sua planta. Eng. Maurício  
97389-3722 / 99939-5281  
2638-1568

**CHAVEIRO HAMYR CREDENCIADO GOLD**  
Abertura Auto - Residência - 24 horas (plantão). Atendimento em domicílio com cópias na hora. Traves de Segurança - Chaves - Fechaduras.  
Rua Alfredo Pujol, 565 (banca de jornal)  
e-mail: [chaveirohamyr@hotmail.com](mailto:chaveirohamyr@hotmail.com) @2208-2859

**CONSORCIO CONTEMPLADO**  
Crédito R\$ 357.000,00 p/ Comprar Imóveis, Reformar, Construir, Quitar Saldo Devedor e Capital de Giro. Quero 35 Mil e transfiro a dívida. (11) 95056-5263 - particular

**VENDO CASA CARAGUATATUBA**  
Massaguaçu, na avenida do Hotel Costa Norte, c/ documentação ok. R\$ 380 mil  
Tratar: 3064-6002

**VENDO TERRENO**  
Atibaia, próximo ao Franço Assado, Chácara Estância Brasil, 1.000m², docto ok, cercado, R\$ 135 mil.  
97747-1827

**OPORTUNIDADE SOBRADOS**  
Apenas 3 suítes  
**350 MIL**  
98675-6616  
94931-9131

**Atinja seu público-alvo: Anuncie!**  
F: 2977-6544

**VENDO CASA JD. PERY**  
Com 5 casas para locações, todas com água e luz separadas, terreno 11x25, R\$ 650 mil. Tr. c/ Neusa.  
F: 3851-8680 / 97396-9251

## APTO SANTANA - VENDO URGENTE

Vd ótimo Ap. na Alfredo Pujol a 200 mts da Vol. da Pátria e do Metrô c/ 73m² - 2 dorms, ampla sl. jantar/estar, coz, AS, 2 banheiros, 1 vaga gar. Portaria 24h  
**Apenas R\$ 395.000,00 - Tr (11) 99405-1390**