Editorial

O Carnaval chegou e com ele, a cidade de São Paulo tem toda uma movimentação especial nos esquemas de trânsito, na interdição de vias e no transporte público. Nos últimos anos, os chamados "bloquinhos" carnavalescos invadiram as ruas ganhando o grande público, colocando a Capital paulista entre as cidades com grandes festas de Carnaval.

No Sambódromo do Anhembi, na Zona Norte, as quatro noites com desfiles das escolas do Grupo Especial e do Grupo de Acesso devem reunir um público de mais de 150 mil pessoas. Porém, são os blocos nas ruas que devem fazer esse ano, o maior Carnaval já realizado na cidade. Ao todo, 678 desfiles na cidade e uma expectativa de público na casa dos 15 milhões de pessoas, número superior à população da cidade. Considerando o período de 15 de fevereiro a 1° de março, toda essa movimentação deve gerar um impacto econômico de R$ 2,3 bilhões para a cidade. Porém, há todo um custo para a sociedade com as ruas e avenidas interditadas e a saturação de serviços importantes como transporte e segurança.

Portanto, tanto para quem vai participar das festas nas ruas, quanto para aqueles que vão simplesmente circular pela cidade, informação será a premissa mais importante para planejar como ir e vir, com segurança e a maior tranquilidade possível. Na Zona Norte, todas as regiões terão blocos carnavalescos, destacando que a festa não acontece apenas nas áreas centrais, mas também nos bairros. Confira nesta edição as principais informações sobre o Carnaval na região e aproveite, seja para participar da festa ou, simplesmente programar seus trajetos.

Nesta edição, destacamos ainda a divulgação do relatório do Instituto de Pesquisas Tecnológicas - IPT sobre as condições das obras já realizadas no Trecho Norte do Rodoanel. Os resultados são alarmantes. Ao todo, foram detectadas 59 falhas graves e mais de 1200 consideradas leves ou médias. Isso sem contar que se trata de um projeto que deveria ser entregue em 2016 e já custou R$ 6,3 bilhões, 50% a mais do que a previsão inicial.

Para quem passa próximo ao Rodoanel, é visível seu estado de abandono, assim como os danos sociais causados pelas ocupações irregulares que não param de aumentar ao seu redor. De acordo com o Governo do Estado, a partir desse relatório será possível traçar o planejamento para a retomada e entrega das obras. Porém, é preciso cobrar dos responsáveis esse período de abandono, descaso e enormes prejuízos, tanto financeiros, quanto sociais.

Outro destaque é o movimento que reuniu entidades e lideranças de diversos setores em ato realizado no Clube Esperia, para marcar posição contrária à aprovação das PECs 45 e110 que tramitam no Congresso e, que podem onerar demasiadamente setores básicos como prestação de serviços e produção rural.

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!

O que foi notícia na semana

Foto: Divulgação

Na última quinta-feira (20/02), às 5h15, os brasileiros já pagaram R$ 400 bilhões em impostos, taxas, multas e contribuições em 2020. É o que aponta o **Impostômetro** da Associação Comercial de São Paulo (ACSP). Mantendo o ritmo desde a virada do ano, a marca foi atingida dois dias antes na comparação com 2019, o que mostra que a economia está em crescimento, embora em passo mais lento do que o desejado.

•

Na primeira quinzena de fevereiro, o movimento de vendas do comércio paulistano registrou alta média de 2,3%, ante, igual período de 2019, segundo o Balanço de Vendas da Associação Comercial de São Paulo (ACSP). Com maior propensão do consumidor para compra de eletroportáteis típicos dos meses de verão, como: ventiladores, secadores de cabelo e até fritadeiras e sanduicheiras elétricas, as vendas a prazo cresceram 4,1% no período.

•

A temporada de entrega das declarações de Imposto de Renda começa depois do Carnaval, de 2 de março até 30 de abril. Quem atrasar a declaração ou não fizer, a multa será no mínimo de R$ 165,74, o valor máximo será correspondente a 20% do imposto devido. Deve declarar o Imposto de Renda neste ano, quem recebeu rendimentos tributáveis acima de R$ 28.559,70 em 2019. O valor é o mesmo da declaração do IR do ano passado.

•

Na última quarta-feira (19), em Sobral (CE), o senador licenciado Cid Gomes (PDT-CE) foi baleado em um motim de policiais para reivindicar aumento salarial. O senador estava com uma retroescavadeira e tentava furar um bloqueio feito por policiais no 3º Batalhão da Polícia Militar do município. Cid está estável e sem risco de morte, está em observação na Unidade de Terapia Intensiva (UTI), sem previsão de alta.

Entenda os riscos de não se prevenir sexualmente neste Carnaval

Todos os dias, mais de 1 milhão de pessoas entre 15 e 49 anos contraem doenças, sexualmente transmissíveis (DSTs), de acordo com dados divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Isso equivale a mais de 376 milhões de novos casos anuais de doenças como clamídia, gonorreia, tricomoníase e sífilis.

"São doenças transmitidas pela relação sexual sem proteção. Com o Carnaval se aproximando, época em que muitos caem na folia e abusam do álcool, nunca é demais reforçar a importância do uso de preservativo", alerta a dra. Karina Tafner, ginecologista e obstetra, especialista em endocrinologia ginecológica e reprodução humana pela Santa Casa, e especialista em reprodução assistida pela FEBRASGO.

Para que você entenda o risco de não se prevenir, a dra. Karina lista as DSTs e os danos causados à saúde:

HIV

É a sigla em inglês do vírus da imunodeficiência humana. Causadora da Aids, ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de doenças. As células mais atingidas são os linfócitos T CD4+.

Sífilis

Infecção causada pela bactéria Treponema pallidum. Surge 20 a 30 dias após o contato sexual, como uma úlcera genital indolor. A úlcera desaparece após alguns dias, mas, se não tratada a doença, pode evoluir para estágios mais avançados, podendo levar à morte.

Gonorreia

Causada pela bactéria Neisseria gonorrhoeae. O quadro clínico é variado na mulher, podendo ser "silenciosa" (assintomática), até causar quadro grave de cervicite (inflamação da cerviz, cérvix ou cérvice, que é a parte mais estreita do colo uterino).

Tricomoníase

É causada pelo protozoário Trycomona vaginalis. Na mulher, causa corrimento esverdeado, abundante e fétido. Não há sintomas em homens.

Clamídia

Bactéria que pode causar desde um discreto corrimento até Doença Inflamatória Pélvica, que se caracteriza por febre e intensa dor pélvica. Se não tratada, pode evoluir para sepse e morte.

Condiloma acuminado

É causada pelo Human Papiloma Vírus (HPV), que está relacionada ao câncer de colo do útero e ao câncer do pênis. Na vulva e no pênis, se caracteriza por pequenas verrugas.

Herpes simples

Infecção viral que se manifesta através do surgimento de pequenas bolhas muito doloridas ao redor da boca ou dos lábios genitais, que estouram e formam lesões crostosas.

Hepatite B e Hepatite C

São transmitidas, principalmente, pelo contato com sangue contaminado, mas também por relação sexual. A transmissão sexual da Hepatite C é pouco frequente, com menos de 3% em parceiros estáveis, mas ocorre em pessoas com múltiplos parceiros, sem uso de preservativo. Além disso, a coexistência de alguma DST - inclusive o HIV - é um importante facilitador dessa transmissão.

Cancro mole

Causada pela bactéria Haemophilus ducrey. O quadro clínico se caracteriza pelo aparecimento de lesões dolorosas na região genital. A secreção dessas feridas pode contaminar diretamente, sem ter relações sexuais, outras pessoas e outras partes do corpo.

Mycoplasma genitalium

É uma bactéria de transmissão sexual que causa doença semelhante à clamídia e à gonorreia, mas com uma secreção mais transparente.

HTLV (Vírus Linfotrópico T humano)

Há dois subtipos: HTLV-1, que pode causar um quadro raro de leucemia e de doenças neurológicas, e o HTLV-2, com quadro clínico ainda não estabelecido.

"A maneira mais eficaz de evitar uma DST é utilizar a camisinha, tanto a feminina quanto a masculina, seja no sexo anal, vaginal e oral", reforça Karina Tafner.

Carnaval também é tempo de cuidar da saúde

Excesso de barulho, maquiagens de procedência duvidosa, glitter, espuma, purpurina. Os olhos e ouvidos sofrem com essa combinação, mas é perfeitamente possível aproveitar o Carnaval, sem adoecer. Aprenda com os especialistas do Hospital CEMA como evitar problemas nos olhos e ouvidos durante o Carnaval, para aproveitar ao máximo da folia.

Olhos

"O glitter é rico em materiais plásticos e tinturas, e pode apresentar baixíssimo grau de higiene. Já as espumas e excesso de maquiagem podem causar um processo irritativo e alérgico na região das pálpebras e globo ocular e infecções", explica a oftalmologista do Hospital CEMA, Rita de Cássia Lima Obeid.

Prevenção

E como cuidar dos olhos? São tantas as opções de maquiagens e acessórios. Como saber escolher e o que evitar? Evitar maquiagens de terceiros já diminui as chances de pegar alguma infecção ocular; assim como só usar óculos escuros com proteção UVA e UVB. Também é essencial evitar que produtos, como o glitter e a espuma, caiam nos olhos.

Tratamento

Caso isso ocorra, lave com água em abundância, tanto a região das pálpebras, quanto da superfície ocular. E procure um oftalmologista para evitar maiores danos. Entre os problemas que podem aparecer com o uso de materiais do tipo estão a conjuntivite, irritações, alergias e até mesmo úlceras na córnea.

Ouvidos

O barulho excessivo não é nada bom para os ouvidos, por mais que a vontade seja de ficar do lado da bateria da escola de samba. Sons acima de 55 decibéis já são considerados prejudiciais, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Se o volume estiver acima de 85 decibéis podem ocorrer danos auditivos consideráveis.

Prevenção

"É importante não ficar muito próximo das caixas de som. Um bom parâmetro de distância é o desconforto nos ouvidos quando ficar próximo a elas, ou mesmo alguma dor", explica o otorrinolaringologista do Hospital CEMA, Cícero Matsuyama. Segundo ele, caso surjam sintomas, como chiado súbito no ouvido ou mesmo perda auditiva, é essencial procurar ajuda médica o quanto antes.

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

Dez dicas para cuidar dos pés no Carnaval

O Carnaval se aproxima e muita gente já está preparando a fantasia, o abadá e os acessórios para curtir os dias de folia, porém, mais importante que o figurino é o conforto dos pés, afinal são eles os responsáveis por sustentar o corpo durante toda a diversão. "E não podemos esquecer que estamos no verão", alerta a podóloga e coordenadora técnica da Doctor Feet, rede especializada em cuidados com os pés, Maria de Lourdes Pinheiro. "O calor e a transpiração em excesso, por exemplo, favorecem o surgimento de fungos e bactérias, que podem causar frieiras e micoses. A consequência pode ir além do desconforto e chegar, em alguns casos, à queda das unhas. Para evitar esse tipo de situação, a especialista ensina dez dicas para festejar com os pés a salvo.

Foto: Divulgação

Sapatos confortáveis, higiene dos pés e dos calçados e hidratação são alguns dos cuidados que devem fazer parte da rotina de beleza do folião

•Escolha sapatos confortáveis, preferencialmente tênis. O ideal é que eles já estejam bastante usados, nada de usar um sapato novo que pode machucar o pé.

•Escolha modelos que não apertem os dedo para evitar que unhas encravem, além de dores e desconfortos.

•Dê preferência às meias de algodão; elas absorvem melhor o suor dos pés.

•Alterne os calçados que utilizará durante os dias de folia e deixe-os em local arejado de um dia para outro, após o uso.

•Invista em produtos bactericidas, que evitam a proliferação de fungos e bactérias;

•Higienize bem o tênis após o uso, se for preciso lave-os antes de usar novamente;

•Evite andar descalços em locais públicos, principalmente na areia da praia, onde a incidência de parasitas, como Tunga Penetrans (causador do bicho de pé), é significativa.

•Procure profissional especializado em podologia para fazer o corte das unhas antes dos eventos, o corte inadequado e o impacto das atividades pode causar problemas como unha encravada ou ferimentos.

•Ao chegar em casa capriche na hidratação dos pés.

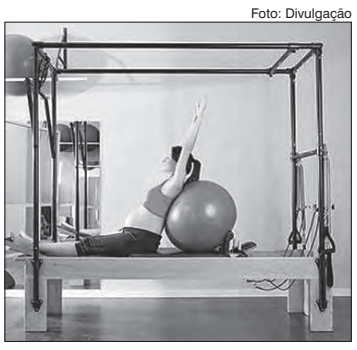
•E não use lixas e/ou tratamentos caseiros sem a orientação de um profissional.

Praticar Pilates na gravidez pode diminuir dores nas costas e pressão arterial

A prática de exercícios físicos durante a gravidez é recomendada pela maioria dos obstetras. Guardada a importância de que no primeiro trimestre, devido ao risco de aborto, não é indicada qualquer atividade física (o organismo precisa se manter integro para desenvolver o feto), modalidades como o Pilates são importantes para que as gestantes adquiram consciência corporal dos músculos profundos do abdômen (assoalho pélvico e transverso abdominal) para o preparo do parto e do pós-parto. Um CORE fortalecido também é capaz de evitar dores nas costas, muito frequentes na gestação.

A partir do segundo trimestre de gestação são indicados treinos de mobilidade e fortalecimento geral, além de estímulos nos músculos profundos do abdômen. É importante ressaltar que os exercícios de flexão de tronco não são adequados. O ideal é trabalhar os músculos abdominais sem propor flexão de tronco para proteger o músculo reto abdominal e não estimular uma diástase. Durante a gravidez, as fibras musculares retas que sustentam o abdômen se estiram, e esse afastamento forma um pequeno buraco separando os dois lados da musculatura.

Foto: Divulgação



O Pilates durante a gravidez pode ser um grande aliado, amenizando as grandes alterações estruturais e proporcionando benefícios

Já no terceiro trimestre é proposto um agachamento de cócoras para auxiliar o encaixe do bebê, além de exercícios com a bola suíça, ótimo equipamento para auxiliar no suporte de sentar e de agachamentos. Os exercícios devem ser realizados com intensidade moderada, já que os batimentos cardíacos da gestante se encontram mais elevados para suprir as necessidades do feto.

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: Rua Alfredo Pujol, 207

2977-6544 / 2950-7919

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

Associação de Diabetes Juvenil

"Promovendo educação em diabetes para jovens de todas as idades"

www.adj.org.br

Ouça sempre um especialista: seu médico, dentista ou farmacêutico

Ninguém, vizinho, colega de trabalho ou irmão, pode substituir seu médico, dentista ou farmacêutico na hora de orientar sobre um medicamento.

O organismo de cada pessoa reage de forma particular. Às vezes, os mesmos sintomas podem indicar enfermidades diferentes.

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

FARMÁCIAS DE PLANTÃO

2ª Turma

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

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias