

## Editorial

Uma semana após anunciar o Plano São Paulo, que especifica as regras para a retomada das atividades econômicas no Estado e as condições necessárias para isso, o governador João Doria volta a reforçar a manutenção da quarentena, como forma de enfrentar a pandemia da covid-19. Diferente do que possa parecer, não se trata de uma contradição, mas uma estratégia que tem o objetivo de alcançar o retorno das atividades, não essenciais de uma forma que não prejudique o combate à doença.

O Brasil, infelizmente lidera atualmente os números da doença no mundo, com mais de meio milhão de infectados e mais de 32.500 mortes. Dessas, mais de 129 mil pacientes estão no Estado de São Paulo. Os números não param de aumentar e, a expectativa de reabertura, mesmo que gradual das atividades econômicas, preocupa a população e as autoridades de todo o mundo.

Melhora, há fatores que apontam para uma perspectiva de melhora no quadro e na concretização do retorno gradual dos serviços não essenciais, ao menos no Estado de SP. Entre esses fatores positivos, há a redução dos índices de ocupação dos leitos de UTI, na cidade de São Paulo esse número que já atingiu a casa de 90%, encontra-se em 62%. Considerando todo o Estado, a ocupação é de 69,3%, sendo que o maior desafio ainda é a Grande São Paulo com 83,2%.

Colaboram para esse resultado o expressivo aumento do número de leitos de UTI que, praticamente dobrou durante a pandemia e, uma certa “estabilidade” na velocidade do aumento do número de casos. Ainda é muito cedo para acreditar no controle da doença mas, os dados são bastantes positivos diante da gravidade da situação. Inicialmente, considerado o epicentro da doença no Brasil, São Paulo é agora o 9º, em número de casos.

Não se trata de “comemorar” os resultados em mas, de comprovar que medidas como: investimento em unidades de Saúde e medidas educativas, como as campanhas pelo isolamento social e uso de máscaras podem, aos poucos, fazer a diferença. Concomitantemente, segue o incansável trabalho das equipes de Saúde, pesquisa e políticas públicas em todo o mundo, em busca da superação desse desafio global.

Outra notícia que traz mais uma esperança para o Brasil, é a participação do País nos testes para uma vacina contra a covid-19. A situação ainda é grave e extrema, mas há perspectivas de melhora, com base em dados e uma ação conjunta de todos os setores. Portanto, é fundamental continuar agindo com muita cautela e responsabilidade, tomando todas as medidas para evitar o aumento do contágio e trabalhar, em conjunto no enfrentamento da pandemia.

Que possamos em breve trazer novas e cada vez mais positivas informações sobre o combate a covid-19, a retomada econômica, assim como as principais notícias da nossa região. Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e esperamos reencontrá-los, novamente em nossa próxima edição!

## Cartilha do Poupatempo esclarece dúvidas sobre serviços digitais durante a pandemia

O Poupatempo lançou uma cartilha com informações sobre os serviços digitais oferecidos de forma remota, com eficiência e qualidade, sem a necessidade de sair de casa. O material foi produzido para esclarecer dúvidas frequentes dos cidadãos, durante o período em que as unidades de atendimento estão fechadas, devido ao novo coronavírus.

A cartilha ficará disponível no site do Poupatempo - [www.poupatempo.sp.gov.br](http://www.poupatempo.sp.gov.br) e, quem acessar vai poder consultar os principais serviços do Estado, por meio do portal e aplicativo Poupatempo Digital. O material traz ainda informações sobre documentos importantes, como: RG, Carteira de Habilitação, CPF, Carteira de Trabalho, além de orientações sobre solicitação do Seguro-Desemprego, Cartão BOM, da EMTU e agendamento para retirada de medicação na Farmácia de Alto Bernardo do Campo.

Em tempos de transformações se faz cada vez mais presente no dia a dia da população, a Companhia ampliou o leque de

opções para os documentos online. Além dos 40 serviços digitais do portal, o cidadão passou a contar com uma novidade, o aplicativo Poupatempo Digital.

Intuitivo e totalmente gratuito nas plataformas Android e iOS, o app disponibiliza mais de 60 serviços eletrônicos, com segurança, agilidade e comodidade, pelo celular. Mesmo com o fechamento temporário das 76 unidades do Poupatempo, por meio da versão mobilizada, é possível consultar e realizar diversos serviços como: solicitação da segunda via da CNH, Certidão de Prontuário, Consulta de Pontos, Indicação de Conductor, Licenciamento de veículos (CRLV), IPVA 2020, acesso à CDHU, acesso ao Seguro-Desemprego, Carteira de Trabalho, situação das linhas do Metrô e da CPTM e Qualidade do Ar, por exemplo.

Sempre atento às necessidades da população, o Governo de São Paulo investiu em novas tecnologias para entrar definitivamente na rotina das pessoas, 24 horas por dia, sete dias na semana, na palma da mão de mais de 50 milhões de paulistas.

O governador João Doria anunciou, na última sexta-feira (29), em coletiva de imprensa no Palácio dos Bandeirantes, a primeira ação de retomada das atividades do setor cultural no Estado de São Paulo. Em parceria com a Petra Belas Artes, o Memorial da América Latina inaugura, no dia 16 de junho, o Belas Artes drive-in, espaço destinado à exibição de filmes em que o público, assistindo a sessão dentro de seu próprio carro, respeitando o isolamento social. Sob orientação da área da Saúde e do Centro de Contingência do coronavírus, o Belas Artes drive-in seguirá protocolos rigorosos de Saúde, com regras de distanciamento social, higiene, limpeza de ambientes, comunicação e monitoramento. Entre os cuidados obrigatórios, estão a distância mínima de 1,5 metro entre pessoas e carros em todos os ambientes, máximo de quatro ocupantes no carro, pagamentos via aplicativo, exigência do uso de máscaras e aferição de temperatura de funcionários e clientes. Além dos filmes propostos pela programação do evento, haverá uma seleção de músicas que ambientam a noite de maneira especial, antes do início do filme.

As restrições de mobilidade e o isolamento social,

impuseram ao varejo o pior resultado em duas décadas. Dados do Indicador de Atividade do Comércio apurado pela Serasa Experian, mostram que as vendas no varejo apresentaram um recuo comparado de -31,8% em abril deste ano, na comparação com igual período de 2019. Trata-se da queda mais intensa, desde janeiro de 2001, início da série histórica. A última vez que o comércio havia sentido um tombo tão expressivo, foi em janeiro de 2002, quando houve uma queda de -16,5%. A comparação mensal do indicador, isto é, entre março e abril deste ano, também mostra uma piora no volume de vendas, com queda de -19,4%. A retração se sucede a uma outra queda, que fora observada na comparação de março com fevereiro (-16,2%), o que demonstra uma intensificação do cenário desfavorável para o comércio. Em 2020, o indicador já acumula resultado negativo de -10,1%, frente os quatro primeiros meses do ano passado.

Na última quarta-feira (3), a Petrobras anunciou que vai reajustar o preço médio do gás em 5% e, desde a última quinta-feira (4), começou a ser comercializado às distribuidoras com esse reajuste. Dessa maneira, o preço médio da Petrobras

será equivalente a R\$ 24,08 por botijão de 13 quilos (kg). No acumulado do ano, a redução é de 13,4%, ou R\$ 3,72 por botijão de gás de cozinha de 13 kg. A Petrobras anunciou que igualou e industrial/comercial e, que o GLP é vendido pela Petrobras a granel. As distribuidoras são as responsáveis pelo envase em diferentes tipos de botijão e, junto com as revendas, são responsáveis pelos preços ao consumidor final.

Cerca de dois mil brasileiros participaram dos testes para **vacina contra a covid-19**, desenvolvida pela Universidade de Oxford. O Brasil será o primeiro país fora do Reino Unido, a começar a testar a eficácia da imunização contra o covid-19.

Os testes serão feitos com mil voluntários no Rio de Janeiro e, mil voluntários em São Paulo.



Foto: Divulgação

## Entenda as doenças comuns no outono e no inverno, rinite, sinusite e rinossinusite

Mesmo com todos os holofotes apontados para a pandemia do novo coronavírus que atingiu o mundo todo, o outono e, na sequência, o inverno, nos alertam também para cuidados com as doenças respiratórias sazonais. Por conta das temperaturas mais baixas, queda no índice de umidade do ar e maior concentração de poluentes, a proliferação de doenças respiratórias é muito maior. Conhecidas como “ites”, a rinite, a sinusite e a rinossinusite são comuns nessas épocas do ano.

A rinite é um tipo de inflamação e/ou hipereação da mucosa de revestimento nasal, podendo se manifestar de forma alérgica, que é a mais comum, ou até mesmo de forma infecciosa. O problema é caracterizado por obstrução nasal, rinite (presença de secreção e corrimento nasal), espirros, prurido nasal e hiposmia (diminuição do olfato).

“Em casos alérgicos, recomenda-se deixar os cômodos da casa e a roupa de cama bem limpos, para evitar acúmulo de poeira, e deixar entrar Sol o máximo possível nos cômodos da casa. Já para as rinites infecciosas, causadas por vírus e, menos frequentemente, por bactérias, é importante lavar bem as mãos, principalmente quando estiver em lugares muito fechados e cheios de pessoas. O uso do álcool em gel também pode ajudar”, explica a dra. Cristiane Dias Levy, otorrinolaringologista do Hospital Paulista.



Foto: Brittany Colette on Unsplash

As chamadas “ites” se manifestam com mais frequência nas estações mais secas e frias do ano

Outra “ite” bastante comum é a sinusite. Para definir qual o tipo da enfermidade, um período de 12 semanas é essencial para a avaliação, uma vez que, caso o prazo de cura se estenda após o tratamento, já pode ser considerada como crônica. “Além disso, existe um subtipo da doença chamado de Polipose Nasossinusal, onde a mucosa nasal e dos seios da face têm predisposição para formar pólipos, que obstruem os orifícios e favorecem o acúmulo de secreções e infecções bacterianas”, destaca a médica.

E, por fim, há a rinossinusite, que é todo o processo inflamatório da mucosa da cavidade nasal e dos seios paranasais. Esse tipo de quadro representa

uma reação a algum tipo de agente físico, químico ou biológico, além de ser, possivelmente causado também por mecanismos alérgicos. Utilizado unanimemente pelos especialistas, o termo serve para diferenciar uma rinite normal e outra que acaba se estendendo pelos seios da face, característica principal da rinossinusite.

“Mesmo que as doenças apresentem algumas características bastante semelhantes, os detalhes de cada uma delas são distintos e podem ocasionar diferentes manifestações, indo de dores no rosto até muita tosse e obstrução nasal”, completa a especialista do Hospital Paulista.

Caso a pessoa perceba alguns dos sintomas citados, o primeiro passo é procurar um

especialista otorrinolaringologista, alergista ou imunologista.

Para evitar as doenças, hábitos simples podem ser adotados e possuem uma ótima eficácia, como sempre manter a higiene das mãos e evitar o contato delas com os olhos, nariz e boca. Outros bons aliados são o soro fisiológico nasal, para limpar diariamente o nariz e beber muita água, favorecendo ainda mais o combate desses problemas.

Outra dica é evitar lugares fechados ou com muitas pessoas, principalmente para aqueles que necessitam realizar atividades fora de casa, ainda mais em um período de isolamento social.

### Diferenças em relação ao coronavírus

Algumas das “ites”, como a rinite e sinusite, possuem sintomas muito parecidos e, por conta disso, é importante que sejam analisados por um especialista o mais rápido possível, para obter tratamento adequado, especialmente se apresentar febre alta e falta ou ausência de olfato. Como a covid-19 também é uma doença respiratória, procurar um médico é imprescindível para um diagnóstico preciso, caso a pessoa sinta qualquer dificuldade para respirar.

Os portadores de rinite, por exemplo, não estão dentro do grupo de risco frente ao novo coronavírus. “Entretanto, o risco aumenta, se o problema não estiver controlado”, finaliza a médica.

## Envelhecimento pós-pandemia requer atenção especial

A nova realidade enfrentada, desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS), declarou a pandemia da covid-19, tem acarretado uma série de transformações que cotidianamente para ficar no cotidiano de todas as pessoas, especialmente as idosas, enquanto não é desenvolvida uma vacina contra a doença.

Por isso, é preciso começar a se preparar para essa nova realidade, cuja principal mudança é a necessidade de se habituar ao distanciamento social ampliado. Fundamental para controlar a propagação do coronavírus, o isolamento pode ser a causa daquilo que tem sido chamado de quarta onda, ou seja, uma leva de pacientes diagnosticados com doença mental, em função do isolamento prolongado.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) reitera que, adotados com uma Saúde Mental está entre as principais medidas a serem adotadas, para o período pós-pandemia. Isso porque, além de ser a população mais atingida por esse tipo de doença, os idosos também representam uma das faixas etárias mais vulneráveis ao desenvolvimento de quadros graves de depressão, especialmente neste momento, seja pela necessidade de distanciamento social, seja pelo enfrentamento do luto que muitas famílias têm passado.

“O distanciamento social pode mascarar sintomas de depressão, na medida em que força as pessoas a se manterem



Foto: Cristian Newman on Unsplash

Lidar com restrição social, cuidados com a Saúde Mental, envelhecimento planejado e controle das doenças inerentes à idade avançada, são desafios para enfrentar o período

isoladas dentro de casa e perderem controle sobre sua rotina, tais como: alimentação, sono, realizar menos atividades físicas e de lazer e, também terem menos contato com amigos e familiares que poderiam lhes ajudar com as dificuldades”, afirma a psicóloga, especialista em Gerontologia e membro da diretoria da SBGG, Valmari Aranha.

Outro ponto trazido à tona pela pandemia, é a necessidade de se adotar cuidados para um envelhecimento planejado que possibilite aumentar a expectativa de vida saudável e com qualidade de vida. Nesse sentido, é importante que a população idosa esteja atenta a um envelhecimento ativo, conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Mais do que envolver cuidados individuais multidisciplinares, uma alimentação balanceada e prática de exercícios físicos, um envelhecimento ativo precisa contemplar uma participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, esportivas e civis, e não somente à capacidade de estar, fisicamente ativo, ou de fazer parte da força de trabalho.

“Medidas como essa ajudam a minimizar o impacto do processo natural do envelhecimento, com isso a capacidade de imunossenescência, que diminui a capacidade do sistema imunológico e, de modo geral, se reflete em um aumento da incidência de doenças infecciosas e idiossincrasias”, afirma a médica geriatra e Coordenadora da Comissão Especial

COVID-19 da SBGG Maisa Kairalla.

Além disso, é preciso que esta população esteja consciente da necessidade de tomar cuidados redobrados com as doenças já existentes, respeitando os tratamentos e consultando, regularmente seu médico, para ter mais controle sobre essas doenças, pois os idosos com comorbidades são os que sofrem mais, como por exemplo, diabéticos, doentes cardíacos e pulmonares. “Com o coronavírus, é preciso uma atenção maior de pessoas, cujo pulmão está mais debilitado, por exemplo”, conclui a médica geriatra, referindo-se ao fato de que a covid-19, pode causar complicações pulmonares graves.

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

### FARMÁCIAS DE PLANTÃO

#### 4ª Turma

- Alto Mandaquê - \*Drogaria Nova Mandaquê Ltda. - Av. do Guacá, 1.274 - \*Alto V. Maria - \*Farmácia Montessori Ltda. - Praça Maria Montessori, 112 - \*Carandiru - \*Farmácia Carterio Ltda. - Av. Gen. Ataliba Leonel, 1.860 - \*CASA Verde - \*Adegar Moraes de Oliveira - R. Marambaia, 107 - \*Drogalbra Ltda. - R. Carandá, 64 - \*Drogaria e Perfl. Vesp. Ltda. - R. Padre Antonio D'Angelo, 156 - \*Droga Vesp. Ltda. - R. Zilda, 650 - \*Freguesia do O - \*Ana Paula dos Santos Soares - Av. Miguel Corim, 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 - \*Drogaria Lucilene Ltda. - Av. Roland Garros, 1.150-A - \*Droga Century Ltda. - Av. Sanatório, 47 - \*Jd. Cachoeira - \*Drogaria Gênese Ltda. - R. Prof. Bueno dos Reis, 193 - \*Jd. Carombé - \*Drogaria Rodfarma Ltda. - Av. Manuel Bolívar, 317 - \*Jd. Neila - \*Rede Genéricos Com. Medicamentos Ltda. - Av. Gustavo Adolfo, 1.143 - \*Jd. São Paulo - \*Drogaria S. Carlos do Jardim São Paulo Ltda. - Av. Leônido de Magalhães, 1.221 - \*Lauzane Paulista - \*Drogaria São Paulo S/A - Av. Parada de Barros, 2.828 - \*Drogaria TKM Ltda. - R. Cons. Moreira de Pinho, 2.258 - \*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 - \*Civiltareale & Cia. Ltda. - Av. Santa Inês, 719 - \*Parada Inglesa - \*Janciuskas & Cia. Ltda. - Av. Gen. Ataliba Leonel, 3.083 - \*Pg. Edu Chaves - \*Drogaria do Parque Ltda. - Av. Edu Chaves, 862 - \*Farmácia Santos Dumont Ltda. - Praça Cte. Eduardo de Oliveira, 31 - \*Pg. Novo Mundo - \*Drogaria Cavalhari Ltda. - Av. José Maria Fernandes, 67 - \*Santana - \*Drogaria São Paulo S/A - R. Voluntários da Pátria, 1.935 - \*S.S. Ulyyana & Cia. Ltda. - R. Aluizio de Azevedo, 30-A - \*Drogaria Pastormina Ltda. - R. Paulo Gonçalves, 16 - \*Drogaria Santa Filomena Ltda. - R. Dr. Zuquim, 716 - \*Drogaria Livia Yasuda Ltda. - Av. Agua Fria, 400 - \*Sta Teresinha - \*Drogaria Beltrami Ltda. - Al. Afonso Schmidt, 619 - \*Tremembé - \*Farmácia Farnasol Ltda. - Av. Cel. Scheffredo 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. - R. Tucuruvi, 275 - \*V. Brasilândia - \*Drogaria Carolina Ltda. - R. Parapuá, 2.058 - \*V. Carolina - \*Farmácia Farmatran Ltda. - R. Antonio Munhoz Bonilha, 314 - \*Farmácia Farmatran Ltda. - R. Abílio Pedro Ramos, 66 - \*V. Ede - \*A. Estevão & Cia. Ltda. - Av. Ede, 503 - \*V. Ester - \*Drogaedil Drogaria e Perfl. Ltda. - R. Maria Curupaiti, 871 - \*V. Guilherme - \*Farmácia Droga Candida Ltda. - R. Maria Cândida, 1.137 - \*Farmácia Vila Guilherme Ltda. - R. do Imperador, 1.041 - \*Irmãos Guimarães Ltda. - Travessa Casabonno, 120 - Ljs. 61,62,63,65 - \*V. Gustavo - \*Drogaria São Paulo S/A - Av. Guapira, 1.395 - \*V. Maria - \*Drogasil S/A - Av. Guilherme Botching, 1.802 - \*Drogacerfer Ltda. - Av. das Cerejeiras, 1.317 - \*Drogaria e Perfumaria Vitas Parma 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 Hiroshi Irmãos Ltda. - Av. Nossa Sra do Loreto, 1.078 - \*V. N. Cachoeirinha - \*Drogaria Nova Cachoeirinha Ltda. - Av. Parada Pinto, 344 - \*V. Nivi - \*Drogaria 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 Couro, 34 - \*Drogaria Moderna de Palmeiras Ltda. - R. Santa Angela, 311 - \*V. Penteadão - \*Drogaria - Henri Charles Ltda. - R. Henry Charles Potei, 887 - \*V. Sabrina - \*Drogaria De Bellis Ltda. - Av. Milton da Rocha, 294 - \*Adenival Ribeiro - Av. Professor Castro Junior, 222

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias

**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