

Editorial

A retomada das aulas presenciais nas redes públicas e particulares em todo o Estado de São Paulo foi anunciada na última quarta-feira (24), pelo governador João Doria. De acordo com o plano apresentado, os alunos voltam gradualmente para os bancos escolares a partir de 8 de setembro, seguindo rígidos protocolos de limpeza dos estabelecimentos de ensino, distanciamento entre as carteiras, rodízio de alunos, assim como diferentes horários de entrada, saída e recreio entre as turmas.

Os protocolos valem para todos os graus de ensino e todas as instituições (públicas e particulares) que tem a autonomia para administrar as particularidades de seu funcionamento. Essa medida vem em resposta a urgência da sociedade. Essa medida vem e a Educação foi um dos primeiros setores a encerrar atividades presenciais e só terá condições de retomar num momento de maior controle da pandemia.

Apesar de toda a expectativa de pais, alunos e professores para o retorno às escolas, é preciso entender que se trata de uma etapa de um planejamento geral. Caso tenhamos necessidade de retroceder em alguma medida da reabertura, a previsão de retomada das aulas também é sujeita a alterações. O ensino à distância foi a única alternativa de dar sequência ao ano letivo, porém é necessário ponderar a dificuldade que grande parcela dos estudantes tem enfrentado sem acesso à internet ou computadores.

Mais uma vez, estamos diante de uma das mais profundas injustiças sociais escancaradas pela pandemia. Os estudantes com boas condições de estudar em casa seguem seus planos, em detrimento daqueles que necessitam exclusivamente das salas de aula. Essa é uma das discussões mais importantes em todo o País entre as consequências da pandemia. Até a próxima terça-feira (30), os estudantes podem votar e escolher a data de realização do Enem e se será em forma de prova impressa ou digital. A mais próxima opção propõe a prova em dezembro deste ano enquanto há também a possibilidade da avaliação ser postergada para maio de 2021. Que a medida mais justa seja eleita em prol dos estudantes e da oferta de oportunidade para todos.

Outro destaque desta edição é o desenvolvimento das obras de recuperação do trecho da Avenida Cel. Sezefredo Fagundes, gravemente danificado após as fortes chuvas de fevereiro deste ano. Além do ponto específico do desmoronamento, há outros dois pontos com obras visando evitar novos acidentes no futuro. A Gazeta da Zona Norte acompanha de perto essa obra e espera em breve noticiar a sua conclusão, prevista para setembro deste ano.

Essas e outras notícias estão neste número de AGZN, que gradualmente retoma desde a edição anterior sua versão impressa e mantém regularmente sua versão on-line. Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

Sete a cada dez brasileiros estão acima do peso

Considerada a maior fator de risco para o desenvolvimento de uma série de doenças, quando se fala da pandemia da covid-19, a obesidade também aparece na lista dos grupos de risco para os pacientes infectados pelo vírus.

De acordo com o nutrólogo do HCor, Daniel Magnoni, dados da população brasileira apontam que 77% das pessoas estão acima do peso - sendo 20% obesas e 57% com excesso de peso, índices que chamam atenção dos gestores de saúde na linha de frente do combate ao coronavírus no País. Recentemente, segundo a Secretaria Municipal de Saúde, um estudo que avaliou 14 mil infectados pela covid-19, na capital mostrou que um a cada três pacientes com obesidade e coronavírus vieram a óbito.

“Nessa relação, a obesidade sugere que nos deparemos com pacientes que também têm outras complicações, como: diabetes, hipertensão, alterações renais e insuficiência cardíaca. Em geral, são os obesos com problemas concomitantes que apresentam uma evolução negativa da doença”, destaca o nutrólogo.

Por outro lado, obesos que tenham metabolismo estável e estejam em dia com o controle da glicemia e os níveis de pressão arterial, podem apresentar boa evolução clínica, muito diferente daqueles que se apresentam insensíveis e sem controles adequados. Magnoni alerta, entretanto, que - para além dessa soma



Pacientes obesos costumam também ser diabéticos ou hipertensos, controle da glicemia e dos níveis de pressão podem minimizar riscos

de fatores - sozinha, a obesidade pode apresentar, sim, um risco mais elevado ao paciente. Isso porque os obesos tendem a desenvolver um quadro de inflamação crônica (processo relacionado à baixa imunidade), além de terem dificuldades no bom funcionamento do sistema respiratório, diretamente atingido pelo coronavírus.

De acordo com o nutrólogo, é fundamental ter muito cuidado com dietas exageradas para emagrecimento, já que, além de poucos resultados na perda de peso, elas podem levar a graves deficiências nutricionais, piorando a resposta metabólica e imunitária à infecção pela covid-19.

“Assim como em qualquer época, durante a pandemia e a quarentena, devemos seguir dietas equilibradas, sem restrições, mas também sem excessos. Muito além da balança, precisamos lembrar que a boa alimentação e a prática de atividade física são hábitos essenciais na manutenção da nossa saúde”, pontua.

EXPEDIENTE

A GAZETA DA ZONA NORTE

Empresa Jornalística Zona Norte Ltda
Certificado de registro de marca: 006381073

Fundador: Ary Silva • 03/07/1963

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: payoutzn@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

O que foi notícia na semana



Desde a última quinta-feira (25), a SPTrans reduziu cerca de 9% da frota de ônibus da cidade de São Paulo. O levantamento feito pela empresa antes da pandemia afirma que mais de 3 milhões de pessoas utilizavam o transporte público, mas esse número caiu para 1,3 milhão por dia e, vem se mantendo estável nas últimas semanas.

A arroza e o feijão, base da alimentação nacional, registraram alta variação de preços neste período de pandemia, pesando no bolso do brasileiro. É o que aponta levantamento realizado pela InfoPrice, empresa de tecnologia e inteligência de negócios, focada em pricing do varejo físico, que levou em consideração o comportamento

Na última quarta-feira (24), o arcebispo de São Paulo, Dom Odilo Scherer, anunciou que as missas presenciais retornaram na cidade de São Paulo. Os eventos religiosos da Igreja Católica terão de seguir protocolos, como: manter distanciamento e não reutilizar folhetos litúrgicos. Ainda não há data, para que as missas voltem a serem realizadas, os padres só poderão ficar sem máscaras no altar.

dos preços no período de 10 de fevereiro a 4 de maio. A região Sul foi a localidade na qual o arroz alcançou a maior alta no período analisado: 8,52%. Em segundo lugar está a região Nordeste, com 7,04%. No Sudeste, a variação foi de 4,55%; e no Centro-Oeste, de 0,56%. A região Norte foi a única a apresentar recuo de 3,07%. O do feijão saltou 18,61% no Sudeste e 18,42% no Nordeste. As regiões Sul e Centro-Oeste notaram avanço de 9,90% e 8,90%, respectivamente. A região Norte exibiu retração, de 11,79%.

Na última terça-feira (23), uma nuvem de gafanhotos chegou a Argentina porém, antes passava pelo Paraguai, e por lá destruiu plantações de milho. Segundo o monitoramento do Serviço Nacional de Saúde e Qualidade Alimentar da Argentina (Urugai) e os insetos devem seguir em direção ao Uruguai e, segundo a Senasa a nuvem de gafanhotos deve passar pelo Brasil e preocupa, já que é uma praga pouco conhecida e pode causar danos enormes às lavouras agrícolas. Os gafanhotos passarão pelo oeste dos estados do Rio Grande do Sul e também em Santa Catarina.

Passarela HCor reforça a importância do uso de máscara de proteção

“Use máscara. Proteja você e o próximo”. É com essa mensagem que incentiva a consciência individual em prol da saúde e do bem-estar coletivo, que um dos cartões do bairro do Paraíso, a Passarela HCor, reforça a importância da máscara.

A adesivagem da passarela - que tem uma extensão de mais de 30 metros e liga os prédios dr. Adib Jatene e o complexo principal do HCor - reforça a importância do uso da máscara de proteção, em uma semana na qual, pouco a pouco, a capital paulista vem retomando suas atividades.

“Desde o início da pandemia, a Associação Beneficente Síria - HCor está comprometida com essa missão coletiva. Assim, nós buscamos enfrentar esse cenário com foco interno em gestão estratégica, capacitação profissional e humanização na assistência, mas também com um olhar externo de união e solidariedade”, destaca o superintendente corporativo - CEO do HCor, Fernando Torelly.

Outras ações de combate à pandemia

A “Liga da Proteção” da instituição foi criada para



Na luta contra a covid-19, “Liga da Proteção” destaca a necessidade de ações individuais que promovam benefícios coletivos

oferecer apoio à sociedade e unidades de saúde de todo o país, atuando em quatro frentes: doação de equipamentos de proteção individual (EPIs) como: máscaras, luvas e sapatinhas propé para hospitais públicos; produção e distribuição de máscaras caseiras para a população; desenvolvimento de pesquisas clínicas para

avaliar a eficácia de medicamentos no tratamento da covid-19; e, mais recentemente, o apoio ao Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HCFMUSP), com a “adoção” de 10 leitos da Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

Nessa última frente, o HCor ficou responsável por transformar leitos comuns de

internação em leitos de UTI, contribuindo com equipamentos e equipes de profissionais de Saúde especializados em cuidados de terapia intensiva, contratados exclusivamente para essa demanda.

Ainda para apoiar Unidades de Saúde (SUS), das Regiões Norte e Nordeste, a campanha também arrecadou mais de duas toneladas em equipamentos médicos e EPIs para o Hospital de Clínicas dr. Alberto Lima, referência no combate ao novo coronavírus em Macapá (AP), e às secretarias de Saúde do Pará (municipal e estadual), além de duas instituições de longa permanência de idosos, Mão Branca e Lar Mãezinhas, em São Paulo.

Nas ruas, o HCor distribuiu mais de 30 mil máscaras para usuários da Linha Azul e Vermelha do Metrô, em São Paulo, pedestres na região da Avenida Paulista e comunidade da Zona Sul da capital. Interessados em conhecer e colaborar com a “Liga da Proteção” podem acessar o site <http://www.ligada.ptecoao.com.br>.

Saiba por que as dores articulares ficam mais intensas no frio

Nesta tão aguardada chegada de dias com temperaturas mais baixas, quem nunca para se perguntar: “é impressão minha, ou sinto mais dores no frio?”. Talvez não seja apenas impressão. E embora ainda não haja comprovação científica, muitos profissionais da área da Saúde acreditam que sim, há relação entre dor e frio.

De acordo com o fisioterapeuta Bernardo Sampaio, diretor clínico do ITC Vertebral e do Instituto Trata de Guarulhos, em baixas temperaturas, algumas alterações ocorrem no metabolismo. “Com o frio, os músculos e vasos sanguíneos realizam contrações involuntárias para manter o corpo aquecido e, por conta destas contrações de defesa, aumentam as chances de tensões musculares e também de rigidez articular, dando a impressão de aumento de dor no inverno”.

Há quem diga que pessoas mais magras também sentem mais frio e, consequentemente mais dores, pois acreditam que a camada de gordura do corpo possa aquecer, mas de acordo com o fisioterapeuta, isso é um mito. Para ele, a relação de sintomas



Com a estação mais fria do ano se aproximando, fisioterapeuta dá dicas para evitar as dores durante o inverno

dolorosos e a baixa temperatura não estão ligadas ao aumento, diminuição de massa corpórea, mas sim, as atividades diárias realizadas pelos indivíduos. Pessoas sedentárias tendem a sentir mais dores, já que ficam na maior parte do tempo encolhidas para afastar o frio.

Outros que podem ser prejudicados pelo frio, são os idosos que possuem uma maior rigidez articular. Para agravar, com as mudanças de temperatura há o excesso de contração muscular, o que aumenta a rigidez e, consequentemente diminui o

aporte sanguíneo para a musculatura. “Esse mecanismo pode gerar desconforto. Em casos de idosos que já possuem doenças degenerativas como, por exemplo, as artroses, ou mesmo doenças reumáticas este fator metabólico é um ponto a se considerar, pois tais patologias têm como característica rigidez articular”, sinaliza o fisioterapeuta.

Podemos concluir que é possível que o aumento de sintomas de dor ocorra durante dias frios, mas cada caso é um caso, e nem sempre esse é o devido motivo. Assim, é sempre

importante consultar um profissional. Mas, para evitar possíveis desconfortos, a fisioterapia pode ajudar a reduzir as dores nas articulações:

- Mantenha-se sempre aquecido;
- Se exercite, mesmo em casa. Isso reduz a pressão sobre as articulações, para que elas fiquem menos propensas a lesões;
- Mantenha um peso saudável para diminuir o estresse nas articulações, especialmente nos joelhos;
- Evite tensões desnecessárias nas articulações durante as atividades diárias;
- Aplique compressas quentes nas áreas doloridas do corpo. O calor ajuda a relaxar os músculos.

Bernardo Sampaio recomenda a prática do Pilates para combater as “dores de frio”, pois o método trabalha, justamente com a mobilidade articular, fortalecimento e alongamento da musculatura do corpo. “Evite o imobilismo. Procure sempre se mexer ao longo do dia, estimular a circulação do nosso corpo é uma boa dica. Atividades aeróbicas, também são benéficas”, finaliza.

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** - *Adegnar Moraes de Oliveira - R. Marambaia, 106 • *Drogalibra Ltda. - R. Carandaí, 64 • *Drogaria e Perf. WT Ltda. - R. Padre Antonio D'Angelo, 156 • *Droga Vesper 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 • *Drogaria 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. Paranaíba, 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** - *Civitareale & Cia. Ltda. - Av. Santa Inês, 719 • **Parada Inglesa** - *Janciasukas & Cia. Ltda. - Av. Gen. Ataliba Leonel, 3.083 • **Pq. Edu Chaves** - *Drogaria do Parque Ltda. - Av. Edu Chaves, 862 • *Farmácia 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 Pastorinha 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 Farnasol 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 • **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 Candeia Ltda. - R. Maria Cândida, 1.137 • *Drogaria Vila Guilherme Ltda. - R. do Imperador, 1.041 • *Irmãos Guimarães Ltda. - Travessa Casalbuono, 120 • S/A. - Av. 61,62,63,65 • **V. Gustavo** - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guapira, 2.386 • *Droga Lider Ltda. - R. do Paulo Avelar, 942 • **V. Medeiros** - *Drogaria Hiosato Irmãos Ltda. - Av. Nossa Sra do Loreto, 1.078 • **V. N. Cachoeirinha** - *Drogaria Nova Cachoeirinha Ltda. - Av. Parada Pinto, 344 • **V. Nivi** - *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 Coudros, 34 • *Drogaria Moderna de Palmeiras Ltda. - R. Santa Angela, 311 • **V. Penteado** - *Drogaria - Henri Charles Ltda. - R. Henry Charles Potel, 887 • **V. Sabrina** - *Drogaria De Belis Ltda. - Av. Milton da Rocha, 294 • *Adeval Ribeiro - Av. Professor Castro Júnior, 222

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias