

Editorial

Desde o início da quarentena, muitos serviços públicos e particulares sofreram alterações, ou foram interrompidos pela necessidade de priorizar as medidas necessárias para enfrentar a pandemia da covid-19. São Paulo, alguns serviços importantes de zandemia da covid-19. São Paulo, alguns serviços importantes de zandemia da covid-19.

Em alguns bairros ressaltamos ações de plantio de árvores e recapeamento de ruas, que foram priorizadas nos últimos meses. Nesta edição, destacamos esses serviços em andamento em importantes ruas e avenidas da Zona Norte como: Zaki Narchi, Avenida Euclides da Cunha, Avenida Dr. Sylvio de Campos, Rua Coronel José Godinho, Avenida Comendador Fiorelli, Rua Ezequiel Freire, Avenida General Pedro León Schneider e Avenida Conceição.

Evidentemente, tratam-se de serviços básicos e essenciais, que são atribuições da Prefeitura e devem ser mantidos normalmente. Porém, muitas vezes o recapeamento não acontece e sua necessidade é minimizada pelo tapa-buracos. Porém, a eficácia é bem menor, uma vez que funciona como paliativo do problema. Vias bem cuidadas e mantidas são uma das principais medidas observadas pelas cidadãs e ganham ainda mais importância em um ano eleitoral, embora grande parte da atenção é voltada para as ações de combate à pandemia.

Embora sejam serviços importantes e bem vistos pelos eleitores em geral, importante destacar que muitas demandas específicas e localizadas nos bairros em locais sem maior visibilidade, permanecem meses e muitas vezes, anos sem solução. Esse é o caso de Rua um gradil e o fechamento de um buraco, esperar desde o início do ano para serem realizados. Esse é apenas um exemplo dos que chegam à nossa redação e, tanto quanto as demandas de maior visibilidade, precisam e devem ser atendidas.

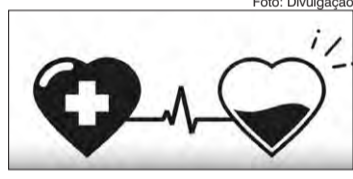
Entre as ações de combate à pandemia, destacamos nesta edição o prosseguimento da fase de testes da vacina elaborada por uma empresa chinesa, em parceria com o Governo do Estado. Até o momento, os resultados são promissores e temos a perspectiva de obter uma vacina, que possa ser produzida em grande escala e ser distribuída pelo SUS em todo o Brasil, no primeiro semestre de 2021.

Concomitantemente, temos o avanço gradual do Plano São Paulo, que prevê a retomada das atividades econômicas gradualmente. Os efeitos da pandemia, já estão presentes em todas as áreas e há muito o que ser feito para salvar vidas e, ao mesmo tempo recuperar a economia. Porém, é importante destacar que a pandemia ainda não foi superada, um longo caminho a ser percorrido ainda existe. Portanto, continuar respeitando a quarentena, sair de casa apenas por necessidade, utilizar máscara e ter todos os cuidados de higiene, são hábitos que precisam ser redobrados a cada dia, para que possamos superar todos os obstáculos da melhor forma possível.

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!

Banco de Sangue do HSPE cria campanha para mobilizar doação durante a pandemia

Entre abril e maio deste ano, o Banco de Sangue do Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo (HSPE), sofreu redução de 57% e 52%, respectivamente, no número de doadores se comparado aos mesmos meses de 2019. Atualmente, em razão da pandemia da covid-19, o serviço opera com 25% da capacidade.



O estoque opera com 25% da capacidade

Com o baixo número de doação de sangue disponível, o Banco de Sangue do HSPE iniciou a campanha: "Seu tipo sanguíneo é solidário?" para impulsionar o maior número de doações neste período. Para doar não é necessário agendar horário.

O Serviço de Hemoterapia do HSPE, está localizado em uma área totalmente independente do restante das demais unidades hospitalares, evitando que os doadores tenham contato com pacientes portadores de outras patologias, como a covid-19.

Para realizar a doação de sangue, as equipes estão limitando o número de pessoas no setor, para evitar aglomerações, como: triagem para aferir a temperatura corporal, e disponibilização de álcool gel.

Requisitos para doação:

- Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até os 60 anos (Menores de idade devem estar acompanhados do responsável legal para doar);
- Pesar no mínimo 50 kg;
- Estar alimentado (evitar alimentos gordurosos nas quatro horas que antecedem a doação);
- Estar descansado;
- Candidatos que estiverem no exterior não podem doar sangue por 14 dias, a partir da data do retorno;
- Voluntários que tiveram contato com casos suspeitos e confirmados da covid-19, ficam impedidos de doar sangue por 14 dias;
- Doadores que apresentaram sintomas de possível infecção pela covid-19 (casos suspeitos) poderão doar sangue, após 14 dias do desaparecimento dos sintomas;
- Aqueles que apresentaram diagnóstico positivo da covid-19 só poderão doar sangue, após 30 dias da recuperação clínica completa (sem sintomas).

Serviço:
Banco de Sangue do HSPE - Rua Pedro de Toledo, 1.800 - Vila Clementino. Tel: (11) 4573-8249. Horário de funcionamento: segunda a sexta, das 9 às 16 horas, e aos sábados, das 8 às 16 horas.

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 Fazio • 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



O que foi notícia na semana

Na manhã da última segunda-feira (29), a Prefeitura de São Paulo encerrou os atendimentos no Hospital Municipal de Campanha do Pacaembu. O prefeito Bruno Covas esteve no equipamento de Saúde e acompanhou a saída dos dois últimos pacientes (ambos tiveram alta) do local, que desde sua inauguração atendeu 1.515 pacientes. Segundo o prefeito Bruno Covas, a previsão de custo inicial do hospital era de R\$ 28,4 milhões, mas o gasto final foi de R\$ 23 milhões. "Acompanhamos a saída da Nilza e do Nélio, os dois últimos pacientes. Agora vamos começar todo processo de sanitização necessário pra poder fechar o espaço", explicou Covas.

De acordo com dados divulgados pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Mensal (PNAD Contínua) e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na última terça-feira (30), a taxa oficial de desemprego no Brasil subiu de 12,6% para 12,9% no trimestre encerrado em maio, atingindo cerca de 12,7 milhões de pessoas. Houve uma alta de 1,2 ponto percentual em comparação com o trimestre encerrado em fevereiro (11,6%) e de

0,6 ponto percentual em relação ao mesmo trimestre de 2019 (12,3%).

Na última terça-feira (30) de junho, um ciclone bomba e a passagem de tempestades provocaram pânico e estragos em Santa Catarina. O ciclone extratropical é formado em latitudes médias, distante dos trópicos, mas ainda mais intenso. Em Santa Catarina mais de 1,4 milhão de locais ficaram sem luz no estado. Houve reflexos desse ciclone em São Paulo e no Rio de Janeiro.

Na última terça-feira (30), **Carlos Alberto Decotelli** pediu demissão do cargo de ministro da Educação, sendo publicado na edição do "Diário Oficial da União" da última quarta-feira (1º) de julho. O currículo de Decotelli teve informações sobre as titulações acadêmicas contestadas pelas instituições de ensino da Argentina e Alemanha, como a declaração de um título de doutorado na Argentina,



que não foi obtido; denúncia de plágio na dissertação de mestrado da Fundação Getúlio Vargas (FGV); pós-doutorado na Alemanha (FGV); Decotelli permaneceu no cargo por cinco dias e não chegou a tomar posse.

Mais de 6 milhões de brasileiros sofrem com escoliose idiopática adolescente (EIA)

Apesar de pouco conhecida, a escoliose idiopática adolescente (EIA), atinge milhões de pessoas no Brasil e em todo mundo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 6 milhões de brasileiros, em especial, adolescentes do sexo feminino e 2 a 4% da população mundial possuem a patologia, causada por um desvio de coluna progressivo e sem causa aparente, que pode levar até a uma intervenção cirúrgica. Para chamar a atenção à patologia que acomete muitos adolescentes, junho é o mês de conscientização mundial sobre o diagnóstico.

A escoliose é uma deformidade em curva da coluna vertebral, podendo ocorrer de forma acompanhada de rotação das vértebras. Vista de frente, a coluna vertebral parece reta, porém, quando observada de lado, tem curvaturas fisiológicas na região do pescoço (lordose cervical), do tórax (cifose torácica), da cintura (lordose lombar) e da

pelve (cifose sacrococcígea), cujo formato lembra a letra 'S'.

Segundo o angiologista e cirurgião vascular dr. Álvaro Pereira, os sinais mais notáveis desse distúrbio estrutural são as assimetrias físicas causadas pela curvatura da coluna vertebral, incluindo ombros caídos ou desiguais; leve inclinação geral para um lado; uma omopleta muito visível; cintura irregular; uma perna pode parecer mais longa que a outra; um lado do quadril pode parecer mais alto que o outro. Também podem ser notados sintomas como: dores de cabeça e dores na região lombar; cansaço geral e fadiga por tensão postural, bem como respiração reduzida ou restrita (em casos de escoliose grave).

O tratamento para a escoliose depende da gravidade da deformidade da coluna e varia entre procedimentos não cirúrgicos como o uso de analgésicos, exercícios, observação e órtese trataminta, bem como intervenções cirúrgicas.



Idiopática adolescente (EIA), atinge milhões de pessoas no Brasil e em todo mundo

Outra opção de tratamento não medicamentoso é a LEDterapia, que ajuda a melhorar a qualidade de vida de pessoas que sentem dores, em caso de escoliose mais grave, ou em condições de reabilitação após a cirurgia.

Treinar durante inverno contribui para aumento da imunidade

Com a chegada do inverno, a queda na temperatura costuma desestimular a prática de exercícios. É uma tendência natural aumentar a ingestão de alimentos mais calóricos e se movimentar menos nos dias mais frios, quando o organismo tende a acumular energia para se manter aquecido.

No entanto, o educador físico da rede de academias SELFIT, Rafael Oliveira alerta para a importância de continuar a se exercitando neste período. "Atualmente, já estamos lidando com uma redução drástica da movimentação do corpo, por conta do isolamento social, que precisa ser combatida, pois a prática de atividade física é fundamental para ajudar a fortalecer a imunidade e manter a saúde em dia", explica.

Ele recomenda iniciar o treino com exercícios articulares e aquecimentos dinâmicos, exercícios técnicos e movimentos, ou uma corrida leve, lembrando que o tempo dedicado ao aquecimento deve ser um pouco maior na estação mais fria do ano. "Se em dias normais 10 minutos são suficientes para o aquecimento, em dias frios deve-se dobrar esse tempo", esclarece.

Depois de aquecer bem o corpo, o especialista da SELFIT dá dicas para quem quer começar a se mexer durante a quarentena,



Especialista da SELFIT indica priorizar exercícios articulares e alongamentos dinâmicos

sem precisar de equipamentos ou acessórios. O treino com quatro minutos não leva mais do que 30 minutos e é suficiente para acabar com o sedentarismo, ajudando na melhora da imunidade.

Panturrilhas

Com as duas mãos apoiadas na parede, dar um passo para trás, esticando as pernas e fazendo a flexão e extensão do tornozelo com o movimento do calcanhar para cima e para baixo. **Repetições:** três séries de 15 a 20 movimentos

Avião

Em pé, com os pés unidos, braços abertos como o Cristo Redentor e a coluna reta, movimentar o tronco para frente e levantar uma das pernas para trás, flexionando bem o joelho na perna que ficará apoiada no chão. **Repetições:** três séries com cada perna, de 10 a 12 movimentos

Corrida

Simular os movimentos de uma corrida sem sair do lugar.

Repetições: três séries de um minuto cada.

Abdominais

Deitar-se com a barriga para cima, esticar as pernas para o alto e fazer um pêndulo com as pernas sem tirar a lombar do chão. Conforme for ganhando resistência, aumentar o balançamento do pêndulo, respeitando a estabilidade da coluna. **Repetição:** três séries de 15 movimentos

Aulas online

Para auxiliar a todos que desejam manter-se saudáveis neste inverno, a rede segue ativa virtualmente com a campanha "Em Casa do Seu Jeito", oferecendo diariamente **Lives** e aulas em seus canais na Internet (redes sociais, apps e site), com dicas de exercícios fáceis a serem realizados em casa, sem a necessidade de contato físico, ou uso de equipamentos. As ferramentas digitais da rede são gratuitas e podem ser utilizadas por toda a população, não apenas por alunos. A SELFIT conta ainda com outros dois aplicativos exclusivos para alunos da rede, um para orientação nutricional (App Self Sem Culpa) e outro para treinos, o App SELFIT.

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 1ª Turma

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

<ul style="list-style-type: none"> • Água Fria - *Farmácia e Drogeria Santa Luzia Ltda. - Av. Água Fria, 807 • Alto V. Maria - *Drogeria Dudu Ltda. - Av. Alberto Byington, 2.651 • Drogamirtes Ltda. - Praça Cosmorama, 17 • Carandiru - *Drogaria Josyfar Ltda. - R. do Imperador, 09 • Casa Verde - *Drogeria São Paulo S/A. - R. Dr. César Castiglioni Jr., 247 • *Farmácia Tamaha Ltda. - R. Joaquim Afonso de Souza, 816 • Freguesia do Ó - *Drogeria Itaberaba Ltda. - Av. Itaberaba, 658 • *Vaníia Turati Drogeria Ltda. - Av. Gen. Edgar Facó, 1.418 • Itaberaba - *Fastifarma Com. de Med. e Perf. Ltda. - Av. Itaberaba, 1.444 • *Drogeria São Paulo S/A. - Av. Itaberaba, 1.945/1949 • *Droga Eden Ltda. - Av. Itaberaba, 2.061 • Jaçaná - *Drogeria Paza Ltda. - Av. Francisco Rodrigues, 562 • *Jaimé Fuentes Arilla & Cia. Ltda. - Av. Guapira, 2.006 • Jd. Brasil - *Total Pharmacist Assist. Drogeria Ltda. - Av. Júlio Buono, 3.597 • *Drogeria Reunidas Ltda. - R. Basílio Alves Morango, 827 • *Farmadrog Ltda. - Av. Roland Garros, 1.068 • *Droga Tec Ltda. - Av. Roland Garros, 387 • Jd. Japão - *Seiti Anagusko & Cia Ltda. - Av. Jardim Japão, 1.261 • Jd. Joamar - *Drogeria Gradam Ltda. - Av. Antonelo de Messina, 968 • Jd. Maracanã - *Drogeria Maracanã Ltda. - Av. Itaberaba, 3.822 • Jd. Primavera - *Drogeria Life Ltda. - Av. 	<ul style="list-style-type: none"> Dep. Emilio Carlos, 1.742 • Jd. Tremembé - *Drogeria São Paulo S/A. - Av. Maria Amália Lopes de Azevedo, 975 • Lauzane Paulista - *Drogeria Rosa Cris Ltda. - Av. Adolfo Coelho, 138-A • Limão - *Antônio de Siqueira - Av. Prof. Celestino Bourroul, 840 • Mandaqui - *Oliveira & Valoto Ltda. - R. Augusto Tolle, 791 • *Farmácia Mandaqui Ltda. - R. Mathus Leme, 21 • *Antares Comercial Farmacêutica Ltda. - Av. Zunkeller, 265 • *Droga Rosa Ltda. - R. Salvador Tolezano, 09 • Parada Inglesa - *Alquymia Pharma Ltda. - Av. General Ataliba Leonel, 2.291 • Pq. Edu Chaves - *Drogeria Chaves Ltda. - Av. Edu Chaves, 863 • Pq. Novo Mundo - *Drogeria Parque Novo Mundo Ltda. - Av. Tte. Amaro Felicíssimo Silva, 1.311 • Pq. Peruche - *Drogeria Cristal do Peruche Ltda. - R. Armando Coelho Silva, 323 • *Drogaçu Ltda. - R. Valdemar Martins, 371-A • Santana - *Drogeria Farmafacil Ltda. - R. Voluntários da Pátria, 1.579 • *Farma Norte Drogeria e Perf. Ltda. - R. Alfredo Pujol, 570 • *Farmácia São Gabriel Ltda. - R. Mal. Hernes da Fonseca, 486 • *Drogeria São Paulo S/A. - R. Ezequiel Freire, 424 • Tucuruvi - *Drogeria São Paulo S/A. - Av. Tucuruvi, 557 • *Drogeria Presidente Ltda. - Av. Nova Cantareira, 2.320 • *Drogeria Amiga Ltda. - Av. Guapira, 1.262-A • V. Aurora - *Saburo Kuroba 	<ul style="list-style-type: none"> - R. Irmão João Feijó, 153 • V. Brasilândia - *Demac Produtos Farmacêuticos Ltda. - R. Parapuá, 1.782 • *Droga Marisa Ltda. - R. Benedito Egídio Barbosa, 49 • V. Cachoeirinha - *Drogeria Flor do Ipê Ltda. - Av. Imiriz, 4.132 • V. Dionísia - *Drogeria Diferença Ltda. - R. Fernando Pessoa, 221 • V. Ede - *Drogeria Hirofarma Ltda. - Av. Júlio Buono, 467 • *Drogeria Farmanael Ltda. - Av. Ede, 86 • V. Guilherme - *Farmácia Jeodroga Ltda. - Av. Joaquim Rangel, 226 • *Drogeria e Perf. Praça Oscar Ltda. - R. Maria Cândida, 1.412 • V. Gustavo - *Drogaoponto Ltda. - Av. Júlio Buono, 2.051 • V. Maria - *Drogeria São Carlos da Nice Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.531/1.535 • *Naiades Barbosa Lima - R. Tomas Speers, 687 • V. Medeiros - *Drogeria Mundy Ltda. - R. Crispim Duarte, 653 • *Drogeria Fenix Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 635 • V. Palmeiras - *Farmácia Senhora do Loreto, 635 • V. Inajaré de Souza, 446 • V. Sabrina - *Drogeria e Perfumaria Castro Ltda. - Praça Angelo Conti, 198 • V. Santa Maria - *Drogaeny Ltda. - R. Tomas Antonio Vilani, 193.
---	--	--

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias