

Lei Maria da Penha completa 14 anos diante do aumento da violência contra a mulher

De acordo com relatório do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), o total de socorros prestados, passou de 6.775 para 9.817 na comparação entre março de 2019 e março de 2020. O número de feminicídio também registrou aumento de 46 %. O mesmo fenômeno é observado em outros Estados. No Rio Grande do Norte, houve um aumento de 34,1% nos casos de lesão corporal dolosa e 54,3% em casos de ameaça. O mais impressionante são as notificações de estupro que, simplesmente dobraram em relação ao mesmo mês em 2019 (dados de março), registrando um total de 40 casos. No Mato Grosso do Sul os casos de feminicídio aumentaram em 5 vezes.

Realizada pelo Banco Mundial, o levantamento abrangeu

os Estados: São Paulo, Acre, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Mato Grosso e Pará. Os dados foram coletados na segunda semana de abril e tiveram como base registros da Polícia Civil, Militar e dos Tribunais de Justiça.

De acordo com o próprio Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), apesar dos números impressionarem, há a subnotificação de ocorrências, partindo do princípio que em geral, as vítimas vivem com os próprios agressores. De acordo com o Ministério Público de São Paulo, 66% dos feminicídios aconteceram na própria casa da vítima.

O fenômeno está presente em praticamente todo o mundo. A Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres

(ONU Mulheres), realizou um apelo para que as autoridades governamentais adotem ações específicas para proteção das mulheres, durante a pandemia. Além de encontrarem maior dificuldade ao acesso aos serviços protetivos, os problemas de ordem econômica, podem deixar os parceiros mais violentos.

Desde o início da pandemia, o Estado de São Paulo permite que a vítima registre sua queixa por meio de formulário, através da Delegacia Eletrônica (<https://www.delegaciaeletronica.policia civil.sp.gov.br/ssp-de-cidadao/home>), onde há todas as orientações para o registro de casos de violência doméstica. Em todo o Brasil, as denúncias podem ser feitas pelo número 180, que funciona todos os dias da semana, 24 horas.

O que (ainda) é preciso saber sobre a máscara

A principal certeza que se leva da pandemia, pelo menos por enquanto, é que a máscara é o mais “recente” item do cotidiano. Inclusive sem data para ir embora, ou deixar de ser usada. Utilizá-la é fundamental, mas fazer isso da maneira correta pode ser ainda mais imprescindível. Pensando nisso, a otorrinolaringologista Milena Costa separou algumas atitudes, pontos e dúvidas que ainda podem ser recorrentes quando o assunto é o uso das máscaras de proteção.

1. Qual máscara escolher?

Com a obrigatoriedade do uso das máscaras, esse novo item começou a ser muito mais fabricado. Por ser uma ferramenta de segurança, é preciso que a máscara siga alguns critérios para que esta desempenhe sua função adequadamente. Uma das circunstâncias a ser levada em conta na hora de escolher a máscara é o tecido. “Quanto mais fechada a trama do tecido e mais camadas tiver a máscara, melhor,” diz a otorrinolaringologista Milena Costa.

2. Máscara no lugar certo

Outro ponto que precisa ser reforçado é não cobrir adequadamente o nariz e a boca, ou colocar a máscara no queixo e no pescoço, além de ser ineficiente e não proteger, contamina essas regiões. “O conceito principal é, a partir do momento em que se coloca a máscara, ela não deve ser mais manipulada. A não ser na hora de tirá-la, o que deve ser feito pelas alças que ficam atrás da orelha. Nunca manipular, ou ajeitar a máscara, porque se está encostando na parte externa e,



A otorrinolaringologista Milena Costa, destaca alguns pontos para ajudar no uso correto desse artigo que entrou na rotina para ficar

consequentemente também contaminando a mão”.

3. A hora de trocar - e com higiene!

Dar atenção não só para o uso, mas também para a necessidade e a importância da troca da máscara é outro aspecto fundamental. “As pessoas devem ter mais de uma máscara. E é preciso tirar o conceito de que se pode usar a mesma máscara várias vezes, ou por vários dias. Ela é individual e não deve ser dividida”. Segundo a especialista, é aconselhado fazer a troca a cada duas horas, em média, ou se a máscara ficar úmida. “O intuito da máscara também é não permitir, em caso de tosse ou espirro, que as gotículas se dispersem no ambiente. Se for espirrar que seja na máscara, mas cuidado ao manipulá-la e depois encostar na face”, diz. E nada de deixá-la jogada pela casa.

A médica lembra ainda que depois da troca, a máscara de pano deve ser colocada dentro de um saco plástico fechado até o momento da lavagem, e não ficar

exposta de forma inadequada no ambiente. “Uma vez chegando em casa se pega as máscaras que foram usadas e as coloca em solução desinfetante. Que pode ser água sanitária”. Milena explica que se for máscara descartável, é interessante colocar em um saquinho fechado e depois jogar no lixo. “Assim, diminui as chances de uma possível dispersão do vírus. Mesmo as máscaras descartáveis, devem ser eliminadas corretamente”, afirma Milena.

4. Exercício: com ou sem máscara?

“O exercício físico deve ser feito com máscara, principalmente agora que as academias estão abertas”. A médica ainda salienta que, mesmo durante o exercício físico na rua o uso da máscara é obrigatório e necessário. “Infelizmente, dá sensação de falta de ar, mas já existem alguns modelos de máscaras voltadas para o esporte, que são bem acopladas. Porém, não tem uma maneira de diminuir a sensação de sufocamento e o exercício deve ser feito de máscara”, afirma.

5. Criança usa máscara?

No caso dos pequenos é indicado que usem máscaras, a partir de dois anos de idade. A otorrinolaringologista explica que essa faixa etária está relacionada com crianças que, teoricamente, já sabem manipular o item de segurança. “Menores de dois anos tendem a ficar manipulando a máscara e isso pode ser até pior, por exemplo, ao colocarem a mão nos olhos. Além disso, crianças menores que essa idade não conseguem usar muito bem a máscara por longos períodos”.

Ações de zeladoria preservam e melhoram os espaços públicos na Zona Norte

A Secretaria Municipal das Subprefeituras informou que os serviços de zeladoria foram intensificados na Zona Norte durante o primeiro semestre deste ano. Mesmo com a pandemia do novo coronavírus, ações essenciais para o funcionamento da cidade se mantiveram presentes como a manutenção de áreas verdes: a região recebeu corte de 11.665.590 m² grama, além da poda de 13.421 árvores.

As ações de limpeza foram reforçadas, com a retirada de mais de 16,3 mil toneladas de detritos, ao longo de mais de 360 metros de córregos limpos. Já nos piscinões, foram removidas mais de 32 toneladas de detritos.

Outro número importante é o da Operação Tapa-Buraco, que no período corrigiu a pavimentação de 10.500 pontos.

Todos os serviços podem ser solicitados por meio da Central 156, portal SP156 e/ou aplicativo disponível nas plataformas Android e IOS.



Ações da Prefeitura em zeladoria, foram intensificadas na Zona Norte da Cidade de São Paulo

Subprefeituras

Desde 2002, com a aprovação da Lei 13.399, a cidade de São Paulo passou a contar com as Subprefeituras. As 32 Subprefeituras são “pequenos municípios” e têm o papel de receber pedidos e reclamações da população, e solucionar os

problemas apontados, criando um canal mais próximo da administração municipal com a população de cada região. Elas cuidam da manutenção do sistema viário, da rede de drenagem, limpeza urbana, vigilância sanitária e epidemiológica, entre outras responsabilidades.

Restaurantes podem funcionar em horário estendido, de acordo com Plano São Paulo

Restaurantes, padarias e estabelecimentos similares, podem funcionar para consumo no local, até às 22 horas em regiões que já estejam na fase amarela, do Plano São Paulo por pelo menos 14 dias consecutivos. A medida foi anunciada pelo governador João Doria, durante coletiva concedida na última quarta-feira (5), no Palácio dos Bandeirantes. Antes disso, o atendimento presencial estava autorizado apenas, até às 17 horas.

“Depois de rigorosa análise, o Centro de Contingência constatou que não houve impacto negativo dos indicadores epidemiológicos, com a retomada gradual do consumo em restaurantes em regiões que estão na fase amarela do Plano São Paulo. A partir desta constatação, o Governo do Estado vai publicar amanhã, decreto que autoriza abertura de restaurantes, padarias e estabelecimentos de alimentação, até



Restaurantes podem atender, presencialmente até 22 horas seguindo medidas de segurança

às 22 horas”, disse Doria.

A regra prevê que o consumo local continua permitido apenas em ambientes arejados, ou ao ar livre, com assentos disponíveis, sendo que os clientes não podem permanecer em pé. A orientação é que os estabelecimentos atendam os clientes com agendamento, para evitar aglomerações. Os estabelecimentos

devem funcionar com ocupação máxima de, até 40% da capacidade dos assentos e o funcionamento precisa ocorrer, por no máximo, 6 horas diárias, consecutivas ou não, com adoção dos protocolos geral e específicos para o setor. Funcionários e clientes devem usar máscara em todos os ambientes, com exceção para os momentos da refeição.

Acupuntura, o que ela trata



Por Dr. José Antônio Rinaldi

Acupuntura é uma técnica da medicina chinesa que trabalha o corpo no seu aspecto energético e orgânico, onde equilibra as funções dos órgãos através de pontos específicos no corpo, ela libera através do cérebro substâncias químicas para melhorar a dor, inflamação, alergias, alterações endócrinas, sistema imunológico e a regeneração dos tecidos, assim como a prevenção de doenças.

Segundo dr. Rinaldi uma das queixas mais comuns são as dores na coluna, joelhos e quadril, onde a pessoa sente estas dores crônicas na região baixa da coluna, passando para o quadril e descendo para as pernas, hérnia de disco, artrose, artrite, cefaleia, enxaqueca, irritabilidade, insônia, úlceras, gastrites, depressão, ansiedade, síndrome do pânico, LER (por esforço repetitivo), fibromialgia, AVC (derrame cerebral), bronquite, asma, rinite, alergias, sinusite, zumbidos, tensão

pré-menstrual, tabagismo, dores da gravidez, distúrbios da menopausa e prisão de ventre. Além disso, utilizamos para estética facial e rejuvenescimento, emagrecimento e redução de medida.

No tratamento usamos Acupuntura sistêmica (agulhas no corpo), auricular (agulhamento na orelha, ou uso de sementes), Moxabustão (bastão de artemísia usado para aquecimento no local da dor), Ventosas (realizada através de sucção no local da dor e inflamação), eletroacupuntura (aparelho que emite estímulo eletromagnético), e uso do Laser-acupuntura sem agulhas e sem dor. Podemos também recomendar a fitoterapia e plantas medicinais para a resolução do processo da doença.

Dr. José Antônio Rinaldi (Crefito3 / 12347-F)
Consultório I: R. Salete, 117 - Santana
Tel: 2973-9099
Consultório II: Rua Serra de Bragança, 1.355
Tatuapé - Tel: 3628-2125 / 3628-2129
Consultório III: Av. Onze de Junho, 357 - Vila Clementino - Tel: 3211-7105
Consultório IV: Rua Lituânia, 127 - Mooca - Telefone: 2268-3941
drjraldiacupuntura.blogspot.com
dr.rinaldiacupuntura@gmail.com

REFLEXOLOGIA

É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.

Djalma Reflexologia • www.djalma.com.br

Rua Duarte de Azevedo, 284 - Conj 45 - F: 99828-7678



Para ter ideia do que é um mundo sem água imagine você sem 70% do seu corpo...

Economize água. A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia.



DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
Varizes • Microvarizes Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

CRM: 27.226



CRM: 25.290

dr. waldir portellinha

CLÍNICA DE OLHOS

CIRURGIA DE MIOPIA E ASTIGMATISMO A LASER.

Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista

São Paulo - Telefones: 3284-8186 / Fax: 3287-8506

MÉDICOS

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS

Dr. Limirio Leal da Fonseca Filho CRM: 35.217

Dr. Luiz Augusto Seabra Rios CRM: 52.025

Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sls. 23/24

3666-8068

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82 CRM 28.142

“SÍNDROME DO PÂNICO”, DEPRESSÕES Depois de + de 23 anos também na V. Maria Alta

Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.

Dra. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga CRP 06/42630-2

Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos

Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios

Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados

Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana

Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis

Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743



57 anos de Tradição

sempre vigilante, sempre na primeira linha de combate, com independência e com lealdade.