

Limpeza dos Terminais e dos Transportes Públicos está no foco dos usuários

Recebemos reclamações de leitores falando sobre a limpeza nos transportes públicos, metrô, ônibus e trem e, de acordo com as reclamações a limpeza não estava sendo executada, uma linha que teve bastante reclamação foi a 1783/10 Cachoeira - Metrô Santana.

Questionamos, e em resposta a SPTrans informou que acionou a equipe de fiscalização para apurar a limpeza e higienização dos ônibus da linha 1783/10 Cachoeira - Metrô Santana, a fim de assegurar a qualidade na prestação do serviço.

A SPTrans ainda disse que, desde o início da quarentena, em março, a Prefeitura de São Paulo, por meio da SPTrans, adotou uma série de medidas para que motoristas, cobradores e passageiros do sistema de transporte público da capital se previnam contra o novo coronavírus causador da covid-19. O uso de máscara para quem precisa se deslocar, passou a ser obrigatório. Além disso, é recomendado o reforço de cuidados pessoais como lavagem das mãos a cada viagem realizada.

Como medida de prevenção, as empresas estão autorizadas a usar cortinas em formato "L" nos postos dos motoristas para evitar o contágio pelo novo coronavírus.

Tivemos reclamações também sobre a lotação dos ônibus e, segundo a SPTrans foi sinalizada a distância de 1 metro entre os usuários nas plataformas para aguardar o embarque nos terminais municipais. A equipe técnica da SPTrans acompanha o movimento dos passageiros e adequa a frota de ônibus para atender a demanda da população.

Os terminais municipais vêm recebendo reforço na higienização, para evitar a contaminação pelo novo coronavírus. Desde o início da pandemia, plataformas, gradis, pistas de rolamento e áreas comuns estão tendo a limpeza complementada, passando por lavagens noturnas. Além disso, ao longo do dia os locais também recebem varrições em todas as plataformas, recolhimento de lixo, higienização e desinfecção dos equipamentos de uso comum.

Além da limpeza mais pesada já realizada, diariamente nas garagens em todos os veículos, a higienização passou a ser feita também entre as viagens, nos terminais municipais, principalmente nos locais onde há contato mais frequente dos passageiros, como balaústres, corrimãos e assentos.



Higienização do ônibus é intensificada durante a quarentena

A limpeza dos ônibus municipais em terminais passou a ser feita com a utilização de um equipamento Atomizador Elétrico Portátil, para evitar a contaminação pelo novo coronavírus. Com o novo sistema, a higienização no interior dos ônibus nos terminais onde o equipamento está disponível, é realizada em apenas dois minutos, sendo feita toda vez que o veículo chega aos terminais urbanos após o desembarque dos passageiros, reduzindo o tempo comparado com a limpeza manual, que continua a ser realizada, constantemente nos demais terminais.

Com o ônibus cheio, fica difícil manter um distanciamento social e, por conta disso, também questionamos sobre o ar-condicionado dos ônibus, a SPTrans informou que, os sistemas de ar-condicionado dos ônibus devem atender à legislação, às normas e às exigências funcionais contidas nos manuais dos Padrões Técnicos de Veículos elaborados pela SPTrans. O sistema conta com dupla filtragem do ar e deve assegurar, a cada três minutos, a troca constante do ar que circula no veículo conforme previsto em norma.

Além disso, o equipamento passa por limpeza/higienização periódica, em vários componentes internos e nos seus dutos, conforme definido pelos fabricantes do equipamento. Esta limpeza é realizada com água e sabão, a cada 5 meses ou em menos tempo, a depender da intensidade do uso. Quanto aos filtros, o de retorno é substituído semanalmente, enquanto o de antipólen, em média, a cada dois meses.

Em razão da pandemia, a SPTrans orientou as empresas

operadoras a intensificarem a manutenção e limpeza dos equipamentos.

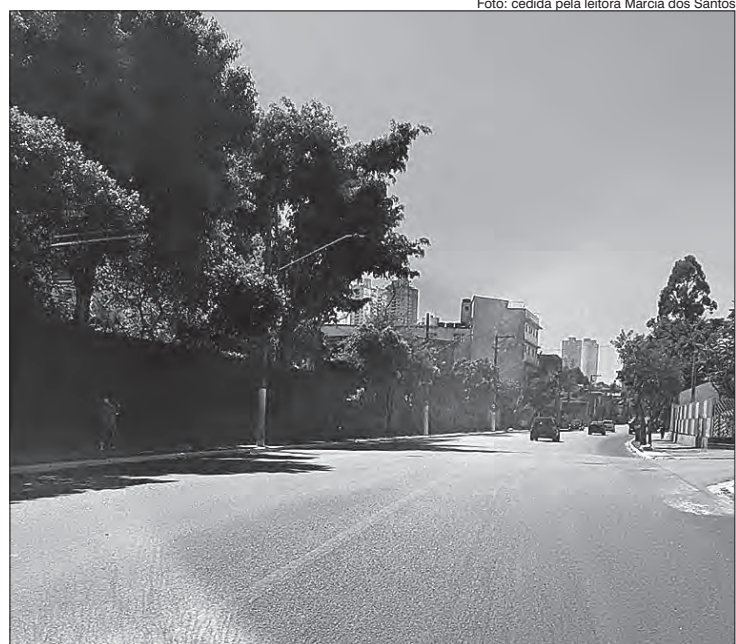
Os ônibus passam por vistorias da SPTrans, que também realiza diariamente inspeção amostral específica, com a desmontagem do equipamento de ar-condicionado em que se verifica o estado geral de conservação, eficiência e limpeza. Além disso, a fiscalização de campo da SPTrans verifica, diariamente, durante a operação, o estado geral de funcionamento do equipamento.

A SPTrans concluiu dizendo que, desde o início da quarentena, em março, a Prefeitura de São Paulo, por meio da SPTrans, adotou uma série de medidas para que motoristas, cobradores e passageiros do sistema de transporte público da capital se previnam contra o novo coronavírus causador da covid-19. Para informar e conscientizar a população da determinação, os ônibus receberam adesivos com o aviso sobre a obrigatoriedade, que foram fixados no para-brisa e nas portas dos veículos, a máscara, deve ser utilizada pelas pessoas durante toda a viagem, inclusive por motoristas e cobradores. O uso de máscara para quem precisa se deslocar, passou a ser obrigatório. Além disso, é recomendado o reforço de cuidados pessoais como lavagem das mãos a cada viagem realizada.

As informações de mudanças de linhas, funcionamento dos postos e recomendações, podem ser acessadas no link www.sptrans.com.br/covid-19. Mais informações sobre os protocolos do transporte público para o enfrentamento à covid-19 estão disponíveis no link http://sptrans.com.br/media/5584/protocolos-transporte-publico.pdf?v=23062020_1510

Avenida Direitos Humanos, recapeada, está há meses sem sinalização na pista

A Avenida Direitos Humanos é uma das vias que foram recapeadas, recentemente na Zona Norte. Porém, a demora para a execução da pintura das faixas está preocupando motoristas que utilizam essa via constantemente. "Quero tornar pública a informação de que a Avenida Direitos Humanos, estava em obras no início da pandemia. A substituição do asfalto da via, já foi totalmente concluída, há quase dois meses. Porém, não fizeram a reimplantação da sinalização de chão. Faz tempo, estamos sem faixa contínua e faixa de pedestre em toda a via. Peço as autoridades competentes que resolvam o problema, porque está perigoso trafegar pela Avenida Direitos Humanos", informa a leitora Marcia dos Santos, que gentilmente nos encaminhou foto do local.



Avenida Direitos Humanos com o recapeamento pronto a espera de nova sinalização

Escada rolante na Estação Luz no acesso da Avenida Cásper Líbero passa por manutenção

A escada rolante da Estação Luz localizada no acesso da Avenida Cásper Líbero, passa por manutenção preventiva. Por isso, esse equipamento não estará disponível aos passageiros durante o período de manutenção, até a próxima segunda-feira

(31). Trata-se da troca do rolamento do eixo principal da escada.

A CPTM esclarece que manutenções preventivas são essenciais para garantir a segurança e a comodidade dos passageiros da estação mais

movimentada de todo o sistema da CPTM, pois evita paradas não previstas, principalmente em horários de pico, quando o fluxo de passageiros é maior. Em muitos casos, as escadas rolantes deixam de funcionar por conta de atitudes de vandalismo.

Sintomas de gravidez que quase ninguém sabe

Existem alguns sintomas já bem conhecidos, como enjoos e dores de cabeça, mas como explica o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, eles podem aparecer de várias maneiras e diferente para cada paciente. Geralmente, o primeiro sinal percebido é o atraso menstrual.

"Claro, dependendo da sensibilidade da mulher, eles podem começar a ser notados de uma semana a 10 dias após a concepção. Com o passar do tempo, eles vão ficando mais intensos."

Essas alterações ocorrem pelo aumento de dois hormônios: o HCG (Gonadotrofina coriônica humana) e a Progesterona. A recomendação é fazer um teste de gravidez - seja de sangue, de urina ou mesmo de farmácia. O teste de sangue consegue detectar uma gravidez após 10 dias da concepção. Conheça 7 sintomas de gravidez que (quase) ninguém sabe:

1. Sangramento

Um pequeno sangramento, chamado de nidiação, ocorre durante a implantação do embrião no útero. Muitas mulheres podem confundir-lo com menstruação justamente porque, se houve fecundação durante o período fértil, esse sangramento pode acontecer no momento em

que seria o início de seu novo ciclo menstrual.

2. Olhos secos

Há relatos de mulheres que tiveram sensibilidade à luz e até mesmo dificuldade de usar lentes de contato. Não é tão comum, mas muitas sentem, inclusive, um pequeno inchaço nas pálpebras, devido à maior concentração de estrogênio.

3. Sensibilidade nas mamas

A variação de hormônios durante a gestação também pode provocar sensibilidade, inchaço e dor na região das mamas. Este é também um sintoma muito comum durante a fase pré-menstrual, então vale a pena ficar atenta.

4. Falta de ar

A mulher pode se sentir mais cansada durante uma gravidez e chegar a ter falta de ar realizando atividades rotineiras. No início, isso acontece devido a alterações hormonais. Mas, a partir do quarto ou quinto mês, a dificuldade de respirar ocorre devido à compressão do



Existe um ditado popular que diz que toda mulher sabe quando está grávida. Isso até pode ser verdade, mas como ter certeza de algo que a mulher ainda não vivenciou?

diafragma causada pelo aumento do volume abdominal.

5. Sono excessivo

Claro que este sintoma não deve ser levado em consideração de forma isolada, mas é muito comum.

6. Tontura

No início da gravidez, muitas mulheres podem sentir tontura, principalmente no período da manhã. Este sintoma é geralmente acompanhado por náuseas. Isso acontece porque a alteração dos níveis hormonais provoca uma alteração da pressão arterial da gestante.

7. Olfato aguçado

Segundo Mantelli, "cheiros e alimentos que ela gostava antes agora podem incomodar".

Dicas para manter foco diante das demandas da pandemia

Em tempos duros de mudanças drásticas diante das demandas da pandemia, manter o foco tem sido uma dificuldade para muitas pessoas. Reter a atenção de fato não é tarefa fácil uma vez que a cada 4 segundos em média o cérebro desfoca daquilo com o objetivo de fazer uma varredura usando os outros sentidos para avaliar o entorno e ver se tem algum risco eminente.

"Se uma pessoa está dirigindo e retém somente na estrada, ela não percebe um pedestre ou um animal tentando atravessar a sua frente. Por isso que cada 4 segundos entra o processo varredura, que traz a percepção ao redor e depois volta

para a estrada, garantindo segurança", explica a psicóloga e neuricologista Anaclaudia Zani Ramos.

Ela lista cinco dicas práticas e simples para ajudar o cérebro a manter o foco, aumentando rapidamente seus resultados de produtividade. Confira:

- Se programe. Ao saber de antemão que tem uma tarefa a cumprir faça a programação prévia e deixe tudo que você irá precisar por perto.
- Acesse redes sociais. Essa dica parece contraditória, porém, é muito eficiente. Se você está focado por um período de uma hora, por exemplo, pare e olhe por alguns poucos minutos

qualquer rede social e volte a tarefa. Você vai produzir mais por ter tido um pequeno momento de prazer.

- Fique confortável com roupas, assento, postura, iluminação, etc. O desconforto provoca a desatenção que gerada pelo incômodo.
- Se hidrate. Mantenha sua garrafinha de água ou suco ou chá por perto. Todo nosso corpo funciona melhor hidratado.
- Se conheça em foco. Isto é fundamental para a manutenção de foco. Algumas pessoas produzem mais com música, outros em ambiente silencioso, às vezes fazendo mais de uma tarefa. Se observe e defina o seu melhor método.

NO GRAACC TODA CRIANÇA
PODE SONHAR COM O FUTURO.

CONTINUE DOANDO,
CONTINUE ACREDTITANDO

WWW.GRAACC.ORG.BR
0300 047 22 22

GRAACC
COMBATENDO E EVITANDO
O CÂNCER INFANTIL

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

DENTISTAS

Especialista em idosos
Membro do Centro de Referência do Idoso - CRI

Dr. Maurício M. Melo
Cirurgião Dentista
CROSP: 38.281

- IMPLANTES totais e parciais
- Prótese imediata • Clínica geral
- Reabilitação mastigatória

AGENDE SUA CONSULTA

R. Duarte de Azevedo, 448 - Cj. 13 - Santana
Ao lado do metrô Santana. Estacionamento no local.

www.meloodontologia.com
Melo Odontologia
clinicameloodontologia 2901-1733

DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO

Varizes • Microvarizes
Moléstias Arteriais

RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

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 - 2ª 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

O mais eficiente veículo de divulgação em toda Região Norte da Capital
Desde 1963 ampliando e consolidando sua liderança na Zona Norte

Portellinha CRM: 25.290
Oftalmologia

Dr. Waldir Portellinha

Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato
Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular
Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea

Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • www.portellinha.com.br

57 anos de Tradição

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