

Editorial

O 130º aniversário do bairro Tremembé é lembrado nesta terça-feira, 10 de novembro. Neste ano especificamente, além de sua tradição, história e características únicas notáveis destacamos a realização de um projeto de mais de 40 anos. Denominadas “Obras de contenção das cheias do Córrego Tremembé”, trata-se de uma das principais intervenções em andamento na Zona Norte com expectativa de resolver o antigo problema das enchentes na região.

Sua necessidade é discutida há décadas e sua efetivação começou a tomar corpo, a partir de 2013, ainda na gestão anterior do então prefeito Fernando Haddad, quando o projeto entrou nas prioridades da Capital, para receber recursos federais através do Plano de Aceleração do Crescimento - PAC, durante o mandato de Dilma Rousseff.

Desde então, diversas audiências públicas foram realizadas até que as primeiras obras fossem iniciadas em 2015 e, posteriormente encapadas pela gestão Doria e atualmente Covas. De acordo com a Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras (SIURB), dos seis piscinões previstos no projeto, três foram entregues na atual gestão, além da canalização de 700 metros do córrego Tremembé entre a Rua Imbiras e Avenida Coronel Sezefredo Fagundes.

Ainda de acordo com a SIURB, as demais intervenções dependem de ações de desapropriação e conclusão de projetos executivos. Dos R\$ 103,7 milhões previstos para a conclusão de todo o projeto, já foram executados R\$ 33,3 milhões. Ou seja, essa grande obra ficará para ser executada na próxima gestão. Independente do resultado das próximas eleições municipais, a Zona Norte irá acompanhar e cobrar o término dessa obra, que assim como muitas outras na Capital, é fundamental para a infraestrutura urbana.

Nesta, destacamos ainda os trabalhos de manutenção da ciclovía, ao longo do canteiro central da Avenida Braz Leme, uma das mais procuradas para a prática de esportes e lazer na região. Outra obra em andamento é a reforma das calçadas em Santana e outros bairros da Zona Norte com término previsto para as próximas semanas.

Durante o período de obras, a revitalização das calçadas trouxe muitos transtornos para pedestres e, principalmente comerciantes. Após seu término, o esperado pelos munícipes é que esse trabalho tenha a devida manutenção em prol da segurança e bem-estar dos pedestres, além de ser importante também para os comerciantes, uma vez que torna as ruas mais atrativas para as compras de fim do ano.

Essas e outras notícias regionais estão neste número de A Gazeta da Zona Norte. Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

O que foi notícia na semana

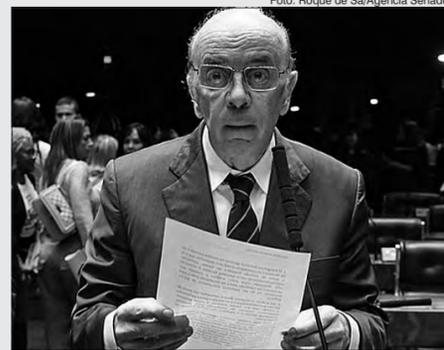
Na última semana o caso de estupro da blogueira Mariana Ferrer teve o destaque na mídia nacional, após a divulgação do vídeo do julgamento onde o advogado do acusado humilha e menospreza a vítima. Mariana acusa André de Camargo Aranha, de tê-la estuprado em dezembro de 2018, em um camarim privado, durante uma festa em um beach club em Jurerê Internacional, em Florianópolis, Santa Catarina. Na época do ocorrido Mariana tinha 21 anos e era virgem. O tratamento durante o julgamento do homem que ela acusou de estupro provocou indignação, reação do Conselho Nacional de Justiça e críticas de ministros de tribunais superiores. De acordo com a sentença, não foram apresentadas provas contundentes para sustentar a acusação. No entanto, a perspectiva é de anulação da sentença diante dos fatos expostos.

Na última quinta-feira (5), o chargista Lanfranco Aldo, conhecido como Lan, 95 anos, morreu em decorrência de uma pneumonia. Ele estava internado por mais de dois meses. A informação foi confirmada por amigos da família. O cartunista ficou famoso por retratar os costumes cariocas

por meio de charges e desenhos publicados em jornais e revistas.

São Tomé das Letras (MG) era o município das únicas cidades do Brasil que não havia casos de Coronavírus. O município do Sul de Minas passou quase oito meses sem registros, porém, registrou sua primeira confirmação da doença 20 dias depois de reabrir a cidade para turistas. De acordo com a prefeitura da cidade, o paciente esteve em São Paulo em uma viagem a trabalho, tem sintomas leves e foi colocado em isolamento domiciliar.

Na última quarta-feira (4), o senador **José Serra** (PSDB) e os empresários José Seripieri Filho, da Qualicorp, Mino Mattos Mazzamati e Arthur Azevedo Filho, se tornaram réus e responderam judicialmente pelos crimes de caixa 2 eleitoral, corrupção e lavagem de dinheiro. O juiz Marco Antonio Martin Vargas, da 1ª Zona Eleitoral de São Paulo, acusou a denúncia em que os quatro são acusados de caixa dois, corrupção passiva e lavagem de dinheiro.



A investigação apontou o recebimento por parte de Serra de R\$ 5 milhões não contabilizados como doação durante a campanha de 2014. O crime de caixa 2 prescreve na última quarta-feira (4/11), seis anos após a prestação de contas da campanha de 2014. No entendimento do Ministério Público, o senador se beneficiaria por ter mais de 70 anos, fato que reduz penas por metade. Se a denúncia não fosse aceita Serra estaria livre de punição.

Desfralde: 10 erros na hora de retirar a fralda

Retirar a fralda das crianças é um processo que exige muita paciência. “Algumas crianças levam poucas semanas para aprender a usar o banheiro, enquanto outras podem demorar até seis meses e precisar de maior atenção,” alerta a pediatra Loretta Campos.

1) Começar antes da hora - o ideal é a partir dos dois anos pois nesta fase as crianças têm autonomia para andar, tirar a roupa e expressar que estão incomodadas com o cocô;

2) Expor a criança em lugares públicos - ir ao banheiro é algo privado, portanto, tente utilizar o sanitário com a porta fechada e penico sempre no banheiro, nunca na sala, quarto;

3) Delegar a tarefa

unicamente para a escola - tente começar a retirada das fraldas em casa, de preferência nas férias, sem muito estresse. A escola deve ser só um apoio;

4) Pressionar a criança para ser rápida - o desfralde requer tempo e paciência. Leve livros, brinquedos para tornar o momento prazeroso;

5) Não providenciar itens de apoio - precisa providenciar um penico ou redutor de vaso sanitário. A criança precisa de conforto;

6) Esperar a criança pedir para ir ao banheiro - comece retirando a fralda do dia e pergunte, ou leve a criança ao banheiro a cada duas horas;

7) Dar bronca se a criança

não consegue se segurar - nunca diga você se sujou de novo, ou você não aprende;

8) Acontecer de nojo quando acontece um escape - os escapes, principalmente os noturnos, são frequentes. Pode durar em média até os quatro anos e algumas crianças até seis anos de idade;

9) Colocar roupas difíceis de tirar - se a criança pede para ir ao banheiro os pais têm de agir rápido;

10) Escolher um momento de estresse para tirar a fralda - toda paciência é pouca.

Segundo a pediatra, os pais não precisam ter pressa, pois cada criança tem seu ritmo e tempo. “Além disso, nenhuma



Erros no desfralde da criança

uma pessoa deve comparar o seu filho com o colega ou priminho, porque isso só vai gerar ansiedade na criança,” finaliza a médica.

Conheça os sete sinais do corpo quando a mulher está no período fértil



Veja os sinais de quando a mulher está no período fértil

O período fértil é a fase do ciclo menstrual em que a mulher se encontra no momento ideal para engravidar. É o momento em que o óvulo maduro se encaminha para as tubas, em direção ao útero, aguardando a fecundação por um espermatozoide. Em mulheres com ciclo de 28 dias, ele começa 14 dias antes da menstruação e dura aproximadamente 6 dias.

Dra. Erica Mantelli fala sobre os sinais de quando a mulher está no período fértil:

- Temperatura corporal levemente elevada;
- Aumento da libido e desejo sexual;
- Melhora do humor e autoestima;
- Presença de muco vaginal sem cheiro e clarinho, como clara de ovo;
- Algumas mulheres podem ainda sentir dor pélvica durante o período fértil;
- Picar atenta às fases do seu ciclo e também a estes pequenos sinais;
- Autoconhecimento também é saúde.

O sobrepeso e a obesidade afetam não só a saúde cardiovascular, os quilinhos a mais também podem causar danos aos joelhos. Estima-se que cada quilo a mais na balança represente oito quilos de sobrecarga para o joelho. Quando são 10, 20 ou ainda 30 quilos extras, o funcionamento dos joelhos pode ficar comprometido.

Os dados do IBGE apontam que 60% da população brasileira está com sobrepeso e, uma em cada quatro está obesa. Vários estudos ao longo dos anos mostram que a obesidade é uma das causas mais comuns de diminuição da vida útil dos joelhos. Entre as patologias mais prevalentes está a Condromalácia Patelar. Segundo a Sociedade Americana de Ortopedia, cerca de 40% dos problemas de joelhos diagnosticados estão relacionados com o desgaste da cartilagem patelar.

Por dentro da Condromalácia

De acordo com Walkíria Brunetti, Fisioterapeuta especializada em Pilates e RPG, a Condromalácia Patelar, também chamada de Dor Fêmor-Patelar, se caracteriza pelo amolecimento seguido da fragmentação da cartilagem articular, como consequência de alterações no mecanismo de extensão dos joelhos. “Basicamente a Patela começa a deslizar lateralmente em vez de deslizar para cima e para baixo”.

Patela é nome atual da rótula, um dos ossos que formam a articulação do joelho. A patela tem duas funções importantes: a



O percentual da população acima de 20 anos considerada obesa mais que dobrou em 16 anos, segundo IBGE

flexão e, principalmente, a extensão dos joelhos. “É essa estrutura que evita o atrito da musculatura do joelho com o fêmur, por meio do escorregamento. Tanto que podemos sentir a patela tonta e voltando quando dobramos a perna, por exemplo”, explica Walkíria.

“O sobrepeso pode alterar esse deslizamento da Patela, levando a um atrito da cartilagem patelar com a cartilagem inter-nica do fêmur. Assim, a biomecânica do joelho fica prejudicada e, com o tempo, pode levar ao processo de degradação da articulação”, explica Walkíria.

A condição afeta mais mulheres do que homens. Esportes de alto impacto, como corridas e treinos de crossfit também exigem muito dos joelhos. “Caso a pessoa não tenha uma musculatura de membros inferiores fortalecida, com o tempo pode desenvolver a Condromalácia”, ressalta a fisioterapeuta.

Dor ao descer escadas?

Um dos principais sintomas da Condromalácia Patelar é dor ao subir ou descer escadas. Levantar-se do sofá ou cadeira, bem como agachar para pegar objetos no chão também podem piorar a dor.

Tratamento deve ser precoce

Quando a Condromalácia aparece em jovens adultos, deve ser tratada adequadamente. Isso porque pode levar ao desenvolvimento da Osteoartrose (OA) prematura. Uma das prioridades são as consequências da OA nos joelhos e a necessidade de colocação de uma prótese. Além disso, pode reduzir a mobilidade e a independência precocemente.

O tratamento é conservador, ou seja, sem necessidade de cirurgia. Porém, a lesão na cartilagem é para sempre, não pode ser

revertida. Um dos pontos mais importantes na reabilitação é o fortalecimento dos músculos estabilizadores da Patela.

Correção da pisada é essencial

A reabilitação de quem chega com dor no joelho envolve diversos recursos. “Normalmente, o paciente chega com um quadro doloroso muito importante. Nessa primeira fase são usados aparelhos que visam à analgesia e à redução do processo inflamatório. Ao mesmo tempo, analiso a pisada do paciente. Isso porque a sobrecarga da articulação também está ligada à forma que a pessoa apoia os pés na caminhada”, diz Walkíria.

A especialista explica que em poucas sessões é possível organizar a pisada visando ao reequilíbrio do joelho. A correção da pisada envolve, alongamento da parte da frente das coxas e da parte posterior do joelho.

“Também inclui exercícios de fortalecimento de toda a musculatura que participa dos movimentos do joelho. Por último, é preciso conscientizar o paciente sobre a continuidade dos bons hábitos posturais para prevenir um agravamento do quadro”.

“A perda de peso é essencial. Além disso, há contra-indicação para algumas atividades que podem piorar a dor, como a corrida, agachamentos, pular cordão. Tais esportes devem ser feitos com muita cautela”, finaliza Walkíria.

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 4ª Turma

- 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** - *Adeglar Moraes de Oliveira - R. Marambaia, 106 • *Drogalibr 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. Gustavo** - *Rede Genéricos Com. Medicamentos Ltda. - Av. Neustalo 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. Parada de Pinto, 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** - *Civiltareale & Cia. Ltda. - Av. Santa Inês, 719 • **• Parada Inglesa** - *Janciasukas & Cia. Ltda. - R. Aluizio de Azevedo, 30-A • *Drogaria 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. Dr. Zuquim, 716 • *Drogaria Livia Yasuda Ltda. - Av. Água Fria, 940 • **• Sta Terezinha** - *Drogaria Beltrami Ltda. - Al. Afonso Schmidt, 619 • **• Tremembé** - *Farmácia Farmasol 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. Guapi, 275 • **• V. Brasilândia** - *Drogaria Martins Ltda. - R. Parapuá, 2.058 • **• V. Carolina** - *Drogaria Carolina Ltda. - Av. Antonio Munhoz Bonilha, 314 • *Farmácia Farmafra Ltda. - R. Abílio Pedro Ramos, 66 • **• V. Ede** - *A. Estevão & Cia. Ltda. - Av. Ede, 503 • **• V. Ester** - *Drogadelli Drogaria e Perf. Ltda. - R. Maria Curupaiti, 871 • **• V. Guilher-**
- me** - *Farmácia Vila Guilherma Ltda. - R. Maria Cândida, 1.137 • *Drogaria Vila Guilherma Ltda. - R. do Imperador, 1.041 • *Irmãos Guimarães Ltda. - Travessa Casalbuono, 120 - Lj.s. 61,62,63,65 • **• V. Gustavo** - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guapira, 2.386 • *Droga Lider Ltda. - Av. Júlio Buono, 1.395 • **• V. Maria** - *Drogasil S/A. - Av. Guilherme Cotching, 1.802 • *Drogacerefar Ltda. - Av. das Cerejeiras, 1.317 • *Drogaria e Perfumaria Vitas Farma 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 Hiosato Irmãos Ltda. - Av. Nossa Sra do Loreto, 1.078 • **• V. N. Cachoeirinha** - *Drogaria Nova Cachoeirinha Ltda. - Av. Parada Pinto, 344 • **• V. Nave** - *Drogastore Nivaria Drogaria Ltda. - R. do Imperador, 1.041 • **• V. Paiva** - *Drogaria Angelina Ltda. - R. Tanque Velho, 1.262 • *Drogaria Av. Conceição Ltda. - Av. Conceição, 1.871 • **• V. Palmeiras** - *Drogaria Village Ltda. - R. Antonio de Coudros, 34 • **• V. Palmeira Moderna** - *Drogaria Henri Charles Ltda. - R. Henry Charles Potel, 887 • **• V. Sabrina** - *Drogaria De Bellis Ltda. - Av. Milton da Rocha, 294 • *Adenival Ribeiro - Av. Professor Castro Júnior, 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: 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