

Editorial

O ano de 2020 vai chegando ao fim. E que ano! Por mais que pudéssemos esperar um ano difícil para a economia, saúde pública, eleições ou cenário internacional, jamais poderíamos imaginar os efeitos de uma pandemia. O novo Coronavírus, que já no final do ano passado aparecia nos noticiários como uma perigosa doença que já fazia vítimas na China, se espalhou rapidamente e mudou todas as perspectivas.

Em todo o mundo, a pandemia já vitimou mais de 1,6 milhão de pessoas. Somente no Brasil, já foram registrados mais de 180 mil óbitos pela Covid-19. Quem entre todos nós já não teve uma perda de pessoa querida pela pandemia, ou ao menos alguém atingido pelo novo Coronavírus? Mais do que números altíssimos e prejuízos ainda incalculáveis, a pandemia modificou totalmente o modo de vida.

A convivência, fator fundamental para o ser humano, passou a ser vista para si e para os outros. O trabalho e o lazer ou o próprio convívio familiar foram atingidos. Ações foram substituídas por cumprimentos distantes, chamadas de vídeo ou um estranho “toque de cotovelos”, uma forma de se tocar sem o risco de levar o vírus ao nariz ou a boca. Foram tantas as mudanças, restrições e perdas, que permanecemos dia a dia tentando nos adaptar e sobretudo, acreditar que um dia tudo isso vai passar.

O ano que já no primeiro trimestre trouxe o maior desafio já enfrentado nas últimas décadas, termina com uma nova alta no número de casos, mas com uma luz no final do túnel. Com o desenvolvimento de várias vacinas em todo o mundo, vários países já iniciaram o processo de vacinação em massa. No Brasil, o Plano de Vacinação acaba de ser apresentado em meio à muita polêmica, disputas políticas, dúvidas, mas um desejo enorme por grande parte da população de que a vacina irá, de fato, virar essa página da nossa história.

Também, não será fácil, rápido e nem definitivo. Novos hábitos de higiene, saúde e convivência farão parte de nossas vidas para sempre. Permanecerão também as lições do isolamento social, da ausência daqueles que a pandemia levou para outro plano e, da certeza de que o amanhã, de fato, não nos pertence.

A esperança, essa força motriz que nos impulsiona, continua nos levando adiante. Que venha 2021, com a vacina contra o novo Coronavírus, mas acima de tudo, com a transformação do ser humano para melhor! Para alimentar nossa fé nesse final de ano, trazemos a mensagem de Dom Jorge Piorezan, Bispo da Região Episcopal de Sant’Ana que, sabiamente nos deseja “um Natal com menos Papai Noel e mais Jesus Cristo”. Que todos tenham um Natal abençoado com muita saúde e amor e, que a esperança nos acompanhe em todos os dias de 2021!!!

O que foi notícia na semana

A Prefeitura, por meio do Departamento de Operação do Sistema Viário (DSV), informa que a Zona Azul volta a vigorar em toda a cidade de São Paulo. Desde 23 de março, a vigência Zona Azul estava suspensa em um raio de 300 metros de unidades de Saúde como: hospitais, ambulatórios, Unidades Básicas de Saúde (UBS), Unidades de Pronto Atendimento (UPA), Assistências Médicas Ambulatoriais (AMA) e prontos-socorros. Portaria publicada neste sábado (12), no Diário Oficial da Cidade revogou essa suspensão. Com a medida, os horários de funcionamento da Zona Azul devem ser respeitados em todas as regiões da cidade de São Paulo, com a ativação do Cartão Azul Digital (CAD) de acordo com a sinalização do local, independentemente da proximidade de unidades de Saúde.

O preço médio da gasolina na primeira semana de dezembro registrou alta de 1,7% na cidade de São Paulo em comparação com o mês de novembro, segundo levantamento realizado pela ValeCard, empresa especializada em soluções de gestão de frota. Nas duas primeiras semanas do mês, o preço médio do combustível no País foi de R\$ 4,709 por litro. Em novembro, o valor médio cobrado nos postos do País foi de R\$ 4,63. A maior alta de preços na quinzena ocorreu no Amazonas (4,23%) e a menor, em Sergipe (0,5%). Nenhum Estado registrou redução no valor médio do combustível.

As capitais, Rio Branco (AC), Belém (PA) e Rio de Janeiro (RJ) foram as que registraram maiores preços médio da gasolina na primeira quinzena de dezembro. Já, Curitiba teve o preço mais baixo.



Foto: Moritz Mentges no Unsplash

Na última segunda-feira (14), o desembargador Renato Sartorelli, do Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP), concedeu uma liminar suspendendo temporariamente trecho de decreto do Governo paulista que proibia restaurantes de venderem **bebidas alcoólicas** após às 20 horas. Foi atendido um pedido da seccional da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes do Estado (Abrasel-SP). No sábado (12), foi publicado um decreto pelo governador João Doria (PSDB) que determinava que os restaurantes só poderiam funcionar até às 22 horas e, haveria a

proibição da venda de bebidas alcoólicas após às 20 horas. Já o expediente permitido para lojas e shoppings foi ampliado de 10 horas para 12 horas diárias, com fechamento até às 22 horas.

Na última quarta-feira (16), o Ibope divulgou uma pesquisa sobre os percentuais de avaliação do governo do presidente Jair Bolsonaro: Ótimo/bom: 35%; Regular: 30%; Ruim/péssimo: 33%; Não sabe/não respondeu: 2%. A pesquisa foi encomendada pela Confederação Nacional da Indústria (CNI). De acordo com a entidade, o levantamento foi feito entre os dias 5 e 8 de dezembro e ouviu 2 mil pessoas em 126 municípios. Na última pesquisa feita em setembro para a aprovação do presidente, os números levantados na época foram: Ótimo/bom: 40%; Regular: 29%; Ruim/péssimo: 29%; Não sabe/não respondeu: 2%.

Na última quarta-feira (16), Londres voltou a fechar hotéis, restaurantes e locais de entretenimento apenas duas semanas depois que a Inglaterra saiu do segundo confinamento. Houve uma disparada dos contágios do Coronavírus. Aproximadamente 140 mil pessoas no Reino Unido foram vacinadas contra a Covid-19 com a vacina da Pfizer e da BioNTech, disse Nadhim Zahawi, o ministro responsável pela campanha de vacinação. Dessas, 108 mil foram na Inglaterra.

Para encerrar 2020 com leveza e paz com mantras, posturas e meditações



Foto: Divulgação

Atividade que serviu como válvula de escape na quarentena, também pode ser benéfica para ajudar a relaxar depois de um ano intenso

O ano de 2020 foi o que ninguém esperava. Com uma mudança brusca na rotina, as pessoas passaram a buscar novas formas de manter a saúde mental e física em dia e, entre as alternativas o Yoga conquistou um legado de praticantes. No Google, a procura por “ioga on-line” foi, no primeiro semestre 25 vezes maior quando comparado ao mesmo período do ano anterior. “O Yoga com sua imagem de antídoto contra o estresse foi à válvula de escape de muita gente que viu sua vida ser bagunçada de uma hora pra outra”, conta a precursora do Yoga online no Brasil, Priscilla Leite.

A professora que também é criadora do maior canal de Yoga no Youtube, o Pri Leite Yoga e da Plataforma Yoga CO. Viu seus números de inscritos mais que dobrar, de 310 mil para 874 mil, chegando inclusive, a ser finalista do prêmio Influency.me, considerado o “Oscar da influência digital”. “Foi uma honra que as pessoas passaram a buscar cada vez essa prática milenar e começaram a sentir na pele os efeitos. Diariamente recebo inúmeras mensagens com relatos emocionantes do quanto as pessoas conseguiram diminuir crises de ansiedade, passando a sofrer menos com as pressões da vida, depois que começaram a praticar Yoga”, destaca.

Como a atividade pode ser utilizada como o fermento de conexão com o momento presente, além de cuidar do corpo e acalmar a mente, a profissional continuou apresentando aulas gratuitas com temas relacionados à ansiedade, depressão, relaxamento e estresse, tudo isso para ajudar quem permaneceu tantos meses em casa. E agora, no fim do ano não poderia ser diferente, a própria reuniu algumas posturas, mantras e meditações para ajudar a terminar esse ano mais zen, veja só:

Yoga para relaxar e desintoxicar, com Pri Leite Yoga

Postura da criança:

Sente-se sobre seu tapete, com as costas retas e as pernas alongadas para frente. Exale e dobre o corpo para frente, tocando as pontas dos pés com as mãos; Depois, agarre os dedos dos pés e descanse a frente na parte superior das panturrilhas ou sobre os joelhos; Mantenha a posição durante 10 segundos e descanse.

Procure completar 8 ou 10 repetições.

Postura da borboleta deitada (SuptaBuddhaKonasana)

Como fazer: Deite de costas; Dobre os joelhos, mantendo as solas dos pés no chão; Abra os joelhos para os lados, aproximando as solas dos pés; Seus braços podem estar em qualquer posição confortável, acima da cabeça, relaxados ao lado do corpo ou apoiados nas coxas são algumas opções; Fique nessa posição alguns minutos enquanto a gravidade trabalha para aprofundar seu alongamento. Respire naturalmente durante toda postura; Se você estiver praticando-a em casa, defina um cronômetro para cinco ou 10 minutos para que você possa relaxar completamente.

Savasana

Como fazer: Deitado em um tapete de Yoga, edredom ou até mesmo no chão comece se espreguiçando como se estivesse acabado de acordar. Feche os olhos se preferir e inale e exale profundamente. Deixe a tensão do seu corpo e doite-o ficar pesado em direção a terra, se permitindo relaxar e aproveitar esses minutos de descanso sem expectativas e julgamentos. Leve as mãos sob o coração se preferir e preste atenção na sua respiração.

Para complementar, Priscilla Leite selecionou alguns mantras e meditações que podem ser feitos em conjunto e fortalecem ainda mais a conexão entre corpo e mente. Confira:

<https://www.youtube.com/watch?v=KKC051pMbWQ&t=543s>
<https://www.youtube.com/watch?v=VqC7Kj-qa9M>
<https://www.youtube.com/watch?v=C9JgvpJxMXA>

A professora também promoverá em seu canal no Youtube um programa de 21 dias de leveza, com 21 aulas de Yoga gratuita que vão ao ar no dia 10 de janeiro de 2021. Finalizando, a professora garante que o Yoga vai muito além das posturas. “A prática é um convite para mergulhar fundo dentro de si, focar em ser e em viver por completo, inteiro, conquistando uma vida mais consciente. Afinal, essa arte milenar conta com um arsenal de técnicas e conhecimentos para elevar o nosso estado de ser. Aproveite e um excelente 2021”, finaliza.

Rede Municipal de Saúde amplia Teste do Pezinho

O Teste do Pezinho para bebês nascidos nos hospitais e maternidades públicos no município de São Paulo foi ampliado pela Rede Municipal de Saúde. O Instituto João Clemente (IJC), antiga APAE de São Paulo, é um SPOE de Triagem Neonatal (SRTN) credenciado pelo Ministério da Saúde (MS), responsável pela: capacitação técnica, referente aos exames, técnica de coleta e logística de envio da amostra, realização do teste e liberação do laudo, busca ativa, realização de exames confirmatórios, apoio médico aos resultados de exames e da primeira conduta terapêutica e aconselhamento genético dos casos diagnosticados na triagem ampliada, que deverão ser tratados e acompanhados pela Rede Municipal de Saúde.

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) instituiu os protocolos de tratamento e acompanhamento dos pacientes diagnosticados na Rede Municipal de Saúde de São Paulo. A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) instituiu os protocolos de tratamento e acompanhamento dos pacientes diagnosticados na Rede Municipal de Saúde de São Paulo. A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) instituiu os protocolos de tratamento e acompanhamento dos pacientes diagnosticados na Rede Municipal de Saúde de São Paulo.

O Teste do Pezinho Ampliado detecta doenças genéticas, congênitas, infecções e erros inatos do metabolismo e da imunidade. Antes, era possível detectar apenas as doenças Fenilcetonúria, Hipotireoidismo Congênito, Fibrose Cística, Anemia Falciforme e Demielinização Adrenol Congênita e Deficiência Biotinidase. A partir desta segunda quinzena de dezembro, doenças como Toxoplasmose, Galactosemia e outras passarão a fazer parte da triagem de até 50 patologias no mesmo bebê, conforme a testagem realizada e a necessidade. Para isso, será necessária adequação nos fluxos para atender às necessidades das novas doenças identificadas: coleta,

coletar novamente exames confirmatórios, busca ativa e capacitação da rede.

Os 8.700 bebês/mês nascidos mensalmente no município de SP pelo SUS deverão passar pela triagem neonatal amplificada, a Prefeitura anunciará a realizar até 52.200 exames/mês para esse público.

Para Sônia Marchezi Hada-chi, supervisora do Laboratório do Instituto João Clemente, o maior do Brasil em número de exames do Teste do Pezinho realizados, essa é uma conquista muito importante. “O Teste do Pezinho Ampliado assegura o diagnóstico precoce e o tratamento adequado aos bebês a tempo de evitar sequelas à saúde da criança. É importante firmarmos que há doenças que, se não detectadas a tempo, podem detectar a deficiência intelectual, trazer problemas de saúde graves ou até mesmo evoluir para o óbito”, diz.

Por recomendação técnica, a coleta deve ocorrer 48h01min após o nascimento nos maternidades públicas e, em alguns casos, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) para a coleta de exames reconvidados e, no laboratório do SRTN IJC para as coletas dos confirmatórios, garantindo o máximo de cobertura. O material coletado é encaminhado ao IJC, onde os exames são processados no laboratório da unidade matriz.

Atualmente, a Organização é responsável por uma realização da triagem de 80% dos bebês nascidos na capital paulista e 67% dos recém-nascidos do Estado de São Paulo, por meio do SUS (293 mil) e de maternidades e hospitais privados (103 mil, sendo 28% de testes ampliados).

O Laboratório do Instituto João Clemente já criou, desde 1976, quando implementou o Teste do Pezinho no Brasil, mais de 16,5 milhões de crianças brasileiras. Somente em 2019, foram triados 395.281 bebês na Instituição, totalizando 2.635.283 exames.



Foto: Divulgação

Hospitais, Maternidades e Unidades de Saúde já estão capacitados para a triagem e a detecção de 10 doenças

Automedicação é um risco.

Medicamento é coisa séria. Antes de usar, consulte sempre um farmacêutico.

Sem a orientação correta, os medicamentos de venda livre também podem causar graves problemas como intoxicação ou reações adversas, além de mascarar sintomas e sinais de uma doença e retardar o seu diagnóstico. Por isso, não se exponha a esses riscos.

Livros Novos



CAPITALISMO SOCIAL: O QUE É? COMO ADOTAR? POR QUE ELE PODE MUDAR O BRASIL? De Maron Abi-Abib (Editora Albatroz). Na segunda metade do século 19, houve a primeira experiência de implantação de um Estado de bem-estar social na Alemanha, como alternativa ao liberalismo econômico e ao socialismo. Em um mundo tão desigual, essa iniciativa trouxe consequências consideráveis, como a adoção por alguns países e depois por organismos internacionais como a ONU de políticas de combate à pobreza e à miséria, e os ataques dos defensores do mercado como deus regulador da vida econômica dos povos. Na segunda metade do século 20, o neoliberalismo se tornou hegemônico no mundo e as políticas voltadas para o Estado de bem-estar

social perderam força, predominando o que alguns autores chamam de “Capitalismo Selvagem”. Neste livro, Maron Abi-Abib mostra as graves problemas para os povos e para o Meio Ambiente trazidos por essa escolha equivocada e sustenta que outro Capitalismo é possível. Ele apresenta os resultados de uma abrangente pesquisa bibliográfica, citando grandes economistas e sociólogos brasileiros e estrangeiros preocupados com esse quadro. Além disso, analisa praticamente todos os acordos e tratados internacionais firmados no âmbito da ONU, como a Declaração do Milênio, entre outras, visando à redução das desigualdades, à preservação do Meio Ambiente e à paz social. Neste livro que mescla história, sociologia, política e economia, Abi-Abib brinda o leitor com uma lição de humanidade, a singular e bem-sucedida iniciativa de promoção social e cultural realizada pelo chamado “Sistema S” brasileiro, que pode, segundo o autor, ser reforçada e servir de exemplo para outros países. A ideia é promover ou reforçar a coautoria (entre governo e empregado) nas ações de reconstrução do Estado de bem-estar social, em prol de melhor qualidade de vida para o trabalhador e sua família. Em um mundo desentencado, este é um livro que, sem fugir da denúncia oportuna e fundamentada, traz esperança. Link de venda do livro: <https://bit.ly/2UQJBkk>

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: 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
IMPRESSÃO ESTADÃO
Tel: (11) 3856-2401

Comunicado

Conforme comunicado do Sindicato do Comércio Varejista de Produtos Farmacêuticos no Estado de São Paulo, no mês de DEZEMBRO, aos sábados, todas as farmácias estarão de plantão. Aos domingos serão conservados os plantões fixados.