

Editorial

Na mesma semana em que a pandemia da Covid-19 completou um ano a partir do anúncio da Organização Mundial da Saúde, o Brasil infelizmente registra o pior momento com um total de mais de 11 milhões de casos confirmados e mais de 202.305 mil mortos pela doença (dados da última quarta-feira). Nesse momento, o que mais preocupa é a rápida contaminação das novas cepas presentes no País e o esgotamento do sistema de Saúde em, praticamente todo o Território Nacional.

Ao mesmo tempo, a vacinação acontece de maneira lenta e com notícias alarmantes sobre a possibilidade de faltar insumos e doses em pouco tempo. Diante de um cenário tão dramático, ainda são registradas festas clandestinas e aglomerações. Na última quinta-feira, a notícia da detenção de cerca de 150 pessoas que participavam de uma festa clandestina em São Bernardo do Campo foi um dos exemplos do descaso de grande parte da população. Nesse mesmo dia, São Bernardo do Campo atingia a marca de 92% dos leitos de UTI para Covid ocupados.

Esse é apenas um exemplo entre tantos que acontecem pelo País. Enquanto as filas por um leito de UTI aumentam em todo o País, ainda há uma parcela da população que não compreendeu a gravidade da situação e o quanto uma ação conjunta é fundamental para a sobrevivência nesse momento.

No Estado de São Paulo, onde foram registrados mais de 2,14 milhões de casos e 62,5 mil óbitos (dados da última quarta-feira), novas medidas restritivas são esperadas para os próximos dias. O índice de ocupação das UTIs em todo o Estado já supera os 80% e o risco de colapso no sistema é iminente.

Diante desta situação, precisamos intensificar o isolamento social e demais medidas como: uso de máscaras e higiene constante das mãos. E principalmente, evitar qualquer tipo de aglomeração. Há boas perspectivas para superar a pandemia, uma vez que temos um sistema capaz de vacinar em massa as vacinas que, comprovadamente são eficazes contra as novas cepas. Mas a população precisa fazer sua parte. Precisamos de mais conscientização e solidariedade!

As informações sobre a Campanha de Vacinação na cidade de São Paulo, assim como a instalação de um dos hospitais de campanha do Estado na Zona Norte, e outras notícias locais estão nesta edição.

Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

O que foi notícia na semana

O ministro Edson Fachin, do Supremo Tribunal Federal, anulou todas as condenações do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva pela Justiça Federal no Paraná, relacionadas às investigações da Operação Lava Jato. A decisão foi divulgada na última segunda-feira (9). Com isso, o ex-presidente Lula recupera os direitos políticos e volta a ser elegível.

Na última quarta-feira (10), o governador João Dória cobrou que o Ministério da Saúde repasse imediatamente R\$ 245 milhões ao Estado de São Paulo para manter leitos de UTI destinados a pacientes com Covid-19. Segundo Dória, o Governo Federal ainda não cumpriu decisão do STF (Supremo Tribunal Federal) para retomada desse custeio. A liminar concedida pela Ministra Rosa Weber no dia 27 de fevereiro, atende a manifestação da PGE (Procuradoria Geral do



Estado). Os repasses vinham sendo drasticamente reduzidos pelo Ministério da Saúde desde o segundo semestre de 2020 e foram totalmente suspensos há dez dias.

Diante do rápido esgotamento dos leitos de

UTI em todo o Estado, o governador João Dória anunciou na última quarta-feira (10), a implantação de mais 338 leitos no decorrer de março para atender casos graves de Covid-19 em diferentes regiões do Estado. O objetivo é garantir atendimento aos pacientes graves e fortalecer a rede para enfrentar a elevação das taxas de ocupação no SUS de São Paulo. O número contabiliza 171 leitos de enfermaria e 167 de Terapia Intensiva em hospitais estaduais, municipais e vinculados ao SUS, como Santas Casas e serviços filantrópicos.

Fábio Wajngarten Secretário Especial de Comunicação Social (excom) do Ministério das Comunicações, foi exonerado pelo presidente Jair Bolsonaro, na madrugada da última quinta-feira (11). A exoneração foi publicada no Diário Oficial da União (DOU).

Como evitar contaminação da Covid-19 nos alimentos e embalagens

Completamos um ano de pandemia decretada pela OMS, ainda existem pessoas que não limpam os alimentos da forma correta. Uma pesquisa feita pelo Centro de Pesquisa em Alimentos, 52,3% dos entrevistados higienizam frutas de forma incorreta e, em relação a embalagens, 42,8% deles afirmam nem ao menos higienizar.

“O brasileiro precisa, primeiramente, se auto higienizar antes de limpar algo” já indica o nutricionista, pós-graduado em Nutrição Clínica e professor do curso na Faculdade Anhanguera Itaquera, Denis Zanotto de Mello, que dá dicas de como reduzir os riscos de contágio e disseminação do novo Coronavírus por meio da alimentação:

Quando e como fazer a limpeza?

A limpeza deve ser feita logo ao chegar do mercado ou da feira fazendo a lavagem das embalagens com água corrente e sabão



Em um ano de pandemia, brasileiro ainda higieniza alimentos inadequadamente

ou com pano umedecido em álcool 70%. “O vírus pode sobreviver por poucas horas ou vários dias, depende da superfície, temperatura e umidade do ambiente. Mas ele pode ser eliminado pela higienização”, explica o nutricionista.

Como higienizar os alimentos?

Os alimentos consumidos crus, como vegetais folhosos, a orientação é deixá-los de molho, por 15 minutos, em uma solução de água sanitária (uma colher

de sopa diluída em um litro de água), e depois lavar em água corrente. O mesmo procedimento deve ser adotado para frutas e verduras que serão consumidas. O cozimento ou fritura elimina o vírus, caso esteja presente no produto ainda cru.

E na hora de servir?

É importante evitar comidas que sejam servidas em forma de petisco, e as mãos são utilizadas diretamente, como em um churrasco. Deixe as comidas cobertas antes de servir. Evite aglomerações próximo da mesa. Se estiver acompanhado quando for montar seu prato, esteja de máscara e com as mãos higienizadas.

As bancadas, pias, louças e demais utensílios devem estar sempre limpos e secos, sem resíduos de alimentos. Se estiver com sintomas de gripe e não puder evitar cozinhar, utilize máscara para manipular os alimentos durante o preparo.

ImunizaSUS

Curso de aperfeiçoamento de profissionais tem inscrições abertas até o dia 15

Profissionais de Saúde das redes privada e pública com vínculo nas redes federal, estadual ou municipal têm até o dia 15 de março para se inscreverem gratuitamente no curso Fortalecimento das Ações de Imunização nos Territórios Nacionais, do Projeto ImunizaSUS.

A iniciativa, lançada em janeiro passado pelo ministro da Saúde, Eduardo Pazuello, pretende capacitar 94,5 mil trabalhadores da Saúde que atuam diretamente nos serviços de vacinação.



Podem participar profissionais das redes privada e pública das três esferas de atuação

O programa é fruto de parceria com o Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems) e conta com investimento federal de R\$ 58 milhões.

Para participar do curso, que será realizado totalmente online, é preciso atuar ou possuir experiência em ações de imunização em serviços de Saúde, de forma direta ou indireta.

As inscrições estão disponíveis em <http://matriculas.conasems.org.br>.

Já o edital pode ser acessado em www.conasems.org.br

Endócrinos alertam: saúde da mulher deve ser prioridade na lista de tarefas diárias



A saúde deve ser priorizada

“Com as múltiplas jornadas, nós mulheres tendemos a normalizar as más sensações, isso por causa da vida corrida e atribulada, e assim não encontramos tempo para o autocuidado. Muitos sintomas de doenças acabam sendo atribuídos ao cansaço e correria do dia a dia, mas infelizmente, não é bem assim”, quem faz o alerta é a dra. Rosália Padovani, endocrinologista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - Regional São Paulo (SBEM-SP). Alguns alertas para a saúde feminina:

- Cansado, sonolência, queda de cabelo, ansiedade, irritabilidade podem ser sintomas de disfunções da tireoide, e não apenas sensações normais da vida corrida;
- Cansaço, ondas de calor, insônia e secura vaginal a partir dos 45 anos de idade podem ser sinais do climatério;
- Para mulheres com obesidade, perder 3% a 5% do peso pode ajudar da redução do risco da covid-19;
- Perder 10% do peso ajuda na redução de risco de diabetes, doenças Cardiovasculares e até Câncer.

Ouç sempre um especialista: seu médico, dentista ou farmacêutico

Ninguém, vizinho, colega de trabalho ou irmão, pode substituir seu médico, dentista ou farmacêutico na hora de orientar sobre um medicamento.

O organismo de cada pessoa se forma particularmente. Às vezes, os mesmos sintomas podem indicar enfermidades diferentes.

Covid-19 atinge o cérebro e causa depressão, confusão mental, ansiedade e disfunções cognitivas

Cientistas e pesquisadores observaram que o vírus Sars-CoV-2 pode ser capaz de infectar os astrócitos, células que ajudam os neurônios a se manterem vivos, causando confusão mental, ansiedade, depressão, dificuldade de raciocínio, perda de memória, falta de equilíbrio, problemas com compreensão, mudanças comportamentais e emocionais.

Um estudo realizado pelo Instituto do Coração das Clínicas (Incor), da Faculdade de Medicina da USP, em São Paulo, indica que em 80% dos participantes recuperados de Covid-19 indicaram alguma desordem cognitiva. Incluindo os pacientes assintomáticos ou que tiveram sintomas leves.

“Pesquisas recentes apontam diversas consequências para a saúde mental e cerebral de pacientes recuperados da Covid-19. Por isso, é importante que as pessoas saibam que é uma possibilidade, e que estejam atentas aos sintomas e demais sintomas como perda de lembranças, dificuldades com concentração e execução de tarefas simples, além de fraquezas e dores pelo corpo. Quanto mais cedo



Covid-19 pode deixar sequelas como a desordem cognitiva, incluindo os sintomas assintomáticos ou os que tiveram sintomas leves

é feito o diagnóstico, maiores as chances de recuperação e melhores os prognósticos”, diz o neurocientista Nicolas Cesar.

Segundo Nicolas, em alguns casos, dependendo das regiões afetadas e quando as perdas neuronais são leves, há possibilidade dos traumas serem revertidos com o tempo, devido a neuroplasticidade, conhecida também como plasticidade cerebral, que é a capacidade fundamental do cérebro de se reorganizar.

Os tratamentos para as lesões são diferentes, mas em geral são indicadas as terapias cognitivas e ocupacionais, em algumas situações os médicos indicam também a utilização de medicamentos.

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 1ª Turma

- **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** - *Drogeria Josyfár Ltda. - R. do Imperador, 09 • **Casa Verde** - *Drogeria São Paulo S/A. - R. Dr. César Castiglioni Jr., 247 • *Farmácia Tamara Ltda. - Av. Joaquim Afonso de Souza, 816 • **Freguesia do Ó** - *Drogeria Itaberaba Ltda. - Av. Itaberaba, 658 - *Vaníia Turati Drogeria Ltda. - Av. Gen. Edgá Facó, 1.418 - Av. Guapira, 2.006 • **Jd. Brasil** - *Total Pharmacist Assist. Drogeria Ltda. - Av. Júlio Bueno, 3.597 - *Drogeria Reuniões Ltda. - R. Basílio Romero, 827 - *Farmadropa 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 Gradamon Ltda. - Av. Antonele de Messina, 968 • **Jd. Maracanã** - *Drogeria Jardim Ltda. - Av. Itaberaba, 3.822 • **Jd. Primavera** - *Drogeria Life Ltda. - Av. Dep. Emílio 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** - *Antonio de Siqueira - Av. Prof. Celestino Bourroir, 840 • **Mandaqui** - *Oliveira & Valoto Ltda. - R. Augusto Tolle, 791 - *Farmácia Mandaqui Ltda. - R. Comercial Leme, 21 - Av. Antares Racional Farmacêutica Ltda. - 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 - *Drogazu 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. Hermes 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 • **V. Aurora** - *Saburo Kuropa, 1.262 • **V. Cachoerinha** - *Drogeria Flor do Ipê Ltda. - Av. Iimirim, 4.132 • **V. Dionísia** - *Drogeria Diofarma Ltda. - R. Fernando Pessoa, 221 • **V. Ede** - *Drogeria Hirofarma Ltda. - Av. Júlio Bueno, 467 - *Drogeria Farmanael Ltda. - Av. Ede, 86 • **V. Guilhermano** - *Farmácia Jeodrogeria Ltda. - Av. Joaquina Ramalho, 226 • Drogeria e Perf. Praça Oscar Ltda. - R. Maria Cândida, 1.412 • **V. Gustavo** - *Drogaponto Ltda. - Av. Júlio Bueno, 2.051 • **V. Maria** - *Drogeria São Carlos da Nice Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.531/ 1.535 - *Naiades Barbosa Lima - R. Tomas Speers, 687 - *Drogeria E. R. Castro Ltda. - R. do Imperador, 1.629 • **V. Mazzei** - *Drogairis Ltda. - R. Imbiras, 144 • **V. Medeiros** - *Drogeria Mundry Ltda. - R. Cedeiros Duarte, 653 • **V. Drogeria Fenix** Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 635 • **V. Palmeiras** - *Farmácia Vila Palmeiras Ltda. - Av. Inajar de Souza, 446 • **V. Sábria** - *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

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