

Editorial

A revisão do Plano Diretor está para ser votada na Câmara Municipal, mas certamente deve ter sua aprovação adiada, pelo motivo dos atrasos sofridos no processo de discussões públicas, devido às restrições impostas pela Covid-19. Desde o início da quarentena em março de 2020, todo tipo de evento presencial, incluindo as audiências públicas passaram a ser realizados de forma on-line.

Dessa vez, além da prorrogação do prazo para a revisão do Plano Diretor Estratégico, que deve nortear os rumos da cidade até 2029, há a perspectiva de retorno das discussões públicas presenciais. Essa medida só é possível diante da expressiva melhora nos índices de doentes e mortes pela Covid-19. Com a ampla vacinação em todo o Estado de São, atingindo mais de 90% da população com o esquema vacinal completo, as condições sanitárias permitem o retorno das atividades presenciais, embora sempre mantendo as ações preventivas como: utilização de álcool em gel e máscaras.

A definição dos direcionamentos da cidade até 2029, deve ter como premissa os impactos econômicos e sociais decorrentes da própria pandemia. Afinal, uma das constatações é de que as regiões mais carentes e periféricas foram ainda mais afetadas por todos os efeitos da pandemia. Desde a fase mais crítica, as apurações mais detalhadas mostravam que, na periferia, os índices estavam mais altos, expondo fatores como: condição de moradia, situação socioeconômica e acesso aos serviços de Saúde.

Dessa forma, pode-se esperar uma abordagem ainda mais abrangente durante a elaboração do Plano Diretor Estratégico, uma vez que uma das lições deixadas pela pandemia: sempre é fundamental pensar numa sociedade para todos, priorizando o acesso a serviços essenciais como: Saúde, Saneamento Básico e Educação. Afinal, a informação foi e continua sendo a principal ferramenta para salvar vidas e superar essa crise mundial.

Nesta edição, trazemos os destaques regionais, incluindo a grande apresentada por moradores de Santana quando às condições da calçada em trecho da Avenida Braz Leme, além da abertura do primeiro "parcão" na região de Brasilândia. As comemorações e homenagens pelo aniversário do bairro do Limão, além da programação cultural nos equipamentos públicos da região, também 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 quinta-feira (11), a Câmara Municipal de São Paulo aprovou em segunda e definitiva votação, a Reforma da Previdência do funcionalismo público encaminhada pelo prefeito Ricardo Nunes (MDB). É previsto em Lei que cerca de 63 mil aposentados que ganham mais que um salário mínimo (R\$ 1.100), passem a contribuir com a Previdência municipal com uma alíquota de 14%. Na atual regra do município, o percentual só é descontado de quem ganha acima de R\$ 6.433. Em meio a protestos, o projeto de emenda à Lei Orgânica (PLO) recebeu 37 votos favoráveis e 18 contrários. Como se trata de PLO, não há necessidade de sanção do prefeito. O texto entrará em vigor em 120 dias.

O presidente Jair Bolsonaro, depois de passar dois anos sem partido, acertou sua filiação com o PL (Partido Liberal) de Valdemar Neto. Na última quarta-feira (10), Bolsonaro se reuniu com o presidente do partido e deve oficializar a filiação no dia 22 de novembro, data que remete ao número da sigla nas urnas. Desde 2019, Bolsonaro se desvinculou do PSL. E até então, nas últimas semanas, o

mandatário negociava com alguns partidos de centro-direita, como: Republicanos, Patriota e Progressistas

Na última quarta-feira (10), o ex-ministro e ex-juiz **Sergio Moro** formalizou, durante ato em Brasília, a filiação ao Partido Podemos. O ex-juiz ainda não anunciou qual mandato pretende disputar na eleição no ano que vem, mas o evento do partido o anunciou como "futuro presidente da República". Sergio Moro deixou a magistratura depois de aceitar o convite para comandar o Ministério da Justiça a pedido do

presidente Jair Bolsonaro. Em 2020 ele deixou a pasta, após acusar Bolsonaro de tentar intervir na Polícia Federal. Sem citar nomes ao discursar, Moro disse "Chega de corrupção, chega de mensalão, chega de petrolão, chega de rachadinha. Chega de querer levar vantagem em tudo e enganar a população", afirmou.

Na última quarta-feira (10), o governador João Doria anunciou que o Estado de São Paulo ultrapassou a marca de 90% dos adultos com esquema vacinal completo. SP tem hoje a maior cobertura vacinal do Brasil e já vacinou mais que países como: Alemanha, Reino Unido, Argentina, Estados Unidos, Índia, Israel, além da União Europeia, segundo dados do site Our World in Data. Os números atualizados do Vacinômetro do Governo de SP apontam mais de 73,9 milhões de doses aplicadas em todo o Estado. No total, são 37,7 milhões em primeira dose, 31,7 milhões em segunda, 1,7 milhões em dose única e 3,3 milhões de dose adicional. O total da população: 32,9 milhões (71%) já receberam duas doses ou a dose única, sendo que 84% já tomaram pelo menos uma dose.

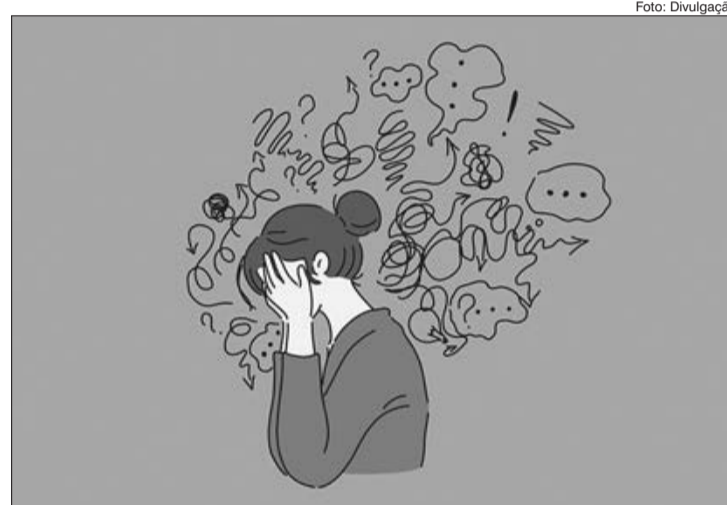


Veja abaixo dicas de como aliviar a ansiedade para o Enem

Nos dias 21 e 28 de novembro do Ensino Médio (Enem), e com a proximidade da data da prova, os estudantes começam a ficar ansiosos e com medo de não conseguirem uma boa pontuação ou não ingressarem no curso e faculdade que tanto desejam. Essa ansiedade pode ser extremamente prejudicial.

A psicóloga e coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera, Elaine Cristina Coelho de Interfer, destaca que a ansiedade interfere diretamente no desempenho do aluno na prova.

"É natural se sentir assim ou um pouco nervoso, isso é normal do ser humano em momentos importantes da vida, porém é necessário contornar esse sentimento, pois com a ansiedade instalada no organismo do estudante, seu foco na hora de realizar a avaliação pode ser severamente prejudicado. Geralmente quando estamos em crises assim surgem ideias pessimistas e catastróficas, o ideal é não alimentarmos esses pensamentos e sempre duvidar deles. Esse é um dos passos mais importantes para contornar a ansiedade



A ansiedade: crise pode interferir negativamente no desempenho do aluno na prova

e dessa forma conseguir realizar a avaliação", explica a psicóloga.

De acordo com a especialista é importante separar um período para o descanso da mente, respeitando o período de recuperação para os estudos sem sobrecarregar a mente, passo fundamental para controle da ansiedade.

"Respeitar períodos de estudo é respeitar a sua saúde mental e isso é fundamental para evitar crises de ansiedade e

assim conseguir manter a calma em momentos de pressão como a hora de executar uma prova tão importante como o Enem ou um vestibular", comenta.

Para auxiliar os estudantes a aliviar a tensão e ansiedade a professora elencou alguns pontos:

- Prepare-se bem para a prova: é fundamental para a preparação antecipada, estudar em um longo período, pois quanto mais

bem preparado você estiver, menos ansioso se sentirá;

- Pratique exercícios físicos: o exercício é fundamental para aliviar a tensão e aliviar a mente, opte por praticar suas atividades após o período de estudo;
- Descanse bem antes da avaliação: tenha uma boa noite de sono na noite anterior a prova. Dormir bem é o remédio para combater a ansiedade. Quando dormirmos melhor e a quantidade indicada por especialistas, acordamos com a mente e corpo descansados e prontos para os próximos desafios;
- Antecipe sua chegada ao local da prova: não deixe para chegar nos minutos finais, antecipe em até uma hora a sua chegada ao local de prova, isso ajudará a reduzir a ansiedade;
- Faça exercícios de respiração: sente em posição ereta no chão ou em uma cadeira, puxe o ar pelo nariz, de forma lenta e profunda. Na hora de soltar, faça um biquinho com a boca, pois isso diminui o atrito do dente e da língua para a saída do ar e faz com que a respiração seja mais harmônica. Isso auxilia na normalização dos batimentos cardíacos e redução da ansiedade.

Sabe quanto você gasta lavando a louça com a torneira aberta?

16 PETS por minuto

Cada gota conta. Não desperdice água.

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 3ª Turma

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

- **Casa Verde** - *Drogaria Drogamavel Ltda. - R. Dr. César Castiglione Jr., 205 - *Droga Reims Ltda. - R. Reims, 448/450 - *Paulo Cesar Ferreira & Cia. Ltda. - Av. Casa Verde, 1.731 • **Casa Verde Alta** - *Droga Sérgio Ltda. - R. Joaquim Afonso de Souza, 871 • **Freguesia do Ó** - *Drogasil S/A. - Av. Santa Marina, 2.569 - *Drogaria Rizzato Ltda. - Av. Itaberaba, 953 • J.K.I. Drogaria Ltda. - R. Dr. Márcio Munhoz, 135 • **Imirim** - *Y. Silahigue & Cia. Ltda. - Av. Imirim, 2.086 - *Alcino Alves Villela & Cia. Ltda. - Av. Imirim, 2.433 - *Drogaria Novo Renacer Ltda. - Av. Imirim, 2.737 - *Paulo Zaidan & Cia. Ltda. - R. Padre Joá Gualberto, 648 • **Itaberaba** - *Drogaria Central Itaberaba Ltda. - R. Parapuã, 204 • **Jaçaná** - *Droga Orto Ltda. - Av. Luis Stamatis, 574 - *Drogaria Brunet Ltda. - Av. Luis Stamatis, 1.261 - *Droga Benjamin Ltda. - Av. Luis Stamatis, 781 - *Coml. Farmacêutica Florestal Ltda. - Av. Guapira, 1.074 • **Jd. Brasil** - *Drogaria e Perfumaria Unig Ltd. - Av. Tenente Sotomaior, 1.405 - *Drogaria e Perf. Avenida do Sul - Mendes da Rocha, 245 - *Farmácia Santa Cecilia Ltda. - Av. Roland Garros, 774 • **Jd. Peri** - *Tatiana Braga dos Santos - R. Morro do Valongo, 60 • **Jd. São Paulo** - *Drogaria Mirassol Ltda. - R. Leônico de Magalhães, 1.090 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Luis Dumont Villares, 1.080 • **Jd. Tremembé** - *Drogaria São Carlos do Tremembé Ltda. - Av. Coronel Sezeferdo Fagundes, 1.874 • **Farmácia Moraes Ltda.** - Av. Maria Amália Lopes Azevedo, 85 - *Drogaria e Perf. de Tutti Ltda. - Av. Maria Amália L. Azevedo, 2.963 • **Lauzane Paulista** - *Drogaria Ervas Medic. Alemanha Ltda. - R. Cons. M. de Barros, 3.828 - *Drogaria Ultramarino Ltda. - Av. Ultramarino, 318 - Lj. 02 - *Droga Viviani Ltda. - R. Frauenfeld, 31 • **Limão** - *Drogaria Enymar Ltda. - R. Prof. Dário Ribeiro, 58 - *Drogaria Novo Pacaembu Ltda. - Av. Dep. Celso Rodrigues, 142 • **Mandaqui** - *Drogaria Guacá Ltda. - Av. do Guacá, 426 - *Droga Vema Ltda. - R. Voluntários da Pátria, 3.634-A • *Drogaria e Perf. Di Pasquale Ltda. - R. Salvador Tolezano, 811 • **Pq. Edu Chaves** - *Organização Farm. Manoel Lázaro Ltda. - Av. Edu Chaves, 830 • **Pq. Novo Mundo** - *Drogaria Berti Ltda. - Al. Seg. Sarg. Geraldo Bert, 195 - *Drogaria Dutra Ltda. - Al. Primeiro Sarg. B. N. Costa, 343 • **Pq. Peruche** - *Drogaria Ulifarma Ltda. - R. Santa Eudoxia, 402 - *Vanda Ferreira - R. Anísio Moreira, 596 • **Santana** - *Raia & Cia. Ltda. - R. Voluntários da Pátria, 1.818/1.820 - *Drogaria Freitas & Freitas Ltda. - EPP - R. Conselheiro M. de Barros, 207 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Brás Leme, 2.034 - *Farmácia Integração Ltda. - R. Dr. Gabriel Piza, 213 - *Drogaria Sintefarma Ltda. - R. Francisca Júlia, 452 - *Drogaria Lua Nova Ltda. - R. Cons. Moreira de Barros, 1.386 • **Tremembé** - *Drogasil S/A. - Av. Maria Amália L. Azevedo, 1.027/33 • **Tucuruvi** - *Comercial Prado de Medicamentos Ltda. - Av. Mazzei, 292 • *Drogaria São Carlos da Guapira Ltda. - Av. Guapira, 2.284 • **V. Bancária** - *Drogaria Bancária Ltda. - Av. Itaberaba, 2.632 • **V. Brasilândia** - *Drogaria Ignez Ltda. - EPP - R. Benedito Egídio Barbosa, 55 - *Farmácia Nova Esperança Ltda. - Estrada do Sabão, 1.538 • **V. Ede** - *Jair Cabrera Drogaria - Av. Júlio Bueno, 1.545 • **V. Guilherme** - *Marilyne da S. P. Fabretti - Av. Guilherme, 1.725 - *Drog. Sto. Antonio V. Guilherme Ltda. - R. Chico Pontes, 515 - *Farmácia Sagrada Saúde Ltda. - EPP - Av. Conceição 1.252 • **V. Gustavo** - *Drog. Sto Antônio V. Gustavo Ltda. - Av. Júlio Bueno, 1.091 - *Drogaria Suguyama Ltda. - Av. Júlio Bueno, 2.729 • **V. Maria** - *Crispim & Cia. Ltda. - R. do Imperador, 2.003 - *Drogaria Coleção Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.994 - *Drogaria Parafarma Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.228 - *Drogaria Farma Center Ltda. - R. Mere Amedea, 896 - *Drogaria N. Sra. Fátima V. Maria Ltda. - Av. Alberto Byington, 2.536 - *Farmácia Droga Vista Alegre Ltda. - Av. Dr. Benedito E. Santos, 1.442 • **V. Medeiros** - *Drogaria Yukifarma Ltda. - Av. Cruzeiro do Sul, 1.709 - ljs. 25/26 - *Luiz Paulo Baptista & Cia. Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 502 • **V. Munhoz** - *Drogaria Munhoz Ltda. - R. André da Fonseca, 312 - *V. Palmeiras - *Droga Key Ltda. - R. Ribeirão das Almas, 358 • **V. Penteado** - *Drogaria Sabika Ltda. - Av. Dep. Cantídio Sampaio, 947 • **V. Sabrina** - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Alonso Peres, 543 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Milton da Rocha, 51

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias

Dia Mundial do Diabetes terá ações específicas no transporte público

O Dia Mundial do Diabetes, lembrado em 14 de novembro, incentiva uma série de ações para promover a conscientização e o diagnóstico da doença. Desde a última semana, a Secretaria dos Transportes Metropolitanos está realizando diferentes ações por meio das empresas ligadas à ela: CPTM, Metrô, EMTU e ViaMobilidade.

O objetivo é alertar sobre a gravidade do Diabetes, prevenir e levar informações ao público sobre esta doença que acomete milhões de pessoas no mundo.

CPTM

Na última quinta-feira (11), das 9 às 16 horas, a CPTM, em parceria com a Universidade Anhanguera, disponibilizou testes de glicemia na Estação Tatuapé. Na próxima

quinta-feira (18), das 9 às 16 horas, a ação se repetirá na Estação Brás.

EMTU

A EMTU vai oferecer testes gratuitos para verificação do índice glicêmico aos passageiros dos terminais metropolitanos, dos ferroviários da ESSA - Escola Técnica de Enfermagem vão orientar sobre a prevenção e controle de Diabetes. As ações começaram na última quarta-feira (10), no Terminal São Mateus, e acontecerá nesta sexta-feira (12), no Terminal Carapicuíba e no sábado (13), no Terminal Diadema, sempre das 10 às 14 horas.

Metrô

No próximo dia 14, Dia Mundial do Diabetes, o Metrô exibirá um vídeo de alerta sobre a doença para a população

nos painéis eletrônicos das plataformas.

ViaMobilidade

A ViaMobilidade, concessionária responsável pela operação e manutenção da Linha 5-Lilás do Metrô de São Paulo, recebe na Estação Brooklin a Mostra "Acesso aos Cuidados com Diabetes: se não agora, quando?", uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional São Paulo (SBEM-SP).

Serviço:

CPTM:
• **Teste de glicemia**
Data: 18/11
Horário: 9 às 16 horas
Local: Estação Brás, que atende as Linhas 10, 11 e 12
Endereço: Praça Agente Cícero, S/Nº - Brás - São Paulo

EMTU:
• **Teste de glicemia e orientação sobre a prevenção e controle de Diabetes**

Data: 12/11
Horário: 10 às 14 horas
Local: Terminal Metropolitan Carapicuíba
Endereço: Rua Diógenes Ribeiro de Lima, 10
Data: 13/11
Horário: 10 às 14 horas
Local: Terminal Metropolitan Diadema
Endereço: Avenida Conceição, 7.000, Parque Mamede - Diadema

ViaMobilidade
• **Mostra Dia Mundial do Diabetes: "Se não agora, quando?"**

Data: 5 a 30 de novembro
Local: Estação Brooklin, Linha 5-Lilás
Endereço: Avenida Santo Amaro, 5.010

Vacinação contra Covid-19 já imuniza 90% da população do Estado

"O resultado concreto deste esforço coletivo, que tornou SP referência mundial em vacinação, foi a queda de 93% das mortes por Covid-19 entre abril e novembro de 2021 e a redução de 10 vezes no número de internados pela doença, passando de 31 mil no pico da segunda onda em abril deste ano, para menos de 3 mil agora em novembro", afirmou o governador João Doria em entrevista coletiva na última quarta-feira (10).

Mesmo com o elevado índice de imunização e a acenada queda no número de casos e mortes, o Estado ainda tem cerca de 5,4 milhões de pessoas em atraso com a segunda dose, o que prejudica o combate à pandemia. "O ritmo de vacinação em São Paulo é acelerado, porém é fundamental que a população complete seu esquema vacinal e tome a segunda dose da vacina. Apenas desta forma estará



Vacinação em massa é apontada como a grande responsável pela queda dos casos e mortes por Covid

totalmente protegido contra o Covid-19", destaca Regiane de Paula, Coordenadora do Plano Estadual de Imunização (PEI).

Além dos chamados "faltosos" com relação à segunda

dose, há o público entre 12 e 17 anos que ainda precisa completar o esquema vacinal. Apenas 27% desta população compareceu para a segunda dose, mesmo tendo completado oito

semanas de intervalo entre as doses. Cerca de 96% dos adolescentes estão imunizados com ao menos uma dose.

Nova fase da dose adicional

A partir da próxima quarta-feira (17), até o dia 30 de novembro, todas as pessoas com 60 anos ou mais e os profissionais da Saúde que tomaram a segunda dose há pelo menos seis meses, estão aptos a receberem a dose adicional. Nesta etapa, cerca de 1,1 milhão de pessoas receberá a vacina nos 645 municípios do Estado.

Para encontrar o posto de vacinação mais próximo é importante consultar o site da Prefeitura de São Paulo. (https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agrivos/coronavirus/index.php?p=307599)

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: Camilla 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: pauta@gazetazn.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