

# Dia Mundial do Rim alerta para os cuidados necessários para manter seu bom funcionamento



Saúde renal depende de hábitos de vida saudáveis como tomar água e ter boa alimentação

O Dia Mundial do Rim, lembrado na segunda quinta-feira do mês de março, é uma data voltada a alertar para os cuidados diários capazes de evitar problemas que podem incapacitar o órgão. Responsável por funções fundamentais como eliminar substâncias nocivas ao organismo, o rim pode desenvolver doenças que podem evoluir para casos crônicos, como nefrite (inflamação), insuficiência e cálculos (as populares pedras nos rins).

Entre os sintomas que podem indicar problemas renais estão: inchaço, aumento da pressão arterial, fadiga, mal-estar, infecção urinária frequente, presença de espuma ou identificação de coloração avermelhada na urina. Fatores agravantes são: obesidade,

doença cardíaca e tabagismo, uso continuado de medicamentos como os anti-inflamatórios e má alimentação. A Hipertensão Arterial pode tanto ser a causa, como a consequência de uma disfunção renal. Já a Diabetes danifica os vasos sanguíneos do órgão, interferindo na filtragem correta do sangue.

Diante de qualquer desses sintomas, a indicação é procurar uma Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de sua residência para diagnóstico e tratamento.

Entre os hábitos que devem ser adotados para garantir a saúde renal, estão: consumo de água em boas condições, exercícios físicos, dieta saudável (com pouco sal e gordura), controle do tabagismo e da obesidade.

## Videoteipe

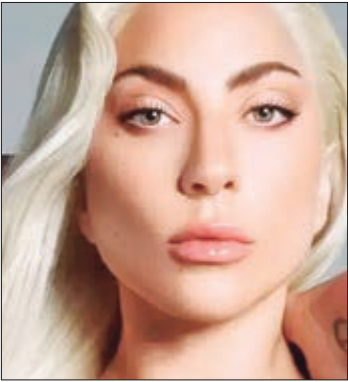


**FERNANDA MONTENEGRO** e o elenco de *Vitória* se reuniram no Rio de Janeiro para a premiere, na última quarta-feira (12). Além da protagonista, também prestigiaram a pré-estreia o diretor Andrucha Waddington, Alan Rocha, Thawan Lucas, Laila Garin, Thelmo Fernandes, Sacha Bali, Jeniffer Dias, Paula Fiuza e convidados. O evento ainda teve a presença do jornalista Fábio Gusmão, autor do livro que originou o longa. “Esse é um encontro de família de opção, de nós que estamos no filme como artistas e criadores e de vocês (público), que são nossa família de opção, que vieram nos dar apoio com sua presença”, se emocionou Fernandona. Casado com Fernanda Torres, que prestigiou a mãe, Andrucha descreveu a experiência de dirigir a sogra mais uma vez. “É muito emocionante ver o filme na tela grande. Dirigir Fernanda é sempre maravilhoso. É uma troca, um aprendizado. A Fernanda é uma luz, uma força da natureza. Este é o quarto filme que a gente faz juntos, tem Gêmeos, Casa de Areia, Tem Juiz e agora *Vitória*”, disse o diretor. No filme, Vitória (Fernanda Montenegro) é uma senhora solitária que, aflita com a violência que passa a tomar conta da sua vizinhança, começa a filmar a ação de criminosos

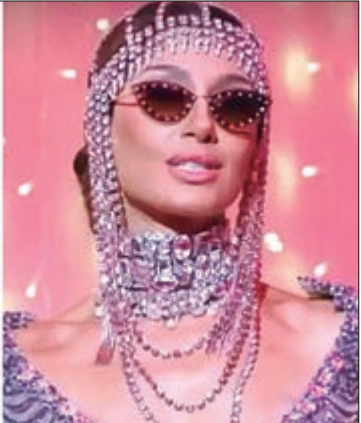
da janela de seu apartamento no Rio. A idosa registra a movimentação de traficantes de drogas da região durante meses, com a intenção de cooperar com o trabalho da polícia. A atitude consegue chamar a atenção de um jornalista, que faz amizade com Vitória e a ajuda em seu objetivo.

Briga de gigantes! A Globo postou uma indireta na rede social. “Alguns sonham em ter um novelão, mas só ‘Vale Tudo’ é ‘Vale Tudo!’”, diz postagem no perfil oficial da emissora no X. O intuito do post era divulgar o trailer do remake, que estreia no dia 31 de março. A indireta foi para a Max. A plataforma de streaming tem o maior “novelão” do momento: “Beleza Fatal”, cujos capítulos finais serão disponibilizados na semana que vem e agora é transmitida pela Band. Mas a Plataforma não deixou barato e respondeu: “Eu reconheço um lolover de longe, Glô. Assume, my love!”, diz o post da Max. Na novela, “Lolover” é como se chamam os fãs da vilã Lola Argento, interpretada por **CAMILA PITANGA**. “My

love” também é um bordão da personagem, que conquistou fãs na vida real.



**LADY GAGA**, 38, comentou o projeto de fazer um show gratuito para o público do Rio de Janeiro, em maio deste ano. A cantora admitiu estar entusiasmada com a ideia de ficar pertinho dos fãs brasileiros. “Estou muito animada pra tocar para meus fãs, tocar ao vivo é uma experiência incrível. É algo que definitivamente não tomo como garantido. Estou muito empolgada”, revelou ela, em entrevista ao programa de rádio de Howard Stern, 71 nos EUA. Gaga também considerou o show como uma forma de compensar os fãs pelo cancelamento de sua apresentação no Rock in Rio, em 2017. “Eu não vou ao Rio há muito tempo e anos atrás eu deveria ter ido [para o Rock in Rio] e não pude. Isso meio que partiu meu coração”.



62 anos de tradição

Desde 1963, sempre vigilante, sempre na primeira linha de combate, com independência e com lealdade.

www.gazetazn.com.br

## CLASSIFICADOS

### DIVERSOS

**VENDO MÁQUINA ESCREVER**

Manual Olympia alemã p/ Colecionador

**F: 99218-3481 - Claudemir**

### EMPREGOS

**PRECISA-SE AJUDANTE GERAL**

Para confecção. C/ experiência, exige-se esforço físico, fácil acesso à Zona Norte. Tratar (11) 2989-8877 c/ Ferraz

### SERVIÇOS

**FOTÓGRAFO**

Executo serviços de filmagens, buffet, festas infantis, casamentos, eventos em geral. Fotos para qualquer produto, padaria/restaurante. Trabalho com nota fiscal.

**(11) 99766-6193 Gabriel**

**CHAVEIRO HAMYR CREDENCIADO GOLD**

Abertura Auto - Residência 24 horas (plantão). Atendimento em domicílio com cópias na hora. Travas de Segurança Chaves - Fechaduras.

**R. Alfredo Pujol, 565 (banca de jornal)**  
e-mail: chaveirohamyr@hotmail.com

**2208-2859**  
**95078-4503**

### EDITAIS

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO - ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**

Atendendo ao disposto nos artigos 35 inciso 1 letra "b", artigo 36 inciso IV e artigo 37 parágrafo 1º letras "a" e "b", ficam convocados todos os associados do C.C.A.A. Guapira, quites com os cofres sociais e em pleno gozo de seus direitos civis e sociais, para reunirem-se em, **ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**, a realizar-se no dia **28/03/2025** em nossa sede campestre na Rua Dr. José Camargo Aranha, 376 - Jd. Guapira, em 1ª Convocação às **20h00**, 2ª Convocação às **20h30** e 3ª Convocação às **21h00**, para deliberarem sobre a seguinte:

**ORDEM DO DIA**

a) Apreciação, discussão e deliberação das contas do exercício de 2024;

São Paulo, 14 de março de 2025

Thiago Lourenço de Souza Lima - Presidente da Diretoria Administrativa

**Anuncie seu negócio em nosso site, divulgue seu site e mídias sociais!!!**

**www.gazetazn.com.br**