

Programa Talento Esportivo revela atleta com aptidão que vem de família

Sem pressão, mas com talento de sobra, Miguel, filho dos ex-atletas olímpicos Marilson Gomes dos Santos e Juliana Paula Gomes, iniciou com o pé direito sua trajetória nas pistas. Aos 14 anos, o jovem estreou nos Jogos Escolares do Estado de São Paulo (Jesp) e conquistou duas medalhas de ouro nas provas de 800m e 2.000m da Finalíssima Sub-14, realizada na Praia Grande.

Bolsista do Programa Talento Esportivo e treinando no Sesi de São Caetano do Sul, Miguel cresceu respirando atletismo. Apesar de ter experimentado outros esportes, decidiu, há dois anos, seguir os passos dos pais. “Sempre deixamos ele livre para escolher. O atletismo começou como brincadeira, mas agora ele está mais focado, e a gente



Miguel levou dois ouros em provas diferentes na Finalíssima do Jesp sub-14 e sonha com as Olimpíadas

apoia”, disse o pai, Marilson, tricampeão da São Silvestre e bicampeão da Maratona de Nova Iorque.

Com os resultados, Miguel garantiu vaga no Time São Paulo que disputará os Jogos da Juventude, em

Brasília, no mês de setembro. Ainda sem pressa para grandes conquistas, o jovem atleta afirma: “Meu sonho é disputar uma Olimpíada. Mas o foco agora é seguir treinando, aprendendo e evoluindo”, disse o jovem atleta.

Cigarros eletrônicos preocupam autoridades e médicos por riscos à saúde e aumento entre jovens

Apesar da redução histórica do tabagismo no Brasil, de quase 35% na década de 1980 para pouco mais de 11% em 2024, segundo o INCA, o uso de cigarros eletrônicos, ou vapes, cresce de forma alarmante, especialmente entre jovens. Estima-se que o país tenha mais de 3 milhões de usuários, com aumento de 600% no consumo nos últimos anos.

Os dispositivos, que aquecem líquidos com nicotina e outras substâncias para gerar aerossóis, não produzem fumaça de tabaco, mas liberam compostos nocivos, como metais pesados e cancerígenos.

“Os vapes causam dependência, pois liberam quantidades de nicotina muitas vezes maiores do que um maço de cigarro comum”, alerta o pneumologista Luiz Fernando Ferreira Pereira, do Hospital Biocor Rede D’Or e da UFMG.

Os vapes consistem basicamente de um reservatório para o líquido com nicotina e outras substâncias, uma bateria de lítio e um atomizador (bonina) para aquecer o líquido e gerar aerossóis.

Os cigarros eletrônicos não liberam fumaça, porque não há combustão de



Os cigarros eletrônicos são um retrocesso na luta contra o tabagismo e a dependência de nicotina, precisando de atenção dos pais

tabaco como no cigarro comum. Eles não liberam apenas um vapor branco, uma nuvem de aerossóis contendo substâncias com riscos para saúde como: propileno glicol, glicerol, material particulado, metais pesados e cancerígenos.

Ele destaca ainda que esses aparelhos podem provocar “tosse, chiado, falta de ar, doenças cardiovasculares, lesões orais e até câncer”. Além disso, “as baterias dos dispositivos podem explodir, causando queimaduras graves e o líquido com nicotina pode intoxicar crianças acidentalmente”.

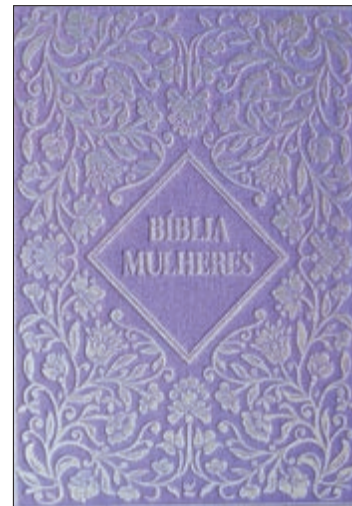
A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) mantém proibida a fabricação, importação, venda e propaganda dos vapes no Brasil, reforçando os alertas da Organização Mundial da Saúde. Segundo Pereira, “os cigarros eletrônicos não são um avanço, mas sim um retrocesso na luta contra o tabagismo e a dependência de nicotina”.

Para o especialista, “é urgente investir em campanhas educacionais massivas, especialmente voltadas aos jovens, para evitar que eles se tornem dependentes e sofram com doenças associadas ao uso desses produtos”, finaliza ele.



LIVROS NOVOS

BÍBLIA MULHERES NVT (Editora Vida). A obra é um convite ao encontro diário com Deus. Mais do que uma edição da Bíblia voltada ao público feminino, a Bíblia Mulheres NVT é uma proposta de transformação espiritual. Sob a curadoria da pastora e escritora Viviane Martinello, reconhecida por seu trabalho com discipulado e ensino bíblico prático, a obra foi pensada para mulheres que não querem apenas ler as Escrituras - mas permitir que a Palavra molde sua vida cotidiana. Com uma linguagem acessível e fiel ao texto original, a edição traz recursos que tornam a leitura mais profunda e significativa: mapas mentais que ajudam a conectar temas e contextos históricos, palavras de Jesus em destaque, notas explicativas, textos introdutórios e espaços para anotações e orações. Tudo isso aliado a um



projeto gráfico pensado para tornar a experiência ainda mais fluida e acolhedora. Ideal para quem busca desenvolver uma rotina devocional mais íntima e consistente, a Bíblia Mulheres NVT propõe uma jornada diária de escuta e reflexão, seja em casa, no intervalo do trabalho ou no silêncio da madrugada. Uma verdadeira conversa com Deus em meio à correria da vida moderna.

10 dicas de saúde para o inverno

Tempo frio e seco exige atenção para evitar doenças respiratórias e de pele. Os problemas mais recorrentes nessa época são:

- ✓ gripe
- ✓ resfriado
- ✓ pneumonia
- ✓ rinite
- ✓ irritação nos olhos e garganta
- ✓ asma
- ✓ bronquite
- ✓ sinusite
- ✓ conjuntivite
- ✓ ressecamento da pele

Para se prevenir, veja cuidados simples que você pode colocar em prática

EM CASA



mantenha o ambiente limpo para evitar acúmulo de poeira



evite carpetes, tapetes ou cortinas



use umidificador ou deixe um recipiente com água

NO DIA A DIA



tome bastante água



evite banhos com água muito quente para não ressecar a pele



não faça exercícios físicos ao ar livre entre 10h e 16h



use soro fisiológico para olhos e narinas

PORAÍ



evite lugares fechados e com grande concentração de pessoas



evite exposição prolongada a ambientes com ar condicionado (quente ou frio)



use protetor solar



62 anos de Tradição

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

www.gazetazn.com.br