



Informações & Notícias

NATAL DO TRIMAI PLACES - reúne decoração especial, promoções e apresentações artísticas. Neste sábado (6), às 11h30, haverá uma apresentação do Coral Arte & Cultura Inclusiva destacando a relevância da música como instrumento de convivência e aproximação social, reforçando o caráter inclusivo do projeto. Às 18h30 do mesmo dia, a presença do Papai e da Mamãe Noel intensifica o clima natalino e conta com um espetáculo de balé aéreo prometendo encantar toda a família e tornar o momento único. Personagens como O Grinch, Minnie, Mickey e Olaf tornam tudo ainda mais animado e convidativo para as crianças. Para acompanhar toda a programação cultural, siga o TriMais Places nas redes sociais: @trimaisplaces.official. O Shopping TriMais Places e Supermercado ficam na Av. Nova Cantareira, 2.200 no Tucuruvi.

FORMAÇÃO PARA MAITRE E GARÇOM - é oferecida em curso gratuito promovido pela Camp-Norte, escola profissionalizante mantida pelo Rotary Club de São Paulo Norte. Para participar é necessário ter 18 anos ou mais e Ensino Fundamental. Camp-Norte fica na Rua Atlântico Meridional, 120 no Imirim. Informações: (11) 95041-5001.

ASSOCIAÇÃO BRASIL PARKINSON - realiza no próximo dia 13 de dezembro (sábado), das 13h30 às 15h30, o Bingo de Natal, evento aberto aos pacientes, familiares, cuidadores e público em geral. É necessário adquirir a cartela antecipadamente pelo WhatsApp (11) 95849-1918, levar um prato doce ou salgado e bebida de sua preferência (exceto alcóolica). A Associação Brasil Parkinson fica na Avenida Bosque da Saúde, 1.155.

MEGA FEIRÃO DO NOME LIMPO RECOVERY - acontece até dia 12 de dezembro e permite parcelar dívidas de consumidores inadimplentes em até 48 parcelas, com valor mínimo de R\$ 50 por parcela. Mais informações em <https://www.gruporecovery.com>

GRUPO SANTANA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - realiza reuniões na Rua Salete, 83 que fica próxima ao Metrô Santana. Os encontros acontecem nos seguintes dias e horários: segundas, quartas e sextas-feiras às 17h e às 18h30 e das 19 às 21h. Terças e quintas-feiras, os encontros acontecem das 19 às 21 horas. Aos sábados, das 10 às 12h e das 17 às 19h. Aos domingos, as reuniões ocorrem das 9 às 11h e das 18 às 20h. A Reunião Feminina acontece aos sábados às 14h. Plantão Telefônico 24 horas: (11) 3315-9333. www.aa.org.br

GRUPO MANDAQUI DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - Igreja São José - Rua Voluntários da Pátria, 4.840. Reuniões as segundas, quartas e sextas-feiras das 19 às 21h e aos domingos das 19 às 21h.

GRUPO NOSSA SENHORA DE FÁTIMA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - Igreja Nossa Senhora de Fátima na Avenida Imirim, 1.410. As reuniões acontecem as terças e quintas-feiras das 18 às 20h.

GRUPO VILA BRASILÂNDIA DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - Igreja Santo Antônio localizada na Rua Rodolfo Bardella, 84. Reuniões as segundas, quintas e sextas-feiras das 20 às 22h, sábados e feriados das 19 às 21h.

GRUPO VILA ISABEL DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS - Rua Jorge Pires Ramalho, 70. Reuniões as terças-feiras das 19 às 21 horas e sábados das 16 às 18h.

AL-ANON - entidade voltada para assistência a familiares de pessoas dependentes de álcool, divulga seus grupos na Zona Norte. Grupo Imirim: Av. Imirim, 1.410 - reuniões terças-feiras, às 18h. Grupo Jaçanã: Av. Guapira, 2.055 - Jaçanã - reuniões: terças-feiras às 14h / Grupo Santana: Rua Salete, 83 - reuniões: sábados às 17h. Grupo Vila Maria: Praça da Candelária, 1 - reuniões: segundas-feiras às 18h.

ASSOCIAÇÃO ANTIALCOÓLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO - realiza reuniões públicas todas as quintas-feiras, a partir das 20 horas em seu Núcleo Peruche, na Escola Estadual Ari Barroso, localizada na Rua Santa Eudóxia, 630.

CONSEG JAÇANÃ/TREMEMBÉ - realiza sua próxima reunião para discutir, propor e arpesentar soluções de segurança e zeladoria na próxima segunda-feira (8), a partir das 19h30 na EMEI Professora Ottilia de Jesus Pires, localizada na Rua São Luís Gonzaga, 62 no Jaçanã. Para esta reunião é solicitada levar um prato doce ou salgado e um refrigerante ou suco para confraternizar.

CONSEG CASA VERDE/SANTANA - presidido por Vicente D'Errico Netto, convida a comunidade para sua reunião mensal que acontece toda primeira terça-feira de cada mês, a partir das 19 horas, no Colégio Padre Manoel da Nóbrega (colégio do Matão) situado na Rua Santa Prisca, 122.

CONSEG SANTA MARIA BAIRRO DO LIMÃO - tem reuniões toda primeira quinta-feira do mês, às 19 horas, no Salão Paroquial da Igreja São Luiz Gonzaga, localizada na Rua Andrea Del Castagno, 49.

CONSEG VILA AMÁLIA/CACHOEIRINHA/IMIRIM - presidida por Lourdes de Freitas, as reuniões acontecem toda última segunda-feira de cada mês, às 19h30 na Fábrica de Cultura/Cachoeirinha, localizada na Rua Franklin do Amaral, 1.575.

CONSEG VILA GUSTAVO - realiza sua reunião toda última quarta-feira de cada mês, às 20 horas na Escola Estadual Silva Jardim, localizada na Avenida Tucuruvi, 724.

TENHA UM VIVER EQUILIBRADO CONHEÇA A FILOSOFIA DO RACIONALISMO CRISTÃO
Rua Gabriel Piza, 313 - Metrô Santana
Reuniões 2ª, 4ª e 6ª feiras às 20 horas.
Termina às 21 horas.
ENTRADA FRANCA

Gordura no fígado: a nova epidemia silenciosa que já atinge milhões de brasileiros e pode evoluir para Cirrose e Câncer

A esteatose hepática, conhecida como “gordura no fígado”, tornou-se uma das doenças que mais crescem no Brasil e no mundo. Ignorada por grande parte da população, ela já afeta até 30% dos brasileiros, e o mais preocupante é que a maioria não sabe que tem a condição. O acúmulo de gordura no fígado pode permanecer por anos sem causar dor ou sintomas, mas evolui silenciosamente para quadros graves, incluindo inflamação hepática, fibrose, cirrose e até câncer de fígado.

Segundo dr. Adriano Faustino, diretor da Sociedade Brasileira de Medicina da Longevidade (SBML) e da Sociedade Brasileira de Medicina da Obesidade, esse avanço discreto torna a doença especialmente perigosa. “A gordura no fígado se tornou o novo ‘diabetes silencioso’ do mundo moderno. Ela avança sem dor, sem sintomas e, quando o diagnóstico chega, muitos pacientes já estão no caminho da cirrose”, alerta. Estudos internacionais reforçam essa preocupação e mostram que a esteatose está entre os problemas metabólicos que mais crescem, impulsionada pelo estilo de vida atual, excesso de carboidratos refinados, sedentarismo, estresse constante, consumo de álcool e noites mal dormidas.

Ao longo do tempo, a esteatose pode evoluir de forma previsível: começa na fase de acúmulo simples de gordura, progride para esteato-hepatite (NASH), quando ocorre inflamação e dano celular, avança para fibrose, caracterizada por cicatrização do tecido hepático, e pode chegar à cirrose, estágio em que há perda progressiva da função do órgão. Em alguns casos, o processo culmina no desenvolvimento de hepatocarcinoma, um dos tipos mais agressivos de câncer. “O mais chocante é que o fígado não dói. O paciente acredita que está tudo bem, mas a doença progride em silêncio. Muitas vezes, o diagnóstico só vem quando já existe fibrose avançada”, explica o dr. Adriano Faustino.

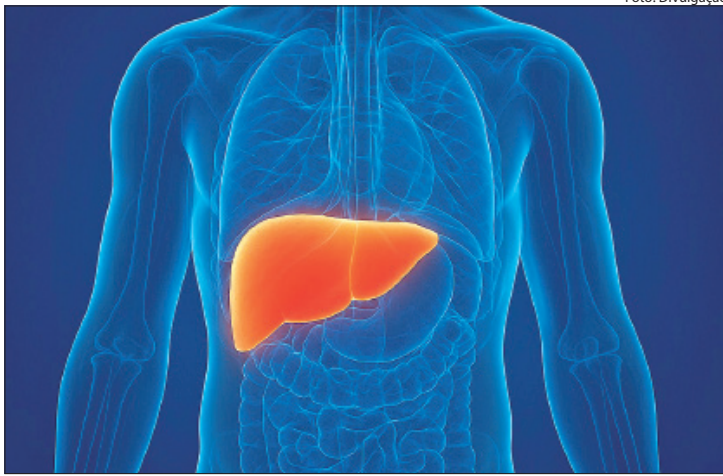


Foto: Divulgação

A esteatose hepática já afeta até 30% dos brasileiros, e o mais preocupante é quem não sabe que tem a condição

Os riscos, porém, vão além do fígado. Pesquisas mostram que a esteatose hepática é um marcador de desequilíbrio metabólico sistêmico. Pessoas com gordura no fígado têm maior probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2, apresentam risco aumentado de infarto e AVC, sofrem alterações hormonais importantes e apresentam maior mortalidade cardiovascular. Para o especialista, esse é um dos pontos mais críticos. “Quando vemos gordura no fígado, estamos olhando para o primeiro sinal de que o metabolismo inteiro está falhando. É um alerta precoce que pode salvar vidas”, reforça.

A boa notícia é que, apesar da gravidade, a esteatose hepática é uma condição que pode ser revertida, e muitas vezes com resultados rápidos. O fígado é um órgão altamente regenerativo, e a melhora acontece quando se tratam as causas profundas do problema, como resistência à insulina, inflamação crônica, excesso de açúcar na dieta e desequilíbrios intestinais. Segundo o dr. Adriano Faustino, “o fígado é o único órgão com alta capacidade de regeneração. Quando tratamos a causa raiz... vemos melhoras importantes em poucas semanas”.

O tratamento envolve mudanças graduais e consistentes no estilo de vida. A alimentação anti-inflamatória é uma das principais medidas, com redução de açúcares e ultraprocessados e maior

consumo de vegetais, proteínas de qualidade e gorduras saudáveis. Atividade física regular, combinando exercício aeróbico e treino de força, melhora a sensibilidade à insulina e reduz a gordura visceral. Sono de qualidade e manejo do estresse também são fatores decisivos, assim como o acompanhamento médico com exames periódicos, ultrassom e avaliação metabólica completa. Em protocolos integrativos, a modulação metabólica individualizada inclui o cuidado com hormônios, microbiota intestinal e marcadores de inflamação.

Apesar de comum, muitas pessoas ainda a consideram um problema simples, quando na verdade pode evoluir para doenças graves e potencialmente fatais. Por outro lado, é totalmente prevenível e tratável quando diagnosticada precocemente. Em meio ao aumento do sedentarismo, ao excesso de alimentos ultraprocessados e ao ritmo acelerado da vida moderna, compreender e agir sobre esse tema é essencial para reduzir riscos, prolongar a saúde metabólica e evitar complicações futuras. A esteatose hepática é, portanto, uma epidemia silenciosa que exige atenção imediata. Informação, prevenção e intervenções precoces são as principais ferramentas para impedir que um acúmulo aparentemente inofensivo de gordura se transforme em um problema grave.

Se a empresa já possui um relacionamento com você, é normal que eles façam apenas a confirmação dos dados que eles já possuem. Só confirme os dados se tiver certeza da solicitante dos dados

#FIQUE ESPERTO

<https://fe.seg.br/>

