

Editorial

A Linha 6-Laranja do Metrô está cada vez mais próxima de transformar a mobilidade na Zona Norte de São Paulo. Uma recente declaração do governador Tarcísio de Freitas indica a possibilidade de abertura ainda neste mês, de seis estações no trecho entre Perdizes e João Paulo I. O avanço representa mais um passo importante para um projeto aguardado há décadas e que promete mudar a rotina de milhares de moradores.

Para a Brasilândia, a expectativa segue voltada para a chegada do metrô até o fim deste ano, enquanto a operação completa da linha permanece prevista para 2027. Mesmo assim, o progresso das obras já reforça a confiança de quem acompanha de perto uma das intervenções mais importantes da infraestrutura de transporte da capital. Em uma região localizada a cerca de 15 quilômetros do centro e onde os deslocamentos em transporte público podem ultrapassar uma hora e meia, a perspectiva de reduzir esse trajeto para cerca de 23 minutos representa mais tempo para a família, para o trabalho, para os estudos e para o lazer. É um ganho que vai muito além da mobilidade e impacta diretamente a qualidade de vida da população.

Junho também chega trazendo o entusiasmo da Copa do Mundo de 2026. Em São Paulo, a competição já começa a movimentar a cidade com a iluminação especial de prédios e monumentos históricos nas cores verde e amarelo durante os jogos da Seleção Brasileira. O clima de torcida deve impulsionar o comércio local, além de bares e restaurantes que se preparam para receber o público em dias de partida, fortalecendo a economia e estimulando a convivência entre amigos e famílias.

A programação cultural da Zona Norte ganha ainda mais destaque com a temporada de festas juninas e julinas. Entre as atrações desta edição está o Arraiá Casa de Alice, que acontece pela primeira vez no Horto Florestal com apoio da Urbia. O evento reúne apresentações culturais, comidas típicas e feira criativa, ampliando as opções de lazer para moradores e visitantes. A expectativa é de um mês repleto de celebrações espalhadas pelos bairros da região, mantendo viva uma das tradições mais populares do calendário brasileiro.

Nesta edição, os leitores também conferem a programação do Sesc Santana, que destaca iniciativas voltadas à inclusão e à diversidade, além das principais notícias que movimentam a Zona Norte.

A todos, desejamos uma ótima leitura, um excelente fim de semana e até a próxima edição.

O que foi notícia na semana

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou a lei que estabelece as regras para a realização da **Copa do Mundo Feminina de 2027 no Brasil**. O texto define compromissos do país com a Fifa, incluindo vistos, segurança, direitos de transmissão, marketing e venda de ingressos. A legislação também prevê o pagamento de R\$ 500 mil para cada jogadora que representou o Brasil nas competições de 1988 e 1991, em reconhecimento ao pioneirismo no Futebol Feminino. A competição será realizada entre 24 de junho e 25 de julho de 2027 em oito cidades brasileiras, com expectativa de receber mais de 3 milhões de torcedores.

Uma falha operacional suspendeu, temporariamente pousos e decolagens nos aeroportos de Congonhas e Guarulhos na manhã desta terça-feira (2). Segundo o Departamento de Controle do Espaço Aéreo (Decea), o problema foi causado por uma questão técnica externa. As operações já foram normalizadas e, de acordo com a Força Aérea Brasileira, todas as medidas de segurança exigidas foram adotadas. Há cerca de dois



meses, uma falha semelhante afetou aeroportos em todo o Estado de São Paulo, por aproximadamente uma hora.

Os Estados Unidos anunciaram que podem aplicar uma tarifa extra de 25% sobre produtos brasileiros, a partir de 15 de julho de 2026. A medida foi proposta após uma investigação que apontou práticas consideradas prejudiciais ao comércio americano. Entre os temas analisados estão comércio digital, Pix, propriedade intelectual, etanol e desmatamento ilegal. O governo dos EUA abriu consulta pública e fará uma audiência antes da decisão final. As negociações com o Brasil continuam até julho. Alguns produtos foram excluídos da possível taxa, como: carne

bovina, café, terras raras e aeronaves. Também ficaram de fora itens considerados estratégicos para a economia americana. O governo dos EUA afirma que ainda busca uma solução negociada com o Brasil.

A Petrobras anunciou que vai aderir ao programa do governo federal que concede subsídio de R\$ 1,12 por litro de óleo diesel comercializado por produtores e importadores no país. A decisão foi aprovada pelo Conselho de Administração da companhia e passou a valer, desde a última terça-feira (2), junto com o ajuste nos preços de venda do combustível. Segundo a estatal, a adesão é facultativa, traz benefícios para a empresa e não compromete sua estratégia comercial.

Sedentarismo e excesso de peso aumentam riscos de desgaste nas articulações

O avanço do sobrepeso e da obesidade no Brasil, aliado aos altos índices de sedentarismo, tem acendido um alerta entre especialistas para os impactos na saúde das articulações. Entre as regiões mais afetadas está o quadril, cuja sobrecarga constante pode acelerar o desenvolvimento da artrose, doença degenerativa que compromete a cartilagem e reduz a qualidade de vida.

Dados do Ministério da Saúde apontam que mais de 80 milhões de brasileiros estão acima do peso, enquanto levantamentos do IBGE indicam que grande parte da população adulta não pratica atividades físicas regularmente.

A combinação desses fatores cria um cenário preocupante para a saúde articular, já que o excesso de peso aumenta a pressão sobre o quadril e a falta de exercícios enfraquece a musculatura responsável por dar sustentação à articulação.

De acordo com o dr. Fábio Elói, cirurgião de quadril pela Sociedade Brasileira de Quadril (SBQ) e especialista em ortopedia e traumatologia pela Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), o desgaste articular não deve ser encarado como uma consequência inevitável do envelhecimento. Segundo ele, hábitos de vida têm papel decisivo na preservação das articulações ao longo dos anos.

O especialista explica que, “durante a caminhada o quadril pode suportar forças



Os principais sinais de alerta para a artrose são: dores na virilha ou na lateral do quadril, além de dificuldade para subir escadas ou fazer movimentos simples

equivalentes a até quatro vezes o peso corporal. Com isso, mesmo alguns quilos extras representam uma carga significativa para a articulação, favorecendo o desgaste da cartilagem e aumentando o risco de dor, rigidez e limitações de movimento”, afirma o médico.

Além da sobrecarga mecânica, o sedentarismo também contribui para o problema ao reduzir a força muscular. Músculos como glúteos e abdutores ajudam a distribuir os impactos e estabilizar o quadril. Quando estão enfraquecidos, a articulação passa a absorver sozinha parte do esforço, acelerando o processo degenerativo.

Entre os principais sinais de alerta para a artrose estão dores na virilha ou na lateral do quadril, rigidez ao acordar, dificuldade para subir escadas ou realizar movimentos simples do dia a dia, além da sensação de travamento ou instabilidade da articulação.

O diagnóstico precoce é considerado fundamental para ampliar as possibilidades de tratamento e evitar a progressão da doença. Especialistas recomendam medidas como controle do peso corporal, prática regular de atividades físicas de baixo impacto, fortalecimento muscular e acompanhamento médico para prevenir ou retardar o avanço da artrose. Em casos mais avançados, quando os tratamentos conservadores já não apresentam resultados satisfatórios, a cirurgia de substituição da articulação por prótese pode ser indicada.

Para o dr. Fábio Elói, pequenas mudanças de hábito podem trazer benefícios duradouros. “Proteger as articulações começa com escolhas diárias, como manter o peso adequado, praticar exercícios e buscar avaliação médica ao perceber os primeiros sintomas. Essas atitudes podem fazer diferença na qualidade de vida por muitos anos”, destaca o profissional.

Automedicação é um risco.

Medicamento é coisa séria.

Antes de usar, consulte sempre um farmacêutico.

Sem a orientação correta, os medicamentos de venda livre também podem causar graves problemas como intoxicação ou reações adversas, além de mascarar sintomas e sinais de uma doença e retardar o seu diagnóstico. Por isso, não se exponha a esses riscos.

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: Darci Rodrigues de Moura
Jornalista responsável: Camila Alvarenga - MTB 27.335

Administração, Redação e Publicidade:
Rua Alfredo Pujol, 207 - Santana - Tel: ☎2977-6544 / ☎94861-1729
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

