



TECNOLOGIA » Pág. 06

WhatsApp permitirá que usuários tenham duas contas simultâneas



CARAGUATATUBA » Pág. 05

Travessias e Desafios Aquaman: Caraguatatuba recebe maratonas aquáticas e atrai mais de 1,1 mil atletas



TAUBATÉ » Pág. 05

Obras na estrada do Pinheirinho em Taubaté seguem sendo executadas

Jornal
NC

Notícias da Cidade

O Jornal Notícias da Cidade circula na Região Oeste da Grande São Paulo, Capital, Vale do Paraíba e Litoral Norte
Ano 14 Ed. Nº 486 | www.jornalnc.com | [Instagram](#) / [Facebook](#) /JornalNC

POLÍTICA » Pág. 02

Senado discute PEC que limita poderes do STF; líderes tentam acelerar votação



Texto propõe que magistrados não poderão, por meio de decisão individual, cassar atos dos presidentes da República, do Senado ou da Câmara, ou que suspendam eficácia de lei ou ato normativo de efeito geral

O Senado marcou uma discussão em plenário com juristas e constitucionalistas sobre a PEC que impõe limites aos poderes de ministros do Supremo Tribunal Federal (STF). A ideia é expor críticas aos ministros por meio do debate com especialistas



BARUERI » Pág. 04

Caminhada Rosa acontece neste sábado, dia 21 em Barueri

A Prefeitura de Barueri, por meio da Secretaria da Mulher, promoverá no dia 21 de outubro (sábado) mais uma edição da Caminhada Rosa. A partida será às 8h30 em frente à Praça das Artes, situada na avenida Ministro Rafael de Barros Monteiro, 255 - Jardim dos Camargos. A ação faz parte da extensa programação em prol do Outubro Rosa 2023. Neste ano, o tema da campanha é "Um mês para lembrar, o ano todo para prevenir". Confira a agenda com-

pleta AQUI. Caminhada: A Caminhada partirá da Praça das Artes com destino à Secretaria da Mulher (rua Sebastião Davino dos Reis, 756 - Vila Porto). O objetivo é chamar a atenção sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama. De acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer), são esperados 73 mil novos casos da doença no País para os próximos três anos. Quando precocemente descoberta, a chance de cura é de 90% dos casos.

INTERNACIONAL » Pág. 03

Cientistas testam peixes próximos à usina de Fukushima após liberação de água radioativa

POLÍTICA » Pág. 02

Brasil é convidado para reunião no Egito sobre crise em Gaza

INTERNACIONAL » Pág. 03

Confrontos na Cisjordânia aumentam e palestinos mortos chegam a 64

POLÍTICA » Pág. 02

Lula e presidente da Colômbia conversam sobre seca na Amazônia

INTERNACIONAL » Pág. 03

Em meio a crise econômica, argentinos escolhem presidente no domingo

POLÍTICA » Pág. 02

CPMI do 8 de janeiro pede indiciamento de Jair Bolsonaro

INTERNACIONAL » Pág. 03

Número de palestinos mortos em Gaza chega a 3.785, informa ministério

CARAPICUÍBA » Pág. 04

Mutirão do Meu Bairro Melhor chega ao Jardim Ana Estela e região em Carapicuíba

OSASCO » Pág. 04

Reforma de rodoviária será iniciada em janeiro, anuncia prefeito em Osasco

SANTANA DE PARNAÍBA » Pág. 04

Dia D da Multivacinação realiza serviços de saúde e imunização dos munícipes em Santana de Parnaíba

ITAPEVI » Pág. 04

Itapevi ganhará nova frota com 80 ônibus para atender cerca de 40 mil pessoas

INTERNACIONAL » Pág. 03

Chanceler brasileiro vai à cúpula no Egito discutir guerra em Gaza

COTIA » Pág. 04



O programa Asfalto Novo está revitalizando 100% das vias do Jardim Petrópolis em Cotia

Está na fase final o trabalho de revitalização viária em 100% das ruas do Jardim Petrópolis, em Cotia. Por meio do Programa Asfalto Novo.

ENTRETENIMENTO » Pág. 11



06 lugares perto de São Paulo para escapar no fim de semana

Todo mundo sempre quer dar um jeito de passar dias de descanso longe de casa. Como nem sempre dá pra tirar férias, fizemos um guia com seis ideias de lugares para viajar em São Paulo, a menos de 300 km da capital

Acesse o Portal

www.jornalnc.com

Assine nossa newsletter e receba o Jornal nc em seu email! É grátis!



Nos siga no Instagram e fique atualizado com notícias diariamente!



Senado discute PEC que limita poderes do STF; líderes tentam acelerar votação

Texto propõe que magistrados não poderão, por meio de decisão individual, cassar atos dos presidentes da República, do Senado ou da Câmara, ou que suspendam eficácia de lei ou ato normativo de efeito geral



O Senado marcou uma discussão em plenário com juristas e constitucionais sobre a PEC que impõe limites aos poderes de ministros do Supremo Tribunal Federal (STF). A ideia é expor críticas aos ministros por meio do debate com especialistas em Direito Constitucional, e não apenas políticos. O autor do texto, Oriovisto Guimarães (Podemos-PR), acredita que depois disso o texto estará pronto para ir à votação. “Já devia ter decidido quatro anos atrás. Essa é uma questão estruturante para o país. Hoje temos um desequilíbrio entre os poderes. Hoje 513 deputados aprovam, 81 senadores aprovam, o presidente homologa e um único ministro diz que a lei não vale. Hoje temos

11 Supremos, cada um faz o que quer. Você acha que isso é poder equilibrado?”, afirmou o senador. Alguns líderes pressionam para que o texto seja colocado em votação na próxima semana. Eles avaliam a possibilidade de apresentar um requerimento especial sugerindo a antecipação da votação para a próxima semana. Pessoas próximas ao presidente do Senado afirmam, no entanto, que Rodrigo Pacheco deve respeitar o prazo de cinco sessões, conforme prevê o regimento interno do Senado. Congresso

STF
A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 8/2021, que limita decisões monocráticas e pedidos de vista nos tribu-

nais superiores, foi aprovado pela Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) do Senado no dia 4 de outubro. A aprovação ocorreu em meio à escalada de tensão entre o STF e o Congresso, com decisões divergentes em pautas como o marco temporal para demarcação de territórios indígenas e a discussão para delimitar os mandatos dos ministros, que hoje duram até sua aposentadoria compulsória, aos 75 anos. A proposta do senador Oriovisto Guimarães propõe que magistrados do STF não poderão, por meio de decisão individual, cassar atos dos presidentes da República, do Senado ou da Câmara, ou que suspendam eficácia de lei ou ato normativo de efeito geral.

Brasil é convidado para reunião no Egito sobre crise em Gaza

O governo do Egito, país que faz fronteira com a Faixa de Gaza, na Palestina, convidou o Brasil para participar de uma cúpula com outros países para discutir a guerra entre Israel e o grupo Hamas. A informação foi confirmada à Agência Brasil pela Presidência da República. O presidente Luiz Inácio Lula da Silva se recupera de uma cirurgia no quadril e não pode viajar. Um representante irá em seu lugar, mas o nome ainda não foi anunciado. A cúpula ocorrerá no Cairo, capital egípcia. O foco principal do encontro é a crise humanitária em Gaza. O território está cercado e sofrendo bombardeios contínuos das forças militares de Israel, desde a eclosão de um novo conflito, há pouco mais de uma semana, quando o Hamas promoveu uma série de ataques em território israelense, que resultou na morte de centenas de civis e provocou uma forte contraofensiva. O convite ao Brasil ocorre após a tentativa do país, que preside atualmente o Conselho de Segurança das Nações Unidas, de aprovar uma resolução sobre o conflito no colegiado. A diplomacia brasileira obteve amplo apoio em torno de um texto de consenso, mas a oposição dos



Estados Unidos, que é membro permanente do Conselho a tem direito a veto, frustrou a expectativa de ver a resolução aprovada. Além do Egito e Brasil, outros países árabes, como Jordânia, Catar e Turquia devem participar, mas nenhuma lista oficial dos países participantes foi divulgada até o momento.

No último fim de semana, Lula falou por telefone com o presidente do Egito. Um avião da Presidência da República está no país e aguarda para fazer a repatriação de cerca de 30 brasileiros que estão em Gaza, perto da fronteira com o Egito. A travessia da fronteira ainda não foi autorizada.

Jornal NC

www.jornalnc.com

EDITORIAL

Diretor de Redação Wellington Luiz V. de Oliveira contato@jornalnc.com	Taubaté, Campos do Jordão, Santo Antônio do Pinhal, São Bento do Sapucaí, Ubatuba, Caraguatatuba, São Sebastião e Ilhabela.
Gráfica: Mar Mar Gráfica Periodicidade: Semanal	
Circulação Grande São Paulo: Barueri e Santana de Parnaíba, onde está localizado o distrito de Alphaville; Carapicuíba e Cotia, onde está situado o distrito da Granja Viana; além das cidades de Osasco, Jandira, Itapevi, --, Pirapora do Bom Jesus, Vargem Grande Paulista, São Roque e Embu das Artes.	Jornal Notícias da Cidade CNPJ: 17.813.895/0001-86 IE: 206.308.602.110 Registro Oficial Sob Nº 086.597
Vale do Paraíba e Litoral Norte: São José dos Campos, Aparecida, Caçapava,	Endereço Edifício Beta Trade Rua Caldas Novas, 50, Sala 175, Bethaville I, Barueri-SP CEP 06404-301
	Depto. Comercial: Paulo César E-mail: paulocesar@jornalnc.com Telefone: (11) 98476-9654

O Jornal Notícias da Cidade não se responsabiliza pelas matérias assinadas, sendo que as mesmas, não expressam necessariamente a opinião do Jornal. Os colaboradores e colonistas não possuem vínculo empregatício com o Jornal Notícias da Cidade.

Lula e presidente da Colômbia conversam sobre seca na Amazônia

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva conversou com o presidente da Colômbia, Gustavo Petro, por telefone. Os dois chefes de Estado abordaram o tema da seca que atinge a Amazônia. É a pior estiagem na região em mais de um século. Em nota, o Palácio do Planalto informou que Petro propôs uma reunião de Colômbia e Brasil com Equador e Venezuela para formular um plano comum para enfrentar a seca. A data ainda será definida. Os dois presidentes também conversaram sobre a situação no Oriente Médio, envolvendo a escalada de violência entre Israel e Hamas, e reafirmaram a necessidade de uma solução negociada para o conflito. Lula e Petro ainda celebraram o acordo entre o governo venezuelano e a oposição do país em torno das eleições no ano que vem.



CPMI do 8 de janeiro pede indiciamento de Jair Bolsonaro



A Comissão Parlamentar Mista de Inquérito (CPMI) que investigou os atos antidemocráticos de 8 de janeiro aprovou nesta quarta-feira (18) o pedido de indiciamento do ex-presidente Jair Bolsonaro e de mais 60 pessoas, dos quais cinco ex-ministros e oito generais das Forças Armadas, todos acusados de tentativa de golpe de Estado durante a invasão das sedes dos Três Poderes. Com 20 votos a favor e 11 contrários, o colegiado aprovou o relatório da senadora Eliziane Gama (PSD-MA). Houve uma abstenção. Entre os listados estão o ex-presidente Jair Bolsonaro; os generais Walter Braga Netto, Augusto Heleno, Luiz Eduardo Ramos, Paulo Sérgio Nogueira, Marco Antonio Freire Gomes, Ridauto Lúcio Fernandes, Carlos Feitosa Rodrigues e Carlos José Penteado; o ex-comandante da Marinha, almirante

Almir Garnier Santos; o tenente-coronel Mauro Cid; o ex-ministro da Justiça Anderson Torres; e o ex-diretor-geral da Polícia Rodoviária Federal Silvinei Vasques. O relatório pede que o ex-presidente Jair Bolsonaro seja indiciado pelos crimes de associação criminosa; tentativa de abolição violenta do Estado Democrático de Direito; tentativa de depor governo legitimamente constituído; e emprego de medidas para impedir o livre exercício de direitos políticos. De acordo com a relatora, Bolsonaro foi o autor intelectual dos atos antidemocráticos. Eliziane Gama incluiu, também, o nome de diversos outros militares, policiais rodoviários federais e integrantes da Polícia Militar do Distrito Federal, além de diversos suspeitos de terem financiado ou influenciado a tentativa de golpe de Estado, durante os atos do 8 de janeiro. “A democracia foi atacada. Massas foram manipuladas com discursos de ódio. Milicianos digitais foram empregados para disseminar o medo, desqualificar adversários e promover ataques ao sistema eleitoral. Forças de seguranças foram cooptadas. Tentou-se corromper, obstruir e anular as eleições. E usam a liberdade de expressão para afogar a expressão”, afirmou a senadora, durante a leitura do documento.

ANUNCIE E FAÇA SUA EMPRESA CRESCER!

ANUNCIE NO SUPER TELÃO DE LED SÃO 20m² PARA SUA PROPAGANDA! EM FRENTE AO TERMINAL RODOFERROVIÁRIO!

(11) 98476-9654
CONTATO@JORNALNC.COM

Chanceler brasileiro vai à cúpula no Egito discutir guerra em Gaza

Principal tema do encontro é a crise humanitária



O ministro das Relações Exteriores, Mauro Vieira, vai representar o Brasil na cúpula convocada pelo Egito para discutir a crise humanitária provocada pela guerra entre Israel e o Hamas, na Faixa de Gaza. O ministro em Nova York, nos Estados Unidos, em uma agenda com reuniões e contatos telefônicos enquanto preside o Conselho de Segurança das Nações Unidas. De Nova York, Vieira segue para o Cairo, a capital egípcia. O governo do país

árabe convidou o Brasil para participar do encontro com outros países para discutir a escalada da violência no Oriente Médio. Como o presidente Luiz Inácio Lula da Silva se recupera de uma cirurgia no quadril, o chefe do Itamaraty foi escalado para a cúpula. Além do Brasil, participam do encontro Jordânia, Catar e Turquia. O principal tema do encontro é a crise humanitária na Faixa de Gaza. A crise se agrava a cada dia, uma vez que a população de Gaza não consegue

sair da região porque as fronteiras estão fechadas e, ao mesmo tempo, sofrem com falta de água, combustível, eletricidade e com os bombardeiros intensos e diários de Israel. A Agência da ONU para Refugiados Palestinos (UNRWA) estima que o deslocamento interno em Gaza chegou a 1 milhão de pessoas, incluindo aproximadamente 513 mil abrigadas em instalações da agência. A crise humanitária se agravou após o dia 7, devido a resposta do governo de Israel ao ataque feito pelo grupo palestino armado Hamas, que invadiu cidades israelenses resultando na morte de cerca de 1.300 pessoas e no sequestro de outras 199, segundo informa o governo de Israel. O encontro no Egito ocorre 3 dias após o veto dos Estados Unidos à proposta negociada pelo Brasil no Conselho de Segurança da ONU para um cessar fogo na região com a abertura de corredor humanitário para atender a população civil de Gaza. Nesta quinta-feira, um acordo costurado com o Egito permitiu a entrada de 20 caminhões com ajuda humanitária na Faixa de Gaza. No fim de semana, Lula falou por telefone com o presidente do Egito, Al Sisi. Um avião da Presidência da República está no país e aguarda para fazer a repatriação de cerca de 30 brasileiros que estão em Gaza, perto da fronteira com o Egito. A travessia da fronteira ainda não foi autorizada.

Confrontos na Cisjordânia aumentam e palestinos mortos chegam a 64

Israel afirma que prendeu 524 suspeitos de atividades terroristas

Sessenta e quatro palestinos foram assassinados e 1.284 pessoas ficaram feridas, na Cisjordânia, desde o dia 7 de outubro, quando um ataque do Hamas a Israel levou à escalada da violência na Faixa de Gaza. Os dados são do Escritório para Assuntos Humanitários das Nações Unidas (OCHA), que aponta a morte de 18 crianças. O número de vítimas tem crescido diariamente. Segundo o Escritório da ONU, a maioria das mortes e agressões ocorre em um contexto de protestos contra o conflito que se desenvolve no Oriente Médio e é provocada tanto pelas “forças israelitas e dos colonos”, quanto pelas “forças de segurança palestinas”. Os colonos são os israelenses que vivem na Cisjordânia. As Forças Armadas de Israel, por sua vez, informaram que têm desenvolvido operações na Cisjordânia contra o terrorismo. Desde o dia sete, as forças israelenses prenderam 524 suspeitos de atividades terroristas, sendo 330 dos presos acusados de serem agentes do Hamas. As autoridades israelenses alegaram ainda que atuaram para dispersar motins em cidades da região. “Durante a atividade, os suspeitos atiraram pedras contra as forças, que responderam com meios de dispersão de tumultos.” O território da Palestina reconhecido internacionalmente é formado pela Faixa de Gaza, controlada pelo Hamas, e pela Cisjordânia, controlada pela Autoridade Palestina, entidade essa que, ao contrário do Hamas, é reconhecida por Israel



e pela maior parte da comunidade internacional como o legítimo representante do povo palestino.

Restrições

Morador da Cisjordânia, o palestino naturalizado brasileiro Youssef*, de 62 anos, disse que escuta os aviões de guerra passando para bombardear Gaza e que a locomoção está restrita. “É um risco sair de uma cidade para outra. Se quero visitar minha mãe no final de semana, não posso. Na semana passada, atiraram em uma casa e em um carro no

local onde eu moro”, relatou à Agência Brasil. O embaixador da Palestina no Brasil, Ibrahim Alzeben, que está na Cisjordânia, contou à reportagem que, devido às restrições de locomoção impostas por Israel, demorou mais de quatro horas para se deslocar de Ramala a Jericó, cuja distância não passa de 45 quilômetros. “Os colonos estão atacando. Estamos em um período agora da colheita das azeitonas e muitos donos de plantação de oliveiras não conseguem chegar aos locais da plantação com medo de ataques dos colonos”, relatou.

Em meio a crise econômica, argentinos escolhem presidente no domingo



O eleitorado argentino prepara-se para ir às urnas escolher um novo presidente no próximo domingo (22), em meio à maior crise cambial das últimas décadas e a uma disparada da inflação. São mais de 35 milhões de cidadãos aptos a

votar. Determinante na escolha do eleitor, a situação econômica tem se agravado na reta final da campanha, que se encerra amanhã (20). A inflação chega aos 138,3% anuais, de acordo com a divulgação mais recente, realizada em 12 de

outubro. Desde o início do ano, o preço dos alimentos subiu mais de 150%. O peso argentino também tem acentuado seu declínio ante o dólar. Dois dias antes dos dados oficiais de inflação serem divulgados, o valor de um dólar americano rompeu pela primeira vez o patamar de 1 mil pesos no câmbio paralelo, aquele que verdadeiramente vigora nas ruas do país, pela primeira vez. Desde então, o câmbio tem se mantido próximo da marca histórica, pressionando ainda mais a inflação e jogando famílias inteiras na pobreza, flagelo que já atinge mais de 40% da população do país. Ainda que a piora da crise sem dúvida impacte a opinião pública, especialistas ouvidos pela Agência Brasil destacam que os problemas vividos pelos argentinos remontam há pelo menos duas décadas, e que as experiências dos últimos dez anos devem ser determinantes na hora de depositar o voto na urna, sobretudo entre o eleitorado jovem.

ANUNCIAR NO LOCAL CERTO TRAZ VENDAS

PAINEL LED BARUERI OUTDOOR DIGITAL FAZ SEU NEGÓCIO APARECER E VENDER

NO CENTRO DE BARUERI ONDE MAIS DE 55 MIL PEDESTRES CIRCULAM DIARIAMENTE

A PARTIR DE R\$10/DIA PLANO MENSAL SEU NEGÓCIO E SUA OFERTA JÁ APARECEM PARA MILHARES DE CLIENTES

LIGUE AGORA E CONHEÇA NOSSAS PROMOÇÕES

WHATSAPP 11 9 8476-9654

Número de palestinos mortos em Gaza chega a 3.785, informa ministério

Pelo menos 3.785 palestinos morreram em decorrência de ataques israelenses desde o início do conflito entre Hamas e Israel, em 7 de outubro. Do total, 1.524 são crianças, mil mulheres e 120 idosos. Há ainda 12.493 pessoas feridas, sendo 3.983 crianças e 3.300 mulheres. O balanço foi divulgado pelo Ministério da Saúde de Gaza. A pasta informou ainda que 44 profissionais de saúde foram mortos e 70 ficaram feridos em meio a ataques a hospitais e centros de referência no atendimento a pacientes. “Forças israelenses parecem ter deliberadamente atacado 23 ambulâncias que agora estão completamente fora de serviço.” “Dezenove unidades de saúde foram direta ou indiretamente visadas, forçando a interrupção do trabalho em 14 centros



de saúde afiliados ao sistema de cuidados primários do Ministério da Saúde na Faixa de Gaza. Todas as instalações de saúde correm o risco de paralisação total devido a cortes de energia e à grave escassez de combustível.”

Cientistas testam peixes próximos à usina de Fukushima após liberação de água radioativa



Uma equipe de cientistas internacionais coletou nesta quinta-feira amostras de peixes de uma cidade portuária próxima à usina nuclear japonesa de Fukushima, buscando avaliar o impacto da recente liberação de água radioativa tratada no mar pelo Japão. O estudo realizado pelo órgão de vigilância nuclear da Organização das Nações Unidas (ONU) é o primeiro desde o início da liberação da água em agosto, uma medida que atraiu críticas de pescadores locais e levou a China a proibir todas as importações de produtos marinhos japoneses devido a temores de insegurança alimentar. Cientistas de China, Coreia do Sul e Canadá observaram a coleta de amostras de peixes recém-saídos do barco no porto de Hisanohama, cerca de 50 quilômetros ao sul da usina, que foi destruída pelo terremoto e tsunami de 2011.

ESTAMOS CONTRATANDO

➤ Corretores de imóveis (com ou sem experiência);

➤ Vagas de estágio (administrativo, jurídico e comercial).

cadastro@imobiliariajardins.com.br
(11) 94558-8303

Venha fazer parte da nossa equipe!!!

Caminhada Rosa acontece neste sábado, dia 21 em Barueri

A ação faz parte da extensa programação em prol do Outubro Rosa 2023. Neste ano, o tema da campanha é “Um mês para lembrar, o ano todo para prevenir”



A Prefeitura de Barueri, por meio da Secretaria da Mulher, promoverá no dia 21 de outubro (sábado) mais uma edição da Caminhada Rosa. A partida será às 8h30 em frente à Praça das Artes, situada na avenida Ministro Rafael de Barros Monteiro, 255 - Jardim dos Camargos. A ação faz parte da extensa programação em prol do Outubro Rosa 2023. Neste ano, o tema da campanha é “Um mês para lembrar, o ano todo para prevenir”. Confira a agenda com-

pleta AQUI. Caminhada: A Caminhada partirá da Praça das Artes com destino à Secretaria da Mulher (rua Sebastião Davino dos Reis, 756 - Vila Porto). O objetivo é chamar a atenção sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama. De acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer), são esperados 73 mil novos casos da doença no País para os próximos três anos. Quando precocemente descoberta, a chance de cura é de 90% dos casos. Par-

ticipe: Para participar dessa grande mobilização, basta comparecer no horário e local já mencionados. Você também pode adquirir o kit da caminhada, com sacola, boné e camiseta da campanha pelo valor de R\$70,00. Os valores arrecadados serão revertidos para o Fundo Municipal da Mulher. A aquisição é somente em dinheiro e a retirada é na sede da Secretaria da Mulher, das 8h às 17h. Saiba mais pelo Instagram @mulherbarueri.

O programa Asfalto Novo está revitalizando 100% das vias do Jardim Petrópolis em Cotia

Todas as ruas passaram por fresagem, ou seja, remoção do antigo pavimento para acerto da base antes da aplicação do recapeamento

Está na fase final o trabalho de revitalização viária em 100% das ruas do Jardim Petrópolis, em Cotia. Por meio do Programa Asfalto Novo, a Prefeitura está recapeando, implantando e revitalizando a infraestrutura de drenagem em todas as vias que cortam o bairro. O trabalho vem ao encontro de reivindicações de moradores, como os da rua dos Coqueirais, que pediam a melhoria no pavimento bastante danificado por conta de obras de um condomínio e da Sabesp. E foi exatamente pela rua dos Coqueirais que a Prefeitura começou a revitalização. Em todas as ruas, está sendo feita a implantação de guias e sarjetas, nos locais que não dispõem desta infraestrutura, além da manutenção das existentes. Todas as ruas passaram por fresagem, ou seja, remoção do antigo pavimento para acerto da base antes da aplicação do



recapeamento. A última rua do Jardim Petrópolis que receberá a revitalização é a rua das Ameixeiras, onde os traba-

lhos devem começar nos próximos dias. O andamento da revitalização viária dependerá das condições climáticas.

Mutirão do Meu Bairro Melhor chega ao Jardim Ana Estela e região em Carapicuíba



A Prefeitura de Carapicuíba, por meio da Secretaria de Educação, realiza a comemoração do mês das crianças, neste sábado, 21, no Parque Gabriel Chucre, das 10 às 14 horas. Com o tema “Um Sábado para Viver os Sonhos”, o evento proporciona alegria e diversão para toda garotada. Haverá brinquedos infláveis,

ginganas, pintura de rosto, apresentações artísticas, entre outras atividades para crianças e familiares. A Prefeitura disponibiliza ônibus gratuito aos alunos da rede municipal. A organização é realizada pela Secretaria de Educação e diretoria da unidade escolar. Para garantir toda a segurança das crianças e seus familia-

res, haverá o apoio da Guarda Civil Municipal e da equipe técnica da Secretaria de Saúde. Serviço: Festa das Crianças Sábado, 21/10, Das 10 às 14 horas Parque Gabriel Chucre Av. Consolação, 505 Vila Gustavo Correia

Itapevi ganhará nova frota com 80 ônibus para atender cerca de 40 mil pessoas



Todos os dias Itapevi tem trabalhado para ser uma cidade que proporciona mais avanços e novas conquistas para toda a população. Prova disso será a entrega simbólica, no dia 21 de outubro, às 11h, no estacionamento do Parque da Cidade (Rua Professor Dimarães Antonio Sandei – Cidade Saúde), da nova frota de ônibus da cidade pela Prefeitura. São 80 veículos que atenderão 41 linhas municipais, transportando 40 mil pessoas diariamente. São 40 veículos zero quilômetros e os outros 40 com idade média de até cinco anos de uso, equipados com motores Euro5, que emitem 80% menos poluentes. O objetivo da substituição da frota é proporcionar mais segurança e conforto para a população. Todos possuem wi-fi, ar-condicionado, tomadas com entrada USB para carregamento de smartphones e câmeras de monitoramento interno e externo. Cada um deles tem 39 assentos, sendo alguns deles disponíveis para gestantes, idosos, deficientes e pessoas com espectro autista. Desse total, 68 serão utilizados nas operações diárias e 12 ficarão para reserva e uso

em caso de necessidade de ampliação da frota em circulação. São carros da marca Mercedes Benz, com carroceria Caio e Marcopolo movidos à diesel. Eles têm 13,4 metros de comprimento. Os veículos foram adquiridos pela concessionária que presta serviços no município, a Benfica BBTT – Benfica Barueri Transporte e Turismo Ltda, que foi a vencedora do processo licitatório finalizado no início deste ano. O cidadão poderá acompanhar a rota dos ônibus (itinerário) e intervalo de espera (horário) pelo aplicativo Citta-mobi disponível gratuitamente na plataforma Play Store apenas para Android. Por contrato, cada veículo poderá operar por, no máximo, por 10 anos em Itapevi com seu tempo de vida útil. O intuito da substituição da frota é proporcionar mais segurança para a população. O acompanhamento dos serviços prestados é realizado pela Secretaria de Segurança e Mobilidade Urbana de Itapevi. São 20 anos de concessão da linha municipal de ônibus na cidade, de 2023 a 2043, podendo ser prorrogado por mais 20 anos até 2063.

Dia D da Multivacinação realiza serviços de saúde e imunização dos munícipes em Santana de Parnaíba



Com o intuito de proteger e imunizar a população contra os mais diferentes tipos de doenças, a Prefeitura, por meio

da Secretaria de Saúde realizou mais uma edição do Dia D de Multivacinação em todas as USAs e UBSs do município. A nova edição teve como foco realizar a atualização vacinal de crianças e adolescentes abaixo dos 15 anos. Durante o Dia D, mais de 800 munícipes foram vacinados. A ação foi realizada no sábado para que os pais e responsáveis que não dispõem de tempo durante a semana tenham acesso facilitado à vacinação. Vale lembrar que recorrentemente acontecem os mutirões de vacinação aos sábados em diversas unidades de saúde. Para mais informações fique atento as redes sociais da prefeitura.

Reforma de rodoviária será iniciada em janeiro, anuncia prefeito em Osasco

A partir de 2024 Osasco o Terminal Rodoviário de Osasco (Rua Erasmo Braga, 1.500, Presidente Altino) estará totalmente repaginado para o embarque e desembarque de passageiros. O prefeito de Osasco, Rogério Lins, anunciou terça-feira, 17/10, que o projeto executivo de reforma do local está concluído e que as obras deverão ser iniciadas em janeiro. De acordo com o secretário de Serviços e Obras, Waldyr Ribeiro, entre o final deste mês e início do próximo, será aberta licitação para a escolha da empresa que ficará responsável pelo serviço. O trâmite licitatório dura em média 60 dias, ainda segundo o secretário. A reforma prevê readequações no prédio, banheiros, salas administrativas, bilheterias e plataformas. As empresas de ônibus que servem a rodoviária de Osasco oferecem viagens para alguns destinos do interior e litoral paulista e algumas capitais brasileiras. “Nossa cidade precisava de uma rodoviária mais moderna para melhor atender



nossos munícipes e visitantes. Poderíamos começar as obras em 60 dias, mas isso coincidiria com as festas de fim de ano, então decidimos iniciar em janeiro”, disse o prefeito. Por estar localizado ao lado da estação de trem e contar com pontos de táxis, o terminal rodoviário facilita as conexões dos passageiros que têm como destino os diversos bairros da cidade e também com cidades vizinhas, como Carapicuíba, Barueri, Itapevi e Jandira.

Dia D da Multivacinação realiza serviços de saúde e imunização dos munícipes em Santana de Parnaíba



Com o intuito de proteger e imunizar a população contra os mais diferentes tipos de doenças, a Prefeitura, por meio

da Secretaria de Saúde realizou mais uma edição do Dia D de Multivacinação em todas as USAs e UBSs do município. A nova edição teve como foco realizar a atualização vacinal de crianças e adolescentes abaixo dos 15 anos. Durante o Dia D, mais de 800 munícipes foram vacinados. A ação foi realizada no sábado para que os pais e responsáveis que não dispõem de tempo durante a semana tenham acesso facilitado à vacinação. Vale lembrar que recorrentemente acontecem os mutirões de vacinação aos sábados em diversas unidades de saúde. Para mais informações fique atento as redes sociais da prefeitura.

Travessias e Desafios Aquaman: Caraguatatuba recebe maratonas aquáticas e atrai mais de 1,1 mil atletas

Com a participação de 1.180 atletas, o evento atrai competidores de 13 estados brasileiros



Caraguatatuba será palco do aguardado evento Travessias e Desafios Aquaman, um espetáculo de maratonas aquáticas que promete movimentar a Praia da Cocanha nos dias 21 e 22 de outubro. Com a participação de 1.180 atletas, o evento atrai competidores de 13 estados brasileiros. As provas contemplam diferentes distâncias e categorias, abrindo espaço para atletas iniciantes e profissionais. A programação inclui a travessinha, com um percurso de 200 metros voltado para as

categorias infantil e iniciante, a prova de curta distância (Short) com 1,5 km de extensão, e a modalidade Cruise com um desafiante percurso de 3 km. Para os mais destemidos, há também o desafio Long/longa distância, com nada menos que 7 km de trajeto. As competições englobam categorias feminina e masculina, proporcionando uma disputa acirrada entre os melhores atletas. Com o intuito de proporcionar uma experiência completa aos competidores, o evento contará com kits es-

peciais para os participantes, além de sorteios de brindes exclusivos. O local de prova contempla um palco com arena, que possui capacidade para receber em torno de 3 mil pessoas. A largada está marcada para sábado (21), a partir das 7h30, com as provas Travessinha, Short e Cruise. Já no domingo (22), também às 7h30, será realizado o desafio percurso Long, com 7 km de extensão. Os atletas deverão comparecer para a retirada dos kits na sexta-feira, dia 20, das 14h às 20h.

A participação do público é essencial para tornar as competições ainda mais emocionantes, por isso, os entusiastas da modalidade podem prestigiar o evento, torcer pelos atletas e fazer parte dessa celebração esportiva. O evento Travessias e Desafios Aquaman conta com o apoio da Prefeitura de Caragatatuba, por meio da Secretaria de Esportes e Recreação, que acredita na importância da realização de eventos que promovam a prática esportiva.

Confira a programação:

Dia 20 (sexta):
14h às 20h: Retirada de kit – Arena
Aquaman, Cocanha
19h: Congresso
Dia 21 (sábado)
Largada dos 200 metros, 1.5k e 3k: a
partir de 7h30
Retirada kit 7k: 14h às 17h
Congresso 7k: 16h

Obras na estrada do Pinheirinho em Taubaté seguem sendo executadas

A concessionária de energia elétrica retirou dois postes que precisavam ser realocados para o prosseguimento da obra

As obras na estrada do Pinheirinho, zona rural de Taubaté, estão na reta final de execução. Ao todo, 7,8 km de extensão serão beneficiados com essa iniciativa. Na maioria em grande parte do trecho informado, já foram realizados serviços de pavimentação, drenagem e reforço da base, com troca de solo e recomposição com material granular. Nos últimos dias, os profissionais das Secretarias de Obras e de Serviços Públicos realizaram a retirada de duas árvores, com as devidas autorizações ambientais, e a limpeza do trecho. A concessionária de energia elétrica retirou dois postes que precisavam ser realocados para o prosseguimento da obra. Recentemente, o muro de um terreno que fica às margens da via, foi reconstruído pela equipe da Secretaria de Obras, após



ser retirado para a ampliação do leito carroçável. A melhoria está sendo realizada por meio de convênio firmado entre

a Prefeitura de Taubaté e o Governo do Estado de São Paulo por meio do DER e do programa “Novas estradas vicinais”.

Prefeitura de São Sebastião realiza ação tapa-buracos nos bairros Topolândia e Olaria



A Prefeitura de São Sebastião, por meio da Secretaria de Serviços Públicos (SESEP), deu início à operação tapa-buraco no bairro Topolândia e Olaria. A ação visa melhorar a infraestrutura viária urbana para que tenha condições adequadas e seguras para o trânsito de veículos, ciclistas e pedestres. O trabalho busca restaurar o pavimento danificado devido a fatores climáticos, como as fortes chuvas, e à passagem constante dos veículos, foi efetuado na Rua Antônio P. Da Silva e Avenida Professor José Machado Rosa, na Topolândia. Na Olaria, as Ruas que receberam a operação

foram Josefa Santana Neves, Rua Olaria e Mário Prado. “Esse serviço diminui a fragilidade da via, reduz a chance de acidentes e de quebra de veículos, além de tornar o trajeto melhor. Com a obra do Contorno Sul da Rodovia Tamoios, muitos danos ocorreram nessas vias e executamos essa ação para diminuir os transtornos para os munícipes”, explicava o secretário de Serviços Públicos, Gelson Aniceto. A mão de obra foi realizada por sete funcionários da Regional Tapolândia, com a utilização de uma retroescavadeira e um caminhão. A operação contou com o apoio da equipe

do Departamento de Trânsito para conter o tráfego nas áreas onde os serviços estão sendo executados. De acordo com a SESEP, foi aplicado nos buracos das ruas asfalto quente, material próprio para este tipo de serviço. Esse trabalho é realizado de forma periódica, conforme desgaste asfáltico.

Serviço

A Regional Topolândia fica na Avenida Professor Doutor José Machado Rosa, 171, e abrange os bairros Itatinga, Mirante, Topolândia e Olaria. Telefone: (12) 3893-1305.

Ilhabela promove Audiência Pública para discutir novo modelo de PPP em iluminação pública com foco em lâmpadas LED



A Prefeitura de Ilhabela realiza no Auditório Pasquale Colucci, no Paço Municipal, uma Audiência Pública para debater o novo modelo de Parceria Público Privada (PPP) para contratação de concessão administrativa de operação, expansão, modernização, otimização, manutenção e gestão da rede de iluminação pública. O novo modelo prevê o uso massivo de lâmpadas em LED. A iluminação em LED gera maior eficiência energética e pode alcançar até 60% de economia com relação às lâmpadas de vapor de sódio, que emitem coloração amarelada e menor intensidade de

luz. Esta será a primeira Parceria Público Privada (PPP) realizada pelo município e a elaboração do edital contou com o auxílio do Conselho de Parceria Público Privado (CPP), criado por meio do decreto 9.530/2022. As PPPs de iluminação pública são realizadas por meio de contratos de longo prazo, sendo o setor privado o responsável pela implantação, modernização, operação e manutenção do sistema de iluminação dos municípios. Os contratos estabelecem as obrigações e direitos de ambas as partes, com prazos, investimentos e a remuneração prevista.

Outubro Rosa: Solicitação do exame de mamografia pode ser realizada on-line em Bertiooga



Os agendamentos também podem ser realizados em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBSs), das 8 às 17 horas. Após a inscrição, equipes da Secretaria de Saúde entrarão em contato para informar a data, local e horário do exame. A partir de novembro, as mulheres acima de 49 anos deverão comparecer às Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e solicitar o agendamento. Já quem tiver menos de 49 anos deve passar, primeiramente, em consulta com um ginecologista. Confira a programação completa:

07/10, às 9h, UBS Vicente de Carvalho Preventivo livre demanda, exame clínico da mama, roda de conversa, *quick massage* e auriculoterapia e café da manhã. 17/10, às 13h, Centro Especializado em Saúde da Mulher Spa pés, *design* de sobrancelha, coleta de preventivo por livre demanda, *palestra* em sala espera sobre prevenção do câncer de mama. 17/10, às 10h, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) Roda de conversa sobre exames preventivos em saúde da mulher e métodos anticoncepcionais. 18/10, 14h às 19h, Centro Especializado em Saúde da Mulher. USG Mama (pré-agendamento), preventivo por livre demanda, *ginástica laboral* (fisioterapia), *palestra* em sala espera sobre prevenção do câncer de mama. 19/10, 9h às 16h e 17h às 19h, Centro Especializado em Saúde da Mulher. *Palestra* sobre prevenção do câncer de mama, preventivo e *autoexame* de mama por livre demanda, SPA mãos e pés e *dia de beleza* com Mary Kay. 20/10, 9h às 16h e 17h às 19h, Centro Especializado em Saúde da Mulher. *Palestra* sobre autocuidado, *massagem*

corporal, preventivo por livre demanda, musicoterapia, dia de beleza com Mary Kay e design de sobrancelhas. 21/10, às 9h, Centro Especializado em Saúde da Mulher (Ação da Saúde na Comunidade) USG Mama (com pré-agendamento), coleta de preventivo, massagem corporal, SPA de mãos, atendimento de Ginecologia e Obstetrícia e práticas integrativas (reflexologia, auriculoterapia, acupuntura, Reiki e drenagem facial). 23/10, às 17h, UBS Indaia. Auriculoterapia, automaquiagem, preventivos por livre demanda, solicitação de exames e música ao vivo. Durante todo mês as consultas de ginecologistas acontecerão às segundas, às 7h, e as quintas, às 13h. 24/10, 8h às 16h, Unibem

Orientações sobre cuidados com a mulher em sala de espera e sala da fisioterapia com os seguintes especialistas: Psiquiatra, Vascular, Nutricionista, Enfermeiro, Neurologista e Fisioterapeuta. 25/10, 9h30, UBS Central. Coleta de preventivo por livre demanda e atividades educativas em sala espera. 26/10, 10h às 15h, Cibe em parceria com o Caps. Testes rápidos, verificação da pressão arterial e glicemia capilar, exames de Papanicolaou, consulta de enfermagem para solicitação de ultrassom transvaginal e mamografia, terapias integrativas, corte de cabelos, maquiagem e design de sobrancelhas. 27/10, 9h30, UBS Miroslam. Roda de conversa em sala de espera sobre prevenção ao câncer de mama, sensibilização aos colaboradores sobre aos cuidados diretos, roda de conversa diária, palestra ao ar livre sobre o tema e coleta de preventivo por livre demanda.



WhatsApp permitirá que usuários tenham duas contas simultâneas

Usuários de Android devem ter recurso liberado nas próximas semanas e meses; não há informações sobre disponibilidade para quem utiliza o sistema IOS



Em breve, o WhatsApp permitirá que seus usuários tenham duas contas simultâneas na plataforma. Segundo

informações oficiais da rede, a função será disponibilizada para usuários de Android nas próximas semanas e

meses. Até o momento, não há informações sobre quando o recurso estará disponível para quem utiliza IOS. A novidade deve facilitar a vida de quem utiliza perfis diferentes para uso profissional e pessoal, por exemplo. “Agora você não precisa mais se desconectar todas as vezes, carregar dois telefones ou se preocupar por ter enviado mensagens pela conta errada”, informa o comunicado. Para configurar se segunda conta será necessário ter um segundo número de telefone e um cartão SIM — também é possível utilizar aparelhos que aceitem multi-SIM ou eSIM. Com isso em mãos, basta acessar as configurações do WhatsApp, clicar na seta ao lado do nome do usuário e, em seguida, clicar em “Adicionar conta”. As configurações de privacidade e notificações poderão ser controladas em cada uma das contas, de acordo om informações da plataforma.

Saiba como funcionam os purificadores de água enviados pelo Brasil para a Faixa de Gaza

95% dos moradores de Gaza não têm acesso a água potável; equipamento pode tratar 5.760 litros de água por dia

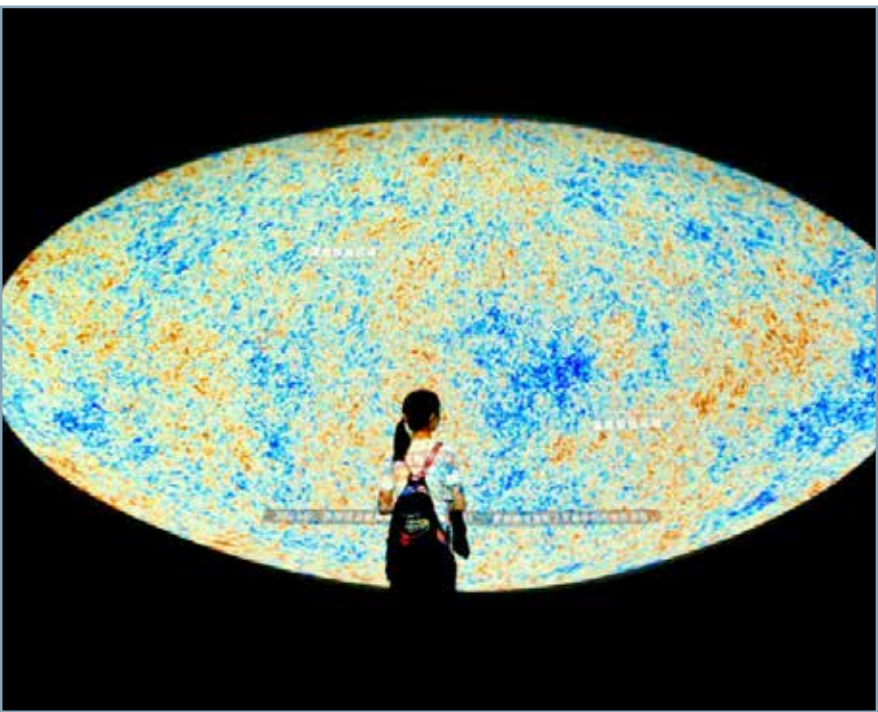
O governo brasileiro enviou para a Faixa de Gaza, 40 purificadores de água portáteis. O equipamento coleta água contaminada de rios, lagos e poços, e a transforma em potável. O tonel também é capaz de coletar água da chuva e tratá-la.Para funcionar, o purificador depende de energia elétrica convencional ou alternativa. Para isso, uma placa solar está acoplada ao equipamento. Cada purificador tem capacidade de tratar 5.760 litros de água por dia, ou seja: quatro litros por minuto. A estimativa é de que os 40 purificadores atendam 13,5 mil pessoas por dia. Por ser leve, aproximadamente dez quilos, o equipamento pode ser transportado facilmente para pontos diferentes num mesmo dia. Cada purificador custa, em média, R\$ 9,7 mil. O purificador foi desenvolvido no Brasil em 2018, com apoio técnico de pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Federal de São Carlos (Ufscar). Os equipamentos seguiram para Roma em um avião da Força Aérea Brasileira (FAB). De lá, vão em avião menor para o Egito, que está res-



pensável pelo recebimento de ajuda internacional para ser levada à fronteira com Gaza. Segundo o governo federal, cerca de 95% dos habitantes de Gaza não têm água potável disponível. “De-

vido à extração excessiva do aquífero costeiro e à infiltração pela água do mar e esgotos, a água da torneira é salgada, poluída e imprópria para beber”, diz a nota.

O radiotelescópio que está sendo construído na Paraíba para ajudar a desvendar mistérios da energia escura no Universo



Antes de surgirem as estrelas e os planetas, os buracos negros e as anãs brancas, e até mesmo antes dos primeiros átomos e raios de luz, o Universo já reverberava com algo surpreendente — o som. O zumbido primordial do Universo viajava a mais da metade da velocidade da luz, atravessando o plasma superaquecido de fótons, bárions e matéria escura. Ele surgiu de um cabo de guerra entre as poderosas forças fundamentais, que geravam ondas sonoras naquela sopa de partículas eletricamente carregada. Quando o Universo tinha “apenas” algumas centenas

de milhares de anos, o plasma desapareceu como o nevoeiro da manhã. E o Universo caiu rapidamente em silêncio profundo. Mas ainda é possível captar ecos dessas primeiras ondas sonoras que se propagaram pelo Universo primordial, se soubermos onde procurar.As oscilações criadas por essas ondas no plasma deixaram uma marca permanente na distribuição de matéria pelo Universo. E essas oscilações também fornecem aos astrônomos indicações sobre um dos mistérios mais profundos do nosso Universo atual: aquela força misteriosa conhecida

como energia escura. As ondas sonoras primordiais — também conhecidas como oscilações acústicas de bárions (BAOs, na sigla em inglês) — foram formadas quando as partículas do Universo inicial começaram a se reunir, atraídas pela gravidade. “A força gravitacional da matéria escura nos primórdios do Universo criou ‘poços de potencial’, que atraíam o plasma para o seu interior”, segundo a física brasileira Larissa Santos, professora do Centro de Gravitação e Cosmologia da Universidade de Yangzhou, na China. Mas o plasma era tão quente que também criava outra força, na direção oposta. “Os fótons criavam pressão de radiação que lutava contra a gravidade e empurrava tudo de volta para o lado externo. Esta luta criava oscilações acústicas — ondas sonoras”, explica a professora. As BAOs irrompiam de incontáveis poços de potencial, formando esferas concêntricas de energia sonora em expansão. Elas se entrecruzavam, esculpindo o plasma em padrões de interferência tridimensionais complexos e deslumbrantes. Se houvesse seres humanos vivendo na época das “oscilações acústicas de bárions” (BAOs), eles não teriam ouvido nenhum ruído. Os sons estavam cerca de 47 oitavas abaixo da primeira nota do piano. Seus comprimentos de onda eram gigantescos — cerca de 450 mil anos-luz. Esses estrondos inaudíveis e incrivelmente profundos viajavam através de um meio incapaz de ser penetrado, até pelos nossos telescópios mais poderosos.

Nasa lança espaçonave para explorar asteroide Psique



A Nasa lançou uma espaçonave da Flórida a caminho de Psique, o maior dos vários asteroides ricos em metais conhecidos em nosso sistema solar e um corpo que se acredita ser o núcleo remanescente de um antigo protoplaneta. A sonda Psyche, dobrada dentro do compartimento de carga de um foguete Falcon Heavy da SpaceX, decolou do Centro Espacial Kennedy da Nasa, em Cabo Canaveral, em uma viagem planejada de 3,5 bilhões de quilômetros pelo espaço. A espaçonave, que tem o tamanho aproximado de uma pequena van, deve chegar ao asteroide em agosto de 2029. O lançamento, exibido ao vivo pela Nasa TV, marca a mais recente de uma série de missões da Nasa que buscam pistas sobre a formação do nosso planeta há cerca de 4,5 bilhões de anos, enviando espaçonaves robóticas para explorar asteroides — relíquias primordiais do início do sistema solar. Esse asteroide mede aproximadamente 279 quilômetros de diâmetro em seu ponto mais largo e reside nas bordas externas do cinturão principal de asteroides entre os planetas Marte e Júpiter. Os painéis que envolvem a espaçonave dentro do nariz do estágio superior do foguete foram descartados cerca de cinco minutos após o lançamento, e a própria sonda foi lançada ao espaço cerca de uma hora depois. A Nasa disse que o processo para a espaçonave desdobrar

autonomamente seus painéis solares gêmeos e apontar suas antenas de comunicação para a Terra leva cerca de duas horas. A equipe de controle da missão Psyche planeja passar os próximos três a quatro meses realizando verificações dos sistemas da espaçonave antes de enviá-la em sua jornada para o espaço profundo, impulsionada por propulsores de íons solar-elétricos que estão sendo usados pela primeira vez em uma missão interplanetária. Depois de alcançar o asteroide, a espaçonave o orbitaria por 26 meses, examinando o Psique com instrumentos construídos para medir sua gravidade, propriedades magnéticas e composição. De acordo com a principal hipótese, o asteroide é o casco interno, outrora derretido e congelado há muito tempo, de um planeta bebê despedaçado por colisões com outros corpos celestes no início do sistema solar. Ele orbita o Sol cerca de três vezes mais longe do que a Terra, mesmo quando está mais próximo do nosso planeta. Primeiro asteroide desse tipo escolhido para ser estudado de perto por uma espaçonave, acredita-se que o Psique seja composto em grande parte por ferro, níquel, ouro e outros metais cujo valor monetário hipotético coletivo foi estimado em 10 quatrilhões de dólares. Mas a missão não tem nada a ver com mineração espacial, de acordo com os cientistas.

Como comer tarde ou dormir pouco pode afetar sua saúde

Dia após dia, semana após semana, nós temos horários para tudo: comer, trabalhar, fazer exercícios, atividades de lazer, dormir. Tudo isso distribuído em 24 horas, seguindo padrões periódicos que nos foram dados pelos nossos antepassados. No compasso do nosso relógio biológico: Durante o dia nos mantemos ativos e, com a chegada da noite, começam alterações fisiológicas que nos preparam para dormir. É como um relógio. Um relógio interno que nos avisa que vai ocorrer uma mudança no corpo e que ele está se preparando para comer, dormir, acordar... Isso se chama ritmo circadiano. Ele se refere a todos os tipos de alterações (físicas, mentais e comportamentais) que se repetem dia após dia, a cada 24 horas, aproximadamente. Não é difícil perceber sua importância. Todos nós já estivemos em uma festa até tarde da noite ou tivemos dias cheios de tarefas sem tempo para comer ou dormir

adequadamente e depois sofremos as consequências. A verdade é que o estilo de vida ocidental não ajuda a manter os ritmos circadianos. Desfrutamos de menos horas de luz natural do que os nossos antepassados, uma vez que somos mais sedentários e aumentamos consideravelmente o número de horas em frente às telas. Somam-se a isso níveis mais altos de estresse, uma vida social que atrapalha nossos horários e uma dieta baseada em produtos cheios de açúcar e ultraprocessados. Todos estes fatores alteram significativamente nossos ritmos naturais. Mas, quais implicações isso pode trazer? Esse desequilíbrio está relacionado à falta ou má qualidade do sono, alterações de humor, aumento do estresse, falta de orientação, problemas de memória, cansaço e ansiedade, entre outros males. E, se continuarem ao longo do tempo, podem ter consequências mais graves.

COPEB E COMPSP JUNTOS NO GRANDE

ENCONTRO

PASTORES, BISPOS, APÓSTOLOS, PRESBITEROS, DIÁCONOS, E LÍDERES DAS IGREJAS EM GERAL

11 de NOVEMBRO 09:00

PASTOR

TÉO HAYASHI

ANFITRIÃ

CasaFirme

IGREJA APOSTÓLICA CASA FIRME

Alameda Tocantins, 1005

Alphaville - Barueri - CEP 06455-020

REALIZAÇÃO

COPEB COMPSP

Conselho De Pastores da Cidade de Barueri

Conselho Metropolitano de Pastores de São Paulo

JUNTOS PELO REINO

Brasileiros começam a entrar na Vila dos Atletas

Seleção de saltos ornamentais foi a primeira a se instalar



O início dos Jogos Pan-Americanos estão muito próximos, pois a competição realizada em Santiago (Chile) terá início na próxima sexta-feira (20). Com isso, os primeiros representantes do Brasil começaram a ingressar, nesta segunda-feira (16), na Vila dos Atletas da competição. E a primeira delegação a se instalar foi a de saltos ornamentais. “Foi incrível a chegada na Vila. Tivemos uma reunião de boas-vindas com a equipe do COB, recebemos todas as informações. Fomos os primeiros de toda a delegação brasileira a chegar, então já conhecemos os quartos, começamos a provar os uniformes. É pouco tempo ainda, mas estamos

adorando e agora é iniciar os treinos”, disse o saltador Rafael Fogaça, que, aos 19 anos, estreia em uma edição de Pan-Americanos. Além de Fogaça, a equipe brasileira é composta por outros oito saltadores: Anna Lúcia dos Santos, Diogo Silva, Giovanna Pedroso, Ingrid Oliveira, Isaac Souza, Luana Lira, Rafael Max e Rebeca Santana. Após realizar uma preparação específica para a competição em setembro, o grupo ainda terá ainda quatro dias de treinamentos no Centro Aquático de Santiago até o início das disputas. Ingrid e Giovanna serão as responsáveis pela estreia brasileira na modalidade em Santiago, pois, a partir das

11h (horário de Brasília) de sexta, antes mesmo da Cerimônia de Abertura oficial do Pan, elas participam das eliminatórias da Plataforma de 10 metros individual. “A expectativa é muito boa para os Jogos Pan-Americanos. Nossa equipe tem uma mescla interessante de saltadores jovens e experientes. Dos nove classificados, cinco fazem sua estreia no Pan. Ao mesmo tempo, temos Giovanna, Ingrid e Isaac, que já medalharam em edições anteriores. Então, esperamos que alguns atletas aproveitem a oportunidade para se consolidarem na seleção e que o Brasil volte de Santiago com ao menos uma medalha, o que vem ocorrendo.

Miguel Hidalgo vence etapa de Brasília da Copa do Mundo de triatlo

O brasileiro fechou com o tempo de 1 hora, 48 minutos e 1 segundo

No retorno do Brasil ao circuito mundial de triatlo, o desfecho foi histórico. Miguel Hidalgo, de 23 anos, venceu a etapa de Brasília da Copa do Mundo da modalidade, evento que marcou a volta do país como sede de uma competição deste porte depois de 19 anos. Foi a primeira vitória de Hidalgo em um torneio deste tipo. A competição vale pontos na classificação para a Olimpíada de Paris ano que vem. A contagem começou em 27 de maio de 2022 e vai até 27 de maio de 2024. Atualmente Hidalgo é 11º do mundo no ranking da temporada. Hidalgo teve dificuldades no início da prova, na parte da natação, que tem um percurso de 1.5 quilômetro. No entanto, conseguiu se recuperar e tomou a dianteira com bons desempenhos no ciclismo (40 km) e nos dez



quilômetros de corrida, que finalizam a prova. O brasileiro fechou com o tempo de 1 hora, 48 minutos e 1 segundo.

Atrás dele, completando o pódio, ficaram o espanhol Antonio Serrat (prata) e o canadense Charles Paquet.

CBF confirma ruptura de ligamento cruzado anterior de joelho de Neymar



A Confederação Brasileira de Futebol (CBF) informou que o atacante Neymar Júnior sofreu a ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) e lesionou o menisco do joelho esquerdo na derrota de 2 a 0 da seleção brasileira para o Uruguai, no estádio Centenário, em Montevideu, em partida válida pela 4ª rodada das Eliminatórias Sul-Americana para a Copa do Mundo de 2026. O diagnóstico foi realizado na tarde

desta quarta, quando o jogador passou por exames clínicos e de imagem. A lesão do camisa 10 do Brasil aconteceu aos 44 minutos do primeiro tempo, quando o atacante sofreu uma entorse no joelho e teve que deixar o gramado de maca. “O atacante passará por procedimento cirúrgico, em data ainda a ser definida, para correção das lesões. O departamento médico da seleção brasileira, sob a supervisão do Dr. Ro-

drigo Lasmar, e do Al Hilal [clube de Neymar], estão em contato permanente e alinhados na recuperação do atleta”, diz a nota da CBF. Desta forma, Neymar é desfalque certo para os próximos compromissos do Brasil nas Eliminatórias Sul-Americana, contra a Colômbia, no dia 16 de novembro no Estádio Metropolitano de Barranquilla, e diante da Argentina, cinco dias depois no Maracanã.

Trabalhadores protestam bloqueando obra em arena olímpica de Paris



Trabalhadores bloquearam as atividades no canteiro de obras de uma arena olímpica no norte de Paris para pressionar suas demandas por contratos e autorizações de residência na França. Cerca de 120 trabalhadores entraram no local às 7h, horário local, dizendo que planejavam ficar até que suas reivindicações fossem atendidas. Cerca de 20 dos trabalhadores grevistas disseram que foram empregados no local da arena Porte de la Chapelle, que deverá sediar competições de badminton e ginástica nos Jogos Olímpicos de 2024. Os outros disseram que trabalharam em condições semelhantes em canteiros de obras em toda a cidade. Os outros disseram que trabalharam em condições semelhantes em canteiros de obras em toda a cidade.

Os organizadores de Paris 2024 prometeram que os Jogos seriam inclusivos e socialmente responsáveis e assinaram um contrato social com sindicatos e organizações patronais em 2019. No entanto, Arnaud de Riviere de la Mure, sindicalista da Confederação Nacional dos Trabalhadores - Solidariedade ao Trabalhador (CNT-SO), criticou as condições nos locais dos Jogos Olímpicos. Contatados pela Reuters, os organizadores da Paris 2024 disseram que estavam colaborando com a inspetoria do trabalho para garantir a proteção de todos os que trabalham nas instalações olímpicas. Os trabalhadores estão exigindo que seu empregador lhes forneça documentos que lhes permitam obter residência legal

Botafogo conta com Júnior Santos artilheiro para superar América-MG

Na parte de baixo da tabela o destaque foi a vitória do Vasco sobre o Fortaleza com gol de Payet

Contando com o brilho do atacante Júnior Santos, o Botafogo derrotou o América-MG por 2 a 1, no Independência, para ampliar a sua vantagem na liderança do Campeonato Brasileiro. Com este triunfo o Alvinegro chegou aos 58 pontos e abriu 12 de vantagem sobre o vice-líder Bragantino, que visita o Santos, na Vila Belmiro na próxima quinta-feira (19) a partir das 20h (horário de Brasília). O resultado também encerrou um tabu da equipe de General Severiano, pois jogando pela Série A da competição nacional o Botafogo não tinha ainda derrotado o Coelho na condição de visitante (até então o Glorioso só havia derrotado a equipe mineira fora de casa em um confronto pela Série B de 2015). Mesmo jogando fora de casa, o Botafogo dominou o confronto no Independência desde o minuto inicial. Assim, o Alvinegro não demorou a abrir o placar. Aos 21 minutos do primeiro tempo Júnior Santos acertou chute forte que morreu no ângulo do gol defendido pelo goleiro Matheus Cavicholi após desviar na defesa. Aos 38 minutos o América-MG ainda sonhou com uma reação com o golaço do argentino Benítez. Porém, aos 4 minutos da etapa final, Júnior



Santos voltou a acertar um petardo da entrada da área para dar números finais ao marcador.

Tropeço do Grêmio
Quem desperdiçou o fato de atuar em casa nesta rodada foi o Grêmio. Jogando em Porto Alegre, a equipe comandada pelo técnico Renato Gaúcho foi derrotada por 2 a 1 pelo Athletico-PR. Mesmo com o revés a equipe gaúcha permanece na 3ª posição com 44 pontos. Já o Furução chegou ao 5º lugar com 44 pontos com os três pontos. A vitória do Athletico-PR foi construída com gols de Kaíque Rocha e Zapelli, enquanto Lucas Besozzi marcou o de honra do Grêmio.

Tentando retomar vitórias, Brasil enfrenta Uruguai em Montevideu

A seleção brasileira comandada pelo técnico Fernando Diniz enfrenta o Uruguai, a partir das 21h (horário de Brasília) desta terça-feira (17) no estádio Centenário, em Montevideu, naquele que pode ser considerado o seu maior desafio até aqui nas Eliminatórias Sul-Americana para a Copa do Mundo de 2026. A Rádio Nacional transmite o confronto ao vivo. Após triunfar diante da Bolívia (por 5 a 1 na estreia) e da seleção peruana (por 1 a 0), a equipe canarinho empatou com a Venezuela (em 1 a 1) em partida disputada na última quinta-feira (12) em plena Arena Pantanal, em Cuiabá, com uma atuação muito ruim. Com isto, o Brasil caiu



para a segunda posição da classificação da competição com sete pontos, dois a menos do que a líder Argentina. O técnico Fernando Diniz deve promover mudanças em sua equipe titular

PROMOÇÃO OUTUBRO ROSA

OFICINA INDAÍÁ

LENTESS FOTSSENSIVSIS + ARMAÇÃO A PARTIR DE 10X

R\$14,99

LENTESS MULTIFOCALIS + ARMAÇÃO A PARTIR DE 10X

R\$28,90

UNIDADE BARUERI: Rua Campos Sales, 46 - Centro

EMM Luzia Maria da Conceição Lima conta com a colaboração da fisioterapeuta Daiana Melo para auxiliar no desenvolvimento dos alunos

Atuando de forma integrada e colaborativa com a equipe pedagógica, a profissional desempenha um papel fundamental na promoção da saúde física e no desenvolvimento motor dos alunos



A equipe pedagógica da EMM Luzia Maria da Conceição Lima conta com a colaboração da fisioterapeuta Daiana Melo para realizar intervenções que auxiliam no desenvolvimento saudável dos alunos de todas as fases. Realizando atividades no dia a dia com os pequenos, a profissional observa se há casos de alunos que demandem algum tipo

de adaptação ou cuidado especial para realizar suas atividades com segurança. Junto às educadoras, a fisioterapeuta propõe atividades que favorecem o desenvolvimento da coordenação motora fina e grossa dos alunos, de modo abrangente e integrado à linha pedagógica. A presença da fisioterapia na escola desempenha um papel importante no

bem-estar das crianças, bem como dos funcionários que fazem parte desse ambiente educacional. Atuando de forma integrada e colaborativa com a equipe pedagógica, a profissional desempenha um papel fundamental na promoção da saúde física e no desenvolvimento motor das crianças desde os primeiros anos de vida.

Alunos da EMM Maria do Carmo da Silva aprenderam de forma lúdica e atrativa sobre a importância das regras de trânsito

No mês de setembro, as educadoras que atuam na EMM Maria do Carmo da Silva, realizaram uma série de atividades lúdicas com os alunos, em comemoração ao ‘Dia do Trânsito’, que é oficialmente comemorado no dia 25 de setembro. O principal objetivo foi conscientizar as crianças sobre a importância de ser um ‘bom pedestre’, conhecendo e respeitando as regras básicas de trânsito. Ao longo do mês, as crianças assistiram a uma apresentação musical realizada pelas profissionais que atuam na escola. Com muita criatividade, as professoras, confeccionaram carrinhos com caixas de papelão que foram utilizados pelos pequenos em circuitos lúdicos. Além disso, os pequenos participaram de momentos de contação de histórias, brincadeiras com a sinalização e circuitos motores. Através das brincadeiras e



atividades lúdicas, foi trabalhada a importância da educação e disciplina em relação ao trânsito, fazendo com que os

alunos compreendessem que é importante para a segurança de todos, obedecer às regras de trânsito.

Outubro Rosa: EMM Prof.ª Maria José Damasceno Santos realizou ação em apoio à campanha de combate ao câncer de mama

O objetivo foi compartilhar informações sobre o câncer de mama para toda a comunidade escolar, promovendo a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce

No mês de outubro, foi realizada na EMM Professora Maria José Damasceno Santos, uma ação em prol da campanha ‘Outubro Rosa’. O objetivo foi compartilhar informações sobre o câncer de mama para toda a comunidade escolar, promovendo a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce desta doença. A iniciativa contou com a presença da supervisora da unidade, das professoras e os membros da equipe multidisciplinar da escola. Na ocasião, foram distribuídos lacinhos cor-de-rosa para os pais e responsáveis que prestigiaram o evento. Para tornar o dia ainda mais es-



pecial, as alunas das terceiras fases, realizaram uma linda apresentação de ballet, encantando a todos os presentes.

Dentista do Centro Educacional Maria Martinha da Silva promove ações lúdicas periodicamente com os alunos da unidade



No segundo semestre de 2023, a dentista Stefany Oliveira que atua na equipe multidisciplinar do Centro Educacional Maria Martinha dos Santos promoveu algumas ações lúdicas e repletas de aprendizagens significativas para os alunos da unidade. O principal objetivo foi ensinar aos pequenos sobre a importância de cuidar da higiene bucal. A profissional acompanha e ensina a escovação dentária das crianças, promovendo atividades e momentos de interação entre elas. Utili-

zando recursos visuais e lúdicos, como a figura de um sorriso, a dentista mostra de forma simples e divertida aos pequenos a maneira correta de fazer a escovação dos dentinhos. Respeitando a faixa etária das crianças, a dentista Stefany Oliveira desperta a curiosidade, a imaginação e o interesse dos alunos. Todas as iniciativas são pensadas com intuito de ensinar às crianças sobre a importância de cuidar bem da higiene bucal, prevenindo cáries, manchas nos dentes e outras doenças bucais.





Escola
Jardins
Polo Universitário



UNINASSAU
POLO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA



Inscrições via WhatsApp

**99253-7791**

CURSOS DE GRADUAÇÃO

CURSOS TÉCNICOS

PREPARATÓRIOS PARA CONCURSOS

PÓS-GRADUAÇÃO

CURSOS DE IDIOMAS

Faça seu curso à distância pela Uninassau e conte com o Polo Presencial da Escola Jardins na R. Santo Antônio, 186, Centro de Barueri

É lá que você pode tirar dúvidas com um tutor presencial, marcar para estudar com colegas do fórum, acessar a biblioteca virtual e realizar suas provas!

HMB recebe médico mastologista para palestra sobre câncer de mama

Paulo Tenório alertou sobre a importância de associar um estilo de vida saudável à realização de exames clínicos e do autoexame



A programação do Outubro Rosa – mês dedicado à conscientização sobre o Câncer de Mama – do Hospital Municipal de Barueri Dr. Francisco Moran (HMB) segue com diversas atividades tanto para os pacientes quanto para os colaboradores da unidade. Na última semana, o médico mastologista e ginecologista Paulo Tenório esteve na unidade para realizar a palestra “Desvendando o Câncer

de Mama”, com o objetivo de conscientizar a população a respeito dos sinais e sintomas que a doença causa. Atuando há mais de duas décadas na área de saúde da mulher, Paulo Tenório alertou sobre a importância de associar um estilo de vida saudável à realização de exames clínicos e do autoexame. “Focamos em atividade física e alimentação, mas é mais do que isso: é nos

outros setores da vida. Como está seu sono, seu estresse, seu relacionamento com outras pessoas? O que vai impactar nas chances de ter câncer de mama e os resultados é o estilo de vida”, disse o médico. Somente até setembro deste ano o HMB já realizou 1.230 consultas oncológicas ambulatoriais, tendo 75 pacientes em tratamento de quimioterapia ativo. Com relação especificamente ao câncer de mama, são cerca de 50 pacientes que já encerraram as sessões de quimioterapia, mas que mantêm um acompanhamento periódico durante o tempo de remissão da doença. Novas atividades de conscientização estão programadas para acontecerem ao longo do mês no Hospital. “A detecção precoce permanece fundamental para a taxa de cura do câncer de mama. Portanto, a realização regular do autoexame, que chamados de autoconhecimento, e do exame clínico é essencial”, completou o profissional, destacando a importância de estar atento a sinais como retração do mamilo, alteração na pigmentação da pele da mama e presença de nódulos fixos, geralmente assintomáticos.

Saúde anuncia R\$ 225 milhões para o Amazonas em meio à seca histórica

A ministra da Saúde, Nísia Trindade, anunciou R\$ 225 milhões para reforçar o atendimento no Amazonas em razão da forte estiagem que atinge a região. Do total, serão enviados R\$ 102,3 milhões em parcela única, enquanto R\$ 122,7 milhões serão incorporados ao teto de média e alta complexidade do estado. As cidades de Lábrea, Tabatinga e São Gabriel da Cachoeira vão receber recursos para reforçar a assistência na atenção primária. “Os três municípios que assinei a portaria complementar foram os quais, em avaliação conjunta envolvendo a associação municipal e prefeituras aqui do estado do Amazonas e também do Conselho de Secretários Municipais de Saúde, se faziam mais necessários recursos para a atenção primária da saúde. Não é fruto de uma ideia de gabinete, é uma análise técnica em diálogo com as instâncias”, explicou Nísia. A ministra destacou ainda os planos da pasta de recompor o teto de média e alta complexidade no estado. “Não são ações só da parcela única, mas uma recomposição desse teto, com recursos de R\$ 122,7 milhões, que são incorporados e, portanto, destinados mês a mês, conforme é a nossa regra de distribuição de recursos. Queremos caminhar para soluções estruturantes nas ações voltadas



tanto para a atenção primária da saúde como para média e alta complexidade. Para isso, estaremos trabalho junto ao Conselho de Secretários Municipais de Saúde um plano de qualificação de toda essa gestão, aperfeiçoando esses mecanismos e vendo as melhores soluções”.

Saúde indígena

Na semana passada, o Ministério da Saúde enviou ao Amazonas sete kits calamidade, contendo 32 medicamentos e 16 insumos, com capacidade para atender 10,5 mil pessoas por um período de até 1 mês, além de 71,5 mil unidades de medicamentos para intubação orotraqueal (IOT). Em nota, a

pasta informou que segue monitorando a situação na região e em outros estados impactados pela seca e que mais insumos podem ser enviados a partir novas solicitações. “Estaremos, na próxima semana, trabalhando com a Secretaria de Saúde Indígena aqui, in loco, com todos os distritos sanitários indígenas. Vamos trabalhar para superar os problemas existentes numa área tão complexa e de responsabilidade direta do Ministério da Saúde”, disse Nísia. “Nossa agenda é ampla. Não se esgota hoje. Que seja uma agenda de desenvolvimento para além de resolver o máximo possível a emergência aqui colocada”, concluiu.

Congresso discute uso de cannabis medicinal para tratamento da dor



O uso de cannabis medicinal para tratamento da dor em pacientes com doenças reumáticas ainda gera muitas dúvidas. Médicos reuniram-se no Congresso Brasileiro de Reumatologia, realizado em Goiânia no último fim de semana, para discutir os prós e contras no uso da substância para fins medicinais. “A cannabis é uma planta utilizada pelo ser humano há aproximadamente 13 mil anos. É da flor que extraímos o canabidiol, que é o principal produto com indicação medicinal”, explicou a médica reumatologista Selma da Costa Silva Merenlender, integrante da Comissão de Mídias da Sociedade Brasileira de Reumatologia. “Quando falamos da cannabis medicinal, o principal produto a que nos referimos é o canabidiol (CBD), que não traz dependência. A tal dependência está relacionada aos princípios psicoativos de outro componente da planta, o THC, que é mais

encontrado nas folhas e nos caules, que é encontrado na maconha. É importante separar a maconha, que está presente na folha, do CBD, que é a cannabis medicinal e que está na flor”, acrescentou. O uso da cannabis tem sido sugerido por médicos e cientistas para o tratamento de algumas doenças, entre as quais a epilepsia refratária, que conta com estudos mais avançados e tem apontado para um bom resultado. “No Brasil, a primeira aprovação [do uso da substância] foi justamente para o tratamento de epilepsia refratária em crianças, mas já existem evidências científicas – e que estão em crescimento – da utilização da cannabis medicinal para diversas indicações neurológicas, reumatológicas, imunológicas, controles de peso, ansiedade e depressão”, disse Selma. No caso da epilepsia refratária, o uso da substância tem contribuído para diminuir as crises convulsivas em

crianças. Entre as doenças reumatológicas, a cannabis medicinal está sendo indicada para síndromes dolorosas crônicas como a fibromialgia e para o tratamento da dor relacionadas à artrite reumatoide, espondilite anquilosante e psoríase. “O que a cannabis medicinal faz, além de retirar a dor, é equilibrar o organismo, trazer o paciente para um estado anterior da doença, ou seja, ele fica menos doente. Mas a doença não é curada. No caso da artrose, por exemplo, melhora a dor e a qualidade de vida do paciente.” O assunto, no entanto, é polêmico. Embora seja cada vez mais comum pacientes que fazem uso de cannabis medicinal relatarem melhoras na qualidade de vida, como o deputado estadual de São Paulo Eduardo Suplicy, que toma o medicamento para tratar os efeitos da doença de Parkinson, há poucos estudos científicos sobre os resultados e também sobre os riscos. Isso ocorre principalmente no caso do tratamento da dor, disse a médica Alessandra de Sousa Braz, professora de reumatologia da Universidade Federal da Paraíba e integrante da Comissão de Dor, Fibromialgia e Outras Síndromes de Partes Moles. “Precisamos valorizar a cannabis medicinal, mas, quando valorizamos, precisamos saber que há prós e contras. Ninguém prescreve nenhum fármaco na reumatologia sem saber o que é bom ou ruim.” No Brasil, o uso da cannabis medicinal não é livre: é preciso que um médico faça a prescrição.

Ampliação do projeto Boas Práticas beneficia mais de 800 UPAs e postos de atendimento em todo o Brasil

Com o objetivo de qualificar o atendimento em hospitais, Unidades de Pronto Atendimento (UPA 24h) e Pronto Atendimento (PA) em cuidados cardiovasculares, o Hcor, em parceria com o Ministério da Saúde, irá ampliar o Projeto Boas Práticas. A iniciativa é realizada no âmbito do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do Sistema Único de Saúde (Proadi-SUS) e conta com o aporte de R\$ 39 milhões para o triênio 2021-2023. A ampliação do projeto beneficiará mais de 800 UPAs e PAs para a oferta no SUS de tele-eletrocardiografia, teleconsultoria cardiológica em arritmias e infarto, desenvolvimento profissional e implementação de diretrizes assistenciais em Síndrome Coronariana Aguda

(SCA). Atualmente, as doenças cardiovasculares (DCV) são a maior causa de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo, com cerca de 24% dos óbitos devido ao Infarto Agudo do Miocárdio (IAM). Estima-se que a subutilização de recursos efetivos, afete 30% a 40% dos pacientes e que 20% ou mais dos cuidados prestados são desnecessários e potencialmente prejudiciais. Além disso, evidências científicas recentes mostram uma variabilidade significativa nos indicadores de qualidade assistencial entre as instituições de saúde. Neste cenário, a possibilidade de utilizar instrumentos que permitam uma atuação mais eficaz na prevenção, diagnóstico, tratamento e acompanhamento das DCV abre perspectivas muito relevantes.

Pacientes reumáticos têm mais risco de desenvolver tuberculose



A pandemia de covid-19 fez com que muitos casos de tuberculose ao redor do mundo deixassem de ser notificados, diz a Organização Mundial da Saúde (OMS). Com isso acredita-se que, nesse período, o número de pessoas com tuberculose não diagnosticadas e não tratadas possa ter aumentado. No Brasil, não foi diferente. Um boletim epidemiológico divulgado pelo Ministério da Saúde em março deste ano revelou que a mortalidade por tuberculose no país voltou a crescer nos últimos anos. Em 2021 foram registrados 5.072 óbitos pela doença, aumento de 11,9% em relação a 2019. Foi a primeira vez, em quase 20 anos, que o país ultrapassou o número de 5 mil mortos pela doença. Desde 2002, quando foram registrados 5.162 óbitos, o Brasil não chegava a essa marca. Para os pacientes de doenças reumáticas, o aumento nos casos não diagnosticados ao redor do mundo pode ser ainda mais preocupante, já que essas pessoas apresentam ainda mais risco de desenvolver a doença. “Se a pessoa tiver algum sintoma do músculo esquelético, é importante procurar um reumatologista”, disse o médico especialista José Eduardo Martinez, da Sociedade Brasileira de Reumatologia. “A tuberculose é uma doença infecciosa, e a mais prevalente no mundo. Temos cerca de 10,4 milhões de novos casos de tuberculose por ano, segundo dados pré-pandemia. Durante a pandemia, os casos foram subnotificados

e então perdeu-se um pouco o controle. Mesmo assim, tivemos um aumento do registro de novos casos de tuberculose de 2021 para 2022, aumento em torno de 3%”, disse Viviane Angelina de Souza, professora de reumatologia e da pós-graduação em Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (MG) e coordenadora da Comissão de Doenças Endêmicas e Infecciosas da Sociedade Brasileira de Reumatologia. A tuberculose é uma doença infecciosa e transmissível, causada pela bactéria Mycobacterium tuberculosis, também conhecida como bacilo de Koch. A doença afeta prioritariamente os pulmões, e seu sintoma mais conhecido é a tosse, mas também provoca febre e perda de peso. A tuberculose é evitável e curável, mas é importante procurar ajuda médica rapidamente porque a cura depende do diagnóstico e tratamento precoce. “Principalmente nos pacientes com doenças reumáticas imunomediadas – como artrite reumatóide, espondiloartrites e lúpus eritematoso sistêmico – existe uma condição que é altamente prevalente. Um quarto da população mundial apresenta essa condição, que é o que a gente denomina infecção latente pela tuberculose”, explicou. E o que seria a infecção latente pela tuberculose? “A pessoa tem, no decorrer da vida, contato com o bacilo da tuberculose, mas o próprio sistema imunológico consegue bloquear a bactéria e não deixa que a infecção se desenvolva. Mas essa bactéria não é eliminada e fica adormecida”. O que ocorre é que os pacientes com diagnóstico de doenças reumáticas imunomediadas e com tuberculose latente podem apresentar desequilíbrio no sistema imunológico. Nesse caso, as bactérias da tuberculose que estavam adormecidas podem ser liberadas e cair na circulação.

Congresso aborda uso da inteligência artificial na psiquiatria

O Congresso Brasileiro de Psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) completa 40 anos em 2023 e será realizado em Salvador, no período de 18 a 23 deste mês, envolvendo mais de 150 atividades científicas, pesquisas mundiais e estudos sobre psiquiatria forense, psiquiatria da infância e adolescência, dependências químicas, suicídio, medicina do sono, emergências, psicofobia, entre outros assuntos. Falando à Agência Brasil, o presidente da ABP, Antonio Geraldo da Silva, discorreu sobre alguns dos temas que serão objeto de discussão e conferências durante o evento, começando pela Inteligência Artificial (IA). O presidente da ABP admitiu que a IA pode ajudar os psiquiatras em algumas questões, desde aquelas ligadas ao diagnóstico, como ampliar a adesão ao tratamento, previsão de riscos, personalização do tratamento, monitoramento dos pacientes e avanços em pesquisa de novos tratamentos que ajudem a melhorar a qualidade de vida das pessoas. Silva ressalta, porém, que os psiquiatras devem utilizar essa tecnologia “apenas para complementar o trabalho que é de excelência e de altíssima habilidade técnica, aliada a uma humanidade diferenciada, porque a psiquiatria alia cientificidade com a mais humanas das especialidades médicas”. O psiquiatra afirmou que a boa saúde mental depende de uma boa psiquiatria, que envolva desde cuidados de promoção da saúde até a prevenção continuada de doenças. Para Antonio Geraldo da Silva, os psiquiatras podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas pro-

movendo a conscientização, reduzindo o estigma, oferecendo tratamentos baseados em evidências e trabalhando em colaboração com outros profissionais de saúde. “Além disso, a telemedicina e os avanços tecnológicos nos auxiliam a ter mais acesso aos cuidados psiquiátricos, a novos tratamentos que podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Evolução é a palavra que sempre caminhou conosco, pois queremos sempre oferecer melhores tratamentos e suporte às pessoas saudias e também para pessoas com doenças mentais”.

Crianças e mulheres

Outros temas de debate investigam o futuro da saúde mental da criança e do adolescente e os transtornos psiquiátricos na gravidez e pós-parto. Em relação ao primeiro item, Antonio Geraldo da Silva afirmou que o cuidado com a saúde mental de crianças e adolescentes é uma preocupação importante. “Durante o congresso da ABP, teremos cursos sobre várias doenças comuns na infância e adolescência, cursos sobre ‘bullying’ e suicídio, debates sobre neurodiversidade, Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), atualização em transtornos de humor, autolesão não suicida e suicídio na infância e adolescência, autodiagnóstico e banalização dos diagnósticos”. Os protocolos a serem seguidos nesses casos devem incluir a avaliação multidisciplinar, tratamento baseado em evidências e abordagens personalizadas para atender às necessidades individuais das crianças e adolescentes.

• Lançamentos no Cinema

Assassinos da Lua das Flores

Estreia: 19/10/2023

1920. Misteriosos assassinatos acontecem na tribo indígena de Osage, em Oklahoma, uma terra rica em petróleo. O caso foi investigado pelo FBI, a agência que tinha acabado de ser criada na época. Baseado no livro best-seller de David Grann Classificação indicativa 14 Anos.



• Em Cartaz



Exorcista – O Devot
Gênero: Terror
Classificação: 16 Anos



Uma Fada Veio me Visitar
Gênero: Comédia
Classificação: 12 Anos



O Protetor: Capítulo Final
Gênero: Ação
Classificação: 18 Anos



A Filha do Rei do Pântano
Gênero: Suspense
Classificação: 14 Anos



Trolls: Juntos Novamente
Gênero: Animação
Classificação: Livre



Patrulha Canina: Um Filme Superpoderoso
Gênero: Animação
Classificação: Livre

• ENTRETENIMENTO

06 lugares perto de São Paulo para escapar no fim de semana

Ideias de como aproveitar os seus dias livres em destinos, hotéis e pousadas a não mais de 300km da capital



Todo mundo sempre quer dar um jeito de passar dias de descanso longe de casa. Como nem sempre dá pra tirar férias, fizemos um guia com seis ideias de lugares para viajar em São Paulo, a menos de 300 km da capital, para viagens de fim de semana. A seleção tem opções para diferentes perfis de viajantes: casais, família, turma de amigos e quem viaja sozinho. Ah, o último destino da lista fica um pouquinho mais longe, a 350km de São Paulo, mas garantimos que te surpreenderá!

Coloque os pés na areia em um hotel boutique de Ubatuba

Quem pensa na imensidão de concreto de São Paulo jamais imagina que só a 223 km da cidade fica Ubatuba com suas

102 praias. Espalhadas pelo município, as praias de Ubatuba possuem enseadas e baías de águas verdes e azuis acompanhadas pela Serra do Mar.

Encante-se com 10km de vinícolas em São Roque

Você sabia que a apenas 70km da capital paulista, em São Roque, tem um lugar chamado Estrada do Vinho? São 10km de vinícolas, onde é possível fazer degustações, comer algo gostoso e apreciar as belas paisagens. Ótima pedida para casais!

Descubra um hotel boutique longe da agitação em Ilhabela

Ilhabela é um dos destinos praianos pre-

feridos dos moradores de São Paulo e, por ficar só a 208,7 km da capital, é uma ótima opção para o fim de semana. A cidade oferece praias, cachoeiras e montanhas em um lugar só – veja este guia completo do destino.

Explore um resort completíssimo em Serra Negra

A cerca de 160km da capital paulista, a estância hidromineral de Serra Negra é um dos destinos mais pesquisados no Estado para uma viagem tranquila de fim de semana.

Visite uma pousada estilo mediterrâneo no Guarujá

Apenas 87,1 km separam o Guarujá de São Paulo, o que torna o destino super concorrido e badalado durante os fins de semana das férias de verão. Ainda assim, Guarujá guarda praias selvagens e lindas, como as praias Branca e Preta e Camburi.

Curta uma pousada design a dois em Campos do Jordão

A cidade serrana de Campos do Jordão fica a apenas 170,2 km da capital. Com boa gastronomia e uma arquitetura apaixonante, a Campos do Jordão é uma ótima opção de passeio de fim de semana romântico para quem curte programas ao ar livre e contato com a natureza.

• Culinária

Macarrão à carbonara



INGREDIENTES

bacon picado a gosto
queijo ralado a gosto
3 ovos
sal
pimenta-do-reino a gosto
macarrão de sua escolha (espagete, fusili,etc.)
creme de leite se quiser dar um toque diferente à receita

MODO DE PREPARO

Frite bem o bacon, até ficar crocante (pode-se adicionar salame picado). Coloque o macarrão para cozinhar em água e sal. No refratário onde será servido o macarrão, bata bem os ovos com um garfo. Tempere com sal e pimenta a gosto, e junte o queijo ralado, também a gosto. Quando o macarrão estiver pronto, escorra e coloque (bem quente) sobre a mistura de ovos, misture bem. O calor da massa cozinha os ovos. Coloque o bacon, ainda quente, sobre o macarrão e sirva.

Cetas Barueri orienta sobre resgate de saruês

O Centro de Triagem de Animais Silvestres (Cetas) de Barueri, órgão da Secretaria de Recursos Naturais e Meio Ambiente (Sema), orienta os munícipes de como resgatar de fora correta os saruês, uma das espécies nativas da região.

Saruês
Esses mamíferos marsupiais, que carregam seus filhotes em bolsas abdominais após o nascimento até o seu desenvolvimento, são onívoros e possuem uma dieta diversificada à base de frutas e de pequenos animais, como ratos, escorpiões, pequenas serpentes. Eles têm hábitos noturnos, quando saem para buscar alimentos. O período reprodutivo ocorre em setembro e outubro, quando a fêmea fica mais pesada e exposta aos perigos urbanos. Somente no mês de setembro deste ano, o Cetas recebeu 200 saruês órfãos. O que fazer quando encontrar um saruê em quintais? Durante o dia

eles costumam ficar escondidos em móveis e recipientes. Nesse caso, evite o contato e afaste os animais domésticos para não haver acidentes. Mantenha os locais abertos para a saída dos animais. Se ele tiver ferimentos aparentes, você poderá pedir auxílio ao Cetas ou à Guarda Civil Municipal Ambiental (GCM) de Barueri para auxiliar no resgate. Entre em contato pelos canais: (11) 4689-0314 (WhatsApp) e 3164-1040. Também é possível obter mais informações pelo Instagram do Cetas. Vale lembrar que modificar, danificar ou destruir ninhos, abrigos ou criadouros naturais é crime previsto no artigo 29 da Lei Federal nº 9.605/98. A bióloga à frente do Cetas, Erika Sayuri Kaihara, explica que seguir as recomendações, além de salvar os animais, permite que o órgão de proteção animal possa cuidar e preparar os silvestres para conviverem na natureza.



Gêmeos de 21/05 a 20/06

Este mês pode trazer mais compromissos e desafios, mas você pode administrá-los de forma eficaz, delegando responsabilidades quando necessário. Investir em atividades físicas e participar de eventos culturais ou artísticos será benéfico.

Câncer de 21/06 a 21/07

O início do mês, com a Lua Minguante, favorece a introspecção. É importante se conectar com sua essência, eliminar pensamentos negativos e deixar para trás atitudes que não servem mais. Mesmo que sua energia vital não esteja no auge, evite cair em estados de espírito negativos.

Leão de 22/07 a 21/08

Sua percepção espiritual e capacidade de praticar reflexões ou meditações positivas serão fundamentais neste mês. Você compreende que a positividade pode mudar o curso do dia e atrair coisas boas para sua vida. Portanto, a prática de meditação será altamente benéfica.

Escorpião de 22/10 a 21/11

Tenha cuidado para não se perder em fantasias e expectativas irreais, pois isso pode levar à desmotivação e à decepção. Evite se envolver em discussões fúteis e não desperdice energia com pessoas e situações que não contribuem positivamente para sua vida.

Sagitário de 22/11 a 21/12

Evite se envolver em intrigas e conflitos no ambiente de trabalho e mantenha o foco em seus objetivos, pois você pode acabar no meio de disputas sem motivo. Este é um momento importante para se conectar consigo mesmo, especialmente entre os dias 11 e 20, quando a reflexão sobre diversos aspectos da sua vida será intensa.

Capricórnio de 22/12 a 21/01

Você está destinado a aprender sobre resiliência diante das instabilidades da vida. A direção que você procura está dentro de si, mas é necessário passar por diversas experiências para encontrá-la. Mesmo diante de adversidades, é possível tirar algo de positivo.

Virgem de 22/08 a 22/09

Neste período, é importante ter atenção às intenções das pessoas ao seu redor. Você estará cercado por indivíduos de diferentes tipos, alguns dos quais podem ser confusos em suas ações. Evite entrar em debates ou intrigas desnecessárias e não se prenda a sentimentos que precisam ser liberados.

Aquário de 21/01 a 19/02

A prática da meditação será muito benéfica neste período, conectando corpo, mente e espírito em busca de uma melhor qualidade de vida. Ouvir seu corpo por meio dessas práticas é incrível e ajuda a equilibrar pensamentos mais sombrios, canalizando energia em atividades produtivas.

Libra de 23/09 a 22/10

Algumas situações de conflito podem surgir, tanto no âmbito familiar quanto profissional. Em todas as circunstâncias, opte sempre por manter relacionamentos saudáveis e utilize a diplomacia para resolver desentendimentos.

Peixes de 20/02 a 20/03

Você estará psicologicamente mais vulnerável, acreditando em coisas que talvez só você veja ou imagine. Evite deixar que pessoas negativas drenem sua energia. Procure neutralizar as energias que recebe. Lembre-se de que todos têm dias difíceis e buscam conforto onde podem encontrá-lo.



Imobiliária Jardins

Aqui o seu aluguel é garantido!

CRECI 14242-J

Locação



CASA - VILA SÃO LUIZ BARUERI-SP
Ref: CA02980 Valor: 700
Próximo a escolas, ponto de ônibus, supermercados, posto de gasolina, lanchonetes, UBS, Hospitais, fácil acesso ao parque de Barueri, fácil acesso a estrada de Romeiros muito mais. 01 Dormitório, Sala, Cozinha, 01 Banheiro social, Área de serviço, Imóvel não é individual.



CASA EM BARUERI - CENTRO
Ref: CA00297 Valor: R\$ 2.000,00
02 Dormitórios, Sala, Cozinha, 01 Banheiro Social, Lavanderia e churrasqueira.



SALA - CENTRO BARUERI-SP
Ref: SA00387 Valor: R\$ 7.500,00
aproximadamente 100m², possuindo: 03 Salas, 02 Banheiros, Lavanderia, Recepção, Varanda.



CASA COMERCIAL - BARUERI-SP
Ref: CA02970 Valor: R\$ 3.000
03 Dormitórios, Sala, Sala de jantar, Cozinha, Banheiro Social, Área de serviço, Banheiro da Área de serviço, Garagem, Quintal. Edícula com 01 Dormitório, Cozinha, Banheiro Social, Varanda, Garagem.



CASA - JARDIM MARIA HELENA, BARUERI-SP
Referência: CA02883 Valor: R\$ 2.200,00
04 Dormitórios, Sala, Cozinha, 02 Banheiros, Área de Serviço, Varanda, 01 Vaga de Garagem. Total de área construída:

CASA - PARQUE VIANA BARUERI-SP
Ref: CA01991 Valor: R\$ 1.400,00
02 Dormitórios, Sala, Cozinha, Banheiro Social, 01 Vaga de Garagem. Água incluso o aluguel. 120,00 M² Construída. 300,00 M² Total.

CASA - VILA MORELLATO, BARUERI-SP
Ref: CA02938 Valor: R\$ 2.300
230M² Construída. Possui: 04 Dormitórios, Sala, Cozinha, 02 Banheiros, Área de serviço, 02 Área externas e 01 vaga de Garagem.

SALAO - JARDIM IRACEMA, BARUERI-SP
Ref: SL00408 Valor: R\$1.200,00
Possui: 01 Banheiro. Área construída: 20m

CASA - VILA SARGENTO, BARUERI-SP
Ref: CA01576 Valor: R\$ 1.800,00
02 Dormitórios, Sala, Cozinha, Banheiro Social, Área de serviço. Área Construída: 65m²

CASA - JARDIM TUPAN
Ref: CA02607 Valor: R\$ 2.300
01 Dormitório, Sala, Cozinha, Banheiro social, TV A cabo, Portão Automático e vaga de Garagem.



SALAO - JD. PAULISTA- BARUERI-SP
Ref: SL00412 Valor: R\$ 8.000,00
Salão com 01 cozinha, 01 copa, 01 banheiro para empregado, 02 banheiro (sendo 1 masculino e 1 feminino) e 01 churrasqueira. Área construída: 120m²



SALA - JD. SILVEIRA BARUERI-SP
Ref: SL00403 Valor: R\$ 3.400,00
Sala comercial possuindo: 01 Salão, 02 Banheiros. Área construída: 90m²



SALAO COMERCIAL
Ref: SL00407 Valor: R\$ 3.500,00
Salão aproximadamente 125m², 01 Cozinha, 02 Banheiros (sendo 01 masculino e 01 feminino).



Sala comercial
Ref: SA00401 Valor: R\$ 2.000
posuindo 01 banheiro social, possui varanda, e 01 copa. Área Construída 40M²



APTO- ALPHAVILLE
Ref: AP01646 Valor: R\$ 2.500,00
POSSUINDO: 01 Dormitório (sendo suite), Banheiro, Cozinha, 01 Vaga de garagem, Área de serviço, Incluindo Piscina, Churrasqueira, Salão de festas e Quadra esportiva

CASA - JARDIM SILVEIRA, BARUERI
Ref: CA02974 Valor: R\$ 3.800,00
3 Dormitórios (sendo 1 suite), sala, sala de jantar, cozinha, copa, 03 banheiros, 02 sacadas, área de serviço, 1 vaga pra Garagem. Salão 100 m² no terceiro andar. Área útil: 306,00m²

SALA - JARDIM SAO PEDRO-BARUERI-SP
Ref: SA00335 Valor: R\$ 1.700,00
03 Salas, 02 Banheiros. Área construída: 100m²

CASA - MORADA DAS ESTRELAS, BARUERI-SP
Ref: CA02952 VALOR: R\$ 13.000,00
Possuindo: 04 Suítes, Sala, Cozinha, Lavanderia, Piscina, Churrasqueira e 01 Garagem que cabem ate 05 carros. Áreas construída: 470m², Área do terreno: 480m²

APTO - RAPOSO TAVARES, SAO PAULO-SP
Ref: AP01822 Valor: R\$ 1.200,00
02 Dormitórios, Sala, Cozinha, 01 Banheiro, Lavanderia e 01 quintal.

CASA - JARDIM MARIA HELENA, BARUERI
Ref: CA02883 Valor: R\$ 2.600,00
POSSUINDO: 01 Dormitório, Cozinha, Sala, Banheiro, Área de serviço, 02 Vagas de Garagens.

Venda



CASA - SANTANA DE PARNAIBA -ALPHAVILLE
Ref: CA02788 Valor: R\$ 4.500.000,00
Com 5 suítes, sala para 3 ambientes, lareira, ar condicionado, espaço gourmet, piscina e demais dependências. Área Construída: 630m



APTO- GUARUJA- SP
Ref: AP01827 Valor: R\$ 400.000,00
Apartamento na Região Brunella, há 800 metros da praia, mobiliado, 3 dormitórios, sendo 1 suite, sala para 2 ambientes, terraço, cozinha americana, despensa, lavabo, ar condicionado, área de serviço, 2 banheiros e 1 vaga de garagem. Prédio com: interfone, portão automático, churrasqueira. Área total: 95m²



CASA JARDIM CAMILA, JANDIRA-SP
Ref: CA02701 Valor: R\$ 330.000,00
Possui 02 casas. Casa 01: 01 dormitórios, 01 banheiro, sala de estar, 02 vagas de Garagem e 01 lavanderia. Casa 02 Esta em construção. 02 dormitórios sendo: 01 suite com closet, sala, cozinha, 01 banheiro social. Área construída: 212m²



CASA - JARDIM MUTINGA, BARUERI-SP
Ref: CA02697 Valor: 500.000,00
CASA 01 POSSUI : Sala, 02 dormitórios, 01 banheiro, cozinha, 02 vagas na Garagem. CASA 02: Possui 03 cômodos. Área construída: 240m.



SALA - Alphaville Centro Industrial
Ref: SA00402 Valor: 499 Mil
01 Garagem, Sacada, Banheiro, Ar condicionado, Portão Automático, Telefone. Área construída: 49m²



PONTO- BARUERI-CENTRO
Ref: PT00032 Valor: R\$ 150.000,00
Possuindo: 01 sala

CASA: Parque dos Camargo, BARUERI- SP



Ref: CA01168 Valor: 1.500,00
Próximo a ponto de ônibus, Farmácias, mercados, posto de Gasolina, restaurantes, pronto socorro, Bancos, escolas e muito mais. 01 Dormitório, Sala, Cozinha, Banheiro Social, Lavanderia, 01 Vaga de Garagem

CASA - CIDADE DAS FLORES, OSASCO-SP
Ref: CA02379 Valor: R\$650.000,00
03 Dormitórios (sendo 01 suite) 01 Sala, 04 Banheiros, 01 Escritório e 2 Vagas de Garagens. Área construída: 742m²

CASA - JARDIM BARUERI
Ref: CA02595 Valor: 830.000,00
04 Dormitórios (Sendo 01 Suite), 02 Sala (01 de Jantar, 01 para TV), 03 Banheiros, 04 Vaga de Garagem. Metragem: 232m².

CASA - JARDIM BELA VISTA-ITAPEVI
Ref: CA02548 Valor: R\$ 230.000,00
02 Dormitórios (sendo 01 suite), 01 Sala, Banheiro Social, Lavanderia, 02 Vagas de Garagem, Quintal. Área total: 150,00 M²

CASA - JARDIM BARUERI
Ref: CA02595 Valor: 830.000,00
04 Dormitórios (Sendo 01 Suite), 02 Sala (01 de Jantar, 01 para TV), 03 Banheiros, 04 Vaga de Garagem. Metragem: 232m²

CHÁCARA - Mairinque
Ref: CH00039, Valor: R\$ 450.000,00
Possuindo: 02 Suítes, Sala, Cozinha americana, Banheiro social, Churrasqueira, Piscina aquecida, Pomar, Galinheiro, Lago, Quarto de ferramentas, Quiosque com trio mineiro, Portão automático. Total do Terreno: 7.000m².

CASA: Refúgio dos Bandeirantes SANTANA DE PARNAIBA- SP



Ref: CA02978 Valor: 500.000,00
Excelente localização! Próxima a escolas, supermercados, pontos de ônibus, academias, lanchonetes e muito mais. 3 Quartos (sendo 1 suite), Sala, Cozinha, 04 banheiros, e área de lazer como piscina e churrasqueira.

SALAO - CENTRO, BARUERI-SP



Ref: SL00414 Valor: 8.000,00
Imóvel em frente ao Terminal Rodoviário de Barueri, Fácil acesso a CPTM, vários tipos de comércio como lanchonetes, lojas de roupas, loja de calçados, lotérica, farmácias, Bancos e muito mais. 01 Salão aproximadamente 150M², 02 banheiros.