



MOLLO
CORRETORA DE SEGUROS

www.mollocorretora.com.br

Cote seu seguro com aproveitamento total de Bônus de outras seguradoras

Tel.: 12
3953-5066

'GEOJACAREÍ'

Mapa interativo possibilita consulta de diversas informações do município

Cidade - PG 4



SELEÇÃO
Jacareí irá receber acervo de projeto de Maurício de Sousa

Educação - PG 5

AUTENTICAÇÃO

Poupatempo Digital ganha acesso simplificado via plataforma gov.br

Geral - PG 6

Plenário

Por ANGELO ANANIAS

Jacareí discute plano para aplicação de recursos da Lei Paulo Gustavo

Conhecimento - PG 2

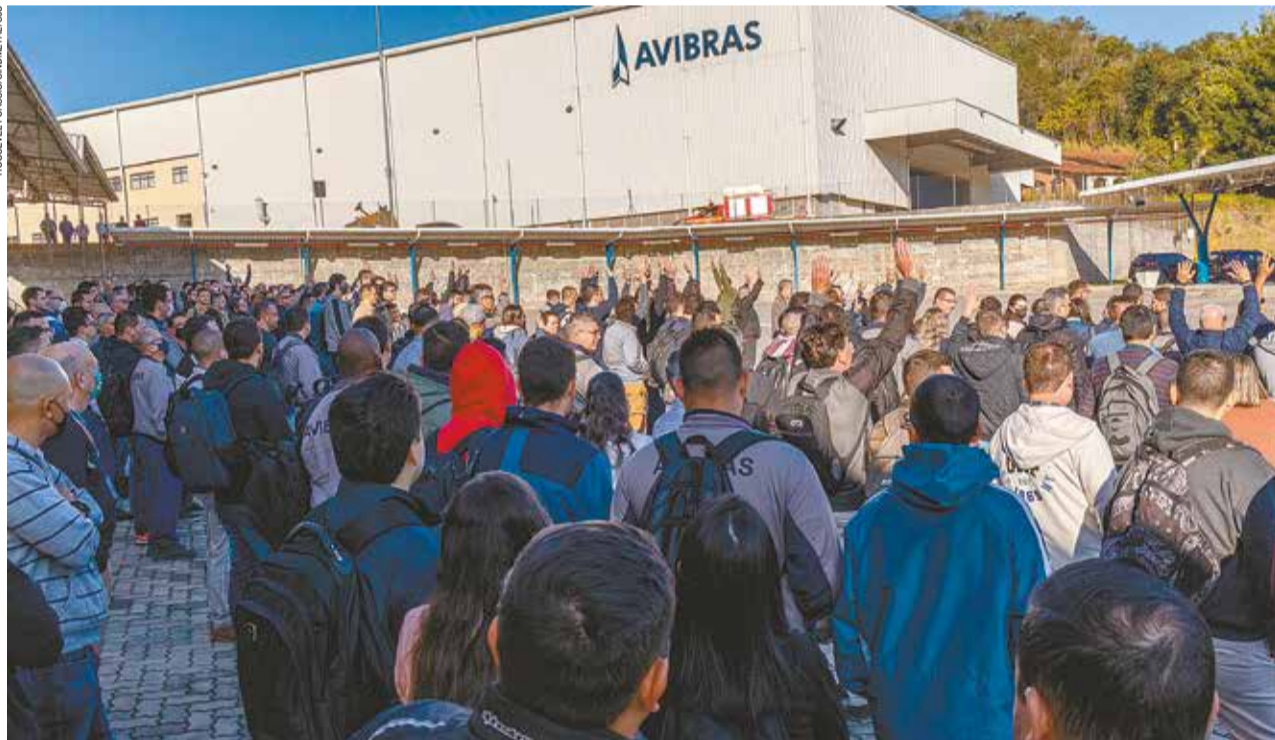
GRIPES & RESFRIADOS

Remédios podem ser contraindicados para quem tem glaucoma

Saúde - PG 8

DÍVIDAS

Credores aprovam plano de recuperação judicial da Avibras



No segundo semestre de 2022, a empresa passou a atrasar os salários e os trabalhadores entraram em greve

O plano de recuperação judicial da Avibras foi aprovado, em assembleia geral de credores realizada na última quinta-feira (6). O Sindicato dos Metalúrgicos de São José dos Campos e Região, filiado à CSP-Conlutas, votou a favor do plano, representando todos os operários da fábrica de Jacareí.

E mais

● SP tem saldo de 89 mil empresas abertas no 1º semestre de 2023

Cidade - PG 3

O INCON agora é

COE

Oncologia | Doenças Autoimunes

Continuamos com a mesma equipe, atendendo os mesmos convênios e com o carinho de sempre!

R. Prof. Job Aires Dias, 76 - Centro, Jacareí-SP, 12308-160 | (12) 3923-2499

MINHA CIDADE É MEU QUINTAL

FÉRIAS

Programação: jacarei.sp.gov.br

FUNDAÇÃO CULTURAL DE JACAREÍ
PREFEITURA DE JACAREÍ

ÍNDICE

Conhecimento.....	pág. 02	Geral.....	pág. 06
Cidade.....	pág. 03	Publicidade Legal.....	pág. 06
Cidade.....	pág. 04	Variedades.....	pág. 07
Educação.....	pág. 05	Saúde.....	pág. 08

TEMPO
FONTE: Irip/Cptec

SÁBADO

11º min. 27º max.
Probabilidade de chuva 5%

DOMINGO

14º min. 23º max.
Probabilidade de chuva 5%

Editorial



Parece que não bastam

O ex-prefeito, historiador e professor Benedito Sérgio Lencioni, conhecido como 'Bene' ou 'BSL', desabafava bastante indignado a um grupo de amigos intelectuais na quinta-feira (6). A causa era modificações sofridas no Largo da Matriz da Imaculada Conceição no centro da cidade. Segundo ele, dentre outras coisas, a retirada de dois canteiros em frente à igreja, modificando o desenho da planta original, descaracterizou completamente o primeiro desenho da praça.

Anos atrás, houve ali a retirada do coreto e modificação do piso, sem qualquer explicação, e mais atrás ainda o corte de uma árvore de muitos anos 'como se fosse um estorvo qualquer', desabafa. BSL queixa-se da 'destruição da memória de Jacaré' que vai acontecendo aos poucos, mas de maneira constante vai resultar num verdadeiro 'apagão' do que um dia foi o verdadeiro e original perfil de cidade.

De fato, numa rápida descrição a título de lembrança da 'cara' arquitetônica, principalmente da região central, percebe-se que várias construções de antes simplesmente desapareceram, 'sem falar do recente desmoronamento da lateral esquerda da capela de São Benedito, na Praça Barão do Rio Branco, no antigo Largo do Rosário, outro monumento histórico praticamente condenado a desaparecer.

O mesmo destino parece estar reservado aos clubes tradicionais, como o Trianon, Elvira, Ponte Preta - por ordem de desaparecimento na prática - em breve estarão esquecidos sem que as novas gerações saibam que um dia eles embalaram o lazer de milhares de jacareenses, e deles no todo ou em parte, praticamente não se tem mais qualquer lembrança.

Em verdade, não existe explicação plausível do porquê tais coisas acontecem. E olhe que Jacaré tem um Departamento de Patrimônio Histórico aparentemente preocupado com a aparência da cidade, e pessoas preocupadas com tais arbitrariedades que de há muito acontecem nas riquezas culturais do município como um todo. Mas, parece que não bastam.

É a nossa opinião.

Artigo



Por
*LUARA REZENDE

O desafio de adequar e modernizar a CLT

Criada para regulamentar as relações de trabalho, a CLT prevê garantias e direitos tanto dos trabalhadores quanto das empresas e tem como principal objetivo propiciar um ambiente de trabalho justo e seguro, tornando essas relações mais equilibradas. Essas conquistas foram e continuam sendo essenciais para garantir a dignidade e a qualidade de vida dos trabalhadores, bem como a segurança jurídica aos empregadores.

Assim, um dos desafios de quem atua na área é evitar que as muitas interpretações da lei criem incertezas e

prejudiquem a tomada de decisões, na medida em que tornam os custos com o capital humano cada vez maiores, e a necessidade de atuação nos Tribunais Superiores necessária, na tentativa de garantir a efetiva aplicação da lei.

Além dessa questão, há também a atualização da legislação, que não consegue acompanhar a evolução da dinâmica das relações de trabalho. A própria reforma, se analisarmos em profundidade, salvo exceções pontuais, somente adequou a legislação a um cenário que já era executado e precisava de regulamentação.

Da mesma forma, para além dos novos modelos de contratação, também

é importante termos em mente a diversidade de gerações que estão no mercado de trabalho, que impõe uma dinâmica cada vez mais criativa às empresas para retenção de talentos. Isso está diretamente relacionado às leis e, principalmente, à rigidez delas, na medida em que o pleito uníssono da nova geração é a flexibilidade, o que invariavelmente é dificultado ante os riscos que podem gerar aos empregadores.

A modernização da CLT traria essa flexibilidade maior, permitindo a adoção de modelos mais adequados às necessidades específicas de cada negócio.

A medida que o cenário empresarial continua a se transformar rapidamente, a CLT deve permanecer ágil e adaptável. Com isso, garantiríamos a competitividade econômica do País e maior geração de empregos, assim como a manutenção do equilíbrio e paridade de condições entre empresas e trabalhadores.

*Luara Rezende é head de Direito Trabalhista no Marcos Martins Advogados.

Justiça Diária



Por
*LAÍS DE CASTRO CARVALHO

Como funciona um testamento?

O falecimento é um tema sensível e, por conseguinte, não temos conhecimento de pormenores relevantes sobre as implicações legais, como a execução do testamento. Afinal, é necessário contratar um advogado para abordar esta questão? E qual é o procedimento para redigir este documento? O testamento somente pode ser elaborado pelo próprio testador (autor do testamento) ou por alguém designado por ele, desde que o testador concorde por escrito.

O Código Civil prevê e descreve três formas usuais de testamento: temos o público, elaborado por um notário (realizado em cartório) e assinado por duas testemunhas; o testamento cerrado,

redigido pelo testador ou por outrem e assinado por ele - deve ser aprovado por um notário e cumprir os requisitos legais; e o testamento particular, que pode ser escrito à mão ou digitado, sendo que a forma manuscrita requer a presença e assinatura de três testemunhas no momento de sua elaboração, enquanto a digitada, ou mecanicamente escrita, não pode conter rasuras e precisa ser lida na presença de três testemunhas que irão assinar o termo junto com o testador.

Muitas pessoas já ouviram falar sobre o testamento público (em cartório), mas poucos sabem quais são os procedimentos necessários para elaborá-lo ou mesmo sobre a existência de outras

modalidades deste documento que orientam a partilha de bens após o falecimento.

No testamento, é possível abordar tanto questões patrimoniais quanto aspectos relacionados à divisão de bens, imóveis, veículos, empresas, ações e questões não patrimoniais. Em outras palavras, é possível incluir disposições pessoais a serem cumpridas após a morte. No que diz respeito à partilha de bens, é viável determinar ações que reflitam o desejo de um legado após o falecimento.

Deve-se frisar que 50% devem obrigatoriamente serem destinados para parceiro de união estável ou cônjuge; herdeiros descendentes (filhos, netos ou bisnetos).

Quando não há herdeiros descendentes, a parte que lhes cabe deve ser destinada a herdeiros ascendentes, os pais.

*Laís de Castro Carvalho, advogada pós graduada em Direito Previdenciário, membro da Paulo de Tarso & Tomizawa Advogados Associados.

Plenário



Por
ANGELO ANANIAS

FÉRIAS

Desde a última segunda-feira (3), a Câmara Municipal entrou em recesso parlamentar, que se estenderá pelo mês de julho. Segundo o Regimento Interno da Casa, as sessões ordinárias são interrompidas nos períodos de 1º a 31 de julho e de 16 de dezembro a 31 de janeiro. Já o expediente de atendimento ao público permanece normal, de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 17h. As sessões legislativas retornarão na quarta-feira, 2 de agosto, a partir das 9h.

LEI PAULO GUSTAVO

A Câmara Municipal realizou na noite de terça-feira (4) audiência pública para apresentação do Plano de Ação para a obtenção de repasse de R\$ 1,89 milhão, proveniente do Ministério da Cultura, voltado ao fomento do setor cultural de Jacaré. A audiência contou com a participação do presidente da Fundação Cultural, Guilherme Mendicelli, e do Coordenador Geral de Orientação e Capacitação do Ministério da Cultura, Binho Riani Perinotto.



DETALHES

A Lei prevê o repasse de R\$ 1,89 milhão a Jacaré para ações emergenciais voltadas ao setor cultural, por meio de editais, chamamentos públicos, prêmios ou, em alguns casos, aquisição de bens e serviços e outras formas de seleção pública simplificada. São elegíveis para receber recursos todos os entes da federação que, por sua vez, repassarão esses recursos aos fazedores de cultura das mais diversas expressões e manifestações.

BUSCA ATIVA

No caso de grupos vulneráveis, de pessoas que desenvolvem atividades técnicas e para o setor de culturas populares e tradicionais, os entes federativos devem realizar busca ativa, indo aos fazedores de cultura que não têm pleno acesso a serviços públicos e/ou que vivem fora de redes de proteção e promoção social. "Essa é uma forma de superar a atuação pautada exclusivamente na demanda espontânea, levando as oportunidades da Lei ao conhecimento de toda a população", comentou o presidente da FCJ.

ADESÃO

Segundo Guilherme Mendicelli, a FCJ assinou no dia 28 de junho o termo de adesão à Lei Paulo Gustavo, garantindo para Jacaré um recurso operacionalizado de R\$ 1,89 milhão, dos quais R\$ 1 milhão será destinado para apoio de Produções Audiovisuais, R\$ 229.123,79 para apoio às salas de cinema, R\$ 115.048,30 para projetos de capacitação, formação e qualificação no audiovisual (apoio a cineclubes e a festivais e mostras), e R\$ 545.289,02 destinados a projetos nas demais áreas da cultura que não o audiovisual.

FRASE



"A Lei Paulo Gustavo deixa um legado não só para os artistas, mas também para a cidade e o futuro da cultura da cidade".

Guilherme Mendicelli, presidente da Fundação Cultural de Jacaréhy.

diário de jacaré

www.diariodejacarei.com.br

Editado pela Empresa Jornalística Diário de Jacaré Ltda. - EPP - ISSN 2237-1389
Fundado em 06/06/1968

Angelo de Paula Ananias
Diretor responsável e de redação | angelonianias@diariodejacarei.com.br

Circulação:
Jacaré, SJCampos, Guararema,
Santa Branca e Igaratá

Nº atrasado (mês em curso): R\$ 1,50
Demais edições: R\$ 5,00
Circulação: sábado

Rua João Américo da Silva, nº 41, Centro Jacaré - SP - CEP: 12.308-660

Fone: (12) 3953-2966.

E-mail: contato@diariodejacarei.com.br

OS ARTIGOS ASSINADOS SÃO DE RESPONSABILIDADES DOS AUTORES

Impressão: MAR MAR Gráfica e Editora Ltda.

DÍVIDAS

Credores aprovam plano de recuperação judicial da Avibras

A empresa, sediada em Jacareí, tem 30 dias para começar a cumprir o plano, a contar da data de homologação pela Justiça



No segundo semestre de 2022, a empresa passou a atrasar os salários. Os trabalhadores entraram em greve em setembro e permanecem de braços cruzados

A Redação

O plano de recuperação judicial da Avibras foi aprovado, em assembleia geral de credores realizada na última quinta-feira (6). O

Sindicato dos Metalúrgicos de São José dos Campos e Região, filiado à CSP-Conlutas, votou a favor do plano, representando todos os operários da fábrica de Jacareí.

Além do grupo de trabalhadores, a recuperação judicial teve voto favorável da maioria dos integrantes de outros três grupos de credores: bancos, quirográficos e microempresas.

IMPASSE COMEÇOU EM 2022 COM DEMISSÕES E REVOGAÇÃO DA JUSTIÇA

A luta por empregos e salários na Avibras começou em março de 2022, com a demissão de 420 metalúrgicos – cortes cancelados pela Justiça após ação movida pelo Sindicato dos Metalúrgicos de São José dos Campos e Região. Desde então, cerca de 400 operários foram colocados em layoff, período renovado até julho de 2023.

No segundo semestre do ano passado, a empresa passou a atrasar os salários. Por causa disso, os trabalhadores entraram em greve em setembro e permanecem de braços cruzados. Hoje, já são nove salários em atraso.

Em maio deste ano, em acordo para a produção de 72 foguetes comprados pelo Exército Brasileiro, a Avibras se comprometeu a pagar três meses de salário, o que ainda não aconteceu. Segundo a empresa, o Ministério da Defesa não fez o repasse prometido de R\$ 23 milhões em caráter emergencial.

Diante dessa situação, o Sindicato

enviará um pedido de reunião à direção da Avibras, para discutir o layoff, a manutenção dos postos de trabalho e os pagamentos. Pela recuperação judicial, as dívidas trabalhistas têm prioridade a qualquer crédito recebido pela empresa.

A entidade também irá cobrar o repasse do governo federal.

ESTATIZAÇÃO

A Avibras alega que, com o plano de recuperação judicial aprovado, atrairá mais investidores e diz que está em negociação com um grupo estrangeiro. Contudo, o Sindicato ressalta que o único caminho para garantir os direitos dos trabalhadores e a defesa da soberania nacional é a estatização da empresa.

"É necessário que haja uma injeção econômica do governo federal na Avibras. A estatização é viável, e consideramos como melhor solução para a situação atual da maior fábrica do setor de Defesa do nosso país", completa Weller.

A Avibras tem 30 dias para começar a cumprir o plano, a contar da data de homologação pela Justiça. A previsão é de que a fábrica pague dívidas, incluindo as trabalhistas,

adquiridas antes do pedido de recuperação judicial (março de 2022) em até um ano e meio a contar a partir de fevereiro de 2023.

Pelo acordo aprovado, os trabalhadores

que optarem pelo recebimento das verbas imediatamente terão direito a 82% do valor da dívida. Já quem quiser receber 100% do valor terá de aguardar até agosto de 2024.

ECONOMIA

SP tem saldo de 89 mil empresas abertas no 1º semestre de 2023

O Estado de São Paulo registrou entre janeiro e junho deste ano a abertura de 151.303 novas empresas, segundo dados da Junta Comercial do Estado de São Paulo, vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico.

O saldo do semestre foi positivo: foram 88.944 empresas a mais, se subtraídos os CNPJs fechados no período. Esse é o melhor resultado em 26 anos, desde o início da série histórica. Em relação ao primeiro semestre de 2022, foram 1.400 empresas a mais que abriram as portas em SP.

O número é puxado especialmente pelas atividades de comércio e

serviços automotivos, como a reparação de veículos e motocicletas, que respondem por 25% das mais de 151 mil vagas abertas no primeiro semestre.

Os dados da Jucesp não contemplam os Microempreendedores Individuais (MEIs), cujo controle é de responsabilidade do governo federal.

O Governo de SP afirma que tem empenhado esforços no sentido de desburocratizar, reduzir a carga tributária e 'melhorar o ambiente de negócios', com o objetivo de favorecer a atividade produtiva no estado. Em relação à criação de



Vista interna da sede da Junta Comercial do Estado de São Paulo, na capital paulista

empregos, o saldo foi de 240 mil novos postos de janeiro a maio, de acordo com a Fundação Seade.

CARGA TRIBUTÁRIA

Desde o início do ano, o governo estadual publicou 11 decretos que reduzem a carga tributária de uma série de setores produtivos até 31 de dezembro de 2024, marcando novo ciclo para a economia paulista.

Os decretos concedem isenção, redução de base de cálculo, crédito outorgado ou diferimento do ICMS aos produtores de soja, fabricantes de suco de frutas e bebidas à base de leite, à geração de energia elétrica, indústria de informática, empresas de data center, fabricantes de embalagens metálicas e medicamentos para fibrose cística, entre outros. Também foi reduzido o ICMS sobre o combustível de aviação até 2024. A alíquota caiu de 13,3% para 12%.

05º Poder



Por
*JOSÉ LUIZ BEDNARSKI

Pelé dos anos 80

Quarenta anos atrás, o futebol era outro. Proliferavam craques dentro e fora do Brasil. O maior deles era Zico, unanimidade entre todas as torcidas.

Embora plenamente identificado com a camisa 10 do Mengo, ele era admirado pelos aficionados doutras equipes porque esbanjava categoria e sempre respeitou os rivais.

Pelo mundo afora, existiam ídolos de primeira grandeza no universo da bola.

Mais especificamente, Platini, Boniek, Rummenigge e Maradona. Porém, nenhum deles superou o Galinho.

No caso do grande meio-campista argentino, posteriormente solidificado como um dos maiores jogadores de todos os tempos, a estatística comprova: Zico venceu a ampla maioria dos jogos contra Diego Armando.

Batia falta com precisão mortal, dava dribles desconcertantes, regia a cancha

com incomparável visão de jogo, dominava o cabeceio, possuía incansável preparo, além do faro apuradíssimo de artilheiro.

O fora-de-série consagrou vários coadjuvantes. Atletas de condição técnica média, cuja carreira nunca decolou longe de Zico, mas que se inspiravam com a parceria do maior de seu tempo e pareciam verdadeiras feras ao lado dele.

Naquele tempo, rezava a lenda que Zico era artificial, menino franzino que se formou atleta invejável, graças à tecnologia dos laboratórios científicos. Pura balela. Na verdade, seu talento é que era sobrenatural.

Superou grave contusão de joelho, numa época em que esse tipo de lesão costumava levar os pacientes esportistas à aposentadoria precoce, e voltou

a jogar em altíssimo nível e levantou mais troféus.

Ídolo na Itália, levou um time provinciano ao topo da tabela, assim como foi responsável pelo desenvolvimento do esporte bretão na terra do sol nascente e dirigiu vários selecionados internacionais, sempre primando pela filosofia do futebol ofensivo.

Seu lado cidadão ombreia o atleta de ponta que foi. Todo final de ano, Zico organiza o Jogo das Estrelas, o maior evento beneficente do Brasil. E, se o Flamengo é o time brasileiro mais conhecido no exterior, mérito de Zico, camisa 10 da inesquecível Seleção de 82.

*José Luiz Bednarski é Promotor de Justiça da Cidadania e do Consumidor

'GEOJACAREÍ'

Mapa interativo possibilita consulta de diversas informações do município

Ferramenta permite consultar dados geográficos, zoneamento e informações sobre hierarquia viária

A Prefeitura de Jacaréi, através da Secretaria de Governo e Planejamento, disponibiliza para a população em geral a ferramenta intitulada 'GeoJacareí'. Trata-se de um mapa interativo onde podem ser consultados os dados geográficos do município, além do zoneamento e informações sobre hierarquia viária, entre outras.

O sistema permite, ainda, que os munícipes tenham acesso às propostas do Plano Diretor, lei



municipal que orienta o crescimento e o desenvolvimento urbano.

O 'GeoJacareí' pode ser acessado por meio do site da prefeitura, dentro da página da Secretaria de Governo e Planejamento.

Segundo Celso Florêncio, titular da

pasta, a ferramenta foi gerada tendo como base o Plano Diretor do Município. "Quando realizamos os debates para a proposição das propostas, era necessário que tivéssemos mapeados diversos parâmetros, o que nos fez pensar na utilidade dessas infor-

mações para a população", comentou.

Florêncio enfatiza a relevância do material em diversas utilizações. "Profissionais de engenharia e arquitetura, estudantes, comerciantes e proprietários de residências, entre outros, podem utilizar a plataforma para se atualizar e tirar dúvidas, além de baixar os dados selecionados. Certamente, trata-se de uma ferramenta que agrega valor ao serviço prestado pela Prefeitura, através da nossa secretaria", finaliza.

SERVIÇO

MAPA 'GEOJACAREÍ'

Saiba como usar

Ao clicar no ícone da plataforma, usuário tem disponível subitens com estas funcionalidades:

- Zoneamento e hierarquia viária (zoneamento, taxa de permeabilidade e taxa de ocupação, entre outras);
- Mapeamento participativo (localização de escolas, densidade IBGE e regiões);
- Dados geográficos (plano diretor, população e sítios arqueológicos, entre outras);
- Propostas para o plano diretor (leis específicas, ordenamento do espaço urbano e mobilidade urbana, entre outras);
- Dados em formato shapefile para download (disponibilização de diversos dados para serem baixados).

TALENTOS DA TERRA

Bicicross sobe ao pódio em três categorias no Brasileiro

O casal Dalton 'Lili' Cabello e Verônica 'Veve' Cabello, da equipe da Secretaria de Esportes e Recreação/Jacaréi Bicycross Clube,

conquistou o primeiro lugar na final do Campeonato Brasileiro, disputada no fim de semana em Indaiatuba (SP). A competição reuniu 750 atletas de vários Estados.

Dalton foi líder absoluto nas classificatórias e puxou a fila na final da categoria 30/34 anos e conquistou, no domingo (2), o tão sonhado título. Verônica garantiu o título, no sábado, dia 1º de julho, ao vencer na categoria Cruiser 17/29



Dalton 'Lili' Cabello e Verônica 'Veve' Cabello, da equipe SER/JBC

anos, aro 24. A atleta venceu todas as baterias que disputou e conquistou seu primeiro título nacional.

A equipe de Jacaréi

garantiu pódio também com Marcos 'Chokito' dos Santos, campeão na categoria Cruiser 50/54 anos e vice-campeão na Experts 50 anos e mais.

Curtas >>>

Formatura de cursos do Educamaís Lamartine



A Secretaria Municipal de Educação realizou, na quinta-feira (5), a formatura dos cursos profissionalizantes do programa Educamaís Lamartine, do 1º semestre de 2023. Foram entregues certificados para 730 formandos, de cursos das áreas gourmet, beleza e línguas estrangeiras. O evento aconteceu no auditório da Secretaria e recebeu também as famílias dos alunos.

Jardim Nova Esperança terá vacinação para cães e gatos



A Prefeitura de Jacaréi realiza a vacinação antirrábica em cães e gatos, neste sábado (8). Tutores podem levar seus pets, das 9h às 12h, na Unidade de Saúde do bairro Jardim Nova Esperança, na Avenida Jorge Malaquias Pereira, 119. Não há necessidade de agendamento. A imunização dos animais será feita por meio de distribuição de senhas, a partir das 9h.

Paulo de Tarso
&
Tomizawa



Advogados
Associados

- Cível
- Sucessões
- Previdência (INSS)
- Empresarial

(12) 3951-0920 (12) 98202 2455

SELEÇÃO

Jacareí irá receber acervo de projeto de Maurício de Sousa

O projeto tem como objetivo viabilizar a doação dos itens de acervo da Turma da Mônica e publicações similares

A Biblioteca 'Macedo Soares', sob gestão da Secretaria Municipal de Educação, foi selecionada para o projeto 'Biblioteca Maurício de Sousa 2023', em parceria com o SisEB (Sistema Estadual de Bibliotecas Públicas de São Paulo) e Instituto Maurício de Sousa, com o apoio das



Vista externa da Biblioteca Municipal, na região central de Jacareí

editoras associadas.

Ao todo, foram recebidas 143 inscrições de 111 cidades paulistas. O processo de seleção considerou os seguintes quesitos: Atendimento às contrapartidas e cumprimento dos pré-requisitos do edital; Bibliotecas vinculadas ao SisEB, com informações sobre a unidade atualizadas até o ano de 2022 na plataforma Bibliotecas Paulistas; Participação das equipes das bibliotecas do município, nas ações realizadas pelo SisEB e pela SP Leituras (capacitações e Seminário Internacional Biblioteca Viva) em 2022.

O PROJETO

O projeto 'Biblioteca Maurício de Sousa' foi criado a partir da parceria do SisEB com o Instituto Maurício de Sousa, e apoio das editoras Ação Claretiana/Ave Maria, Cem por Cento Cristão, Cortez, Culturama, Girassol Brasil,

Matrix, On line, Panini e Fundação Dorina.

Cada unidade inscrita e selecionada receberá um kit com 150 a 200 itens referentes ao acervo da Turma da Mônica e do escritor e cartunista Maurício de Sousa; um totem, ou display autoportante, com porta-livros, alusivo ao acervo da Turma da Mônica; e uma peça sinalizadora do acervo, no formato de testeira/mol-dura autocolante, aplicável na estante onde livros, revistas e quadrinhos serão expostos.

O projeto tem como objetivo viabilizar a doação dos itens de acervo da Turma da Mônica e publicações similares a fim de promover a bibliodiversidade, apoiar a renovação dos acervos, atrair público e contribuir com a implementação de ações que incentivem e promovam a leitura literária. (Com informações do SisEB).

'ENGLISH TIME'

Educação entrega certificados de curso de Inglês para alunos da rede municipal

A cerimônia para a entrega dos certificados do Curso Básico de Inglês Online 'English Time', oferecido aos alunos da rede municipal pela Prefeitura de Jacareí, por meio da Secretaria de Educação, foi realizada na última semana, com a presença de 235 formandos e seus familiares.

Novas inscrições estarão abertas a partir da

primeira quinzena de agosto. As aulas acontecem online, no contraturno, com acompanhamento da professora Soraia Cíntia de Azevedo Aquino. O conteúdo é disponibilizado no portal da educação educacarei.com.br/conteudos/english-time, com duração de uma hora, e acompanhamento de três professoras.

O curso começou em

2021, e pode ser feito pelo celular ou computador, às segundas, terças, quartas, quintas-feiras e sextas-feiras, em diversos horários. O link das aulas fica disponibilizado no whatsapp e também no e-mail cadastrado no ato da matrícula.

A aprendizagem é de forma lúdica, por meio de vídeos, músicas, jogos e atividades que envolvam

as quatro habilidades necessárias para o aprendizado da língua (ler, ouvir, falar e escrever).

O objetivo do curso é apresentar e estimular o aprendizado de uma língua estrangeira aos alunos da rede municipal, contribuindo de forma significativa para o seu aprendizado ao longo da infância, juventude e fase adulta.



Alunos da rede municipal durante entrega de certificados

SERVIÇO

Quem quiser mais informações, pode entrar no portal educacarei.com.br/conteudos/english-time ou enviar um e-mail para ingles@prof.educacarei.sp.gov.br.

DESCANSO

Férias de julho na rede estadual vão até dia 25



Desde a última segunda-feira (3), os 3,5 milhões de estudantes matriculados nas escolas estaduais das 91 Diretorias de Ensino do estado de São Paulo entraram em férias. No calendário, publicado no Diário Oficial, a data é a mesma em todas as 5,3 mil unidades vinculadas à Secretaria Estadual de

As aulas retornam em 25 de julho para início do segundo semestre

Educação. As aulas retornam em 25 de julho para início do segundo semestre.

"Nesta primeira parte do ano concentramos nossos esforços em atrair os alunos para as escolas. Acompanhamos a frequência escolar com o aplicativo Diário de Classe e o painel Aluno Presente, avaliamos o nível de aprendizagem na Prova Paulista e criamos o Material Digital com aulas dinâmicas a atuais", destaca

Renato Feder, secretário da Educação do Estado.

Dentro do período de recesso, os docentes também terão 15 dias de férias, de 3 a 17 de julho. O calendário também prevê o replanejamento em 24 de julho. O cronograma garante o cumprimento dos 200 dias letivos, previstos na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), mas cada escola pode organizar de forma autônoma, o próprio calendário pedagógico e de atividades.



JTU
JACAREÍ TRANSPORTE URBANO

Implantou e utiliza um sistema de Garantia de Qualidade para o transporte coletivo urbano de passageiros e transporte escolar rural

AUTENTICAÇÃO

Poupatempo Digital ganha acesso simplificado via plataforma gov.br

A conta gov.br é uma identificação única entre governo e cidadão que comprova em meios digitais que você é você

O Governo de SP conta desde o dia 30 de junho com uma novidade: o acesso ao aplicativo Poupatempo Digital passou a ser feito com autenticação da plataforma gov.br. Essa atualização simplifica o acesso aos serviços públicos oferecidos pelo Poupatempo, possibilitando aos usuários uma experiência mais simples e eficiente.

Sob o comando da Secretaria de Gestão e

ARQUIVO/GOVERNO DE SP



Hoje o Poupatempo Digital é um dos principais aplicativos para acessos a mais de 240 serviços

Governo Digital e operacionalizada pela Prodesp, a implementação do login

único tornará a autenticação e usabilidade no acesso aos serviços públicos

disponibilizados pelo app do Governo de SP mais ágil, universal e

simplificada.

A conta GOV.BR é uma identificação única entre governo e cidadão que comprova em meios digitais que você é você. Com ela, você se identifica com segurança na hora de acessar serviços digitais.

FACILIDADE E CONVENIÊNCIA

Hoje o Poupatempo Digital é um dos principais aplicativos para acessos a mais de 240 serviços e os benefícios que o cidadão paulistano pode acessar. O recurso totalmente online favorece o uso simultâneo de um expressivo número de usuários e solicitações recebidas regularmente.

Atualmente, mais de 4 milhões de dispositivos

POUPATEMPO DIGITAL

PRINCIPAIS SERVIÇOS

Atualmente, o Poupatempo Digital possui um leque extenso de serviços disponíveis, entre eles: renovação da CNH, 2a. via CNH, carteirinha Covid19, licenciamento de veículo, consulta do IPVA, consulta de pontos, saldo da Nota Fiscal Paulista, situação eleitoral, dívida ativa PGE dentre outros da CDHU, Sabesp etc.

O cadastro à plataforma federal, no site (<https://acesso.gov.br/>) ou pelo aplicativo é totalmente gratuito e feito por qualquer pessoa que tenha CPF.

utilizam o aplicativo, com mais de 300 mil solicitações registradas a cada semana. A estimativa é que com o novo login aumente para cerca de 800 mil.

"A adesão do Poupatempo digital a plataforma GOV.BR representa mais um passo para a modernização administrativa e combate a burocracia no estado de São Paulo", afirma Caio Paes de Andrade, Secretário de Gestão e Governo Digital.

FERRAMENTA

Licenciamento totalmente online está disponível nos canais digitais

O Licenciamento Digital (CRLV-e), documento de porte obrigatório para os motoristas e feito de forma totalmente online no Estado de São Paulo, pode ser acessado pelos canais digitais do Poupatempo:

portal - www.poupatempo.sp.gov.br, aplicativo Poupatempo Digital e Assistente Virtual chamado "P", disponível no site e também no WhatsApp, pelo número (11) 95220-2974.

O calendário de

vencimento do CRLV-e, estabelecido pelo Detran-SP, e que varia de acordo com o final da placa do veículo, começa em julho e vai até dezembro. Já para caminhões e tratores, as datas serão entre setembro e dezembro.

COMO LICENCIAR

Para licenciar o veículo é preciso informar o número do Renavam e pagar via internet banking, aplicativo, caixa eletrônico dos bancos conveniados (Santander, Bradesco, Banco do



Calendário para vencimentos, conforme o final da placa, começa neste mês de julho e vai até dezembro

COMUNICADOS

CONCESSÃO DE LICENÇA AMBIENTAL

SEINCO SERVIÇOS INDUSTRIAIS E COMERCIO LTDA, CNPJ: 74.473.539/0001-02, torna público que obteve da Secretaria de Meio Ambiente e Zeladoria Urbana (SMAZU) da Prefeitura Municipal de Jacaréi (PMJ), através do Processo 32158/2023, a Licença de Operação - LO nº 0004 para a atividade CNAE 2542-0/00 - Fabricação de artigos de serralheria, exceto esquadrias localizada na Avenida Adhemar Pereira de Barros, 667, Chácara Rurais Santa Maria, válida até 03/07/2026, condicionada ao cumprimento das exigências técnicas.

CONCESSÃO DE LICENÇA AMBIENTAL

MIX COLOR ARTEFATOS TERMOPLÁSTICOS LTDA - ME, inscrita no CNPJ sob o nº 08.781.212/0001-65, torna público que obteve da Secretaria de Meio Ambiente e Zeladoria Urbana (SMAZU) da Prefeitura Municipal de Jacaréi (PMJ), através do Processo nº 32026/2023, a Renovação da Licença de Operação - LO nº 0005 para a atividade CNAE 2229-3/99 - Fabricação de artefatos de material plástico para outros usos não especificados anteriormente, localizada na Rodovia Geraldo Scavone, nº 2080 - Galpão U24, Bairro Jardim Califórnia, válida até 03/07/2027, condicionada ao cumprimento das exigências técnicas.

EDITAL

EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS. PROCESSO Nº 1004395-49.2022.8.26.0292

O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 3ª Vara Cível, do Foro de Jacaréi, Estado de São Paulo, Dr(a). Luciene de Oliveira Ribeiro, na forma da Lei, etc. **FAZ SABER** a(o) **VANDERSON GOMES DE TOLEDO**, brasileiro, casado, engenheiro, CPF 31596501898, com endereço à Avenida Louraci Della Nina Tavares, 183, TORRE MADRI, Loteamento Mogilar, CEP 08773-650, Mogi das Cruzes - SP, que lhe foi proposta uma ação de cobrança por parte de Associação de Proprietários de Lotes do Loteamento Parque Residencial Jequitibá, visando adimplir contribuições associativas referente ao Lote N 11, do período de outubro de 2019 a abril de 2022 e prestações vincendas. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionado para que, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, a fluir após o prazo de 20 dias úteis, conteste o feito. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. **NADA MAIS**. Dado e passado nesta cidade de Jacaréi, aos 28 de junho de 2023.

Brasil, Safra, Itaú e Caixa Econômica Federal) ou nas lotéricas os débitos do veículo, como por exemplo IPVA, possíveis multas exigíveis e a taxa de licenciamento.

O documento digital fica disponível para download e impressão no item 'Licenciamento Digital' nos portais do Poupatempo (www.poupatempo.sp.gov.br), Detran.SP (www.detran.sp.gov.br) e Senatran (portalservicos.senatran.serpro.gov.br), além dos aplicativos Poupatempo Digital, Detran.SP e Carteira Digital de Trânsito - CDT. O motorista poderá imprimir em papel sulfite comum (A4-branca).

Importante reforçar que para o processo ser concluído, o Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) deverá estar

quitado integralmente, assim como todos os débitos do veículo, inclusive multas.

VALORES

A taxa de licenciamento é de R\$ 155,23 em 2023. Motoristas que não licenciarem o veículo no prazo estabelecido estão

O calendário de vencimento do CRLV-e varia de acordo com o final da placa do veículo

passíveis de autuação pelos órgãos de fiscalização. Considerada infração gravíssima pelo Código de Trânsito Brasileiro (CTB), o valor da multa é de R\$ 293,47, com perda de sete pontos no prontuário do condutor.



CONFIANÇA É TUDO!

www.pantherseguranca.com.br

5 motivos para escolher a PANTHER

- 1 25 anos na liderança através de qualidade incomparável;
- 2 Em uma única empresa, todas as soluções;
- 3 Tecnologia aumentando segurança e reduzindo efetivo ocioso;
- 4 A maior e mais estruturada central de monitoramento;
- 5 Sua família e sua empresa merecem segurança de elite!

Tel. (12) 3951-8505

Jacaréi
São José dos Campos



Curta-nos no

facebook

facebook.com/diariodejacarei

Coisas de Cinema



Por
*RODRIGO ROMERO

Galvão: a (falsa) despedida

O Globoplay, nos últimos tempos, lançou documentários após vasculhar arquivos das emissoras e disponibilizar materiais sobre 'estrelas' ou fatos que marcaram épocas. Realizam-se entrevistas e o combo está finalizado. Foi assim com o caso da Escola Base, Tim Maia, Hebe Camargo. Um que se encaixa no quesito 'vasculhar' foi lançado em maio e traz imagens raras,

emocionantes: 'Galvão: Olha o que Ele Fez', que revisita 49 anos de carreira do principal (ao lado de Luciano do Valle, resalte-se) narrador esportivo da TV dos anos 90 para cá.

Dividido em 5 episódios, tocou em espinhos com delicadeza. A falta que fez em casa, na criação dos filhos (Cacá Bueno é o mais chateado), a transferência à Rede OM-Gazeta em 1992,

enfrentando a ex-emissora, dando recordes de Ibope na final da Libertadores, críticas nas 13 Copas que cobriu (Alemão-90, Zinho-94, Felipão-2014, Neymar-2018), a fama de mau humorado, bravo, arrogante nos bastidores, a fase do 'Cala a boca, Galvão', frase gritada pelas torcidas...

Quando a fita busca 'relaxar', o vemos atrás das câmeras se preparando às participações na Copa-2022, dando broncas, debatendo táticas, brincando com a equipe, aquecendo a voz. O protagonista não se furtou em abrir a intimidade e abordar a - que coincidência! - ausência do pai biológico (o casal se separou após o nascimento do menino) e os mimos das tias.

O filme, como pano de fundo, foi feito por causa da despedida do narrador da TV Globo após 41 anos de estrada (sem contar os meses de OM). Passa-se a impressão de que Galvão se retirará do mundo da bola e se recolherá na fazenda do Rio Grande do Sul, onde possui fábrica de vinhos. Nada mais enganoso. Se a intenção era isso, envelheceu rápido demais: Galvão Bueno já abriu canal no Youtube e pretende adquirir direitos para narrar corridas de Fórmula-1 e as principais partidas da seleção brasileira. Duração (5 capítulos juntos): 250 minutos. **Cotação:** bom.

*Rodrigo Romero é jornalista e escreve sobre cinema para o **Diário de Jacareí** semanalmente.

LITERATURA

Livro retrata histórias de 50 aeroportos do Brasil

A obra traz, de forma inédita, mais de 250 fotos, vídeos QRCode e uma narrativa descritiva

Uma seleção cuidadosa de 50 aeroportos de norte a sul do Brasil com histórias, características, curiosidades e diversidade de cada um - desde os mais movimentados até os mais remotos. O livro 'Céu de Aventuras', escrito por Fábio Machado Passalacqua, foi lançado no último dia 24 de junho, em Ribeirão Preto. A obra, publicado pela Editora Rota Cultural, conta com 319 páginas e reúne histórias do Brasil, das cidades, da aviação e dos



O livro 'Céu de Aventuras', escrito por Fábio Machado Passalacqua (no detalhe)

aeroportos. Tudo isso, misturado a viagens de barco, passeios, aventuras, culinária, cultura local e aviões.

Com um roteiro de mais de 250 fotografias que capturam a grandiosidade das aeronaves em solo e no

ar e um conteúdo que aborda a amplitude dos aeroportos brasileiros, fundamentais para a conectividade, o redator de matérias aeronáuticas, Fábio Machado

Passalacqua, desvenda nesta sua primeira publicação os segredos de cada um desses destinos incríveis aeroportuários.

A aviação e viajar são duas das maiores paixões do autor. Em todas suas aventuras, conhecer o aeroporto de cada local visitado sempre esteve nos roteiros. "A ideia do livro surgiu durante uma viagem, em Belém, em 2020. Foi ali que a ideia começou a ganhar corpo e decidi escrever sobre o tema", relembra Fábio.

Para concretizar o projeto, o autor escolheu 100 aeroportos e os dividiu em duas partes. "A partir daí, comecei a montar logísticas para chegar nos 50 primeiros aeroportos. Alguns dos que havia listado, eu já tinha visitado, mas a grande maioria ainda não. Com planos feitos, passei cinco meses viajando".

O primeiro mês, segundo ele, foi uma viagem pelo Centro-Oeste do Brasil; depois para o Nordeste, Sul, Norte

e, por fim, no quinto mês, visitou aeroportos avulsos que ainda não havia conseguido encaixar nas programações anteriores.

"A proposta é fazer com que o leitor conheça o Brasil atravessando por aeroportos de Norte a Sul em uma narrativa informal, como em um papo de hangar",

SERVIÇO

O livro 'Céu de Aventuras' pode ser adquirido pelo site do Mercado Livre, Amazon e pelo site da editora Rota Cultural. Mais informações através da rede social @fabiomp.aviation.

descreve o autor, acrescentando que levou um ano e quatro meses para concluir o livro.

Onde | Guia Comercial e Cultural

Recomendamos

Pátio dos Trilhos será palco de eventos no 'Mês do Rock'

Em comemoração ao Dia Nacional do Rock (13 de julho), neste fim de semana (dias 7, 8 e 9), no Pátio dos Trilhos (região central) a Fundação Cultural de Jacareí (FCJ) promoverá um grande evento musical para os amantes desse gênero musical na cidade.

A festa terá nomes locais e nacionais do rock, feira gastronômica, pista de skate e um repertório completo que trará animação e agito para toda a população. A entrada é gratuita e livre para todos os públicos. Mais informações, acesse: www.fundacaocultural.com.br.



Horóscopo | Visite: www.omarcadoso.com.br

ÁRIES - 21/03 a 20/04

Dia em que deverá prestar mais atenção em tudo que fizer, pois está predisposto a ter aborrecimentos e prejuízos de monta. Sua personalidade se exaltará, bem como as chances de sucesso profissional. Estará predisposto, alegre e otimista.

TOURO 21/04 a 20/05

Notícias e novidades do seu interesse devem ser esperadas para o período desta tarde. Fase favorável em questões de dinheiro, inventário ou herança. Bons lucros através de parentes ou propriedades agrícolas. Grande chance de ganho em jogos e na loteria.

GÊMEOS 21/05 a 20/06

Dia em que pressagia o recebimento de ótimas notícias e de apoio moral e financeiro por parte de amigos leais e dos superiores hierárquicos. Êxito nas diversões e passeios. Fase em que conseguirá realizar boa parte de seus anseios e desejos.

CÂNCER 21/06 a 21/07

Dia que poderá beneficiá-lo nas questões pessoais, íntimas e familiares, porque o momento o eleva em quase todos os sentidos. Pode demorar, mas conseguirá o que está pretendendo.

LEÃO 22/07 a 22/08

A influência astral lhe propicia melhor contato com os pais, filhos, parentes e com pessoas de sua alta estima. Procure também, levar ajuda aos mais necessitados, lhes transmitindo mais otimismo e confiança. Surpresas agradáveis.

VIRGEM 23/08 a 22/09

Não faça modificações repentinas, antes de uma análise prévia, hoje. Por outro lado, o fluxo é dos melhores para trabalhar em prol de sua ascensão profissional, material e social. Será correspondido na vida amorosa e familiar. Fase excelente.

LIBRA 23/09 a 22/10

Se você realizou um negócio ousado nos últimos dias, terá possibilidades de ouvir elogios e conquistar amigos influentes. Cuidado com o amor e a paixão. Você corresponderá ao seu dever com naturalidade, firmeza e perseverança.

ESCORPIÃO 23/10 a 21/11

Não se preocupe com o que possa acontecer e nem se deixe levar pelas más impressões ou ideias negativas. Lembre-se que tudo passa. Tanto a dor quanto a alegria, o fracasso e a derrota.

SAGITÁRIO 22/11 a 21/12

Dia neutro, pouca probabilidade de sucesso nas questões de dinheiro de trabalho e de família. Mas, o fluxo será dos melhores para investigações e tudo que está ligado ao ocultismo.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 21/01

Suas energias poderão ser empregadas com resultado. No entanto, evite assumir compromissos contra os seus interesses, mesmo que seja para agradar alguém. Nesta fase do ano, você não deve perder um só dia para realizar tudo o que tiver de fazer de importante. Boa saúde e êxito amoroso.

AQUÁRIO 21/01 a 19/02

Negativo fluxo astral para mudanças de emprego, atividades ou de residência. Tendência à depressão psíquica o que viria a lhe prejudicar. Controle-se em todos os sentidos, e cuide de sua saúde e moral. Dia propício para ir a festividades ou reuniões sociais.

PEIXES 20/02 a 20/03

Procure estabelecer o equilíbrio. Por está razão, faça cada coisa no seu devido tempo. Procure ser mais prático e observador. Dê mais atenção à sua família e saiba que ela exercerá uma influência muito boa em você. Sucesso profissional.

Viva Cancún com quem vive o México, conheça a Tio Nenê Tours!

| PACOTES | PASSEIOS | ASSESSORIA | CASAMENTOS |
| ROTEIROS PERSONALIZADOS | ATENDIMENTO 24H |
| TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS |

A sua casa em Cancún!

facebook.com/tionenetours contato@tionenetours.com.br



É preciso tomar cuidado com alguns antialérgicos, que podem elevar a pressão intraocular

GRIPES & RESFRIADOS

Remédios podem ser contraindicados para quem tem glaucoma

Alguns fármacos que combatem esses sintomas podem elevar pressão dentro do olho e levar a um glaucoma agudo

O uso de medicamentos isentos de prescrição médica para combater sintomas de resfriados, gripes e alergias é muito comum no Brasil. Entretanto, alguns remédios

para os problemas respiratórios, típicos do inverno, podem ser contraindicados para quem tem glaucoma.

Segundo Dra. Maria Beatriz Guerios,

oftalmologista geral e especialista em glaucoma, em geral os medicamentos antigripais são compostos de analgésicos, antitérmicos, antialérgicos e vasoconstritores.

FENILEFRINA PODE AUMENTAR A PRESSÃO INTRAOCULAR

Durante um resfriado ou uma gripe, os vasos sanguíneos da faringe, que se conectam à mucosa interna do nariz, incham devido aos mecanismos de defesa do sistema imunológico. Desta maneira, a fenilefrina age na vasoconstrição para aliviar estes sintomas, segundo a Dra. Maria Beatriz Guerios, oftalmologista geral e especialista em glaucoma.

“Porém, um dos efeitos colaterais da fenilefrina é a dilatação da pupila, chamada de midríase. Ocorre que a midríase pode empurrar a íris na direção do ângulo (espaço entre a íris e a córnea em que ocorre a drenagem do humor aquoso). Isto, por sua vez, pode levar ao estreitamento ou fechamento do ângulo acarretando o aumento rápido da pressão intraocular”, explica a especialista.

Portanto, o uso de medicamentos que contêm fenilefrina em sua composição é contraindicado para qualquer forma de glaucoma.

“O ideal é o paciente falar com o seu oftalmologista para avaliar o uso

de medicamentos que não alterem a pressão intraocular. Em alguns casos, o uso da fenilefrina pode ser liberado, desde que por pouco tempo e em pessoas com o glaucoma bem controlado”, reforça a especialista.

CUIDADO COM A CAFEÍNA

A cafeína é uma substância que ajuda a combater a fadiga, sendo comum encontrá-la em medicamentos para gripes e resfriados. Quando a dose é baixa não há problemas, já que a dosagem pode ser equivalente à quantidade presente em uma xícara de café. O problema é usar estes remédios por muito tempo e em altas doses, porque a cafeína pode elevar a pressão intraocular”, comenta Dra. Maria Beatriz.

ORIENTAÇÕES GERAIS

Em conclusão: quem tem glaucoma deve conversar com seu oftalmologista antes de consumir medicamentos para gripes e resfriados.

“Nem sempre remédios que não precisam de prescrição são isentos de riscos. Pelo contrário, a automedicação pode causar vários problemas, inclusive aumentar a pressão intraocular, o que pode ser muito grave em pessoas com glaucoma”, finaliza a médica.

“Estas formulações ajudam a aliviar a dor, controlar a temperatura, reduzir as reações alérgicas e melhorar a congestão nasal. Em relação ao glaucoma, o problema está nos fármacos vasoconstritores, como o cloridrato de fenilefrina. Esta substância reduz a congestão nasal e a irritação na garganta. Em geral, está presente nas formulações indicadas para uso durante o dia”.

RISCOS OCULTOS

Os analgésicos mais usados no Brasil não possuem contraindicação para quem tem glaucoma. Por outro lado, é preciso tomar cuidado com os antialérgicos.

“Os medicamentos que combatem os sintomas das alergias, como rinite, sinusite e asma, podem causar uma crise de glaucoma agudo, elevando rapidamente a pressão intraocular. As pessoas

com glaucoma de ângulo fechado não devem usar este tipo de medicamento”, alerta a oftalmologista.

“Nas outras formas de glaucoma, o uso de antialérgicos não costuma elevar a pressão dentro do olho. Outro ponto de atenção é verificar se há algum corticoide na composição do medicamento, sendo este fármaco outra contraindicação importante para quem tem glaucoma”, completa.

TEMPO SECO

Doenças respiratórias são mais comuns no inverno

O tempo seco no inverno é um dos principais responsáveis por sangramentos nasais e crises de rinite. O ar menos úmido resseca a mucosa e as vias aéreas, causando ardência e desconforto. Os vasos sanguíneos da região, por sua vez, ficam mais expostos e causam sangramento. No caso das crises de rinite, elas acontecem devido à concentração de poluentes no ar – o que pode gerar alergias e desencadear a condição.

Manter o nariz limpo e hidratado é benéfico não só nos dias de tempo

seco, mas em todas as épocas do ano. Lavar o nariz duas vezes ao dia ajuda na remoção de alérgenos e agentes nocivos inalados. Além disso, usar produtos em gel, ajuda a manter a hidratação do nariz por mais tempo.

Essas medidas contribuem para o desempenho das funções nasais como a umidificação, defesa e a filtragem do ar, prevenindo em até 40% os sintomas das crises alérgicas, gripes e resfriados.

Segundo a Dra. Maurina Neves, otorrinolaringologista do hospital

universitário da USP-SP e médica consultora da Libbs Farmacêutica, o ciclo de cuidados de limpeza do nariz, ou seja, limpeza interna, externa e hidratação, é de extrema importância para o bom funcionamento do sistema respiratório uma vez que ajuda a reduzir as alergias respiratórias. “As alergias são uma resposta aumentada do sistema imunológico a agentes inalatórios específicos e os sintomas aparecem sempre que houver contato com esses agentes irritantes

sendo os mais comuns: poeira, ácaros, fungos, pólen, pelos de animais como cães e gatos”, explica a médica.

RECOMENDAÇÃO

A recomendação é lavar o nariz pelo menos duas vezes ao dia. Assim é possível reduzir o tempo de contato dos agentes nocivos com a mucosa, diminuindo também as chances de desenvolver doenças. Em caso de crise, aumentar a limpeza nasal para 4 vezes ao dia e procurar orientação médica.

Manter o nariz limpo e hidratado é benéfico não só nos dias de tempo seco, mas em todas as épocas do ano



Adicione esse número na sua agenda de contatos e mande uma mensagem dizendo:

“Quero receber o DJ”. Não esqueça de colocar nome, bairro e cidade onde reside.



12 98157-0347

Enviaremos, gratuitamente, o conteúdo completo da edição impressa do Diário de Jacaréi.

Faça parte você também da nossa lista de leitores e receba conteúdos de relevância para a sua cidade.

