

O INCON agora é

COE

Oncologia | Doenças Autoimunes

Dr. Celso Abrahão
Diretor Técnico
(11) 3923-2499

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

REVITALIZADO

Prefeitura reabre estádio municipal com semifinal do Jacarezão

Esportes - PG 5

DIVULGAÇÃO/MEMORIAL DA INCLUSÃO



INCLUSÃO
Virada Esportiva Inclusiva terá onze modalidades em Jacareí e São José

Cidade - PG 4

FERROVIAS

Concessionária está com mais de 100 vagas abertas para maquinistas

Geral - PG 6

Plenário

Por ANGELO ANANIAS

STJ: doação do bem de família ao filho não é fraude à execução fiscal

Conhecimento - PG 2

AVC

Saiba como identificar e se prevenir de um derrame

Saúde - PG 8

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Unidade móvel amplia serviço do programa 'Bom Prato' em Jacareí



O governador Tarcísio de Freitas entregou na última segunda-feira (27) dez novas unidades móveis do programa Bom Prato, que oferece refeições a R\$ 1 para a população carente. Uma delas, ampliará o serviço em Jacareí que atende com uma unidade fixa há quase dois anos, na região central da cidade.

O Bom Prato Móvel funciona em caminhões adaptados para transportar até 400 refeições

E mais

- Bom Prato Móvel funciona em caminhões do tipo VUC
- Câmara aprova repasse de mais R\$ 8 mi à Santa Casa

Cidade - PG 3



www.mollocorretora.com.br

Cote seu seguro com aproveitamento total de Bônus de outras seguradoras

Tel.: 12
3953-5066

CRÉDITO

PARA EMPREENDEDORES

JUROS DE 0,35% AO MÊS

3953-1782 99231-1525

Banco do Povo

Prefeitura de JACAREÍ
SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

ÍNDICE

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

TEMPO
FONTE: Climatempo

SÁBADO

17° min. 32° max.
Probabilidade de chuva 0%

DOMINGO

18° min. 33° max.
Probabilidade de chuva 90%

Editorial



Historinha do filho do padre

Entrevistado por uma emissora de TV regional, na quinta-feira (30), o Padre Antônio Maria, de Jacareí, contou uma pequena ocorrência com um garoto que ele cuida como a um filho, para tentar explicar os rumos que o mundo está tomando nestes tempos tortuosos.

O menino encontrou um ninho de sabiás com um único filhinho vivo (ainda sem as penas), cuja 'família' fora morta. Pra recuperá-lo, o garoto conseguiu outro ninho com um casal de pássaros, para o qual levou o

passarinho debilitado. Imediatamente, a fêmea passou a tratá-lo como seu filho, e o macho seguiu o exemplo e passou a alimentá-lo como se fosse dele, o que permitiu sua recuperação.

Contou essa história para comparar com a humanidade que hoje abandona, sacrifica e impede o nascimento de outros seres semelhantes. 'É o único ser vivo que abandona e sacrifica os da mesma espécie', explicou.

De fato, embora a direção que a humanidade anda seguindo atualmente seja um tema complexo e multifacetado no geral, não deveria colocar no mesmo balaio justificativas para guerras e atos que matam inocentes, crianças e idosos, como assistimos à farta nestes dias.

Da mesma forma, questões ambientais, políticas, comportamentais dentre outras, precisam ser assuntos tratados com a maior seriedade sempre com vistas ao futuro que todas as nações deveriam tratar como prioritários.

Começou na mesma quinta-feira (30) a COP28, reunião da qual o Brasil participa com destaque pelas qualidades naturais que possui, não – pelo menos, ainda – pela postura e amadurecimento político-social que tenha atingido até o momento.

Para completar, estão aí as variações climáticas que nos pegam de surpresa e nos ameaçam. O aquecimento global deixou de ser uma possibilidade para tornar-se – embora ainda pequena – uma indiscutível realidade.

Que nossos governantes acordem e vejam este país com a seriedade que merece e pela qual clama a olhos vistos.

É a nossa opinião.

Filhos Brilhantes



Por
*BVELOSO

Um amigo cheio da gaita

Claro que neste caso 'gaita' está no bom sentido. Falo do mais novo Filho Brilhante, o carioca que recentemente adotou Jacareí por opção. Adriano Adiala, gaitista que abraçou o projeto ousado de transformar meninos carentes em gaitistas exemplares de primeira linha. O diferencial é que com três aulas o aprendiz solo ou pertencente de um grupo musical desse instrumento já consegue tirar as primeiras músicas. Com seis aulas, então, o repertório, a técnica e o domínio do instrumento aumentam; em pouco tempo, o aprendiz já



se apresenta em público, e só com mais um pouquinho ele já pode tornar-se um gaitista profissional.

O portfólio de Adriano é imenso.

Recortes de jornais, fotos de grupos de escolares formando conjuntos musicais ou músicos solos formam um arquivo imenso. Muitos alunos são do exterior. Domingo passado (26) ele apresentou-se solo Viveiro Seu Moura, em Jacareí, participando de alguns números do conhecido conjunto 'Colcha de retalhos', e o sucesso foi indiscutível, com vários convites para apresentações de todo o tipo em Jacareí.

Adriano é membro da Academia Brasileira de Letras e Artes, com sede em São Paulo, e foi convidado para a Academia Jacarehyense de Letras, convite aceito de pronto.

O mais gratificante projeto que Adriano mantém é o já citado de meninos carentes, até pelo formato: Você deve estar se perguntado 'como é que uma criança carente pode comprar uma gaita de boca cuja nas acessível custa R\$ 50,00? Simples: Adriano também doa o instrumento: já foram 1.500 gaitas em um ano e cerca de 15.000 nos 31 anos de existência do projeto.

Modestamente, Adriano diz que ele não conseguiria esse feito se não fosse a participação de terceiros com doações de particulares que apadrinham o estudante. Porém nada seria feito não fosse a iniciativa dele abrilhantada por suas audições do instrumento sempre atrativas com pessoas que espontaneamente colaboram com doações. Gaita é sempre bem-vinda.

*BVELOSO é jornalista e escritor.

Justiça Diária



Por
*LAÍS DE CASTRO CARVALHO

PIX: 'Mecanismo Especial de Devolução'

O 'MED' significa Mecanismo Especial de Devolução. Esse mecanismo foi criado pelo Banco Central do Brasil como uma forma de auxiliar vítimas de golpes com PIX, facilitando a forma de devolução desses valores, por exemplo. Uma das ferramentas mais recentes introduzidas é o Bloqueio Cautelar, estabelecido pela Resolução BCB nº 147/21. Este processo viabiliza que haja o bloqueio de transações de forma cautelar quando identificada suspeita de fraude. Pode ocorrer imediatamente após o recebimento dos valores na conta, garantindo uma resposta ágil diante de situações suspeitas.

É possível afirmar que essa implementação é uma proteção adicional, assegurando que valores sejam

protegidos enquanto investigam possíveis atividades fraudulentas. Há o prazo de 72 horas para a avaliação da suspeita, que nos permite conduzir uma análise da transação ocorrida. Contudo, devemos esclarecer que o Bloqueio Cautelar é aplicável apenas a contas de titularidade de pessoas físicas. O MED - regulamentado pela Resolução BCB nº 103/21 - possibilita a comunicação entre instituições participantes do Sistema de Pagamentos Instantâneo para reparar fraudes identificadas.

Existindo suspeita de fraude, deverá ser identificada pela instituição ou comunicada pelo usuário. A troca de informações entre instituições, realizada através de sistemas internos, permite uma análise aprofundada da

transação. Se confirmada a fraude, a instituição do usuário receptor procede com a devolução dos valores para a instituição do usuário pagador.

É essencial ressaltar que o MED não se aplica a situações de controvérsias na relação que gerou a transação ou em transações destinadas a terceiros de boa-fé. A autorização expressa do cliente é requisito para a devolução dos valores, garantindo a segurança e transparência no processo.

O Bloqueio Cautelar e o Mecanismo Especial de Devolução são nossas armas na batalha contra fraudes, assegurando que seus recursos estejam sempre protegidos. Para fazer a solicitação do MED, a vítima precisa registrar um boletim de ocorrência e comunicar o banco sobre a fraude através do canal de atendimento formal.

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

Plenário



Por
ANGELO ANANIAS

BEM DE FAMÍLIA

A Primeira Turma do Superior Tribunal de Justiça (STJ) reafirmou o entendimento de que a transferência pelo devedor a seu filho do imóvel onde a família mora não caracteriza uma tentativa de fraudar uma execução fiscal. O caso julgado envolve um homem que, após ter sido citado em um processo de execução fiscal aberto pela União, transferiu para o nome do filho o imóvel em que a família mora.

QUEDA DE BRAÇO

Na primeira instância, o homem conseguiu manter a impenhorabilidade do imóvel, mas o Tribunal Regional Federal da 2ª Região (TRF2) reverteu a decisão. Os desembargadores entenderam que o direito não se justificaria quando o doador procura blindar seu patrimônio dentro da própria família, mediante a doação de seus bens para um descendente.

STJ

O caso chegou ao STJ, onde o relator, ministro Gurgel de Farias, deu razão ao homem. O magistrado frisou que ambas as turmas de direito público do tribunal entendem que a impenhorabilidade é mantida ainda que o devedor transfira o imóvel que lhe serve de moradia, porque a residência seria imune, de toda forma, aos efeitos da execução. A Fazenda Nacional tentou reverter a decisão do relator recorrendo à Primeira Turma, mas acabou derrotada no caso.

REFORÇO TUCANO

O PSDB

de Jacareí

ganhou o

reforço

do renomado

radialista

José Carlos

Guedes, o J-3

(à esquerda).

Ele se filiou

há cerca de duas

semanas durante

encontro com

o presidente da

legenda, Alexsandro

Quadros, que

também é presidente

da Fundação Pró-Lar

de Jacareí.



JUSTIFICATIVA

Guedes, que esteve no governo municipal em parte da primeira gestão do prefeito Izaias Santana, justificou a opção por acreditar que a atual administração 'é competente e vitoriosa' e com certeza terá continuidade "com o candidato que o partido indicará, como se sabe, já lançado: Celso Florêncio", concluiu.

NOVO COMANDO

O ex-vereador Diobel Fernandes é o presidente do MDB em Jacareí. A nova direção, anunciada por este jornalista em julho, já está registrada no TSE e recebe o aval do deputado federal Baleia Rossi, presidente nacional da legenda. A ideia é lançar candidatos próprios nas eleições de 2024. Nos bastidores, Diobel é tido como pré-candidato a prefeito.

FRASE



"Vai chegar na periferia, tornando o programa mais acessível ao cidadão que mais precisa".

Tarcísio de Freitas (governador), sobre o 'Bom Prato Móvel'

MARCELOS CAMARGO/GOV.VERDE/DESP

diário de Jacareí

www.diariodejacarei.com.br

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

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

Circulação: Jacareí, SJ Campos, 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 Jacareí - 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.

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Unidade móvel amplia serviço do programa 'Bom Prato' em Jacareí



O governador Tarcísio (ao centro) com André do Prado e o prefeito Izaias Santana

As atividades da unidade terão início nesta segunda-feira (4), a partir das 11h, no Jardim do Vale

A Redação

O governador Tarcísio de Freitas entregou na última segunda-feira (27) dez novas unidades móveis do programa Bom Prato, que oferece refeições a R\$ 1 para a população carente. Uma delas, ampliará

o serviço em Jacareí que atende com uma unidade fixa há quase dois anos, na região central da cidade.

De acordo com a Prefeitura Municipal, as atividades da unidade terão início nesta segunda-feira (4), a partir das 11h, na Avenida Lafaiete Benedito Briante, S/N, no bairro Jardim do Vale (região sul), próximo à Unidade de Saúde da Família.

O 'Bom Prato Móvel' entregará almoço no local dentro do período de dois meses. Após este período a unidade visitará outro bairro da cidade. Por dia, serão entregues

300 refeições no formato de marmítex.

INVESTIMENTO

Com investimento de R\$ 8 milhões por ano,

O Bom Prato Móvel leva refeições até as regiões mais vulneráveis e periféricas das cidades

juntos os veículos vão servir 3 mil refeições a mais por dia, atendendo periferias de oito cidades da Grande São Paulo, interior

e litoral, ampliando o acesso ao serviço no estado. Cada unidade móvel dessa vai servir 300 refeições por dia.

A solenidade no Palácio dos Bandeirantes levou à capital paulista o prefeito Izaias Santana (PSDB), o secretário de Governo e Planejamento, Celso Florêncio, o deputado estadual e presidente da Assembleia Legislativa, André do Prado (PL) e demais autoridades municipais. O presidente da Alesp é citado por Izaias como o grande responsável pela vinda e ampliação do programa para o município.

"A gente vai levar a refeição no local que o cidadão está, nem todo mundo pode se deslocar. Na prática, vamos ter uma cozinha central e o caminhão vai levar essa refeição no local que ela precisa chegar. Vai chegar na periferia, tornando o programa mais acessível ao cidadão que mais precisa", afirmou o governador Tarcísio.

ESTRUTURA

Além de Jacareí, os veículos do Bom Prato vão reforçar a oferta de refeições nos municípios de São Paulo (2 caminhões), Cotia, Bauru, São José dos Campos, Sumaré, Praia Grande e São Vicente (2 caminhões).

Os novos atendimentos começam na quarta-feira (29).

BOM PRATO MÓVEL FUNCIONA EM CAMINHÕES DO TIPO VUC

O Bom Prato Móvel leva refeições até as regiões mais vulneráveis e periféricas das cidades. Funciona em caminhões do tipo VUC - veículo urbano de carga - adaptados para transportar entre 300 e 400 refeições até os pontos de distribuição com a mesma qualidade dos pratos servidos nos restaurantes do programa.

As refeições distribuídas pelas unidades móveis são produzidas nos restaurantes Bom Prato mais próximos, sempre com uma proteína, um carboidrato, arroz e feijão, e uma fruta de sobremesa. O serviço móvel funciona apenas para almoço, sempre às 11h, em endereços escolhidos em conjunto com a prefeitura de cada cidade.



O Bom Prato Móvel funciona em caminhões do tipo VUC, adaptados para transportar até 400 refeições

APORTE

Câmara aprova repasse de mais R\$ 8 mi à Santa Casa de Jacareí

A Redação

A Câmara Municipal aprovou projeto de lei do prefeito Izaias Santana (PSDB) que autoriza a abertura de crédito adicional de R\$ 8 milhões para a Santa Casa de Jacareí. A proposta foi aprovada por todos os vereadores durante sessão do Legislativo, realizada na última quarta-feira (29).

O projeto do prefeito, que tramitava em regime de urgência na Casa, altera o Orçamento Municipal sob a forma de subvenção



Vista externa da Santa Casa de Jacareí, na região central

social, ou seja, recurso que deverá ser utilizado para o pagamento de despesas de custeio relativas ao pagamento de pessoal, incluindo o passivo trabalhista da entidade, encargos como dissídio coletivo, obrigações sociais e pagamento de fornecedores, contraídas e não pagas, ou a pagar, até dezembro de 2023.

Conforme Ofício 336/2023, enviado pelo Superintendente Interino da Santa Casa, Carlos Felipe Sepinho Aparecido, à Secretária Municipal de Saúde, o saldo da

subvenção foi esgotado, "por isso necessitamos desses envios para custear as necessidades do hospital e garantir o funcionamento do mesmo", cita Sepinho.

Segundo o projeto, a Santa Casa de Jacareí deverá prestar contas dos gastos e de sua utilização, mediante documentos

contábeis e fiscais, inclusive aqueles relacionados à celebração de convênios, cuja prestação de contas e respectivos planos de trabalho estarão sujeitos à apreciação, fiscalização e aprovação pela Prefeitura Municipal.

A instituição segue sob intervenção da Prefeitura Municipal desde 2003.



Comunicamos aos nossos leitores, clientes e colaboradores, que estaremos com nossas atividades suspensas entre os dias 18 de dezembro de 2023 a 16 de janeiro de 2024, razão pela qual a edição impressa do Diário de Jacareí não circulará nesse período.

A direção

05º Poder



Por
*JOSÉ LUIZ BEDNARSKI

Assembleia Virtual

No último dia 30 de novembro, comemorou-se o Dia do Síndico, profissional ou voluntário que cuida do bem-comum nos condomínios edilícios (prédios residenciais ou comerciais e condomínios fechados).

A legislação em vigor permite realização de assembleias virtuais, ou seja, por meio eletrônico, mediante videoconferência, pelos condomínios edilícios.

Segundo a Lei Federal nº 14.309, de 8

de março de 2022, que trouxe mudanças ao Código Civil, não só a reunião, como a convocação dela e a deliberação decorrente podem ser feitas por meio eletrônico.

Como no setor privado reina o princípio da livre iniciativa, só não é permitida assembleia virtual naqueles condomínios cujo estatuto ou convenção expressamente vede tal modalidade.

Além disso, o ambiente virtual não está imune às regras constitucionais e

deve garantir ao máximo o exercício da liberdade de manifestação e demais direitos das minorias.

Assim, é garantida aos condôminos a preservação dos direitos de voz, debate e voto. No instrumento de convocação deve constar que a assembleia será realizada por meio eletrônico, bem como as instruções sobre acesso, manifestação e forma de coleta de votos dos participantes.

Entretanto, sabe-se que, no ambiente cibernético, nem tudo são nuvens. Basta chover aos cântaros e caírem raios para o ser humano correr o risco de voltar aos tempos das cavernas.

Logo, prevê a lei que o síndico ou administradora não poderá ser responsabilizado por problemas

decorrentes dos equipamentos de informática ou da conexão à internet dos condôminos ou de seus representantes, e nem por quaisquer outras situações que não estejam sob o seu controle.

Nada impede que se instale sistema híbrido em prol da melhor informação. Por isso, os documentos pertinentes à ordem do dia poderão ser disponibilizados de forma física ou eletrônica aos reunidos em assembleia virtual.

Mesmo com todas as benesses da tecnologia, as fórmulas necessárias para segurança jurídica não foram esquecidas pela nova lei – a ata só poderá ser lavrada após apuração e divulgação dos votos.

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

INCLUSÃO

Virada Esportiva Inclusiva terá onze modalidades em Jacareí e São José

Durante os três dias de evento, voltado para todas as idades, estão previstas atividades teóricas e práticas

A Redação

Cerca de 2 mil pessoas devem ser beneficiadas diretamente com as atividades previstas na 3ª edição da Virada Esportiva Inclusiva SP 2023, que será realizada nos próximos dias 05, 06 e 08, nas cidades de Jacareí e São José dos Campos. Durante os três dias de evento, estão previstas atividades teóricas e práticas, contemplando 11 modalidades esportivas: atletismo, basquete em cadeiras de rodas, bocha, futebol de 5, goalball, handebol, hóquei



Cerca de 2 mil pessoas devem ser beneficiadas diretamente com as atividades previstas

indoor, parabadminton, rugby em cadeira de rodas, vôlei sentado e xadrez para deficientes visuais. O evento é gratuito e voltado para pessoas de todas as idades.

Os dois primeiros dias

serão em Jacareí. Após abertura, haverá uma roda de conversa que abordará o tema 'Diálogos sobre Esporte e a Pessoa Com Deficiência: possibilidades de inclusão'.

Já o segundo dia, trará a sensibilização por meio de atividades práticas na Clínica Esportiva com Atletas Paralímpicos.

O terceiro dia de evento será realizado em São José

dos Campos e trará a experimentação por meio de vivências esportivas inclusivas. O público com e sem deficiência poderá conhecer um circuito de atividades, se aproximando das modalidades paradesportivas oferecidas pela programação.

FOMENTO

A Virada Inclusiva é uma oportunidade para fomentar o movimento paradesportivo em São Paulo, por meio de ações de sensibilização, formação e vivências esportivas. A terceira edição é realizada pelo Instituto Incentivar Esporte e Cultura, por meio da Lei Paulista de Incentivo ao Esporte, com patrocínio da Mars, detentora das marcas mais icônicas de chocolates, e o apoio das prefeituras de Jacareí e São José dos Campos.

Curtas >>>

Jacareí realiza audiência para atualizar Plano de Turismo



A Secretaria de Desenvolvimento Econômico, juntamente com o Conselho Municipal de Turismo, realizará na terça-feira (5), às 18h, audiência sobre a atualização do Plano Municipal de Turismo. O encontro é aberto ao público e acontecerá na Câmara Municipal. Durante o encontro, o público poderá apresentar os questionamentos e manifestações, que após avaliação, poderão ser incluídos no texto do plano.

Eleições do Conselho de Políticas Culturais de Jacareí



Estão abertas as inscrições para candidatos e eleitores do Conselho de Políticas Culturais. O processo é online, por meio de formulário da FCJ. O evento, que acontece a cada dois anos, compõe as diretrizes do Conselho Municipal de Políticas Culturais. Poderá se inscrever qualquer residente no município, acima de 18 anos de idade, com atuação comprovada no setor. Mais informações: diretoria-decultura@culturajacarei.sp.gov.br.

ESPAÇO CONVIDA O PÚBLICO A EXPERIMENTAR MODALIDADES

O 'Espaço Experimentações' tem o formato de circuito de atividades e convida o público com e sem deficiência a vivenciar, experimentar e se aproximar das modalidades paradesportivas oferecidas pela programação.

O objetivo desse formato é permitir que o público realmente faça o circuito dentro do Espaço vivenciando uma das 11 modalidades, caracterizando-se como uma experiência lúdica para a pessoa com e sem deficiência, por meio da experimentação do esporte adaptado.

Cada uma das estações do Espaço terá uma modalidade, um coordenador qualificado e 3 instrutores especializados (atletas com deficiência praticantes da modalidade) na apresentação do esporte, transmitindo as regras e técnicas de cada jogo e modalidade, além de orientar sobre os procedimentos de segurança e demais curiosidades sobre o esporte para o público geral.

SERVIÇO

VIRADA ESPORTIVA INCLUSIVA SP 2023 Programação em Jacareí

'Roda de Conversa - Diálogos sobre Esporte e a Pessoa Com deficiência: possibilidades de inclusão'

Data: 05/12
Horário: das 8 às 12h
Local: Teatro Ariano Suassuna

Clínica Esportiva com Atletas Paralímpicos - Sensibilização

Data: 06/12
Horário: das 8 às 12h e das 13 às 17h
Local: EducaMais Jardim Paraíso.



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 Jacareí São José dos Campos

REVITALIZADO

Prefeitura reabre estádio municipal com semifinal do Torneio Jacarezão

Conjunto será reaberto neste domingo (3), após ser revitalizado pela Prefeitura, por meio da SER

A Redação

Um dos maiores espaços esportivos de Jacaré, o Poliesportivo Municipal 'Du Cambusano', que reúne o estádio de futebol e a pista de atletismo, será reaberto neste domingo (3), após ser revitalizado pela Prefeitura, por meio da Secretaria de Esportes e Recreação.

Para a reabertura está programada a semifinal do Jacarezão, tradicional torneio de futebol da cidade, com os jogos entre CECAP x Guerreiros, às 8h, e PSA x Real, às 10h.

O poliesportivo passou por melhorias em toda a estrutura, arquibancadas, banheiros e



Vista geral do Poliesportivo Municipal Du Cambusano, no Villa Branca

DIVULGAÇÃO/PAU

ainda deve receber mais melhorias, como a troca do revestimento para deixá-la mais plana e segura para os treinos das equipes da Escolinha de Atletismo e das que representam a cidade em competições oficiais.

CAMPEONATOS

O estádio de futebol será destinado somente para campeonatos oficiais. Segundo a Secretaria de Esportes e Recreação, a medida visa preservar o gramado, cuja manutenção exige cuidados constantes, assim como todo o Estádio, para que a população possa ter um local seguro e apropriado para competições de futebol e atletismo em nível municipal, regional e estadual.

O presidente da Associação de Clubes de Futebol Amador de Jacaré, Marcos Rogério Batista, ressalta a importância da reabertura do estádio. "É um equipamento

vestiários, instalações elétricas e hidráulicas, além de pintura geral. O campo de futebol recebeu poda no gramado e reparos no sistema de drenagem. O custo da revitalização é de R\$ 120 mil.

Na opinião do secretário de Esportes e Recreação, Dorival Leal Moreira, a reabertura do estádio representa uma grande vitória para a cidade. "Durante muitos anos, o estádio ficou parado e passou por período

de permissão de uso, sendo que foi devolvido em 2011 para a Prefeitura. Iniciamos o processo de revitalização, mas veio a pandemia e acabou atrasando. Em 2022, conseguimos retomar os trabalhos. E agora estamos entregando o poliesportivo totalmente revitalizado, inclusive com o AVCB (Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros) liberado", relata.

Já a pista de atletismo, que funciona no entorno do campo de futebol,

CONCEBIDO PELO EX-PREFEITO THELMO CRUZ, ESTÁDIO GANHOU ARQUIBANCADAS EM 2001

Concebido entre os anos de 1993 e 1996 - já com campo de futebol, pista de atletismo e uma pequena arquibancada -, durante a segunda gestão do ex-prefeito Thelmo de Almeida Cruz (já falecido), o Centro Poliesportivo foi reinaugurado em 2001. Na ocasião, sob gestão do Jacaré Atlético Clube (JAC), foi ampliado com a construção de novas arquibancadas. O nome é em homenagem a um jacareense apaixonado por futebol: João Baptista Cambusano Filho, o Du Cambusano, que jogou e apitou inúmeros jogos do futebol amador local.

Desde pequeno, 'Du' gostava de jogar bola, e, ao longo dos anos, começou a treinar em campos de várzea e depois em jogos amadores, contribuindo para a fundação de vários times da cidade, entre eles o Clube Atlético Boa Vontade e o Liberdade Futebol Clube.

DIMENSÕES

O Poliesportivo Municipal está localizado no bairro Vila Branca, região leste de Jacaré. Possui uma área total de 28.320 m², que abrange o campo de futebol, arquibancadas, banheiros, vestiários e a pista de atletismo. As medidas do campo de futebol são 77x110 metros. Já a pista de atletismo tem dimensões de 400 metros, sendo 07 raias de 1,25m. A capacidade de público é de 3.814 pessoas.

esportivo necessário para utilização do futebol amador, em todas as categorias, que sofre uma carência de campos", afirma.

Batista destaca que o estádio também é importante para as

competições intermunicipais e estaduais. "Sem o estádio os times ficam limitados para as competições fora do município, sendo que as constantes viagens também encarecem as despesas dos times".

Educação

SARESP 2023

Estado avalia desempenho de alunos do 2º, 5º e 9º anos do Ensino Fundamental

No Vale do Paraíba, são 61 mil estudantes matriculados na etapa. No Ensino Médio, diagnóstico será por meio do Provão Paulista

A Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) realizará nos dias 5 e 6 dezembro a aplicação do Sistema de Avaliação de Rendimento Escolar do Estado de São Paulo, o Saresp, para estudantes do 2º, 5º e 9º ano do Ensino Fundamental. Além dessas classes, de maneira inédita, todos os alunos dos anos finais do Fundamental (6º ao 9º ano) de turmas regulares participaram das provas em novembro.

Com as mudanças, será possível fazer um raio-x mais abrangente do desempenho escolar da rede paulista. No Vale do Paraíba, são 61 mil estudantes matriculados na etapa.

Outra mudança do



A duração dos exames é de 3h30 e o horário é o mesmo em que o aluno está matriculado

Saresp é a ampliação do conteúdo avaliado nos exames. Nas edições anteriores, as questões eram focadas nos componentes curriculares de língua portuguesa e matemática.

A partir de agora, as

provas dos anos finais do Ensino Fundamental incluem as quatro áreas do conhecimento previstas no Currículo Paulista para cada etapa. No caso do Fundamental são: Línguas, Matemática, Ciências da Natureza e

Ciências Humanas.

PROVAS DIGITAIS E IMPRESSAS

Em novembro, a Seduc-SP aplicou as provas dos estudantes do 6º ao 8º ano. Composta por questões de múltipla escolha,

PARA O ENSINO MÉDIO, A AVALIAÇÃO SERÁ INTEGRADA AO PROVÃO PAULISTA

Para os estudantes do Ensino Médio, o Saresp será integrado ao Provão Paulista, nova forma de acesso ao ensino superior instituído pela Secretaria da Educação em parceria com a Universidade de São Paulo (USP), Universidade Estadual Paulista (Unesp), Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Universidade Virtual do Estado de São Paulo (Univesp) e nas Faculdades de Tecnologia de São Paulo (Fatecs).

Para esse grupo, as provas também serão aplicadas em duas datas, de acordo com a série e área de conhecimento, e em formato impresso. Os participantes matriculados na 3ª série também deverão compor uma redação dissertativa-argumentativa.

OUTRAS REDES E IDESP

Além das escolas estaduais, sob administração da Seduc-SP, o Saresp é aberto a unidades do Centro Estadual Tecnológica Paula Souza (Ceeteps), do Serviço Social da Indústria (Sesi), além de redes municipais e particulares. A adesão depende da manifestação prévia dessas instituições.

Os resultados das provas do Saresp, junto com os dados de fluxo escolar dos estudantes (taxas de aprovação, reprovação e abandono), compõem o Índice de Desenvolvimento da Educação de São Paulo (Idesp). O Idesp é divulgado todos os anos pela Seduc-SP e serve de termômetro para as políticas públicas e planejamento das unidades de ensino.

a novidade foi o formato 100% digital - em desktop, notebook e tablet - para o grupo, que também valerá para os do 9º ano.

Já os estudantes do 2º e 5º do Ensino

Fundamental seguem com o formato impresso. A duração dos exames é de 3h30 (três horas e meia) e o horário é o mesmo em que o aluno está matriculado.

FERROVIAS

Concessionária está com mais de 100 vagas abertas para maquinistas

Oportunidade não exige experiência; interessados devem realizar a inscrição pelo site da Companhia

A Rumo, maior concessionária de ferrovias do País, está com mais de 100 vagas abertas para maquinistas. Para participar do processo seletivo os candidatos devem preencher os seguintes requisitos: Ensino Médio Completo, total disponibilidade para trabalhar em escala e realizar viagens.

As vagas não exigem experiência na função e estão distribuídas entre quatro municípios do estado de São Paulo. Os



As vagas não exigem experiência na função e estão distribuídas entre quatro municípios do estado de São Paulo

interessados em participar do processo seletivo devem preencher os seguintes requisitos: ensino médio completo, morar na cidade para a qual pretende a vaga ou ter disponibilidade para

mudança, bem como ter flexibilidade para trabalhar em regime de escala e turno. Os candidatos devem realizar a sua inscrição através deste link: <https://linktr.ee/rumobrado>

PERFIL

A Companhia busca profissionais que demonstrem proatividade, tenham senso de comprometimento e organização, e potencial para desenvolver o autogerenciamento

SERVIÇO

SOBRE A RUMO

A Rumo é a maior operadora de ferrovias do Brasil e oferece serviços logísticos de transporte ferroviário, elevação portuária e armazenagem. A Companhia opera 9 terminais de transbordo, está presente em quatro portos e administra cerca de 14 mil quilômetros de vias férreas nos estados de Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, São Paulo, Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, Minas Gerais, Goiás e Tocantins.

de suas atividades. Vale lembrar que para exercer o cargo não há restrição de idade, de gênero, orientação sexual, religião, etnia ou raça.

Segundo Tiago Proba, gerente de Cultura, Atracção, Diversidade e Marca Empregadora da Rumo, todos os candidatos aprovados vão receber um curso de qualificação da área fornecido pela própria companhia. "A Rumo está em busca de profissionais que desejam atuar no setor e convidamos toda a população a participar do processo seletivo da maior empresa de ferrovias do país", finaliza o gerente.

BENEFÍCIOS

Os contratados terão

direito aos seguintes benefícios: Programa de Participação nos Resultados (PPR), Bônus de Segurança Ferroviária, Previdência Privada, Cooperativa de Crédito, Empréstimo Consignado, Plano de Saúde, Plano Odontológico, Instrumentação Cirúrgica, Auxílio Farmácia, Seguro de Vida, Auxílio Funeral, Programa de Assistência de Gestação Até o Pós-Parto, Licença Parental Estendida, Material Escolar, Auxílio Creche, Brinquedo de Natal, Kit de Natal, Programa de Assistência Psicológica, Jurídica e Financeira, Clube de Vantagens e Descontos, Univesidade Corporativa.

Paulo de Tarso & Tomizawa Advogados Associados

- Cível
- Sucessões
- Previdência (INSS)
- Empresarial

(12) 3951-0920 (12) 98202 2455

vasques CONTABILIDADE

- ✓ Serviços Contábeis
- ✓ Fiscais
- ✓ Trabalhistas
- ✓ Legalização de Empresas

Fone: (12) 3953-4601
e-mail: vasquescontabilidade@uol.com.br

Curta a nossa página no **facebook**

facebook.com/diariodejacarei

COMUNICADOS

EXTRAVIO DE DOCUMENTO FISCAL
A RUSTON ALIMENTOS LTDA. inscrita no CNPJ 46.686.465/0002-20 e IE 392.019.639.111, situada à Avenida Getúlio Vargas, nº 3069, Jardim Luiza, Jacareí/SP, vem informar para o mercado em geral, para os devidos fins, que na data de 28/10/2023 foi constatado o extravio do seguinte documento fiscal: (1) NF 381399 Série 001 Modelo 55 (Danfe) de 27/10/2023, valor R\$ 58.543,80. Devidamente preenchida. Jacareí, 10/11/2023.

PEDIDO DE LICENÇA AMBIENTAL
IRMAOS MILLER COMERCIO DE PEDRAS DECORATIVAS LTDA., inscrita no CNPJ sob o nº 07.476.785/0001-12, torna público que está requerendo à Secretaria de Meio Ambiente e Zeladoria Urbana (SMAZU), da Prefeitura Municipal de Jacareí (PMJ), através do Processo 65202/2023, a Licença de Instalação para a atividade CNAE 2391-5/03 - Aparelhamento de placas e execução de trabalhos em mármore, granito, ardósia e outras pedras localizada na Avenida Lucas Nogueira Garcez, nº 1.326, bairro Esperança.

SEGURANÇA

São Paulo tem concurso para 2,7 mil soldados PM 2ª classe

O Governo de SP tem inscrições abertas para concurso público para a contratação de 2,7 mil soldados de 2ª Classe da Polícia Militar da Secretaria de Segurança Pública.

Para participar, os candidatos devem ter entre 17 e 30 anos - exceto para quem já pertence aos quadros da PM - e estar em dia com as obrigações eleitorais e militares. As mulheres

precisam ter altura mínima de 1,55 metro e os homens, de 1,60 m.

As inscrições seguem até o dia 20 de dezembro e devem ser feitas exclusivamente pelo site da Vunesp, organizadora do concurso. A remuneração básica inicial para o cargo de soldado 2ª classe PM é de R\$ 4.852,21 - incluindo salário-base e Regime Especial de Trabalho Policial (RETP).



Para participar, os candidatos devem ter entre 17 e 30 anos - exceto para quem já pertence aos quadros da PM

A íntegra do edital está disponível nas páginas 204 a 208 do caderno Executivo - Seção III, na parte de Concursos Públicos do Diário Oficial.

TERCEIRO CONCURSO

Este é o terceiro concurso público com vagas para reforçar o efetivo da

Polícia Militar da atual gestão. Em maio e junho foram abertos dois concursos, com 2.700 vagas para soldados 2ª classe e 200 vagas para alunos-oficiais.

Além disso, no último dia 19 de outubro foram autorizadas mais 200 vagas de alunos-oficiais para um novo edital.



JTU
JACAREÍ TRANSPORTE URBANO

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

Avenida Getúlio Vargas, 3450 - Tel. (12) 3955-4744 - Fax: 3958-1523, Cx. Postal: 279
CEP: 12.305-903 - Jacareí-SP - e-mail: jtu@jtu.com.br ou acesse: www.jtu.com.br

Coisas de Cinema



Por
*RODRIGO ROMERO

Bom entretenimento

Nos EUA há a lei 'Dupla Penalidade' (Double Jeopardy, no original), simples de explicar: se o réu incriminado injustamente por assassinato descobre que a 'vítima' flana por aí não é processado novamente se achar o sujeito e matá-lo. Baseado nisso, o filme 'Risco Duplo' (1999, disponível na Netflix) foi produzido. Assisti-o algumas vezes. Por mais que conheça a

trama, sempre sou atraído por ela. Tem elenco talentoso: Tommy Lee Jones é Travis, detetive prestas a se aposentar, beberão, sem humor, que cuida de detentas recém-colocadas na prisão condicional; Ashley Judd é Libby, socialite encarcerada após cair numa emboscada armada pelo marido, Nick, interpretado por Bruce Greenwood. O trio garante suspense intenso e momentos

de reviravoltas. Por acaso, a moça sabe que o ex-parceiro está vivinho da Silva, namorando a melhor amiga dela e com o seu filho pequeno, Matty. Libby fica anos na cadeia e vai à condicional, sob batuta de Travis.

Obcecada em encontrar Nick e se vingar, além de recuperar o filho, consegue fugir. A partir daí o jogo de gato e rato começa, numa sequência de bons instantes, como no reencontro dos ex-pombinhos, num hotel administrado por ele, onde o próprio está sendo 'leiloado' como o 'solteirão mais cobiçado'.

Os papéis do casal eram para ser de Jodie Foster (não aceitou porque engravidou) - depois Michelle Pfeiffer foi chamada, mas também saiu porque

quis alterar demais o roteiro - e Greg Kinnear, que havia acabado de filmar 'Melhor é Impossível' (1997) e 'Mensagem para Você' (1998) e recusou o convite. 'Risco Duplo' é dirigido por Bruce Beresford, do premiado 'Conduzindo Miss Daisy' (1989, 4 Oscars). Ele não faz feio. O script pode até deixar a desejar, porém é aquele 'feijão com arroz' bem preparado. Na época, estreava em longa-metragem de ação. Se você, caro leitor, procura entretenimento às horas de lazer, é interessante pedida. Aposto que ficará de olhos grudados na TV. **Duração:** 104 minutos. **Cotação:** bom.

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

POESIA

Livro leva pequenos leitores a uma jornada de sonhos e imaginação

Autora resgata memórias de sua própria infância onde os sonhos florescem eternamente

A autora e educadora parental, Laila Romano, transporta os leitores para um mundo mágico de sonhos e imaginação em seu livro de estreia 'A menina que queria pegar o céu' (Literare Books International). Nesta obra tocante, Laila nos leva a uma jornada inspiradora e encantadora, resgatando memórias de sua própria infância onde os sonhos florescem eternamente.

torno de uma protagonista curiosa e sonhadora que almeja algo grandioso: alcançar o céu. Inspirada por sua infância repleta de encantos, ela nos convida a embarcar em sua busca inusitada. Com uma pitada de fantasia e uma dose certa de aventura, a narrativa nos ensina valiosas lições sobre perseverança e a importância de manter viva a criança interior.

'A menina que queria pegar o céu' é uma verdadeira obra de arte poética, onde as palavras sensíveis de Laila ganham vida nas ilustrações cativantes de Juliana Bernabó. Cada página é preenchida com cores e detalhes fascinantes, retratando o mundo mágico da protagonista e sua emocionante jornada,



A obra de Laila Romano nos leva a uma jornada inspiradora e encantadora

SERVIÇO

'A MENINA QUE QUERIA PEGAR O CÉU'

Autora: Laila Romano
Preço: R\$ 49,90
Onde comprar: Amazon/Loja Literare Books/E-book/Livrarias e plataformas digitais.

tocando os corações dos leitores de todas as idades.

REFLEXÃO

Mais do que apenas uma história, este livro é um convite à reflexão sobre a importância de

perseguir nossos sonhos e manter viva a essência de criança em nosso íntimo. Com uma narrativa envolvente, 'A menina que queria pegar o céu' nos faz acreditar que, com determinação e amor, qualquer

sonho pode ser alcançado. "Não esquecer as nossas vontades é cuidar de nós mesmos, das nossas verdades. Fico imaginando as várias idades que, ao ler essa história, verão os seus sonhos como o melhor caminho a ser seguido. Sonhar não deve ser exclusividade da infância; sonhar é para todas as idades. E então, por que não ajudar a despertar isso que

às vezes está adormecido? Assim surgiu a minha poesia", comenta a autora. A obra de Laila Romano é uma leitura obrigatória para aqueles que desejam se reconectar com a magia dos sonhos e a beleza de manter viva a criança interior. Este livro é mais do que uma história; é uma jornada emocionante que toca profundamente o coração de seus leitores.

Onde | Guia Comercial e Cultural

Recomendamos

Jacareí promove o maior encontro de guitarristas do Vale do Paraíba

Neste domingo (3), será realizado o evento 'Jam Rock Jacareí' - Encontro de Guitarristas Tocando Juntos, que pretende reunir o maior número de guitarristas da região, no Parque da Cidade, a partir das 16h. A entrada gratuita e livre para o público.



O evento faz parte da 9ª Edição do Festival de Blues de Jacareí, que acontece entre os dias 01 e 03 de dezembro, e contará com grandes nomes do gênero musical.

Horóscopo | Visite: www.omarcadoso.com.br

ÁRIES - 21/03 a 20/04
Faça de tudo para aumentar seu círculo de relações neste dia. Sucesso no trato com pessoas idosas e crianças, patrões ou empregados e lucros nos negócios relacionados com líquido, também esta previsto.

LEÃO 22/07 a 22/08
Os aspectos astrais indicam relações harmoniosas com o cônjuge, pessoas amigas, vizinhos e familiares. O êxito financeiro, profissional e social, também será evidente. Bom ao amor. Dê mais atenção aos seus colaboradores e amigos dentro do seu ambiente profissional.

SAGITÁRIO 22/11 a 21/12
Devido à influência negativa dos astros, poderá ter algumas decepções, neste dia. Mas com o mínimo de esforço, maiores serão suas chances de sucesso profissional e social. A posição dos planetas no seu mapa astral solar indica uma boa força estratégica para superar um problema íntimo.

TOURO 21/04 a 20/05
Tendência aos excessos de prazer, aos amores extraconjugais. Evite tais coisas para não ser prejudicado de um momento para o outro. Elevação de personalidade e das chances gerais. Bom para as viagens de recreio. Não espere grandes definições neste período.

VIRGEM 23/08 a 22/09
Muito bom aspecto astral para lucrar financeiramente através da influência de amigos. Sucesso romântico. Sua capacidade de concentração e gosto pelos esportes mais tranquilos, vão estar acentuados neste dia.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 21/01
Lute com tenacidade e perseverança, por tudo que pretenda realizar neste dia, pois, esforçando-se, conseguirá resultados surpreendentes. Sua capacidade pessoal será reconhecida e recomendada por alguém, hoje.

GÊMEOS 21/05 a 20/06
Bom ganho de dinheiro proporcionado pelo esforço em seu trabalho, negócios iniciados há muito e para as funções públicas. Todavia, tome cuidado com perigos de acidentes provocados por produtos inflamáveis e corrosivos.

LIBRA 23/09 a 22/10
Dia em que sua inteligência se elevará devido ao bom fluxo dos astros sobre seu signo. Contudo, procure compreender melhor seus colegas de trabalho bem como os familiares e a pessoa querida. A razão volta a comandar as suas atividades, e, você se verá livre do nervosismo e irritação.

AQUÁRIO 21/01 a 19/02
Evite iniciar qualquer tipo de discussão, fuja de disputas e não se envolva em qualquer tipo de brigas verbais inúteis. Probabilidades de sucesso nas questões relacionadas com concurso, testes, empregos. Pode fazer uma viagem de recreio.

CÂNCER 21/06 a 21/07
Ótimo momento para tratar com pessoas de alta posição, com políticos e personalidades governamentais e administrativas. Lucrará nos negócios relacionados com navegação, no comércio de atacado ou em grande escala.

ESCORPIÃO 23/10 a 21/11
Dia excepcional. Aproveite-o para colocar em dia seus assuntos pendentes e resolver uma situação com a pessoa amada. Se ainda não se casou, poderá ficar noivo e casar-se agora. Fase propicia também ao trabalho. Evite bebidas alcoólicas.

PEIXES 20/02 a 20/03
Vizinhos ou parentes procurarão ter questões com você neste dia, não dê, portanto motivos para isso. A influência também não é propícia ao amor. Fase boa para o trabalho e negócios. Mais intensidade para você em nível emocional.

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

AVC

Saiba como identificar e se prevenir de um derrame

Dieta equilibrada, atividade física regular e controle de fatores de risco, são componentes importantes da receita de prevenção

Após a queda dos casos de Covid-19, o Acidente Vascular Cerebral (AVC), popularmente conhecido como derrame, voltou a ser a principal causa de óbitos no Brasil. O estilo de vida sedentário, excesso de peso, e estresse da população tem contribuído um aumento do número de casos nos últimos anos, com estados mais graves e em perfis mais jovens.

“O AVC pode ser associado a outras doenças, como hipertensão, obesidade, diabetes, e também os fatores genéticos”, afirma o Feres



Os sintomas de um AVC podem ser sutis e surgir repentinamente

Chaddad, líder da Neurocirurgia da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, um dos principais hubs de saúde do país.

Os sintomas de um AVC podem ser sutis e surgir repentinamente, mas o neurocirurgião da BP indica alguns sinais que podem ajudar a reconhecer a situação, como a diminuição ou perda da força ou da sensibilidade em um lado do corpo, dor de cabeça persistente, redução do nível de consciência e sonolência ou torporoso, quando o indivíduo quer dormir muito ou só desperta com estímulo doloroso. “Esses pacientes devem procurar imediatamente a unidade de saúde mais próxima de sua residência”.

Neurocirurgião da BP indica alguns sinais que podem ajudar a reconhecer a situação

SERVIÇO

SOBRE A BP - A BENEFICÊNCIA PORTUGUESA DE SÃO PAULO

Reconhecida quatro vezes pela revista Newsweek como uma das melhores instituições de saúde do mundo, a BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo é um hub de saúde de excelência que conta com 7 mil colaboradores e 4 mil médicos atuando em três endereços na cidade de São Paulo, nos bairros da Bela Vista (2 unidades) e Jardim América. O hub também faz parte de um grupo de 6 instituições de excelência brasileiras que integram o Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do Sistema Único de Saúde (Proadi-SUS), do Ministério da Saúde.

EMERGÊNCIA

A emergência médica acontece quando a circulação de sangue no cérebro é interrompida, provocando uma paralisia. O AVC é dividido em dois tipos, que ocorrem por motivos diferentes. O **isquêmico** é o mais comum, correspondendo a cerca de 80% dos casos, caracterizado pelo entupimento de uma artéria. Já o **hemorrágico** é causado por sangramento devido ao rompimento de um vaso sanguíneo.

As sequelas envolvem fraqueza muscular, paralisia facial, perda do controle de movimentos, aumento ou diminuição da sensibilidade, dificuldade para falar corretamente e confusão mental.

FATORES DE RISCO SÃO PRATICAMENTE OS MESMOS QUE PROVOCAM INFARTO

O médico Feres Chaddad, líder da Neurocirurgia da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo, explica que os fatores de risco do Acidente Vascular Cerebral (AVC) são praticamente os mesmos que provocam o infarto no coração e estão relacionados a alterações na viscosidade do sangue que interferem na pressão sanguínea.

O especialista cita a hipertensão como a principal causa, além de características manifestadas na síndrome metabólica, um conjunto de condições que combina hipertensão arterial, quantidades elevadas de colesterol e de açúcar no sangue, bem como acúmulo de gordura ao redor da cintura. Pessoas com mais de 55 anos são mais propensas a desenvolver o AVC. Já as mulheres têm menos chances de sofrer um AVC devido ao fator protetivo da progesterona sobre os vasos

sanguíneos, mas após a menopausa elas perdem essa proteção hormonal e passam a ter o mesmo risco que os homens.

Marcadores como a idade, sexo e histórico familiar não podem ser modificados, mas é possível se prevenir de um AVC evitando ou mantendo sob controle os outros fatores de risco. “O melhor caminho para isso é adotar hábitos saudáveis”, ressalta Chaddad. Os checkups médicos também são recomendados a todas as pessoas para identificar precocemente eventuais disfunções no organismo, facilitando o tratamento e evitando complicações.

A consulta com cardiologista é especialmente importante, pois esse profissional pode tratar doenças como a fibrilação atrial, tipo de arritmia caracterizada por batimento do coração acelerado e descompassado, que pode produzir coágulos e, ao atingirem a região do cérebro, podem entupir vasos sanguíneos e levar ao AVC isquêmico.

DICAS PARA PREVENIR UM AVC

- Manter uma dieta equilibrada, optando por verduras, legumes, grãos e frutas e, principalmente, regulando o teor de sal da comida, tempero que leva em sua composição o cloreto de

sódio, substância associada ao aumento da pressão arterial. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece como segura a ingestão diária de até 5 gramas de sal, o que equivale a 2 gramas de sódio, mas no Brasil consome-se, em média, de 14 a 16 gramas de sal por dia.

- Evitar alimentos ultraprocessados, como bolachas, enlatados, congelados e refrigerantes, pois têm elevado teor de sal, alto índice glicêmico e gordura saturada, o que contribui para hipertensão, obesidade e diabetes tipo 2. Quando possível, é importante contar com orientação de um nutricionista.

- Praticar atividade física, especialmente aeróbica, como caminhada, corrida, natação e ciclismo, que acelera a frequência cardíaca, contribui para a regulação da pressão arterial, além de ajudar a diminuir os níveis de colesterol, triglicérides e glicose no sangue. Os exercícios aumentam a velocidade do fluxo sanguíneo e baixam os níveis de viscosidade do sangue.

- Acabar com o tabagismo, inclusive na forma passiva, ou seja, evitando aspirar a fumaça produzida por quem

fuma. O fumo está associado ao endurecimento da parede dos vasos sanguíneos, predispondo ao AVC.

- Práticas de atividades para o corpo e mente, como yoga e mindfullness, são comprovadas alternativas para aliviar o estresse, outro importante fator de risco para o AVC e pressão alta.

- Noites bem dormidas também marcam pontos positivos, uma vez que o sono aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro e ajuda a diminuir o nível de estresse do organismo. Assim, é fundamental tratar problemas como a apneia do sono. Pesquisas comprovam a associação desse distúrbio com maior risco de problemas cerebrovasculares.

- Não consumir álcool em excesso e drogas ilícitas, que desequilibram o mecanismo natural de regulação sanguínea do nosso corpo, favorecendo a ocorrência de AVC.

- Anabolizantes também são perigosos, pois podem levar a uma hipertrofia do coração e ao endurecimento das artérias, duas condições que, isoladas ou combinadas, expõem as pessoas às doenças cerebrovasculares.

COMO SEGUIR O CANAL DO DIÁRIO DE JACAREÍ

Quer saber tudo o que rola na sua cidade sem precisar sair do lugar? Conheça e siga o novo **Canal do Diário de Jacareí** no WhatsApp.

Em seu celular, abra o aplicativo. Na parte de cima, clique em ‘atualizações’. Em seguida, no alto da tela, clique no botão ‘seguir’ e pronto!

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

