



DocuSigned by
Angelo Ananias
Assinado por: EMPRESA JORNALISTICA DIARIO DE JACAREI LTDA 504791800002
CPF: 0202603019
DataHora da Assinatura: 24/01/2025 12:40:12 PST
O: ICP-Brasil, CN: AC SOLUTUM Multipla v5
L: Jacareí, S: SP, C: BR
Emissor: AC SOLUTUM Multipla v5

ESPECIALIZAÇÃO
Hospital
São Francisco
abre inscrições
para programa
de Residência
Médica **Cidade** - PG 4

INFOSIGA-SP

Jacareí registra menor índice de mortes no trânsito dos últimos anos

PRODUÇÃO

Vacinação em massa contra dengue não ocorrerá em 2025

Geral - PG 5

MERCADO IMOBILIÁRIO

Vendas e locações acumulam alta em 2024, diz Creci-SP

Geral - PG 6



Segundo a Prefeitura, ações ajudam a reduzir o número de óbitos no trânsito em Jacareí

Números de 2024 resultam na menor taxa de óbitos entre as cidades da região com mais de 100 mil habitantes.

E mais

Cidadão já pode realizar pagamento antecipado do licenciamento 2025

Cidade - PG 3

Plenário

Por ANGELO ANANIAS

Prefeito se reúne com empresários para tratar de novo supermercado em Jacareí

Conhecimento - PG 2

INCA

Exercícios físicos ajudam a prevenir, tratar e se recuperar de câncer

Saúde - PG 8

CREDENCIAMENTO DE ARTISTAS

PONTO DE APOIO FÍSICO NOS DIAS 16, 23 E 30/01 NA SALA MÁRIO LAGO

INSCRIÇÕES ABERTAS



Jacareí
Todo dia, um novo avanço

FUNDAÇÃO CULTURAL DE JACAREÍ
JOSÉ MARIO DE ABREU

ÍNDICE

Conhecimento..... pág. 02
Cidade..... pág. 03
Cidade..... pág. 04
Geral..... pág. 05

Geral..... pág. 06
Publicidade Legal..... pág. 06
Variedades..... pág. 07
Saúde..... pág. 08



TEMPO
FONTE: Climatempo

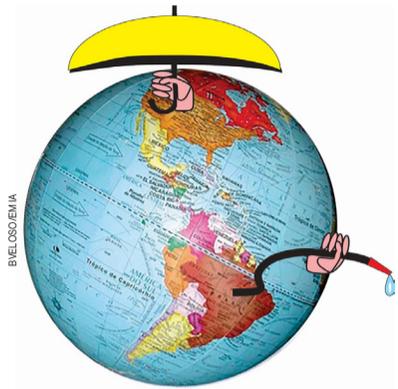
SÁBADO

20° min. 29° max.
Probabilidade de chuva 93%

DOMINGO

20° min. 27° max.
Probabilidade de chuva 97%

Editorial



Podemos contar conosco?

Os tempos são desafiadores. Em Jacareí, São José dos Campos, Santa Branca ou qualquer cidade do interior de São Paulo, sentimos com mais intensidade os efeitos das mudanças climáticas, que trazem consigo tempestades mais fortes e secas 'ardidas' e prolongadas. Além disso, os conflitos mundiais que alimentam as manchetes, nos lembram diariamente de nossa interconectividade e da importância da resiliência financeira. Mas nos desanimam também.

A recente mudança de governo nos Estados Unidos,

em 20 de janeiro, trouxe à tona novas políticas que já causaram impacto global. A incerteza econômica e as novas diretrizes internacionais podem parecer distantes, mas não o são. Seus reflexos chegam até nós, exigindo que estejamos no mínimo preparados para enfrentar adversidades.

Como comunidade, precisamos nos unir e criar uma rede de apoio mútuo. Educarmo-nos sobre sustentabilidade é crucial para mitigar os efeitos das mudanças climáticas. Práticas simples, como a reciclagem e o uso consciente da água, podem fazer uma diferença significativa. Além disso, fomentar uma cultura de economia e planejamento financeiro é essencial para sobreviver em tempos incertos; não dá para ficar fora. Participar ativamente da política local e exigir transparência dos governantes ajuda a criar um ambiente mais justo, preparado e eficiente que responda de fato às mudanças globais.

Devemos nos lembrar que, apesar dos desafios, 'somos uma comunidade resiliente'. A força de Jacareí e de todo o Vale do Paraíba, está em seu povo e na capacidade de adaptação às inovações, mesmo frente às adversidades. Juntos, podemos superar as dificuldades e construir um futuro mais seguro e sustentável.

É como se estivéssemos agora num planeta representado por um globo sob uma tempestade, com pessoas de diferentes partes segurando firmemente um enorme guarda-chuva que simboliza a nossa resiliência. O apoio comunitário e a sustentabilidade são o melhor do que podemos contar para proteger-nos e reverter o processo danoso. Contemos conosco.

É a nossa opinião.

Filhos Brilhantes



Por
*BVELOSO

Uma Vida Feliz

Desde criança, em Jacareí, Margarida Reis sempre foi, confiadamente, uma pessoa "de bem com a vida". Ela amava e se identificava com a cidade. "Éramos pobres, porém muito felizes", repetia sempre com brilho nos olhos. Por várias vezes segredou que chegava até a conversar com os astros do Céu, principalmente a Lua, confidente mais constante.

Margarida dizia-se uma criança "de bem com a vida". Segundo ela, não se viviam diferenças sociais marcantes naquela época. Crianças e jovens, seus colegas, ignoravam problemas de classes. Em sua turma havia uma

unanimidade voltada para a alegria. "Éramos uma comunidade bonita em que todos se ajudavam", contava.

Tornou-se cantora um tanto reservada, "para o meu gasto", explicava. Mas pela música participou do coral da escola como soprano e sempre cuidou da voz, cantava nas ruas, na vizinhança, mas nunca se dedicou ao canto profissionalmente; preferiu a carreira de professora. Mas, esse amor pela música fez dela, durante anos, vocalista, cantora e apresentadora da "Noite de Seresta Darcy Reis".

Era viúva do mesmo famoso radialista Darcy Reis, que dá nome à seresta,



REPRODUÇÃO/AMARA

cujo pai era agente da ferrovia Central do Brasil e veio para Jacareí em 1950. Conheceram-se em 1951, estudaram na mesma escola, e casaram-se. Ele tornou-se locutor esportivo da Rádio Bandeirantes (SP).

Querida e admirada por toda a cidade, Margarida tornou-se professora e passou a restringir seus esforços profissionais à carreira de professora, deixando de lado a possibilidade de tornar-se cantora profissional. Manifestava esta vocação esporadicamente em eventos, nas apresentações da Noite de Seresta ou anualmente no papel de "Verônica", nas procissões das sextas-feiras santas.

Margarida nunca deixou de 'conversar' com a Lua, como na noite recente de 13 de janeiro. Soube-se que, embora muito doente, ela passou a exibir um semblante ainda mais tranquilo e feliz que o normal. Morreu nove dias depois, para tristeza de todos nós.

*Bveloso é jornalista e escritor.

Justiça Diária



Por
*LAÍS DE CASTRO CARVALHO

Filiação não autorizada em associação

Atualmente, temos observado um aumento significativo no número de ações judiciais envolvendo condenações de associações pela filiação não autorizada de aposentados. Os Tribunais têm decidido, com frequência, que essas associações devem restituir em dobro os valores indevidamente descontados dos benefícios dos aposentados, além de indenizá-los por danos morais.

Muitos aposentados relatam que os descontos mensais comprometeram sua subsistência, já que dependem exclusivamente de sua aposentadoria para o sustento. Esses descontos, que variam em valores, geralmente são realizados por associações de outros estados, sem o menor conhecimento ou consentimento

do aposentado. Diversos aposentados afirmam jamais terem firmado contratos com essas instituições.

Ao ingressarem com a ação judicial, os advogados conseguem, em muitos casos, a interrupção imediata dessas cobranças por autorização judicial. É possível também pleitear indenização por danos morais, considerando o impacto causado pela conduta das associações. Após serem processadas, essas entidades geralmente apresentam contratos supostamente assinados pelos aposentados, mas frequentemente essas assinaturas não correspondem ao autor, ou os documentos apresentados possuem irregularidades evidentes.

Deve-se observar que a relação entre o aposentado e a associação se enquadra no âmbito do Direito do

Consumidor, uma vez que ambos atendem às definições previstas no Código de Defesa do Consumidor. O Artigo 42 do CDC assegura que o consumidor tem direito à devolução em dobro de valores pagos indevidamente, salvo em casos de erro justificável, o que não seria o caso. O Artigo 42 do CDC trata da restituição de valores cobrados de forma indevida ao consumidor, além disso, prevê que, caso o consumidor pague uma quantia totalmente indevida, ele terá o direito de receber a devolução em dobro do valor pago indevidamente, corrigidos monetariamente.

É essencial destacar que muitos dos afetados são idosos e, por isso, as associações deveriam agir com maior cuidado e respeito à legislação. É importante que os aposentados busquem seus direitos para cessar essas cobranças abusivas e garantir a restituição dos valores cobrados indevidamente.

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

Plenário



Por
ANGELO ANANIAS

SEMAR

O prefeito de Jacareí, Celso Florêncio (PL), se reuniu na última terça-feira (21) em seu gabinete com representantes do Grupo SEMAR para conhecer mais sobre o projeto de construção do supermercado que promete gerar cerca de 500 empregos diretos e indiretos com as lojas que irão integrar o complexo.



ILUSTRAÇÃO

PRESERVAÇÃO

Durante o encontro, Celso conheceu todos os detalhes do empreendimento, que estará localizado na Rua Anésia Ruston e inauguração prevista ainda para este ano. Segundo o grupo responsável pelas obras, uma árvore centenária da espécie paineira que se encontra no local será preservada, 'mantendo o charme e a história da região', afirma o prefeito.

DEFESA CIVIL

Em resposta a um dos meses mais chuvosos do ano, a Defesa Civil realizou um encontro para discutir ações preventivas contra desastres na última terça-feira (21), no Paço Municipal, em Jacareí. O objetivo foi aprimorar a integração de respostas entre as secretarias municipais diretamente envolvidas no tema.

ENVOLVIDOS

O encontro contou com a participação do Gabinete, das secretarias de Assistência Social, Governo e Planejamento, Infraestrutura, Meio Ambiente e Zeladoria Urbana, Mobilidade Urbana, Saúde, além da Fundação Pró-Lar e do SAAE.

Foram apresentados casos que requerem atenção integrada e discutidas formas de minimizar riscos.

INTEGRAÇÃO

Entre as principais medidas, discutiu-se maneiras de se aprimorar a integração do plantão entre as pastas, o reforço da orientação em construções sob áreas de aclives, além do ciclo da resolução do problema em áreas de risco. "Nossa ideia é ter uma comissão com todas as secretarias de forma bastante atuante. Estamos em um período bastante chuvoso e a Defesa Civil sempre terá como prioridade a preservação de vidas", afirmou o diretor da Defesa Civil, José Donizete Martins Toledo.

DIVULGAÇÃO/PMU



FRASE



A turma de 'Ainda Estou Aqui' já pode pedir música. Três indicações ao Oscar: Melhor Filme Estrangeiro, Melhor Atriz e, olha, Melhor Filme. Quanto orgulho!
Presidente Luiz Inácio Lula da Silva.

JOSECRUZ/AGÊNCIA BRASIL

diário de jacareí

www.diariodejacarei.com.br

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

Angelo de Paula Ananias
Diretor Geral | angeloananas@diariodejacarei.com.br

Exemplares impressos antigos: R\$ 5,00
Publicação Versão Digital: sempre aos sábados

Rua João América da Silva, nº 41, Centro, Jacareí/SP - CEP: 12.308-660
Fone: (12) 3953-2966 | WhatsApp: (12) 98157-0347
E-mail: contato@diariodejacarei.com.br

OS ARTIGOS ASSINADOS SÃO DE RESPONSABILIDADES DOS AUTORES

INFOSIGA-SP

Jacareí registra menor índice de mortes no trânsito dos últimos anos

Números de 2024 resultam na menor taxa de óbitos entre as cidades da região com mais de 100 mil habitantes

Jacareí registrou uma queda significativa nos números de mortes no trânsito em vias municipais, em 2024. De acordo com os dados do Infosiga, plataforma ligada ao Governo de São Paulo, através do Departamento Estadual de Trânsito (Detran-SP), divulgados na última segunda-feira (20), a cidade registrou oito casos – uma redução de 42% comparando com o ano anterior.

Além disso, Jacareí teve no último ano a menor taxa de mortes no trânsito por 100 mil habitantes, entre os municípios com mais de 100 mil habitantes do Vale do Paraíba, com 3,75, seguida por São José dos Campos, com 6,74; Guaratinguetá, com 6,78; Taubaté, com 7,08; Pindamonhangaba, com 7,86 e



De acordo com a atual administração, ações pontuais ajudam a reduzir o número de óbitos no trânsito em Jacareí

Caraguatatuba, com 8,90.

Esse é o menor índice registrado por Jacareí dos últimos três anos, se igualando a 2020 e 2021 – anos de pandemia de Covid-19, com o mesmo número de vítimas fatais no trânsito, porém com significativamente

Esse é o menor índice registrado por Jacareí dos últimos três anos, se igualando a 2020 e 2021 – anos de pandemia

menos veículos circulando, devido às restrições impostas.

Considerando os demais anos, esse é a menor quantidade de óbitos em vias municipais da série histórica do Infosiga, que começou há 10 anos.

AÇÕES

Durante todo o ano, a Secretaria de Mobilidade Urbana promove ações, por meio de palestras para a população, em empresas, escolas e blitze. Além disso, ao menos uma aula do curso teórico das autoescolas, é ministrada

SERVIÇO

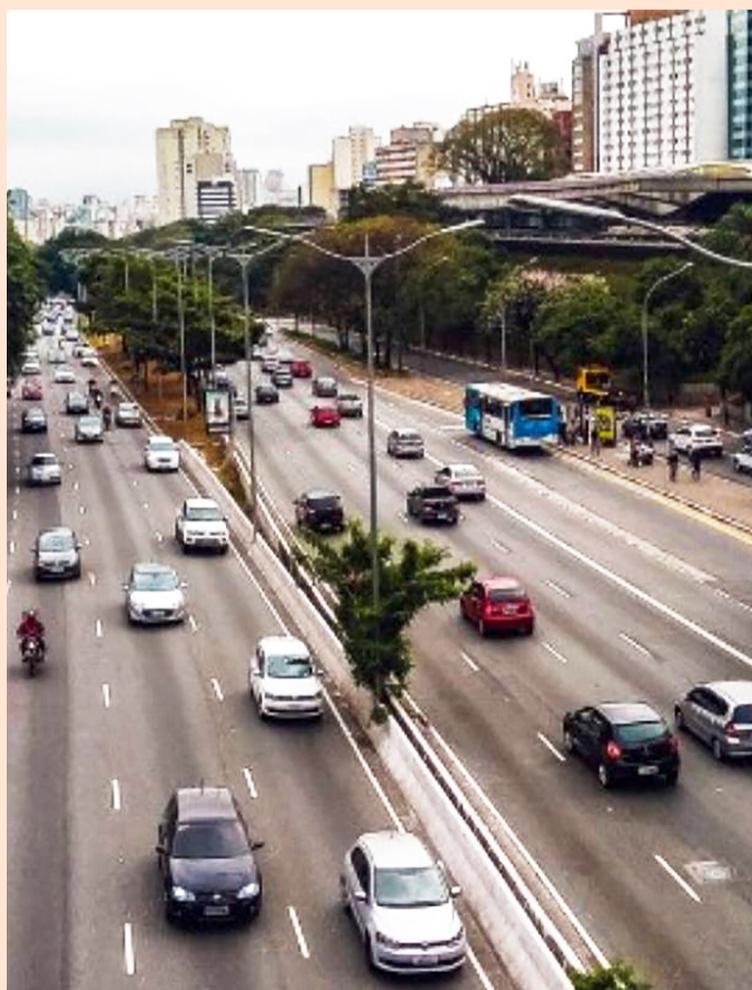
ÓBITOS EM VIAS MUNICIPAIS REGISTRADOS PELO INFOSIGA-SP NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS

2015.....	21
2016.....	33
2017.....	15
2018.....	10
2019.....	18
2020.....	8
2021.....	8
2022.....	11
2023.....	14
2024.....	8

FONTE: Infosiga-SP

por um agente de mobilidade, no programa 'Habilite-se Pela Vida'.

“Garantir que nossos cidadãos transitem com segurança é nosso primeiro dever, pois, nenhuma morte no trânsito é aceitável. As vítimas de trânsito são as que mais ocupam os leitos de trauma dos hospitais, afetando o atendimento de saúde aos outros cidadãos. Mantermos nosso trânsito cada vez mais seguro é contribuir para a qualidade de vida da nossa cidade”, comentou o secretário de Mobilidade Urbana, Edson Guedes.



Em janeiro de 2024, o Detran-SP licenciou 3.879.829 veículos, sendo que 89% foram realizados de maneira tecnológica e automatizada

DETRAN-SP

Cidadão já pode realizar pagamento antecipado do licenciamento 2025

O pagamento do licenciamento 2025 já está disponível para o cidadão paulista. O Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran-SP) possibilita que veículos com qualquer final de placa possam ter a situação regularizada de forma antecipada, de janeiro a junho, antes do início do calendário oficial, no segundo semestre do ano. Essa é uma facilidade para os condutores do estado que desejam também pagar o IPVA de forma integral e começar o ano sem pendências.

O procedimento para licenciar o veículo é totalmente automatizado e custa R\$167,74 este ano. Para pagar adiantado, basta que o proprietário

do veículo faça o acesso ao seu sistema bancário, tanto pelo caixa eletrônico quanto pelo acesso on-line, para concluir o pagamento. Após realizar o pagamento, o condutor pode acessar o site do Detran-SP para emitir o documento eletrônico do veículo atualizado, por meio do acesso com login e senha (https://novo.detran.sp.gov.br/detransp?id=licenciar_veiculo), ou ainda consultar pela Carteira Digital de Trânsito (CDT).

NÚMEROS

Em janeiro de 2024, o Detran-SP licenciou 3.879.829 veículos, sendo que 89% foram realizados de maneira tecnológica e automatizada

- sem intervenção humana. Apenas 401.289 operações precisaram ser realizadas manualmente por servidores do Detran-SP. Esses casos ocorrem, por exemplo, quando existem erros por multas de outros Estados, que não estejam integrados à base do órgão estadual de trânsito ou quando há bloqueios a serem sanados.

Se o licenciamento não estiver disponível para pagamento, o condutor deverá verificar se há algum tipo de impedimento como multas ou débitos pendentes, como não ter pago o licenciamento do ano anterior, ou ainda algum bloqueio (judicial, gravame ou outros).

05º Poder



Por
*JOSÉ LUIZ BEDNARSKI

Pontualidade judicial brasileira

Faz tempo que não cola mais essa história de 'a justiça tarda, mas não falha'. Erra, sim, muitas vezes. Injusta, ainda mais, quando é tardia. Por exemplo, inútil seria a sentença, em disputa de guarda, se demorasse muito e fosse proferida somente após o atingimento da maioridade pelo filho.

É por essas e outras que nosso sensível legislador fez inserir na Constituição

Federal uma emenda para incluir, a partir de 2004, entre os direitos e garantias fundamentais, o seguinte dispositivo: 'a todos, no âmbito judicial e administrativo, são assegurados a razoável duração do processo e os meios que garantam a celeridade de sua tramitação' (art. 5º, LXXVIII).

Para o processo ser rápido e a jurisdição ser proferida a tempo de ser

útil e eficaz, é necessário que todos os sujeitos processuais envolvidos trabalhem com pontualidade e cumpram seus prazos legalmente estabelecidos.

O Código de Processo Civil (CPC) estabelece que os magistrados devam despachar em cinco dias, sentenciar em no máximo um mês (quando o processo estiver em termos para julgamento) e proferir suas decisões intermediárias em 10 dias (art. 226).

Da mesma forma, promotores, defensores públicos, serventuários e advogados têm seus prazos estipulados no CPC. Para assegurar a pontualidade de todos, referido diploma impõe penalidades aos atrasos injustificáveis.

Os funcionários que demorarem mais de 24h para submeter autos à conclusão judicial e mais de cinco dias

para cumprir as ordens proferidas podem sofrer processo disciplinar.

Já promotores, procuradores e defensores públicos ficam sujeitos à multa judicial e processo disciplinar em suas respectivas instituições. Aos advogados é ainda pior: além dessas sanções, podem ser privados de delivery dos autos, se o processo for ainda de papel.

Na contagem dos prazos, são levados em conta apenas os dias-úteis (art. 219). O CPC completa dez anos em 2025 e merece elogios pela preocupação com a pontualidade processual, um dos raros aspectos em que aprimorou as regras de seu similar antecessor.

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

ESPECIALIZAÇÃO

Hospital São Francisco abre inscrições para programa de Residência Médica



Hospital São Francisco em Jacareí: primeiro da cidade a oferecer Residência Médica

De acordo com a instituição, será o primeiro hospital de Jacareí apto a ser um campo de formação acadêmica

A Redação

O programa de Residência Médica do Hospital São Francisco de Assis foi aprovado pelo MEC (Ministério da Educação) e já está disponível para 2025. De acordo com a instituição, será o primeiro hospital de Jacareí apto a ser um campo de formação acadêmica.

As especializações

ofertadas são nas áreas de Neonatologia, Clínica Médica e Anestesiologia (duas vagas para cada especialidade), áreas de grande expertise da instituição.

Em nota, o HSF afirma possuir 'uma infraestrutura moderna e uma equipe de médicos qualificados', "em um ambiente de aprendizado dinâmico e acolhedor". Ainda de acordo com o Hospital São Francisco, os residentes terão a oportunidade de participar de atendimentos e procedimentos enquanto recebem orientação e supervisão de especialistas experientes nas áreas.

RESIDÊNCIA MÉDICA NO BRASIL

A residência médica no Brasil constitui modalidade de ensino de pós-graduação, destinada a médicos, sob a forma de cursos de especialização stricto sensu, caracterizada por treinamento em serviço, funcionando sob a responsabilidade de instituições de saúde, universitárias ou não, sob a orientação de profissionais médicos de elevada qualificação ética e profissional. [2] Os residentes são remunerados sob a forma de bolsa-auxílio no valor de R\$ 4.106,09 reais.

No Brasil o ciclo de formação do médico é dividido em três partes. O primeiro é o ciclo básico, o segundo é o ciclo clínico e o terceiro é o internato médico. Concluídas as três etapas, o profissional estará apto a atuar. Foi instituída no Brasil por Decreto em 5 de setembro de 1977.

Fonte: Wikipedia.

SERVIÇO

As inscrições foram abertas no último dia 15 e seguem até 02 de fevereiro de 2025. Interessados devem acessar o site www.selecao.institutopensato.org.br.

PREVENÇÃO

Prefeitura reforça orientação sobre os cuidados para evitar surtos de viroses

A Prefeitura de Jacareí divulgou no início deste mês uma nota em que reforça a orientação sobre os cuidados para evitar surtos de viroses no município. Com a chegada do verão, os casos de virose

são comuns, devido ao consumo de água e alimentos contaminados, além da superlotação das praias.

As viroses são infecções que causam problemas gastrointestinais

e sintomas como diarreia e vômito e que podem afetar até quem não esteve na praia nas férias.

Os sintomas mais comuns da virose são: dores abdominais, diarreia, náuseas, vômito e febre (em alguns casos). Segundo Dra. Marcia Santos, Secretária de Saúde de Jacareí, 'a saúde de crianças e idosos exige cuidados especiais, principalmente durante períodos de virose'. "A prevenção é o melhor remédio, por isso, orientamos a população a manter a higiene das mãos e buscar atendimento médico em caso de sintomas



A piora da diarreia e vômito pode levar a desidratação, por isso é importante buscar ajuda médica o quanto antes para receber os devidos cuidados

como febre, diarreia e vômito", reforça.

O QUE FAZER?

A piora da diarreia

e vômito pode levar a desidratação, por isso é importante buscar ajuda médica o quanto antes para receber os devidos cuidados, como hidratação adequada, além da realização de exames e utilização de medicações específicas para cada caso. Nos casos de surtos, os profissionais de saúde farão investigação dos casos para buscar

as causas e promover ações para conter outras ocorrências.

Ainda de acordo com orientações da pasta, alguns cuidados simples podem fazer toda a diferença na prevenção, como lavar bem as mãos com água e sabão; beber água mineral ou filtrada; não compartilhar copos, pratos e talheres usados por outras pessoas; lavar bem os alimentos antes de comer; higienizar superfícies e utensílios e manter o lixo devidamente tampado para evitar a proliferação de moscas e outros insetos.

Paulo de Tarso
&
Tomizawa



Advogados
Associados

- Cível
- Sucessões
- Previdência (INSS)
- Empresarial

(12) 3951-0920

(12) 98202 2455

PRODUÇÃO

Vacinação em massa contra dengue não ocorrerá em 2025

O problema é a fabricação da vacina Butantan-DV ganhar escala de produção para chegar a uma centena de milhões de doses

Gilberto Costa
Agência Brasil

O centro bioindustrial do Instituto Butantan, de São Paulo, anunciou na quarta-feira (22) que iniciou a produção dos imunizantes contra a dengue. Apesar da iniciativa, a população brasileira não será vacinada em massa contra a dengue neste ano.

O problema é a fabricação da vacina Butantan-DV ganhar escala de produção para chegar a uma centena de milhões.



A previsão do Butantan é de totalizar a entrega de 100 milhões de doses em 2027

"O Butantan está produzindo, mas não há previsão de uma vacinação em massa neste ano de

2025, isso é muito importante colocar, independente da Anvisa, porque é preciso ter escala nessa

produção", afirmou a ministra da Saúde, Nísia Trindade.

A previsão do

Butantan, divulgada em dezembro, é de fornecer um milhão de doses neste ano; e totalizar a entrega de 100 milhões de doses em 2027.

A entrega das doses só poderá ocorrer após a liberação da vacina pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que analisa no momento os documentos apresentados sobre os imunizantes. Posteriormente, a vacina deverá ser submetida à Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde (Conitec) para incorporação no programa de imunização.

A Butantan-DV será uma vacina em dose única. Segundo a ministra, os estudos clínicos apontam "uma excelente eficácia", mas enquanto

não está disponível na escala desejada é necessário reiterar e manter os cuidados orientados pelo Ministério da Saúde contra o mosquito *Aedes aegypti*.

Na última quarta-feira (22) à tarde, em Brasília, a ministra Nísia Trindade se reuniu com representantes de conselhos, da sociedade civil, instituições de saúde, associações e especialistas para discutir e alinhar estratégias de controle da dengue e outras arboviroses.

Na próxima semana, antes da volta das aulas nas escolas públicas, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação vão retomar iniciativas do programa 'Saúde na Escola', presente em 96% dos municípios brasileiros, para ter as escolas como espaços livre da dengue.

Entre as medidas, além da informação e mobilização das comunidades dentro e ao redor dos colégios, está prevista a borrição nos prédios escolares de um inseticida com ação prolongada contra o *Aedes aegypti*.

COMBATE À DENGUE

'Cata-treco' percorrerá bairros de Jacareí neste fim de semana

A Prefeitura Municipal, através da Secretaria de Infraestrutura, segue com as ações de combate à dengue em Jacareí. Neste fim de semana, dois bairros serão atendidos pelo serviço de 'cata-treco', auxiliando os moradores no descarte correto de lixo, e evitando assim possíveis criadouros do mosquito *Aedes aegypti*.

Neste sábado (25), o serviço atenderá as ruas do Lagoa Azul, e no domingo (26), será a vez do Quilombo Coração Valente. A retirada dos itens será feita no período da manhã, e por isso, os moradores podem colocar os itens para descarte em frente à residência, das 7h



Moradores podem colocar os itens para descarte em frente à residência, das 7h às 10h

às 10h, sem que atrapalhe os pedestres e o trânsito até o caminhão passar.

Durante o 'cata-treco', são recolhidos itens como móveis velhos, eletroeletrônicos, eletrodomésticos, plásticos em geral como garrafas e brinquedos,

papelão, vidro e metais em geral.

Já os resíduos de construção devem ser levados diretamente a um dos dez LEVs (Locais de Entrega Voluntária) da cidade, respeitando o limite de um metro cúbico por viagem.



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

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 baixo, 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.



MERCADO IMOBILIÁRIO

Vendas e locações acumulam alta em 2024, afirma Conselho de Corretores

As vendas tiveram alta de 20,2% e o volume de novos contratos de locação assinados no período teve queda de 17,9%

A Redação

O Conselho Regional de Corretores de Imóveis de São Paulo (CRECISP) publicou um estudo relativo ao mês de dezembro de 2024, comparando

os números obtidos nos mercados de venda e locação de casas e apartamentos com os de novembro do ano passado no Vale do Paraíba e região.

De acordo com a entidade, foram consultadas 141 imobiliárias das cidades de Aparecida, Caçapava, Cachoeira Paulista, Campos do Jordão, Caraguatatuba, Cruzeiro, Guaratinguetá, Ilhabela, Jacareí, Jambuí, Lavrinhas, Lorena, Natividade da Serra, Paraibuna,



centrais e 22,4% nas áreas nobres.

Com relação às modalidades de venda, 36,3% foram financiadas pela CAIXA, 20,9% por outros bancos, 26,4% diretamente pelos proprietários, 15,4% dos negócios foram fechados à vista e por consórcios, 1,1% no período.

LOCAÇÕES EM DEZEMBRO

A faixa de preço de locação de preferência dos inquilinos de casas e apartamentos ficou entre R\$ 1.000 até R\$ 1.500,00. A maioria das casas era de dois dormitórios com 50 até 100 m² de área útil. A maioria dos apartamentos era de dois dormitórios com 50 a 100 m² de área útil.

A principal garantia locatícia escolhida pelos locatários foi o depósito caução. Os novos inquilinos optaram por imóveis situados na periferia das cidades pesquisadas (63%), na região central (6%) e nos bairros mais nobres (25%).

E daqueles que encerraram os contratos de locação, 17,2% não informaram a razão da mudança; 56,9% optaram por aluguéis mais baratos e 25,9% para aluguéis mais caros.

COMUNICADOS

EXTRAVIO DE DOCUMENTO FISCAL

A FANTASTICO 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 20/01/2024 foi constatado o extravio do seguinte documento fiscal: (1) NF 413910 Série 001 Modelo 55 (Danfe) de 20/01/2025, valor R\$ 42.402,59, devidamente preenchida. Jacareí, 21/01/2025.

EXTRAVIO DE DOCUMENTO FISCAL

A FANTASTICO 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 17/12/2024 foi constatado o extravio do seguinte documento fiscal: (1) NF 411694 Série 001 Modelo 55 (Danfe) de 14/12/2024, valor R\$ 55.778,45, devidamente preenchida. Jacareí, 08/01/2024.

CONCESSÃO DE LICENÇA AMBIENTAL

STAMPFLEX SOLUÇÕES EM VEDAÇÃO INDUSTRIAL LTDA., inscrita no CNPJ sob o nº 29.232.897/0001-60, torna público que obteve da Secretaria de Meio Ambiente e Zeladoria Urbana (SMAZU) da Prefeitura Municipal de Jacareí (PMJ), através do Processo nº 44119/2024, as Licença Prévia e Licença de Instalação nº. 0027 para a atividade CNAE 2229-3/99 – Fabricação de artefatos de material plástico para outros usos não especificados anteriormente, localizada na Avenida José Carlos Fernandes, nº. 56 – bairro Jardim Terras de São João, válida até 18/12/2027, condicionada ao cumprimento das exigências técnicas.

EDITAIS

EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 30 DIAS. PROCESSO Nº 1012287-72.2023.8.26.0292 O (A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª Vara Cível do Foro de Jacareí, Estado de São Paulo, Dr(a). Ana Paula de Queiroz Aranha, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(o) TITAN CONSTRUÇÕES E MANUTENÇÃO LTDA NA PESSOA DO SÓCIO DANIEL LUIZ DA SILVA, CNPJ 422294590001 01, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum Cível por parte de Condomínio Residencial Colinas do Vale, alegando em síntese que foi ajuizado Ação de Rescisão Contratual c/c Devolução de Valores contra a Titan Construções e Manutenção Ltda, com o objetivo de declarar a rescisão contratual firmada entre as partes, bem como, condenar o réu a restituição dos valores pagos. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel. Caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Jacareí, aos 29 de novembro de 2024.

EDITAL DE CITAÇÃO

Processo Digital nº: 1012287-72.2023.8.26.0292
Classe – Assunto: Usucapião - Usucapião Extraordinária
Requerente: Givaldo Lima Neto e outro

2ª Vara Cível
EDITAL DE CITAÇÃO – PRAZO DE 20 DIAS, expedido nos autos da Ação de Usucapião, PROCESSO Nº 1012287-72.2023.8.26.0292

O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 2ª Vara Cível, do Foro de Jacareí, Estado de São Paulo, Dr(a). Samir Dancuart Omar, na forma da Lei, etc.

FAZ SABER aos réus ausentes, incertos, desconhecidos, eventuais interessados, que Givaldo Lima Neto e outro ajuizou(ram) ação de USUCAPÍÃO, visando "usucapir um lote de terreno identificado pelo Lote 19 da Quadra 49, do loteamento denominado Jardim Santa Marina, em Jacareí/SP" alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, exped-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, a fluir após o prazo de 20 dias. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel... Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Jacareí, aos 13 de dezembro de 2024.

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE NOS TERMOS DA LEI 11.419/2006, CONFORME IMPRESSÃO À MARGEM DIREITA

Com relação às modalidades de venda, 36,3% foram financiadas pela CAIXA

Pindamonhangaba, Roseira, Santa Branca, São Bento do Sapucaí, São José dos Campos, São Luiz do Paraitinga, São Sebastião, Taubaté, Tremembé e Ubatuba.

As vendas apresentaram alta de 20,2% e o volume de novos contratos de locação assinados no período teve queda de 17,9%. Mas o acumulado de vendas e locações fechou positivo em 2024.

Para o presidente do CRECISP, José Augusto Viana Neto, o resultado reflete toda a 'pujança do mercado imobiliário da região'. "Segundo o IBGE, entre 2022 e 2023,

a população de São José dos Campos, por exemplo, aumentou mais de 10% em relação a 2010. Esse crescimento colocou São José como a 9ª cidade mais populosa de São Paulo. O número de apartamentos na cidade mais que dobrou em 12 anos, com um aumento de 114%. Esses dados refletem um expressivo crescimento urbano na região, marcado pela expansão populacional e pela intensificação da verticalização residencial. Acredito que a tendência é de um desenvolvimento ainda mais significativo nos próximos

anos", comenta.

VENDAS EM DEZEMBRO

A média de valores das casas e apartamentos vendidos no período ficou entre R\$ 200 e R\$ 300 mil. A maioria era de casas de dois e três dormitórios, com área útil de 50 até 100 m².

A maioria dos apartamentos vendidos era de dois dormitórios, e área útil de 50 até 100 m². Ainda de acordo com levantamento da entidade, 47,4% das propriedades vendidas em dezembro do ano passado estavam situadas na periferia, 30,3% nas regiões

FINANÇAS MUNICIPAIS

Boletos de taxas anuais de mobiliários estão disponíveis no site da Prefeitura

A Prefeitura de Jacareí anunciou que os boletos para pagamento das taxas anuais de mobiliários para empresários, empreendedores, autônomos e profissionais liberais já estão disponíveis para emissão online.

Para facilitar a vida dos contribuintes, a emissão dos boletos pode ser feita diretamente pelo site da Prefeitura (www.jacarei.sp.gov.br), clicando no botão Taxas 2025. Basta acessar o link e seguir as instruções para gerar o documento. Por meio deste



Vista externa do prédio da Prefeitura de Jacareí

serviço, é possível emitir boletos para as seguintes taxas: ISSQN Anual (autônomos e profissionais liberais); Fiscalização de

Publicidade; Fiscalização de Funcionamento; Licença para Comércio Ambulante; Permissão de Uso para Box do Mercado

Municipal; Ocupação para Exercício de Comércio (feirantes); Áreas públicas do Terminal Rodoviário.

FACILIDADE

Com essa iniciativa, a Prefeitura busca oferecer mais comodidade aos contribuintes, além de garantir transparência e agilidade no processo de pagamento.

É importante que os contribuintes regularizem suas taxas no prazo estabelecido, contribuindo para o desenvolvimento da cidade.

Coisas de Cinema



Por
 *RODRIGO ROMERO

O caso Nardoni

Isabela: O Caso Nardoni' (2023, Netflix) nos transporta de volta a 2008, quando o Brasil ficou em choque ao saber do assassinato da menina Isabella Nardoni, de 5 anos, atirada pela janela supostamente pelo pai, Alexandre, com consentimento da madrasta, Carolina Jatobá. Depois descobriu-se que a criança já havia sido agredida antes, pois havia gotas de

sangue espalhadas pelo apartamento de classe média-alta, onde o pai residia. O documentário, de Cláudio Manoel (ex-Casseta e Planeta e também diretor de 'Simonal: Ninguém Sabe o Duro que Dei', de 2009) e Micael Langer (de 'Chacrinha: Eu Vim para Confundir e não para Explicar', de 2021) e baseado no livro 'O Pior dos Crimes', rememora principalmente a participação da

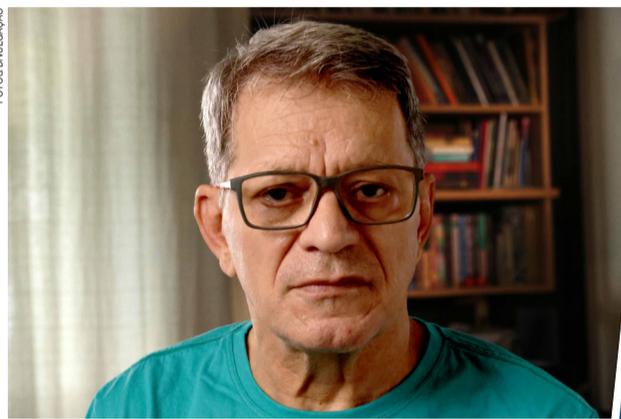
imprensa na tragédia. O acontecimento, por causa da cobertura dos jornalistas, alguns de forma sensacionalista, teve repercussão nacional. A produção se debruçou em mais de 6 mil páginas do processo e gravou 118 horas de entrevistas, além de contar com 5 mil fotos de arquivo. Tanto a família Nardoni como a Jatobá se recusaram a participar.

O filme adota a linha do tempo regular para contar os bastidores do ocorrido. Ana Carolina Oliveira, mãe da garota, que na eleição de outubro passado foi a segunda vereadora mais votada da cidade de São Paulo, dá vários depoimentos emocionantes de como enfrentou, e enfrenta, o antes, durante e o depois de ter perdido a

filha. Pouco tempo atrás, ela se casou de novo e teve 2 filhos. A avó materna também nos comove ao narrar como teve de amparar a filha quando esta descobriu que Isabella havia morrido. Um dos pontos-chave da produção, porém, está na figura sombria do pai de Alexandre, Antônio, advogado conhecido nas redondezas e que atuou como protetor do filho.

Há boa expansão de documentários nacionais, dos mais diversos assuntos, a todos os gostos. É ótimo perceber que estes cineastas conseguem resgatar histórias que estavam guardadas em gavetas de nossas memórias.

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



Mário Cezar da Silveira se dedica à literatura como ferramenta de conscientização



VIDA REAL

Envelhecimento e Alzheimer: o drama da acessibilidade

Pelo menos 1,76 milhão com mais de 60 anos convivem com alguma demência no Brasil

Após se especializar em acessibilidade e adequar toda uma vida para receber Carolina, sua filha com paralisia cerebral, o profissional da área de arquitetura e escritor Mário Cezar da Silveira se dedica à literatura

como ferramenta de conscientização.

Agora, em homenagem à sogra, com quem conviveu diariamente quando acometida pelo Alzheimer, o autor imprime os desafios reais de muitas famílias que enfrentam a doença em 'O que me falta...'

A partir de pesquisas e investigações com psiquiatras, gerontologistas e neurologistas, Mário busca despertar no leitor a necessidade de reconectar laços e

estimular uma sociedade mais acessível.

Anna, a protagonista, entregou 58 anos de casamento a um homem castrador, foi furtada de viver um grande amor. Com a morte do marido, ela passa a querer criar novas memórias, e mais uma vez é interrompida, desta vez, pelo Alzheimer.

A obra mostra as dores de quem lida com os problemas que a enfermidade traz. Sensível ao processo de apagamento da memória, o autor dá voz à protagonista, que narra como enfrenta as dificuldades de mobilidade, a rejeição dessa nova condição e um imenso sentimento de vazio, que só consegue preencher com o avanço do Alzheimer.

Com o intuito de despertar empatia em relação ao envelhecimento e à doença, o escritor proporciona a conexão do leitor com as próprias memórias, uma vez que é fácil enxergar a si mesmo em diversos pontos

desta história. O que me falta... é um romance afetivo sobre a importância das lembranças, liberdade e relacionamentos.

FICHA TÉCNICA

Título: O que me falta...
 Editora: Letra D'Arte
 Preço: R\$40,00
 Onde encontrar: Amazon.

Onde | Guia Comercial e Cultural

Recomendamos



Sesc São José apresenta espetáculo infantil que aborda sustentabilidade

A Cia UsFulano traz para o Sesc São José dos Campos o espetáculo teatral 'Quanta Coisa o Lixo É'. A apresentação acontece neste domingo (26), às 15h e os ingressos estão à venda em sescsp.org.br/sjcampos e no app Credencial Sesc SP e nas bilheterias da rede Sesc SP.

A peça conta a história de dois amigos que trabalham como coletores de lixo e descobrem nos materiais descartados a possibilidade em transformá-los em bonecos, brinquedos e em elementos lúdicos.

O espetáculo acontece no Auditório. Os ingressos custam entre R\$12,00 e R\$40,00. Grátis para crianças com até 12 anos, com retirada de ingressos no momento da compra. Classificação Livre.

Horóscopo | Visite: www.omarcardoso.com.br



ÁRIES - 21/03 a 20/04

Em relação ao seu horóscopo de hoje, saiba que todos os seus pensamentos, encontram-se em uma linha dinâmica, voltada principalmente para uma direção da pesquisa metafísica e científica. Procure pensar sobre a sua situação.



LEÃO - 22/07 a 22/08

Grandes possibilidades de sucesso poderão ser esperadas para os próximos dias. Algumas ideias brilhantes que vier a ter devem ser colocadas em prática. Pode fazer mudanças e receber agradáveis notícias.



SAGITÁRIO - 22/11 a 21/12

Boas coisas deverão acontecer hoje para você. O planeta Vênus vai lhe dar excelentes chances de conseguir realizar o que pretende principalmente as que vem planejando desde há muito. Bom aos assuntos sentimentais e amoroso. Dia de sorte.



TOURO - 21/04 a 20/05

Possível envolvimento seu em algum tipo de manifestação social. No trabalho, poderão ocorrer disputas entre colegas ou mesmo superiores. Atritos com parentes, perda de amizades e o sistema nervoso um tanto quanto agitado, estão previstos para você.



VIRGEM - 23/08 a 22/09

Excelente fase zodiacal para adquirir bens materiais, abrir caderneta de poupança ou conta bancária e progredir pessoalmente. Pessoas conhecidas procurarão ajudar você. Haja com otimismo.



CAPRICÓRNIO - 22/12 a 21/01

Não deixe que invejosos e incapacitados estraguem sua paz no lar e no trabalho principalmente. Analise as pessoas e só dê crédito àquelas realmente humanas e honestas. Tranquilidade com a pessoa amada. Saúde estável.



GÊMEOS - 21/05 a 20/06

Saiba que grandes oportunidades estarão surgindo no setor financeiro. Porém, não é preciso adotar nenhuma estratégia especial para aproveitá-las. Lucros pela perspicácia nos negócios e por meio dos parentes.



LIBRA - 23/09 a 22/10

Você ficará indeciso entre ocupar-se realmente com tudo o que se refira as coisas de sua casa, ou optar para uma tendência a uma reclusão voluntária, disposto a colocar todos os seus pensamentos em uma ordem lógica para que possa efetivamente entendê-los.



AQUÁRIO - 21/01 a 19/02

Dia favorável para reencontrar com os amigos. O sucesso em novas empresas e empreendimentos será evidente. Procure tirar o máximo proveito, hoje, principalmente em matéria de amor. A sua disposição para aventuras, pode levá-lo a extremos.



CÂNCER - 21/06 a 21/07

Dia em que terá muita paz íntima e que deverá colaborar decisivamente na solução de seus problemas financeiros e profissionais. A vida amorosa trará satisfação e muitas alegrias. Melhora da saúde.



ESCORPIÃO - 23/10 a 21/11

Hoje, você estará muito crítico nos seus relacionamentos pessoais que o colocará em uma posição mais vulnerável em relação às pessoas do seu convívio. Ótimas oportunidades de ganhar dinheiro e fazer negócios, pelo esforço no trabalho e pela influência de amigos.



PEIXES - 20/02 a 20/03

Dia em que se encontrará mais ambicioso, empreendedor, hábil e confiante em si mesmo, o que deverá levá-lo a ter lucros nos negócios. Muito sucesso profissional e social e muita prosperidade geral.

CONHEÇA CANCÚN
 com quem tem **EXPERTISE** no turismo receptivo para **BRASILEIROS!**

PACOTES - PASSEIOS - ACESSORIA - CASAMENTOS
 ROTEIROS PERSONALIZADOS - ATENDIMENTO 24H
 TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS

Tlo Nenê Tours
A sua casa em Cancún!

INCA

Exercícios físicos ajudam a prevenir, tratar e se recuperar de câncer

A prática regular de exercícios, segundo recomenda o Inca, pode levar à redução do risco de diversos tipos de câncer

de contribuir para o bem-estar, a qualidade de vida, a socialização, a ampliação de autonomia e a participação social.

A prática regular de exercícios, segundo recomenda o Inca, pode levar à redução do risco de diversos tipos de câncer, como os de mama,

próstata, endométrio, cólon e reto.

O estímulo à atividade física, no entanto, não deve partir apenas dos pacientes.

Para o coordenador

de Prevenção e Vigilância do Inca, Fábio Carvalho, a inovação da divulgação é justamente enfatizar o que a literatura científica traz em relação ao

potencial da atividade física para a saúde em geral, não só relacionada ao câncer. Com a divulgação, o documento ajuda a desmistificar o senso comum de que o repouso é a melhor estratégia para pacientes oncológicos.

“O que o posicionamento está destacando também é que existem políticas públicas do Sistema Único de Saúde (SUS) que oferecem atividades físicas para a população brasileira”, observa. “Além disso, nas unidades de saúde, outros profissionais, como fisioterapeutas, nutricionistas e enfermeiros, podem aconselhar sobre o tema e apoiar as pessoas a adaptarem a atividade física à sua realidade, de acordo com o local onde moram e o ritmo de trabalho que possuem”, completa.

*Francielly Barbosa

Estagiária/Agência Brasil

O Instituto Nacional de Câncer (Inca), órgão vinculado ao Ministério da Saúde (MS), ressalta a importância das atividades físicas para prevenção e controle de câncer em comunicado divulgado recentemente. Alinhado à Política Nacional de Prevenção e Controle do Câncer (PNPCC), o instituto destaca que os exercícios físicos são benéficos tanto para a saúde mental quanto coletiva, além



NÚMEROS MOSTRAM QUE EM 2023 NOVOS CASOS AUMENTARAM NO PAÍS

No Brasil, conforme dados do Ministério da Saúde com base nos Registros de Câncer e no Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM/MS), houve 71.730 casos novos de câncer de próstata, 21.970 de cólon e reto e 18.020 de traqueia, brônquios e pulmões em homens em 2023. Entre as mulheres, foram 73.610 casos novos de câncer de mama, 23.660 de cólon e reto e 17.010 de colo do útero no mesmo período.

Os dados do ministério mostram ainda a quantidade de óbitos por localização primária do tumor em 2021. Em homens, o câncer de próstata registrou 16.300 mortes, o de traqueia, brônquios e pulmões, 15.987, e o de cólon e reto 10.662.

A situação se mantém semelhante entre as mulheres, com 18.139 mortes por conta do câncer de mama, 12.977 por câncer de traqueia, brônquios e pulmões e 10.598 por câncer de cólon e reto.

“Especificamente para as pessoas em tratamento

de câncer, a atividade física tem potencial tanto de reduzir a mortalidade específica por alguns tipos de câncer, como também de contribuir no controle dos sintomas, como, por exemplo, a fadiga oncológica, sintoma comum para quem está em tratamento”, pontua o coordenador de Prevenção e Vigilância do Inca, Fábio Carvalho.

Segundo o coordenador, manter o corpo em movimento melhora igualmente a qualidade de sono e o estado psicossocial — conjunto de necessidades sociais, emocionais e de saúde mental — dos pacientes. “De forma geral, a atividade física contribui tanto na prevenção, para evitar que um caso de câncer surja, quanto para ajudar quem está em tratamento ou após ele”, acrescenta.

No estudo Estimativa 2023 - Incidência de Câncer no Brasil, o Inca alertava para o surgimento de 704 mil casos novos de câncer no país por ano até 2025, com destaque para as regiões Sul e Sudeste, que concentram cerca de 70% da incidência da doença.

ADAPTAÇÕES

No posicionamento divulgado no início deste ano, o Inca enfatiza que a atividade física, quando adaptada às condições específicas de cada indivíduo, é segura e eficaz para pacientes em diferentes estágios

de tratamento. “É absolutamente relevante que a equipe de saúde que já acompanha o caso esteja ciente de que a pessoa vai fazer atividade física, preferencialmente com acompanhamento de um profissional de educação física ou de um fisioterapeuta”, enfatiza Carvalho.

Para os pacientes mais vulneráveis economicamente, que não têm a possibilidade de serem acompanhados por equipes especializadas, o coordenador indica que simples ações no dia a dia podem ajudar.

“Se a pessoa não tiver acesso a esse profissional, ela pode ter opções fisicamente mais ativas no dia a dia. Por exemplo, caminhar um pouco mais, trocar o carro em trechos pequenos, como para ir à padaria ou ao mercado perto de casa, por ir andando. Tudo isso vai trazer benefícios”, recomenda Carvalho.

“Se for possível, a partir do estágio de tratamento e do acesso que a pessoa tiver, frequentar uma atividade física sistematizada, como uma academia ou mesmo uma corrida com supervisão, vai ser melhor ainda, mas isso não é condição para ter os benefícios da atividade física. Opções mais fisicamente ativas no dia a dia também ajudam bastante”, defende.

*Estagiária sob supervisão de Vinícius Lisboa.



JTU
JACAREÍ TRANSPORTE URBANO

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