

Editorial

A alta incidência de casos de Dengue exige das autoridades em saúde pública uma série de medidas para conter ao máximo seu avanço. O problema que se intensifica há décadas, principalmente, nos períodos de chuvas constantes, tem agora o agravamento das mudanças climáticas, propiciando ainda mais sua proliferação.

Na cidade de São Paulo, bairros com áreas de moradias precárias ou irregulares acabam tendo maior incidência, justamente por ter mais condições de proliferação do vetor da doença, o mosquito Aedes Aegypti que se reproduz em qualquer ponto de água parada. Mas o risco está por toda parte. Mesmo bairros centrais, com boa estrutura urbana, estão sujeitos a ter grandes focos. Basta um terreno desocupado, imóvel em estado de abandono ou mesmo áreas públicas carentes de limpeza e zeladoria, são potenciais focos de proliferação do mosquito.

Na Zona Norte, os índices mostram o Jaçanã com maior número de casos, mas em outras regiões da cidade, há situações ainda piores. Esses dados servem, sobretudo, para conscientizar a população quanto à situação, a necessidade de cuidar ao máximo de suas residências para evitar os pontos de água parada e principalmente, procurar atendimento médico diante dos primeiros sintomas.

Neste sábado (3), todas as Unidades Básicas de Saúde estarão abertas oferecendo testes rápidos de Dengue e os primeiros atendimentos. A partir da segunda semana de fevereiro, o Ministério da Saúde deve iniciar a vacinação, mas no primeiro momento apenas para a faixa etária de 10 a 14 anos. Portanto, conter o foco de proliferação do vetor é o único caminho disponível, tanto para a população, quanto para as ações que dependem do poder público, o que envolve, principalmente, intensificar os serviços de zeladoria.

Nesta edição, destacamos os 61 anos de edições de *A Gazeta da Zona Norte*. Ao longo dessa trajetória, a AGZN registrou a história do desenvolvimento da região, em muitos momentos participando ativamente da reivindicação de grandes obras e melhorias. Fundada pelo jornalista Ary Silva, que teve papel fundamental para o desenvolvimento, também como vereador pela cidade de São Paulo e deputado estadual, a AGZN surgiu como forma de "dar voz" às demandas locais. Ao celebrar 61 anos de edições ininterruptas, seguimos com esse mesmo propósito, procurando trazer as informações úteis e diversificadas para nossos leitores. Nós da equipe de *A Gazeta da Zona Norte* e familiares do fundador, o jornalista Ary Silva, agradecemos em primeiro lugar a Deus pela caminhada, e a todos que de alguma forma colaboram com o nosso trabalho!

Confira ainda nesta edição, as principais informações das atrações culturais disponíveis em nossa região, assim como a inauguração de importantes serviços públicos e o andamento das obras da Linha 6-Laranja do Metrô, que irá ligar Brasilândia à Estação São Joaquim. A todos, uma boa leitura, excelente final de semana e até nossa próxima edição!

UBSs da capital funcionam neste sábado para testes rápidos de Dengue e atendimentos

As Unidades Básicas de Saúde da capital funcionam neste sábado (3), das 8 às 17 horas, com equipe de médicos e profissionais de enfermagem oferecendo atendimento, testes rápidos de Dengue e hidratação. Chamado de "Dia D" faz parte das iniciativas intensificadas para o combate à Dengue. Os principais sintomas da

Dengue são: febre alta (acima de 38,5 graus), dores musculares intensas, dor ao movimentar os olhos, falta de apetite, dor de cabeça e manchas vermelhas no corpo. Para saber qual UBS mais próxima da residência, o munícipe pode fazer a consulta por meio do link: <http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>.

O que foi notícia na semana

O presidente **Luiz Inácio Lula da Silva** e o governador de São Paulo, **Tarcísio de Freitas**, se reuniram na tarde desta terça-feira (30) no Palácio do Planalto. Durante o encontro, foi fechado acordo para a construção do túnel submerso Santos-Guarujá. Esse é o maior projeto do novo Plano de Aceleração de Crescimento (PAC). A obra deve ter lançamento oficial na próxima sexta-feira (2), quando Lula vai até o litoral paulista. O anúncio deve ocorrer durante a cerimônia de comemoração dos 132 anos do Porto de Santos, o maior do país. Na mesma ocasião, o presidente e o governador de São Paulo trataram de outros temas como o trem São Paulo - Campinas e a expansão dos Institutos Federais no Estado de São Paulo.

Com a cerimônia da obra do túnel submerso Santos-Guarujá já marcada, o Governo Federal tinha a intenção de realizar o projeto através de Parceria Público Privada. Para evitar que o grande empreendimento acontecesse sem a participação do Estado, o governador Tarcísio de Freitas seguiu para encontrar o presidente Lula em Brasília. Dessa forma, o governo de São Paulo vai entrar com



a outra parte do investimento, contando com financiamento do BNDES, e a esfera federal com a outra parte. Participaram da reunião ainda os ministros da Casa Civil, Rui Costa (PT), e de Portos e Aeroportos, Silvio Costa Filho (Republicanos).

O deputado federal Guilherme Boulos (Psol) e a ex-prefeita de São Paulo Marta Suplicy, devem começar a campanha eleitoral pela região de Parelheiros, considerada reduto da ex-prefeita. O local do primeiro ato público da chapa foi definido em almoço na casa de Boulos no último domingo, porém a data ainda não está definida. Para esta sexta-feira (02), é aguardada a reafiliação de Marta Suplicy ao PT, com o aval do presidente Lula.

O prefeito de São Paulo, Ricardo Nunes (MDB), deve oficializar o

seu candidato a vice na disputa eleitoral de 2024 apenas em maio ou junho. A competição para compor a chapa com o prefeito é acirrada. O presidente do PL, Valdemar da Costa Neto indicou o coronel PM Mello Araújo, ex-chefe da Rota e ex-presidente da Ceagesp. A lista de possíveis candidatos tem ainda a delegada Raquel Gallinatti (PL), o deputado estadual Tomé Abduch e a secretária estadual de Políticas para a Mulher, Sonaira Fernandes, ambos do Republicanos. Na última quarta-feira (31), o presidente da Câmara Milton Leite, declarou que pode vir a compor a chapa, se essa for a vontade do partido. O apoio de Jair Bolsonaro é muito importante para definição desse nome porém, dependerá da convenção partidária que apoiará a candidatura de Ricardo Nunes.

Calor afeta o sono, veja dicas para noites mais confortáveis no verão

Com as temperaturas elevadas, garantir uma boa noite de sono torna-se um desafio para muitos, especialmente para aqueles que sofrem de insônia.

Os prejuízos dessa condição vão além do cansaço, abrangendo dificuldades de concentração, estresse e riscos a longo prazo para a saúde cardiovascular e metabólica. O calor excessivo durante as noites de verão pode dificultar o processo de baixa da temperatura corporal, essencial para um sono de qualidade. Para minimizar esse problema, especialistas recomendam algumas práticas simples:

Mantenha-se hidratado: beba água ao longo do dia para repor a perda de líquidos, mas reduza a ingestão próximo à hora de dormir para evitar interrupções noturnas.

Ventilação adequada: mantenha as janelas abertas durante o dia e a noite para permitir a circulação do ar, melhorando o conforto térmico nos ambientes.



Dormir no verão pode ser bem difícil, mas algumas dicas simples podem amenizar o calor extremo

Umidificação do ar: em dias quentes e secos, utilize um umidificador de ar ou adote soluções caseiras, como colocar um recipiente com água no quarto.

Roupas leves: opte por roupas leves para dormir e lençóis de algodão, que absorvem o suor e auxiliam no controle da temperatura corporal.

Higiene do sono: evite telas luminosas, como TV, computador e celular, de uma a duas horas antes de dormir.

Dedique esse tempo a atividades relaxantes, como ouvir música suave ou ler.

Evite estimulantes: elimine bebidas estimulantes, como café, refrigerantes, chá preto e verde, antes de dormir. O álcool também deve ser evitado, já que pode prejudicar a qualidade do sono.

Refeições saudáveis: faça refeições leves pelo menos três horas antes de dormir, evitando alimentos de difícil digestão, excesso de sal e gordura.

EXPEDIENTE

A GAZETA DA ZONA NORTE Empresa Jornalística Zona Norte Ltda
Certificado de registro de marca: 006381073

Fundador: Ary Silva • 03/02/1963

Diretor responsável: Osmar Fazzio

Jornalista responsável: Camila Alvarenga - MTB 27.335

Administração, Redação e Publicidade:

Rua Alfredo Pujol, 207 - Fs: 2977-6544 / 2950-7919 / 94861-1729

www.gazetazn.com.br comercial: gazetazn@gazetazn.com.br

redação: pauta@gazetazn.com.br

O MAIS EFICIENTE VEÍCULO DE DIVULGAÇÃO EM TODA A REGIÃO NORTE DA CAPITAL.
DISTRIBUÍDO E LIDO EM 88 BAIRROS DA ZONA NORTE, PARA UM PÚBLICO DE 500.000 LEITORES

