

Problema no ombro está entre as principais causas de afastamento no trabalho, alerta SBCOC

Segundo o Ministério da Previdência Social as doenças do manguito rotador ocuparam o 6º lugar no ranking de afastamentos por incapacidade temporária em 2023, com 35.267 benefícios concedidos. Por isso o presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Ombro e Cotovelo (SBCOC), Carlos Henrique Ramos, destaca que atividades com sobrecarga repetitiva são propensas a causar danos nos tendões do ombro.

Além de dor persistente, a síndrome do manguito rotador pode resultar em perda de força e inchaço aparente. Ramos ressalta a importância da busca por avaliação especializada, indicando tratamento conservador inicial, que inclui medicamentos e repouso. “Em casos persistentes, a cirurgia é sugerida”, afirma o especialista. O ombro também figura na 10ª posição



Foto: Divulgação/FreePik

Distúrbios do ombro são influenciados por fatores biomecânicos relacionados ao trabalho, por tempo prolongado

do ranking, com 28.320 registros de lesões não especificadas. “Fatores biomecânicos relacionados ao trabalho, como posturas prolongadas e vibrações, como influenciadores dessas lesões”, explica o ortopedista.

A prevenção, segundo o presidente da SBCOC, envolve a prática de atividade física supervisionada para

fortalecer a região do ombro. Empresas são aconselhadas a realizar um mapeamento de sobrecargas biomecânicas, controlando fatores de risco e promovendo o bem-estar dos funcionários. A SBCOC destaca que ações, tanto por parte do trabalhador, quanto do empregador são essenciais para reduzir a incidência dessas lesões.



Moda & Beleza



Diferentes texturas e muito brilho no maíke

O Carnaval já passou, mas o brilho continua. Misturar diferentes texturas de brilho na make ainda está em alta. Os produtos da Kiko Milano transformam cada maquiagem em arte, expressando o poder da alta performance. Confira a seleção de itens que não podem sair da sua necessária:

1) Glitter Shower Eyeshadow R\$ 79,90. Para olhos deslumbrantes utilize a sombra com pigmentação intensa para um brilho imediato e luz com efeito 3D.

2) Glitter Eyeliner R\$ 59,90. Delineador de glitter, destaque a linha dos olhos ou crie desenhos gráficos com o eyeliner em gel. Ele oferece uma aplicação deslizante para um acabamento perfeito.



Foto: Divulgação

3) Glitter Eyepencil R\$ 49,90. O lápis automático para a parte externa dos olhos, com glitter prateado, proporciona um traço intenso e brilhante.

4) Smart Nail Lacquer Bio Glitter R\$ 39,90. Esmaltes de secagem rápida, agora com brilhos biodegradáveis. Enriquecidos com ingredientes que fixam a cor em poucos instantes.

Elaboração do Plano de Manejo do RVS Anhanguera está em andamento para a preservação e qualidade de vida!

O Instituto de Pesquisas Tecnológicas (IPT) está trabalhando em parceria com a Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente (SVMA) da Prefeitura de São Paulo, na elaboração do plano de manejo do Refúgio de Vida Silvestre (RVS) Anhanguera. Iniciado em julho de 2022, o projeto incluiu um diagnóstico socioambiental da região, utilizando dados primários e secundários sobre os meios: físico, biótico e antrópico.

No final de 2023, foi conduzido um processo participativo com oficinas, permitindo que a comunidade contribuísse com seus conhecimentos sobre a área. Como a maior unidade de conservação de proteção integral do município, o RVS Anhanguera passará por mudanças em suas regras

de utilização, antes vinculadas ao Parque Anhanguera.

Sua participação é essencial para garantir que as novas atividades permitidas beneficiem, tanto a preservação da natureza, quanto a qualidade de vida da população. Participe das oficinas da segunda etapa do Plano de Manejo do RVS Anhanguera e compartilhe suas opiniões sobre as propostas.

Datas e horários

20/2/24 - Terça-feira, 19 horas Oficina On-line

24/2/24 - Sábado, 10 horas - Oficina Presencial no Parque Anhanguera

27/2/24 - Terça-feira, 10 horas - Oficina On-line

Inscreva-se no LinkedIn: <https://lnkd.in/dfsEthnt>

Foto: Divulgação/FreePik



Iniciado em julho de 2022, o projeto incluiu um diagnóstico socioambiental da região, para um melhor manejo da vida silvestre

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 2ª Turma

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

• **Água Fria** - *Drogaria Sullafarma Ltda. - Av. Água Fria, 1.114/ 1.118 - *Drogaria Jd. França Ltda. - R. José Albuquerque Medeiros, 194 - *Droga Tato Ltda. - Av. Dr. Meirelles Reis, 90 • **Alto de Santana** - *Farmácia e Drogaria Cantareira Ltda. - R. Arthur Guimarães, 278 • **Alto V. Maria** - *Corral Alves & Cia Ltda. - Av. Alberto Byington, 1.996 • **Casa Verde** - *Drogaria Adma Ltda. - Av. Casa Verde, 1.648 • *Drogaria Nessa Ltda. - R. Joaquim Afonso de Souza, 590 • **Freguesia do O** - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Bonifácio Cubas, 116 - *Drogaria Alpha Ltda. - Av. Itaberaba, 2.629 - *Edifarma Ltda. - R. Bartolomeu Faria, 651-A • **Imirim** - *José Sérgio da Silva e Cia Ltda. - R. Nova dos Portugueses, 822 - *Minefarma Ltda. - Av. Imirim, 1.592 - *Drogaria Imifarma Ltda. - Av. Imirim, 2.249/2.253 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Imirim, 3.115 • **Itaberaba** - *Farmácia e Manipulação Principal Ltda. - Av. Itaberaba, 445 - *Drogaria Santa Cruz Itaberaba Ltda. - Av. Itaberaba, 2.029/2.033 - *Drogaria Castro Fornazari Ltda. - R. Parapuã, 710 - *Drogaria Fornazari Ltda. - R. Parapuã, 700 • **Jd. Brasil** - *Drogaria Marbella Ltda. - Av. Jardim Japão, 804 - *Drogaria Mendes Ltda. - Av. Mendes da Rocha, 547 - *Drogaria Garros Ltda. - Av. Roland Garros, 1.443 • **Jd. Japão** - *Farmácia Drogatante Ltda. - Praça Nippon, 40/46 - Lj. 06 • **Jd. Paulista** - *Drogaria e Perf. Jd. das Pedras Ltda. - R. das Pedras, 27-A • **Jd. Peri** - *Drogaria Brito Ltda. - R. São Gonçalo do Abaeté, 274 • **Jd. Primavera** - *Nursia Farma Com. Prods. Farmac. Ltda. - Av. Inajar de Souza, 2.770 • **Jd. S. Paulo** - *Drogaria Bruno Ltda. - Av. Leônio de Magalhães, 131 • **Jd. Tremembé** - *Drogaria Alpes do Jaçanã Ltda. - Av. Maria A. L. de Azevedo, 3.860 - Lj. 01 • **Luzane Paulista** - *Antonio Carlos F. Vianna - R. Alberto Savoy, 27 • **Limão** - *Drogaria Bolsoni do Limão Ltda. - Av. Dep. Emilio Carlos, 1.239 - *Organização Farmac. Drogaverde Ltda. - Av. Mandaquí, 240 • **Parada Inglesa** - *Drogaria N. Sra. Aparecida - Av. Gal. Ataliba Leonel, 3.361 • **Pq. Edu Chaves** - *Drogaria Itamonte Ltda. - R. Itamonte, 2.712 • *Droga Tami Ltda. - Av. Edu Chaves, 670 • **Pq. Novo Mundo** - *Drogaria Hierro Ltda. - Al. Sub-Ten. Francisco Hierro, 216 • **Pq. Peruche** - *Drogaria Drogapax Ltda. - R. Waldemar Martins, 609 • **Pq. Rodrigues Alves** - *Droga Cruz de Malta Ltda. - R. Cruz de Malta, 408 • **Santana** - *Drogaria São Paulo S/A. - R. Voluntários da Pátria, 2.236 - *Drogaria Utiyama Ltda. - R. Alfredo Pujol, 994 - *Folha Verde - Farm. de Manip. Ltda. - R. Conselheiro Moreira de Barros, 18 - *Drogaria Metrofarma Ltda. - Av. Cruzeiro do Sul, 3.143 • **Tremembé** - *Drogaria Sas Ltda. - Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 1.354 - *Drogaria Vizofarma Ltda. - Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 2.133 - *Bio Derma Farmácia de Manipulação Ltda. - Pça Dona Mariquinha Sciascia, 71 • **Tucuruvi** - *Silvio Nakano & Cia. Ltda. - Av. Tucuruvi, 217 - *Palhao Kuroda & Cia. Ltda. - R. Major Dantas Cortês, 234 • *Drogasil S/A. - Av. Tucuruvi, 403 - *Drogadex Ltda. - Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 276 • **V. Brasilândia** - *Drogaria Nova Parapuã Ltda. - R. Parapuã, 1.718 - *Droga Laura Ltda. - Estrada Lázaro Amâncio Barros, 1.255 • **V. Diva** - *Drogaria Fujimori Ltda. - R. Carolina Soares, 269 • **V. Ede** - *Droga São José Ltda. - Av. Ede, 1.050 • **V. Guilherme** - *Irmãos Guimarães Ltda. - Av. Otto Baumgart, 500 - Loja 109 - *Drogaria S. José V. Guilherme Ltda. - R. Maria Cândida, 974 • **V. Gustavo** - *Bandrogas Ltda. - Av. Júlio Bueno, 1.890 • **V. Maria** - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Guilherme Cotching, 880 - *Drogaria Anacris Ltda. - R. Curuçá, 880 • **V. Medeiros** - *Droga Nita Ltda. - R. Geolândia, 1.302 - *N. Yoshizumi & Cia. Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 798 • **Munhoz** - *Farmácia Pérola Ltda. - Av. Conceição, 2.141 • **V. N. Cachoeirinha** - *Takashi Sakamoto e Cia. Ltda. - Av. Parada Pinto, 01 • **V. Nivi** - *Drogaria Nagamine Ltda. - R. Baltazar de Moraes, 61 • **V. Paulistano** - *Drogalina JB Ltda. - R. Jordão Camargo de Oliveira, 36 • **V. Penteado** - *Drogaria Caiapé Ltda. - Av. Padre Orlando Garcia da Silveira, 20 • **V. Sabrina** - *Drogaria Vessugui Ltda. - Praça Angelo Conti, 218 - *Drogaria Sabrifarma Ltda. - Av. Marechal Argolo Ferrão, 258.

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias

