

Editorial

O bairro Jardim São Paulo está comemorando 86 anos de fundação, oficialmente, nesta quarta-feira (17). Como um bairro que teve sua origem em sítios e chácaras que ocuparam essa região, dando início ao processo de loteamento a partir da década de 40, o bairro tornou-se uma referência residencial, com amplos imóveis, ruas largas e áreas verdes de características únicas na Zona Norte.

Sua grande transformação começou a partir de 1998, com a inauguração da Estação Jardim São Paulo - Ayrton Senna, que além de facilitar a mobilidade de seus moradores, intensificou a atividade econômica local. A rede de comércio e serviços foi fortalecida, assim como o interesse do mercado imobiliário. Gradualmente, as amplas residências que sempre caracterizaram o bairro, foram dando espaço para os empreendimentos imobiliários. Atualmente, quem mora ou trabalha na região é unânime em dizer que as construções estão por toda a parte.

A relação é direta, mais empreendimentos imobiliários, maior densidade populacional, assim como mais intensa é a atividade econômica local. Concomitantemente, aumenta também a demanda pelos serviços públicos como: limpeza e manutenção de vias, maior rede de água e esgoto, necessidade de mais serviços de segurança pública, entre outras demandas. Caberá também ao poder público responsável pelos serviços básicos corresponder à maior demanda local, para que o Jardim São Paulo continue entre os melhores bairros da Zona Norte. Com todas as facilidades de comércio, serviços e transporte público, o bairro tem tudo para que o desenvolvimento venha a favorecer ainda mais sua qualidade de vida nos próximos anos.

Para celebrar a data, ocorre uma missa no próximo domingo (21) na Paróquia Nossa Senhora Aparecida, ponto tradicional do bairro. Em agosto, a data volta a ser comemorada com a solenidade em que a Associação Amigos da Zona Norte, entidade nascida no bairro, irá homenagear pessoas e instituições que desenvolveram ações relevantes para a região. Parabéns a todos que fazem parte da história do desenvolvimento desse bairro, tão importante para toda a Zona Norte.

Ainda nesta edição, confira o mutirão Luz na Saúde que oferece gratuitamente exames e atendimentos para mulheres na Zona Norte durante o período de 15 a 25 de julho. Trata-se de uma iniciativa apresentada pelas organizações sociais SAS Brasil e o Instituto Alok, que já beneficiou centenas de mulheres com dificuldade no acesso aos serviços de saúde. Entre outras notícias, destacamos a abertura da UPA 21 de Junho na Freguesia do Ó, além de diversas opções de atividades e atrações para o período de férias. Desejamos uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

O que foi notícia na semana

O Plenário da Câmara dos Deputados aprovou na última quarta-feira (10), por 336 votos a favor, 142 contrários e duas abstenções, o texto-base do primeiro Projeto de Lei complementar sobre a reforma tributária em relação ao consumo. O texto aprovado inclui uma trava para a alíquota do futuro Imposto sobre Valor Adicionado (IVA), que inclui remédios entre os produtos com menor imposto e amplia os itens da cesta básica isentos. Entre eles, constam carnes de qualquer tipo, peixes, queijos e sal. O texto segue agora para o Senado Federal.

Após nove meses de tramitação, a reforma do novo Ensino Médio foi aprovada pela Câmara Federal na última terça-feira (9) e segue agora para a sanção presidencial. O texto prevê a aplicação de todas as mudanças já para 2025 no caso de alunos que ingressarem no Ensino Médio. Já para os que estão com o Ensino Médio em curso, haverá um período de transição. A reforma amplia a parcela de conteúdos da formação básica curricular - as disciplinas tradicionais,

como: Português, Matemática, Física, Química, Inglês, História e Geografia, conforme delineado pela Base Nacional Comum Curricular. A carga horária da formação geral básica nos três anos de Ensino Médio voltará a ser de 2,4 mil. Outras 600 horas obrigatórias deverão voltadas às disciplinas opcionais do aluno. A carga horária total será então de 3 mil horas, 1 mil horas para cada ano, dividido em 200 dias letivos.

Em visita a Bolívia, o presidente Lula teve um encontro com o presidente do país, Luis Arce, na cidade de Santa Cruz de La Sierra, na última terça-feira (9). Antes disso, Lula estava no Paraguai, onde participou da cúpula do Mercosul que, entre outros

assuntos, formalizou a entrada da Bolívia como novo membro do bloco econômico. A reunião entre os dois presidentes foi restrita, mas Lula havia antecipado que prestaria solidariedade ao presidente Luíz Arce devido a tentativa de golpe sofrido pelo governo no último dia 26 de junho.

Desde a última quarta-feira (10), 95% dos medicamentos e insumos fornecidos pelo Programa Farmácia Popular passam a ser distribuídos de forma gratuita. A expectativa é de que cerca de 3 milhões de pessoas que já utilizam o programa sejam beneficiadas, com uma economia que pode chegar a R\$ 400,00 por ano. Atualmente, o Programa Farmácia Popular oferece 41 itens entre fármacos, fraldas e absorventes. Até então, somente medicamentos contra diabetes, hipertensão, asma e osteoporose, além de anticoncepcionais, eram distribuídos de forma gratuita. Outros tipos de medicamentos e insumos, havia a isenção de 90% do valor. Com a ampliação da lista de gratuidade, 39 dos 41 itens de saúde serão distribuídos.

Foto: Ricardo Stuckert



Epicondilite lateral ou “cotovelo de tenista” é causada por movimentos repetitivos

Aqui, a expressão popular “ter dor de cotovelo” não está ligada a sua origem clássica da cena de alguém que passou por uma decepção amorosa e vai chorar as mágoas em um bar, com os cotovelos sob a mesa.

Mas, sim a uma das dores mais frequentes que afetam o cotovelo da população. Trata-se da Epicondilite lateral, conhecida como “cotovelo de tenista”. E, embora até 50% dos praticantes de tênis possam desenvolvê-la a cada ano, comumente ocorre em pessoas que nunca pegaram em uma raquete.

O cotovelo é uma articulação complexa, composta por três ossos: úmero, rádio e ulna, além de ligamentos, tendões e músculos, que permitem movimentos precisos para flexão, extensão, rotação e estabilização do mesmo. Sua função é crucial para a realização de atividades cotidianas e esportivas, as quais podem ocasionar lesões.

A Epicondilite lateral é a situação mais comum da dor na parte lateral do cotovelo, causada pela sobrecarga nos tendões da articulação e uma das lesões por movimentos repetitivos mais corriqueiras. “As causas variam e estudos mostram que pessoas com mais de 40 anos são mais suscetíveis, assim como fumantes, obesos e aquelas que praticam movimentos repetitivos, por pelo menos duas horas por dia”, explica o presidente

da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Ombro e Cotovelo (SBCOC), Carlos Henrique Ramos.

Além de afetar tenistas, a lesão pode ocorrer em praticantes de outros esportes, como: o badminton, squash, judô, jiu-jitsu, remo e musculação. Mas há também incidência em pessoas que realizam atividades domésticas, pintura, carpintaria, digitação e outras atividades.

Os sintomas vão depender da inflamação ou degeneração do tendão. Quanto mais avançado o processo, maior a dor, que pode estar presente ao realizar as atividades do dia a dia, como pegar objetos e sacolas. “O diagnóstico pode ser feito pela dor local por meio do toque (palpação direta), e/ou pode apresentar edema (“inchaço”). Também é comum que os pacientes sintam incômodo ao esticar completamente o cotovelo ou

realizar movimentos de extensão do punho ou dedos”, ressalta o ortopedista.

Prevenção e tratamento

A postura adequada nos movimentos diários e nas atividades físicas pode diminuir a sobrecarga nos tendões do cotovelo e, dessa forma, evitar a lesão. É importante fortalecer, alongar os músculos do cotovelo e respeitar o descanso entre as atividades.

O presidente da SBCOC ressalta que primeiro é necessário que o padrão de movimento e postura sejam identificados, a fim de corrigi-los para reduzir a sobrecarga dos tendões. “Associado a esta medida, indicamos repouso, gelo e anti-inflamatórios, para que haja a recuperação do tendão, principalmente nos casos agudos, incluindo a reabilitação (fisioterapia). Quando os sintomas persistem, outros métodos conservadores de tratamento podem contribuir para a melhora clínica, sendo os mais comuns a infiltração (injeção de medicamentos), terapia extracorpórea de ondas de choque, etc.”, explica o médico.

Casos cirúrgicos são raros e indicados apenas quando não há melhora, após utilizados os métodos anteriores. Para o tratamento adequado da lesão, é necessário consultar-se com um ortopedista, preferencialmente, que atue na área do cotovelo.

Foto: Divulgação/Freepick



A Epicondilite lateral, conhecida como “cotovelo de tenista”, é a causa mais comum da dor na parte lateral do cotovelo

Automedicação é um risco.

Medicamento é coisa séria.

Antes de usar, consulte sempre um farmacêutico.

Sem a orientação correta, os medicamentos de venda livre também podem causar graves problemas como intoxicação ou reações adversas, além de mascarar sintomas e sinais de uma doença e retardar o seu diagnóstico. Por isso, não se exponha a esses riscos.

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 / 2366-6592 / 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

