

Editorial

A cidade de São Paulo comemora neste sábado 471 anos de uma história marcada pelo desbravamento, trabalho, imigração e muito desenvolvimento. Com mais de 11,4 milhões de habitantes, a capital é também o principal centro financeiro do país. Como sede de grandes empresas e instituições, tem um PIB na casa dos 828,98 bilhões, número que representa toda sua potência e desenvolvimento.

Ainda considerada uma cidade de oportunidades, São Paulo segue como o lar de muitos migrantes e imigrantes que, além da sua pujança econômica, contribuem muito na construção de sua diversidade cultural. Em São Paulo, encontram-se traços culturais mais variados expressos nas manifestações artísticas, culinária, moda e costumes.

Com tudo isso, a cidade segue com os mais diversos desafios sociais. O crescimento desordenado das periferias, a insuficiência do transporte público, a alta demanda por todos os tipos de atendimentos nas áreas: de Saúde, Educação e Infraestrutura urbana. Entre suas mazelas está a parcela da população em situação de rua presente tanto nas áreas centrais, quanto nos bairros outrora isolados desse problema. Esses são apenas alguns dos problemas que precisam ser enfrentados e minimizados para uma São Paulo mais humana e equilibrada.

Ainda assim, São Paulo é uma cidade completa e apaixonante, que reúne traços de todos os povos que fizeram e ainda fazem parte de sua história. Para celebrar, sua intensa programação cultural gratuita traz atrações em todas as regiões. Confira as principais dicas nesta edição e aproveite!

Outro destaque desta edição está na assinatura do contrato de concessão do Parque Campo de Marte, que irá abrir uma área de mais de 400 mil metros para a população, agregando mais área verde aberta ao público na Zona Norte. Sua data de inauguração ainda não está prevista, mas fica a perspectiva concreta de sua inauguração nos próximos anos valorizando ainda mais a Zona Norte.

Em Santana, a expectativa da transformação de parte da Rua Leite de Moraes em um boulevard continua sem data para começar, porém segue o compromisso da prefeitura em concretizar mais esse projeto para o segundo semestre deste ano. Essas e outras notícias regionais estão neste número de *A Gazeta da Zona Norte*. Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

O que foi notícia na semana

Neste sábado (25), o **Programa Faixa Azul** completa 3 anos e já totaliza 215km de extensão em 46 vias da cidade. Na última semana, foi a vez de trecho da Avenida das Nações Unidas receber a melhoria. Desde sua implantação, o programa, comprovadamente, reduziu o número de acidentes fatais envolvendo motos na cidade. De acordo com dados do Infosiga, houve uma redução de 47,2% em mortes com acidentes envolvendo motos de 2023 a 2024.

O governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, anunciou na última quarta-feira (22), a instalação do **Conselho Estadual de Mudanças Climáticas** (CEMC), como forma de criar estrutura para os municípios enfrentarem os eventos climáticos extremos. Com representantes do governo estadual, dos municípios e da sociedade civil, o CEMC tem 18 membros e atua em caráter consultivo, com a missão de acompanhar e monitorar a



Foto: Divulgação/Secom

implementação da estratégia climática do estado.

O ministro dos Transportes Renan Filho, anunciou que o governo federal vai lançar, na primeira quinzena de fevereiro, um **plano nacional para o desenvolvimento ferroviário**. Em entrevista a emissoras de rádio, o ministro afirmou que é preciso retirar ferrovias de dentro das cidades brasileiras e de áreas centrais do país.

Donald Trump tomou posse na

última segunda-feira (20) como o 47º presidente dos Estados Unidos prometendo um futuro grandioso, através do que ele chamou de "Era de Ouro da América". Entre suas principais promessas de campanha, estão medidas radicais para a expulsão de mais de 1 milhão de imigrantes do país e a construção de um muro na divisa com o México. Entre suas declarações mais polêmicas está a sua intenção, reafirmada em seu discurso de posse, de retomar o canal do Panamá.

Janeiro Branco

Campanha destaca a importância de cuidar da Saúde Mental

Janeiro está quase no fim, mas é no início do ano que o Brasil celebra a Campanha Janeiro Branco, que visa conscientizar a população sobre a importância da Saúde Mental. A cada ano, a discussão sobre o tema se torna mais urgente, especialmente em 2025, quando os desafios emocionais ganham proporções ainda mais evidentes no país.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, 10,2% dos adultos brasileiros, ou equivalente a 16,3 milhões de pessoas, foram diagnosticadas com depressão. O Brasil também é o país com a maior taxa de depressão na América Latina, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, mais de 18 milhões de brasileiros sofrem de transtornos de ansiedade e o país ocupa o quarto lugar no ranking mundial de estresse, de acordo com o relatório "Dia Mundial da Saúde Mental 2024".

Diante desse cenário, é fundamental que os brasileiros priorizem a Saúde Mental. Para o neuropsiquiatra, neurocientista e especialista em Saúde Mental, dr. Mário Furlanetto, o primeiro passo é considerar a importância da mente. "Assim como cuidamos do corpo, é essencial dedicar atenção à Saúde Mental, que muitas vezes acaba sendo negligenciada", afirma. Ele destaca que fatores como o uso excessivo de redes sociais, noites mal



Foto: Divulgação/Freepik

A Saúde Mental deve ser vista como prioridade o ano todo, pois assim como o corpo, a mente precisa de cuidados para garantir o bem-estar

dormidas e trabalhos estressantes impactam diretamente o bem-estar psicológico.

Para ajudar a manter a Saúde Mental em dia, o dr. Furlanetto sugere cinco dicas práticas para 2025.

Pratique o desapego digital: defina horários para se desconectar das redes sociais, relaxar ou meditar.

Realize atividades criativas: pintura, jardinagem ou escrita ajudam a processar emoções.

Estabeleça pequenas pausas: a cada 90 minutos de trabalho, faça uma pausa de 5 minutos.

Medite: a meditação traz benefícios comprovados, como a redução da ansiedade e do estresse.

Faça terapia: consultar um profissional de saúde mental

é essencial para prevenção e tratamento.

Além disso, a Campanha Janeiro Branco chama atenção para um dos maiores vilões da Saúde Mental moderna: o uso excessivo do celular. O constante fluxo de informações e a pressão para estar sempre disponível para o aumento da ansiedade e do estresse. Segundo o Defensor Público Federal André Naves, é essencial combater o vício no celular e promover atividades sociais e esportivas que fortaleçam o convívio real.

Ao promover o debate sobre a saúde emocional, Janeiro Branco estimula as pessoas a se cuidarem mentalmente e a buscarem apoio profissional quando necessário. A Saúde Mental deve ser vista como prioridade o ano todo já que, assim como o corpo, a mente precisa de cuidados para garantir o bem-estar e a qualidade de vida.

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.

Unidade Pública

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

