

Foto: Reprodução / Atma



MÉTODOS ALTERNATIVOS AJUDAM A SAÚDE MENTAL

Cidade de Santo André cria departamento especializado na captação de recursos esportivos.

Págs. 1 e 6

Paranapiacaba, distrito de Santo André, recebe público da região para conhecer a cidade.

Págs. 2 e 8

Temperaturas altas no município durante o verão prejudica saúde de andreenses.

Págs. 4 e 10

Reaproveitamento adequado do lixo em S. André não supera 12%, de acordo com Semasa.

Págs. 5 e 9

Foto: Reprodução / Prefeitura de Santo André



No Complexo Esportivo Pedro Dell'Antonia, há amplo espaço para a prática de natação

Santo André retoma os incentivos aos esportes

Após crise, município volta a patrocinar a prática esportiva

Amanda Rinkieviej

No que diz respeito ao esporte, a cidade de Santo André carrega tradição. Casa de campeões olímpicos como Daniele e Diego Hypolito, o município andreense voltou a ser, nos últimos meses, alvo de grande incentivo de empresas e ex-atletas brasileiros, que têm investido tempo e recursos em centros voltados para a formação de talentos e sede de diversos eventos esportivos. Em meio a seus esforços para incentivar a prática esportiva, a atual gestão da prefeitura, comandada por Paulo Serra (PSDB), criou um departa-

mento especializado na captação de recursos, tanto privados quanto públicos, para a fomentação do esporte participativo e de rendimento.

Graças a isenção prevista pela Lei de Incentivo Fiscal, a Bridgestone foi uma das empresas que se interessou em investir no esporte em Santo André e, em parceria com Ana Moser - ex-jogadora de vôlei da seleção brasileira -, fundou o projeto Rede de Núcleos, do IEE (Instituto Esporte & Educação). “É o primeiro passo para a retomada das conversas com empresas da região para serem parceiras do esporte, investindo nas modalidades e atividades

que a secretaria vá realizar daqui em diante, retomando o esporte na nossa cidade”, declarou o secretário de esportes Marcelo Chegade, por meio da assessoria de imprensa da prefeitura.

Os diversos projetos de incentivo, boa parte deles iniciado pela prefeitura para atender a população de todas as faixas etárias, originalmente mantidos com recursos públicos. Uma crise na administração municipal, no entanto, levou ao declínio de diversos serviços prestados, incluindo aqueles voltados para o esporte.

“Quando eu comecei, em 2007,2008, o serviço era

maravilhoso! Tínhamos vários técnicos e patrocinadores. Não precisávamos pagar nada pra competir - transporte, alimentação, inscrição -, somente os uniformes e materiais usados no treino. Mas de uns quatro anos pra cá, o serviço caiu muito! Eles perderam vários patrocinadores, a prefeitura estava quebrada e quase não tinha dinheiro para a natação. Começamos a ter que pagar tudo, e natação não é um esporte barato... não é todo mundo que tem dinheiro pra isso. E além dos materiais, tínhamos que passar em nutricionista e academia [antes pagos pela prefeitura]. Defendíamos o município e nem um nutricionista de graça eles davam” declarou Gabriela Ramalho, ex-atleta do Complexo Esportivo Pedro Dell'Antonia.

No que diz respeito ao esporte, a cidade de Santo André carrega tradição. Casa de campeões olímpicos como Daniele e Diego Hypolito, o município andreense voltou a ser, nos últimos meses, alvo de grande incentivo de empresas e ex-atletas brasileiros, que têm investido tempo e recursos em centros voltados para a formação de talentos e sede de diversos eventos esportivos.

Graças a isenção prevista pela Lei de Incentivo Fiscal, a Bridgestone foi uma das empresas que se interessou em investir no esporte em Santo André e, em parceria com Ana Moser - ex-jogadora de vôlei da seleção brasileira -, fundou o projeto Rede de Núcleos, do IEE (Instituto Esporte & Educação). “É o primeiro passo para a retomada das conversas com empresas da região para serem parceiras do esporte.

No que diz respeito ao es-

Expediente

O Jornal Informe S.A é uma publicação do Município de Santo André. Integra o projeto acadêmico desenvolvido por alunos do Segundo Semestre Jornalismo Matutino da Faculdade de Comunicação da Universidade Metodista de São Paulo.

Orientação do professor:
Eduardo Grossi

Diagramação:
José Reis Filho

Fotografia:
Christiane Pacheco de Angelo

Equipe do jornal: Amanda Rinkieviej, Beatriz Lemos, Camila Falcão, Gabriela Bustamente, Giulia Requejo, Leonardo Chagas, Leticia Rodrigues, Luchelle Furtado, Matheus Bracco e Tamara Sanches.

Universidade Metodista de São Paulo, R. Alfeu Tavares, 149 - Rudge Ramos - São Bernardo do Campo - SP CEP: 09641-000
Telefone (11) 4366-5000 e demais regiões 0800-889-2222

Problemas em Paranapiacaba

A sequência de eventos na região fez aumentar a cobrança por melhoras na infraestrutura

Camila Falcão

Paranapiacaba, distrito de Santo André conhecido por sua importância histórica iniciada com a criação da estação de trem, tem ganhado destaque com os eventos promovidos ao longo do ano. Com estrutura e suporte adequados, o local conta com Festivais de Inverno, Rodas de Primavera, Convenção de Magos e Bruxas, além de encontros de ferroviários e motociclistas.

Apesar do ambiente agradável, muitos visitantes tem reclamam do abandono e falta de cuidados com o ambiente. Em contato com frequentadores dos eventos, muitos alegam estar insatisfeitos diante da falta de recursos e incentivos. “A prefeitura dá um suporte maior em questão a segurança, mas em questão a estrutura não acho boa. Com certeza se tivesse uma estrutura melhor e mais recursos, acho que atrairia mais pessoas” disse Erika Quinalia, que frequenta os eventos há 8 anos.

De acordo com a organizadora do evento Roda de Primavera, Marlene Frandom, a maioria dos participantes dos eventos são pessoas de outras cidades. A falta da valorização e de trabalhos sociais promovendo o ponto turístico faz com que moradores locais não frequentem a vila. Em conformidade com a opinião de Marlene, a estudante Vitoria Andria afirma que a prefeitura só realiza o evento, enquanto a divulgação tem de ser feita no boca a boca.

Em nota, a prefeitura disse que está em trabalho, junto com frequentadores da região, para qualificar os serviços existentes e melhorá-los para atender aos visitantes. Afirmou também que Paranapiacaba já possui visitação turística consolidada independente da existência dos eventos.



Foto: Reprodução / Prefeitura de Santo André

Festival de primavera acontece na Vila durante o primeiro final de semana de outubro

A vila que foi criada em 1874, junto à estação de trem do Alto Da Serra, foi comprada por Santo André em 2002 em seguida tombada como patrimônio histórico, artístico e turístico de São Paulo.

Paranapiacaba, distrito de Santo André conhecido por sua importância histórica iniciada com a criação da estação de trem, tem ganhado destaque com os eventos promovidos ao longo do ano. Com estrutura e suporte adequados, o local conta com Festivais de Inverno, Rodas de Primavera, Convenção de

Magos e Bruxas, além de encontros de ferroviários e motociclistas.

Apesar do ambiente agradável, muitos visitantes tem reclamado do abandono e falta de alguns cuidados com o ambiente. Em contato com frequentadores dos eventos, muitos alegaram estar insatisfeitos diante da falta de recursos e incentivos. “A prefeitura dá um suporte maior em questão a segurança, mas em questão a estrutura não acho boa. Com certeza se tivesse uma estrutura melhor e mais recursos, acho que

atrairia mais pessoas” disse Erika Quinalia, que frequenta os eventos há 8 anos.

De acordo com a organizadora do evento Roda de Primavera, Marlene Frandom, a maioria dos participantes dos eventos são pessoas de outras cidades. A falta da valorização e de trabalhos sociais promovendo o belo ponto turístico, faz com que moradores locais não frequentem a vila. Em conformidade com a opinião de Marlene, a estudante Vitoria Andria afirma que a prefeitura só realiza o evento, então só conhece quem já foi, e aí vai falando para os outros, mas falta propaganda.

Em nota, a prefeitura disse que está em trabalho, junto com frequentadores da região, para qualificar os serviços existentes e melhorá-los para atender aos visitantes. Afirmou também que Paranapiacaba já possui visitação turística consolidada independente da existência dos eventos.

A vila que foi criada em. A vila que foi criada em. A vila



Entrada principal do Parque Nacional de Paranapiacaba

Foto: Reprodução / Atma

Tratamentos alternativos se popularizam

Ioga e acupuntura são opções para quem não se identifica com medicamentos tradicionais

Natalie Seifer

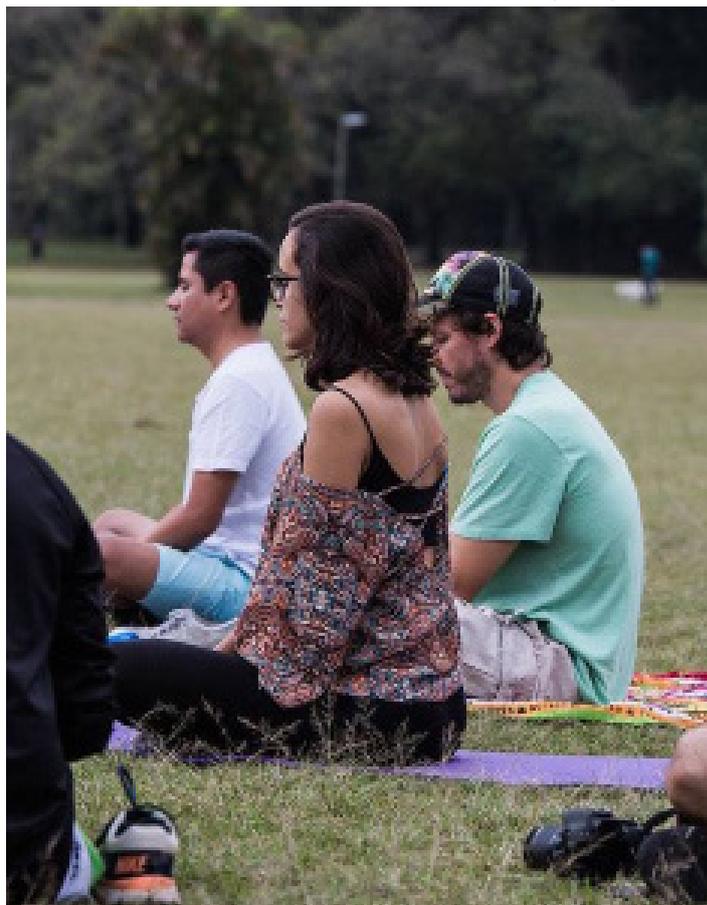
A comercialização de remédios para tratamentos psicológicos é cada vez mais recorrente no Brasil. Segundo dados da Interfarma, Associação da Indústria Farmacêutica de Pesquisa, só em 2016, a indústria farmacêutica brasileira cresceu 13,1%. É a segunda maior do mundo, perdendo apenas para o petróleo. A empresa de pesquisa e consultoria da GlobalData estimou crescimento anual de 8,5% no mercado farmacêutico no país.

Em relação ao aumento dos casos de depressão apontado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que atinge 5,8% dos brasileiros, a psicóloga Patrícia Buranello da Silva acredita que o número sempre foi alto, mas como, atualmente, o preconceito com a área da psicologia é

menor, o assunto deixou de ser um tabu e passou a ser levado mais a sério.

Ela conta que utiliza em seus pacientes a arteterapia como um outro método alternativo, encaminhando-os para psiquiatras em último caso. Patrícia explica que faz a utilização da arte para trazer à consciência o inconsciente, logo o que o paciente guarda para si, a arteterapia traz para ser trabalhado. Ela cita como principais exemplos traumas ou depressão. “Em uma das atividades eu faço o contorno do corpo do paciente em papel pardo e peço para ele preencher com o que ele quiser, palavras, figuras”.

Apesar dos números crescentes, medidas alternativas estão se popularizando pela busca a melhora na saúde mental. É o caso da Ana Carolina, 23, estudante de Rádio e



O ioga ajuda a encontrar equilíbrio no próprio corpo

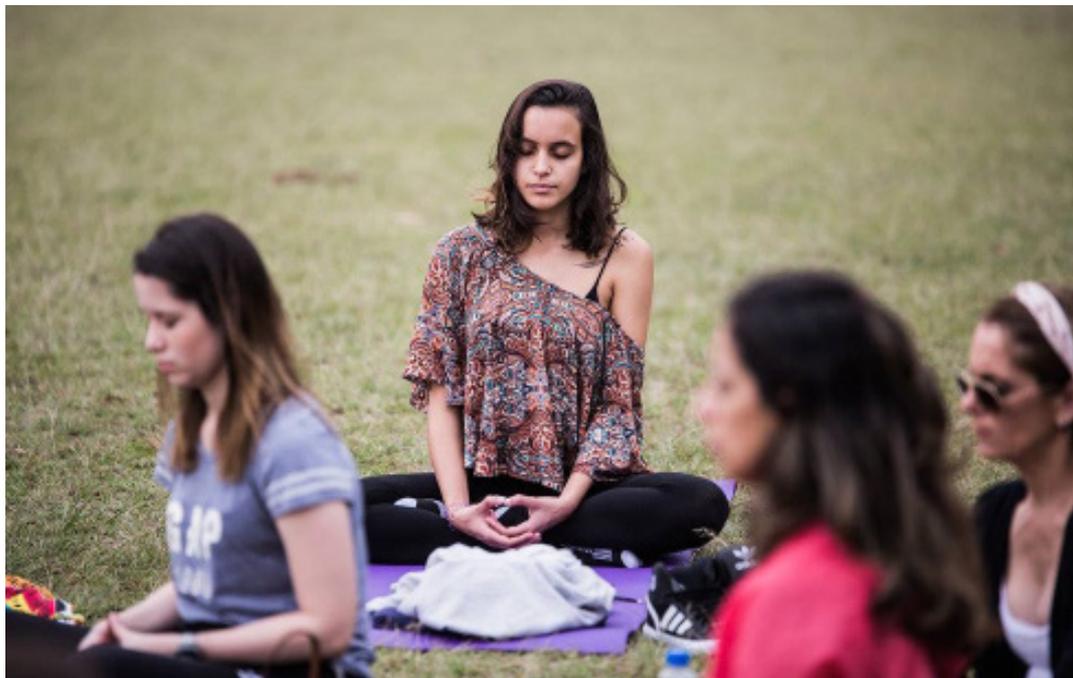
TV, que aos 21 anos começou a tomar estabilizadores de humor e anti-depressivos, apontando ter sido ruim a adaptação. “Tive vários efeitos colaterais. Eu via tudo embaçado, fiquei três dias grogue por causa do remédio. Eu quase parei de tomar

e fiquei bem assustada”. Ela encontrou na acupuntura uma melhora significativa para seu quadro.

O psicanalista e profissional de acupuntura Renato Bortolaço Avelino, que expõe a ideia de que, na medicina oriental, corpo é mente e mente é corpo. Segundo ele, essa medicina mostra que a emoção influencia no órgão humano. “O fígado é relacionado à raiva, o coração à euforia excessiva e o estômago aos pensamentos obsessivos”.

Segundo Renato, logo na primeira sessão de acupuntura, em média, se observa uma melhora no estado do paciente. Além disso, é aconselhado manter uma rotina, para que quando surgirem questões tanto físicas, quanto emocionais que façam interferências, o paciente já vai estar com sua saúde muito bem ajustada. “Vai sofrer menos ou até capaz que nem sofra”, diz.

Ela conta que utiliza em seus pacientes a arteterapia como um outro método. Se-



Meditação é uma das formas alternativas de se buscar tranquilidade e equilíbrio

Foto: Reprodução / Leonardo Chagas



Termômetro marca alta para o período temperatura na Estação Leste, em Santo André

Verão afeta saúde na cidade de Santo André

Andreenses sente piora em relação a doenças respiratórias

Matheus Bracco

O inverno de 2017 chegou ao fim e, com ele, as temperaturas voltam a subir no hemisfério sul. No entanto, com esta elevação, os cuidados com a saúde mudam o seu foco. Neste mesmo período no ano passado, algumas das regiões metropolitanas do estado, como o Grande ABC, entraram em atenção devido a taxas baixas de umidade, pois são nestes períodos do ano que se nota uma piora na qualidade do ar, o que pode agravar doenças cardiovasculares e respiratórias.

A dona de casa Sônia Aparecida, 63, é moradora de Santo André e apresenta problemas respiratórios e vasculares. Segundo ela, nas últimas semanas do verão sentiu uma piora na sua respiração, sofrendo



Pessoas aguardam ônibus na estação Leste de Santo André

com momentos de falta de ar, o que a levou a tratar desses problemas usualmente com bombinhas de inalação e acompanhamento de seu médico. “Como eu já tenho isso a minha vida toda, eu não posso deixar esse trata-

mento, porque senão, vai agravar”.

Para o médico infectologista Marcos Antônio Cirilo, períodos de alteração intensa do clima são bastante propícios para que apareçam doenças respiratórias mais

frequentemente: “o clima instável diminui a resistência do sistema respiratório, o que pode gerar mais gripe e resfriados, pneumonias, rinossinusites”. Esta última, de acordo com Cirilo, tende a piorar em momentos mais secos já que a produção de muco das vias nasais reduz consideravelmente.

A estudante de direito Beatriz Pereira, 18, também notou uma piora em seu estado de saúde. Com asma e rinossinusite, Beatriz sente o problema de respiração acentuar-se principalmente após praticar exercícios físicos. Devido a esse novo problema, ela tem se precavido com alguns métodos: “Tenho me hidratado mais e sempre levo um bronco dilatador comigo”. Ela conta ainda que o uso do bronco dilatador, que combate os sintomas da asma, foi uma recomendação de seu otorrinolaringologista.

Cirilo aponta também para as precauções que podem auxiliar na boa saúde de pessoas com problemas na respiração e sem eles: “o ambiente arejado, tomar bastante líquido, utilizar roupas folgadas, procurar um médico quando sentir algum sintoma respiratório” são alguns cuidados a se tomar.

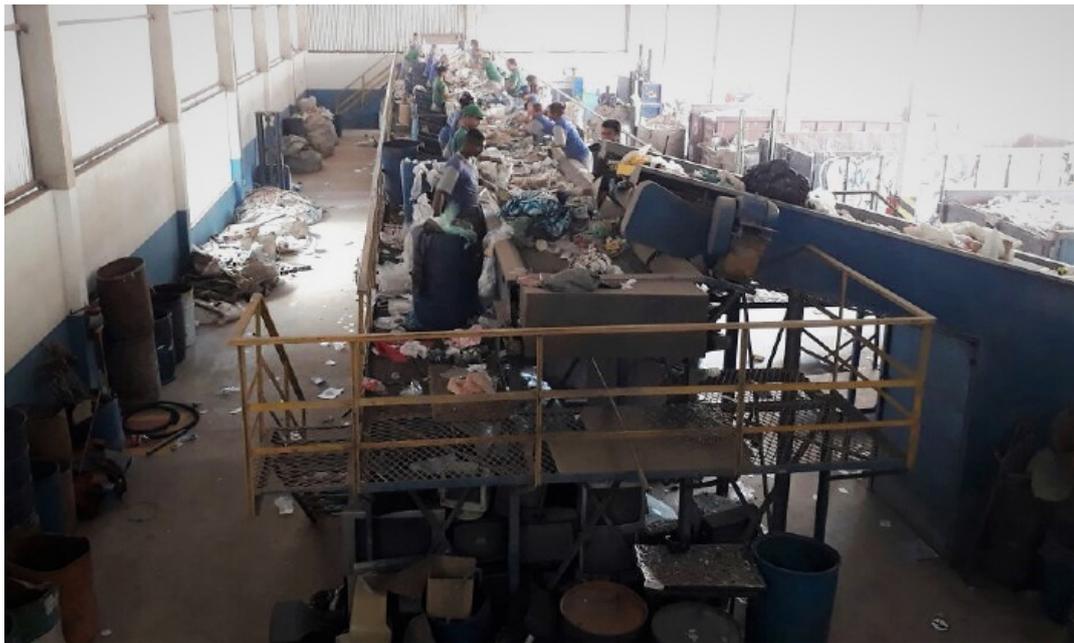
Para a rinossinusite, é recomendável buscar uma opinião médica antes de ingerir qualquer medicamento, uma vez que é necessário descobrir a causa para a doença: “Na maioria das vezes, a rinossinusite é transmitida por vírus, como se fosse gripe ou resfriado, então ela é sintomática” avisa Cirilo, que lembra que não se deve consumir nestes os. sem antes uma análise dos sintomas.

A dona de casa Sônia Aparecida, 63, é moradora de Santo André.

A dona de casa Sônia

Foto: Reprodução / Leonardo Chagas

Foto: Reprodução / Luchelle Furtado



Funcionários da Cooperativa Cidade Limpa realizando a separação de lixo reciclável

Lixo reciclado em Santo André não supera 12%

Principal motivo é a mistura de quase metade dos materiais reciclados

Luchelle Furtado

Santo André passa por problemas com a falta de reaproveitamento adequado do lixo obtido na cidade. Atualmente, 12% do lixo é reutilizado de forma correta pelas cooperativas Coopcidade e Cidade Limpa, responsáveis pela reciclagem no município, segundo informações divulgadas pelo Semasa (Serviço Municipal de Saneamento Ambiental de Santo André).

Existem na cidade 84 pontos de entrega voluntária e 18 estações de coleta (ecopontos). A divulgação é feita pelo Semasa por meio de sites, releases para imprensa, redes sociais, visitas monitoradas e oficinas que são alternativas para a educação ambiental e a conscientização popular.

Flávia Fiasche, 45, moradora do bairro Novo Oratório realiza a separação do lixo seco há mais de dez anos. Ela conta que ficou sabendo dos pontos de coleta seletiva

através dos panfletos que recebia da prefeitura em sua casa e começou a reciclar devido à preocupação com a grande quantidade de material que descartava como lixo comum, mas que poderia ser aproveitado através de reciclagem. "É possível perceber vários dos meus vizinhos tirando de casa sacolas com material reciclável aos sábados pela manhã, quando costumam passar as pessoas responsáveis pela coleta".

Em contrapartida, Márcio Henrique Oliveira de Lucena, diretor da cooperativa Cidade Limpa revela que poucos moradores têm conhecimento e colaboram com os projetos, já que a divulgação não é frequente. "Se a divulgação não é correta, o material continuará vindo misturado e com má qualidade. Isso prejudica muito o nosso trabalho".

Para Thaís Sanches Pereira, 26, moradora do bairro Vila Luzita, o incentivo à reciclagem não partiu de órgãos públicos. Ela começou

a reciclagem estimulada pelo condomínio onde reside, que impõem regras para que os moradores separem o lixo seco do orgânico, com a punição de multa para quem não cumprir.

José Batista de Lucena, 56, o único fundador ainda presente na Cooperativa Cidade Limpa, relata que deseja a implantação de mais um turno de trabalho e melhorias. A falta de incentivo por parte da prefeitura e do Semasa é um problema levantado por Márcio e José. Segundo eles, há mais de um ano a cooperativa luta por um contrato com maior valor por tonelada de lixo triada, que atualmente é de 40 reais.

Juntas, as cooperativas contam com aproximadamente 80 funcionários. Em nota, a Assessoria de Imprensa do Semasa admite que a quantidade de cooperados não é suficiente para realizar a triagem das 35 toneladas de lixo produzidas diariamente na cidade, e afirma

que já está em andamento a implantação de mais um turno de trabalho e a parceria com mais uma cooperativa. Além disso, promete que fará até novembro a inauguração da 19ª Estação de Coleta, localizada no bairro Jardim Santo André.

Funcionários da Cooperativa Cidade Limpa. Juntas, as cooperativas contam com aproximadamente 80 funcionários. Em nota, a Assessoria de Imprensa do Semasa admite que a quantidade de cooperados não é suficiente para realizar a triagem das 35 toneladas de lixo produzidas diariamente na cidade, e afirma que já está em andamento a implantação de mais um turno de trabalho seria implantação de mais. Seria implantação de mais.

Flávia Fiasche, 45, moradora do bairro Novo Oratório realiza a separação do lixo seco há mais de dez anos. Ela conta que ficou sabendo dos pontos de coleta seletiva através dos panfletos que recebia da prefeitura em sua casa e começou a reciclar devido à preocupação com a grande quantidade de material que descartava como lixo comum, mas que poderia ser aproveitado através de reciclagem. "É possível perceber vários dos meus vizinhos tirando de casa sacolas com material reciclável aos sábados pela manhã. José Batista de Lucena, 56, o fundador.

José Batista de Lucena, 56, o único fundador ainda presente na Cooperativa Cidade Limpa, relata que deseja a implantação de mais um turno de trabalho e melhorias. A falta de incentivo por parte da prefeitura e do Semasa é um problema levantado por Márcio e José. Segundo eles, há mais de um ano a cooperativa luta por um contrato com maior valor por tonelada de lixo triada, que atualmente é de 40 reais.

Existem na cidade 84 pontos de entrega voluntária e 18 estações de coleta (ecopontos), que atualmente é de 40 reais.

Em contrapartida, Márcio Henrique Oliveira, diretor da cooperativa Cidade Limpa.

Cidade de Santo André volta a investir na prática esportiva

Após crise, município retoma o financiamento de projetos ligados ao esporte amador e profissional

Gabriela Bustamante

Foto: Reprodução / Prefeitura de Santo André

No que diz respeito ao esporte, a cidade de Santo André carrega tradição. Casa dos campeões olímpicos Daniele e Diego Hypolito, o município andreense voltou a ser, nos últimos meses, alvo de grande incentivo de empresas e ex-atletas brasileiros, que têm investido tempo e recursos em centros voltados para a formação de talentos.

Em meio a seus esforços para incentivar a prática esportiva, a gestão do prefeito Paulo Serra (PSDB), criou um departamento especializado na captação de recursos, tanto privados quanto públicos, para a fomentação do esporte participativo e de rendimento.

Graças a isenção prevista pela Lei de Incentivo Fiscal, a Bridgestone foi uma das empresas que se interessou em investir na área em Santo André e, em parceria com Ana Moser - ex-jogadora de vôlei da seleção brasileira -, fundou o projeto Rede de Núcleos, do IEE (Instituto Esporte & Educação). “É o primeiro passo para a retomada das conversas com empresas da região para serem parceiras do esporte”, declarou o secretário de esportes Marcelo Chegade, por meio da assessoria de imprensa da prefeitura.

Os diversos projetos de incentivo, boa parte iniciado pela prefeitura para atender a população de todas as faixas etárias, eram originariamente mantidos com recursos públicos. A crise na administração municipal há alguns anos, no entanto, levou ao declínio de diversos serviços prestados, incluindo aqueles voltados para o esporte.



No Complexo Esportivo Pedro Dell'Antonia há amplo espaço para a prática de natação

“Quando eu comecei, em 2007,2008, o serviço era maravilhoso! Tínhamos vários técnicos e patrocinadores. Não precisávamos pagar nada pra competir, somente os uniformes e materiais usados no treino. Mas de uns quatro anos pra cá, o serviço caiu muito”, declarou Gabriela Ramalho, ex-atleta do Complexo Esportivo Pedro Dell'Antonia.

Segundo a jovem, a crise na gestão de S.A., aliada a perda de patrocinadores ‘sucateou’ o serviço, dificultando a participação de alunos carentes. “Começamos a ter que pagar tudo, e natação não é um esporte barato... não é todo mundo que tem dinheiro pra isso. E além dos materiais, tínhamos que passar em nutricionista e academia [antes pagos pela

No Complexo Pedro Dell'Antonia, existe espaço para todos que possuem Interesse pela natação

prefeitura]”, completou a nadadora.

Aos 18 anos, Gabriela teve de abandonar a natação no último mês de julho por conta do trabalho e da faculdade de biomedicina. Atleta do município desde os oito anos, a jovem vivenciou alguns dos melhores e piores momentos do esporte andreense, mas afirma a nova administração local vem trazendo esperança para aqueles que fazem parte dos projetos.

“Eu acho que o Paulo Serra tem ótimos planos, óbvio que a gente entende que tem lugares que precisam de mais dinheiro do que o esporte, como a saúde. Mas, se eles apostarem no esporte, terão menos pessoas nas filas dos hospitais. Santo André vive de fases... agora, com a

Foto: Reprodução / Prefeitura de Santo André



A natação é um dos esportes mais caros a serem financiados

Foto: Reprodução / Atma



Meditação é uma das formas alternativas de buscar tranquilidade e equilíbrio

Beatriz Lemos

A comercialização de remédios para tratamentos psicológicos é cada vez mais recorrente no Brasil. Segundo dados da Interfarma, Associação da Indústria Farmacêutica de Pesquisa, só em 2016, a indústria farmacêutica brasileira cresceu 13,1%. É a segunda maior do mundo, perdendo apenas para o petróleo. A empresa de pesquisa e consultoria da GlobalData estimou crescimento anual de 8,5% no mercado farmacêutico no país.

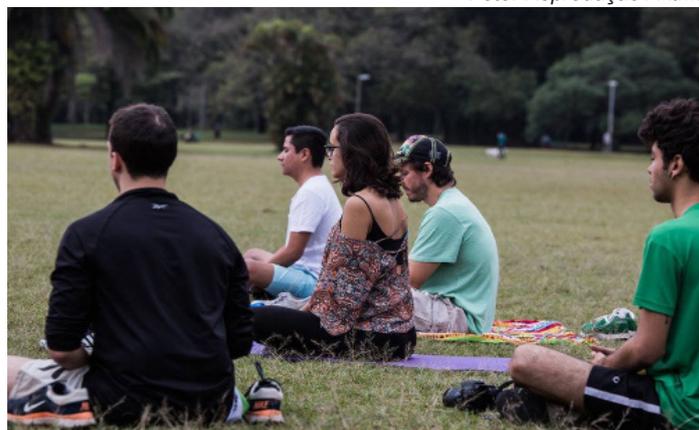
Em relação ao aumento dos casos de depressão apontado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que atinge 5,8% dos brasileiros, a psicóloga Patrícia Buranello da Silva acredita que o número sempre foi alto, mas como, atualmente, o preconceito com a área da psicologia é menor, o assunto deixou de ser um tabu e passou a ser levado mais a sério.

Ela conta que utiliza em seus pacientes a arteterapia como um outro método alternativo, encaminhando-os para psiquiatras em último caso. Patrícia explica que faz a utilização da arte para

Tratamentos alternativos como nova opção

Ioga e acupuntura são opções para quem não se identifica com medicamentos tradicionais

Foto: Reprodução / Atma



O ioga ajuda a encontrar equilíbrio no próprio corpo

trazer à consciência o inconsciente, logo o que o paciente guarda para si, a arteterapia traz para ser trabalhado. Ela cita como principais exemplos traumas ou depressão. “Em uma das atividades eu

faço o contorno do corpo do paciente em papel pardo e peço para ele preencher com o que ele quiser, palavras, figuras”.

Apesar dos números crescentes, medidas alter-

nativas estão se popularizando pela busca a melhora na saúde mental. É o caso da Ana Carolina, 23, estudante de Rádio e TV, que aos 21 anos começou a tomar estabilizadores de humor e antidepressivos, apontando ter sido ruim a adaptação. “Tive vários efeitos colaterais. Eu via tudo embaçado, fiquei três dias grogue por causa do remédio. Eu quase parei de tomar e fiquei bem assustada”. Ela encontrou na acupuntura uma melhora significativa para seu quadro.

O psicanalista e profissional de acupuntura Renato Bortolazo Avelino, que expõe a ideia de que, na medicina oriental, corpo é mente e mente é corpo. Segundo ele, essa medicina mostra que a emoção influencia no órgão humano. “O fígado é relacionado à raiva, o coração à euforia excessiva e o estômago aos pensamentos obsessivos”.

Segundo Renato, logo na primeira sessão de acupuntura, em média, se observa uma melhora no estado do paciente. Além disso, é aconselhado manter uma rotina, para que quando surgirem questões tanto físicas, quanto emocionais que façam interferências, o paciente já vai estar com sua saúde muito bem ajustada. “Vai sofrer menos ou até capaz que nem sofra”, diz.

O psiquiatra Edson Luiz Borlotti conta que até o dia a dia pode ser estressante e desencadear transtornos mentais. “Crises de ansiedade e hiperatividade são um dos casos mais conhecidos e procurar solução por meio da medicação pode ocasionar abuso e até vício. Mesmo assim, a procura por remédios acaba sendo a maneira mais prática como tentativa de controle e um erro”.

Não é o que acontece com a Lígia de Fátima, 54, aposentada, que pratica desde 2015 qigong (forma de exercício suave, composto de movimentos repetitivos, frequentemente esticando o corpo), meditação e ioga. Ela foi diagnosticada.

Eventos levam público a visitar Paranapiacaba

A sequência de eventos na região resultou em aumento na cobrança de melhorias

Giulia Requejo

Paranapiacaba, distrito de Santo André conhecido por sua importância histórica iniciada com a criação da estação de trem, tem ganhado destaque com os eventos promovidos ao longo do ano. Com estrutura e suporte adequados, o local conta com Festivais de Inverno, Rodas de Primavera, Convenção de Magos e Bruxas, além de encontros de ferroviários e motociclistas.

Apesar do ambiente agradável, muitos visitantes tem reclamam do abandono e falta de cuidados com o ambiente. Em contato com frequentadores dos eventos, muitos alegaram estar insatisfeitos diante da falta de recursos e incentivos. "A prefeitura dá um suporte maior em questão a segurança, mas em

questão a estrutura não acho boa. Com certeza se tivesse uma estrutura melhor e mais recursos, acho que atrairia mais pessoas" disse Erika Quinalia, que frequenta os eventos há 8 anos.

De acordo com a organizadora do evento Roda de Primavera, Marlene Frandom, a maioria dos participantes dos eventos são pessoas de outras cidades. A falta da valorização e de trabalhos sociais promovendo o belo ponto turístico, faz com que moradores locais não frequentem a vila. Em conformidade com a opinião de Marlene, a estudante Vitoria Andria afirma que a prefeitura só realiza o evento, então só conhece quem já foi, e aí vai falando para os outros, mas falta propaganda.

Em nota, a prefeitura disse que está em trabalho,



Rodas de primavera acontecem na Vila de Paranapiacaba

junto com frequentadores da região, para qualificar os serviços existentes e melhorá-los para atender aos visitantes. Afirmou também que Paranapiacaba já possui visitação turística consolidada

independente da existência dos eventos.

A vila que foi criada em 1874, junto à estação de trem do Alto Da Serra, foi comprada por Santo André em 2002 em seguida tombada como patrimônio histórico, artístico e turístico de São Paulo.

Paranapiacaba, distrito de Santo André conhecido por sua importância histórica iniciada com a criação da estação de trem, tem ganhado destaque com os eventos promovidos ao longo do ano. Com estrutura e suporte s. A falta da valorização e de trabalhos sociais promovendo o belo ponto turístico, faz com que moradores locais nndo para os outros, mas falta propaganda.

Em nota, a prefeitura disse que está em trabalho, junto com frequentadores da região, para qualificar os serviços existentes e melhorá-los firmou também que Paranapiaa já possui visitação turística consolidada independente da existênde trem do Alto Da Serra, foi comprada por Santo André.

Em nota, a prefeitura

Foto: Reprodução / Prefeitura de Santo André



Entrada principal do Parque Natural Municipal das Nascentes de Paranapiacaba

Foto: Reprodução / Luchelle Furtado



Funcionários da Cooperativa Cidade Limpa realizando a separação de lixo reciclável

Menos de 20% do lixo é reciclado em S. André

Principal motivo é a mistura de quase metade dos materiais reciclados

Tamara Sanches

Santo André passa por problemas com a falta de reaproveitamento adequado do lixo obtido na cidade. Atualmente, 12% do lixo é reutilizado de forma correta pelas cooperativas Coopcicla e Cidade Limpa, responsáveis pela reciclagem no município, segundo informações divulgadas pelo Semasa (Serviço Municipal de Saneamento Ambiental de Santo André).

Existem na cidade 84 pontos de entrega voluntária e 18 estações de coleta (ecopontos). A divulgação é feita pelo Semasa por meio de sites, releases para imprensa, redes sociais, visitas monitoradas e oficinas que são alternativas para a educação ambiental e a conscientização popular.

Flávia Fiasche, 45, moradora do bairro Novo Oratório realiza a separação do lixo seco há mais de dez anos. Ela conta que ficou sabendo



Fundador da Cooperativa Cidade Limpa, em Santo André

dos pontos de coleta seletiva através dos panfletos que recebia da prefeitura em sua casa e começou a reciclar devido à preocupação com a grande quantidade de material que descartava como lixo comum, mas que poderia ser aproveitado através de reciclagem. “É possível perceber vários dos meus vizinhos tirando de casa sacolas

com material reciclável aos sábados pela manhã, quando costumam passar as pessoas responsáveis pela coleta”.

Em contrapartida, Márcio Henrique Oliveira de Lucena, diretor da cooperativa Cidade Limpa revela que poucos moradores têm conhecimento e colaboram com os projetos, já que a divulgação não é frequente. “Se a divulgação não

é correta, o material continuará vindo misturado e com má qualidade. Isso prejudica muito o nosso trabalho”.

Para Thaís Sanches Pereira, 26, moradora do bairro Vila Luzita, o incentivo à reciclagem não partiu de órgãos públicos. Ela começou a reciclagem estimulada pelo condomínio onde reside, que impõem regras para que os moradores separem o lixo seco do orgânico, com a punição de multa para quem não cumprir.

José Batista de Lucena, 56, o único fundador ainda presente na Cooperativa Cidade Limpa, relata que deseja a implantação de mais um turno de trabalho e melhorias. A falta de incentivo por parte da prefeitura e do Semasa é um problema levantado por Márcio e José. Segundo eles, há mais de um ano a cooperativa luta por um contrato com maior valor por tonelada de lixo triada, que atualmente é de 40 reais.

Juntas, as cooperativas contam com aproximadamente 80 funcionários. Em nota, a Assessoria de Imprensa do Semasa admite que a quantidade de cooperados não é suficiente para realizar a triagem das 35 toneladas de lixo produzidas diariamente na cidade, e afirma que já está em andamento a implantação de mais um turno de trabalho e a parceria com mais uma cooperativa. Além disso, promete que fará até novembro a inauguração da 19ª Estação de Coleta, localizada no bairro Jardim Santo André.

Funcionários da Cooperativa Cidade Limpa. Juntas, as cooperativas contam com aproximadamente 80 funcionários. Em nota, a Assessoria de Imprensa do Semasa admite que a quantidade de cooperados não é suficiente para realizar a triagem das 35 toneladas de lixo produzidas diariamente na cidade, e afirma que já está em andamento a implantação de mais um turno de trabalho seria implantação de mais.

Márcio Henrique de Lucena, diretor da cooperativa Cidade Limpa.

Foto: Reprodução / Leonardo Chagas



Termômetro do terminal Santo André Leste marca temperatura alta para a estação

Leonardo Chagas

As altas temperaturas do período unidas a um nível baixo de água na atmosfera pioram doenças respiratórias e cardiovasculares de andreenses.

O inverno de 2017 chegou ao fim e, com ele, as temperaturas voltam a subir no hemisfério sul. No entanto, com esta elevação, os cuidados com a saúde mudam o seu foco. Neste mesmo período no ano passado, algumas das regiões metropolitanas do estado, como o Grande ABC, entraram em atenção devido a taxas baixas de umidade, pois são nestes períodos do ano que se nota uma piora na qualidade do ar, o que pode agravar doenças cardiovasculares e respiratórias.

A dona de casa Sônia Aparecida, 63, é moradora de Santo André e apresenta problemas respiratórios e vasculares. Segundo ela, nas últimas semanas do verão sentiu uma piora na sua respiração, sofrendo com momentos de falta de ar, o que a levou a tratar desses problemas usualmente com bombinhas de inalação e acompanhamento de seu médico. "Como eu já tenho isso a minha vida toda, eu não posso deixar esse tra-

O calor atinge a população do ABC paulista

Andreenses sentem doenças respiratórias



Pessoas esperando pelo ônibus no calor de SA

tamento, porque senão, vai agravar".

Para o médico infectologista Marcos Antônio Cirilo, períodos de alternância intensa do clima são bastante propícios para que apareçam

doenças respiratórias mais frequentemente: "o clima instável diminui a resistência do sistema respiratório, o que pode gerar mais gripe e resfriados, pneumonias, rinossinusites". Esta última,

de acordo com Cirilo, tende a piorar em momentos mais secos já que a produção de muco das vias nasais reduz consideravelmente.

A estudante de direito Beatriz Pereira, 18, também notou uma piora em seu estado de saúde. Com asma e rinossinusite, Beatriz sente o problema de respiração acentuar-se principalmente após praticar exercícios físicos. Devido a esse novo problema, ela tem se precavido com alguns métodos: "Tenho me hidratado mais e sempre levo um bronco dilatador comigo". Ela conta ainda que o uso do bronco dilatador, que combate os sintomas da asma, foi uma recomendação de seu otorrinolaringologista.

Cirilo aponta também para as precauções que podem auxiliar na boa saúde de pessoas com problemas na respiração e sem eles: "o ambiente arejado, tomar bastante líquido, utilizar roupas folgadas, procurar um médico quando sentir algum sintoma respiratório" são alguns cuidados a se tomar. Mas aqueles que sofrem de asma, bronquite, rinossinusite ou fumantes devem buscar mais atenção do que o normal. "Eles sofrem muito mais com as variações do clima do que uma pessoa que não tenha doença nenhuma".

É necessário que fique atento também às dietas durante esta época do ano. O médico mostra que o consumo menor e desregrado de proteínas neste momento pode afetar a imunidade do corpo, abrindo espaço para contaminação. "Os seus anticorpos são baseados em proteína, então você precisa de uma dieta adequada. Fazê-la sem orientação é terminantemente proibido e vai te levar à doença."

Para a rinossinusite, é recomendável buscar uma opinião médica antes de ingerir qualquer medicamento, uma vez que é necessário descobrir a causa para a doença: "Na maioria das vezes, a rinossinusite".

Segundo ela, nas últimas.

Saúde mental e bem-estar no ABC

Ioga e acupuntura são opções para quem não se identifica com medicamentos tradicionais

Leticia Rodrigues

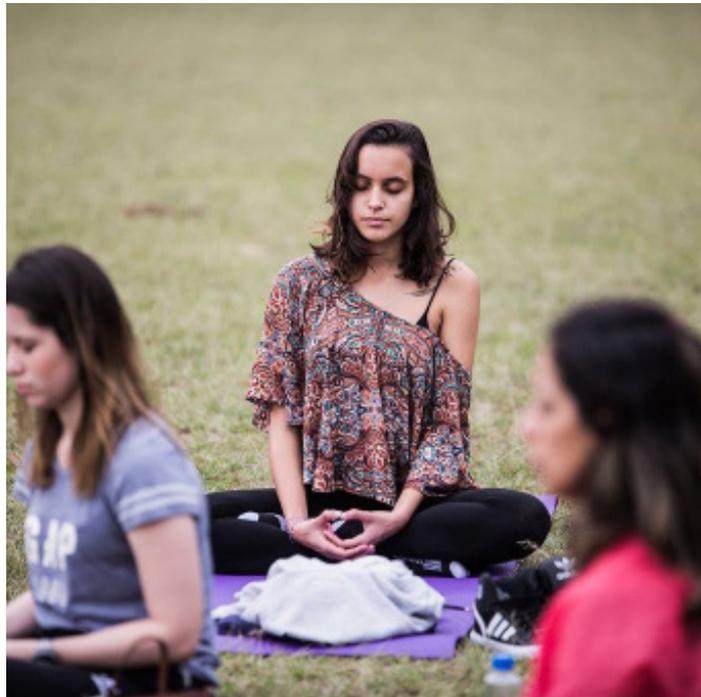
A comercialização de remédios para tratamentos psicológicos é cada vez mais recorrente no Brasil. Segundo dados da Interfarma, Associação da Indústria Farmacêutica de Pesquisa, só em 2016, a indústria farmacêutica brasileira cresceu 13,1%. É a segunda maior do mundo, perdendo apenas para o petróleo. A empresa de pesquisa e consultoria da GlobalData estimou crescimento anual de 8,5% no mercado farmacêutico no país.

Em relação ao aumento dos casos de depressão apontado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que atinge 5,8% dos brasileiros, a psicóloga Patrícia Buranello da Silva acredita que o número sempre foi alto, mas como, atualmente, o preconceito com a área da psicologia é menor, o assunto deixou de ser um tabu e passou a ser levado mais a sério.

Ela conta que utiliza em seus pacientes a arteterapia como um outro método alternativo, encaminhando-os para psiquiatras em último caso. Patrícia explica que faz a utilização da arte para trazer à consciência o inconsciente, logo o que o paciente guarda para si, a arteterapia traz para ser trabalhado. Ela cita como principais exemplos traumas ou depressão. “Em uma das atividades eu faço o contorno do corpo do paciente em papel pardo e peço para ele preencher com o que ele quiser, palavras, figuras”.

Apesar dos números crescentes, medidas alternativas estão se popularizando pela busca a melhora na saúde mental. É o caso da Ana Carolina, 23, estudante de Rádio e TV, que aos 21 anos começou a tomar estabilizadores de humor e anti-depressivos, apontando ter sido ruim a adaptação. “Tive vários efeitos colaterais. Eu via tudo

Foto: Reprodução / Atma



Meditação é uma das formas de buscar tranquilidade

embaçado, fiquei três dias grogue por causa do remédio. Eu quase parei de tomar e fiquei bem assustada”. Ela encontrou na acupuntura uma melhora significativa para seu quadro.

O psicanalista e profissional de acupuntura Renato Bortolaço Avelino, que expõe a ideia de que, na medicina oriental, corpo é mente e

mente é corpo. Segundo ele, essa medicina mostra que a emoção influencia no órgão humano. “O fígado é relacionado à raiva, o coração à euforia excessiva e o estômago aos pensamentos obsessivos”.

Segundo Renato, logo na primeira sessão de acupuntura, em média, se observa uma melhora no estado do

paciente. Além disso, é aconselhado manter uma rotina, para que quando surgirem questões tanto físicas, quanto emocionais que façam interferências, o paciente já vai estar com sua saúde muito bem ajustada. “Vai sofrer menos ou até capaz que nem sofra”, diz.

O psiquiatra Edson Luiz Borlotti conta que até o dia a dia pode ser estressante e desencadear transtornos mentais. “Crises de ansiedade e hiperatividade são um dos casos mais conhecidos e procurar solução por meio da medicação pode ocasionar abuso e até vício. Mesmo assim, a procura por remédios acaba sendo a maneira mais prática como tentativa de controle e um erro”.

Não é o que acontece com a Ligia de Fátima, 54, aposentada, que pratica desde 2015 qigong (forma de exercício suave, composto de movimentos repetitivos, frequentemente esticando o corpo), meditação e ioga. Ela foi diagnosticada com hiperatividade desde os 11 anos. “Quando eu mudei do ensino fundamental I para o fundamental II, eu percebi que não conseguia ficar muito tempo sentada”.

Ela aprendeu a dar maior atenção ao próprio corpo e encontrar equilíbrio durante as sessões. Além do mais, Ligia consegue aplicar na própria rotina esses momentos de calma, afastando cada vez mais o problema dela com a hiperatividade.

Apesar dos números crescentes, medidas alternativas estão se popularizando pela busca a melhora na saúde mental. É o caso da Ana Carolina, 23, estudante de Rádio e TV, que aos 21 anos começou a tomar estabilizadores de humor e anti-depressivos, apontando ter sido ruim a adaptação. “Tive vários efeitos colaterais”.

O psicanalista e profissional de acupuntura Renato.



O ioga ajuda a encontrar equilíbrio no próprio corpo