

Plataforma Tele Dengue atende remotamente casos suspeitos da doença em São Caetano

São Caetano lançou a plataforma Tele Dengue, serviço de telemedicina para atender possíveis casos da doença. O anúncio da novidade foi feito pelo prefeito José Auricchio Júnior, pela secretária de saúde, Regina Maura e Gabriela de Oliveira Xavier, diretora de Atenção Básica, no Centro de Especialidades Médicas Samuel Klein.

A enfermeira Gabriela Xavier explicou que, vendo o aumento no número de casos de Dengue, o setor municipal de saúde se mobilizou para criar uma sala, em todas as UBS, para uma equipe de cuidado avançado dedicada aos casos da doença. Seus profissionais avaliam os casos suspeitos e realizam testes rápidos para confirmação do diagnóstico. Agora, o novo canal possibilita que a população receba um atendimento mesmo sem sair de casa.

O atendimento prestado pelo Tele Dengue é feito através do número 4233-8136. Moradores de São Caetano do Sul podem enviar uma mensagem via WhatsApp para ele e iniciar um autoatendimento por meio da conversa. Após o preenchimento do formulário, uma equipe clínica entra em contato com o munícipe para realizar uma teleconsulta e complementar a avaliação. A partir daí, é possível que o profissional de saúde agende um atendimento presencial para o paciente — a fim de confirmar o diagnóstico via teste rápido — ou encaminhe-o para a emergência, por exemplo.



Com apoio de facilitação tributária, SP celebra investimento bilionário da Toyota

O desenvolvimento econômico de São Paulo ganhou um importante reforço com o anúncio de R\$ 11 bilhões em novos investimentos da Toyota até 2030 e geração estimada de 2 mil empregos. Para o governador Tarcísio de Freitas, que participou do lançamento dos novos projetos da montadora em Sorocaba, os aportes do setor automotivo refletem a confiança do capital privado nas políticas paulistas de apoio à industrialização e ao empreendedorismo.

Página 3



Pinacoteca de Mauá celebra 20 anos com exposição inédita



Para marcar esse aniversário, a Pinacoteca Municipal de Mauá promove a mostra inédita “Pinacoteca de Mauá – 20 anos de arte, conexões e memória”.

Página 2

UM OUTRO MUNDO NA TAILÂNDIA

Viajar para a Tailândia a turismo tem se tornado a escolha de cada vez mais brasileiros. E motivos não faltam para isso! Praias paradisíacas, festas alucinantes, preços competitivos, gastronomia deliciosa... [Página 8](#)

Cursos de qualificação em parceria com o Senac têm início em Santo André



A Prefeitura de Santo André deu início às aulas dos cursos de recepcionista, assistente de recursos humanos e empreendedor de pequenos negócios, que es-

tão sendo realizadas em parceria com o Senac. As formações são oferecidas pela Secretaria de Desenvolvimento e Geração de Emprego, pela secretaria de Educação e pela Esco-

la de Ouro Andreense.

As aulas estão sendo realizadas no Centro Público de Formação Profissional (CPFP) João Amazonas, no Jardim Rina, e no Cesa Cata Preta, na

Vila João Ramalho. Ao todo 140 alunos estão inscritos para as iniciativas.

No curso de recepcionista, a programação traz técnicas de atendimento presencial, virtual e te-

lefônico em empresas e organizações para fazer uma recepção de qualidade aos clientes e ao público em geral.

Pelo curso de assistente de RH, agrade ensina o profissional a auxiliar nos processos de recrutamento, seleção e integração, na elaboração de planos de cargos e salários e em ações de qualidade e segurança no trabalho.

Já pelo curso de empreendedor de negócios, que acontece apenas no CPFP João Amazonas, os alunos aprenderão a fazer o plano de negócios para gerar empre-

go e renda, ajudar no desenvolvimento local e ter sucesso na empresa. Entre os tópicos que serão abordados estão como empreender de forma responsável para a sociedade e o meio ambiente, como reconhecer as características do comportamento empreendedor, como criar um plano de negócios para empreender, como criar estratégias de venda usando conceitos e técnicas de marketing e como organizar a parte financeira do negócio, usando ferramentas, técnicas e conceitos de finanças e rentabilidade.

São Bernardo celebra mês da mulher com várias atividades

Em celebração ao Dia Internacional da Mulher, comemorado nesta sexta-feira (dia 8 de março), a Prefeitura de São Bernardo organizou uma série de ações voltadas ao público feminino. A programação especial foi apresentada pelo prefeito Orlando Morando em coletiva de imprensa realizada no salão nobre do prédio do Executivo Municipal. Entre os destaques estão a promoção do 3º feirão de empregos para mulheres, ações de saúde durante o março lilás, com mutirão para a realização de exame Papanicolau, além de capacitação de equipes da saúde sobre violência de gênero, o 2º circuito de corrida de rua, e atividades culturais gratuitas na

Chácara Silvestre.

Conforme explica Morando, denominada “São Bernardo São Elas – A força da mulher é o que move a nossa cidade”, a campanha se traduz em mais um gesto prático da Prefeitura no sentido de fortalecer a luta pela igualdade de gênero e ofertar às cerca de 425,3 mil moradoras da cidade oportunidades de se colocar no mercado de trabalho, cuidar da saúde, praticar esportes, ter acesso à cultura de qualidade e acolhimento adequado em situações de violência doméstica.

“As mulheres são maioria na nossa cidade e o papel do gestor público é sair do discurso e partir para as ações efetivas. Temos avançado muito

desde 2017 em diversas frentes, desde a eliminação da fila de espera por vaga em creche para que mães possam trabalhar tranquilas sabendo que seu filho está na escola, até a criação do Hospital da Mulher, um equipamento exclusivo para o atendimento do público feminino. Fomos pioneiros na realização dos feirões de emprego com vagas destinadas apenas a mulheres, além de todas as ações focadas no enfrentamento da violência de gênero. Não estamos falando que a cidade está perfeita, mas que estamos empenhados na execução de políticas públicas que valorizem e empoderem as mulheres”, ressalta o prefeito Orlando Morando.



SP decreta emergência, após Estado atingir 300 casos confirmados de dengue por 100 mil

O Governo de São Paulo, por meio da Secretaria de Estado da Saúde, anunciou o decreto de emergência em saúde pública para a dengue após o Centro de Operações de Emergências (COE) recomendar a medida, uma vez que o Estado atingiu 300 casos confirmados da doença por 100 mil habitantes na segunda-feira (4). O decreto permitirá que Estado e municípios implementem ações com maior agilidade e, também, possa receber recursos adicionais do governo federal. Cada município, a partir da análise de seu cenário epidemiológico, poderá utilizar a medida estadual para decretar emergência em âmbito local.

Segundo portaria do governo federal, os incrementos financeiros para emergências deverão ser enviados ao Estado, a partir



de agora, para investimento em vigilância em saúde, atenção primária e atenção especializada. Em São Paulo, os recursos serão destinados, prioritariamente, para aquisição de máquinas de nebulização e insumos, contratação de pessoas e ampliação da capacidade da rede.

“O monitoramento realizado pelo Estado, desde o ano passado, apontava aumento expressivo no número de casos e a antecipação dos registros em cerca de

dois meses. Esse trabalho permitiu que uma série de ações fosse tomada, evitando cenários mais críticos como os enfrentados pelos estados vizinhos”, ressaltou Esper Kallás, diretor do Instituto Butantan, durante reunião do COE.

Dados atualizados até 4 de março mostram que 131 municípios do Estado registraram mais de 300 casos por 100 mil habitantes. Ao todo, 22 municípios paulistas decretaram emergência.

Pinacoteca de Mauá celebra 20 anos

Inaugurado em 10 de dezembro de 2001, o Teatro Municipal de Mauá revolucionou a vida cultural da cidade. Além das inúmeras atrações de renome que já desfilarão talento no palco, o espaço conta com outra atração que acaba de celebrar duas décadas. Para marcar esse aniversário, a Pinacoteca Municipal de Mauá promove a mostra inédita “Pinacoteca de Mauá – 20 anos de arte, conexões e memória”.

A exposição que vai até 05 de abril, apresenta

uma seleção com mais de 60 obras de nomes da arte brasileira como Lasar Segall, Luiz Sacilotto, Hans Grudzinski e Tomie Ohtake, além de obras de artistas da região como Aluísio dos Santos e Dener de Souza. Algumas estarão pela primeira vez na Pinacoteca, como a série Oxum, de Talita Rocha. A abertura oficial da exposição está marcada para as 14h, deste sábado. A Pinacoteca Municipal de Mauá fica na rua Gabriel Marques, 353, Vila Noêmia.

JORNAL ABC NEWS

E SÃO PAULO

Expediente

ABC NOTÍCIAS EDITORA DE JORNAIS E REVISTAS LTDA
CNPJ: 60.327.830/0001-50
Fundado em 05 de junho de 1989

Jornalista Responsável:
Jocimara Sperate MTB nº 17.662

Impressão:
Gráfica OESP

E-mail: jabcnews@gmail.com

Diagramação:
Leandro Formigari

Distribuição:
Em São Caetano do Sul, São Bernardo do Campo,
Santo André, Mauá, Diadema, Ribeirão Pires,
Rio Grande da Serra e nos bairros lindeiros de São Paulo

As matérias assinadas são de inteira
responsabilidade de seus autores.

Plataforma Tele Dengue atende remotamente casos suspeitos da doença em São Caetano

São Caetano lançou a plataforma Tele Dengue, serviço de telemedicina para atender possíveis casos da doença. O anúncio da novidade foi feito pelo prefeito José Auricchio Júnior, pela secretária de saúde, Regina Maura e Gabriela de Oliveira Xavier, diretora de Atenção Básica, no Centro de Especialidades Médicas Samuel Klein.

A enfermeira Gabriela Xavier explicou que, vendo o aumento no número de casos de Dengue, o setor municipal de saúde se mobilizou para criar uma sala, em todas as UBS, para uma equipe de cuidado avançado dedicada aos casos da doença. Seus profissionais avaliam os casos suspeitos e realizam testes rápidos para confirmação do diagnóstico. Agora, o novo canal possibilita que a população receba um atendimento mesmo sem sair de casa.

O atendimento prestado pelo Tele Dengue é feito através do número 4233-8136. Moradores de São Caetano do Sul podem



enviar uma mensagem via WhatsApp para ele e iniciar um autoatendimento por meio da conversa. Após o preenchimento do formulário, uma equipe clínica entra em contato com o munícipe para realizar uma teleconsulta e complementar a avaliação. A partir daí, é possível que o profissional de saúde agende um atendimento

presencial para o paciente — a fim de confirmar o diagnóstico via teste rápido — ou encaminhá-lo para a emergência, por exemplo.

O prefeito Auricchio explica que o Tele Dengue foi criado como uma ação na outra ponta do combate à doença no município. Enquanto essa plataforma facilita o atendimento

a pessoas que já podem ter contraído a dengue, a prefeitura realiza uma série de ações para evitar a proliferação do mosquito Aedes aegypti, transmissor também da febre amarela, zika e chikungunya.

Desde o último dia 19, a secretaria municipal de Saúde, em conjunto com a Defesa Civil, tem feito a busca de possíveis

focos utilizando drones. Já foram identificados nove focos dessa maneira, que foram propriamente remediados. Auricchio destaca ainda que a população ciente deste monitoramento também já ficou mais atenta para possíveis criadouros do mosquito em suas residências, corrigindo problemas antes que o apa-

relho sobrevoasse seu lar.

No chão, agentes comunitários de saúde têm realizado as tradicionais visitas porta a porta, não só buscando focos, mas também distribuindo material informativo e orientando a população. Além disso, todos os bairros têm recebido nebulização de inseticida para erradicação do mosquito.

Inadimplência no ABC tem dados atualizados; educação financeira e renda são debates estratégicos

O número de inadimplentes residentes no Grande ABC cresceu 1,86% na passagem de dezembro de 2023 para janeiro de 2024. Na região Sudeste, na mesma base de comparação, a variação foi de 0,86%. As informações são do estudo de inadimplência na região, realizado pela CDL (Câmara de Dirigentes Lojistas) de São Caetano do Sul, com o apoio da Agência de Desenvolvimento Econômico Grande ABC e dados do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), e apontam para a necessidade de um olhar

estratégico para avançar na educação financeira e nos debates sobre a renda.

O estudo, que fortalece as sete cidades no fornecimento de dados sobre a situação econômica dos moradores, mostra também que o número de devedores na região ABC cresceu 9,69% em janeiro de 2024, em relação a janeiro de 2023. O dado ficou acima da média da região Sudeste (4,66%) e acima da média nacional (3,78%).

O tempo médio de atraso é igual a 25,3 meses, sendo que 37,84% dos devedores possuem tempo

de inadimplência de 1 a 3 anos. O setor com participação mais expressiva do número de dívidas em janeiro na região da Grande ABC foi Bancos, com 68,84% do total de dívidas.

Para o presidente da Câmara dos Dirigentes Lojistas de São Caetano do Sul, Alexandre Damásio, o movimento atual é o de aumento da inadimplência, mas é necessário avaliar um período maior. “Teremos aumento na inadimplência no primeiro trimestre do ano, mas continuamos vivenciando quedas de inadimplência desde 2022.

Com apoio de facilitação tributária, SP celebra investimento bilionário da Toyota

O desenvolvimento econômico de São Paulo ganhou um importante reforço com o anúncio de R\$ 11 bilhões em novos investimentos da Toyota até 2030 e geração estimada de 2 mil empregos. Para o governador Tarcísio de Freitas, que participou do lançamento dos novos projetos da montadora em Sorocaba, os aportes do setor automotivo refletem a confiança do capital privado nas políticas paulistas de apoio à industrialização e ao empreendedorismo.

“É o maior investimento anunciado por uma empresa importante para o Brasil, que está aqui des-

de 1958. A participação do Governo do Estado foi fundamental no primeiro momento em que a gente combinou calendarizar a devolução de créditos acumulados do ICMS e permitir o amortecimento do capex [investimentos em bens de capital]. A Toyota precisava aprovar o investimento na matriz, mas tinha um volume de crédito acumulado muito grande. Liberamos R\$ 1 bilhão em créditos do ICMS para facilitar esse investimento”, afirmou Tarcísio.

De acordo com a montadora, o plano de expansão anunciado nesta terça é o mais importante da

trajetória de 66 anos da Toyota no Brasil. O investimento de R\$ 11 bilhões ao longo dos próximos seis anos vai ampliar a produção de veículos e motores, com introdução de novos produtos híbridos flex, e criar 2 mil novos postos de trabalho.

Segundo a Toyota, R\$ 5 bilhões já estão confirmados até 2026 e incluem a fabricação de um novo veículo compacto híbrido flex, com início de montagem para o início do ano que vem. A produção de outro modelo híbrido flex, desenvolvido especialmente para o mercado brasileiro, também está nos planos da Toyota até 2030.



Relojóias Brasília



Presentes Relógios Jóias

4224-3317

Rua Baraldi, 891

Centro - São Caetano

FRIOSUL

Comércio de Frios e Laticínios



- Catupiry
- Presunto
- Queijos
- Salgados
- Salame
- Latarias
- Congelados
- Palmitos
- Preços especiais para Atacado

TELEFONES:
4224-5452 • 4224-2955 • 4224-5563

Rua Antonio Bento, 109
Bairro Centro - SCSul

DECAR

Telefone: 4220-1329

ESCAPAMENTOS

Escapamentos Nacionais e Importados
Catalizadores e Protetores de Câter
Engates Automotivos



Av. Presidente Kennedy, 3435
Bairro Santa Maria - São Caetano do Sul

EUA continuarão apoiando militarmente Israel e sua ação em Gaza

Os Estados Unidos continuarão apoiando Israel com assistência militar, disse o porta-voz do Departamento de Estado, Matthew Miller, apesar da recusa do governo israelense em abrir mais passagens para ajuda humanitária chegar na Faixa de Gaza.

“Continuamos apoiando a campanha de Israel para garantir que os ataques de 7 de outubro não se repitam. Fornecemos assistência militar a Israel, porque é consistente com esse objetivo”, ressaltou Miller.

Ele também destacou que “a liderança do Hamas que planejou e conspirou em 7 de outubro continua à solta dentro de Gaza” e “continua representando uma ameaça para civis ino-



centes dentro de Israel”.

“Apoiamos a campanha militar legítima de Israel, consistente com o direito humanitário internacional e é por isso que continuamos a apoiá-los militarmente”, acrescentou.

O governo de Joe Biden tem enfrentado críticas pelo seu apoio militar contínuo ao governo israelense após acusações de abusos dos direitos humanos e por sugerir consistentemente que não usaria essa assistência como alavanca para pressionar o governo do primeiro-ministro Benjamin Netanyahu.

Miller ressaltou ainda nesta segunda que há mais que o governo israelense “pode fazer e mais que deveria fazer” para enfrentar a crise humanitária no território palestino.

Governo brasileiro acompanha "com preocupação" situação no Haiti



Os tiroteios se intensificaram em vários pontos da capital do Haiti, Porto Príncipe, incluindo no aeroporto, em mais um dia de violência, enquanto o paradeiro do primeiro-ministro, Ariel Henry, continua a ser desconhecido.

Diante do cenário, o governo brasileiro informou que “acompanha, com preocupação, a grave deterioração da situação de segurança pública no Haiti, que levou à decretação do estado de emergência naquele país”.

Em nota, o Itamaraty também cobrou da comunidade internacional que tome medidas concretas para apoiar o país, com o envio de uma missão internacional de segurança.

“Ao recordar seu histórico compromisso com a estabilização do Haiti, o Brasil conclama a comunidade interna-

cional a adotar, com urgência, passos concretos para apoiar o país, em particular por meio da implementação da Resolução 2699 (2023) do Conselho de Segurança da ONU, que cria a Missão Multinacional de Apoio à Segurança no Haiti (MSS), bem como por meio de ações em prol do desenvolvimento do país.”

“O governo brasileiro reitera, igualmente, a importância de que os principais atores políticos haitianos se engajem em processo de diálogo nacional, com vistas à realização de eleições tão logo sejam dadas as condições de segurança”.

Segundo o Itamaraty, a embaixada em Porto Príncipe está em contato com a comunidade brasileira e não há registro de nenhum brasileiro afetado diretamente pela violência.

Fonte Agência Brasil

França é o primeiro país a incluir direito ao aborto na Constituição

Em uma decisão histórica que reverberou através das fronteiras da França, o Congresso francês aprovou projeto de lei que constitucionaliza o direito ao aborto. Com uma expressiva maioria, 780 dos 852 deputados e senadores presentes votaram a favor da medida, enquanto apenas 72 se opuseram.

A nova legislação inscreve na Constituição Francesa a “liberdade garantida da mulher de recorrer ao direito à interrupção voluntária da gravidez”, tornando a França o primeiro país a adotar tal medida.

A votação representa um momento emblemático na longa história dos direitos das mulheres na França, que descriminalizou o aborto em 1975, com a famosa Lei Veil, nomeada em homenagem a Simone

Veil, a ministra da saúde da época que lutou arduamente pela sua aprovação.

Embora a legalização do aborto na França não seja nova, a incorporação deste direito na Constituição é um avanço significativo, pois impede quaisquer alterações legislativas futuras que possam tentar reverter ou limitar o acesso ao aborto.

Este movimento tem sido saudado por ativistas dos direitos das mulheres e organizações de saúde pública como um passo fundamental na proteção da autonomia corporal e dos direitos reprodutivos das mulheres.

Fonte <https://www.migalhas.com.br/quentes/402816/franca-e-o-primeiro-pais-a-incluir-direito-ao-aborto-na-constituicao>



Pesquisa mostra que diferença salarial entre mulheres e homens caiu

Nos últimos 10 anos, houve uma redução na diferença entre salários pagos às mulheres e aos homens. O índice que mede a paridade salarial passou de 72 em 2013 para 78,7, em 2023. A paridade de gênero é medida em uma escala de 0 a 100, sendo que quanto mais próximo de 100, maior a equidade entre mulheres e homens.

Os dados estão no levantamento Mulheres no Mercado de Trabalho, realizado pela Confederação Nacional da Indústria (CNI) a partir de micro dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADc) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

O estudo também revelou que a participação feminina em cargos de li-



derança passou de 35,7% em 2013 para 39,1% em 2023. O índice de empregabilidade das mulheres apresentou evolução entre 2013 e 2023, passando de 62,6 para 66,6, respectivamente, crescimento de 6,4%.

O tempo dedicado à chamada jornada de trabalho reprodutiva, ou seja, aquela que envolve as atividades domésticas e de

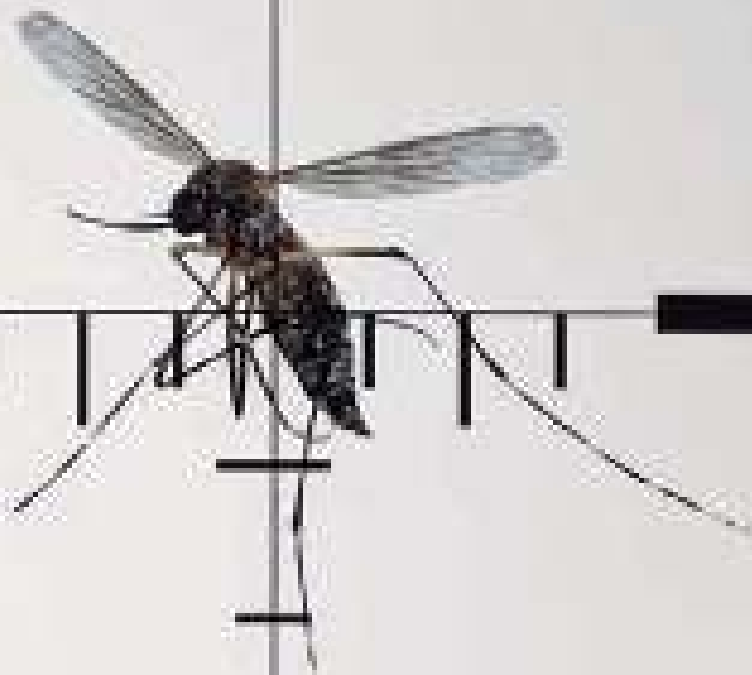
cuidados com familiares, também é maior entre as mulheres. No caso das pessoas empregadas, esse tempo foi de 17,8 horas semanais para mulheres e de 11 horas para homens em 2022. Entre os desocupados – desempregados e pessoas em busca de emprego –, a diferença é ainda maior: as mulheres exercem 24,5 horas semanais de trabalho e os

homens, 13,4 horas.

Com a nova lei, empresas com 100 ou mais funcionários devem fornecer relatórios semestrais transparentes sobre salários e critérios de remuneração. Esses relatórios devem conter informações que permitam comparar salários e remunerações entre homens e mulheres de forma objetiva.

Fonte Agência Brasil

Ou você mira no **Aedes**,
ou o **Aedes** mira em você.



Implantação da Equipe de Cuidado Avançado de Dengue (ECAD) nas UBSs;



Utilização de drones, em parceria com a Secretaria de Segurança/Defesa Civil, para identificar possíveis focos de reprodução dos vetores;



Nebulização;



Aplicação de larvicida em imóveis e 108 prédios municipais;



Visita dos agentes comunitários de saúde e agentes comunitários de endemias.

Denuncie possíveis focos de proliferação do Aedes aegypti:
denunciaccz@saocaetanodosul.sp.gov.br



**TELE
DENGUE**



4233-8136 São Caetano

Em caso de sintomas ou suspeita de dengue, envie uma mensagem para receber as primeiras orientações médicas.



**SÃO
CAETANO
DO SUL**
PREFEITURA MUNICIPAL

MODA: AINDA CALOR!



Vestidos são sempre uma tendência, ainda mais com as altas temperaturas no Brasil. Todos já são conhecidos nossos, mas alguns passaram mais tempo esperando o seu momento de voltar a brilhar, enquanto outros não saíram dos holofotes em momento algum.

Os vestidos sem alça permanecem nos looks das fashionistas. Apesar dos cortes

variarem, muitos deles são mais amplos, o que os torna perfeitos para enfrentar os dias mais quentes. Combine-os com rasteirinhas, sapatilhas e até mesmo botas para criar visuais estilosos.

Renda francesa, guipir, laise ou ponto suíço escolha o modelo que mais lhe agrada. Por aqui, é muito comum usarmos esses

vestidos no dia a dia , às vezes, eles são vistos apenas como itens indispensáveis para a praia ou eventos mais formais. Agora, vamos inclui-los no nosso cotidiano.

Regata é perfeito para quem gosta de looks mais básicos, pois seu corte é super minimalista e extremamente versátil, tornando-se uma das peças clássicas de um guarda-roupa funcional.

Protetor solar, sempre indispensável



O uso do protetor solar deve ocorrer durante o ano todo, já que o Brasil possui um clima tropical e em grande parte do ano possui bastante incidência de luz solar. Mas é com a chegada do verão que surge uma maior necessidade de se proteger contra os raios solares, o que inclui o uso de protetor solar, óculos escuros e chapéus.

Essa preocupação ocorre devido à alta incidência de câncer de pele e outras doenças que podem surgir devido à exposição prolongada ao sol. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a cada ano são registrados aproximadamente 185 mil novos casos de câncer de pele, sendo que desse total, 8,4 mil são do tipo agressivo.

Portanto, saber como se proteger da radiação solar, principalmente no verão, é uma forma de prevenir o envelhecimento precoce da pele, evitar queimaduras e doenças como o câncer de pele. Se você ainda não sabe como se proteger, veja a seguir todas as dicas de como escolher o protetor solar adequado entre as opções disponíveis.

A funcionalidade do protetor solar é impedir que as radiações penetrem ou sejam absorvidas pela pele. Dessa forma, é possível evitar danos agudos como queimaduras e irritação cutânea, e também danos a longo prazo como envelhecimento precoce e predisposição ao câncer de pele.

Não é apenas na praia que devemos utilizar o protetor solar, ok? Devemos aplicar o produto sempre que houver exposição ao sol, especialmente em horários com maior incidência de radiação UVB. Portanto, ao sair para o trabalho, faculdade ou em um piquenique no parque, por exemplo, lembre-se de proteger a pele contra a radiação solar. E não esqueça: para garantir sua eficácia, o filtro solar deve ser aplicado pelo menos 30 minutos antes da exposição ao sol.

Alimentos que ajudam no combate à depressão

A depressão é um distúrbio afetivo mais que comum nos dias atuais. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que mais de 350 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com a doença e indicam, ainda, que a incidência é mais forte no público feminino. Os principais sintomas são a falta de energia, alterações de humor, falta de interesse e motivação para as atividades cotidianas e crises de ansiedade.

O cérebro humano produz uma série de substâncias químicas, os neurotransmissores, que são responsáveis por controlar inúmeras funções em nosso organismo. A depressão ocorre quando uma dessas substâncias, a serotonina, está em baixa. Ela é capaz de fornecer ao cérebro a sensação de bem-estar, regulando o humor e também dando a sensação de “saciedade”.

Quer saber quais alimentos melhoraram o humor e são ótimos para dar uma forcinha no combate à depressão?

Ovos: Eles são uma boa fonte de vitaminas do complexo B, que colaboram com o bom humor. O recomendado é uma unidade por dia, no máximo. Quem tem colesterol alto deve se preocupar com o consumo excessivo e evitar este alimento frito.

Castanha-do-pará: É rica em selênio, um poderoso agente antioxidante. A castanha pode ajudar na redução do



estresse. São recomendadas de duas a três unidades diárias.

Nozes e amêndoas: Também são fontes ricas de selênio e ajudam a minimizar os sintomas. Recomendação é de quatro a cinco unidades de nozes ou 10 a 12 unidades de amêndoas. Também dá para fazer uma mistura dos dois sabores.

Mel: É estimulante e ajuda na produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar. Para usufruir dos benefícios, duas colheres de sobremesa ao dia são suficientes.

Leite e iogurte desnatado: São fontes ricas de cálcio, mineral que elimina a tensão e depressão. O cálcio ajuda a reduzir e controlar o nervosismo e a irritabilidade. É recomendado o consumo de 2 a 3 porções por dia.

Melancia, abacate, mamão, banana, tangerina e limão: Todas essas frutas são ricas em triptofano, aminoácido que ajuda na produção de serotonina. É recomendado o consumo de três a cinco porções de frutas todos os dias.

Laranja e maçã: São excelentes fontes de ácido fólico, cujo consumo está associado a menor prevalência de sintomas depressivos. Além de ser rica em vitamina C, a laranja promove o melhor funcionamento do sistema nervoso, garante energia, ajuda a combater o estresse e previne a fadiga.

Fonte: Ministério da Saúde

Detox facial

O Detox vem dominando o mundo fitness já uns bons anos com a proposta de desintoxicar de substância tóxicas e que com o tempo ocasiona dano ao corpo. Somos expostos à agentes poluentes diariamente quase que 24h por dia, e toda essa exposição traz danos para a saúde da nossa pele.

É como aquela faxina pesada que fazemos na nossa casa de tempo em tempo. Diariamente temos um cuidado com a limpeza e higiene do nosso lar, mas a cada 15 dias ou 1x por mês fazemos aquela limpeza pesada para desinfetar ou retirar sujeiras que os produtos diários não removem. Assim deve ser seu pensamento ao realizar o Detox facial. A limpeza profunda que o detox facial promove, juntamente com uma boa hidratação, são importantes para revitalizar a pele do rosto, pois estimula a produção de colágeno e combate as rugas. Além disso, o procedimento contribui de maneira positiva, trazendo outros benefícios, tais como:

- limpa os poros;
- estimula a oxigenação da pele;
- promove tensor cutâneo;
- elimina toxinas;
- fornece microelementos essenciais e sais minerais à pele;
- ameniza o excesso de oleosidade;
- auxilia na reconstrução dos tecidos.



Para os fãs da Marvel...

Para a alegria dos fãs, a Marvel Studios está avançando com simplesmente dois novos filmes dos Vingadores, a equipe de heróis mais famosa do cinema que é também a franquia mais importante do MCU. Sim, de uma vez só o Universo Cinematográfico da Marvel anunciou dois novos filmes da equipe, no caso Vingadores: Dinastia Kang, que irá estreiar em maio de 2026, e também Vingadores: Guerras Secretas, que irá estreiar em 2027.

Guerras Secretas, aliás, irá marcar o fim da Saga do Multiverso, prometendo também ser o auge do aproveitamento deste elemento, com os fãs podendo aguardar diferentes universos e diversas participações especiais. E no ano passado a Marvel e a Disney anunciaram uma nova atração em seus parques, que irá explorar justamente o multiverso, ondes os visitantes irão acompanhar uma história em que o Titã Louco venceu e é conhecido como Rei Thanos.

E é então que os Vingadores entram em ação, unidos em variantes que envolvem até as séries animadas, e pra divulgar a atração a Marvel liberou uma arte simplesmente épica, com personagens tanto dos filmes quanto das séries. O MCU Direct acredita que a arte possa ser também uma prévia do que veremos em Vingadores: Dinastia Kang e Vingadores: Guerras Secretas, os dois próximos filmes da equipe que irão explorar o multiverso e contaram com múltiplos personagens.

"O Astronauta" chega na Netflix



Novo filme de Adam Sandler na Netflix, ‘O Astronauta’ é uma das principais apostas do streaming neste ano, mas não espere por nada parecido com as comédias que deixaram o ator famoso. Aqui temos uma ficção científica com Sandler em um papel bem diferente do habitual. Em entrevista à Variety, o diretor Johan Renck explica que ‘O Astronauta’ não é o tipo de filme estrelado por Adam Sandler com que os fãs de comédia estão acostumados. “Você mostra isso para as pessoas e a primeira coisa que elas veem é Adam Sandler, e então elas colocam os óculos Adam Sandler e passam os primeiros 20 a 30 minutos do filme esperando que seja engraçado”, disse das expectativas com o ator. E então eles lentamente percebem que não só não é engraçado, mas Adam Sandler não é nem uma sombra de Adam Sandler. Ele é apenas um homem severo, isolado e arrogante. Porque mesmo em seus papéis dramáticos, ele ainda é Adam Sandler

Planeta dos Macacos 4



Apesar de continuar a trilogia de Planeta dos Macacos iniciada em 2011 com Planeta dos Macacos: A Origem, o novo filme não se passa exatamente após o último. Planeta dos Macacos: O Reinado encara a trilogia de Matt Reeves como uma espécie de prelúdio, e inicia a história 300 anos após A Guerra (2017). A consequência de tamanha passagem de tempo é que, agora, a filosofia de liderança de César (Andy Serkis) já perdeu boa parte de seu impacto, mas é o que move o novo mocinho, Noa (Owen Teague). “Parte de sua jornada é a descoberta desse legado e suas diversas interpretações. Noa precisa entender o que tudo isso significa”, conta o ator. O elenco de Planeta dos Macacos: O Reinado conta com Freya Allan (The Witcher), Owen Teague (It: A Coisa), William H. Macy (Fargo), Kevin Durand (Locke & Key), Eka Darville (Jessica Jones) e Lydia Peckham (Cowboy Bebop). A direção é de Wes Ball (Maze Runner). Planeta dos Macacos: O Reinado estreia em 23 de maio nos cinemas.

Ghostbusters: Apocalipse de Gelo



O primeiro teaser mostra que uma ameaça congelante está invadindo o mundo, fazendo as pessoas morrerem congeladas em pleno verão. Então, é hora dos novos caça-fantasmas se juntarem aos originais para evitar que o planeta enfrente uma nova Era Glacial. "A família Spengler retorna ao local onde tudo começou — o icônico corpo de bombeiros de Nova York — para se juntar aos Ghostbusters originais, que desenvolveram um laboratório de pesquisa ultrassecreto para levar a destruição de fantasmas ao próximo nível. Mas quando a descoberta de um artefato antigo desencadeia uma força maligna, novos e antigos Caça-Fantasmas devem unir forças para proteger seu lar e salvar o mundo de uma segunda Era Glacial". Ghostbusters: Apocalipse de Gelo estreia no dia 29 de março de 2024 nos cinemas brasileiros.

Um outro mundo na Tailândia



Viajar para a Tailândia a turismo tem se tornado a escolha de cada vez mais brasileiros. E motivos não faltam para isso! Praias paradisíacas, festas alucinantes, preços competitivos, gastronomia deliciosa...

Apesar de ser um dos países mais visitados do mundo, o inglês ainda não é unanimidade. Prepare-se para lidar com uma leve barreira linguística em algumas situações. A comida tailandesa costuma ser bastante apimentada para o nosso paladar; e o senso estético é no mínimo exótico, com milhares de táxis rosas, amarelos e verdes contrastando com monges vestidos de laranja, templos dourados, prédios cinzas e um mar azul cristalino.

Quando for viajar para a Tailândia, deixe os casacos em casa e não esqueça o filtro solar. As temperaturas no país são elevadas, especialmente nos meses mais quentes do ano – de março a junho. Isso pode parecer atrativo quando se está nas ilhas e praias paradisíacas, mas nas cidades causa um certo incômodo.

Como em qualquer outra viagem, evite querer fazer tudo ao mesmo tempo e visitar vários lugares de uma só vez. Muitas atrações têm horários limitados de funcionamento, e nem sempre distâncias curtas são sinônimo de pouco tempo de deslocamento.

A Tailândia é melhor apreciada com calma.

A Tailândia é dona de milhares de ilhas e arquipélagos, inclusive lá se concentram as praias mais bonitas do mundo com muita natureza em volta, águas cristalinas e aquela areia bem branquinha. A praia mais badalada é a Maya Bay que fica em uma das principais e mais bonitas ilhas chamada Phi Lee. Lembra daquele filme “A Praia” com o Leonardo Dicaprio? Então! Foi gravado nessa ilha.

Em um primeiro momento você irá se surpreender com a gastronomia típica. É uma verdadeira mistura de aromas e sabores. O Khao Niaoow Ma Muang, ou arroz doce com manga é o prato mais famoso do país, também é recomendado o khao pad e o pad thai.

Turistas brasileiros são isentos de vistos por até 90 dias para viajar para a Tailândia. Além de um passaporte válido por mais de 6 meses, também é exigido a vacina da febre amarela e o Certificado Internacional de Vacinação emitido pela Anvisa. Sem isso você não entra no país, então não esqueça!

A moeda do país é o Baht, facilmente conversível por outras moedas fortes como Dólar, Euro ou Libra. Mas não o Real. Definitivamente não traga reais, apenas moedas fortes e cartão de crédito habilitado para uso internacional.