

Alto Tietê tem seis cidades entre os maiores acumulados de chuva de SP



Seis cidades da região estão entre os maiores acumulados de chuva do estado de São Paulo. Em Poá, foram registrados 66 mm em 24 horas. O volume das chuvas já supera a média esperada para setembro e também ajudou na recuperação dos sistemas Alto Tietê e Cantareira. Os dados foram coletados às 6h55 desta sexta-feira (11)

PAG. 05



SUGESTÃO DE HOJE

FEIJOADA

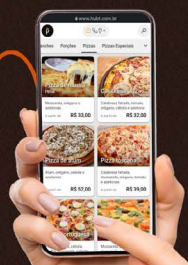
completa e com um sabor irresistível

COM ARROZ, BISTECA DE PORCO, TORRESMO, COUVE REFOGADA, FAROFA E VINAGRETE.



Portal
Restaurante & Choperia

PEÇA PELO LINK DA BIO!



☎ (11) 93960-1477
☎ (11) 4657-5795

Av. Coronel Bertoldo, 1355
Santa Isabel - SP
(Ao lado do Portal Turístico
sentido Rodovia Pres. Dutra)

Hábitos que protegem o cérebro

EDITORIAL

A discussão sobre Alzheimer e outras formas de demência costuma surgir quando os primeiros sinais de perda de memória aparecem. Mas talvez estejamos olhando para o problema tarde demais. Evidências médicas reforçam que cuidar da saúde cerebral não deve ser uma preocupação restrita à terceira idade. É um compromisso que começa muito antes.

Especialistas do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe), com base na literatura médica, apontam que até 45% do risco de demência é potencialmente modificável. Isso não significa que seja possível eliminar completamente a possibilidade de desenvolver a doença. A idade continua sendo um dos principais fatores de risco e há também componentes genéticos e biológicos. Significa, porém, que uma parcela importante dos fatores associados ao declínio cognitivo pode ser influenciada pelas escolhas feitas durante a vida.

E essa constatação merece atenção.

Boa alimentação, prática regular de atividade física, sono adequado, controle da hipertensão e do diabetes, abandono do tabagismo, convivência social e aprendizado contínuo não deveriam ser vistos apenas como recomendações genéricas para uma vida saudável. São também estratégias importantes para preservar a saúde do cérebro.

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa progressiva. Além de comprometer memória, raciocínio e outras funções cognitivas, sua evolução pode afetar a autonomia para atividades simples do cotidiano. Alterações comportamentais também podem surgir, incluindo apatia, ansiedade, irritabilidade, agitação, depressão, delírios e alucinações.

Por isso, falar sobre prevenção significa compreender que o cérebro também sofre as consequências acumuladas dos nossos hábitos.

O neurocirurgião José Oswaldo de Oliveira Júnior, do Iamspe, chama atenção justamente para esse efeito cumulativo. Má alimentação, sedentarismo e tabagismo podem atuar de maneira independente sobre o risco de demência. Em contrapartida, quanto maior o número de comportamentos saudáveis incorporados à rotina, maior pode ser a proteção ao longo dos anos.

Os fatores relacionados à demência podem acompanhar praticamente todas as fases da vida.

Na infância e adolescência, por exemplo, a baixa escolaridade está relacionada ao menor desenvolvimento da chamada reserva cognitiva. Aprender, estudar, ler, resolver problemas e ser intelectualmente estimulado não representam apenas formação acadêmica. São experiências que ajudam o cérebro a desenvolver recursos para enfrentar melhor as alterações provocadas pelo envelhecimento.

Na vida adulta, novos riscos entram em cena. Hipertensão, diabetes e sedentarismo podem comprometer a circulação, o metabolismo e, consequentemente, a saúde cerebral. A pressão arterial elevada pode causar danos aos vasos sanguíneos do cérebro. O diabetes também está associado a alterações metabólicas e vasculares, enquanto a falta de atividade física favorece doenças cardiovasculares e outros problemas que repercutem diretamente no organismo.

É uma lembrança importante: coração, vasos sanguíneos e cérebro não funcionam como sistemas isolados.

Depois dos 65 anos, outros fatores passam a ganhar peso. Entre eles estão o isolamento social, a exposição

à poluição do ar e problemas de visão não tratados.

A solidão, por exemplo, não representa apenas uma questão emocional. Menos interação social significa também menor estímulo cognitivo e pode estar associada à depressão e ao sedentarismo. Da mesma forma, dificuldades visuais que poderiam ser corrigidas podem limitar atividades, reduzir a autonomia e favorecer o afastamento do convívio social.

Manter relações, conversar, sair de casa, aprender algo novo, ler, participar de atividades coletivas e preservar a independência também fazem parte do cuidado com o cérebro.

É preciso evitar, no entanto, uma interpretação simplista. Alzheimer não é resultado de uma única escolha errada, tampouco pode ser atribuído exclusivamente ao estilo de vida de uma pessoa. A doença é complexa e envolve fatores que não podem ser controlados.

Mas existe uma diferença importante entre não controlar tudo e não poder fazer nada.

Se parte do risco pode ser modificada, políticas públicas de educação, prevenção de doenças crônicas, incentivo à atividade física, redução do tabagismo, melhoria da qualidade do ar, acesso à saúde e combate ao isolamento social também precisam ser vistas como estratégias de enfrentamento da demência.

No plano individual, fica uma mensagem igualmente relevante: cuidar do cérebro não começa aos 65 anos.

Começa na escola, continua na vida adulta e acompanha todo o processo de envelhecimento. A melhor estratégia talvez não esteja em procurar uma solução quando a memória começa a falhar, mas em construir, durante décadas, condições para que ela permaneça saudável pelo maior tempo possível.

Anvisa aprova novo medicamento para tratamento de enxaqueca

SAÚDE



Um novo medicamento para o tratamento da enxaqueca foi aprovado nesta terça-feira (8) pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). O Aquipta (atogepanto) é indicado para adultos que têm pelo menos quatro episódios mensais de enxaqueca.

De acordo com a agência, a substância atua no bloqueio de uma via envolvida na transmissão da dor. Além disso, é capaz de prevenir o aparecimento das crises. O laboratório

que solicitou o registro foi a ABBVIE Farmacêutica, conforme resolução publicada no Diário Oficial da União (DOU).

Os estudos apontam que o atogepanto é capaz de reduzir “significativamente” o número de dias mensais de enxaqueca.

Segundo a Anvisa, apesar de existirem opções terapêuticas para prevenção da enxaqueca, “muitas delas não atuam especificamente nos mecanismos fisiopatológicos da

doença”. Por essa razão, o Aquipta representa uma nova opção de tratamento oral para prevenção da doença.

SOBRE A DOENÇA: A enxaqueca é caracterizada por crises recorrentes de dor de cabeça de intensidade moderada a grave, frequentemente acompanhadas de náuseas, vômitos e sensibilidade à luz e ao som.

A doença atinge cerca de 15% da população mundial, com impacto significativo na qualidade de vida.

EXPEDIENTE

Os textos assinados não refletem a opinião do jornal. Os anúncios são de responsabilidade dos anunciantes

DEUS SEJA LOUVADO!

AGORA NEWS

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA EM SANTA ISABEL, ARUJÁ E GUARAREMA
Endereço: Rua Mar Mediterrâneo, 110 - Vila Nova - Santa Isabel - SP
EDITOR RESPONSÁVEL: DAGNEI DOS ANJOS - MTB 64122SP
DAGNEI DOS ANJOS 28437509890 CNPJ: 40.669.516/0001-48 - EDIÇÃO SEMANAL



Telefone: (11) 4656-2247
www.jornalagoranews.com.br
E-mail: jornal@jornalagoranews.com.br

DGI

Fim da rotina e declínio funcional afetam o emocional dos idosos

SAÚDE MENTAL

A saúde mental da pessoa idosa pode ser afetada diante de alterações na rotina de socialização e na capacidade de realizar atividades diárias de forma independente. Mudanças como o fim da rotina de trabalho, após a aposentadoria, e o declínio da funcionalidade estão entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, como a depressão.

O envelhecimento, principalmente após os 65 anos, pode representar um período de adaptação importante para a saúde mental da pessoa idosa. O encerramento da carreira profissional e a perda de autonomia, muitas vezes relacionadas a doenças crônicas ou dificuldades de mobilidade, expõem a pessoa idosa a vulnerabilidades como a solidão e a baixa autoestima. Diante desses desafios, os idosos também podem apresentar falta de energia, alteração no sono ou no apetite e perda de interesse por atividades que antes faziam parte do dia a dia, como se exercitar, cozinhar ou ir ao mercado. Es-

ses comportamentos podem indicar adoecimento mental.

Especialistas do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe) explicam que o acolhimento familiar e a busca por tratamento qualificado são essenciais para lidar com quadros emocionais nessa população. Para a psiquiatra do Iamspe, Heloísa Batistussi, a redução da funcionalidade e da motivação contribui para o isolamento e para a sensação de perda de propósito. “Isso gera sentimento de inutilidade e falta de conexão com o outro. Para muitos, a socialização ocorre pelo trabalho, o que muda ao se aposentar. O paciente deixa de ver perspectiva de futuro, de viver o presente e tem a sensação de que a vida já foi vivida”, explica.

A especialista reforça que a união familiar é essencial para que o idoso não se sinta desamparado. “A família tem um papel importante de ouvir essa pessoa, acolher sua angústia e ajudá-la a se conectar com o mundo atual”. Um meio de fazer isso é por

meio de atividades que promovam a socialização, como um almoço de domingo entre familiares e amigos, programações em grupo ou a criação de uma rotina em que o idoso se sinta mais ativo e envolvido nas tarefas de casa. A realização de atividades físicas também ajuda a prevenir o desenvolvimento de depressão e outros transtornos mentais.

Batistussi destaca que procurar ajuda profissional é fundamental. O tratamento é realizado por meio de uma abordagem multidisciplinar e envolve acompanhamento médico, psicoterapia, atividade física, terapia ocupacional e medicamentosa, além do desenvolvimento de hobbies, principalmente aqueles que promovem a socialização. Alguns exemplos são clubes de leitura, aulas de dança sênior ou grupos de artesanato. “Sentir-se conectado, aprender novas atividades que estimulem o cognitivo e ter momentos de lazer são maneiras muito importantes de proteger a saúde mental da pessoa idosa”, conclui.



**OS MELHORES
PREÇOS EM
MEDICAMENTOS
DO BRASIL**

ultrafarma.com
AV. JABAQUARA, 2440
ESTAÇÃO SÃO JUDAS DO METRÔ

SP confirma mais dois casos de sarampo e total chega a 32

MENINA DE 6 MESES E HOMEM DE 28 ANOS FORAM CONTAMINADOS NA CAPITAL

Com o fim da semana epidemiológica 36, nesta sexta-feira (11), dois novos casos de sarampo foram confirmados na capital paulista. Desta forma, o estado de São Paulo concentra 32 casos em 2026.

Segundo a Secretaria de Saúde, os registros são de uma menina de seis meses, com esquema vacinal incompleto, e de um homem de 28 anos que já tinha tomado a vacina contra a doença.

Das 32 pessoas contaminadas no estado este ano, 29 casos ocorreram na capital,

dois em São Bernardo do Campo e um em Guarulhos. Os regis-

tros integram cadeias de transmissão notificadas em agosto.

No decorrer de 2026, quatro cadeias foram identificadas e três se-

guem ativas.

As cadeias ativas em junho, julho e agosto

estão sendo monitoradas por equipes de vigilância epidemiológica estadual e municipal. A primeira cadeia foi notificada entre março e abril e está ligada a dois casos importados. A segunda foi encerrada após 12 semanas sem novas ocorrências.

A principal forma de prevenção contra o sarampo é a vacina tríplice viral, que está disponível em todas as unidades básicas de saúde dos 645 municípios do estado. O imunizante protege contra sarampo, caxumba e rubéola.



Lipedema e Celulite têm tratamento!



O Velaryan é um equipamento exclusivo que, já na primeira sessão, reduz inflamações e gordura, melhora a circulação e alivia a dor do lipedema.

Ele estimula a circulação, diminui celulite, firma a pele, elimina toxinas e reduz retenção de líquidos tudo sem dor ou agulhas, com resultados rápidos e surpreendentes.

AGENDE SEU HORÁRIO!



Mariane Lobo
maison

Alto Tietê tem seis cidades entre os maiores acumulados de chuva de SP

REGISTRO FOI NESTA SEXTA-FEIRA, DIA 11

Seis cidades do Alto Tietê aparecem entre os municípios com maiores acumulados de chuva registrados no estado de São Paulo nas últimas 24 horas. Os dados foram coletados às 6h55 desta sexta-feira (11) pelo Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais (Cemaden) e pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet).

Poá registrou o maior volume da região, com 66 milímetros de chuva na Vila Júlia. Em Salesópolis, o acumulado chegou a 63 milímetros na região da Ponte Nova.

Mogi das Cruzes também aparece entre os municípios com volumes elevados. Foram registrados 59 milímetros no Jardim Santos Dumont e 55 milímetros em Jundiapéba.

Em Suzano, o acumulado chegou a 57 milímetros em Tabamarajoara e a 55 milímetros na Cidade Miguel Bader. Biritiba-Mirim registrou 55 milímetros no Jardim Junger.

Os números reforçam o cenário de setembro atípico na região, marcado por volumes de chuva muito acima da média histórica.

O Sistema Produtor Alto Tietê (Spat) já recebeu 123,1 mil



metros de chuva neste mês. O volume representa 215,7% de toda a precipitação esperada para setembro.

A diferença em relação ao mesmo período do ano passado é expressiva. Na ocasião, o acumulado registrado era de apenas 1,6 milímetro.

As chuvas também provocaram uma recuperação importante dos reservatórios responsáveis pelo abastecimento da Região Metropolitana de São Paulo.

REGIÃO: O Sistema Cantareira recebeu quase 10 bilhões de litros de água entre quinta-feira (10) e esta sexta-feira (11). O volume equivale a aproximadamente cinco dias de água captada para o abastecimento da Grande São Paulo, sem considerar a transposição prove-

niente do Rio Paraíba do Sul.

Segundo os dados, o sistema não registrava um aumento tão expressivo em apenas um dia desde 13 de março, ainda durante o verão, quando recebeu cerca de 12 bilhões de litros.

Somente nos primeiros 11 dias de setembro, o Cantareira acumulou 157,1 milímetros de chuva. O número é praticamente o dobro da média histórica registrada para todo o mês, de 78,8 milímetros.

O volume chama atenção principalmente porque ocorre em um período marcado por preocupação constante com a disponibilidade hídrica.

Desde 1º de setembro, o volume útil do Cantareira passou de 33,1% para 34,8%. Na

prática, o sistema ganhou aproximadamente 15,75 bilhões de litros de água no período, impulsionado principalmente pelas chuvas das últimas 24 horas.

As temperaturas mais amenas registradas durante setembro também contribuíram para o armazenamento, reduzindo perdas e favorecendo a recuperação dos reservatórios.

Além do volume de chuva, outro indicador importante para avaliar a recuperação do Cantareira é a vazão natural de água que chega ao sistema.

Historicamente, durante o mês de setembro, o Cantareira recebe em média cerca de 23.500 litros de água por segundo, o equivalente a 23,5 metros cúbicos por segundo.

Nos primeiros 11

dias deste mês, porém, a média chegou a 38.880 litros por segundo.

Somente nas últimas 24 horas, a entrada de água atingiu 132.520 litros por segundo, volume considerado excepcional até mesmo para períodos do verão, quando as chuvas costumam ser mais intensas.

Apesar de existir relação direta entre chuva e aumento da vazão, os dois indicadores nem sempre crescem na mesma proporção. Por isso, a elevação da quantidade de água que efetivamente chega aos reservatórios é considerada fundamental para a recuperação do sistema.

SITUAÇÃO HÍDRICA: Apesar dos ganhos registrados nos últimos dias, a situação dos reservatórios ainda

demandará atenção.

A Grande São Paulo permanece sob regime de gestão de demanda noturna, com redução da pressão na rede de distribuição da Sabesp durante oito horas por dia.

O Sistema Cantareira também continua enquadrado na faixa de alerta, o que mantém limitações sobre a quantidade de água que pode ser captada. As regras são definidas pela Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA) e pela SP Águas.

Diante do cenário hídrico crítico registrado ao longo do ano, também foi ampliada até o fim de 2026 a possibilidade de transferência de até 8.500 litros de água por segundo da bacia do Rio Paraíba do Sul para o Cantareira.

A medida reforça o abastecimento da Região Metropolitana de São Paulo, enquanto o sistema começa a apresentar sinais de recuperação antes mesmo do início oficial do período mais chuvoso, tradicionalmente observado a partir de outubro.

Posso também adaptar essa matéria para um estilo mais próximo de portal regional de notícias, com título mais forte, linha fina e texto mais enxuto para publicação em site.

Veja como fazer uma denúncia anônima para a polícia de SP

WEB DENÚNCIA

Quem presencia ou tem informações sobre um crime pode fazer uma denúncia de forma anônima pelo Web Denúncia, serviço online disponível para moradores de todo o Estado de São Paulo. O canal funciona como alternativa ao telefone 181, Disque-Denúncia, e não exige a identificação de quem fornece as informações.

O serviço pode ser utilizado para comunicar informações exclusivamente de natureza criminal que auxiliem a Polícia Civil e a Polícia Militar na apuração de crimes, contribuindo para a apreensão de armas e drogas, a prisão de criminosos e a recaptura de foragidos da Justiça.

Entre os registros mais frequentes estão denúncias relacionadas ao tráfico de drogas, procurados pela Justiça, violência doméstica, maus-tratos a animais e crimes ambientais, segundo informações da Centro Integrado de Controle e Comando.

COMO FAZER UMA DENÚNCIA: Para registrar uma ocorrência, o cidadão deve acessar o Web Denúncia, por meio do site www.webdenuncia.sp.gov.br, e selecionar a opção “Denuncie Agora” para fazer uma denúncia.

Durante o procedimento, o sistema solicita informações sobre o fato comunicado. Quanto mais detalhes forem fornecidos, maiores serão as possibilidades de êxito na localização do infrator e na apuração do crime ocorrido.

É importante informar, quando possível: local da ocorrência; características dos envolvidos;

datas; horários; veícu-

los; endereços.

Além de outras informações que possam ajudar na identificação dos suspeitos e dos fatos ocorridos.

O endereço da ocorrência é especialmente importante para que a denúncia possa ser direcionada à unidade policial responsável pela área. Dessa forma, os dados fornecidos contribuem para as investigações, o subsídio ao planejamento de operações policiais e o direcionamento do policiamento ostensivo e preventivo para locais e horários com maior incidência criminal.

O DENUNCIANTE NÃO DEVE SE IDENTIFICAR: O Web Denúncia é um canal anônimo. A plataforma orienta expressamente que o usuário não informe sua identidade durante o registro. Caso a pessoa se identifique, a denúncia será descartada.

As informações fornecidas são tratadas de forma sigilosa. O objetivo é permitir que a população comunique fatos às forças de segurança sem precisar revelar quem fez a denúncia.

O Disque Denúncia garante o anonimato do denunciante e preserva a confidencialidade das informações, permitindo que a população contribua com a segurança pública de forma segura e protegida.

COMO ACOMPANHAR A DENÚNCIA: Depois de concluir o registro, o sistema fornece um número de protocolo e uma senha, que podem ser utilizados para consultar o andamento da denúncia sem revelar a identidade do denunciante.

Para consultar uma

ocorrência já registrada, basta acessar a área de acompanhamento do Web Denúncia e informar o protocolo e a senha.

A plataforma informa que o prazo mínimo para investigação ou resposta é de 30 dias a partir do cadastramento da denúncia.

O acompanhamento permite consultar o status da ocorrência, mas não significa que todas as informações sobre uma investigação policial estarão disponíveis ao denunciante.

O QUE ACONTECE DEPOIS DO REGISTRO: Após o envio, a denúncia passa por análise das informações fornecidas. Os dados podem ser encaminhados às unidades da Polícia Civil e da Polícia Militar responsáveis pelas providências relacionadas à ocorrência.

A análise considera os elementos apresentados pelo denunciante para verificar a consistência das

informações e definir o encaminhamento adequado.

Por isso, é importante evitar informações genéricas. Sempre que possível, forneça informações precisas e ricas em detalhes, contribuindo para o êxito das diligências policiais.

O Web Denúncia não deve ser utilizado quando um crime está acontecendo naquele momento.

Em uma emergência, a orientação é acionar a Polícia Militar pelo telefone 190. A própria plataforma direciona o usuário para o serviço de emergência quando o crime está em andamento.

Por exemplo: Em casos de flagrante, o denunciante deve ligar para o 190 — Polícia Militar, pois se trata de um atendimento emergencial, com resposta mais rápida e imediata. Assim, não é necessário aguardar a análise e as diligências de uma denún-

cia feita on-line.

O Web Denúncia é indicado para comunicar informações sobre crimes e situações que devem ser investigadas pelas forças de segurança.

CUIDADOS AO FAZER UMA DENÚNCIA: A plataforma recomenda que o acesso seja feito a partir de um equipamento e ambiente confiáveis, com privacidade. O serviço não recomenda computadores instalados em locais públicos, como lan houses e telecentros, ou conexões públicas.

Também é importante fornecer apenas informações verdadeiras. A falsa comunicação de crime é uma infração prevista no artigo 340 do Código Penal.

WEB DENÚNCIA E DISQUE-DENÚNCIA 181: Os dois canais fazem parte do serviço de recebimento de denúncias anônimas.

A diferença está principalmente na forma de acesso.

Web Denúncia: denúncia feita pela internet, com protocolo e senha para acompanhamento;

Disque-Denúncia 181: denúncia realizada por telefone.

Que tipos de informações podem ser denunciadas?

O canal pode receber informações relacionadas a diferentes tipos de crimes e situações de interesse das forças de segurança. Entre os registros que aparecem com maior frequência estão: tráfico de drogas; pessoas procuradas pela Justiça; violência doméstica; maus-tratos a animais; crimes ambientais.

A denúncia também pode apresentar informações sobre outros crimes, desde que não se trate de uma situação que exija atendimento emergencial imediato.



Plataformas vão informar canais de denúncia de violência contra mulher

OFÍCIO DE TRÊS SECRETARIAS BUSCA APRIMORAR ORIENTAÇÃO DO LIGUE 180

As plataformas digitais terão prazo sugerido de 15 dias para informar ao governo federal como funcionam seus canais e mecanismos de denúncia de violência contra mulheres no ambiente digital.

O pedido foi encaminhado em ofício conjunto pelas Secretarias de Políticas Digitais da Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, de Direitos Digitais do Ministério da Justiça e de Enfrentamento à Violência contra Mulheres do Ministério das Mulheres.

A iniciativa tem como objetivo reunir informações que permitam qualificar o atendimento prestado pelo Ligue 180, especialmente na orientação a mulheres vítimas de violência praticada ou disseminada pela internet.

CANAIS DE DENÚNCIA: O documento pede às empresas detalhes sobre os fluxos adotados para receber notificações relacionadas à divulgação não autorizada de conteúdo íntimo, conforme previsto no artigo 21 do Marco Civil da Internet e nas

diretrizes estabelecidas pelo Decreto 12.976/2026.

Entre as informações pedidas estão: Prazos para análise das denúncias; Confirmação de recebimento das notificações; Possibilidade de acompanhamento das solicitações; Os mecanismos para evitar o envio de conteúdos removidos.

O governo também quer saber se esses procedimentos são aplicados a conteúdos manipulados ou produzidos com uso de inteligência artificial.

OUTRAS VIOLÊNCIAS: O ofício questiona ainda a existência de canais específicos para denúncias de outras formas de violência digital contra mulheres, incluindo assédio e violência política de gênero.

As plataformas também deverão indicar um ponto focal das empresas no Brasil para facilitar a interlocução com o poder público sobre o tema.

PROTEÇÃO DIGITAL: Segundo o governo, a coleta das informações faz parte dos esforços para estruturar políticas de prote-



ção de direitos no ambiente digital e fortalecer a rede de acolhimento e orientação às mulheres em situação de violência.

Os dados fornecidos pelas plataformas serão utilizados para aprimorar as informações repassadas pelo Ligue 180. A intenção é ampliar a capacidade do serviço de orientar vítimas sobre os canais disponíveis em cada plataforma e os procedimentos necessários para solicitar providências.

O pedido foi formulado em caráter cooperativo, no âmbito das competências dos órgãos envolvidos, e considera as novas obrigações relacionadas à proteção de mulheres no ambiente digital previstas no Decreto 12.976/2026.

MATRÍCULAS ABERTAS 2026

ANO NOVO, VIDA PROFISSIONAL NOVA!

Se 2026 é o ano da virada para você, a oportunidade está aqui

ESCOLA TÉCNICA
SOS
SAÚDE

MANHÃ ou NOITE
R\$ **380**
MENSAIS

TARDE
R\$ **310**
MENSAIS

50%



CURSO DE AUXILIAR E TÉCNICO EM ENFERMAGEM

DE DESCONTO NA MATRÍCULA!

☎ (11) 2502-6956 ☎ (11) 97063-2525

Rua Antônio Rodrigues Barbosa, nº 60

Centro - Arujá - SP

Uso excessivo de telas entre crianças reduz ato de piscar

OLHO SECO

O uso excessivo de celulares e tablets entre crianças e adolescentes pode reduzir a frequência de um hábito simples e involuntário, o de piscar, levando a casos popularmente conhecidos como olho seco, cada vez mais frequentes em consultório de oftalmologia pediátrica.

A condição é caracterizada pela falta de lubrificação adequada na superfície ocular, decorrente de produção insuficiente de lágrimas ou de sua evaporação excessiva. Os sintomas incluem sensação de areia nos olhos, ardência, coceira, vermelhidão e visão embaçada.

A oftalmologista

Ana Paula Silverio explica que, ao permanecermos muitas vezes por horas na frente do celular ou do tablet, telas posicionadas muito próximas ao rosto e aos olhos, a frequência do piscar diminui, levando à evaporação das lágrimas e à sensação de secura ocular.

“As mães trazem a criança ou o adolescente com essa queixa, que começou a piscar mais, além de uma sensação de desconforto”, explicou, ao participar de debate durante o 70º Congresso Brasileiro de Oftalmologia (CBO 2026), que está sendo realizado em Salvador até o próximo sábado (12).

Para Ana Paula, o risco é ainda maior entre adolescentes, que passam boa parte do tempo de tela em frente a celulares, a menor das telas e a que mais tem potencial para

prejudicar a visão. Outro agravante: o uso do celular, entre adolescentes, geralmente ocorre dentro do quarto, com pouca ou nenhuma iluminação.

“Os adolescentes

passam muito mais tempo no celular. Nas escolas, eles já fazem a maior parte dos estudos no tablet ou no computador. Voltam para casa e usam o celular no horário

recreativo. A gente ainda vê os pequenos brincando, mas com os adolescentes é mais difícil. Os pais já chegam falando: ‘Doutora, fala pra ele que não pode usar o celular assim’”, contou.

“A gente vive essa era. Só se a gente mandar uma criança ou adolescente pra Marte, pra que ele não tenha contato com o celular. Mas temos sim que tentar diminuir o tempo de uso”, reforçou a oftalmologista, citando o número máximo de duas horas diárias de telas, conforme recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria para crianças acima de 6 anos e para adolescentes.



GUARAREMA 127 ANOS

Feita de história, impulsionada pelo futuro

Somos referência, mantemos vivas as tradições e nos recusamos a parar

Temos muitos motivos para comemorar:

- Educação de **referência**
- Segurança Pública **pioneira**
- Saúde **acolhedora**
- Mobilidade Urbana **inovadora**

Mas vem muito mais por aí!

Estão em andamento diversas obras estruturantes pensadas para aumentar ainda mais a qualidade de vida da nossa gente.

**Cuidado, carinho e excelência.
Esse é o “jeito Guararema”.**

Escaneie
o QR Code
e confira a
programação



PREFEITURA DE
Guararema

Brasil melhora desempenho escolar no longo prazo, mas patamar é baixo

PAÍS PRECISA ALCANÇAR GANHOS CONSISTENTES, DIZEM ESPECIALISTAS

A redução da distância entre o desempenho dos estudantes brasileiros e a média dos alunos de países da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) no Pisa 2025 não significa, necessariamente, que o Brasil tenha avançado em aprendizagem.

Especialistas ouvidos apontam que a aproximação ocorreu principalmente porque o desempenho brasileiro permaneceu relativamente estável enquanto a média dos países da organização recuou, especialmente nos últimos anos.

“O país tem mantido seus resultados relativamente estáveis, enquanto a média da OCDE recuou. Portanto, embora tenha evitado uma piora, o desafio brasileiro continua sendo promover ganhos consistentes de aprendizagem”, diz Felipe Proto, vice-presidente de Educação da Fundação Lemann.

O Pisa é o Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa), coordenado pela OCDE, entidade que reúne 38 países, incluindo algumas das maiores economias do planeta, para produzir estudos, estatísticas e recomendações sobre políticas públicas e desenvolvimento econômico e social. Aplicado a cada três anos pela entidade, a prova avalia os conhecimentos de estudantes na faixa de 15 anos de idade em matemática, leitura e ciências.

“Podemos afirmar que o Brasil melhorou no longo prazo, sobretudo em ciências e leitura. No entanto, parte importante da aproximação ocorreu porque a média da OCDE caiu, especialmente em matemática”, avalia Rodrigo Fulgêncio, 1º vice-presidente da Associação

Brasileira de Sistemas de Ensino e Plataformas Educacionais (Abraspe).

Com os resultados de 2025, que se mantiveram similares em relação a 2022, o Brasil segue no grupo abaixo da média dos países da OCDE nas três disciplinas. Foram 408 pontos em leitura, 377 em matemática e 409 em ciências. Nessa mesma ordem, a média de 23 países da OCDE ficou em 466 (leitura), 469 (matemática) e 486 (ciências). Cada 20 pontos equivalem a um ano escolar. Em matemática, por exemplo, o Brasil está com cerca de 4,6 anos de atraso em relação aos membros da OCDE.

A distância, no entanto, já foi bem maior, quando se compararam os dados entre os anos de 2006 e 2025. A diferença de desempenho em relação à média dos países da OCDE diminuiu de 102 para 58 em leitura (redução de 44 pontos), de 131 para 92 em matemática (39 pontos) e de 113 para 77 em ciências (36 pontos).

GANHOS EM ESCALA: Mestre em matemática e gerente da CASIO Educação, Jalman Lima afirma que é positivo que o Brasil não tenha acompanhado a intensidade de queda na educação observada em diversos países, mas essa estabilidade ainda ocorre em um patamar de desempenho educacional muito baixo, já que somente 28% dos estudantes atingiram pelo menos o nível 2 em matemática, que é o mínimo.

“O principal desafio continua sendo transformar essa estabilidade em crescimento real da aprendizagem matemática, ampliando a capacidade dos estudantes de interpretar situações, relacionar infor-



mações, escolher estratégias de resolução”, pondera.

“O ponto central é que o Brasil ainda não conseguiu produzir ganhos de aprendizagem em escala. Seguimos com uma parcela muito elevada de estudantes abaixo dos níveis mínimos de proficiência, especialmente em matemática e leitura, e com desigualdades importantes de desempenho. É preciso considerar também que esta é uma geração que teve sua trajetória escolar diretamente impactada pela pandemia, com efeitos sobre a aprendizagem que não desaparecem de um ano para outro”, argumenta Felipe Proto. Segundo ele, a recomposição das aprendizagens continua sendo fundamental para garantir que nenhum estudante fique para trás.

Além de ampliar o domínio básico em disciplinas como matemática, o país ainda precisa criar mais oportunidades para desenvolver o raciocínio mais sofisticado.

“Muitos ainda têm dificuldade em interpretar uma situação, decidir com auto-

nomia, qual o conhecimento matemático utilizar. Ao mesmo tempo, praticamente não temos estudantes nos níveis mais altos de proficiência. E isso é um grande problema. É um desafio nas duas extremidades”, observa Jalman Lima.

DESIGUALDADES EDUCACIONAIS: Rodrigo Fulgêncio, da Abraspe, também alerta para essa disparidade. Entre os principais gargalos, ele enfatiza, estão o elevado percentual de estudantes abaixo do nível básico, a presença muito pequena nos níveis mais altos de proficiência, a situação especialmente crítica em matemática e a forte desigualdade socioeconômica.

“Em ciências, por exemplo, a diferença entre os 25% mais favorecidos e os 25% mais vulneráveis chega a 96 pontos. Quase cinco vezes o aprendizado médio associado a um ano escolar, que é de aproximadamente 20 pontos”, afirma.

O Pisa 2025 envolveu 760 mil estudantes de 91 países. O Brasil participou da

pesquisa com 30.140 estudantes. O perfil dos participantes brasileiros avaliados foi composto por 72,4% de estudantes oriundos de escolas da rede estadual, sendo a quase totalidade (96,9%) delas localizada em áreas urbanas. Cerca de 84,7% estavam matriculados na 1ª ou 2ª série do ensino médio na época das provas, aplicadas entre abril e maio de 2025. Nesta edição, o foco foi o letramento dos alunos em ciências, com o maior número de itens aplicados.

“Mais do que a posição relativa do país no ranking, o Pisa reforça a urgência de transformar a melhoria da aprendizagem em prioridade nacional, com foco em garantir que todos os estudantes desenvolvam as competências essenciais para a vida, o trabalho e a participação cidadã no século XXI”, reforça Felipe Proto, da Fundação Lemann.

TECNOLOGIA EM SALA DE AULA: Na avaliação do Pisa em 2025, os estudantes também responderam a questionários con-

textuais, incluindo o uso de celulares em sala de aula. O resultado mostrou que 81% dos estudantes brasileiros avaliados frequentavam escolas com restrições ao uso desses dispositivos. Em 2022, eram 37%. A proporção brasileira supera amplamente a média da OCDE (49%). Segundo o MEC, o percentual medido está alinhado às evidências de que estudantes em escolas com esse tipo de regra apresentam menor probabilidade de relatar distrações digitais.

A ocorrência, por exemplo, da chamada “leitura apressada”, que é quando o estudante lê rapidamente, mas de maneira imprecisa, quase dobrou entre 2018 e 2025. A OCDE também identificou fragilidades crescentes na capacidade de avaliar informações, relacionar diferentes fontes e pensar criticamente sobre o que se lê. Além disso, 28% dos estudantes disseram que os colegas se distraem com dispositivos digitais na maioria ou em todas as aulas de Ciências, e 46% já utilizam Inteligência Artificial (IA) semanalmente ou mais para estudar.

Segundo Rodrigo Fulgêncio, diante desse cenário, cabe refletir se os estudantes e suas formas de aprender mudaram mais rapidamente do que as práticas escolares conseguiram acompanhar. “O grande alerta do Pisa 2025 talvez seja exatamente esse: ampliar o acesso à informação e à tecnologia não garantiu maior aprendizagem. O desafio atual é ajudar os estudantes a sustentar a atenção, ler com profundidade, avaliar informações, construir raciocínios e utilizar a tecnologia para ampliar, e não substituir, o pensamento”.



SANTA ISABEL! NÃO É SÓ CORTE, É
EXPERIÊNCIA

CORTE + BARBA NO PADRÃO
CONFORTO ♦ ESTILO ♦ PADRÃO

ATENDIMENTO PREMIUM
DO INÍCIO AO FIM

VOCÊ ENTRA COMUM,
SAI NO PADRÃO

Agende pelo WhatsApp 

♦ Barbearia e Head Spa em Santa Isabel



 (11) 99403-5332 ou (11) 93910-0884

 Av Manoel F. C. Salles, 243 | Santa Isabel-SP