



**CIGARRO ELETRÔNICO**

Governo Federal lança campanha de prevenção ao uso de cigarros eletrônicos

VEJA NA PÁG. 6



**TECNOLOGIA**

Saúde mental de crianças e adolescentes está piorando

VEJA PÁG. 5



**ANGÉLICA**

REVELA O QUE SALVOU SEU CASAMENTO COM HUCK

VEJA NA PÁG. 4

# Jornal **infoleste**

A Zona Leste em 1º Lugar!

ANO XIII - EDIÇÃO: Nº 129  
SÃO PAULO/SP - MAIO/2024

www.infoleste.com.br  
atendimento@infoleste.com.br

FUNDADOR: ALEXANDRE BUENO  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## São João Paulo agita a capital

O São João nordestino vai invadir SP e trazer o melhor da cultura típica dos estados do Nordeste no Centro Esportivo Tietê (Clube Tietê).

Entre os dias 30 de maio e 2 de junho, uma programação completíssima com o São João Paulo vai rolar para ninguém perder nada! Desde show com grandes nomes da música brasileira, quadilha até gastronomia típica.

**Quinta-feira, 30 de maio:**

Apresentação do Padre Fábio de Melo, Manu Bahtidão e Gustavo Mito.

**Sexta-feira, 31 de Maio:**

Show de Matheus Fernandes e a Banda Raça Negra.

**Sábado, 01 de junho:**

Ferrugem, Jonas Medeiros e Léo Santana fazem a festa.

**Domingo, dia 02 de Junho**

O São João Paulo encerra a programação musical com Felipe Araújo, Péricles e João Gomes.

**SERVIÇO:**

INGRESSO GRATUITO no site [www.festasaojoapaulo.com.br](http://www.festasaojoapaulo.com.br)  
Local: Centro Esportivo Tietê  
Av. Santos Dumont, 843 - Luz

### A FESTA DE SÃO JOÃO OFICIAL

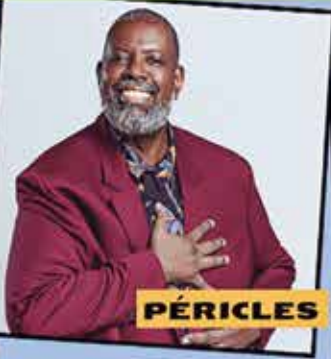
### DA CIDADE DE SÃO PAULO



FERRUGEM



JOÃO GOMES



PÉRICLES



LÉO SANTANA



MANU BAHTIDÃO

**GRATUITO:** 04 dias de São João com mais de 20 atrações, cultura, gastronomia e muito mais!



## VEM AÍ

o lançamento mais esperado na

# MOOCA

**CYRELA** **LIVING**

• **TORRE ÚNICA**  
(POUCAS UNIDADES)

• **LAZER COMPLETO**

**APARTAMENTOS**

• **75M² | 2 DORM. | 1 VAGA**

• **84M² | 3 DORM. | 1 VAGA**

• **134M² | 3 SUÍTES**

• **4 DORM. | 2 VAGAS**

**BUENO**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

SAIBA MAIS



11 99267-9768

## Entrega do Imposto de Renda vai até 31 de maio: fique atento ao prazo

*Especialista do CEUB aponta que atrasos podem levar a omissões ou erros na declaração, resultando em pagamento excessivo de impostos*



O prazo final de entrega do Imposto de Renda 2024 se aproxima, mas muitos contribuintes ainda não enviaram suas declarações e precisam cumprir suas obrigações fiscais dentro da data estipulada, que é 31 de maio. Para auxiliar nesse processo, o consultor empresarial e professor de Ciências Contábeis do Centro Universitário de Brasília (CEUB), Max Bianchi Godoy, compartilha orientações importantes.

De acordo com o especialista, um dos principais motivos para atrasos na entrega das declarações é a falta de informações e comprovantes de pagamentos, que podem resultar em alterações ou redução do imposto a ser pago. Ele afirma ser comum os contribuintes encontrarem dificuldades para acessar essas informações referentes ao ano anterior - no caso, 2023 - ou até mesmo se esqueçam dos detalhes de onde e quando essas transações ocorreram. "Essas questões podem levar a omissões ou erros na declaração, resultando em pagamento excessivo de impostos ou reembolsos menores", explica.

Para evitar problemas desse tipo, Bianchi destaca que a Receita Federal disponibiliza o recurso da declaração pré-preenchida, que permite importar dados diretamente para o programa do Imposto de Renda. Essa possibilidade proporciona uma economia de tempo significativa, evitando a busca e inserção manual de cada informação.

Para utilizar esse recurso, é necessário ter acesso à conta 'Gov.br' nos níveis de acesso ouro ou prata. "A declaração pré-preenchida permite recuperar automaticamente as informações lançadas por diversas

empresas que envolvem o CPF do contribuinte, preenchendo os campos corretos da declaração eletrônica. Vale ressaltar que, mesmo com a declaração preenchida previamente, é responsabilidade do contribuinte conferir as informações e corrigir eventuais erros ou omissões", alerta o consultor.

Para o contribuinte se sentir seguro, o professor do CEUB explica que há uma forma de verificar os dados de transações fiscais relacionadas ao CPF. "Basta acessar o e-CAC (Centro Virtual de Atendimento) por meio da senha do Gov.br. Lá é possível consultar os rendimentos tributáveis, rendimentos sujeitos à tributação exclusiva e outras informações enviadas por empresas. Essa consulta auxilia na assertividade da declaração e evita possíveis problemas", completa.

Independentemente do método escolhido, Max Bianchi destaca que é fundamental verificar e validar os dados inseridos, analisando cuidadosamente as informações fornecidas pelos sistemas. Caso seja identificada alguma divergência ou informação ausente, deve-se fazer os ajustes necessários. O professor também alerta os contribuintes a se prepararem para o próximo ano, guardando os comprovantes de pagamentos e recebimentos conforme forem gerados.

A dica de ouro de Bianchi é aproveitar os recursos tecnológicos disponíveis para garantir o cumprimento eficiente e seguro das obrigações fiscais. "Assim, os contribuintes podem agilizar o processo de declaração do Imposto de Renda 2024, garantindo maior assertividade e evitando possíveis problemas com a Receita Federal", arremata.

## Prefeitura ativa Operação Baixas Temperaturas



*São dez tendas para atender à população em vulnerabilidade*

**Medida reforça atendimento à população em situação de rua durante as noites mais frias, com acolhimento, refeições quentes e distribuição de cobertores; veterinários vão atender, vermifugar e microchipar pets**

Com a previsão de frio intenso nos próximos dias, a Prefeitura de São Paulo retomou na segunda-feira (27) a Operação Baixas Temperaturas (OBT), acionada sempre que os termômetros ou sensação térmica atingem 13°C ou menos.

De acordo com o Centro de Gerenciamento de Emergências (CGE), da Prefeitura, a previsão é de que a chegada de uma frente fria provoque chuvas generalizadas, rajadas de vento e acentuado declínio das temperaturas nos próximos dias.

Sob a coordenação da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS), dez tendas serão montadas em pontos estratégicos das cinco regiões da cidade para atendimento e acolhimento da população em situação de rua ou vulnerabilidade. Em 30 de abril foi publicada a portaria intersecretarial 514/2024, que estabelece o Plano de Contingência para Situações de Baixas Temperaturas, com vigência até 31 de outubro de 2024.

As tendas funcionam das 18h à 0h, e ofertam alimentos como sopa, pão, chocolate quente, chá e água. Além disso, são distribuídos cobertores e feitos os encaminhamentos para serviços de acolhimento da rede socioassistencial. As tendas contarão também com profissionais da saúde que farão a atualização vacinal dos atendidos, se necessário.

Quando as pessoas em

situação de rua aceitam o acolhimento, é disponibilizado transporte até os serviços, respeitando sempre o perfil dos acolhidos (pessoa sozinha, com deficiência, famílias, idosos e população LGBTQIAPN+). Nos serviços, os atendidos têm espaços para pernoite, banho, jantar e café da manhã.

"Esse período de frio intenso exige mobilização e um trabalho vigoroso para o acolhimento das pessoas em situação de rua. A OBT é uma das operações mais importantes na preservação de vidas, e nós estamos preparados para oferecer e encaminhar todos os que quiserem e precisarem dos serviços de acolhimento da nossa rede socioassistencial. Momento de intensificarmos a atenção e o cuidado, e isso nós fazemos com as equipes de abordagem, com as parcerias com outras secretarias que vão atuar nas tendas e no transporte das pessoas para os serviços de acolhimento, e também com o aumento da disponibilidade de vagas na nossa rede", disse a secretária de Assistência e Desenvolvimento Social, Ciça Santos.

A execução do Plano de Contingência é articulada no âmbito do Comitê Permanente para a Gestão de Situações de Baixas Temperaturas, coordenado de forma compartilhada pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS), Secretaria Municipal de Segurança Urbana (SMSU), por meio da Coordenação Municipal de Defesa Civil (COMDEC), e pela Secre-

taria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania - SMDHC. A OBT tem envolvimento e colaboração ainda da Secretaria Municipal da Saúde (SMS), Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras (SIURB), Secretaria Municipal de Mobilidade e Trânsito (SMT) Secretaria Especial de Comunicação (SECOM) e Secretaria Municipal de Inovação Tecnológica (SMIT).

### Acolhimento

Durante a vigência da OBT haverá aumento de vagas em serviços da rede socioassistencial já existentes e criação de novos serviços para acolhimento emergencial. Até o momento, já estão disponibilizadas 1.200 vagas emergenciais e de acolhimento.

As abordagens às pessoas em situação de rua são feitas pelas equipes de orientadores socioeducativos do Serviço Especializado de Abordagem Social (SEAS) diariamente, inclusive com busca ativa durante as madrugadas, ofertando acolhimento e outros serviços da rede socioassistencial. O quadro atual de 590 profissionais terá acréscimo de 191 colaboradores. No período da noite, a Coordenação de Pronto Atendimento Social (CPAS) também atua realizando abordagens na cidade.

A população, por meio da central 156 (ligação gratuita), pode solicitar a abordagem social das pessoas em situação de rua. O serviço funciona 24 horas e a solicitação pode ser anônima. Entretanto, é importante informar o endereço em que a pessoa se encontra, indican-

do um número aproximado e pontos de referência, além de características físicas e detalhes de vestimenta.

### Pets

Veterinários atuarão nas tendas para examinar os animais companheiros das pessoas em situação de rua. Serão distribuídos por eles potes para hidratação e petiscos. A cada noite uma equipe de veterinários estará em uma das dez tendas, realizando vacinação e vermifugação, além do registro geral do animal (RGA) e microchipagem. E, em ação inédita, os orientadores de SEAS distribuirão porções de ração para os animais em situação de rua durante as abordagens e aqueles que aceitarem seguir para serviços da rede serão encaminhados para equipamentos que possuem espaço próprio para os bichinhos.

### Endereços das tendas:

**Região Central** - Praça da República e Praça Marechal Deodoro;

**Região Sul** - Santo Amaro (Praça Floriano Peixoto, nº 54) e Capela do Socorro (Praça José Boemer Roschel);

**Região Norte** - Santana (Praça Heróis da FEB, s/n) e Vila Maria (Praça Novo Mundo);

**Região Leste** - Guaianases (Praça Presidente Getúlio Vargas, s/n), Itaquera (Rua Gilberto Gomes Mota, acesso à Avenida Jacu-Pêssego lado direito) e Mooca (Praça Cid José da Silva Campanella);

**Região Oeste** - Lapa (Rua do Curtume, s/n - esquina com Guaicurus).

### Expediente:

Jornal **infoleste**  
A Zona Leste em 1º Lugar!

Veículo de comunicação da empresa INFOLESTE Editora Jornalística Ltda

A distribuição do Jornal Infoleste é GRATUITA, entregue porta-a-porta, nas principais ruas e avenidas de alguns bairros da Zona Leste/SP: Estações do Metrô de São Paulo, comércio da região, residências, indústrias, escolas, universidades, bancas de jornais e repartições públicas.

Vila Matilde - Tatuapé - Vila Carrão - Penha - Vila Guilhermina - Cidade Patriarca  
Artur Alvim - Vila Formosa - Vila Talarico - Jardim Maringá - Vila Dalila - Jardim Anália Franco

Este Jornal não se responsabiliza por matérias assinadas ou por publicidade paga.

Rua Rio da Bagagem, 78  
Vila Matilde - São Paulo - SP  
CEP 03531-060  
Tel: (11) 99267-9768

atendimento@infoleste.com.br

site: www.infoleste.com.br

Ano XIII - Edição nº 129 - MAIO/2024

Impressão:

S/A O Estado de S. Paulo

**ESTADÃO**

Jornal INFOLESTE faz parte da

**SP Regional**  
A força da comunicação local

Fundador/Diretor Editorial:

**Alexandre Bueno**

Criação e Designer:

**Lucia Borges Bueno**

Jornalista:

**Alexandre Bueno**

(MTb 84300/SP)

## Bingo Beneficente agitou a SAVM Sociedade Amigos de Vila Matilde



No mês em homenagem às Mães, a Sociedade Amigos de Vila Matilde, situada na Rua Dona Matilde, 829, realizou mais um animado Bingo beneficente, com objetivo de arrecadar fundos em prol de suas atividades sociais, culturais, esportivas e de entretenimento.

Nem o mesmo o frio e a garoa gelada conseguiram impedir a participação de diversas famílias e moradores da região, um público muito animado com os diversos prêmios e brindes que foram sorteados.

O complexo do Shopping Aricanduva, através de seu departamento de Marketing, doou uma TV de 32 polegadas, já a empresa de transporte público, Allibus Transportes, com sede na Vila Matilde, doou uma bicicleta com marchas. Muitas outras prendas e produtos foram doados pelo comércio e amigos da entidade que, no próximo mês de Junho, completará 74 anos de existência, grande responsável pelas conquistas e melhoramentos públicos na região. Graças à forte e destacada atuação dos seus fundadores, que infelizmente já faleceram, mas deixaram suas marcas registradas como verdadeiros heróis e guerreiros na luta pelo progresso da Vila Matilde e bairros vizinhos. Os presidentes que vieram depois dos fundadores, até hoje, mantêm o importante trabalho social e comunitário da entidade.

Mais informações: 2651-9715

# GRATUITO: Centro Comercial Aricanduva abre inscrições para o 21º Mutirão da Catarata

A maior ação social do Brasil, o Mutirão de Catarata, chega à 21ª edição, novamente realizado pelo Centro Comercial Aricanduva. A iniciativa já foi responsável pelo encaminhamento de mais de 30 mil pessoas para cirurgia gratuita ao longo dos últimos anos. Poderão se inscrever gratuitamente pessoas com mais de 50 anos com algum grau de deficiência visual e que residam em São Paulo.

As inscrições são limitadas e podem ser realizadas diretamente no shopping entre os dias 20 de maio e 20 de junho, das 10h30 às 21h, de segunda a sábado, e domingos e feriados, das 14h às 19h, em posto próximo à loja Polo Wear. Para confirmar a participação, é preciso levar documento com foto e comprovante de residência.

Caso a inscrição seja para terceiros, o responsável deve levar seu documento pessoal junto com os documentos do paciente. Não serão atendidos pacientes



**Inscrições limitadas - Local: Shopping Aricanduva, entre os dias 20/05 e 20/06**

que sejam de outros municípios, somente da cidade de São Paulo.

O 21º Mutirão da Catarata é promovido pelo Centro Comercial Aricanduva, com o apoio de BlueEye Oftamologia, Instituto Eye Hospital, Guillaumon Oftamologia, ICG Cirurgias e Instituto Cultural Gilson Barreto.

“O Mutirão da Catarata é sem dúvida a maior ação social do Brasil não somente em termos de números, mas proporciona às pessoas afetadas pela Catarata retomarem suas atividades profissionais, impactando positivamente, milhares de famí-

lias que não teriam condições de arcar com o procedimento”, exalta Marcos Sérgio de Oliveira Novaes, Superintendente do Centro Comercial Aricanduva.

### NÚMEROS GRANDIOSOS

Na última edição, realizada em setembro de 2023, o Mutirão da Catarata registrou 9 mil participantes, sendo 3.020 pacientes atendidos, 600 voluntários e 1.456 cirurgias agendadas. É o caso da paciente Neide Aparecida da Silva, de 68 anos, que realizou a primeira cirurgia, na vista esquerda, no Hospital Monumento, por meio do Mutirão.

“Eu terei um retorno agora em maio para conseguir a cirurgia na vista direita. No passado busquei outras referências e não tive. A ação tem inscrições limitadas e podem ser realizadas no Shopping Aricanduva, entre os dias 20/05 e 20/06 sucesso para dar andamento, somente com o Mutirão foi possível”, declara Neide.

### A CATARATA

A catarata provoca o embaçamento do cristalino, uma parte transparente do olho e que funciona como uma lente que ajuda as imagens a se tornarem nítidas.

Quando ele fica totalmente embaçado, provoca a cegueira.

O processo de perda de visão pode demorar anos ou meses e atinge um ou os dois olhos. Diretor do Instituto Eye Hospital, um dos realizadores do mutirão, e médico especialista em catarata há cerca de trinta anos, Jefferson Barreiro explica que, em caso de diagnóstico da doença, a cirurgia resolve em 99% das situações. “A catarata começa em qualquer fase da vida, mas o mais comum disparado é a partir da terceira idade”, ressalta.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a enfermidade é responsável por 47,8% dos casos de cegueira no mundo. Segundo ainda os números da Organização, existem pelo menos 2,2 bilhões de pessoas no mundo com algum tipo de problema de visão. Destas, pelo menos 1 bilhão apresentam alguma condição de saúde nos olhos que poderia ter sido evitada ou que ainda não foi tratada.

## APOIO À CONSTRUÇÃO DE LEITOS DE UTI E FUNCIONAMENTO DO TOMÓGRAFO NO HOSPITAL DO NHOCUNÉ

Por: Fátima Cavalcante

“Nós, do Movimento Popular Amigos do Zaió, Conselho Gestor, representando lideranças comunitárias da Zona Leste, solicitamos encarecidamente o apoio de todos os cidadãos e autoridades competentes para a concretização de duas importantes iniciativas no Hospital Zaió:

### 1. CONSTRUÇÃO DE 10 LEITOS DE UTI:

O Hospital Dr. Alexandre Zaió tem experimentado um aumen-



to significativo no número de cirurgias realizadas, passando

de 60 cirurgias mensais para uma média de 230 mensais. No

entanto, essa ampliação não foi acompanhada pela expansão da capacidade de atendimento intensivo. Temos à disposição recursos provenientes de emenda parlamentar no valor de R\$ 2.500.000 (dois milhões e quinhentos mil reais) destinados à construção de 10 leitos de UTI. No entanto, lamentavelmente, a Secretaria de Saúde tem se recusado a executar este projeto vital para a nossa comunidade.

### 2. FUNCIONAMENTO DO TOMÓGRAFO:

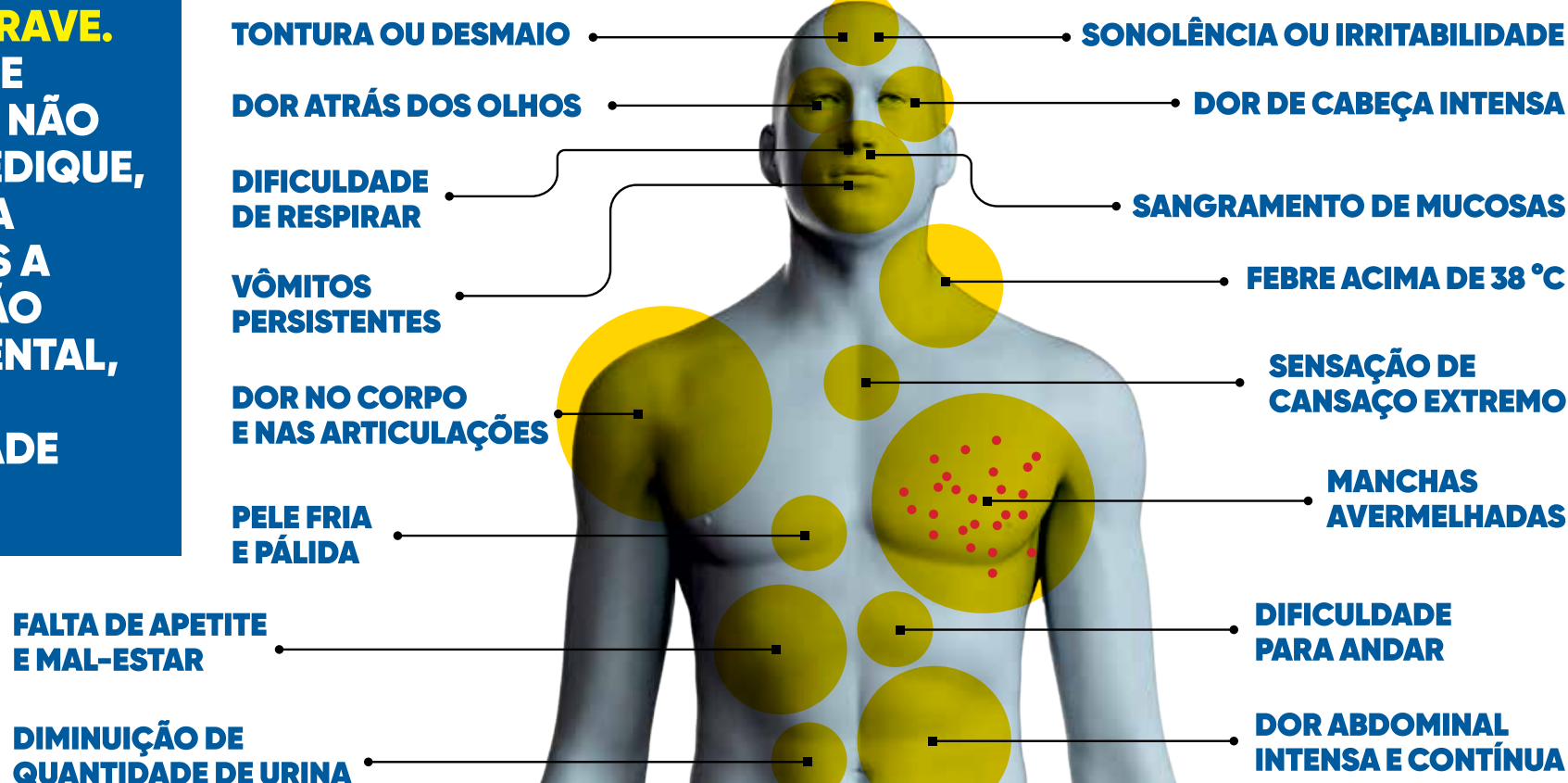
Recentemente, o Hospital Zaió recebeu a instalação de um moderno equipamento de tomografia. No entanto, estamos consternados com o fato de que este equipamento não está em operação.

A Secretaria de Saúde alega falta de recursos para contratar uma empresa responsável pelo funcionamento do tomógrafo. Esta situação compromete o diagnóstico e tratamento de inúmeros pacientes que dependem deste serviço essencial.”

# EM CASO DE DENGUE, HIDRATE-SE BASTANTE E PROCURE UM MÉDICO.

**A DENGUE É UMA DOENÇA GRAVE. EM CASO DE SINTOMAS, NÃO SE AUTOMEDIQUE, BEBA MUITA ÁGUA, POIS A HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL, E PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE.**

## ATENÇÃO PARA OS SINAIS DE ALERTA



**SÃO PAULO. TODOS CONTRA A DENGUE.**



@prefsp @prefeituraopaopaulo



**CIDADE DE SÃO PAULO**

**HORÓSCOPO**



**ÁRIES**  
(21/03 a 20/04)

Por mais que você se sinta preso psicologicamente a uma situação que vem te trazendo um grande esgotamento emocional, é um bom dia para assumir as rédeas da situação e tomar uma decisão assertiva. Amplie o seu campo de visão e busque novos estudos, somente assim, poderá se libertar de padrões que atrapalham o seu processo.



**TOURO**  
(21/04 a 20/05)

Existem problemas que você vem passando com um grupo de pessoas ou na construção de um projeto específico que foge ao seu controle. É necessário desenvolver uma postura desapegada e construir bases alicerçadas pela força interior. O seu sucesso depende da sua visão espiritual para enfrentar os desafios.



**GÊMEOS**  
(21/05 a 20/06)

É essencial deixar que o seu opoente siga a destinação que cabe a ele, desapegando de qualquer tipo de expectativa que assombra essa relação. Foque na construção de um novo caminho para promover os seus projetos. Agora é preciso ter ao seu lado pessoas que estejam alinhadas com o seu verdadeiro propósito.



**CÂNCER**  
(21/06 a 21/07)

Cuidado com os arrependimentos que podem bloquear o seu crescimento no trabalho. É um dia em que tem a chance de tomar uma decisão assertiva para promover a sua carreira e planos futuros. Não permita mais que os erros do passado tomem forma e crie uma barreira para que se alcance voos ainda maiores.



**LEÃO**  
(22/07 a 22/08)

Tanto a baixa estima, quanto o excesso de autoconfiança são cenários que podem bloquear o seu progresso. Não é momento para focar em resultados, é momento para executar as suas ideias e se aperfeiçoar para desenvolver todo o seu potencial. Você precisa tomar uma decisão importante e alinhar-se aos seus valores pessoais.



**VIRGEM**  
(23/08 a 22/09)

Você não tem controle sobre o que está acontecendo na família e deve se libertar de qualquer tipo de culpa ou arrependimentos. Contudo, é um bom dia para se posicionar com qualidade, principalmente quando se trata de levantar recursos materiais, encerrar dívidas e soltar experiências que não são suas.



**LIBRA**  
(23/09 a 22/10)

É um desafio manter contato com algumas pessoas do seu convívio, e essa experiência pode mexer com os parentes. Mas uma pessoa o ajuda a tomar uma decisão importante e está ao seu lado para apoiá-lo nesta nova fase. É um bom dia para delegar tarefas e ouvir o que uma pessoa tem a lhe dizer com respeito e sabedoria.



**ESCORPIÃO**  
(23/10 a 21/11)

Você tomou decisões financeiras erradas no passado, e isso ainda respinga neste momento atual. É preciso aceitar os processos e de agora em diante assumir o controle da situação. Esteja aberto a uma nova oportunidade profissional, ou a chance de resolver temas que mexem com a sua rotina e produtividade.



**SAGITÁRIO**  
(22/11 a 21/12)

É preciso extrair do passado um aprendizado e, por meio de um novo estado de consciência, agir de uma nova maneira daqui para frente. Você tem a oportunidade de assumir as rédeas da sua experiência pessoal e tomar decisões voltadas ao seu bem-estar e realização. Foque mais em você e se aperfeiçoe diariamente.



**CAPRICÓRNIO**  
(22/12 a 20/01)

É essencial reconhecer que não está sob o seu controle gerenciar as relações com parentes ou com pessoas do seu convívio. O que fica são os aprendizados da alma. Agora você é capaz de entender como algumas relações afetam o seu psicológico, e tem a oportunidade de resgatar a sua própria vida e experiência em família.



**AQUÁRIO**  
(21/01 a 19/02)

É uma fase em que precisa aprender a se relacionar com algumas pessoas, principalmente quando se trata de um grupo de pessoas. Você tem a oportunidade de conhecer pessoas que tem mais a sua frequência e que compactuam com o seu modo de pensar. Comunique-se com qualidade e faça o seu melhor diariamente.



**PEIXES**  
(20/02 a 20/03)

Você vem aprendendo a se comprometer com os projetos e com as pessoas certas. É um período em que precisa aprender a escolher as suas batalhas. É um dia ótimo para desenvolver as suas metas e focar na sua carreira profissional. A sua liderança deve ser exercitada e aperfeiçoada. Mude o seu comportamento, para aproveitar esse novo ciclo.

# ANGÉLICA ABRE O JOGO E REVELA O QUE SALVOU SEU CASAMENTO COM HUCK

Em uma recente entrevista, a apresentadora Angélica abriu o jogo sobre a vida pessoal dela ao lado do marido, Luciano Huck. A artista contou que o casamento dos dois melhorou e ainda comemorou o fato do comunicador entrar para a terapia.

“A gente melhorou muito nossa intimidade. Não só a cumplicidade, porque o tempo melhora, quando está a fim. A gente passou a conversar mais”, disse a loira para o Wow Cast.

“Dou o crédito a mim mesma, porque nesse meu trabalho, meu tempo maior para me conhecer, estar mais em casa, com meus filhos, percebi o que fazia falta no meu relacionamento. A gente estava se amando, mas cada um



Reprodução / Instagram

numa frequência”.

“Sempre tem que ter um a puxar. E eu tive esse movimento. Mudou a nossa história. Fiquei mais sensível para o que faltava, então eu sinalizava. Fiquei mais atenta ao

relacionamento a dois. Eu estava perdida em outras coisas da vida. Melhorou muito”, exaltou Angélica falando que Huck agora faz terapia.

“Eu consegui convencê-lo, depois de 20 anos

(risos). Ele está fazendo porque ele buscou. Está há um ano no processo. A gente impulsiona o outro. Eu acrescento para ele, ele para mim. A gente troca”, declarou.

Fonte: Felipe Gatto - Terra

## CULINÁRIA

### INGREDIENTES:

- 4 xícaras de farinha
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- 1/2 tablete de manteiga sem sal
- 2 maçãs
- 2 ovos

### MODO DE PREPARO:

1. Misturar a farinha, açúcar, fermento, sal e os ovos com as mãos e deixar bem esfarelado.
2. Com a metade dessa



massa, forrar o fundo de uma forma com fundo removível.

3. Cortar as maçãs (sem se-

(pode colocar bastante pois vai derreter).

4. A terceira camada será da mesma massa da primeira.

5. Colocar no forno por cerca de 40 minutos ou até ficar dourado. Pode ser servido quente.

**TEMPO DE PREPARO:**  
1 hora

**RENDIMENTO:** 20 porções

## Formatos digitais

Anuncie em nossos banners promocionais do nosso portal online e rede social



acesse: [www.infoleste.com.br](http://www.infoleste.com.br)  
e-mail: [atendimento@infoleste.com.br](mailto:atendimento@infoleste.com.br)

**ED CARLOS**  
MÁGICO & ILUSIONISTA

MÁGICAS E PEGADINHAS  
SHOW DE MÁGICA

☎ 11 98462-0564 (Tim)  
✉ edymagico10@gmail.com  
📍 edcarlos.almeida.7161

**Adote e Divulgue:**

**DROGA MATA**

**DROGA MATA: 30 ANOS**  
A maior campanha de educação e prevenção às drogas do Brasil  
\*Mauro Borges - Autor e Coordenador Nacional  
[www.drogamata.com.br](http://www.drogamata.com.br)

## PASSATEMPO

### PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Canal entre a la-ri-ge e os brônquios	Flor comum em buques (pl.)	Recipiente para pei-xes orna-mentais	Borda A do nosso alfabeto é "z"	Forma de servir o fi-gado fatia-do (Cul.)	Carro-ceria de veí-culos (pop.)
→	→	→	→	→	Móvel do quarto pa-ra guar-dar rou-pas
Oftalmo-logista	→	→	→	→	→
Herson (?) situ-a na trilogia "Minha Mãe É Uma Pe-ga" (Cin.)	→	Encostar o barco no cais	→	→	→
→	→	→	→	Braço, em inglês. Série de aní-mes (Tul.)	→
Vitamina contra a gripe	→	A parte mais ínti-ma do ser	→	→	Hiato de "miar" Narrativa de fatos
(?) Paulista, via cen-tral de São Paulo	Irmão de Abel (Bí-blia) Azedar (o tei-te)	→	→	→	→
→	→	(?) Seca: de pa-vo dirigi-r servido cru	→	→	(?) pai, (?) filho (dito)
A pilha "pilto"	→	→	→	Santo (abrev.) Andy Gar-cia, ator	→
Substitui o presidente	→	→	→	→	Associação que ajuda os carce-nais (sigla)
(?) de Sá, colonizador Que perdeu o marido	Pais dos pais Modé-rio de brinco	→	→	→	→
→	→	→	→	Conso-antes de "polo"	Paul Mc-Cartney, cantor britânico
→	→	→	→	Brinquedo de papel de seda que voa	→
Sentimento comum entre inimigos	Espécie de pa-vo servido cru	→	→	→	→

BANCO 21anbeid'g'oiqo—oede/b'ouii—lwe—eae/c

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçoCoquetel @infolesteportal @infoleste

MAURO BORGES

COQUETEL

**Solução**

E	V	T	V	S	V		
V	d	d	O	I	G	O	
d	B	V	A	N	I	A	
V	O	O	V	H	N		
	V	I	V	I	H	I	W
O	L	S	E	C	O	I	A
I	I	E	T	V	V	V	
R	V	H	T	V	O	C	
V	I	O	V	I	S		
W	R	V	I	R	d	V	C
H	V	C	V	L	V	S	
W	I	S	I	T	N	O	O
V	I	3	O	V	M	L	
T	R	V					

# Saúde mental de crianças e adolescentes está piorando: Entenda!

Uso, cada vez mais cedo, de tecnologias, alimentação inadequada e distanciamento da família são apontados como possíveis motivações; Psiquiatras do CEJAM comentam sobre o assunto

Um estudo recentemente publicado na revista JAMA Psychiatry, que analisou dados da pesquisa Carga Global de Morbidade (GBD Study) de 2019, revela uma realidade preocupante: uma em cada dez crianças e jovens entre 5 e 24 anos já apresentava pelo menos um transtorno mental antes da pandemia de COVID-19.

Mesmo com o fim desse período, outro estudo chamado "O estado mental do mundo em 2023", divulgado pela Sapien Labs, mostra que a saúde mental das pessoas continua em declínio, sem qualquer

sinal de recuperação. O relatório global constatou que, apesar da retomada da normalidade da vida, as pessoas não estão mentalmente melhores do que no período pré-pandêmico.

No geral, fatores como confinamento, insegurança, agravamento de sintomas psíquicos, novas formas de socialização, pressão sobre trabalho e escola, que passaram a ser vivenciados em casa, podem ter contribuído como parte da deterioração da saúde mental, principalmente de crianças e adolescentes.

"Ao retornarem à cha-

mada "vida normal", muitos enfrentaram dificuldades de adaptação. O medo, a insegurança e a falta de convivência com amigos e familiares levaram muitos à desesperança com o futuro. Viver o aqui e agora tornou-se o único modo de vida possível. O investimento afetivo tornou-se mais superficial, rápido e fugaz, com a tecnologia proporcionando a satisfação que a vida real não oferecia durante o período de reclusão", afirma Dr. Rodrigo Lancelote Alberto, psiquiatra e diretor técnico no Centro de Atenção Integrada à Saúde

Mental (CAISM) de Franco da Rocha e no Hospital Estadual de Franco da Rocha, gerenciados pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim" em parceria com a Secretaria Estadual da Saúde de São Paulo.

Além disso, o estudo da Sapien Labs identificou os três principais fatores que seguem contribuindo para esse declínio: o acesso precoce ao celular, o consumo de alimentos ultraprocessados e o afastamento da família.

"As relações afetivas com adultos de referência são fundamentais para o

desenvolvimento saudável de um indivíduo desde a infância. Quando essas interações humanas são substituídas em grande parte por telas já nessa primeira fase da vida, crianças perdem a oportunidade de vivenciar relações reais, lidar com frustrações, aprender a negociar e adquirir ferramentas emocionais essenciais, como a autoregulação. Essas habilidades são cruciais para o desenvolvimento de outras competências no futuro", explica o profissional.

O uso excessivo de telas pode gerar uma falsa impressão de controle sobre o mundo, já que, diante de algo desagradável, basta um toque para desligar. Além disso, elas ativam os circuitos de recompensa cerebral de forma intensa, incentivando cada vez mais sua preferência em detrimento de outras atividades.

Adolescentes, indivíduos em transição da infância para a vida adulta, também são extremamente vulneráveis ao acesso a tanta tecnologia. Embora exista o consumo de uma variedade de informações a partir do uso da internet, muitas vezes eles não possuem discernimento suficiente para avaliar os riscos associados e podem ser facilmente influenciados.

"O mundo virtual surge como um ambiente repleto de estímulos, muitos dos quais podem ser perigosos. Este universo digital frequentemente apresenta uma realidade idealizada, onde todos parecem perfeitos, felizes e realizados. Os adolescentes tendem a comparar-se com essa representação, o que pode levar a sentimentos de inadequação. Ao perceberem que a vida real não corresponde a essa perfeição digital, podem se sentir menos: menos atraentes, menos felizes e menos bem-sucedidos, desvalorizando sua própria vida, relações e aparência", acrescenta Dra. Ivete Gianfaldoni Gattas, especialista em Psiquiatria da Infância e da Adolescência e também psiquiatra do CAISM e Hospital Estadual de Franco da Rocha.

Em alguns casos, esse sofrimento pode ser tão intenso que leva ao isolamento e à busca de conexão virtual com outros adolescentes que compartilham sentimentos semelhantes, podendo chegar a trocar experiências sobre automutilação, entre outros temas bastante delicados para a saúde.

"Embora a tecnologia possa ampliar o conhecimento e os vínculos sociais, também pode paradoxalmente causar danos emocionais. Por isso, a supervisão e o acompanhamento dos responsáveis são fundamentais nessa fase da vida", ressalta a médica.

A recomendação é de que o acesso ao celular e à internet, quando monitorado por adultos, deva começar a partir dos 12 anos de idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece um tempo ideal de exposição geral às telas para cada faixa etária: crianças de 0 a 2 anos não devem ter qualquer exposição; crianças de 2 a 6 anos podem ter até 1 hora por dia; crianças de 6 a 10 anos podem ter até 2 horas por dia; e crianças acima dos 11 anos podem ter até 3 horas por dia.

Alimentação e proximidade com a família precisavam de atenção: A alimentação baseada em ultraprocessados, que também foi apontada como problemática quando se trata da saúde mental de crianças e adolescentes, é outro ponto que preocupa.

Apesar de deliciosos e da popularidade entre os dois grupos, esses alimentos estão correlacionados a um aumento significativo no risco de depressão em 44% e de ansiedade em 48%, conforme apontado por uma análise veiculada na revista Nutrients.

"Os hábitos são formados inicialmente por processos imitativos. Se os pais não possuem o costume de preparar e compartilhar refeições saudáveis e em família, não se deve esperar que a criança ou adolescente faça isso. Acompanhar e, na medida do possível, ajudar na preparação das refeições desde a infância, estabelece o hábito de apreciar alimentos mais saudáveis, contribuindo para uma melhor saúde mental nesse sentido", reforça Dr. Rodrigo.

O terceiro fator apontado como potencializador de uma saúde mental precária é o distanciamento da família, um aspecto que faz toda a diferença, conforme reitera a Dra. Ivete. "A família é, ou deveria ser, o porto seguro para crianças e adolescentes. Receber afeto, acolhimento e orientação é extremamente benéfico para a saúde e desenvolvimento desses indivíduos. Quando se estabelece uma relação de confiança e afeto desde a infância, os resultados para a saúde mental são sempre positivos", finaliza.

## Apartamentos de ALTO PADRÃO na Zona Leste

LIVING

CYRELA

VILLAGGIO

### TATUAPÉ

O CHARME DOS VILAREJOS  
E A SOFISTICAÇÃO  
EUROPEIA

ÚLTIMAS  
unidades



- ✔ 100m<sup>2</sup> e 122m<sup>2</sup>
- ✔ 2 a 4 dorm.
- ✔ 1 a 2 vagas
- ✔ LAZER COMPLETO com piscina, fitness e muito mais...
- ✔ CHURRASQUEIRA À CARVÃO e ponto de TV na varanda.
- ✔ 1 a 3 suítes

DUETT

### MOOCA

NO CORAÇÃO  
DO BAIRRO

ÚLTIMAS  
unidades



- ✔ 68m<sup>2</sup> a 126m<sup>2</sup>
- ✔ 2 a 4 dorm.
- ✔ 1 a 2 vagas
- ✔ LAZER COMPLETO com piscina, fitness e muito mais...
- ✔ CHURRASQUEIRA À CARVÃO e ponto de TV na varanda.
- ✔ 1 a 3 suítes

PACIFIC

### BELÉM

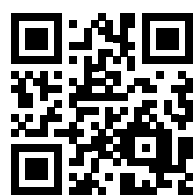
PRÓXIMO AO METRÔ

SUPER DESCONTO  
de Lançamento!



- ✔ 74m<sup>2</sup> - 95m<sup>2</sup> - 115m<sup>2</sup>
- ✔ 2 a 4 dorm.
- ✔ 1 a 2 vagas
- ✔ LAZER COMPLETO com piscina, fitness e muito mais...
- ✔ CHURRASQUEIRA À CARVÃO e ponto de TV na varanda.
- ✔ LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA.

SAIBA MAIS



CRECI 12271/89-F

**BUENO**  
 NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

MAIS QUE UM CORRETOR:  
Um Consultor e Parceiro à sua disposição.

11 99267-9768



# Governo Federal lança campanha de prevenção ao uso de cigarros eletrônicos

Iniciativa marca Dia Mundial SEM TABACO, comemorado na sexta-feira, dia 31

Foto: Joédson Alves/Agência Brasil©



Por Paula Laboissière  
Agência Brasil

O Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer (Inca) lançaram a campanha de prevenção ao uso de cigarros eletrônicos. “De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), novos produtos, como os cigarros eletrônicos, e informações enganosas da indústria do tabaco são uma ameaça, levando a uma iniciação ao tabagismo cada vez mais precoce”, destacou a pasta em nota.

Dados apresentados pelo ministério indicam que crianças e adolescentes que usam cigarros eletrônicos têm pelo menos duas vezes mais probabilidade de fumar cigarros mais tarde na vida. O mote da campanha é o Dia Mundial Sem Tabaco 2024, lembrado nesta sexta-feira (31) e que, este ano, tem como tema Proteção das crianças contra a interferência da indústria do tabaco.

“Por meio de linguagem jovem, a campanha visa a promover uma mudança de comportamento, além de proteger as novas gerações dos perigos do uso do tabaco, alertando sobre as táticas da indústria para atrair crianças e adolescentes, com interesse em garantir e ampliar seu mercado consumidor.”

#### Números

Dados da última Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) revelam que, em 2019, 16,8% dos estudantes no Brasil com idade entre 13 e 17 anos já haviam experimentado o cigarro eletrônico, sendo 13,6% com idade de 13 a 15 anos e 22,7% com 16 e 17 anos. Quanto ao sexo, a experimentação é maior entre os homens (18,1%) do que entre as mulheres (14,6%).

A variação regional foi significativa, com maior experimentação do cigarro eletrônico nas regiões Centro-Oeste (23,7%), Sul (21,0%) e Sudeste (18,4%), ficando menor do que a média nacional o Nordeste (10,8%) e o Norte (12,3%).

Houve ainda aumento dos estudantes de 13 a 17 anos que declararam consumo de cigarros nos 30 dias anteriores à data da pesquisa, com o percentual passando de 5,6% em 2013 para 6,8% em 2019.

#### Prejuízos

O ministério destaca que os dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs), que englobam os cigarros eletrônicos e outros produtos de tabaco aquecido, têm quantidades variáveis de nicotina e outras substâncias tóxicas, o que faz com que suas emissões sejam prejudiciais tanto para quem faz o uso direto quanto para quem é exposto aos aerossóis.

“Mesmo alguns produtos que alegam não conter nicotina podem apresentar a substância em sua composição e suas emissões são nocivas”, ressaltou a pasta. “A nicotina causa dependência e pode afetar negativamente o desenvolvimento cerebral de crianças e adolescentes, impactando no aprendizado e na saúde mental.”

Ainda de acordo com o ministério, o consumo de tabaco é considerado importante fator de risco para doenças cardiovasculares e respiratórias e para mais de 20 tipos ou subtipos diferentes de câncer, além de outras condições de saúde classificadas como “debilitantes”.

“Alguns estudos recentes sugerem que o uso de DEFs pode aumentar o risco de doenças cardíacas e distúrbios pulmonares. Além disso, a exposição à nicotina em mulheres grávidas pode afetar negativamente o desenvolvimento cerebral do feto. Já a exposição acidental de crianças aos líquidos dos cigarros eletrônicos representa sérios riscos, pois os dispositivos podem vaziar ou as crianças podem engolir o líquido ou as cápsulas.”

#### Anvisa

Em 2009, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou resolução proibindo a comercialização, a fabricação e a publicidade de cigarros eletrônicos no Brasil. Recentemente, em abril, a diretoria colegiada da agência revisou a legislação e proibiu a fabricação, a importação, a comercialização, a distribuição, o armazenamento, o transporte e a propaganda de dispositivos eletrônicos para fumar.

CYRELA LIVING

LANÇAMENTO  
**BELENZINHO**  
PRÓXIMO AO METRÔ BELÉM

Apartamentos de  
**ALTO PADRÃO**

**SUPER DESCONTO**  
de Lançamento!

SAIBA MAIS



- ✓ **74m² – 95m² – 115m²**
- ✓ **2 a 4 dorm.**
- ✓ **1 a 2 vagas**
- ✓ **LAZER COMPLETO** com piscina, fitness e muito mais...
- ✓ **CHURRASQUEIRA À CARVÃO** e ponto de TV na varanda.
- ✓ **LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA.**



CRECI 227189-F



**BUENO**  
NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS



11 99267-9768

Imagem: Freepik