

FOTOS: DIVULGAÇÃO/PMG



Obras de contenção evitam riscos no Parque Mikail

Acontece

Pág. 2

# FOLHA METROPOLITANA

o Jornal de Guarulhos

48 ANOS

Quinta-feira, 16 de julho de 2020

Ano 49 Nº 755

Cidade

Pág. 4

f jornalfolhametro

folhametropolitanagru

fmetropolitana\_

www.fmetropolitana.com.br

Distribuição Gratuita

## Guti recebe certificado de aprovação das contas da prefeitura após 12 anos de rejeição

Foram analisadas as contas do exercício de 2017, primeiro ano do mandato do prefeito Guti, que esteve pessoalmente no ano passado no Tribunal de Contas do Estado apresentando as ações de austeridade e responsabilidade em relação às finanças do município **Pág. 5**

FOTO: WILTON JUNIOR/ESTADÃO



**SP descarta Ano-Novo e Carnaval se não houver vacina contra o covid-19**

Pág. 3

FOTO: FABIO NUNES TEIXEIRA



Restaurante do Bem inicia distribuição de 2 mil refeições à população vulnerável em 8 locais

Pág. 5

**Letalidade do coronavírus cai a 7% e taxa de cura chega a 87%** **Pág. 3**

Estes são os menores índices já registrados no município desde o início da pandemia; são quase 11 mil pessoas curadas de um total de 12,4 mil casos confirmados

Cotações	+1,34% 101.790 Bovespa	+0,66% R\$ 5,38 Dólar	+0,14% R\$ 6,12 Euro	2,25% Selic (ano)	R\$ 1.045 Salário Mínimo
----------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------	-----------------------------

**Disque-Denúncia 181**

“É a maior tragédia desse país em qualquer tempo. Não há nada a celebrar, não há nada a comemorar”, **João Doria, governador de São Paulo**

## ACONTECE

## Obras de contenção evitam riscos a residências no Parque Mikail

A prefeitura realiza obras de contenção e drenagem na rua Lázaro de Almeida Campos, no Parque Mikail. As intervenções foram necessárias porque a via possui uma topografia irregular e apresentava muitas erosões, colocando em risco as residências construídas no local. Cerca de 90% da obra já está concluída.

Contratada por R\$ 1,9 milhão, a empresa Compec Galasso Engenharia e Construções Ltda. iniciou os trabalhos em março e tem prazo de seis meses para finalizá-los. O gerenciamento está por conta da Secretaria Municipal de Obras.

A contenção utiliza a técnica de solo grampeado, que consiste em perfurar o solo, inserindo grampos com injeção de nata de cimento e colocando uma camada de concreto projetado com malha de aço. Em virtude da topografia irregular do terreno e do difícil acesso, foi necessária

a montagem de andaimes para a execução de perfurações de forma manual, haja vista que não foi possível o uso de máquinas de grande porte na área.

Para o secretário de Obras, Marco Antonio Guimarães, as intervenções na via são fundamentais, pois impactam diretamente na comunidade. “Esse projeto é importante e necessário, uma vez que as erosões no local colocam em risco a vida das pessoas”, salienta.

As ações incluem ainda obras de drenagem com implantação de uma escada hidráulica que irá redirecionar as águas pluviais da boca de lobo para um canal regularizado e revestido em concreto, guarda-corpo metálico e recomposição do passeio danificado. Para a execução do projeto está sendo utilizada uma barreira de segurança de concreto para delimitar provisoriamente as obras nos pontos de curva acentuada da via.

FOTO: DIVULGAÇÃO/PMG

FOLHA  
METROPOLITANA

Editora Happens

**Diretora de Redação:** Rosana Ibanez - rosana.ibanez@fmetropolitana.com.br  
**Diretor Comercial:** Cae Mendroni - cae.mendroni@fmetropolitana.com.br  
**Diagramação e Arte:** Ivanildo Barbosa e Bianca Lima - arte@fmetropolitana.com.br  
**E-mail Redação:** redacao@fmetropolitana.com.br  
**E-mail Comercial:** comercial@fmetropolitana.com.br  
**Agência de Notícias:** Agência Estado/ Imprensa: Folha Gráfica  
 Os artigos e colunas assinados são de responsabilidade de seus autores.

Sede, Redação e Publicidade: Rua Ari Barroso 166 - 1º andar - Jardim Pinhal - Guarulhos - SP - CEP: 07120-040  
 Telefone: 11 4210-1371 - Whatsapp: 11 99643-2765  
 www.fmetropolitana.com.br

## RETRATO DO LEITOR

Caro leitor, poste sua foto no Facebook ou Instagram com a #SuaFotoNaFolha. Se sua foto for a mais curtida, você poderá ganhar um super prêmio. Participe!



FOTO: NORAD/PUBLIC AFFAIRS

CÉU - Aviões da Defesa americana interceptam quatro aeronaves russas que entram no ADIZ do Alasca

## Projeto Formação Fazendo Minha História abre inscrições para voluntários

A Secretaria de Desenvolvimento e Assistência Social de Guarulhos e a Instituição Núcleo Batiúira, em parceria com o Instituto Fazendo História, estão em busca de voluntários interessados em mediação de leitura para crianças e adolescentes em Serviços de Acolhimento Institucional destinados a esse público. No município, o projeto se chama “Formação Fazendo Minha História” e visa a resgatar a história de cada criança e jovem através da relação de respeito e afeto com o voluntário e a literatura infanto-juvenil. Já no âmbito estadual a proposta é denominada “Histórias que Inspiram”. As inscrições para a capacitação de interessados podem ser feitas por meio do link bit.ly/FMHnaGrandeSP.

Em razão da pandemia de covid-19 e da necessidade de distanciamento social a capacitação de voluntários será online, via plataforma de vídeo. Ao todo serão três encontros virtuais, com duração de duas horas cada, nos dias 22, 28 e 30 de julho, sempre das 18h30 às 20h30. O trabalho de mediação será presencial e incluirá a realização de atividades de leitura e artes para crianças e adolescentes e acontecerá semanalmente. Os voluntários vão ser instrutores de leitura e propositores de atividades com base nos materiais lidos. Entretanto, não há ainda previsão de início, a qual será discutida durante a formação. Após a realização da inscrição o interessado receberá um e-mail de confirmação com o link e demais orientações.

## Solicitação da tarifa social de energia passa a ser feita em mais 3 locais

A partir de hoje a Central do CadÚnico (Jardim Bom Clima), a Tenda do Busca Ativa (Taboão) e o CadMóvel “Casa do Futuro” (CEU Pimentas) passam a atender também as solicitações da Tarifa Social de Energia Elétrica, sendo necessário apresentar RG, CPF e conta de luz atualizada. Para evitar aglomerações, o atendimento é realizado mediante agendamento via e-mail (gestaopbfguarulhos@

gmail.com), telefone (2408-7020), Facebook (https://www.facebook.com/sdasgru/) ou WhatsApp (99668-4812 / 94144-8095 / 94484-5506).

Anteriormente era necessário ir às agências da EDP ou fazer a solicitação do benefício via internet. Entretanto, muitas pessoas não conseguem concluir o pedido, que exige o escaneamento da documentação.

## Arraial julino virtual mobiliza 900 idosos dos centros de convivência

As unidades Santa Mena e Gopoúva do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Guarulhos apresentaram, pela internet e por redes sociais, na tarde desta quarta-feira (15) o arraial julino virtual. Um público de 900 idosos assistidos pelos dois equipamentos foi convidado a acompanhar a exibição do vídeo de 50 minutos de suas casas. O vídeo mostra atividades desempenhadas por 300 idosos sobre o tema como declamação de texto, pintura em pano de prato, confecção pratos típicos caipiras, dança, decoração e uso de trajes

típicos. Os participantes encaminharam imagens e vídeos executando suas performances.

A ação da Secretaria de Desenvolvimento e Assistência Social integra o trabalho de acompanhamento a distância, feito pelos 25 funcionários dos CCIs, aos idosos assistidos pelos equipamentos. Eles são monitorados semanalmente por telefone ou WhatsApp como forma de fortalecer vínculos e promover atividades que os tranquilizem, gerem bem-estar e os estimulem a permanecer ativos.

# Letalidade da covid-19 cai a 7% e taxa de cura chega a 87,7% em Guarulhos

FOTO: DIVULGAÇÃO/PMG



**DA REDAÇÃO** - Guarulhos conseguiu baixar para 7% a letalidade do novo coronavírus nesta quarta-feira (15), o que representa a menor taxa já registrada no município desde o início da pandemia, percentual que já chegou a 12,9%. Referência para o tratamento de pacientes com quadro grave de covid-19, o Hospital de Campanha (3C-GRU) é um grande aliado para a melhoria desse indicador. No local já foram salvas cerca de 400 vidas, muitas delas de pessoas que passaram dias respirando com a ajuda de aparelhos, mas puderam voltar para casa graças ao atendimento recebido.

Somente nesta quarta-feira foram registradas mais três altas hospitalares no 3C-GRU, totalizando sete desde o início da semana. No mo-

mento, permanecem internados 63 pacientes, sendo 45 nas enfermarias, 17 nas UTIs e um em observação. Nesta data, a taxa de ocupação de leitos de UTI covid-19 no município está em 75,6% e a de enfermaria em 77%.

Com a diminuição da taxa de letalidade, o índice de cura fez o caminho inverso. Ou seja, teve aumento significativo, saltando de 67,7% em meados de maio para 87,7% nesta quarta-feira, sendo este o melhor resultado já obtido até o momento na cidade. Atualmente são quase 11 mil pessoas curadas de um total de 12.457 casos de covid-19 confirmados em Guarulhos.

De acordo com o Boletim Epidemiológico divulgado pela Secretaria da Saúde, 15 óbitos que estavam sob

## SP só permitirá eventos de réveillon e carnaval após vacina

**DA REDAÇÃO** - O governador de São Paulo, João Doria, disse ontem que as celebrações de ano novo e de carnaval, só poderão ocorrer no país após as pessoas estarem vacinadas contra o novo coronavírus, já que geram aglomerações.

Doria ressaltou que o Brasil já registrou quase 2 milhões de infectados e mais de 74 mil mortos pelo novo coronavírus. “É a maior tragédia desse país em qualquer tempo. Não há nada a celebrar, não há nada a comemo-

rar”, disse o governador. “Não temos que celebrar nem ano novo e nem carnaval diante de uma pandemia. Apenas com a vacina pronta e aplicada e a imunização feita é que poderemos ter celebrações que fazem parte do calendário do país. Mas neste momento não”, ressaltou.

Até este momento, o estado soma 393.176 casos confirmados e pessoas infectadas pelo novo coronavírus, com 18.640 óbitos pela doença.

investigação tiveram confirmação para covid-19 nesta quarta-feira, sendo um ocorrido em abril, um em maio, cinco em junho e oito em julho, totalizando seis mulheres e nove homens. Outras 16 mortes estão sendo investigadas no momento.

Dos novos óbitos que ti-

veram diagnóstico positivo para o novo coronavírus, um foi na faixa etária de 30 a 39 anos, outro na de 40 a 49 anos, quatro na de 50 a 59 anos, um na de 60 a 69 anos, quatro na de 70 a 79 anos e mais quatro em pessoas com idade igual ou maior que 80 anos.

## Estaremos sempre na linha por você.

**Horários estendidos no fone 0800 e chat durante a pandemia**

Para qualquer dúvida ou informação, nossos canais de comunicação estão ainda mais disponíveis para atendimento durante a pandemia.



**0800 559 499**

**Chat no site**

de segunda a sexta das 08h às 20h



guarupass.com.br



facebook.com/guarupass

Fone exclusivo VT:  
2461-6342 / 6343



**No ônibus é obrigatório o uso de máscara.**

# Guarulhos recebe a doação de 200 mil máscaras cirúrgicas

FOTOS: DIVULGAÇÃO/PMG

**DA REDAÇÃO** - Guarulhos recebeu nesta semana a doação de 200 mil máscaras cirúrgicas do UnitedHealth Group Brasil, controlador da operadora de planos de saúde Amil e do grupo médico-hospitalar Americas Serviços Médicos. Os equipamentos, que serão destinados aos profissionais da rede municipal de saúde, integram o montante de 1,17 milhão de máscaras faciais descartáveis que o grupo irá doar para as três cidades paulistas onde mantêm unidades hospitalares (Guarulhos, São Bernardo do Campo e Santos) e quatro instituições assistenciais, totalizando um investimento de R\$ 2,5 milhões.

O prefeito Guti agradeceu a doação. “As 200 mil máscaras cirúrgicas são de grande valia para Guarulhos porque elas podem ser utilizadas por



médicos, enfermeiros e profissionais das unidades de saúde. Elas vão proteger os trabalhadores que estão na linha de frente da batalha contra a covid-19”, disse o prefeito.

O secretário de Saúde, José Mario Stranghetti, também destacou a importância da iniciativa do UnitedHealth

Group Brasil. “O montante vai suprir a necessidade do município por mais de 30 dias. Para se ter uma ideia, antes da pandemia, nosso consumo mensal variava de 10 a 15 mil máscaras cirúrgicas. Hoje é dez vezes maior, chegando a 160 mil equipamentos por mês”, disse.

## Mais instituições beneficiadas

Outras quatro instituições também serão beneficiadas pela iniciativa do UnitedHealth, que tem por objetivo colaborar com os esforços no combate à pandemia do novo coronavírus. São elas: G10 das Favelas (SP), Associação Brasileira Beneficente de Reabilitação (ABBR-RJ), Instituto Velho Amigo (SP) e Hillsong Church Brasil (SP).

“Acreditamos na força das ações de solidariedade para o combate à covid-19. Com essas doações, estamos contribuindo para a proteção individual de milhares de pessoas, inclusive profissionais de saúde, em parceria com secretarias de saúde e entidades que têm reconhecido trabalho de apoio a pessoas em situação vulnerável”, destaca José Carlos Magalhães, presidente do UnitedHealth Group Brasil.

Assim como Guarulhos,

Santos receberá 200 mil máscaras, enquanto que para São Bernardo do Campo serão destinados 500 mil equipamentos. No Rio de Janeiro a ABBR receberá 100 mil máscaras para uso dos 450 funcionários da associação que atuam no atendimento aos pacientes em tratamento de reabilitação ortopédica, motora e intelectual. Essa quantidade supre a necessidade da ABBR por mais de quatro meses.

Ao G10 das Favelas, bloco formado por líderes e empreendedores sociais de dez comunidades pelo País, foram doadas 100 mil máscaras, o equivalente a uma para cada morador de Paraisópolis, onde os equipamentos de proteção individual serão distribuídos a uma das dez áreas carentes onde a organização atua no Brasil.

O Instituto Velho Amigo distribuirá as 40 mil máscaras

entre 23 instituições de acolhimento de idosos na Grande São Paulo, três Unidades Básicas de Saúde da região do Ipiranga e Sacomã e para a população idosa com diagnóstico positivo de Covid-19 na comunidade de Heliópolis. Serão beneficiados 2.224 idosos e 961 colaboradores de ação direta, entre cuidadores, agentes ambientais, agentes de saúde, assistentes sociais, psicólogos e agentes de manutenção dos abrigos.

Já as 30 mil máscaras doadas à Hillsong Church Brasil serão inseridas em cestas básicas distribuídas nos fins de semana em comunidades de São Paulo e em kits entregues a trabalhadores da linha de frente e de serviços essenciais, como funcionários de farmácias, açougues, mercados, postos de gasolina, policiais e entregadores de aplicativo.

## Série sobre segurança de motociclistas aborda os riscos de ultrapassar o sinal vermelho

**DA REDAÇÃO** - O novo vídeo da série “Perceba o risco, proteja a vida”, destinado para a segurança dos motociclistas, já foi lançado nas redes sociais. Feito pelo Departamento de Trânsito de Guarulhos, por intermédio da Escola Pública de Trânsito, a segunda das três peças mostra o agente de trânsito da Secretaria de Transportes e Mobilidade Urbana falando sobre os riscos de atravessar o semáforo vermelho.

Ao atentar para as normas de segurança que orientam os condutores em suas ações, os vídeos têm como objetivo diminuir o número de acidentes e vítimas com motocicletas. As produções estão sendo divulgadas pelas redes sociais da prefeitura e a primeira delas enfocava a importância da utilização correta do capacete, um dos itens de segurança que mais contribuem para a redu-

ção no número de mortes.

Uma análise realizada pelo Observatório Municipal de Segurança Viária neste período de pandemia mostra que os motociclistas continuam sendo as maiores vítimas da violência no trânsito. As estatísticas revelam que os envolvidos são principalmente jovens com idade entre 18 e 29 anos, que representam 43,7% do total de fatalidades em motocicletas. Esses números subiram devido à expansão do serviço de entrega em domicílio neste período de isolamento social.

Por esse motivo, os vídeos significam uma contribuição significativa para orientar aos motociclistas sobre os comportamentos mais seguros no trânsito e reduzir o número de acidentes e a demanda hospitalar. O segundo vídeo pode ser visto no Facebook da prefeitura.



## GRU Airport desenvolve app para rastreamento de carga

**DA REDAÇÃO** - O cliente do Terminal de Cargas (Teca) do GRU Airport – Aeroporto Internacional de São Paulo, em Cumbica, tem agora mais uma facilidade para o acesso às informações sobre cargas: o aplicativo GRU CARGO, que permite rastreamento em tempo real. Disponibilizado com exclusividade pela concessionária, o app torna o aeroporto internacional o primeiro do país a oferecer tal praticidade a seus clientes.

Até então, informações relativas ao status da carga eram obtidas somente pelo site [www.grucargo.com.br/login.aspx](http://www.grucargo.com.br/login.aspx). Agora, mediante cadastro prévio junto à Central de Aten-

dimento ao Cliente do TECA (CAC), importadores, exportadores, empresas aéreas, agentes de cargas, despachantes e transportadoras também poderão acompanhar, em poucos cliques, a data e horário de entrada/saída, volume, peso e origem/destino da carga, além de dados gerais sobre o terminal de cargas e uma lista de contatos da CAC. A nova ferramenta já está disponível gratuitamente nas plataformas IOS e Android.

Para a próxima atualização do aplicativo, ainda sem data definida, já estão previstas novas funções, como solicitação de serviços do Teca e agendamento de entrega.

# Guti recebe certificado de aprovação das contas de 2017 da Prefeitura de Guarulhos

FOTO: DIVULGAÇÃO/PMG



**DA REDAÇÃO** - O prefeito Guti recebeu ontem, no Paço Municipal, o certificado de aprovação das contas da Prefeitura de Guarulhos referente ao ano de 2017, primeiro ano de seu mandato. A cidade não tinha aprovação das contas pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP) desde 2004.

Guarulhos não tinha apro-

vação das contas pelo TCE desde 2004. Durante os 16 anos do governo petista, em apenas dois deles houve parecer favorável do TCE. O ex-prefeito Elói Pietá teve as contas rejeitadas nos anos de 2001 e 2002 e entre 2005 e 2008. Já o Sebastião Almeida teve todas as suas contas, entre 2009 e 2016, rejeitadas pelo Tribunal de Contas do Estado.

A sustentação oral de defesa das contas de Guarulhos foi efetuada pelo próprio prefeito Guti em 26 de novembro de 2019. Na ocasião, ele pôde justificar as ações em relação à administração das finanças do município. “Esta decisão é o reconhecimento do bom trabalho que nossa equipe vem realizando à frente da cidade”, ressaltou.

# ACE-Guarulhos celebra 57 anos com descontos de até 60% a novos associados

**DA REDAÇÃO** - A Associação Comercial e Empresarial de Guarulhos (ACE-Guarulhos) celebra 57 anos de fundação nesta quinta-feira, 16/07, data em que também é comemorado o Dia do Comerciante. Como forma de comemorar o aniversário, a entidade criou uma grande promoção para atrair novos associados. Até o final do mês de julho, os empreendedores da cidade poderão se filiar à associação com até 60% de desconto. Mais informações podem ser obtidas no site da entidade ou pelo telefone 2137-9333.

De acordo com o presidente da ACE-Guarulhos, Silvio Alves, a iniciativa também é uma maneira de retribuir toda confiança que os empresários do município têm em relação à entidade. “São quase seis décadas de dedicação ao empreendedorismo na cidade. Ao mesmo tempo em que damos voz aos empresários e levamos as suas demandas às autoridades competentes, também rece-

bemos muito apoio da classe. Nossos associados são a nossa razão de existir”, disse.

Silvio também destacou que, em um momento difícil como o atual, é essencial que mais empreendedores tenham acesso aos produtos e serviços oferecidos pela associação. “Afim, nossas soluções amenizam possíveis problemas financeiros enfrentados pelas empresas filiadas”, salientou.

Para o presidente, a crise econômica provocada pela pandemia de coronavírus mostrou o quanto é importante a união entre todos que compõem o setor empresarial. “Todos foram impactados de alguma forma com o surto e os efeitos seriam ainda mais fortes se um não ajudasse o outro. Na ACE-Guarulhos, desde a sua fundação, no dia 16 de julho de 1963, o espírito de auxílio ao próximo sempre esteve presente. Não é à toa que o nosso lema é: ‘Juntos, somos muito mais fortes’”, concluiu.

# Restaurante do Bem inicia distribuição de refeições à população vulnerável em 8 locais

FOTO: FABIO NUNES TEIXEIRA



**DA REDAÇÃO** - O programa Restaurante do Bem, iniciativa da prefeitura, iniciou ontem a distribuição de duas mil refeições gratuitas em oito pontos estratégicos do município às pessoas em vulnerabilidade social durante o inverno e o período de pandemia. As refeições (mil almoços e mil sopas servidas no final da tarde) são preparadas com insumos doados por supermercados e empresas em creches conve-

niadas à Secretaria de Educação, que as distribui.

Os almoços serão servidos em marmitas às 12h e as sopas a partir das 17h30 para que as pessoas se alimentem em casa, como forma de evitar aglomerações. As senhas são liberadas 20 minutos antes nessas creches, que estão nos bairros Jardim Cumbica, Parque Industrial Cumbica, Vila Nova Cumbica, Conjunto Marcos Freire, Inocoop, Jardim

Presidente Dutra, Recreio São Jorge e Jardim Monte Alto.

O secretário de Desenvolvimento e Assistência Social, Alex Viterale, abordou a importância da ação e agradeceu a colaboração de doadores. “O Restaurante do Bem leva alimento de qualidade com preparo prévio de nutricionista às famílias mais vulneráveis da cidade. Em que pese a existência de três Restaurantes Po-

pulares no município ao custo de um real o almoço e café da manhã gratuito, algumas famílias, com a pandemia, nem sequer dispõem desse valor para se alimentar. Pensando nisso, iniciamos uma campanha com supermercados e empresas que doaram à pasta, assim como munícipes doaram também. Aproveito para agradecer imensamente a esses colaboradores, que têm nos ajudado nesta cau-

sa tão importante que é manter a dignidade das pessoas, garantindo a segurança alimentar”, destacou o gestor.

A ação, coordenada pela Secretaria de Desenvolvimento e Assistência Social, tem a colaboração de empresas como D’avó Supermercados, Comercial Esperança, Supermercados Nagumo, Atacadista Tenda e a Bauducco, que está doando a sopa já pronta.

## Locais de atuação do programa Restaurante do Bem

Estrela Brilhante – rua Sena Madureira, 1.091 – Jardim Cumbica  
Igeve – estrada Velha Pimentas-São Miguel, 55 – Parque Industrial Cumbica  
Instituto de Cidadania José Pires – rua Pereiro, 192 – Vila Nova Cumbica  
Leãozinho de Judá – estrada do Capão Bonito, 118 – Conjunto Marcos Freire  
Associação Reciclando Vidas – rua Dilermano Reis, 89/113 – Inocoop  
Associação Raios de Sol Brilhante – praça Orobó, 47 – Jardim Presidente Dutra  
Clube de Mães Novo Recreio (Unidade I) – rua Santina, 717 – Recreio São Jorge  
Clube de Mães Novo Recreio (Unidade III) – avenida Anna Rodrigues de Carvalho, 291 – Jardim Monte Alto

# SALAS PRIVATIVAS

ESCRITÓRIOS COMPARTILHADOS

A Sumforces oferece a você empresário e empreendedor espaços projetados para elevar sua produtividade e infraestrutura para seu negócio decolar.

Despesas como energia, água, condomínio e IPTU já inclusos em nossos planos. Consulte-nos!

- Wi-Fi de Alta Performance
- Sala para Reuniões
- Recepção
- Sala de Treinamento
- Sala de Atendimento
- Espaço para Eventos
- Localização Privilegiada

Reserve seu novo escritório:

  **2600-5843**



www.sumforces.com.br

## PONTO DE VISTA

THOMAZ BARCELLOS  
hipnoterapeuta e mestre  
em Ciências Médicas



## Respire, pense e alivie o estresse

Medo, ansiedade, raiva, estresse, preocupação, incertezas, angústia, tristeza, insegurança, perda de liberdade. Essa é apenas uma pequena lista das emoções, sentimentos e sensações, que acometem o mundo nesse momento de pandemia.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo LinkedIn ainda em abril, 62% das pessoas que passaram a trabalhar em casa por causa do isolamento social já se sentiam mais estressadas, muito por causa da so-

### A meditação é outra prática extremamente eficaz para diminuir a ansiedade e o estresse

lidão e da insegurança por não ter a real noção do que se passa no mundo do lado de fora do lar. Além disso, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) divulgou uma pesquisa em maio que mostrava o aumento de até 25% do número de consultas com psiquiatras no Brasil e o crescimento na procura por remédios para tratar transtornos. Para esses tempos, é uma tendência comum sentir o impacto na nossa saúde física e mental, e as buscas por soluções são constantes. Reconhecer que existem problemas é importante, e saber como superá-los é fundamental.

Existem formas simples que podem ajudar. Se aprendermos a viver segundo conceitos da filosofia oriental, que nos diz que tudo é mutável e impermanente, conseguiremos passar por tudo isso de forma mais fácil.

## ANOTE

Um acórdão com o Tribunal de Contas da União (TCU) sobre o Fundo de Amparo ao Trabalhador (FAT) fez os subsídios da União subirem de 4,6% do Produto Interno Bruto (PIB, soma das riquezas produzidas no país) em 2018 para 4,8% do PIB em 2019. Os números constam de balanço divulgado nesta terça-feira (14) pelo Ministério da Economia.

Precisamos ser desprendidos e ter uma postura de desapego tanto para coisas boas (como sorte e a riqueza), quanto para as coisas ruins (como os ressentimentos e a tristeza).

Pensar na transitoriedade das coisas faz com que tudo seja mais ameno nesse período de crise e grandes mudanças. Aceitar o que não podemos mudar, viver o presente como o único tempo que existe, ser grato pela vida e oportunidades concedidas, são ensinamentos que necessitamos colocar em prática. Praticar ioga, meditação, técnicas de respiração ou mindfulness autohipnose são de grande ajuda para esse momento. Se conectar com pessoas positivas, boas notícias, leituras edificantes e estar em prece são recomendações essenciais.

Muito do que citei acima pode ser facilmente incorporado na rotina, como, por exemplo, parar em alguns momentos do dia para fazer uma respiração mais consciente. É comum num estado de ansiedade e estresse mantermos uma respiração curta pelo nariz e incompleta, usando pequena parte dos pulmões. Nossas células necessitam de oxigênio 24h por dia e para um bom funcionamento do organismo esse fluxo deve ser o mais eficiente possível. Parar por dois minutos que seja, inspirar profundamente pelo nariz e expirar pela boca, procurando retirar o máximo de ar do corpo, já é de grande valia para trazer de imediato uma sensação de calma e bem-estar.

A meditação é outra prática extremamente eficaz para diminuir a ansiedade e o estresse. Ela pode ser realizada diariamente por pelo menos 15 minutos diários. Então, vale a pena organizar uma rotina para meditar por um tempo e programar pausas ao longo do dia para respirar. Os primeiros passos para cuidar de você mesmo é fechar os olhos, olhar para dentro e tentar entender um pouco desse movimento interno, o que está sentindo e perceber quais são seus tipos de pensamentos.

Tenho certeza de que você pode ficar mais leve!

## A ACADEMIA MAIS COMPLETA DE GUARULHOS

MUSCULAÇÃO  
ESCOLA DE NATAÇÃO  
HIDROGINÁSTICA  
HIDROTERAPIA  
MAIOR ESPAÇO DE LUTAS  
DANÇAS  
AULAS DE SALA

Academia  
ACQUA  
SPORT



Inscrições e informações:  
11 2440-3898 | 2461-3122  
Rua Jaiminho, 75 | Vila Progresso



**PUBLICIDADE LEGAL**

**Faça sua Publicações Legais Conosco**

**FOLHA**  
METROPOLITANA

**CLASSIFICADOS**

**EMPREGOS**

**Precisa-se**

**LAVA RÁPIDO**  
em Guarulhos contrata c/ exp. comprovada. Salário a combinar. Contatos pelos fs.: 2468-2662/2229-1732.

**IMÓVEIS**

**Vende-se**

**APARTAMENTO 3 DORMITÓRIOS**  
**(OPORTUNIDADE)**  
R\$270.000,00 (QUITADO)  
Imóvel à venda com 67,42m<sup>2</sup> - 3 dorm. (1 suíte + 2 dorms), varanda, 1 wc, sala com 2 amb., sacada, coz., lavanderia, 1 vaga rotativa. Móveis embutidos. ESTE É O APTO IDEAL PARA SUA FAMÍLIA! Piscina, academia, salão de festas e jogos, quadra de esportes, playground, brinquedoteca e segurança 24h. Residencial jardim das flores - Rua Claudino Barbosa, 665 -bl 4- 9º andar -Macedo/GRS direto c/ proprietário (11)972072415

**APTO MORADA DO SOL**  
2 Dorms., 1 vga., R\$ 150 Mil ac. auto parte de ppto. F.: 96755-1166  
**COTA CONTEMPLADA**  
Crédito Imobiliário R\$ 400 Mil, Quero R\$ 48 Mil + Divida (11) 94372-6658

**SERVIÇOS**

**Relax**

**SATICO JAPA**  
22a., Linda e fitness. F.: 93476-1358 what (aceito picpay)

**NEGÓCIOS**

**Oportunidade**

**Compra Vende Conserta Moedas, Cédulas, Ouro, Prata.**

**3255-2272**  
**99986-8823**  
espinely@espinely.com.br

**Já nos segue em todas as nossas redes sociais?**

**FOLHA METROPOLITANA**

**Oju Odará Artigos Religiosos**  
**PRODUTOS:**  
Velas, Incensos, Banhos de Ervas, Ervas Secas ou Frescas, Alguidar, Imagens, Pedras, Cristais, Roupas, entre outros...

@Ojudara @OjuOdará Místico  
(11) 9.9019-1201  
Av. Brigadeiro Faria Lima, 1586-Jd. Cocaia

**HORÓSCOPO**

**ÁRIES:** Estará mais prazeroso através deste dia. Possuirá grandes obstáculos para atingir os indivíduos que são diferentes de você principalmente pelo gênero.

**TOURO:** É recomendado afastar-se do soberbo desejo material para que evolua no campo emocional e centre-se nos aspectos emocionais.

**GÊMEOS:** A potência que carrega estará mais vívida e com isso você exporá um maior know-how para desenvolver-se.

**CÂNCER:** Cintilará uma forte chama da afeição no decorso de hoje, este envolvimento irá aparentar bem mais aos que estão perto de você.

**LEÃO:** Você terá uma generosa ação advinda do nosso astro rei para com este seu signo. Evidenciará o seu genuíno predomínio do bom humor.

**VIRGEM:** O nosso grande satélite Lua restituirá a influir na sua feição mais disciplinada. Mercúrio irá constituir a sua capacidade de modificar-se.

**LIBRA:** O nosso quarto planeta fará com que meditar lhe deixe menos vulnerável. Já sem Saturno as coisas podem favorecer um lado mais benévolo e humanitário.

**ESCORPIÃO:** Existirá muitas disfunções para você emitir muito do seu entusiasmo. A fadiga irá gerar uma potente exaustão das suas forças.

**SAGITÁRIO:** Você estará mais amparado no momento para operar fortemente diante das pedras que aparecerão no seu caminho.

**CAPRICÓRNIO:** A autenticidade no sentido astrológico irá valorizar o seu lado mais despojado. Não receberá ajuda do seu planeta em exaltação nesta jornada.

**AQUÁRIO:** As agradáveis ponderações que você serão pontos chave do seu dia. A necessidade de arrancar o melhor dos espinhos deve ser enaltecida por você.

**PEIXES:** Conduas desacertadas dirigem-se para macular uma proba trajetória. Não pronuncie qualquer coisa sem ao menos realizar alguma profunda cogitação.

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Ardis (fam.) O treino que define a posição do grid de largada na F1		Juizo falso aos Jogos Pan-americanos de 2019	Lima, em relação aos Jogos Pan-americanos de 2019	Exigência feita ao novo tutor do animal resgatado por protetores	
Rio				Imaginação criadora	Trabalhador das lavras diamantinas
Exceder o limite de					
			(?) Grael, fadista brasileiro		Rogério Duprat, maestro brasileiro
(?) Castro, atriz de "Orfãos da Terra" (TV)		Possível reação à picada de insetos			
Local de filmagem (ing.)		Fileiras; renques Que está fora de moda	O ângulo com 188° (Mat.)		Peroba-amarela (bras.)
				Molusco produtor de pérolas	
Tecido de seda artificial	(?) Marino, país da Europa		Iguarias servidas na sobremesa		
A 6ª letra		Actínio (símbolo)	Colocar til na palavra		101, em romanos Todas as criaturas
Embarcação do ribeirão amazônico					
Diz-se da linguagem sem hermetismos				Disparo de arma de fogo	
			Americano descendente de japonês		Oscar Niemeyer; projetou o MAC (RJ)
Frutos vermelhos que são a base do ketchup	Relativo a sequência	Residir			Indicação da carta de navegação
				Princípio do funcionamento do sonar	
Sereia do Folclore brasileiro			Perfume (poét.) Daniel Craig, ator		Um dos 7 pecados capitais (Catol.)
A pena para pequenos delitos			Detalhe usado de vestidos		

3/set. 4/lars. 5/banal —astro. 6/misael. 10/gartimpetro. 11/correional. BANCO 65

**Susana Naspolini**  
eu escolho ser feliz

Já nas livrarias! AGIR

@editoraagir /editoraagir

**Solução**

L	A	N	O	I	C	E	R	R	O	C
E	T	O	D	E	V	A	I			
A	O	E	S	O	T	O	R			
V	H	I	S	E	T	W	O	I		
S	T	V	I	R	E	S	T			
N	O	R	N	T	V	N	V	B		
O	R	I	L	V	O	N	V	C		
P	I	S	E	H	S	S	I			
S	E	C	O	D	B	V	J			
P	E	I	E	S	O	S	I	V		
R	W	O	S	H		V	S			
V	I	G	R	L	V		S			
O	R	I	D	E	T	O	H	V	C	
V	A	S	S	V	A	V	T	I	N	
V	U	G	V	E	O	S	B	N	C	
G										

**FOLHA METROPOLITANA**

Eu pude ver  
**AMORTE**  
nes olhos dele

Violência contra as mulheres é crime. **DENUNCIE!** Ligue 180



Lanches  
**19,90**

**Combo 29,90**

Lanche + fritas +  
refrigerante ou chopp Brahma

PEÇA PELO

**ifood**



*international  
meat cuts*

SP | THE FIRE.COM.BR



Válido apenas para Fire Burger, Peperoni Fire, Sausage Fire e Cordeiro Fire

GUAR