

MOGI NEWS

Dat

DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Diretor-presidente: Sidney Antonio de Moraes

Mais notícia em um só lugar

Transporte de Suzano garante vagas para 3,4 mil deficientes e idosos

Processo de renovação de credenciais alcançou mais de 2,6 mil munícipes e novas emissões a 854 pessoas

Saúde mental

MUDANÇAS IMPACTAM EMPRESAS

Avaliar e controlar riscos psicossociais no ambiente de trabalho são objetivos da atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que entrará em vigor em maio de 2026. Especialistas destacam as mudanças e a necessidade de adaptação das empresas. [Cidades, página 4](#)



Banco de Imagens Freepik Luana Bergamini/Secop Suzano

Sintomas que indicam riscos à saúde mental incluem exaustão (burnout), ansiedade e irritabilidade

A Secretaria de Transporte e Mobilidade Urbana de Suzano garantiu vagas especiais em ruas e estacionamentos de Suzano para 3.492 deficientes e idosos do município, entre janeiro e junho deste ano. O processo de renovação de credenciais alcançou 2.638 munícipes, sendo 2.046 idosos, com 60 anos ou mais, e 592 deficientes que têm comprometimento de mobilidade; já a emissão de novos documentos como esse atendeu a 854 pessoas que apresentam as mesmas características, sendo 603 idosos e 251 deficientes. A credencial é o documento obrigatório para uso das vagas exclusivas de estacionamento. [Cidades, página 3](#)

CULTURA

Prefeitura de Mogi realiza Semana do Patrimônio.p4

ITAQUÁ

Defesa Civil promove capacitação.p3

Especial

Saúde e Bem-Estar



Banco de Imagens Freepik

Especialista explica padrões de sono e seus impactos

Professor destaca como o sono evolui e por que padrões alternativos podem custar caro. [Saúde, página 5](#)

DIA DOS PAIS



Divulgação

Conheça a história de pais de diferentes famílias. [Cidades, página 8](#)

opinião

Sidney Antonio de Moraes

Diretor-presidente

Sonia Massae de Moraes

Diretora Vice Presidente e Jornalista Responsável MTB: 36037

Redação, Administração, Publicidade e Gráfica: Av: Japão, 46 - sala 6 - Vila Ipiranga - Mogi das Cruzes, SP - CEP 08743-540 - Fone: (11) 4735-8000

Publicação

De terça-feira a domingo na plataforma: www.portalnews.com.br

EDITORIAL

Paternidade

Hoje é dia de celebrar os pais, aqueles que são exemplos de amor e inspiração para seus filhos, e nem sempre por laços biológicos, mas sim ligados pelo coração. Esse é um dos exemplos que trazemos na matéria especial do Dia dos Pais, destaque na edição digital de hoje, com um casal homoafetivo que vive a paternidade após a adoção.

As famílias de hoje são cada vez mais diversas, formadas por pessoas que se amam e vão fortalecendo seus vínculos ao longo da vida. Hoje celebramos pais de primeira viagem, os mais experientes, também avós que são considerados pais duas vezes, e poderíamos até estender para mães soltas, que vivem também a paternidade no seu dia a dia.

Destaque na reportagem ainda para um pai que tomou para si a responsabilidade de criar os filhos sozinhos, e segue com eles pelo diálogo, mas com a firmeza que a paternidade também exige. Não há um padrão para os pais, todos seguem fazendo o seu melhor dentro do que lhes é possível. Há quem se supere no posto de herói para os filhos, como também existem os que ab-

dicam dessa função tão importante.

A paternidade, assim como a maternidade, é desafiadora e transformadora. Como não há um padrão, não há um manual que oriente a criação dos filhos, o aprendizado é contínuo e ocorre junto com a formação de um novo ser humano. O importante é seguir com bons princípios, desejando o melhor para si mesmo e também ao próximo, e fazendo cada qual a sua parte para uma sociedade mais justa e de mais oportunidades para todos.

Claro que também há o lado comercial, e a data se tornou um importante momento, com oportunidade de incremento nas vendas para comerciantes e prestadores de serviços, colaborando assim para fomentar a economia local.

O dia é de comemoração aos pais, mas como em outras datas, o reconhecimento e a valorização deve ser todo dia, retribuindo o amor e a dedicação de toda uma vida, e que este seja o legado formado por bons exemplos, não apenas nas palavras, mas principalmente nas atitudes do dia a dia, para as futuras gerações.

ARTIGO

Mauro Jordão

✉ editor@jornaldat.com.br



Tocar é vida

No berçário de muitas maternidades observou-se que colocando na mesma incubadora, onde se acha um recém-nascido com dificuldade respiratória, uma criança que está bem, o contato tátil de ambas favorece de modo mais rápido a normalização da ventilação pulmonar do bebê comprometido. De um modo poético alguém disse: "Tocamos o céu quando colocamos as nossas mãos num corpo humano".

A pele é o maior órgão do corpo em sua extensão de 1,5 a 2 m² que nos veste e nos reveste de proteção e de sensação de prazer, dor, frio e calor pelo tato; essas emoções são transmitidas através da rica rede de inervação e vascular cutânea aos 100 bilhões de neurônios no cére-

bro que se comunicam pelas suas sinapses. Também, é no contato da pele que expressamos sentimentos de amor, simpatia, acolhimento e segurança.

Davi escreveu no Salmo 131:2 "Fiz calar e sossegar a minha alma; como a criança desmamada se aquieta nos braços de sua mãe..." Com essas palavras Davi nos diz que não devemos nos aninhar nos braços de Deus apenas em busca de alimento e bens materiais, mas como uma criança desmamada que procura o prazer de sentir-se envolvida pelos braços de amor do Pai. Nada melhor para nós que vivemos num mundo tão hostil, guiado pelas rédeas do ódio, ter essa paz e segurança.

Quando em espírito toca-

mos Deus, sentimos, também, o prazer de nos aproximar e não de nos distanciar do próximo, tocando com amor a sua pele num abraço ou num aperto de mão. Garanto que fazendo assim seremos mais saudáveis sobre a face da terra porque teremos vida, e vida em abundância. Somos mais de 5 bilhões de pessoas conectadas à rede da internet, e por causa dessa vivência demasiada com a imagem e com o som nos tornamos virtuais demais, perdemos com isso o sabor de nos comunicar de perto pela fala e pelo toque da pele humana. Há o risco de sermos transformados em "robôs" sem emoção. É proibido proibir o ser humano de tocar o seu semelhante.

Mauro Jordão é médico.

CONTRACAPA

✉ editor@moginews.com.br

... KATIA BRITO



SEGURANÇA

A Polícia Civil de São Paulo prendeu na última quinta-feira (7) 355 autores de crimes praticados contra a mulher no estado de São Paulo. A ação ocorreu durante a Operação Shamar, de combate à violência contra a mulher, que cumpre ao longo do mês mais de mil mandados de prisão contra autores de violência doméstica, familiar e sexual, ocorrendo de forma simultânea em todas as regiões do estado.

SEGURANÇA II

De acordo com o Governo do Estado, foram empregados na ação 2,2 mil policiais civis, envolvendo Delegacias de Defesa da Mulher (DDM), unidades especializadas e distritos policiais em todo o território paulista. A ação é coordenada pelo Ministério da Justiça e conta com o apoio da Polícia Militar e demais forças de segurança.

MEIO AMBIENTE

A Central de Triagem de Recicláveis Dr. Edson Gianuzzi, no bairro Cidade Miguel Badra, em Suzano, localizada no número 950 da rua Mário Bochetti, recebeu na última terça-

-feira (05/08) representantes da Secretaria de Meio Ambiente de Mogi das Cruzes, em uma visita que teve como objetivo conhecer as atividades desenvolvidas no local.

MEIO AMBIENTE II

A visita foi liderada pelo secretário de Meio Ambiente de Suzano, André Chiang, que recepcionou a secretária de Meio Ambiente de Mogi, Patricia Cesare. Também estiveram presentes, pela pasta suzanense, a diretora de Fiscalização e Controle Ambiental, Solange Wu, e o coordenador financeiro, Marciel Vitorino Alves. Pela secretaria mogiana, acompanharam o encontro o chefe da Divisão de Recicláveis, Ricardo Moscatel, e a chefe da Divisão de Gestão de Gabinete, Joana D'Arc.

MEIO AMBIENTE II

Na ocasião, os representantes de Mogi puderam conhecer a estrutura do local, que abriga equipamentos utilizados nos processos de triagem, prensagem e armazenamento de materiais recicláveis. O objetivo da visita foi apresentar o funcionamento da unidade, que tem se destacado como modelo de logística reserva.

CHARGE



MOGI NEWS

Atendimento ao leitor (11)4735-8000 opção 3, (11)96858-3924 editor@moginews.com.br editor@jornaldat.com.br
Atendimento ao anunciante (11)4735-8000 opção 2 comercial@moginews.com.br arte@moginews.com
Atendimento ao assinante (11)4735-8000 opção 1 assinatura@moginews.com.br

Diretora de Estratégia Sandra Curcio rh@moginews.com.br
Diretora Comercial Sentileusa de Moraes sentileusa@moginews.com.br

Dat
DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Accesse o nosso site
PORTALNEWS
.COM.BR

As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores. Todo artigo publicado nesta edição é de inteira responsabilidade do autor do texto, não traduzindo, portanto, a opinião deste jornal. Sua publicação visa tão somente a promover o debate e a reflexão sobre problemas dos mais variados segmentos da sociedade.

Mogi News fundado em 15/11/1975 por Paschoal Thomeu com periodicidade semanal. Marca relançada em 27/10/1992 por Sidney Antonio de Moraes e circulação diária a partir de 21/06/1997. Dat - Diário do Alto Tietê fundado em 07/03/2006 por Sidney Antonio de Moraes

SUZANO

Processo de renovação de credenciais alcançou mais de 2,6 mil munícipes e novas emissões a 854 pessoas

Transporte garante vagas para 3,4 mil deficientes e idosos

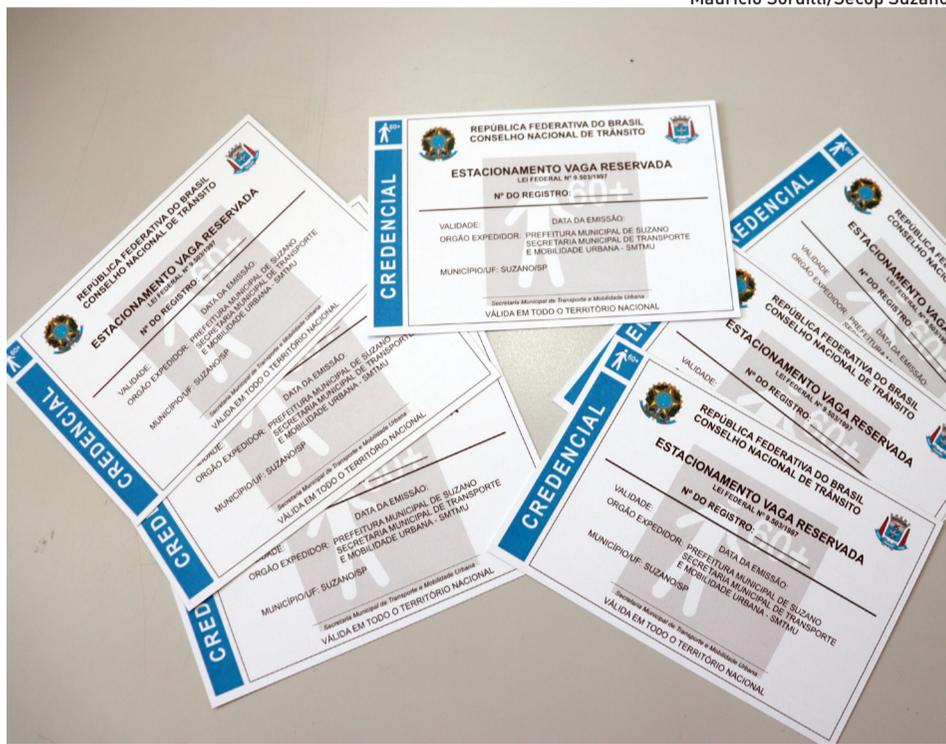
A Secretaria de Transporte e Mobilidade Urbana de Suzano garantiu vagas especiais em ruas e estacionamentos de Suzano para 3.492 deficientes e idosos do município, entre janeiro e junho deste ano. O processo de renovação de credenciais alcançou 2.638 munícipes, sendo 2.046 idosos, com 60 anos ou mais, e 592 deficientes que têm comprometimento de mobilidade; já a emissão de novos documentos como esse atendeu a 854 pessoas que apresentam as mesmas características, sendo 603 idosos e 251 deficientes.

A credencial é o documento obrigatório para uso das vagas de estacionamento que são exclusivas para esses públicos. Os espaços destinados a eles são indicados por sinalização horizontal e/ou vertical, tanto nas ruas e em demais locais públicos, como em comércios, shoppings, hospitais e outros estabelecimentos. A credencial deve

ser colocada sobre o painel do veículo, com a frente voltada para cima.

Para solicitar a credencial nova ou pedir a renovação, os munícipes podem enviar e-mail para smtmu@suzano.sp.gov.br, anexando documentos como Carteira Nacional de Habilitação (CNH), Cadastro de Pessoa Física (CPF), comprovante de residência e atestado médico no caso de pessoas com deficiência. A credencial será entregue em casa em até sete dias úteis após a confirmação dos dados. Quem preferir, pode requerer esse benefício de forma presencial, comparecendo à rua José Correa Gonçalves, 152, na Vila São Jorge, entre 8 e 17 horas.

Desde 2023, Suzano já tem adotado a nova credencial para estacionamento em vagas especiais por conta de mudanças relativas ao uso desse benefício pela Resolução nº 965 do Conselho Nacional



Desde 2023, Suzano já tem adotado a nova credencial para vagas especiais

de Trânsito (Contran). Fica expresso na referida resolução que, se for constatada qualquer irregularidade no

uso da credencial, o órgão ou entidade executiva de trânsito, responsável por sua emissão, poderá, a qualquer

tempo, suspender ou cassar a credencial, assegurado o devido processo legal, sem prejuízo de eventual

responsabilidade criminal.

O dispositivo também determina que a credencial pode ser recolhida pela autoridade de trânsito ou por seus agentes quando não for utilizada para o transporte do beneficiário, nos casos de não utilização em sua via original, por rasura ou qualquer forma de alteração ou falsificação, além da utilização fora do prazo de validade.

Em relação à validade da credencial, também houve uma mudança importante. O benefício, que tinha que ser revalidado a cada dois anos no caso de Suzano, passa a ser válido por cinco anos, para idosos ou mais e também para quem possui deficiência com comprometimento de mobilidade permanente. E dependerá de indicação médica, no caso de pessoa que possui deficiência com comprometimento de mobilidade temporária, não excedendo um ano.

Legislativo

Vereador Artur Takayama intermedeia doação de mudas

O vereador Artur Takayama (PL), presidente da Câmara de Suzano, foi o responsável por intermediar a doação de 100 mudas de cerejeira ao Viveiro Municipal Tomoe Uemura, no Jardim Imperador, contribuindo para o fortalecimento das ações de preservação ambiental e valorização cultural no município. A ação faz parte de uma doação maior, feita pela família Onaka, da cidade de Frei Rogério (SC), que enviou um total de 300 mudas ao município.

Esta é a terceira vez que a família Onaka realiza doações ao município, totalizando mais de mil mudas de cerejeira ao longo dos últimos anos. A logística de transporte das mudas foi viabilizada com o apoio da família Yamagami, também engajada na preservação ambiental e na valorização da cultura nipo-brasileira.

Além das 100 mudas destinadas ao Viveiro Municipal, outras 50 serão enviadas para os cemitérios da cidade (São

Sebastião, São João Batista e Dos Índios); 70 serão entregues ao Rotary Club Suzano Sul, 40 ao Aceas Nikkey, 10 ao Bunkyo Suzano e o restante para outras entidades da cidade.

“As cerejeiras não são apenas símbolo da cultura japonesa, mas também representam o cuidado com o meio ambiente e o fortalecimento dos laços comunitários. É gratificante poder contribuir com essa ponte entre os doadores e as entidades de Suzano”, afirmou

o parlamentar.

Viveiro

O Viveiro Municipal Tomoe Uemura fica na avenida Senador Roberto Simonsen, 340, Jardim Imperador. Segundo informações da administração municipal, o local possui uma variedade de instalações, incluindo estufa, canteiros de flores e árvores nativas, pomar, modelo de horta comunitária, lago oriental e sala administrativa.



Além das 100 mudas do Viveiro, outras serão enviadas

Itaquá

Defesa Civil promove capacitação sobre gestão de riscos e desastres

A Defesa Civil de Itaquaquecetuba vai promover na próxima semana, de quarta (13) a sexta-feira (15), uma capacitação técnica aos servidores públicos da cidade sobre práticas na gestão de riscos e desastres em alinhamento ao Plano Municipal de Redução de Riscos (PMRR).

O curso, que será realizado no Centro Municipal de Avaliação Educacional de Itaquaquecetuba (CMAEI), na Vila Virgínia, será composto por cinco módulos, com aulas teóricas e práticas que incluem visitas técnicas a áreas de risco da cidade. O objetivo é preparar os agentes públicos para identificar e atuar diante de situações de risco geológico e hidrológico, como deslizamentos e inundações.

Além de servidores, podem participar lideranças comunitárias, membros dos Núcleos Comunitários de Proteção e Defesa Civil (Nupdecs), representantes



Ação está alinhada com o Plano de Redução de Riscos

de associações de moradores e voluntários. As inscrições devem ser feitas pelo link cutt.ly/1rFcBKzf.

“O curso é uma oportunidade para que o município se aproprie do conhecimento técnico previsto no PMRR. Isso ajuda na formação de equipes qualificadas e capazes de atuar de forma preventiva em situações emergenciais”, disse o coordenador da Defesa

Civil, Anderson Marchiori.

“Quem conhece Itaquá sabe dos desafios que a cidade enfrenta, mas com capacitação e vontade de colaborar, esse desafio pode ser superado. Promovemos ações de socorro e auxílio durante as fortes chuvas e agora estamos tendo a chance de receber instruções importantes”, completou o prefeito Eduardo Boigues.

TRABALHO

Empresas que não cumprirem as exigências a partir de maio de 2026 estarão sujeitas à multas e autuações

Mudanças na norma trabalhista sobre saúde mental impactam empresas

Augusto Gabriel*

Identificar, avaliar e controlar riscos psicossociais no ambiente de trabalho são as principais exigências da atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que entrará em vigor em maio de 2026. Especialistas destacam as principais mudanças e a necessidade de adaptação das empresas para evitar multas e autuações. A vigência da nova norma estava prevista para maio de 2025, mas foi adiada pelo Ministério do Trabalho e do Emprego (MTE).

O consultor empresarial Dori Boucault, que também é especialista em Direito do Consumidor e do Fornecedor, explica que as empresas terão mais tempo para se adaptar às mudanças sem risco de multas e autuações, com a vigência em maio do próximo ano. Segundo ele, a NR-1 foi atualizada para garantir maior proteção à saúde física e mental dos trabalhadores.

A atualização da norma obriga as empresas a implementarem o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), que incluem a identificação, avaliação e controle dos riscos psicossociais.

“A norma veio para, num todo, fazer com que o colaborador receba o devido cuidado. O patrimônio mais importante da empresa é o colaborador”,



Para Dori, o treinamento contínuo é essencial

ressaltou. Ele reforça que a norma vale para empresas de todos os portes, que precisam identificar e prevenir riscos psicossociais como assédios, sobrecarga emocional, pressão excessiva e exposição pública.

Entre os riscos que mais afetam a saúde mental no ambiente de trabalho, o consultor destaca diferentes formas de assédio, que podem partir não apenas de gestores e colegas, mas também de clientes e consumidores. Como exemplo, ele cita reclamações agressivas, pressão emocional sobre vendedores e atendentes, além de situações de assédio verbal, físico, por exposição — inclusive nas redes sociais — ou discriminação.

Para Dori, o treinamento contínuo é essencial: “As empresas precisam treinar seus colaboradores e gestores, explicando o que é assédio, como identificá-lo e como

agir em situações abusivas”. Ele recomenda que psicólogos, médicos especialistas e consultores participem dos treinamentos, garantindo que as orientações sejam eficazes e próximas da realidade do dia a dia de cada empresa.

Segurança e saúde

Patricia Lanzoni — também consultora empresarial — destaca que as empresas têm se preocupado cada vez mais com a saúde mental dos empregados. Ela explica que, com a mudança, a norma deixa claro que a saúde mental deve ser parte integrante da segurança e saúde no trabalho. “Isso representa um avanço importante para a proteção dos trabalhadores”, afirmou. A especialista é fundadora da New Solution, é formada em Comunicação Social e possui MBA em Gestão Empresarial e em Gestão de Pessoas.



Patricia destaca a importância dos colaboradores

A consultora destaca a importância dos colaboradores para as empresas, afirmando que, por trás de cada meta e estratégia, estão pessoas — tanto na equipe quanto na liderança — e que nenhum resultado deve ser mais importante que o bem-estar delas. Para Patricia, lembrar disso é fundamental para construir relações de trabalho mais humanas, diante de um ambiente corporativo desafiador com pressões governamentais, sociais e a complexidade da legislação trabalhista.

O papel da liderança, na avaliação da consultora, é essencial na prevenção de problemas. Segundo ela, os gestores devem estabelecer uma comunicação clara e aberta, capaz de gerar confiança mesmo nos momentos difíceis; investir continuamente no desenvolvimento da equipe; reconhecer conquistas, e

promover práticas que ajudem a equilibrar a vida pessoal e profissional, como horários flexíveis e programas de bem-estar.

Patricia também chama atenção também para os gestores, que podem estar sujeitos à pressão e ao desgaste. “Ignorar o esgotamento dos líderes é um risco para a saúde da organização como um todo”, alerta a consultora. Ela recomenda que os líderes tenham redes de apoio, saibam delegar tarefas e pratiquem o autocuidado, com pausas, atividades fora do trabalho e tempo para a família.

Riscos psicossociais

Entre esses riscos estão:

- Sobrecarga de trabalho, com excesso de tarefas, prazos apertados e horas extras;
- Falta de controle sobre o próprio trabalho, caracterizada por pouca autonomia

e microgerenciamento;

- Violência e assédio, moral ou sexual, que podem ocorrer tanto dentro da empresa quanto nas relações de consumo, partindo de clientes e consumidores;
- Falta de reconhecimento e feedback insuficiente;
- Conflitos interpessoais com colegas ou chefia;
- Insegurança no emprego, como medo de demissão;
- Trabalho isolado, sem interação social.

Os sintomas que indicam riscos à saúde mental incluem ainda exaustão (burnout), ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia, tristeza profunda, desmotivação, isolamento social e sintomas físicos sem causa aparente, como dores de cabeça.

Caso um funcionário perceba que sua saúde mental está em risco ou que a norma está sendo descumprida, Dori orienta comunicar a chefia direta. Se o problema não for resolvido, ele recomenda acionar o departamento de Recursos Humanos, o setor de Segurança e Medicina do Trabalho, utilizar canais anônimos de denúncia, ou procurar o sindicato e o Ministério Público do Trabalho. Segundo o especialista, as empresas devem ter regras que assegurem denúncias sem medo de punição.

Texto supervisionado pelo editor

Cultura

Prefeitura de Mogi promove 3ª Semana do Patrimônio

Mogi das Cruzes recebe entre os dias 13 e 17 de agosto a 3ª Semana do Patrimônio. A iniciativa é promovida pela Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria de Cultura, com o intuito de preservar e valorizar o patrimônio histórico e cultural da cidade.

Ao todo, serão três atividades com entrada gratuita: o Diálogo Aberto com a temática Mogi das Cruzes decolonial: reflexões sobre a história e a cultura local; a palestra Visitas educativas e dinâmicas nos museus da cidade; e o Roteiros do Patrimônio - Edição Centro Histórico.

Para o secretário municipal de Cultura, Guilherme

Dela Plata a história de uma cidade também se escreve ao preservar a memória cultural e patrimonial. “A participação da comunidade local é muito importante para resgarmos as memórias populares de outros tempos, com costumes e hábitos distintos dos dias atuais. Entendendo nosso passado temos a oportunidade de traçar um futuro melhor”.

Roteiros do Patrimônio

Em 17 de agosto, como parte da programação da Semana do Patrimônio, será realizado mais um passeio guiado pelas ruas do centro histórico de Mogi das Cruzes, pelo projeto Roteiros do

Patrimônio. Estão disponíveis 60 vagas para a atividade de educação patrimonial gratuita.

Para participar, os interessados devem se inscrever de maneira on-line a partir da próxima segunda-feira (11), pelo link: <https://forms.gle/9Xx6khz3VQsn1xXi7>.

Os participantes serão conduzidos pelo mediador cultural Dorival Martins, e pelo diretor do Departamento do Patrimônio e Arquivo Histórico, Ubirajara Nunes. O ponto de encontro será o Largo do Carmo, às 9 horas, do dia 17.

Diálogo Aberto

Com a temática Mogi das

Cruzes decolonial: reflexões sobre a história e a cultura local, o programa Diálogo Aberto realiza um encontro no próximo dia 13. A ação acontece no Casarão do Carmo, a partir das 19 horas. Com entrada franca, a proposta da iniciativa é provocar um olhar crítico sobre os modos como a história e a cultura local são narradas.

“Ao adotar uma perspectiva decolonial, Mogi das Cruzes pode não apenas revisitar sua própria história, mas também reimaginar seu futuro, ancorado na diversidade, na reparação histórica e na valorização do saber popular, como ferramenta de transformação social”,

salienta Ubirajara Nunes.

Museus

No dia 15 de agosto, o Casarão do Carmo recebe a palestra Visitas educativas e dinâmicas nos museus da cidade, às 19 horas. A ação é voltada para educadores, agentes culturais, estudantes e demais interessados em educação patrimonial.

Serão apresentadas estratégias e práticas pedagógicas que vêm sendo desenvolvidas nos equipamentos museológicos do município.

Santos

A cidade também participará da 1ª Semana do Patrimônio de

Santos, no próximo dia 11. O Ubirajara Nunes representará a Secretaria de Cultura em uma palestra sobre o Mecanismo e Políticas Públicas na Gestão do Patrimônio, apresentando de maneira cronológica a política de gestão do Patrimônio Cultural. Serão abordados desde a criação do Conselho de Preservação do Patrimônio Histórico - COMPHAP (2003) e do Conselho Municipal de Cultura - COMUC (2005) até a aprovação do Plano Municipal de Cultura - PMC (2019).

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 4798-6903 ou pelo e-mail arquivo.cultura@mogidas-cruzes.sp.gov.br.

Saúde e Bem-Estar



Iamspe lança teleatendimento em saúde mental

O Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe) lançou um plano de teleatendimento em saúde mental, que deve beneficiar mais de um milhão de servidores estaduais e agregados. Com o novo recurso, o Governo do Estado de São Paulo se torna a primeira instituição pública do país a se adequar à Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), do Ministério do Trabalho e do Emprego (TME), do Governo Federal.

Repouso

Especialista explica diferentes padrões de sono e seus impactos na saúde

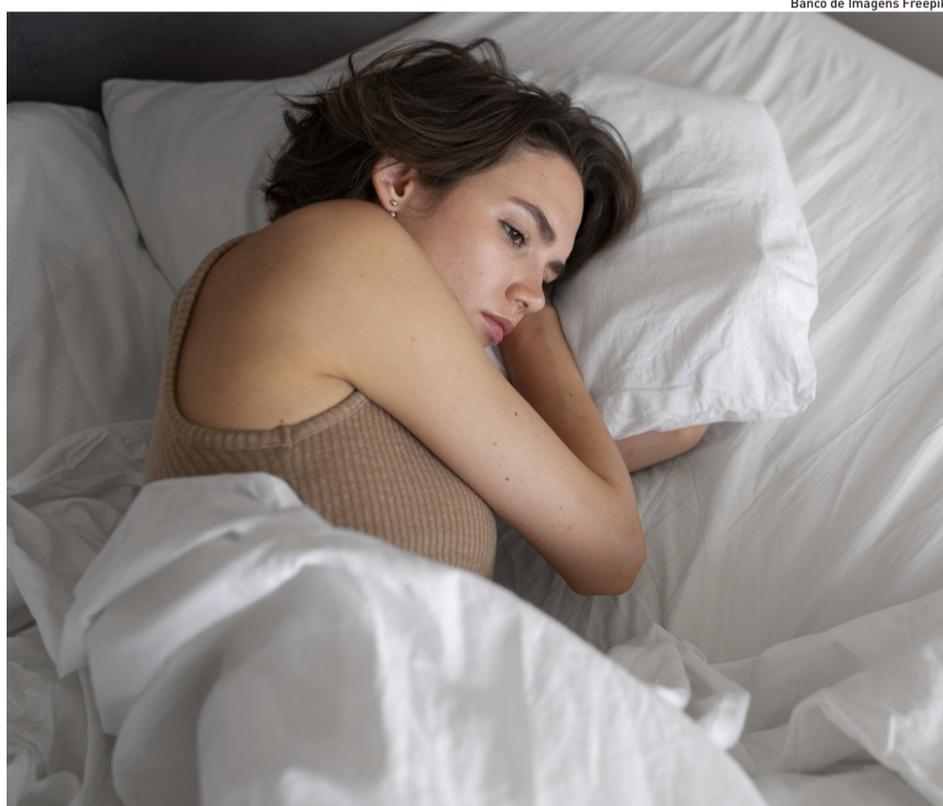
Geraldo Lorenzi Filho explica como o sono evolui da infância à velhice e por que padrões alternativos podem custar caro

O sono polifásico, caracterizado por múltiplos períodos de repouso distribuídos ao longo do dia, desafia o modelo monofásico convencional – aquele em que se dorme uma única vez ao longo da noite. Geraldo Lorenzi Filho, professor e coordenador do Laboratório de Investigação Médica do Sono da Faculdade de Medicina da USP estuda os diferentes padrões de sono.

O professor explica: “A verdade é que o sono é muito individual, não existe uma regra geral, a grande regra geral é que o mais fácil é manter esse padrão monofásico, de dormir à noite quando está tudo escuro e de dia ter atividade como a maior parte das pessoas, mas existem possibilidades de outros arranjos temporais em relação ao sono que em geral levam a um estresse da pessoa e do organismo como um todo.”

Padrões de sono

O desenvolvimento humano apresenta uma trajetória natural de variação nos padrões de sono. Recém-nascidos exemplificam o modelo polifásico primário, com ciclos curtos e frequentes de sono intercalados por breves períodos em que acordam. Essa configuração vai se transformando gradualmente, evoluindo para o padrão bifásico comum em crianças pequenas – que inclui o sono de tarde – até consolidar-se no modelo



Banco de Imagens Freepik

O desafio contemporâneo reside em encontrar equilíbrios personalizados

monofásico predominante na idade adulta.

Curiosamente, o envelhecimento traz de volta tendências polifásicas, com muitos idosos recuperando o hábito de cochilos ao longo do dia. Essa flutuação ao longo da vida desafia a noção de um padrão “correto” de sono, sugerindo que a nossa biologia permite diversas configurações de repouso.

Estudos históricos apontam que, antes da invenção da luz elétrica, os seres humanos provavelmente seguiam um ritmo bifásico noturno: um primeiro sono ao anoitecer,

Professor afirma que os cochilos diurnos emergem como prática que traz benefícios

seguido por um período de vigília noturna dedicado a atividades sociais ou de vigilância, e finalmente um segundo sono até o amanhecer. Essa adaptação às condições naturais de iluminação revela como os padrões de sono

foram moldados por fatores ambientais e culturais.

Sono polifásico

A adoção consciente do sono polifásico na vida contemporânea enfrenta obstáculos fisiológicos significativos. O professor Lorenzi Filho explica que nosso sistema circadiano – regulado por hormônios, como o cortisol, e influenciado por fatores como temperatura corporal – cria janelas temporais ideais para o sono. Tentar dormir fora desses períodos naturais equivale a nadar contra a corrente biológica.

Profissionais submetidos a turnos noturnos ou horários irregulares experimentam na pele essas dificuldades. A irregularidade entre seus horários de trabalho e os ritmos circadianos internos pode levar a uma série de problemas de saúde: desde distúrbios metabólicos como obesidade e diabetes até condições cardiovasculares e transtornos de humor. A luz solar durante o dia, o barulho ambiental e as demandas sociais funcionam como fatores adicionais que sabotam a qualidade do repouso diurno.

Casos extremos, como o do navegador Amyr Klink, demonstram que adaptações polifásicas radicais são possíveis em situações específicas. Durante suas travessias polares, Klink adotou um regime de cochilos de 15 minutos a cada hora – estratégia necessária para manter a vigilância constante em meio a geleiras perigosas. No entanto, tais exemplos representam exceções que confirmam a regra: “Existem algumas pessoas que se adaptam a horários diferentes, que ficam acordados à noite, de dia dormem e se sentem bem nesse novo ritmo, mas isso é muito raro, a maior parte das pessoas tem um sofrimento físico e biológico”, explica o professor.

Cochilos estratégicos

Dentro do espectro polifásico,

os cochilos diurnos emergem como prática particularmente relevante para a sociedade moderna. Quando bem executados, esses períodos curtos de repouso – idealmente limitados a 20 minutos – podem oferecer benefícios mensuráveis: restauração da atenção, melhoria no humor e complementação do sono noturno insuficiente. No entanto, o professor Lorenzi Filho alerta “o mais comum é a gente considerar que o ideal é não dormir mais do que 20 minutos, para evitar que nesse cochilo você entre em sono profundo (REM) e aí quando você acorda tem a inércia do sono, que resulta em às vezes acordar pior do que foi dormir”.

O desafio contemporâneo reside em encontrar equilíbrios personalizados que respeitem tanto as necessidades fisiológicas quanto as demandas profissionais e sociais. Para alguns, isso pode significar a inclusão estratégica de breves cochilos reparadores; para outros, a manutenção rigorosa de um ciclo noturno contínuo. O critério fundamental, segundo o professor, deve ser sempre a qualidade do repouso obtido e seu impacto positivo no funcionamento diurno. Enquanto o modelo monofásico noturno permanece como a configuração mais harmoniosa com nossa biologia e organização social, variações individuais são não apenas possíveis, mas em muitos casos necessárias.

Quer divulgar seus serviços e sua empresa para o público certo?

ligue
(11) 4735-8000

ANUNCIE AQUI

variedades



Whatsapp: 96858-3924
Somente para Redação e Fotografia

e-mails: reportagem@moginews.com.br
redacao@jornaldat.com.br

Publicidade: (11) 4735-8000 opção 2
Serviço ao assinante: (11) 4735-8000 opção 1



“O importante é o que importa.”

MOMENTO especial

*Maria Rosa Mieko
Educadora

ANIVERSARIANTES:

Feliz Aniversário! Que especialmente hoje se celebre o amor e a paz para seu coração se tornar ainda mais belo.

✉ cultura@jornaldat.com.br

ENCARE A VIDA COM OTIMISMO

De que vale encarar a vida com angústia e negatividade?

o horizonte com esperança.

Sabemos que o amanhã é incerto, e às vezes o rumo que levamos não é o que desejamos.

Tudo que está mal ainda vai mudar e devolver ao seu coração a plena felicidade.

Mas há portas que se podem abrir quando escolhemos ser otimistas.

Tenha fé e olhe

Autor desconhecido

A mensagem publicada nem sempre está associada à pessoa homenageada

NOVELAS

SBT, 20H30

A Caverna Encantada

O resumo do capítulo não foi divulgado pela emissora.

GLOBO, 18H15

Êta Mundo Melhor!

Dita se irrita com a presença de Zulma, e decide deixar Candinho. Clóvis tenta beijar Dita, que se esquivava. Dita afirma a Margarida que Candinho e Zulma estão juntos. Estela diz a Lauro que conseguiu o dinheiro para os exames de Anabela. Quinzinho e Cunegundes encontram a gruta das supostas esmeraldas, mas ficam presos no local. Tamires conhece um Comendador. Medeia provoca Zulma.

GLOBO, 19H15

Dona de Mim

Katinha implora o perdão de Samuel. Jaques orienta Ricardo a demitir Katinha. Denise lamenta o esquecimento mais frequente de Rosa. Marlon desconfia das atitudes de Palmeira. Dedé pede que Ryan participe da batalha de rimas. Alan apoia Marlon. Jaques e Davi se aproximam. Sofia pede para ir com Samuel visitar Leo. Marlon encontra Ryan na casa de Leo e confronta o amigo.

GLOBO, 21H00

Vale Tudo!

Walter consegue sabotar a comida da Paladar. Aldeide conversa com Raquel sobre seu envolvimento com André. Ocorre um apagão na cidade. Lucimar come a maionese contaminada e passa mal. Raquel fica sabendo por Celina que foi Odete quem contaminou a maionese da Paladar e organiza um mutirão entre os funcionários para recolhimento do produto. Gilda confronta Walter sobre sua presença à noite na Paladar.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Medida do nível de açúcar no sangue	Pretensão afrodisíaco à base de ovos A mais venenosa é a taipan australiana	Pagamento inicial Benefício concedido a presos que leem, proposto pelo CNJ	São alvos de revistas de fofoca
Que não tem lógica	Substância presente no gás natural	Letra do infinitivo verbal	Especialista na arte de ensinar
Peças de madeira de vias férreas	Depositar na conta bancária	Muito religiosas	Período comercial Saudação telefônica
Rotina comum no trabalho de médicos	Atuam nas laterais, no basquete	Caesar e Americana Tradução (abrev.)	Parte retificável do carro (pl.)
Liga o estômago ao duodeno	O 1º homem (Bib.) Formação cancerosa	(?)-olhado: energia negativa	Segundo lado dos LPs
A entidade como a UNE (BR)	Altar (?): o principal de uma igreja	Estrutura como o ciático (Anat.)	"O Mágico de (?)", clássico do Cinema
Cantora baiana de "Então É Natal"	Ameaça a quem nada em um rio	Tecnologia da Informação (sigla)	Região mais fria do Brasil (abrev.)
Orlando Rangel, químico brasileiro	Que têm o formato do mamão		

BANCO — etano, 6/piloro, 7/saladas, 9/dormentes, 15/índice glicêmico, 3/roc, 5/cebra

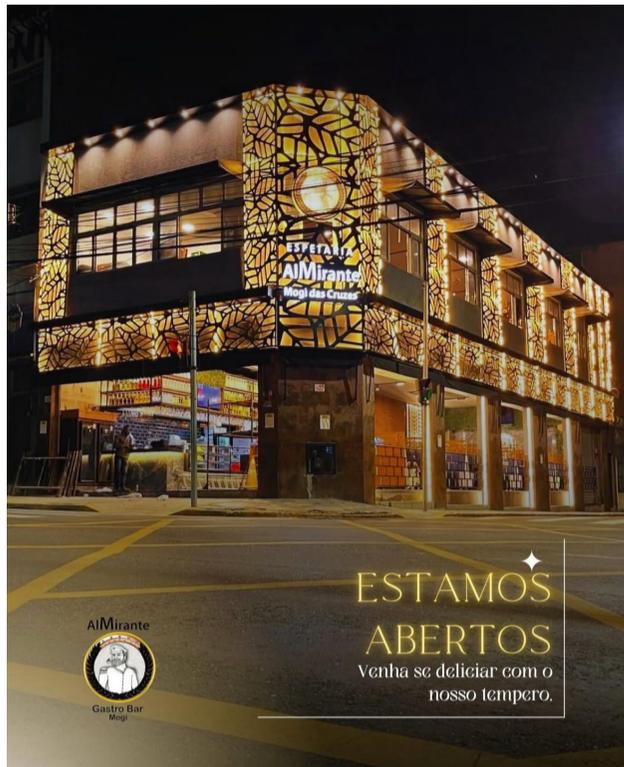
31

Quem faz palavras cruzadas é mais divertido!

#façacoquetel

Solução

S	S	I	V	O	R	O
A	Z	E	T	N	R	O
C	O	R	E	N	O	M
I	O	P	M	M		
L	I	N	V	D	S	E
B	O	V	A	V	C	A
U	A	M	O	R	O	T
P	T	O	V	A	N	P
S	V	A	S	A	G	
A	D	A	S	V	E	B
O	D	I	T	A	D	C
S	R	A	M	A	B	I
S	R	E	N	T	E	D
E	R	E	N	T	E	I
P	E	G				



ESTAMOS ABERTOS
Venha se deliciar com o nosso tempero.

Almirante
Gastro Bar
Mogi

Onde você estiver fique informado!

Siga nosso facebook!

 @moginewsonline



www.portalnews.com.br



ESTAMOS CONTRATANDO

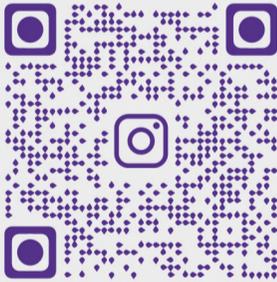
AUX. SERV. GERAIS - MASCULINO
FISCAL DE ÔNIBUS
MECÂNICO DIESEL
MOTORISTA URBANO

Enviar seu currículo para nosso WhatsApp
 (11) 98952-8177

Todas as vagas são inclusivas, também às pessoas com deficiência.



CONHECE
nosso
INSTAGRAM?




Mais de **3 milhões** de visualizações em nossas redes sociais



PORTALNEWS
.COM.BR

 @moginewsnoticia

Para anunciar ligue:  **4735-8000**

Envie sugestões e denúncias para o WhatsApp do Mogi News  **96858-3924**

cidadaes

Whatsapp: 96858-3924
Somente para Redação e Fotografia

e-mails: reportagem@moginews.com.br
redacao@jornaldat.com.br
Publicidade: 4735.8020
Serviço ao assinante: 4735.8015

DIA DOS PAIS

Pai solo e casal de pais adotivos destacam desafios da paternidade e o relacionamento com os filhos

Pais de diferentes famílias vivem o cuidado e carinho com os filhos

Augusto Gabriel*

Com diferentes formações familiares existentes hoje, a paternidade se tornou, acima de tudo, uma escolha do coração. Neste Dia dos Pais, celebrado neste domingo (10), os moradores de Mogi das Cruzes Ivan Cardoso de Aguiar, que é pai solo, e o casal José Maria de Moraes e Rinaldo Vinci compartilham sua trajetória de amor, amizade e desafios com os filhos.

O mecânico Ivan, de 52 anos, é pai solo de Giovana, 19, e Renan, 27, filhos de mães diferentes. Ivan conseguiu a guarda de Giovana quando



Mecânico Ivan é pai solo de Giovana e Renan

ela tinha 6 anos — após disputa judicial — e, no caso de Renan, de forma amigável, já que a mãe abriu mão da custódia.

Mesmo com a ausência da figura materna, o morador do Jardim Modelo conta que não teve dificuldades para criar os filhos, o que



Fotos: Divulgação

José e Rinaldo se tornaram pais com Wesley

ele acredita que foi possível graças ao amor. Com a ajuda da família, ele afirma que não faltaram carinho e atenção e que sempre apoiou incondicionalmente os filhos, e por meio do diálogo e da amizade, sempre buscou ensinar valores e educá-los com firmeza.

Para Ivan, se tornar pai foi a realização do maior sonho de sua vida. “Eu via os meus sobrinhos chegando em casa, brincava com eles, dava carinho. Quando eles iam embora, eu ficava em ninguém, e pensava: ‘poxa, eu também vou ter meu filho’”, lembra.

Segundo ele, a base da relação com os filhos sempre foi o amor, a parceria e o respeito. Para o pai, cultivar essa relação de companheirismo desde cedo foi o que construiu e fortaleceu a amizade que eles têm até hoje. Renan, que atualmente mora com a mãe, trabalha com o pai na oficina mecânica da família.

Já Giovana é chamada carinhosamente de seu “braço direito”. “São 24 horas juntos, todos os finais de semana passamos. São vários lugares em que estamos eu e minha filha, parceiros para aproveitar a vida. É ela quem cuida de tudo hoje”, contou.

“Sou um pai solo, criei eles desde pequenos. Nunca faltou nada, meus filhos me amam, e eu amo eles demais. É um respeito recíproco.

Estou com os dois acima de tudo, para o que der e vier”, declarou o pai.

Pais adotivos

O psicólogo José, 65, e o empresário Rinaldo, 61, juntos há 41 anos, adotaram Wesley, hoje com 14 anos, em dezembro de 2021. Eles, que moram na Vila Suíça, relatam que o processo teve início em janeiro de 2020 e foi marcado principalmente pela expectativa de conhecer pessoalmente o futuro filho. A etapa de aproximação — fase em que a criança e os pretendentes à adoção começam a conviver gradualmente — ocorreu de forma virtual em razão da recente pandemia da Covid-19.

O casal decidiu adotar após participar de um projeto de apadrinhamento afetivo — uma iniciativa que promove vínculos afetivos entre voluntários e crianças e adolescentes acolhidos em abrigos. Em diferentes períodos, eles apadrinharam duas crianças e dois adolescentes, e um deles morou com o casal durante seis meses e o outro durante 1 ano e seis meses. A partir da experiência, José e Rinaldo sentiram o desejo de ter o próprio filho.

Outro momento marcante do processo, como lembrou José, foi o pedido que Wesley fez, dias antes da autorização para a guarda provisória, de

visitar o túmulo de sua mãe biológica — local onde ele nunca havia ido — para uma despedida.

O casal descreve a paternidade por adoção como uma experiência maravilhosa e gratificante, mas também desafiadora. Eles explicam que o maior desafio é a construção de vínculos emocionais na fase de adaptação à nova vida em família, passando pelo diálogo e regras combinadas. O caminho para isso, segundo os dois, é a consciência do papel de pais e também buscar compreender o histórico de vida da criança que será adotada.

“As relações nunca são fáceis, contudo, fizemos alguns acordos. Tudo é conversado e assim vamos administrando. A construção dos vínculos aconteceu de uma forma muito natural desde o início. É fundamental que esta construção seja contínua, as pessoas mudam e nós não somos diferentes”, pontuou o psicólogo.

Para José e Rinaldo, a paternidade representa assumir a responsabilidade de acompanhar o crescimento e o desenvolvimento de uma pessoa, não só suprimindo suas necessidades, mas também contribuindo para que ela se torne protagonista da própria vida, sempre respeitando sua origem.

Novas famílias

Enquanto casal homoafetivo, José e Rinaldo afirmam nunca ter identificado qualquer tipo de discriminação em relação à adoção de Wesley, o que eles atribuem ao posicionamento efetivo, com conhecimento dos seus direitos. “É muito importante que as pessoas que desejam formar ou ampliar sua família por meio da adoção busquem estar bem informadas dos aspectos legais que estão inseridos nos diferentes modelos familiares: heteroparental, homoparental, transparental, monoparental, entre outras”, concluiu José.

*Texto supervisionado pelo editor

Café Mogi News

Histórias incríveis e café para começar o dia bem!



@moginewsnoticia

MOGI NEWS