



Diretor-presidente: Sidney Antonio de Moraes

Mais notícia em um só lugar

Mogi das Cruzes promove Mutirão de Empregos com mais de 600 vagas

Ação será nesta segunda, dia 1º/12, no CIC Jundiapéba, em parceria com a Agência de Fomento Empresarial (AGFE)

Guararema
**PROJETO
ASMARA FAZ
ENTREGA**

O Fundo Social de Solidariedade de Guararema realizou, na última segunda-feira (24), a primeira entrega de produtos do Projeto Asmara para a Liga Mulheres em Movimento Guararema. A ação tem parceria do Condemat+ e ONG Gerando Falcões. [Cidades, página 3](#)

ETEC
Ferraz garante transporte gratuito para Vestibulinho.p3



Divulgação/PMMC

A Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, promoverá na segunda-feira, dia 1º de dezembro, um Mutirão de Empregos, no CIC Jundiapéba. A iniciativa, em parceria com a AGFE (Agência de Fomento Empresarial), será realizada das 9 às 13 horas. São mais de 600 oportunidades disponíveis em grandes empresas que atuam na cidade. Para a prefeita Mara Bertaiolli, fomentar um mutirão de emprego descentralizado em Jundiapéba logo após o aniversário do distrito - celebrado neste domingo, dia 30 de novembro - faz a ação mais significativa. [Cidades, página 8](#)

SAÚDE
Poupatempo facilita acesso a exames. p4

Os interessados devem comparecer ao evento portando seus documentos pessoais e o currículo



Banco de Imagens Freepik

Especial
Maturidade

Estudo aponta que exercício pode 'treinar' sistema imune

Idosos com histórico de atividades físicas têm células mais eficientes contra inflamações. [Maturidade, página 5](#)



Divulgação/Secop Suzano

PREVENÇÃO

» Suzano lança Plano Verão 2025-2026 com força-tarefa. [Cidades, página 4](#)

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

Oportunidades

Nos últimos dias temos noticiado importantes iniciativas voltadas para reunir oportunidades para quem quer voltar ao mercado de trabalho ou busca o primeiro emprego. Em Poá, o Mutirão de Emprego, realizado na última terça-feira (25/11), movimentou a Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Inovação, atraindo centenas de candidatos para concorrer às mais de 500 vagas que foram disponibilizadas por empresas da cidade e da região.

Nesta segunda-feira, dia 1 de dezembro, será a vez de Mogi das Cruzes promover um novo Mutirão de Emprego, em parceria com a Agência de Fomento Empresarial (AGFE), com mais de 600 vagas oferecidas por grandes empresas da cidade. A iniciativa será realizada no CIC Jundiapéba, distrito aliás que vive uma importante expansão, e comemora 87 anos neste fim de semana.

Destaques ainda para Suzano que abre, também nesta segunda, inscrições para até 400 vagas no Programa Municipal de Qualificação Profissional e Alfabetização, com reservas especiais para pessoas com deficiência

e mulheres vítimas de violência.

A geração de emprego e renda tem sido um dos focos de trabalho das Prefeituras, como demonstram estas iniciativas, contribuindo para fortalecer a economia local e melhorar as condições de vida da população, diante de uma grande parcela de desempregados, com dificuldade para retornarem ao mercado, principalmente devido a falta de qualificação.

Vale destacar também o levantamento que divulgamos semanalmente no Portal News (www.portalnews.com.br) com milhares de vagas disponíveis nos programas de encaminhamento ao emprego de Prefeituras da região, que nem sempre são rapidamente preenchidas, encontrando obstáculos na falta de qualificação de muitos profissionais.

Estamos avançando na região, no sentido de criar vagas e facilitar o acesso a estas oportunidades, e assim como no investimento na qualificação das pessoas para que possam atender as exigências de um mercado cada vez mais dinâmico e de grandes avanços na tecnologia. As Prefeituras têm feito um importante trabalho, mas o desafio ainda é enorme.

ARTIGO

José Francisco Caseiro

✉ editor@jornaldat.com.br



A força da indústria

O pagamento do décimo terceiro salário aos trabalhadores da indústria de transformação do Alto Tietê deve injetar cerca de R\$ 207 milhões na economia regional nas próximas semanas. Esse volume de recursos reforça, de forma concreta, a relevância do setor industrial como motor de desenvolvimento econômico e social em nossos municípios.

Com base nos dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) analisados pelo CIESP Alto Tietê, mais de 79 mil trabalhadores do setor receberam o benefício, distribuídos nos oito municípios que compõem a regional. Esta é uma demonstração clara da dimensão da indústria de transformação, que reúne

algumas das melhores remunerações da região, com média salarial de R\$ 2,6 mil, e que responde por cerca de 25% de toda a força de trabalho do Alto Tietê. Entre os segmentos fabris, metalurgia, automotivo, papel e celulose, borracha e plástico seguem liderando o volume de empregos formais.

O décimo terceiro salário não é apenas um estímulo ao consumo de fim de ano com as compras de Natal, Ano Novo e as férias escolares, mas um instrumento estratégico para a estabilidade econômica das famílias e dos negócios locais. Ao longo do ano, as indústrias se prepararam para esse compromisso financeiro, contribuindo para o equilíbrio do caixa e para a circulação de recursos que be-

neficiam comércio, serviços e toda a cadeia produtiva. Esse movimento fortalece o território, reduz desigualdades e cria condições para que novos investimentos aconteçam.

O Alto Tietê abriga mais de duas mil indústrias de transformação, que vão desde pequenos empreendimentos até grandes multinacionais. Essa diversidade produtiva mostra nossa capacidade de inovação, geração de oportunidades e resiliência econômica.

Valorizar a indústria é reconhecer seu papel essencial na construção de uma região mais próspera, competitiva e preparada para os desafios do futuro. É essa visão que nos guia diariamente para apoiar as indústrias e atrair novos investimentos.

José Francisco Caseiro é diretor regional do CIESP Alto Tietê.

CONTRACAPA

✉ editor@moginews.com.br

... KATIA BRITO



EMPREENDEDORISMO I

Mais de 4 mil jovens do Alto Tietê compareceram à 10ª edição da Feira do Estudante e Jovem Empreendedor de Ferraz de Vasconcelos, realizada na Etec Ferraz, nos dias 25 e 26 de novembro. A feira recebeu estudantes do 3º ano do ensino médio e do 9º ano do ensino fundamental, que puderam conhecer faculdades e cursos técnicos, acessar informações sobre carreiras e entrar em contato com iniciativas empreendedoras.

EMPREENDEDORISMO II

A feira foi realizada pela Organização Social de Estímulo à Educação e à Cultura do Brasil (Oseec) e pelo grupo estudantil Se Ligue, contando também com o patrocínio do Ministério do Empreendedorismo, da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte. Mais de 20 entidades marcaram presença, incluindo a Faculdade de Tecnologia de São Paulo (Fatec), o Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), as Escolas Técnicas de São Paulo (Etecs), as Universidades de Mogi das Cruzes (UMC), de Guarulhos (UNG), Cruzeiro do Sul, São Judas e Anhanguera.

EMPREENDEDORISMO III

O Sebrae-SP Alto Tietê participou do evento por meio da Faculdade Sebrae, que tem como gestor regional, Jeferson Oliveira. Destaque ainda para o programa Crie Games, que no primeiro dia do evento apresentou o workshop "Carreira em Games", e no dia seguinte, a palestra "Oportunidades do mercado audiovisual". Para a gerente regional do Sebrae-SP, Gilvanda Figueirôa, a feira foi uma oportunidade para que os estudantes conheçam novas carreiras e ampliem seus horizontes. A abertura do evento contou com a presença do diretor técnico do Sebrae-SP, Marco Vinholi.

EMPREENDEDORISMO IV

No estande da Faculdade Sebrae foram apresentados aos visitantes os cursos disponíveis no polo do Alto Tietê, que inclui três opções de graduação a distância (EAD): Administração, Tecnólogo em Gestão Comercial e Tecnólogo em Processos Gerenciais, além de três opções de pós-graduação: MBA em Gestão Pública Empreendedora, MBA em Educação Empreendedora 5.0 e MBA em Gestão de Negócios.

• BEBÊ PREMATURA RECEBE ALTA DA SANTA CASA DE MOGI

Divulgação



Helena nasceu extremamente prematura e com desconforto respiratório grave, em 12 de julho, com idade gestacional de 26 semanas 6/7 e 860 gramas, na Unidade Neonatal da Santa Casa de Misericórdia de Mogi das Cruzes. A bebê recebeu alta médica na última terça-feira (25), com 2.440 gramas, alimentação oral normal e sem necessidade de suporte respiratório, como descreve a enfermeira Sandra Aparecida da Silva Soares, coordenadora do setor.

O Grupo Mogi News, iniciou sua jornada com o jornal Mogi News, fundado em 15/11/1975, por Paschoal Thomeu, tinha periodicidade semanal, em 27/10/1992 a marca foi relançada por Sidney Antonio de Moraes, inicialmente em preto e branco, com periodicidade semanal, depois bissemanal, trissemanal e finalmente passou a ter sua circulação diária e colorida a partir de 21/06/1997. O jornal Dat (Diário do Alto Tietê), foi fundado em 07/03/2006, circulando diariamente por todo Alto Tietê, expandindo a visibilidade das notícias em nossa região.

MOGI NEWS

Dat
DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Sonia Massae de Moraes Diretora Vice-Presidente
Sentileusa de Moraes Diretora Comercial
Sandra Curcio Diretora de Planejamento Estratégico

Atendimento ao leitor: (11) 96858-3924 e-mail: editor@moginews.com.br (sugestões, reclamações e denúncias)
Atendimento ao cliente: (11) 4735-8000 e-mail: adm@moginews.com.br - faturamento@moginews.com.br

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. As reportagens assinadas pelos estagiários são supervisionadas pelos editores.

SUZANO

Iniciativa é voltada a munícipes desempregados há pelo menos um ano e garantirá cotas especiais

Programa de qualificação abre inscrições para até 400 vagas

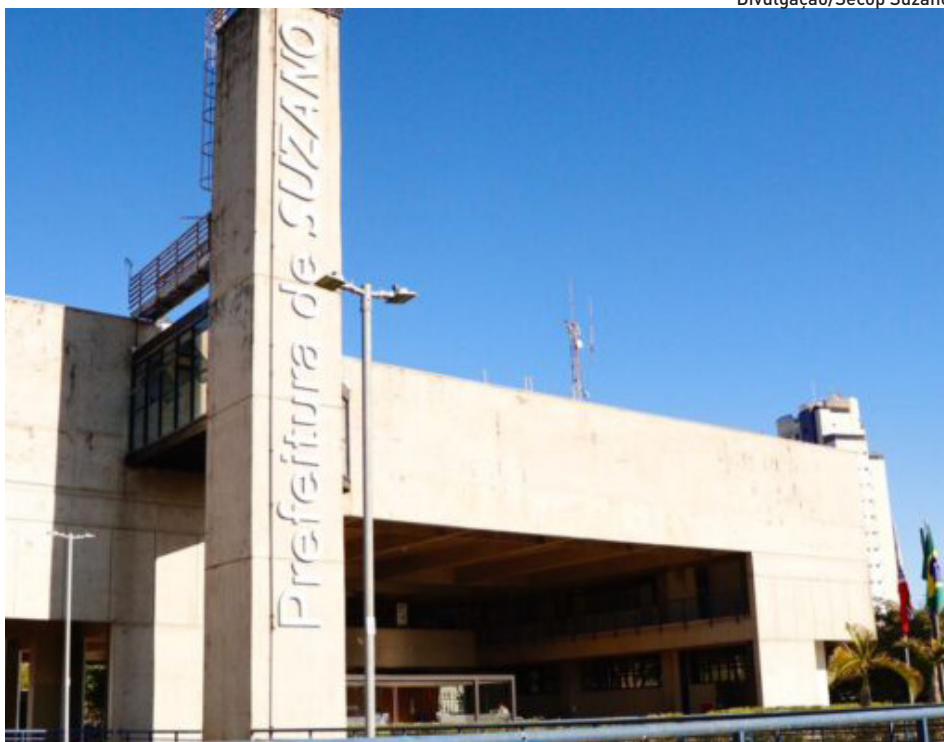
A Prefeitura de Suzano, por meio da Secretaria Municipal de Administração, iniciará nesta segunda-feira (01/12) o período de inscrições para o Programa Municipal de Qualificação Profissional e Alfabetização, que garantirá até 400 vagas para munícipes de 18 a 59 anos que estão desempregados há pelo menos um ano. Os interessados podem se cadastrar até 10 de dezembro, pelo link bit.ly/qualificasuzano.

Do total de oportunidades oferecidas, 3% serão reservadas para pessoas com deficiência (PCDs) e outras 5% para mulheres vítimas de violência. Os munícipes que ingressarem no programa participarão de atividades práticas e cursos de capacitação, cumprindo uma jornada semanal de 30 horas durante um ano, podendo ser prorrogável por mais um. Durante o período, será concedida uma bolsa mensal de R\$ 1.518,00, e

vale-transporte.

Caso o número de inscritos supere a quantidade de vagas, a preferência para participação no programa será definida mediante aplicação dos seguintes critérios, pela ordem: não ter participado anteriormente do programa; menor renda per capita, que é resultado da divisão da renda familiar pelo número de membros da família; mulheres arrimo de família; maior tempo de desemprego; e mais idade. Nas ocasiões em que o candidato não tiver registro em carteira, para comprovação do tempo de desemprego, será considerada a data de emissão do documento.

Os beneficiários do programa participarão de capacitação ocupacional e cidadania junto aos órgãos da administração direta e indireta. Todos estarão sujeitos à avaliação sistemática e controle periódico, sendo condição para o recebimento do benefício a assiduidade



Divulgação/Secop Suzano

Programa é organizado na cidade pela Secretaria Municipal de Administração

nas atividades, com 95% de frequência. Mas é importante frisar que a concessão das bolsas não representa vínculo

empregatício com a Prefeitura de Suzano.

A iniciativa pretende atingir nove objetivos específicos:

capacitar pessoas para ampliar suas possibilidades de emprego; reinserir pessoas no mercado de trabalho por

meio de cursos de capacitação; diminuir o desemprego pela qualificação; estimular autoestima; gerar inclusão social; proporcionar o poder de compra; zelar pelo patrimônio público; conscientizar sobre a conservação do patrimônio; e reduzir as diferenças sociais.

A secretária municipal de Administração, Cintia Lira, destacou que as perspectivas são positivas em relação à iniciativa. “Este programa proporcionará oportunidades para que as pessoas possam se recolocar no mercado de trabalho por meio da qualificação profissional e alfabetização. A partir das atividades que serão oportunizadas, poderemos contribuir com a redução do desemprego e daremos condições para que esses munícipes possam ter um futuro próspero. O trabalho realizado por esses bolsistas é importante para eles e para o município”, ressaltou.

Fundo Social

Guararema realiza primeira entrega do Projeto Asmara

O Fundo Social de Solidariedade de Guararema realizou, na última segunda-feira (24), a primeira entrega de produtos do Projeto Asmara às participantes da Liga Mulheres em Movimento Guararema. Os itens retirados serão utilizados no início das atividades empreendedoras e comerciais das integrantes, fortalecendo o avanço do programa.

O Projeto Asmara é uma iniciativa do Fundo Social em parceria com o Consórcio de Desenvolvimento dos Municípios do Alto Tietê (Condemat+) e a ONG Gerando Falcões, voltada à geração de renda, autoestima e dignidade para mulheres em situação de vulnerabilidade. A tecnologia social, já aplicada em comunidades de diversas regiões do país, chegou a Guararema com o encontro de adesão realizado no dia 9 de outubro, na sede do Fundo Social.

Ao ingressarem na iniciativa, as mulheres tornam-se “Maras” e passam por capacitações que

abrangem desenvolvimento pessoal, técnicas de vendas, relacionamento com clientes e organização financeira. Durante a jornada, elas recebem acesso gratuito a produtos novos e de moda circular, que podem ser revendidos sem taxa de adesão ou necessidade de investimento inicial. Cada venda é registrada no aplicativo “Asmara”, garantindo a remuneração.

No encontro de segunda-feira

(24), foram entregues sacolas do Projeto Asmara compostas por itens como ferro de passar roupas, liquidificador, secador de cabelo e outros eletrodomésticos e itens, que possibilitam o empreendedorismo.

Mulheres interessadas em fazer parte do projeto podem procurar o Fundo Social de Solidariedade, na rua Dona Laurinda, 193 – Centro, ou obter informações pelo telefone (11) 4693-1286.

Warley Kenji/Comunicação PMG



Iniciativa tem parceria com o Condemat+ e a Gerando Falcões

Etec

Ferraz garante transporte gratuito para Vestibulinho

A Prefeitura de Ferraz de Vasconcelos, em parceria com a empresa Alto Tietê Transportes (ATT Transportes), disponibilizará transporte coletivo gratuito neste domingo, dia 30 de novembro, data de aplicação da prova do Vestibulinho das Escolas Técnicas Estaduais (ETEC).

A iniciativa tem como propósito garantir que todos os candidatos inscritos possam se deslocar até os locais de prova com segurança e tranquilidade, reforçando o compromisso da administração municipal com a democratização do acesso ao ensino técnico. Os resultados do processo seletivo são amplamente utilizados como porta de entrada para cursos de nível técnico.

O benefício será concedido exclusivamente aos candidatos, mediante apresentação de documento oficial com foto e comprovante de inscrição. Os ônibus circularão em horários especiais: das 11h



Laura Ramos - Secom/FV

Os ônibus circularão em horários especiais na cidade

às 13h e das 18h às 20h.

O secretário de Transporte e Mobilidade Urbana, Osni Angelo Pasquarelli, destacou a importância da ação para os jovens do município. “Sabemos da importância da ETEC na vida dos nossos jovens e, por isso, buscamos essa parceria para facilitar o acesso às provas. Garantir

transporte gratuito é também construir igualdade de oportunidades e apoiar os sonhos de cada estudante ferrazense”, afirmou.

A medida possui caráter social e não gera despesas aos cofres públicos, viabilizada pela parceria com a Alto Tietê Transportes, responsável pelo transporte coletivo na cidade.

REGIÃO

Cerimônia na sexta-feira no Cineteatro apresentou atuação conjunta entre Defesa Civil e todas as secretarias

Suzano lança Plano Verão com força-tarefa para enfrentar período de chuvas

A Prefeitura de Suzano lançou na última sexta-feira (28/11) a edição do Plano Verão 2025-2026 em evento realizado no Cineteatro Wilma Bentivegna, no centro. A iniciativa, coordenada pela Defesa Civil e integrada a todas as secretarias municipais, marca o início de um período estratégico de prevenção e resposta rápida diante do aumento do índice pluviométrico esperado para os próximos meses. O plano segue oficialmente de 1º de dezembro a 31 de março, com possibilidade de extensão até abril, conforme a necessidade e o comportamento climático.

Antes mesmo da chegada do período crítico, a gestão municipal já vinha executando ações preventivas ao longo de todo o ano. Entre elas estão o monitoramento constante das áreas de risco, a checagem preventiva de córregos e rios e as ações de zeladoria urbana, como limpeza de valas e bueiros.

O município conta hoje com 45 áreas de risco que, somada com demais informações, norteiam o planejamento e reforçam a necessidade de atuação integrada entre as pastas.

Durante a cerimônia, o diretor da Defesa Civil, Tony Wenzler, destacou o papel essencial da prevenção e da articulação entre as equipes: “O Plano Verão é construído para salvar vidas. Trabalhamos o ano inteiro monitorando cada ponto sensível da cidade, e agora intensificamos essa atuação. O mais importante é que todas as secretarias estão conectadas, prontas para agir e mitigar riscos de forma rápida e eficiente”.

Uma das principais frentes apresentadas foi a que compõe o Grupo de Atenção do Plano Verão, formado por cerca de cem pessoas, incluindo todos os secretários municipais e representantes de cada secretaria. Esses integrantes permanecem em



Mauricio Sordilli/Secop Suzano

Uma das principais frentes apresentadas foi o Grupo de Atenção do Plano Verão

alerta durante todo o período, atuando como sensores em campo e, sempre que identificam qualquer risco, acionam imediatamente seus setores para que a resposta seja rápida e coordenada. O

modelo, segundo a gestão, garante mais agilidade nas primeiras horas de uma ocorrência, etapa considerada decisiva para evitar danos maiores.

O secretário de Segurança

Cidadã, Francisco Balbino, reforçou a importância da união entre as forças municipais. “Segurança também é prevenção. Estamos integrados com a Defesa Civil para proteger a população, apoiar

ações de campo e oferecer respostas firmes diante de qualquer emergência. O Plano Verão fortalece essa rede e nos deixa ainda mais preparados para enfrentar eventos extremos”, analisou.

O prefeito Pedro Ishi reforçou que a gestão está mobilizada para enfrentar o período de chuvas com responsabilidade e planejamento.

Também participaram do lançamento do plano municipal na sexta-feira no Cineteatro a primeira-dama Déborah Raffoul Ishi, o vice-prefeito Said Rafal, os secretários municipais Samuel Oliveira (Manutenção e Serviços Urbanos), Afrânio Evaristo (Gabinete), André Chiang (Meio Ambiente), César Braga (Controladoria), Elvis Vieira (Planejamento Urbano e Habitação) e Diego Ferreira (Saúde) - além dos vereadores Adilson de Lima Franco, o Adilson Horse, e Josias Ferreira da Silva, o Josias Mineiro.

Saúde

Poupatempo facilita acesso a exames para homens

Homens a partir dos 50 anos já podem iniciar a solicitação de consultas de cardiologia e urologia pelo aplicativo Poupatempo SP.GOV.BR. O serviço integra o programa “Filho que ama, leva o pai ao AME”, da Secretaria de Estado da Saúde, e amplia o acesso à prevenção e ao diagnóstico precoce.

No aplicativo, o usuário é direcionado à Central de Regulação de Ofertas de Serviços de Saúde (CROSS), responsável por organizar o atendimento. O contato é feito pelo telefone 0800 779 0000, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

O caminho no aplicativo é: Serviços por Assunto - Saúde - Saúde do Homem

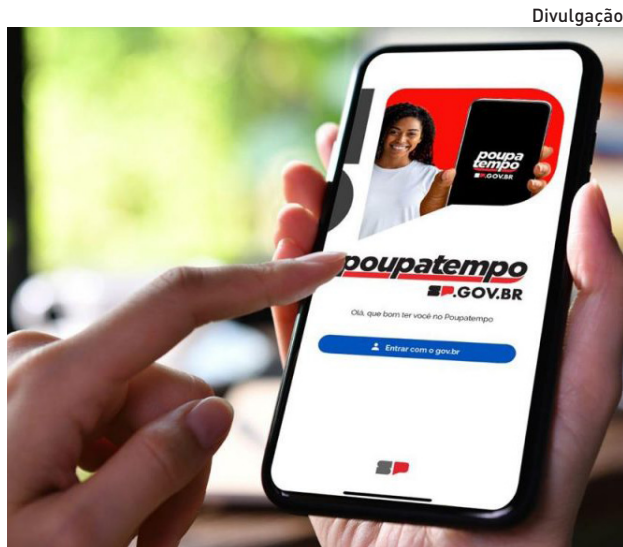
A iniciativa tem como foco o diagnóstico precoce do câncer de próstata, o tipo mais comum entre os homens, desconsiderados os tumores de pele não melanoma. No Brasil, a estimativa é de mais

de 75 mil novos diagnósticos por ano, com cerca de 17 mil mortes relacionadas à doença. Em muitos casos, não há sinais claros no início da doença, o que reforça a importância de exames preventivos, como o PSA e o toque retal.

Além do atendimento voltado à saúde do homem, o aplicativo reúne outras

funcionalidades da área da saúde pública, como emissão da carteirinha de vacinação, agendamento de mamografias pelo programa Mulheres de Peito, consulta a hemocentros e acompanhamento de filas de transplantes e oncologia.

O Poupatempo reúne mais de 3,5 mil serviços digitais disponíveis à população.



Divulgação

Aplicativo reúne outras funcionalidades na saúde pública

Em Brasília

Téo Cusatis discute investimentos para Mogi

O vice-prefeito Téo Cusatis cumpriu agenda na última quinta-feira (27/11) em Brasília (DF), para buscar recursos federais para obras e investimentos em infraestrutura em Mogi das Cruzes. Entre os compromissos, ele se reuniu com o secretário-executivo adjunto do Ministério das Cidades, Antônio Vladimir Moura Lima.

O encontro teve a participação do vereador Mauro Araújo e discutiu a apresentação de propostas importantes para Mogi nas áreas de infraestrutura, pavimentação e drenagem. Um dos pontos abordados foi o programa Integra Mogi, que compreende uma série de obras para a melhoria da mobilidade urbana da cidade.

“O diálogo com as diferentes instâncias governamentais, na busca de investimentos para o desenvolvimento de Mogi das Cruzes é uma marca da administração municipal e uma determinação da prefeita Mara Bertaiolli. A reunião

no Ministério das Cidades foi muito produtiva e pudemos apresentar projetos importantes para o nosso município”, destacou Cusatis.

O vice-prefeito disse ainda que uma nova reunião entre técnicos da Prefeitura de Mogi e do Ministério das Cidades será agendada para a continuação das tratativas.

O programa Integra Mogi é uma destas ações e compreende uma série de intervenções e obras para a melhoria da mobilidade urbana. Entre os projetos em andamento, está a construção da quarta pista da avenida Pedro Romero, feita com recursos da iniciativa privada, e do Corredor Nordeste, que compreende o novo trecho da Via Perimetral, ligando a avenida Francisco Rodrigues Filho à avenida Vereador Dante Jordão Stoppa, incluindo um viaduto sobre a linha férrea. As duas obras devem ser entregues no segundo semestre do próximo ano.

Outra grande intervenção prevista é a conclusão do Anel Perimetral Sul, com início na rodovia Mogi-Bertioga, na altura da avenida Prefeito Francisco Ribeiro Nogueira, e término na rodovia Mogi-Salesópolis.

Cusatis ainda apresentou propostas para a recuperação da pavimentação da avenida Miguel Gemma; a solicitação de recursos para a revitalização e reforma dos terminais urbanos e projetos de obras de arte para interligar a avenida das Orquídeas com a avenida Júlio Simões e a avenida Lourenço de Souza Franco à avenida das Orquídeas, em Jundiapéba. O pedido de financiamento para o prolongamento da avenida Álvaro Pavan esteve na pauta.

O vice-prefeito também se reuniu com o deputado federal Baleia Rossi, na Câmara dos Deputados, para debater novos investimentos para Mogi.

Maturidade



Ferraz amplia Zona Azul e reforça regras de isenção

A Prefeitura de Ferraz de Vasconcelos anunciou a ampliação do sistema de Zona Azul, com a criação de 86 novas vagas na região da Estação Giannetti da CPTM. A medida acompanha o aumento do fluxo de veículos no entorno da estação e busca melhorar a organização viária, a segurança e a rotatividade para motoristas. A Prefeitura ainda reforça que a isenção de cobrança na Zona Azul é válida exclusivamente para idosos (60+) e pessoas com deficiência.

Saúde

Estudo de SP aponta que exercício físico pode ‘treinar’ sistema imune

Células de defesa de idosos com histórico de atividades físicas prolongadas são mais eficientes contra inflamações

Além de músculos, pulmões e coração, o sistema imunológico também é fortalecido com a prática regular de exercício físico. Foi o que descobriu um estudo realizado com idosos com histórico de treinamento de endurance – atividade física prolongada, como corrida de longa duração, ciclismo, natação, remo e caminhada. Ao analisar as células de defesa desses indivíduos, uma equipe internacional de pesquisadores constatou que eram mais adaptáveis, menos inflamatórias e metabolicamente mais eficientes.

A pesquisa, apoiada pela Fapesp e publicada na revista Scientific Reports, investigou as células natural killer (NK), um tipo de glóbulo branco (linfócito) capaz de destruir células infectadas e doentes, como as células cancerígenas, que estão na linha de frente do sistema imune, detectando e combatendo vírus e outros patógenos. Foram analisadas as células de nove indivíduos com média de 64 anos, divididos entre não treinados e treinados, praticantes de endurance.

“Em um estudo anterior tínhamos verificado que a obesidade e o sedentarismo podem desencadear um processo de envelhecimento precoce das células de defesa. Isso nos fez querer investigar a outra ponta dessa história, ou seja, se uma pessoa idosa, praticante de exercícios de endurance há mais de 20 anos, pode ter o seu sistema



Banco de Imagens Freepik

Resultados apontam que a prática regular modula a resposta inflamatória

imunológico mais bem preparado. E de fato foi isso que constatamos. Nesses indivíduos, as células NK funcionaram melhor diante de um desafio inflamatório, além de utilizarem energia de forma mais eficiente. Portanto, é como se o exercício também treinasse o sistema imunológico”, diz Luciele Minuzzi, pesquisadora visitante do Justus Liebig University Giessen (JLU), na Alemanha.

O trabalho é resultado da pesquisa de pós-doutorado de Minuzzi e integra um projeto de pesquisa maior liderado no Brasil por pesquisadores da Universidade Estadual

Paulista (Unesp) e apoiado pela Fapesp.

De acordo com os resultados, a prática regular de treino de endurance ao longo dos anos modula a resposta inflamatória. “Na comparação das células dos idosos treinados com o de indivíduos não atletas da mesma idade verificamos que aqueles que tinham histórico de exercício de endurance apresentavam menos marcadores inflamatórios e mais marcadores anti-inflamatórios. Isso significa que, na comparação com os idosos não atletas, eles tinham um controle muito melhor da inflamação”,

afirma Fábio Lira, professor da Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT-Unesp), campus de Presidente Prudente, e coordenador do projeto.

Lira ressalta que o sistema imune pode ser influenciado por diversos fatores, como qualidade do sono, alimentação, vacinação, além de estresse, sedentarismo e uso de medicamentos imunossupressores (que reduzem a ação das células de defesa). “O exercício físico é um desses fatores que podem beneficiar o sistema imune e nesse projeto de pesquisa estamos conseguindo investigar como ele consegue modular ao longo do tempo a resposta

imunológica”, conta.

Mudanças na célula

No trabalho, além de analisar o fenótipo das células NK, sua função sobre estímulo inflamatório e o metabolismo mitocondrial, os pesquisadores também expuseram as NK expandidas de idosos treinados e não treinados a diferentes bloqueadores farmacológicos, como propranolol e rapamicina.

“Os idosos treinados demonstram ter uma imunidade mais eficiente e adaptável, com maior controle metabólico e menor propensão à exaustão celular. O exercício físico regular parece modular positivamente tanto a sensibilidade adrenérgica quanto o sensor energético das células, promovendo uma resposta mais equilibrada e menos inflamatória diante de estímulos externos”, afirma Minuzzi.

Resposta inflamatória

Em outro estudo, o mesmo grupo de pesquisadores comparou a resposta imune de atletas jovens e masters antes e após uma sessão aguda de exercício. Para isso eles analisaram dados de sangue total e das células mononucleares do sangue periférico (PBMCs, da sigla em inglês) – a fração mononuclear do sangue formada por linfócitos e monócitos, que inclui as NK – de 12 atletas masters (com média de 52

anos e mais de 20 anos de treinamento contínuo) com a de esportistas jovens de 22 anos em média e mais de quatro anos dedicados ao treinamento. Os resultados mostraram que os atletas masters apresentaram uma resposta inflamatória mais controlada em comparação com os mais jovens.

Em outro teste, enquanto os atletas jovens demonstraram uma resposta inflamatória mais intensa, os mais velhos apresentaram um perfil mais regulado e controlado, o que sugere, de acordo com os pesquisadores, que o treinamento ao longo da vida pode promover uma adaptação imunológica benéfica e mais equilibrada.

“Como eles treinam regularmente, seus organismos estão habituados a lidar com episódios inflamatórios, o que exige estímulos mais intensos para gerar respostas inflamatórias significativas a longo prazo”, explica.

Minuzzi ressalta que, mais uma vez, a investigação em células imunes de atletas com longo histórico de treino mostrou que se manter fisicamente ativo por décadas parece “treinar” a regulação da inflamação. “O sistema não deixa de responder, mas evita exageros. Isso é particularmente interessante para uma maior compreensão sobre o envelhecimento saudável, já que respostas inflamatórias desordenadas estão ligadas a diversas doenças crônicas”, conclui.

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

ligue
(11) 4735-8000

ANUNCIE AQUI



variedades



JOULIK
instagram: @joulik
www.joulik.com.br

Whatsapp: (11)96858-3924
Redação
e-mails: editor@moginews.com.br
Whatsapp: (11)4735-8000
Publicidade e Administração



“Não existem erros, apenas lições. O crescimento é um processo de experimentação, com experiências que não deram certo e as bem-sucedidas.”

MOMENTO especial

Maria Rosa Miekko
Educatória

ANIVERSARIANTES:

Desejo a você um ano cheio de amor e de alegrias. Parabéns e muitas felicidades! Feliz aniversário!

✉ cultura@jornaldat.com.br

TENHA FÉ EM DIAS MELHORES

Agente firme e não permita que nada nem ninguém enfraqueça sua fé, principalmente diante dos problemas que vão surgindo.

Deus abençoará sua vida e você estará mais perto de alcançar todos os seus sonhos.

Depois que a tempestade passar, você sentirá que valeu a pena todo o seu esforço para superar os momentos difíceis.

Autor desconhecido
A mensagem publicada nem sempre está associada à pessoa homenageada

NOVELAS

SBT, 21H00

A.mar

O resumo do capítulo não foi divulgado pela emissora.

GLOBO, 18H15

Êta Mundo Melhor!

Celso garante a Zulma que revelará a verdade sobre Samir a Candinho. Estela e Dita pensam em como descobrir se Zulma realmente falsificou o teste de gravidez. Samir e Picolé pedem que Estela os ajude a levar Policarpo para visitar Candinho no hospital. Lúcio e Tales planejam enganar Ernesto para gravar o disco de Dita, e Olímpia ouve.

GLOBO, 19H15

Dona de Mim

Rosa se prepara para a nova audiência de sua curatela, e Ayla a ajuda. Samuel comenta com Vivian que acredita que Jaques esteja envolvido no acidente de Ricardo. Jaques se aproveita do estado confusional de Rosa, e Ayla se irrita. Jaques ganha a curatela de Rosa, para a revolta de Samuel.

GLOBO, 21H00

Três Graças

Pastor Albérico aconselha Joélly a conversar com Gerluce. Lorena recebe bombons de Juquinha. Xênica conta a Zenilda sobre os boatos da ineficácia dos remédios distribuídos pela Fundação, e a mulher de Ferette decide procurar Viviane. Josefa não gosta da nova cuidadora que substituirá Claudia.

RECORD, 21H30

Mãe

Depois do que aconteceu com Turna, Zeynep decide deixar o país com um passaporte falso. Sule deixa o hospital e visita Gonul. Cengiz corre risco de morte.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

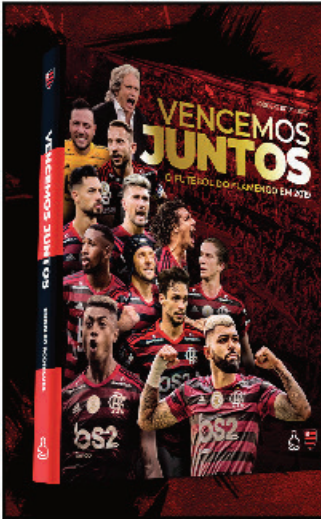
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

"A Paixão de Cristo", "Os Dez Mandamentos" e "Sansão e Dalila" (Cin.)	Joana d'Arc, por sua classe social	Utilidade da caixa-d'água	George Orwell, escritor	Muito (apócope)	Lei que regula a exploração de jazidas no Brasil Nordeste (abrev.)
Pequena porção de um todo					
Festa Literária Internacional de Paraty	Periférico ausente no laptop (Inform.)				"Tudo", em onipotência
			(?) vivo, objeto de estudo da Biologia		Saudação comum entre jovens
				(?) Starr, baterista dos Beatles	
(?) os dois, exemplo de pleonismo	Bismuto (símbolo)			Ctrl+ (?), atalho para copiar (Inform.)	Flexão do verbo "ir" Português
Pedido da plateia enlevada	Hidrelétrica no rio Uruguai (SC e RS)				Selo plástico de placas de carros
Os habitantes de centros urbanos			Língua defendida por Policarpo Quaresma (Lit.)		
			Danifica: arruina		(?) Farias, cineasta brasileiro
		(?) Peixoto, repórter da Globo		Tipo de bife	
				Prenda com nó	
Parte lateral e móvel de mesas	Cidade paulista				Governa
	Aparelho de docas				
A reforma almejada pelos latinos nos EUA				Zezé (?) Camargo, cantor	Vin Diesel, astro do Cinema
Situação de conflito		Segundo lado dos antigos LPs		Móvel do consultório do psiquiatra	
Questionado pelo Senado (o indicado para o STF)					

BANCO

3/11 — lú. 4/flip — luso. 5/mouse.

60



Disponível na loja on-line oficial do Flamengo

Ediouro

/EditoraAgir @editoraaglr

Solução

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

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA COMERCIAL

Avenida Francisco Rodrigues Filho, nº 1200 – Mogilar – Mogi das Cruzes – SP.

Edital de Convocação

Prezados Senhores:

Reinaldo Luiz Polimeno, brasileiro, casado, Empresário, portador do RG: 8308764 SSP/SP, CPF: 00991909828, residente na Rua XV de novembro Nº 369 – Vila São Paulo – Mogi das Cruzes – SP, Presidente da Associação Atlética Comercial, venho através desta convocar uma reunião ordinária de assembleia geral para o dia 10 de dezembro de 2025, no horário 18:30 hs para a primeira chamada e as 19:00 hs. para a segunda chamada, na sede do Clube no endereço supra para tratar sobre as seguintes ordens.

*Eleição dos 20 (vinte) membros efetivos e 10 (dez) membros suplentes do Conselho Deliberativo:

*Eleição do Presidente e Vice Presidente e Secretario do Conselho Deliberativo para os próximos 02 anos, de 10 de janeiro de 2026 a 10 de janeiro de 2028.

*Eleição dos 03 membros do Conselho Fiscal efetivo e 03 membros do Conselho Fiscal suplente.

*Nomeação e Posse dos demais cargos da Diretoria para os próximos 02 anos.

Sem mais para o momento desde já agradecemos, deixando aqui minhas mais elevadas estimas.

Mogi das Cruzes, 24 de novembro de 2025

Reinaldo Luiz Polimeno

Presidente

CONHECE
nosso
INSTAGRAM?

ANUNCIE
HOJE MESMO!

4735-8000

Av. Japão, 46 - sala 06
Vila Japão

Onde você estiver
fique informado!

Siga nosso facebook!

@moginewsonline

www.portalnews.com.br

Mais de 3 milhões de
visualizações em nossas redes sociais

@moginewsnoticia

Para anunciar ligue: 4735-8000

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

idades

OPORTUNIDADE

A iniciativa, em parceria com a AGFE (Agência de Fomento Empresarial), será no CIC Jundiapéba

Mogi terá Mutirão de Empregos amanhã com mais de 600 vagas

A Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, promoverá nesta segunda-feira, dia 1º de dezembro, um Mutirão de Empregos, no CIC Jundiapéba. A iniciativa, em parceria com a AGFE (Agência de Fomento Empresarial), será realizada das 9 às 13 horas. São mais de 600 oportunidades de vínculos empregatícios disponíveis em grandes empresas que atuam na cidade.

Para a prefeita Mara Bertaiolli, fomentar um mutirão de emprego descentralizado em Jundiapéba logo após o

aniversário do distrito - celebrado no domingo, 30 de novembro - torna a ação ainda mais significativa. "Promover o mutirão no dia 1º de dezembro é uma forma de homenagear os 87 anos de Jundiapéba, levando oportunidades diretamente à população e reforçando o compromisso da administração municipal com o desenvolvimento econômico e social do bairro", destacou.

As oportunidades abrangem diferentes áreas e níveis de qualificação, com vagas para candidatos com e sem experiência. A iniciativa tem como objetivo facilitar o acesso

da população ao mercado de trabalho e fortalecer a conexão entre empregadores e trabalhadores locais. Os interessados devem comparecer ao evento portando seus documentos pessoais e o currículo atualizado.

"Este evento visa criar oportunidades de trabalho para a população mogiana, fortalecendo a economia da cidade e proporcionando melhores condições de vida para os cidadãos. A ação promove ainda a geração de empregos e renda, além de oferecer suporte às empresas locais", afirmou o secretário de Desenvolvimento Econômico



Divulgação/PMMC

Empresas participantes estarão presentes com equipes

e Trabalho, Sadao Sakai. Lembrando que a escolha de Jundiapéba para receber o

mutirão simboliza a valorização dos bairros e a importância de descentralizar os serviços

públicos, facilitando o acesso às vagas e reconhecendo o papel fundamental do distrito no crescimento de Mogi.

As empresas participantes estarão presentes com equipes no local para realizar triagem de currículos, prestar orientações e realizar os processos seletivos. Haverá também apoio técnico no local para orientação profissional e cadastro de currículos.

O mutirão faz parte das ações da Prefeitura voltadas à geração de emprego e renda, por meio de parcerias com o setor produtivo e instituições de fomento como a AGFE.

O CIC Jundiapéba fica na Alameda Santo Ângelo, 688, em Jundiapéba. Mais informações: 97422-4273.

SINCOMED
Medicina Ocupacional, Saúde e Segurança do Trabalho
Uma empresa do Sincomercio

Nossos principais serviços

Programas e Laudos Obrigatórios

PGR Programa de Gerenciamento de Riscos (Conforme NR 01)	PCMSO Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (Conforme NR 07)	LI, LE Laudos de Insalubridade, Periculosidade (Conforme NR 15)
Avaliações quantitativas Medições de agentes: ruído, vibração, poeiras e calor, entre outros. (Conforme NR 09 e 15)	LTCAT Laudo Técnico das Condições Ambientais do Trabalho (Conforme NR 15)	Avaliação Psicossocial Identificação e análise dos riscos psicossociais. (Conforme NR 01)
AVCB Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros Decreto Estadual 63.911/2018	AET Análise Ergonômica do Trabalho (Conforme NR 17)	CLCB Certificado de Licença do Corpo de Bombeiros Decreto Estadual 63.911/2018

Saúde Ocupacional e Exames Médicos

Medicina Ocupacional Admissional, periódico, entre outros.	Exames Complementares Realizados em nossa sede, com mais de 20 tipos disponíveis.	Exames in company Exame médico realizado na sua empresa.
--	---	--

Treinamentos e Orientações Legais

Capacitações obrigatórias NR 06, NR 07, NR 35, entre outros	Gerenciamento do eSocial Monitoramento de exames e envios obrigatórios. (S 2221, 2220, 2240, 2210)	HUB Educacional Formação profissional e acadêmica em um só lugar.
---	---	---

A consultoria que coloca a saúde e a segurança no centro do seu negócio.

Joana Almeida

(11) 4799-7788 Ramal 31

(11) 95049-9165



**Em Dezembro de
2025 - 30% de
Desconto**

Poço da Chácara Guanabara

Semae fará manutenção preventiva na terça-feira

Para assegurar a qualidade da água captada e distribuída na Chácara Guanabara, o Semae suspenderá o funcionamento do poço que abastece o bairro, para manutenção preventiva. O serviço está previsto para começar às 8h da próxima terça-feira (02/12) e terminar às 22h da próxima quarta (03). A retomada do abastecimento será na sequência, com normalização gradativa,

no decorrer da manhã da quinta (04).

Embora o local conte com reservatório de água tratada de alta capacidade (cerca de 400 mil litros), poderá haver desabastecimento, principalmente a partir da noite da próxima terça (02). A autarquia recomenda aos moradores utilizar com economia o volume armazenado em suas caixas d'água.

Para mais informações, os

consumidores podem entrar em contato diretamente com o Semae pelos seguintes canais:

Por telefone, no número 115, com atendimento de segunda a sexta-feira, das 7h às 21h/ Sábados, domingos e feriados, das 7h às 19h

Por WhatsApp, pelo número (11) 95807-3381, com atendimento de segunda a sexta, exceto feriados, das 8h às 17h



Divulgação/ PMMC

A retomada deve ter normalização gradativa, no decorrer da manhã da quinta (04).