

MOGI
NEWSDat
DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Diretor-presidente: Sidney Antonio de Moraes

Mais notícia em um só lugar

Mulheres fomentam políticas públicas e impulsionam o mercado de trabalho

Confira matérias especiais com lideranças da região e profissionais que destacam as conquistas e lutas das mulheres



Mogi e CAF

CAIXA VAI GERENCIAR CONTRATO

Uma reunião na sexta-feira (6), na Secretaria Municipal de Planejamento e Urbanismo, discutiu o contrato firmado entre Mogi das Cruzes e a Caixa Econômica para contratação de empresa especializada na prestação dos serviços de assessoria técnica-administrativa e apoio técnico ao gerenciamento do contrato entre a cidade e a Corporação Andina de Fomento (CAF). A Caixa realizará o trabalho de assessoria técnica. **Cidades, página 3**

Especial

OBESIDADE AVANÇA NO PAÍS

O médico nutrólogo Prof. Dr. Durval Ribas Filho, fellow da The Obesity Society (EUA) e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) destaca fatos e crenças que podem auxiliar no dia a dia no controle da obesidade e do sobrepeso. Entre 2006 e 2024, a obesidade entre adultos cresceu 118%, os diagnósticos de diabetes aumentaram 135%, o excesso de peso 47% e a hipertensão arterial 31%. **Especial Saúde, página 5**

SHOWS



» Ana Castela, Menos é Mais e Morada estão confirmados no Poá Fest 2026. **Cidades, página 3**

Neste Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, destaque para Mogi das Cruzes, que tem avançado em políticas públicas para a população feminina, desde o início da gestão da prefeita Mara Bertaiolli, primeira mulher a governar o município. Um dos primeiros atos da chefe do Executivo foi a criação da Secretaria da Mulher, que é comandada por Livia Bolina. Destaque também para profissionais de grandes empresas que são inspiração para milhares de outras mulheres, e ainda lideranças da região como Regina Campanelli, delegada de polícia responsável pela Delegacia de Defesa da Mulher de Arujá e pela Delegacia de Santa Isabel, e a vereadora Professora Cris, presidente da Câmara de Arujá.

Cidades, páginas 3, 4 e 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

Poder feminino

As mulheres já são maioria no Estado de São Paulo, segundo dados da Fundação Seade, divulgados na sexta-feira (6) pelo governo estadual. Em 2024, data do último levantamento, as mulheres representavam 51% da população paulista, um total de 23,2 milhões de pessoas, enquanto os homens correspondiam a 49%. E neste domingo, dia 8 de março, é dia de homenageá-las pelos múltiplos papéis que representam, sendo mães, filhas e profissionais que atuam com excelência nos mais diferentes setores.

Embora nem sempre tenham seu talento devidamente reconhecido, as mulheres vêm se destacando e ocupando cargos de grande visibilidade em empresas de pequeno a grande porte. Na edição digital de hoje, trazemos histórias de mulheres inspiradas que atuam na Suzano e na EDP, representando de forma ímpar às mulheres e inspirando outras para que sigam seus sonhos, e estejam certas de podem ocupar o lugar que desejarem.

Não poderíamos deixar de falar neste dia de hoje também do enfrentamento à violência contra a mulher, que bem lembra a dele-

gada Regina Campanelli, começa bem antes da primeira agressão, com atitudes que dificultam seu acesso a amigos e familiares, ciúmes excessivo, a humilhação. Nem sempre a violência é física, ela também está na força das palavras e passando longe do respeito e companheirismo que deviam marcar as relações.

Destaque ainda para os avanços em políticas públicas, especialmente em Mogi das Cruzes, pela primeira vez governada por uma prefeita. Mara Bertaiolli vem se destacando e um de seus primeiros atos foi justamente a criação da Secretaria da Mulher. Na região, temos outros exemplos que mostram todo o protagonismo da mulher, como a vereadora Cristiane Araújo Pedro de Oliveira, a Professora Cris, presidente da Câmara de Arujá e da Frente Parlamentar Feminina do Alto Tietê e procuradora especial da mulher em Arujá.

A data que deve ser celebrada não apenas em março, mas em todos os dias do ano, ressaltar as novas lideranças femininas e também lembra de quem fez parte desse caminho para que as mulheres sigam encarando os desafios e avançando sempre.



ARTIGO

Antonio Carlos da Silva

✉ editor@jornaldat.com.br

Brasil Singular

O Brasil é reconhecido como uma das principais potências da América do Sul por sua dimensão territorial, força econômica, população numerosa e riqueza cultural. No entanto, há um aspecto que o diferencia da maioria de seus vizinhos: enquanto quase todos os países sul-americanos têm o espanhol como idioma oficial, o Brasil fala português. Essa característica não é coincidência, mas resultado direto de sua formação histórica.

No final do século XV, Portugal e Espanha protagonizaram as grandes navegações e disputavam territórios no chamado “Novo Mundo”. Em 1494, foi assinado o Tratado de Tordesilhas, acordo que dividiu as terras recém-descobertas entre as duas

coroas ibéricas. A parte que corresponde ao atual território brasileiro ficou sob domínio português. Assim, enquanto grande parte da América foi colonizada pela Espanha, o Brasil permaneceu sob influência de Portugal por mais de trezentos anos.

Durante o período colonial, a língua portuguesa foi consolidada como idioma da administração, da religião e da organização social. Mesmo após a Independência, em 1822, o Brasil manteve o português como língua oficial, fortalecendo-o como elemento de unidade nacional em um país de dimensões continentais e grande diversidade cultural.

Estar cercado por países hispanofalantes nunca significou isolamento. Ao con-

trário, o Brasil construiu relações políticas, econômicas e culturais sólidas com seus vizinhos, especialmente por meio de blocos como o Mercosul. A diferença linguística tornou-se um traço de identidade e não uma barreira.

Portanto, o fato de o Brasil não falar espanhol é consequência de um processo histórico específico. A herança portuguesa moldou sua identidade linguística e cultural, contribuindo para que o país ocupasse uma posição singular e estratégica no cenário sul-americano.

Antonio Carlos da Silva é professor da rede pública, pesquisador e escritor, autor do livro *Educar é Recomeçar: Entre Clássicos e Futuro*. Atua na Educação Básica e possui sólida experiência no ramo gráfico-editorial. Une prática pedagógica, produção de materiais didáticos e reflexão acadêmica sobre educação e formação humana.

CONTRACAPA

✉ editor@moginews.com.br

... KATIA BRITO



DIA DA MULHER

Neste domingo, dia 8 de março, comemoramos o Dia Internacional da Mulher e, uma das atrações do fim de semana é a “Tarde Beneficente” da Associação Cultural Suzanense – Bunkyo Suzano. Com início previsto às 12 horas, o evento será na sede da entidade, localizada na avenida Armando Salles de Oliveira, 444 - Centro. O objetivo principal é arrecadar fundos em apoio a entidades e grupos parceiros. Os convites podem ser adquiridos pelo telefone (11) 4746-2744.

DIA DA MULHER II

Os ingressos têm o valor de R\$ 30,00 e garantem a participação no evento, além do direito de concorrer a sorteios de brindes e prêmios. O presidente do Bunkyo, Reinaldo Katsumata, explica que os grandes atrativos da festividade são as comidas típicas, como obentô, a tradicional ‘marmita’ japonesa; o doce de panqueca dorayaki; a coxinha de batata; e churrasco.

DIA DA MULHER III

Um balanço da Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Ur-

bano (CDHU) revela, que, nos últimos três anos, mais de 40% das famílias atendidas são chefiadas por mulheres, ou seja, dos mais de 23,3 mil atendimentos realizados no período, 10,4 mil foram destinados a mulheres monoparentais, e, destas, mais de 7,9 mil figuram entre as mães solo. A estatal se destaca assim como uma importante ferramenta de transformação social na vida de mulheres, possibilitando a aquisição de um lar por meio de um financiamento facilitado.

DIA DA MULHER IV

Pela CDHU, as prestações são calculadas de acordo com a renda familiar, com duas modalidades: comprometimento de até 20% da renda, com parcelas corrigidas apenas pela inflação (IPCA), ou comprometimento de até 30% da renda, com parcelas fixas, sem reajustes durante todo o prazo do financiamento. As famílias contempladas para receberem suas habitações são selecionadas por meio de sorteio público. Para assegurar as garantias habitacionais das mulheres, os contratos de financiamentos da CDHU são emitidos no nome das mutuárias.

● FATEC ITAQUAQUECETUBA TERÁ CURSO DE INCLUSÃO DIGITAL

Divulgação



A Faculdade de Tecnologia do Estado (Fatec) Itaquaquetuba e a Casa da Mulher “Glória Maria”, mantida pela prefeitura, realizam, entre os dias 16 e 19 de março o curso “Introdução ao Mundo Digital”. Totalmente gratuita, a iniciativa busca ampliar o acesso das mulheres do município às tecnologias e apoiar a inserção no mercado de trabalho. A formação é destinada às moradoras com 16 anos ou mais. As inscrições devem ser feitas pelo link - <https://bit.ly/40kQ9JM>

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 lançada 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.



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.

REGIÃO

Shows gratuitos celebram os 77 anos de Poá com entrada solidária e ingressos pelo site www.poafest.com.br

Ana Castela, Menos é Mais e Morada são atrações confirmadas no Poá Fest 2026

Poá já tem agenda musical definida para comemorar seus 77 anos de emancipação político-administrativa e traz grandes atrações nacionais para o público. Entre os dias 26 e 29 de março, a Praça de Eventos Lucília Gomes Felipe será palco da segunda edição do Poá Fest, com shows da cantora Ana Castela, do grupo Menos é Mais, do Ministério Gospel Morada e apresentação especial da Patrulha Canina, além de outros personagens infantis.

A entrada será solidária para o setor Pista, com doação de alimento definido para cada dia de evento. Os ingressos gratuitos estão disponíveis no site www.poafest.com.br, onde também é possível adquirir camarotes e acesso à área VIP (frente do palco).

A abertura do Poá Fest 2026 será no dia 26 de março, data do aniversário da cidade, com apresentação do grupo gospel Morada. Nesta data, o público deverá levar o

ingresso emitido no site e doar um pacote de macarrão. Na sexta-feira (27), quem sobe ao palco é o grupo Menos é Mais. A entrada solidária prevê a doação de um quilo de arroz.

No sábado (28), a cantora Ana Castela comanda a noite, e o público deverá apresentar, além do ingresso, um pacote de feijão. Encerrando a programação, no domingo (29), a atração principal será a Patrulha Canina e diversos personagens, com entrada gratuita e sem necessidade de doação de alimentos. Durante todo o dia, as crianças poderão aproveitar uma programação com pipoca, algodão-doce e brinquedos infláveis gratuitos.

Os portões serão abertos às 18 horas para os shows de quinta a sábado. No domingo (29), o público poderá acessar a Praça de Eventos a partir das 10 horas para aproveitar as atividades dedicadas ao público infantil.



No dia 27 de março (sexta-feira) quem vai subir ao palco é o grupo Menos é Mais

Entrada solidária

Para participar dos shows, é necessário emitir o ingresso solidário pelo site www.poafest.com.br. No dia da apresentação escolhida, o acesso será liberado

mediante a apresentação do ingresso digital e a doação do alimento específico para aquela data. Todos os itens arrecadados serão destinados ao Fundo Social de Poá e a entidades do terceiro setor

que atendem famílias em situação de vulnerabilidade.

Inclusão e acessibilidade

Como em todos os eventos realizados pela Prefeitura,

os shows contarão com a Área da Inclusão, garantindo acessibilidade, segurança e bem-estar às pessoas com deficiência. O espaço será adaptado com abafadores de ruído, promovendo conforto sensorial, e contará com intérprete de Libras.

O prefeito Saulo Souza destacou a importância das comemorações e o cuidado na organização de uma programação voltada para toda a população. “O aniversário de Poá é um momento de celebrar em família nossa história e fortalecer a união da população. Preparamos uma programação especial, com atrações para todas as idades, desde o público infantil até os grandes shows. O Poá Fest já se consolidou no calendário da cidade e convidamos todos para comemorar conosco esses 77 anos”, afirmou. Ele também destacou a importância da participação da população nas doações.

Investimentos

Reunião discute gerenciamento do contrato entre Mogi e a CAF

Uma reunião realizada na sexta-feira (6), na Secretaria Municipal de Planejamento e Urbanismo, discutiu o contrato firmado entre o município de Mogi das Cruzes e a Caixa Econômica Federal (CEF), cujo objeto é a contratação de empresa especializada na prestação dos serviços de assessoria técnica-administrativa e apoio técnico ao gerenciamento do contrato entre a cidade e a Corporação Andina de Fomento (CAF). Na prática, a Caixa realizará o trabalho de assessoria técnica do contrato com a CAF, pelo valor de R\$ 2.417.713,56, com prazo de 36 meses.

O contrato firmado entre Mogi das Cruzes e a Corporação Andina de Fomento (CAF) tem valor total de US\$ 69 milhões (cerca de R\$ 360 milhões, de acordo com a cotação do dólar do dia). Os recursos são utilizados em obras estruturantes de grande porte, nas áreas de mobilidade urbana e saneamento

Contrato firmado pela cidade tem o valor total de US\$ 69 milhões para obras

ambiental. Um exemplo é o Corredor Nordeste, que está em execução atualmente, com 80% do cronograma cumprido, com investimento total de R\$ 121,5 milhões.

Participaram da reunião o

diretor Pedro Gois dos Reis, do Departamento de Gestão de Projetos Socioambientais, da Coordenadoria de Projetos Especiais, vinculado ao Gabinete; a diretora Elenice Maria Barros de Magalhães, do Departamento de Fomento à Captação de Recursos Internacionais, da Coordenadoria de Projetos Especiais, vinculado ao Gabinete; além dos representantes da Caixa, Fábio Luiz Carvalho (supervisor), Juliana Basso (coordenadora) e Alfredo de Santi Neto (engenheiro).



Caixa fará assessoria técnica do contrato com a CAF

Dia da Mulher

Professora Cris, de Arujá, ressalta luta legítima

Katia Brito

Em celebração ao Dia Internacional da Mulher, comemorado neste domingo, dia 8 de março, vereadora Cristiane Araújo Pedro de Oliveira, a Professora Cris, presidente da Câmara de Arujá e da Frente Parlamentar Feminina do Alto Tietê e também procuradora Especial da Mulher na cidade, destaca a importância da luta das mulheres pela garantia de direitos.

“A nossa luta é legítima. Nós estamos aqui para lutar pelos nossos direitos, para cobrar pelas leis, que elas sejam efetivas e de qualidade para a nossa proteção e para o nosso bem viver”, destacou a vereadora.

Na sexta-feira (6), foi lançada a Cartilha pelo Fim da Violência Contra as Mulheres, na Câmara de Arujá. O documento, em versão atualizada, oferece informações sobre os tipos de violência contra a



Professora Cris é presidente da Câmara de Arujá

mulher, canais de denúncia e a listagem completa das leis municipais que atendem as mulheres na segurança, no transporte, na saúde, na

educação e no empreendedorismo. “A nossa cartilha traz os nossos direitos e também os nossos deveres, mas que traz e garante as leis que nos

INSPIRAÇÃO

Conheça as trajetórias de Fabiane Fernandes, da Suzano, e Talita Coutinho, que integra o time da EDP

Dia da Mulher: Profissionais se destacam em grandes empresas

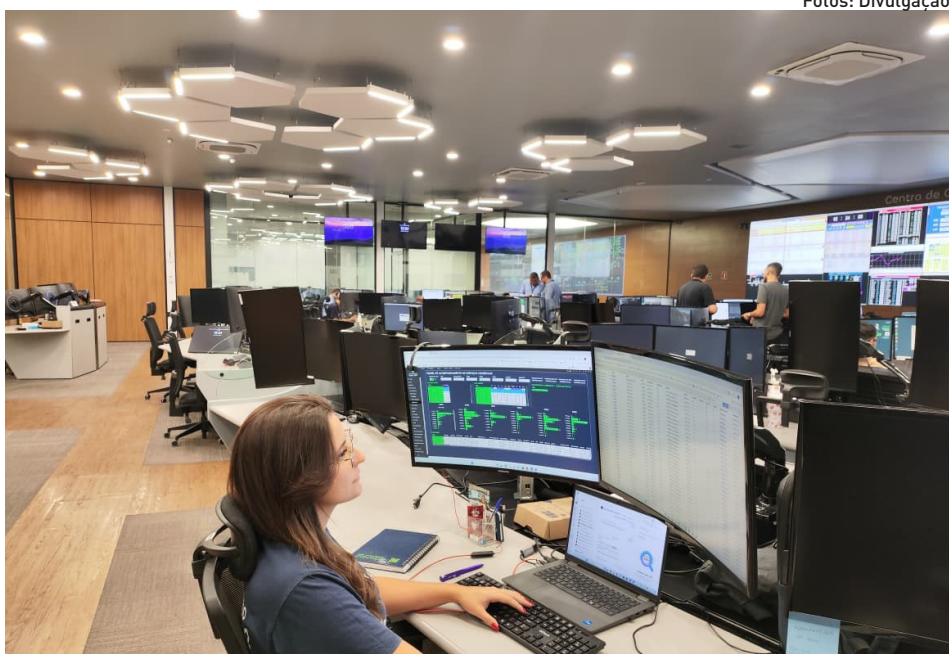
Portal News

Neste domingo (8), Dia Internacional da Mulher, destaque para profissionais de grandes empresas que são inspiração para milhares de outras mulheres. Na Suzano, produtora mundial de celulose e referência na fabricação de bioprodutos desenvolvidos a partir do eucalipto, Fabiane Fernandes, coordenadora de Qualidade, lidera o time do Laboratório de Qualidade da fábrica de Mogi das Cruzes. Já Talita Coutinho integra a equipe do Centro de Operação Integrado (COI) da EDP.

A Suzano destaca a atuação das mulheres em ciência e tecnologia com o fortalecimento da presença feminina em suas operações. Na unidade de Mogi, onde Fabiane atua, são produzidos papéis higiênicos e outros itens de higiene e cuidados pessoais. A área conta com 15 profissionais, dos quais nove são mulheres.

Com mais de 20 anos de experiência no setor industrial, Fabiane destaca a importância de atuar em uma companhia que valoriza o desenvolvimento de todas as pessoas e estimula a equidade. Para ela, ocupar esse espaço é motivo de orgulho e inspiração.

“Quando comecei, havia poucas mulheres no setor



Fotos: Divulgação

Talita concilia a família e os estudos com a função de extrema responsabilidade

industrial. Hoje vemos um avanço significativo, com profissionais em diferentes funções, da operação à liderança. Na Suzano, temos incentivo contínuo para evoluir técnica e pessoalmente”, afirma.

Para a coordenadora de Qualidade, ocupar esse espaço é motivo de orgulho e inspiração. “Sei o quanto isso pode motivar outras mulheres. Meu conselho é que busquem seus sonhos e não desistam. Há cada vez mais oportunidades e é fundamental que cada mulher se reconheça capaz de ocupar seu lugar”, finaliza.

Setor elétrico

Pela EDP, o COI, onde Talita trabalha, é a área responsável pelo monitoramento do fornecimento de energia para mais de 2,2 milhões de clientes nas regiões de Guarulhos, Alto Tietê, Vale do Paraíba e Litoral Norte de São Paulo.

Se dedicando ao setor elétrico há quase dois anos, Talita trocou o curso de direito pela engenharia elétrica. Mãe de três filhas e casada há 10 anos, concilia a rotina familiar e os estudos com uma função que exige agilidade, responsabilidade e equilíbrio emocional. No seu dia a

dia no COI, atua com foco nos serviços programados de ligação ou desligamento da energia, porém, em dias de eventos climáticos severo, Talita se dedica ao atendimento às ocorrências emergenciais, priorizando a segurança da população e equipes técnicas.

Sua trajetória no setor elétrico começou quando decidiu fazer uma transição de carreira, sair da faculdade de Direito e se candidatar a uma oportunidade na concessionária de energia sem conhecer profundamente a área. A experiência despertou o interesse pelo segmento



Fabiane Fernandes se orgulha do espaço que ocupa

e a motivou a buscar formação técnica para crescer profissionalmente.

Para Talita, a maternidade é também uma força no ambiente de trabalho. “Ser mãe e esposa é, ao mesmo tempo, um grande desafio e minha maior motivação. Essas responsabilidades me ensinaram organização, resiliência e equilíbrio — valores que levo também para a minha vida profissional”, afirma.

Ela destaca ainda a

importância do ambiente que encontrou ao longo da jornada. “Ser ouvida por líderes e gestores e contar com uma equipe parceira faz toda a diferença. Procuro sempre cuidar da minha saúde mental e espiritual para desempenhar meu trabalho com excelência e dar o meu melhor todos os dias”, completa. Ela segue motivada a evoluir constantemente, equilibrando carreira e família com dedicação e propósito.

Enfrentamento

Delegada destaca combate à violência doméstica

Regina Campanelli, delegada de polícia responsável pela Delegacia de Defesa da Mulher de Arujá e pela Delegacia de Santa Isabel, destaca o enfrentamento à violência contra a mulher. Para ela, o tema precisa ser enfrentado com muita seriedade, principalmente na região do Alto Tietê. “Todos os dias, nas delegacias da nossa região, nós recebemos mulheres que chegam machucadas, algumas no corpo, outras profundamente abaladas emocionalmente”, conta.

A delegada alerta que a violência doméstica quase nunca começa com agressão física: “Ela começa bem antes,

com o controle, com o ciúmes excessivo, com a humilhação, com o isolamento. Pequenas violências que, quando não são interrompidas, acabam evoluindo para situações cada vez mais graves”.

Na região, segundo ela, o combate a esse tipo de crime tem sido intensificado, por meio de investigação qualificada, acolhimento às vítimas e aplicação rigorosa da Lei Maria da Penha. “As medidas protetivas são solicitadas com rapidez e, quando há descumprimento, a prisão do agressor pode ocorrer de maneira imediata. Mas é importante dizer, a polícia é, sim, fundamental, mas a

conscientização da sociedade também é”, ressalta.

A recomendação da delegada é para que mulheres vítimas de violência procurem ajuda em uma Delegacia da Mulher ou qualquer unidade policial. “Se você conhece alguém que esteja passando por essa situação, não se calhe. Muitas vezes, uma denúncia pode salvar uma vida. Combater a violência doméstica é proteger mulheres, é proteger famílias inteiras e impedir que crianças cresçam em ambientes de violência. E aqui no Alto Tietê, a nossa mensagem é clara: Violência contra a mulher é crime e será combatida”, concluiu. (PN.)



Divulgação

Segundo a delegada, o combate a esse tipo de crime tem sido intensificado

Saúde e Bem-Estar



Ações focam na prevenção do câncer do colo do útero

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, realiza a campanha Março Lilás, voltada à conscientização sobre a prevenção e o combate ao câncer do colo do útero. A iniciativa integra o programa Saúde em Cores e reforça a importância da realização do exame citopatológico, especialmente entre mulheres de 25 a 64 anos. Durante todo o mês, as Unidades de Saúde (UBS) intensificam a orientação sobre o exame oferecido na rede municipal.

Alerta

Obesidade avança: entenda fatos e crenças sobre a doença

Pesquisa Vigitel 2025, divulgada pelo Ministério da Saúde, reforça alerta para o avanço de doenças crônicas não transmissíveis

Com foco no Dia Mundial da Obesidade, celebrado na quarta-feira, dia 4 de março, dados da Pesquisa Vigitel 2025, divulgada pelo Ministério da Saúde no final de janeiro, reforçam o alerta para o avanço das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil. Entre 2006 e 2024, a obesidade entre adultos cresceu 118%, enquanto os diagnósticos de diabetes aumentaram 135%, o excesso de peso 47% e a hipertensão arterial 31%.

O levantamento aponta que apenas 31% da população consome frutas e hortaliças regularmente, índice que permanece estagnado. A prática de atividade física no deslocamento diário caiu de 17% em 2009 para 11,3% em 2024, embora tenha havido crescimento de 42,3% na prática de atividade física moderada no tempo livre. Quanto à qualidade do sono, 20,2% dos adultos dormem menos de seis horas por noite, e 31,7% relatam insônia, especialmente entre as mulheres.

Para o médico nutrólogo Prof. Dr. Durval Ribas Filho, fellow da The Obesity Society (EUA) e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), os dados da Vigitel não devem ser analisados isoladamente e mostram que a combinação de sedentarismo no dia a dia, sono inadequado e padrões alimentares que pouco evoluíram cria um cenário favorável ao desenvolvimento



Banco de Imagens Freepik

Especialista destaca combinação de sedentarismo, sono irregular e alimentação

e ao avanço da obesidade e de outras doenças crônicas. “Cuidar da saúde hoje passa por escolhas simples, mas constantes: alimentação equilibrada, atividade física regular e sono de qualidade são pilares inseparáveis da saúde e precisam fazer parte das políticas públicas e da rotina da população”, afirma.

O especialista esclarece fatos e crenças que podem auxiliar no dia a dia no controle da obesidade e do sobrepeso:

Obesidade é apenas falta de

Pesquisa aponta que, entre 2006 e 2024, a obesidade cresceu 118% entre adultos

força de vontade e uma questão estética?

CRENÇA – Trata-se de uma doença crônica e multifatorial, que pode ser influenciada por

aspectos genéticos, metabolismo, ambiente, questões hormonais, emocionais e sociais. É uma condição clínica com impactos físicos, metabólicos e psicológicos relevantes.

Sobrepeso e obesidade aumentam o risco de doenças crônicas?

FATO – Esses quadros estão associados a maior risco de diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e doenças articulares.

Basta o IMC (Índice de Massa Corporal) para diagnosticar obesidade?

CRENÇA – O IMC é apenas uma das ferramentas. É necessária uma avaliação mais ampla, que inclua composição corporal, distribuição de gordura e riscos metabólicos.

Obesidade pode ocorrer mesmo com uma alimentação aparentemente adequada?

FATO – Diversos fatores podem influenciar o ganho e o controle do peso, como alterações hormonais, resistência à insulina, uso de medicamentos, sono inadequado, genética e ambiente.

Criança obesa poderá ser um adulto obeso?

FATO – A obesidade na infância não determina, necessariamente, a obesidade na vida adulta, mas aumenta de forma significativa esse risco. O excesso de peso precoce favorece alterações metabólicas e comportamentais que tendem a se manter ao longo dos anos. A epigenética ajuda a explicar esse processo, ao envolver modificações na forma como os genes se expressam, influenciadas por fatores ambientais como alimentação inadequada, sedentarismo, privação de sono, estresse e até condições gestacionais.

Nem toda pessoa obesa tem exames alterados?

FATO – Existe o chamado “obeso metabolicamente saudável”, que tem obesidade pelo IMC, porém não apresentam, naquele momento, as principais alterações metabólicas normalmente associadas ao excesso de peso. Mas essa condição pode ser transitória e não dispensa acompanhamento médico e monitoramento de riscos futuros.

Dietas extremamente restritivas são a melhor solução?

CRENÇA – Podem levar ao efeito sanfona, perda de massa muscular e prejuízos metabólicos.

Atividade física é essencial no tratamento da obesidade?

FATO – Além de auxiliar no controle do peso, melhora a sensibilidade à insulina, a saúde cardiovascular e a saúde mental.

Obesidade tem tratamento?

FATO – Existem várias condutas médicas, mas devem ser individualizadas e podem incluir dietas, mudanças no estilo de vida, medicamentos, várias combinadas e, em alguns casos, cirurgia. O acompanhamento é multiprofissional e essencial, segundo o especialista.

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

ligue
(11) 4735-8000

ANUNCIE AQUI



O tempo nunca apaga a lembrança de pessoas como você, que souberam fazer de um pequeno instante, um grande momento!

MOMENTO especial

Maria Rosa Mieko
Educatória

ANIVERSARIANTES:

Parabéns! Hoje é um dia muito especial, pois você completa mais um ano de vida. Curta muito o seu aniversário ao lado das pessoas que mais ama.

cultura@jornaldat.com.br

ENCONTRE SUA FORÇA

A vida é um mundo de maravilhas, de encantamentos! A vida é surpreendente!

Acontece que muitas dessas surpresas não são positivas. Essa etapa que você está passando, essa doença que está ferindo sem bem-estar não é mais forte que você, querida prima!

Eu conheço a garra

que existe em seu coração. É por isso que tenho total certeza que você vai sair dessa em breve.

Encontre a fé, deixe que a esperança guie seus dias e pode acreditar que tudo vai melhorar. Não duvide! Não desista!

Tenha fé!

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

NOVELAS

SBT, 20H30

Presente de Amor

A emissora não divulgou o resumo do capítulo.

GLOBO, 18H15

Êta Mundo Melhor!

Ernesto despista Candinho sobre a vida de Sandra. Lourival se preocupa com a confirmação da gravidez de Dita. Haydée percebe que Candinho não está feliz com o casamento com Zulma. No sítio, Maroca e Aladim se divertem com sua nova família. Rosalinda envia um presente a Cunegundes, que se emociona. Candinho pede que Lúcio cuide de Dita, Joaquim e Manoela. Zenaide nota a aproximação entre Haydée e Jasmin.

GLOBO, 19H15

Coração Acelerado

João Raul propõe adiantar o casamento com Agrado. Passam-se algumas semanas. João Raul vê Agrado vestida de noiva, sem querer. Janete tem um mau pressentimento. Talita se esconde para flagrar os movimentos de Agrado e João Raul. Laurinha descobre que Esteban é o Benedito Boaventura. Naiane se desespera ao ver a foto de Agrado vestida de noiva.

GLOBO, 21H00

Três Graças

Arminda disfarça quando Paulinho lhe pergunta sobre a Casa de Farinha. Kasper revela a Stéphanie que existe uma maldição acerca da escultura das Três Graças. Bagdá não conta a Lucélia sobre seu acordo com Kasper. Jairo pergunta a Arminda qual seria o interesse de Rogério em roubar uma escultura que já era dele. Leonardo flagra Viviane no bar com Angélico.

RECORD, 21H45

Coração de Mãe

A emissora não divulgou o resumo do capítulo.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Grande cão de caça					Corridas	Unidade típica de	
Pai da radiodifusão brasileira, foi membro da ABL					Plínio Marcos, teatrólogo	CTIs de hospitais	
						Dispostos; arrumados	
Direito do idoso no transporte público		Lina (?) Bardi, arquiteta			111, em romanos		
		A 5ª letra					
						Formato do barbeador manual	
Canal ou galeria condutora de água		Documento emitido em uma compra			Camada de tinta		
					Maior (síncope)		
						João Paulo (?): Karol Wojtyła	
Vício de linguagem em "fatos reais"		Sílabas de "álcool"		Sentimento que move a vingança			
		A 7ª nota musical					
			Grão, em inglês				
O melhor, em inglês			Alimento do esquilo				
Instrumento musical de Bach					Medida de potencial elétrico (Fis.)	Itens do texto constitucional	
Prefixo de "antipatia"		(?) do Iguaçu, cidade		Molusco que fornece a pérola			
		Região					
			O tecido afetado pela osteoporose				
Banco de (?): guarda trabalhos de Ph.D.					Imposto de Renda (sigla)		
					(?) e crua: sem disfarces		
			A situação de muita ansiedade				
Preparado (liga metálica de mercúrio)	A vitamina chamada ácido fólico		Metal prateado usado no aço inoxidável		Forma das rampas de skate	Abreviatura de "Distrito", em DP	

BANCO 4/best, 5/cromo — grão, 6/piques — sabujo, 9/pleonasm, 10/amalgamado, 13/roquette pinto, 29

ENCARE OS DESAFIOS DO SR. SPOCK

São 100 enigmas do outro lado da galáxia!

Pixel Nas bancas e livrarias.



Solução

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

DIRCEU VALLE
NÚRIA SALVAT
FABIO SIMAS

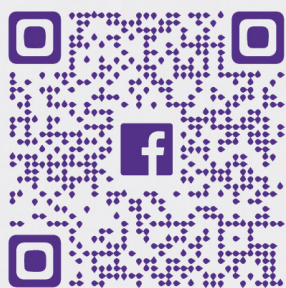
SOCIEDADE DE ADVOGADOS
OAB SP 17589

Rua Luiz da Silva Pires, 290 | Vila Oliveira
Mogi das Cruzes | SP | CEP 08790-210
☎ 11 4798-2408

Rua Santa Luzia, 48, s. 47 | Sé
São Paulo | SP | CEP 01513-030
☎ 11 2378-8422

🌐 www.vss.adv.br
✉ contato@vss.adv.br

»»»
ACESSE
NOSSO
FACEBOOK



Visite nosso Instagram



PARA DENÚNCIAS E SUGESTÕES
ADICIONE NOSSO WHATSAAP:
(11) 96858-3924



www.portalnews.com.br

ACEITO CHÁCARA

TENHO SOBRADO JD. IVETE 3 DORM. (SUÍTE)

R\$ 550 MIL

ESTUDO CHÁCARA + OU - 50% + FINANCIAMENTO / PROPOSTA

11 99740-2284

Siga nosso
Instagram!
E fique ligado nas notícias



Mais de 3 milhões de visualizações em nossas redes sociais @moginewsnoticia



ciudades

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

DIA DA MULHER

A prefeita Mara Bertaiolli e a secretaria Livia Bolina destacam as ações desenvolvidas com foco nas mulheres

Mogi das Cruzes se destaca em políticas públicas para a população feminina

Fotos: Divulgação/PMMC

Katia Brito

Neste Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, destaque para Mogi das Cruzes, que tem avançado em políticas públicas para a população feminina, desde o início da gestão da prefeita Mara Bertaiolli, primeira mulher a governar o município. Um dos primeiros atos da chefe do Executivo foi a criação da Secretaria da Mulher, que é comandada por Livia Bolina. “O Dia da Mulher nos lembra que política pública se faz com olhar atento e coração aberto. É o momento de

reafirmamos que o lugar da mulher é onde ela quiser: liderando, criando, cuidando mas, acima de tudo, sendo respeitada”, destaca a prefeita.

A celebração da data, de acordo com Mara, é mais uma oportunidade para reforçar a consolidação de políticas públicas iniciadas no primeiro ano de mandato. “São programas e ações que têm sido trabalhadas com muita atenção e cuidado desde a criação da Secretaria Municipal da Mulher, um marco institucional que reforça a garantia de direitos e ampliação da rede de apoio na cidade”, ressaltou.

Entre os principais progressos listados pela prefeita, além da nova pasta para focar em demandas específicas de gênero e proteção, estão a realização do Fórum das Mulheres Mogianas, que chegou sua segunda edição no sábado (7). Ela ressaltou ainda a geração de renda por meio de iniciativas específicas para as mulheres, que vão desde cursos e capacitações até a oferta de vagas ou incentivo e apoio às iniciativas empreendedoras.

Secretaria

Para Livia Bolina, Mogi vive avanços muito importantes



Para a prefeita, celebrar a data é oportunidade para reforçar a consolidação de políticas

para as mulheres, principalmente na área de segurança, com a implantação do aplicativo oficial de proteção SOS Mulher Mogiana, lançado pela Prefeitura para vítimas com medida protetiva ativa, além da implantação e uma nova sede para a Delegacia de Defesa da Mulher (DDM). A unidade funciona desde dezembro de 2025 na rua Coronel Santos Cardoso, 371, no Jardim Santista, e conta com brinquedoteca e sala de videoconferência. O atendimento é das 9h às 18h, de segunda a sexta-feira. A cidade busca junto

ao governo do Estado que a delegacia se torne 24 horas. “Mas, de maneira geral, é fundamental lembrarmos as conquistas históricas, já que estamos realizando o sonho que as ancestrais não puderam viver seja no mercado de trabalho, na liberdade de escolhas ou na simples divisão de tarefas do cotidiano. O Dia da Mulher é mais uma data importante para não nos esquecermos que não é possível e nem necessário ‘dar conta de tudo’, ao contrário, é para ressaltarmos que cada mulher precisa saber quem ela é em qualquer lugar que

esteja”, avalia Livia.

A secretária da Mulher destaca ainda a programação especial preparada para março: “Será um mês inteiro de comemorações com uma programação especial e a abordagem de temas e públicos que merecem escuta e acolhimento. No sábado, o ponto alto do cronograma, com a realização do 2º Fórum das Mulheres Mogianas com o tema ‘Menopausa, Saúde e Qualidade de Vida’, e a presença de profissionais com experiência e dicas que certamente irão ajudar muitas de nós”.



Livia Bolina ressaltou que Mogi vive avanços muito importantes para as mulheres

Lilás *Azul*

MARÇO

Mês de prevenção do
câncer colo do útero

Mês de prevenção
do câncer colorretal

O jornal que conecta empresas e pessoas.