

MOGI NEWS

Dat

DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Diretor-presidente: Sidney Antonio de Moraes

Mais notícia em um só lugar

Governo de SP investe R\$ 74,1 mil por mês em obras de escolas na região

Aporte considerando redes estadual e municipais, de acordo com o Estado, é de R\$ 74,5 milhões desde janeiro de 2023

Sesc de Artes

GUARAREMA RECEBE CIRCUITO

Guararema recebe neste domingo (26) mais uma edição do Circuito Sesc de Artes. O evento, realizado pelo Sesc São Paulo com apoio da Prefeitura de Guararema, acontece no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello”, reunindo música, circo, literatura, artes visuais e cinema. **Cidades, página 4**



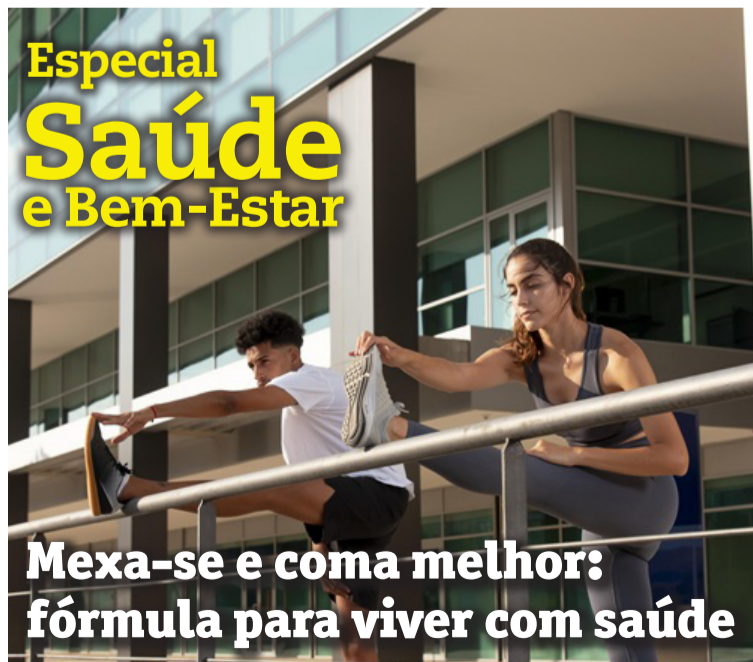
Comunicação/PMG

Programação reúne apresentações de música, circo, literatura, artes visuais e cinema

O Governo do Estado de São Paulo investiu, em 39 meses de gestão, R\$ 2,8 milhões em construções de unidades das redes municipais de ensino da região do Alto Tietê. Isso significa que, entre janeiro de 2023 e março de 2026, a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo destinou uma média mensal de R\$ 74,1 mil para a infraestrutura das redes públicas das prefeituras da região. No Alto Tietê, foram construídas duas novas unidades do Programa Creche Escola, que resultaram na abertura de 300 vagas em Biritiba Mirim e Salesópolis. O aporte na infraestrutura da rede municipal integra R\$ 74,5 milhões. **Cidades, página 3**

ESPECIAL
Arquiteto propõe a Estrada Parque do Procópio. p8

NESTA SEGUNDA
Mogi promove Mutirão de Empregos. p4



Banco de Imagens Freepik

Especial Saúde e Bem-Estar

Mexa-se e coma melhor: fórmula para viver com saúde

Especialista alerta que adotar hábitos mais saudáveis, depende de escolhas consistentes. **Saúde, página 5**



Wanderley Costa/Secop Suzano

FASE FINAL

»Prefeito vitoria montagem de salas da Fatec de Suzano. **Cidades, página 3**

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 Cultura

As atrações culturais movimentam o fim de semana da região, especialmente com a programação do Circuito Sesc de Artes, que chega ao fim neste domingo, chegando a Guaraema. De forma descentralizada, a iniciativa contempla diversas cidades, levando atrações variadas nas mais diferentes linguagens, como teatro, dança, audiovisual e música. No sábado, foi a vez de Itaquaquecetuba. O Sesc, ainda mais agora com a unidade em Mogi das Cruzes, consolida assim seu forte trabalho cultural, ampliando o acesso às muitas manifestações artísticas.

A cultura tem um valor para além dos importantes investimentos que têm sido feitos nos últimos anos por meio das leis de incentivo, como a que homenageia o humorista Paulo Gustavo e o músico Aldir Blanc, permitindo que muitos artistas e coletivos mantenham suas atividades. É inestimável o impacto das políticas públicas, que ganharam força recentemente, para o fortalecimento da identidade cultural dos territórios, o estímulo à cidadania e o convite sempre feito ao público para a reflexão e conscientização das muitas situa-

ções apresentadas, que representam o dia a dia nem sempre de forma lúdica.

A arte também é o momento de relaxamento, do entretenimento, com influência cada vez maior do audiovisual, e da alegria compartilhada com uma plateia, com impacto fundamental, principalmente para a saúde mental, um bem tão precioso, e em pauta ultimamente. Vale lembrar o quanto as lives de artistas foram importantes durante o isolamento provocado pela pandemia de Covid-19, como a cultura neste momento se mostrou uma ferramenta poderosa para manter a esperança e o otimismo.

Outro ponto de destaque é, embora os recursos venham aumentando para a área cultural de forma geral, ainda há muito a ser feito para que os investimentos sejam ainda maiores, contemplando os mais diversos projetos e iniciativas, fortalecendo, por exemplo, a oferta de oficinas artísticas para todas as idades, não apenas para a descoberta de novos e jovens talentos, mas para estimular a socialização e a vivência comunitária, ampliando o espaço aberto para as mais diversas vozes.

ARTIGO

Mauro Jordão

✉ editor@jornaldat.com.br



Jesus é Mais...

Após tantas considerações levantadas pela comissão de avaliação a respeito do funcionamento da unidade em que realizo assistência médica, veio uma pergunta final: "Qual a nota que o senhor daria, de um a dez, para empresa em que trabalha?" Pensei, se eu der 10 zero qualquer reavaliação futura por ser perfeita. Pela organização exemplar e oportunidades de cursos, visando o aprimoramento, mais justo seria dar "oito", para motivar mais busca de excelência. Foi o que eu fiz!

Na primeira metade do século 20, Pablo Casals foi considerado o mais ilustre violoncelista de sua época. Ele ainda tocava seu instrumento apesar da sua idade avançada, quando um jovem repórter perguntou: "Senhor

Casals, o senhor está com 95 anos de idade, é o maior violoncelista que já existiu, por que o senhor ainda estuda violoncelo seis horas por dia?" Ele respondeu: "Porque acho que estou fazendo progressos." A busca de "ser mais" é que dinamiza a realização do aperfeiçoamento do nosso ideal.

Tão perfeita foi a estátua de Moisés aos olhos, momentaneamente, alucinados de Michelangelo que este bateu nela com um martelo e gritou várias vezes: "Perché non parli? (Por que não falas?)". Há uma escala de prioridades, lembre-se: a.- as coisas que você possui são "menos" importantes do que você; b.- as pessoas que te rodeiam são "tão" importantes quanto você; c.- Jesus é "mais" importan-

te do que você e das coisas que você possui. Ele é Deus, Ele é dono da vida, Criador do Universo e da Terra. Eu desejo que Jesus seja "mais" na tua vida no ano de 2026, "Deus resiste aos soberbos, contudo aos humildes concede a sua graça. Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus... lançando sobre Ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós" (I Pedro 5:5-7).

Duas coisas são boas para aprender na escola de Deus: primeiro, a agenda Dele nunca está cheia, sempre disponível para conversar com você; segundo, pra Ele não há crise, a crise é humana não divina. Jesus é a solução dos seus problemas. Jesus é mais...

Mauro Jordão é médico.

CONTRACAPA

✉ editor@moginews.com.br

... KATIA BRITO



MOGI

A Concessionária Novo Litoral (CNL), que administra as rodovias Mogi-Dutra e Mogi-Bertioga, inaugurou o Serviço de Atendimento ao Usuário (SAU 2), em Mogi das Cruzes. A implantação, segundo a empresa, ocorre dentro do cronograma previsto e alinhado com a Artesp para o segundo ano da concessão, reforçando o compromisso da concessionária com a execução planejada dos investimentos e a modernização da infraestrutura rodoviária. Com a nova unidade, a CNL conclui a implantação das estruturas definitivas no Alto Tietê, que já conta com base em Arujá.

MOGI II

Localizado no km 77 Sul da Rodovia Dom Paulo Rolim Loureiro (SP-098), a Mogi-Bertioga, o SAU 2 substitui a antiga base provisória por uma estrutura moderna, mais confortável e plenamente equipada para atender usuários e apoiar a operação rodoviária. O espaço oferece ambiente climatizado para descanso, banheiros com acessibilidade, fraldário, bebedouro, além de totens de autoatendimento para pagamento de

pedágio, contato direto com a central da concessionária.

FERRAZ

A Prefeitura de Ferraz de Vasconcelos realizará, no próximo dia 6 de maio, às 9 horas, uma consulta pública voltada aos comerciantes da Avenida XV de Novembro. O encontro na Associação Comercial da cidade tem como objetivo apresentar o projeto de reforma do calçamento e esclarecer dúvidas sobre a execução das obras. Os comerciantes poderão conhecer os detalhes da intervenção, entender o cronograma previsto e os impactos durante a realização dos trabalhos.

FERRAZ II

A obra no calçamento da XV de Novembro, de acordo com a administração municipal, faz parte das ações de requalificação urbana, com o objetivo de melhorar a infraestrutura, a mobilidade e proporcionar um ambiente mais adequado para comerciantes e consumidores. A Prefeitura destaca a importância da participação dos comerciantes nesse processo, contribuindo para o alinhamento das ações e o sucesso do projeto.

● PROFESSOR DE MOGI ESTREIA NA MARATONA DE BOSTON

Divulgação



O frio de 1°C na primavera de Boston foi apenas um dos desafios enfrentados pelo educador físico mogiano Paulo Pires, que estreou na última segunda-feira (20), na 130ª edição da Maratona de Boston. Com a bandeira do Brasil em mãos, ele, que coordena a equipe de corrida do Clube de Campo de Mogi das Cruzes (CCMC), precisou vencer o cansaço, o frio, e, sobretudo, a mente, para alcançar seu objetivo de completar a prova que é considerada a mais antiga realizada anualmente no mundo. E o cronômetro confirmou o esforço de Paulo: ele completou a prova em 2h55m48s, garantindo a 649ª colocação entre 2.218 atletas na categoria masculina de 40 a 44 anos.

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.

REGIÃO

Aporte considerando redes estadual e municipais é de R\$ 74,5 milhões, levando em conta desde janeiro de 2023

Estado investiu R\$ 74,1 mil por mês em obras de escolas

O Governo do Estado de São Paulo investiu, em 39 meses de gestão, R\$ 2,8 milhões em construções de unidades das redes municipais de ensino do Alto Tietê. Isso significa que, entre janeiro de 2023 e março de 2026, a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo destinou uma média mensal de R\$ 74,1 mil para a infraestrutura das redes públicas das prefeituras da região.

No Alto Tietê, foram construídas duas novas unidades do Programa Creche Escola, que resultaram na abertura de 300 vagas nos municípios de Biritiba Mirim e Salesópolis.

O aporte na infraestrutura da rede municipal integra os R\$ 74,5 milhões empregados pelo Estado na execução de 230 obras de infraestrutura escolar na região do Alto Tietê. Ao todo, 120 prédios escolares, distribuídos em sete municípios, foram contemplados com intervenções.

Andrea de Souza, secretária

municipal de educação de Salesópolis, afirma que a relação colaborativa entre Estado e município melhora a qualidade do ensino oferecido às crianças. “Essas parcerias são pilares para que os avanços se sustentem. Esse entendimento reside no fato de que não são apenas os aportes financeiros que dão robustez às ações empreendidas, mas também o suporte técnico e as orientações de diversos matizes, que são as garantias dos direitos de aprendizagem”.

Reforçando o compromisso com a educação das crianças paulistas, no último mês o Governo de São Paulo anunciou o pagamento de R\$ 32,5 milhões para as prefeituras que atingiram as metas do Programa Alfabetiza Juntos SP. A partir do programa, a Secretaria tem como meta 90% dos estudantes concluindo o 2º ano do Ensino Fundamental neste ano sabendo ler.



Divulgação/Governo SP

O Governo do Estado investiu R\$ 416,9 milhões em construções e reformas

Infraestrutura

Em todo o Estado, foram concluídas 6.914 intervenções com investimento de R\$ 3,2 bilhões. Em 39 meses, 3.503 prédios escolares foram revitalizados em 572 municípios.

Os serviços incluem reformas de quadras esportivas, cozinhas, refeitórios e salas de aula que atendem estudantes do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, além da recuperação de fachadas e

telhados, melhorias de acessibilidade e implantação de climatização nas unidades.

Para a primeira infância, foram concluídas 89 unidades do Programa Creche Escola, ação que gerou mais de 11

mil vagas nas unidades de ensino que atendem crianças de 0 a 5 anos de idade. Essas escolas municipais de educação infantil estão localizadas em 87 municípios paulistas. O aporte nesses prédios chega a R\$ 250,5 milhões.

Fabricio Moura Moreira, presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação (FDE) — órgão responsável pelo acompanhamento de obras da Secretaria —, destaca que investir na formação integral das crianças é prioridade do governo do estado. “Desde o início da gestão do governador Tarcísio de Freitas concluímos 89 creches em 87 municípios paulistas. A orientação do governador é que a gente possa cada vez mais investir na primeira infância e zerar a fila de creches em todo o estado de São Paulo. E o trabalho continua. Neste momento nós temos mais de 50 creches em construção”, afirmou.

Fase final

Prefeito vistoria montagem das salas da Fatec de Suzano

O prefeito de Suzano, Pedro Ishi, vistoriou na sexta-feira (24/04) a montagem das salas do campus Suzano da Faculdade de Tecnologia (Fatec) do Estado de São Paulo, para conferir os detalhes da fase final das obras que garantiram a entrega do equipamento, prevista para o fim do primeiro semestre deste ano.

A unidade, que está sendo implantada pelo governo estadual na esquina das avenidas Paulista e Mogi das Cruzes, ao custo de aproximadamente R\$ 24 milhões, deverá receber 160 alunos já em 2026, cerca de 480 a partir de 2027 e mais de mil em até cinco anos.

Os estudantes dos cursos de Gestão da Produção Industrial e Redes de Computadores serão acomodados num prédio moderno, com 4,1 mil metros quadrados, que abrigará 12 salas de aula, seis laboratórios de informática, biblioteca, sala maker e espaços administrativos, cuja gestão ficará sob responsabilidade da autarquia

estadual Centro Paula Souza.

Todas as informações sobre o processo final dos trabalhos no equipamento foram compartilhados não só com o chefe do Executivo como também com o vice-prefeito Said Raful e com o secretário municipal de Comunicação Pública, Paulo Pavione.

A visita foi conduzida pelo coordenador de implantação da Fatec Suzano, Fernando Juabre, e pelos coordenadores de curso, Rogério Bezerra (Redes de Computadores) e Daisy Éboli (Gestão da Produção Industrial), assim como pela chefe de serviços administrativos e financeiros da unidade, Dulcelina Campos.

Na oportunidade, foi discutido o avanço que será proporcionado para a educação na cidade com o equipamento que está para ser inaugurado neste local. Além da estrutura voltada para a educação de nível superior, já se projeta uma modalidade chamada de “Articulação da Formação

Profissional Média e Superior (AMS)”.

Esse sistema permitirá que o aluno ingresse, por meio de um processo seletivo, já no início do ensino médio, para fazer um curso médio técnico, e siga direto para o curso superior, garantindo uma formação completa na unidade e se colocando apto para o mercado de trabalho.

Tratativas

A conquista é fruto de um trabalho que foi iniciado ainda na gestão do ex-prefeito Rodrigo Ashiuchi, que viabilizou os investimentos do governo paulista por meio das tratativas junto ao governador Tarcísio de Freitas, com apoio do presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, deputado André do Prado, e do deputado federal Marcio Alvino.

O prefeito destacou que a Fatec Suzano será um marco, com cursos alinhados às exigências do mundo moderno.

Empreendedores

Mogi das Cruzes realiza o Mutirão do MEI na terça

A Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, realizará a primeira edição do Mutirão do MEI, na próxima terça-feira (28). O evento acontecerá no prédio II da administração municipal, das 9h às 16h. A entrada é gratuita.

A ação é voltada ao atendimento e à regularização de Microempreendedores Individuais (MEIs) que busquem esclarecimentos sobre a realização da Declaração Anual do Simples Nacional (DASN-SIMEI). A iniciativa conta com a parceria do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), da Associação das Empresas de Serviços Contábeis (AESCON) e do Centro Universitário Braz Cubas.

O secretário adjunto municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, Claudio Costa, destaca que o evento



Divulgação/PMMC

Evento acontecerá no prédio II da administração municipal

Evento será voltado para esclarecer dúvidas sobre regularização e Declaração Anual

prestará auxílio aos MEIs que tenham dúvidas sobre como manter sua situação regularizada. “A iniciativa tem como objetivo auxiliar

os microempreendedores na regularização de suas obrigações fiscais, evitando multas e garantindo a continuidade dos benefícios proporcionados pela formalização como MEI”.

O prédio II da Prefeitura de Mogi das Cruzes fica na r. Francisco Franco, 133, no Centro da cidade. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 4798-6990.

NESTE DOMINGO

Parque Deoclésia sedia atividades culturais para toda a família, com horário especial na Feira Gastronômica

Guararema recebe Circuito Sesc de Artes com programação gratuita

Guararema recebe neste domingo (26) mais uma edição do Circuito Sesc de Artes. O evento, realizado pelo Sesc São Paulo com apoio da Prefeitura de Guararema, acontece no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello”, das 14h às 18h. Com o tema “Arte na Rua para Todas as Pessoas”, a programação é totalmente gratuita e reúne apresentações de música, circo, literatura, artes visuais e cinema.

Além das atrações para todas as idades a partir das 14h, um pouco mais cedo, às 10h, acontece o passeio “Centrinho a pé”. O roteiro convida o público a conhecer a história de Guararema, desde a sua origem como Arraial da Escada e a presença de aldeias indígenas até os dias atuais.

Ao longo do dia, na parte de artes visuais e literatura, os

Para acompanhar a programação, a Feira Gastronômica funcionará hoje, das 12 às 19 horas

visitantes podem participar da oficina de cataventos de papel, com Elisa Tchami, e da mediação de leitura “Assombrachita – Histórias que Não Dão Medo”, do grupo Paraytinga em Cena. Ambas as atividades terão tradução em Libras. O evento também traz uma experiência imersiva sobre os 80 anos do Sesc, que apresenta a trajetória da instituição de forma interativa.

Já o setor de circo e teatro apresenta o ilusionista Everton Machado com o espetáculo “Iludidamente”, que une mágica e comédia, e a Caravana Gigantes Sonhadores,



Comunicação/PMG

Programação reúne apresentações de música, circo, literatura e artes visuais

que realiza um cortejo com acrobatas e pernas de pau.

No período da tarde, a partir das 14h, a programação

cultural ocupa o parque com atrações como a discoteca-gem do DJ ADJ, que traz um repertório focado na cultura

urbana, misturando rap, reggae e ritmos brasileiros. Também na área musical, destaque para a cantora

Luana Bayô, com o show “Celebração da Cultura Negra”, que resgata batuques e sambas tradicionais do interior de São Paulo.

Toda a programação cultural tem classificação indicativa livre e é aberta à comunidade. O Circuito Sesc de Artes em Guararema acontece no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello”. O espaço fica localizado na rua Oswaldo Freire Martins, 181, Centro, em Guararema. Mais detalhes do evento podem ser conferidos no site <https://circuito.sescsp.org.br/cidades/guararema>.

Para acompanhar o circuito, a Feira Noturna Gastronômica promovida pela Prefeitura de Guararema funcionará em horário especial, das 12h às 19h, com oito barracas de comidas e bebidas à disposição do público no Parque Deoclésia.

FESTIVAL UNDOKAI NA COMUNIDADE NIPO-BRASILEIRA 2026

88º UNDOKAI COCUERA

26 DE ABRIL, A PARTIR DAS 8H30
RODOVIA PROF. ALFREDO ROLIM DE MOURA (SP-88),
KM 61, COCUERA, MOGI DAS CRUZES

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pela Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes por meio da Lei nº 6.959/14 (Lei de Incentivo à Cultura). Projeto Aprovado nº 1045/2025.

PATROCINADORES OFICIAIS

EMPRESAS QUE APOIAM A LIC

REALIZAÇÃO

Pessoas com deficiência

Mogi promove Mutirão de Empregos nesta segunda

Divulgação/PMMC

A Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, promove, nesta segunda-feira (27), um Mutirão de Empregos com vagas exclusivas para pessoas com deficiência. Realizado das 9 às 13h, a iniciativa acontece no prédio II da administração municipal.

Com o objetivo de fortalecer a inclusão produtiva e ampliar as oportunidades no mercado de trabalho local, serão mais de 60 vagas em diferentes setores. A participação é gratuita.

O secretário adjunto municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, Claudio Costa, reforça o compromisso da gestão Mara Bertaiolli com a inclusão e a geração de oportunidades para todos. “Sabemos que o acesso ao mercado de trabalho ainda é um desafio para muitas pessoas com deficiência, e ações como este mutirão são fundamentais para aproximar candidatos e empresas”.

Os salários variam entre



No evento, serão mais de 60 vagas ofertadas

R\$ 1.625,28 e R\$ 3.048,26, contemplando diferentes níveis de escolaridade. Há oportunidades para cargos como operador de telecobrança, ajudante geral, motorista de ônibus, ajudante de produção, repositor, funileiro automotivo, mecânico automotivo e borracheiro.

Durante o mutirão, além das entrevistas e encaminhamentos diretos, a equipe do departamento de Empregabilidade oferecerá suporte aos candidatos. “Nosso objetivo é promover autonomia, dignidade

e ampliar a participação de todos na economia local”, conclui Costa.

Para participar, é necessário comparecer ao prédio II da Prefeitura portando documentos pessoais (RG e CPF), currículo atualizado impresso e o laudo médico que comprove a deficiência. O prédio II da Prefeitura de Mogi das Cruzes fica localizado na Rua Francisco Franco, 133, no Centro. Mais informações podem ser consultadas pelo telefone (11) 97422-4273.

Saúde e Bem-Estar



SP registra primeiros casos de febre amarela do ano e vacinação é intensificada

O Centro de Vigilância Epidemiológica do Estado de São Paulo (CVE-SP) confirmou o registro de três casos de febre amarela na região do Vale do Paraíba no dia 16 de abril. Em Cruzeiro, uma mulher de 23 anos e um homem de 52 anos se recuperaram da doença. Em Cunha, um homem de 38 anos evoluiu para óbito. Segundo o boletim epidemiológico do CVE, nenhum dos três casos tinha histórico de vacinação. De acordo com a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES-SP), a vacina é a principal ferramenta de prevenção e controle da febre amarela. Para viajantes que se deslocam para áreas de risco, a orientação é de se vacinar pelo menos 10 dias antes da viagem.

Qualidade de vida

Mexa-se e coma melhor: a fórmula simples para viver com mais saúde

As datas, já comemoradas em abril, reforçam a necessidade, cada vez mais urgente, de mudanças no estilo de vida

Neste mês de abril foram celebradas três importantes mobilizações em prol da saúde: o Dia Mundial da Atividade Física e o Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida (06) e o Dia Mundial da Saúde (07). As datas reforçam a necessidade, cada vez mais urgente, de mudanças no estilo de vida. E é nesse cenário que se evidencia a importância de se adotar hábitos mais saudáveis, que não dependem de mudanças radicais, mas de escolhas consistentes no dia a dia.

Em meio ao avanço das doenças crônicas, um alerta se impõe: a saúde está cada vez mais ligada às escolhas do dia a dia. Sedentarismo, alimentação inadequada e rotina estressante formam uma combinação que impacta diretamente o bem-estar da população e contribui para o aumento de condições como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, responsáveis por grande parte das mortes no país.

“A combinação entre atividade física regular e alimentação equilibrada é uma das estratégias mais eficazes para prevenir doenças crônicas. São medidas acessíveis, com impacto comprovado na saúde a curto e longo prazo”, afirma o Prof. Dr. Durval Ribas Filho - médico nutrólogo, Fellow da The Obesity Society (TOS – EUA) e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).



Banco de Imagens Freepik

Se o movimento é fundamental, a alimentação é outro eixo indispensável para a promoção da saúde

Movimente-se mais

Os riscos da inatividade física são um fator desencadeador de várias doenças, e a recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) é que adultos pratiquem de 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana ou de 75 a 150 minutos, se for intensa.

Essa simples mudança na rotina, de forma regular, contribui para a redução da pressão arterial, o controle do peso, a melhora da saúde

cardiovascular e a redução do estresse.

Alimente-se melhor

Se o movimento é fundamental, a alimentação é outro eixo indispensável para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Estudos mostram que padrões alimentares equilibrados podem prevenir e até auxiliar no controle de doenças como a hipertensão. Dietas ricas em alimentos naturais, com baixo teor de sódio e alto

valor nutricional, ajudam a melhorar o funcionamento do organismo e a proteger o sistema cardiovascular.

“O que colocamos no prato tem impacto direto na nossa saúde. Por isso, é importante estar atento ao consumo excessivo de alimentos não naturais e checar a quantidade de sal, açúcar e gorduras, antes de consumir, além de priorizar frutas, verduras e legumes, na composição da dieta, pois são fontes de nutrientes, essenciais na

prevenção de várias doenças. Também é importante evitar bebidas açucaradas, excesso de sal e álcool”, reforça o especialista, que dá dicas do que priorizar à mesa no dia a dia. Confira:

Frutas e vegetais

Ricos em potássio e antioxidantes, ajudam a regular a pressão arterial. Banana, laranja, folhas verdes e tomate.

Leguminosas

Fonte de fibras, proteínas

vegetais e minerais, auxiliam no controle da pressão e da glicemia. Feijão, lentilha e grão-de-bico.

Grãos integrais

Contêm fibras e magnésio, que contribuem para a saúde vascular. Arroz integral, aveia e quinoa.

Oleaginosas

Possuem gorduras boas e antioxidantes, que protegem o coração. Castanhas, nozes e amêndoas.

Proteínas magras

Peixes ricos em ômega-3, com ação anti-inflamatória. Salmão e sardinha.

Gorduras saudáveis

Contribuem para a saúde cardiovascular. Azeite de oliva e abacate.

“É fundamental ampliar o olhar para além da atividade física e reforçar a relevância de um conjunto de hábitos saudáveis que impactam diretamente a qualidade do nosso cotidiano, tendo em mente que é sempre melhor prevenir do que tratar. Pequenas mudanças, como caminhar mais, melhorar a alimentação, dar atenção à saúde mental e ao bem-estar, além de controlar o estresse, são capazes de gerar muitos benefícios. “É uma construção dia a dia, em todas as fases da vida, para que se possa envelhecer com autonomia e qualidade.” conclui o médico nutrólogo.

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

ligue
(11) 4735-8000

ANUNCIE AQUI

variedades



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



“Não deixe que as pessoas te façam desistir daquilo que você mais quer na vida. Acredite. Lute. Conquiste. E acima de tudo, seja feliz!”

MOMENTO especial

*Maria Rosa Miekko Educadora

ANIVERSARIANTES:

Desejo que este dia seja muito feliz, repleto de surpresas encantadoras e passado ao lado de quem você mais ama. Tenha um aniversário muito especial; cheio de sensações positivas. Divirta-se! Feliz Aniversário!

✉ cultura@jornaldat.com.br

REPENSE SEUS MOTIVOS

Há muitas pessoas que necessitam de vários motivos para permanecerem vivas. Para essas não há o instinto, somente o motivo. Elas acordam já com diversas atividades programadas, e se por um acaso algo não sair como o planejado, ficam totalmente perdidas.

Obviamente é necessário um mínimo de

planejamento, mas encarar tudo como obrigação, sem a opção da liberdade dos pensamentos, pode se tornar mais tarde em arrependimento.

Todos os motivos que movimentam nossa vida devem ser sempre alterados à medida que são alcançados.

Autor desconhecido

A mensagem publicada nem sempre está associada à pessoa homenageada

NOVELAS

SBT, 20H30

Domênica Montero

Genaro decide deixar a fazenda de Domênica, sentindo que perdeu a confiança dela devido às coisas que Luis Fernando lhe disse. Domênica se recusa a ser intimidada pelas ameaças de Luis Fernando e pelas restrições de entrada em suas terras, transformando o conflito em um desafio pessoal.

GLOBO, 18H15

A Nobreza do Amor

Alika revela a Nilo Peçanha que Jendal deu um golpe de Estado em Batanga. Nilo adverte Alika sobre o poder dos ingleses ao lado de Jendal, e garante a jovem que não revelará sua identidade. Jendal publica um anúncio oferecendo recompensa a quem descobrir o paradeiro de Alika.

GLOBO, 19H15

Coração Acelerado

Irene pega dinheiro com o agiota Adilson. Zuzu e Janete insistem para Laurinha revelar que é Benedito Boaventura, e Esteban se preocupa. Com a ida de Marcela para o exterior, Estevan assume seu lugar na loja da Alô Country. João Raul desabafa com Luan sobre seu novo disco.

GLOBO, 21H00

Três Graças

Lena fica surpresa quando a bebê se acalma no colo de Gerluce. Paulinho fica atento à conversa de Raul com Herculano, e percebe que o executivo esconde algo. Joélly nota que Lena mentiu para ela. Arminda e Ferette ficam sabendo por Zezé que a obra Três Graças será devolvida para seu verdadeiro dono.

RECORD, 21H45

Coração de Mãe

A emissora não disponibilizou o resumo do capítulo

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Antecedeu o CPF (?) de septo: alteração na anatomia nasal (Patol.)	Prendedor de fraldas de pano	Embutido consumido como petisco	Grau de contração contínua do músculo (Fisiol.)	Sistema de governo que rege a Áustria
Argumentação baseada no diálogo (Filos.)				
				Peso-(?), categoria do jiu-jitsu
Instrumentos tocados por Chick Corea	"(?) dos Tempos", filme de 2008 (EUA)	Zona, em inglês		Plural (abrev.)
País comandado por Nicolás Maduro				
		Odilo Scherer, arcebispo brasileiro		Forma engenheiros do Exército (sigla)
"(?) Brasil", atração da TV Cultura	Inimigo do Capitão Gancho (Lit.)	Reagir (o corpo) ao frio intenso	Roedores que vivem em esgotos	
Organismo político-militar das Américas (sigla)	Idiota; tolo (gir.)			
	Barco de regatas			
		Leandro de (?), escola de samba paulistana	Arthur Dapieve, jornalista carioca	Estado da Serra da Capivara (sigla)
				Mono-grama de "Tais"
Avaliação prospectiva (de algo)				
Região da Riviera Francesa	Suprimento do traje do astronauta		Registro de fatos em ordem cronológica	Radiação ultravioleta (sigla)
Segunda chance para equipes não classificadas (esp.)	Plutônio (símbolo)	Sinclair Lewis, romancista dos EUA		Gelatina vegetal
				"Índio", em Funai
Canal (?): é dedicado ao agronegócio			Senhora (abrev.)	Eugène Ionesco, autor teatral romeno

BANCO 3/me. 4/agar — cine — zone. 5/tônus. 7/escaler. 9/côte d'azur — dialética. 14

SUAS HABILIDADES MATEMÁTICAS SÃO AGORA HABILIDADES DE SOBREVIVÊNCIA!

NAS BANCAS e LIVRARIAS. Em breve disponível em e-book.

Solução

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

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

🔍 ANUNCIE AQUI

☎ 4735 - 8000



Av. Japão, 46 - sala 06
CEP 08743-540
Vila Ipiranga, Mogi das
Cruzes/SP

Portalnews.com.br
📱 @Moginews
📷 @Moginewsnoticia

ANUNCIE
4735-8000

ANUNCIE AQUI
Transforme leitores
em clientes



O jornal que conecta empresas e pessoas.



Especial

TURISMO ESCONDIDO EM MOGI: A REDESCOBERTA DE SABAÚNA A OPORTUNIDADE DA ESTRADA PARQUE DO PROCÓPIO



Paulo Pinhal*

A redescoberta de territórios locais tem ganhado força como alternativa ao turismo tradicional, valorizando experiências autênticas, sustentáveis e próximas. Nesse contexto, a conexão entre Mogi das Cruzes e o distrito de Sabaúna revela um potencial ainda pouco explorado, capaz de integrar história, natureza e desenvolvimento regional. A proposta de implantação da Estrada Parque do Procópio surge, assim, como uma oportunidade estratégica de resgatar esse território e consolidá-lo como um eixo de turismo de experiência.

A Estrada do Procópio já é, hoje, um espaço de uso espontâneo. Ciclistas, caminhantes e visitantes percorrem a via em busca de paisagens naturais e tranquilidade, evidenciando uma vocação consolidada para o lazer e a mobilidade ativa. No entanto,

a ausência de infraestrutura adequada limita seu potencial e expõe usuários a riscos. Transformar esse percurso em uma estrada-parque significa qualificar um uso já existente, estruturando-o com segurança, planejamento e respeito ao meio ambiente.

Inserida em uma área de grande valor ecológico, com remanescentes da Mata Atlântica e influência da Serra da Mantiqueira, a região abriga biodiversidade significativa e paisagens de alto valor cênico. A proposta

prevê a preservação desses ecossistemas como princípio fundamental, aliando recuperação ambiental, controle de impactos e educação ambiental. Elementos como sinalização interpretativa, trilhas ecológicas e jardins temáticos reforçam o caráter educativo

e cultural da intervenção.

Ao mesmo tempo, a Estrada Parque do Procópio dialoga diretamente com a história “oculta” do território. A ligação com Sabaúna, marcada pela presença da antiga ferrovia da Estrada de Ferro Central do Brasil, revela um passado que ainda resiste na paisagem e na memória local. Integrar esses elementos ao projeto significa transformar a experiência do visitante em uma jornada que combina natureza e patrimônio, ampliando o valor simbólico do percurso.

Do ponto de vista urbano e paisagístico, a proposta incorpora diretrizes contemporâneas de planejamento. A implantação de faixas compartilhadas para pedestres e ciclistas, medidas de redução de velocidade e trilhas paralelas cria um ambiente mais seguro e acessível. Núcleos de permanência, como áreas de piquenique, gazebos, espaços infantis e pórticos de entrada, estruturam o

uso público e incentivam a permanência qualificada. O uso de materiais naturais, pavimentos permeáveis e soluções de baixo impacto garante a integração com a paisagem.

Além dos benefícios ambientais e sociais, a estrada-parque representa um vetor de desenvolvimento econômico sustentável. O fortalecimento do ecoturismo e do turismo de base comunitária pode gerar renda para moradores locais, estimular pequenos empreendimentos e valorizar produtos regionais. Essa dinâmica contribui para fixar a população no território e preservar modos de vida, evitando processos de descaracterização.

A proposta também se alinha a experiências nacionais e internacionais que transformaram vias em ativos turísticos e ambientais. Mais do que infraestrutura, trata-se de um instrumento de ordenamento territorial, capaz de equilibrar preservação e uso público. Nesse sentido, a Estrada Parque do Procópio pode posicionar a região como referência no Alto Tietê, conectando mobilidade, turismo e sustentabilidade.

Resgatar esse caminho é, portanto, mais do que qualificar uma estrada: é revelar um território. Entre paisagens preservadas, histórias esquecidas e novas possibilidades de uso, a estrada-parque se apresenta como um convite à redescoberta não apenas de um lugar, mas de uma forma mais consciente de ocupar e valorizar a cidade.

Imagens: Paulo Pinhal (Trabalhadas com IA)



Paulo Pinhal
Arquiteto e Urbanista

