

MOGI NEWS

Dat

DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Diretor-presidente: Sidney Antonio de Moraes

Mais notícia em um só lugar

Arrecadação de Arujá cresce 10% no comparativo com ano passado

Balanco foi apresentado pela Prefeitura durante audiência pública de prestação de contas da Secretaria de Finanças

Educação e esporte

MOGI TEM AÇÃO DO DIA DO BRINCAR

Cerca de 1,2 mil estudantes da rede municipal de ensino comemoraram o Dia Mundial do Brincar, celebrado na quinta-feira (28/05), no Parque da Cidade. O evento fez parte da Semana Mundial do Brincar, que teve como tema neste ano "A Potência dos Encontros". [Cidades, página 3](#)



Divulgação / PMMC

O Parque da Cidade foi palco na quinta-feira de um momento de interações e aprendizados

Arujá apresentou um superávit orçamentário de 10% no primeiro quadrimestre deste ano em comparação ao mesmo período de 2025. O balanço completo foi apresentado, na última quinta-feira (28/05), pelo secretário municipal de Finanças, Caio Cesar Vieira de Araújo, durante audiência pública de prestação de contas da pasta na Câmara Municipal. De acordo com a prestação de contas, no primeiro quadrimestre do ano a cidade registrou a entrada de R\$ 250,7 milhões com destaque para transferências correntes, saltando de R\$ 148,1 milhões em 2025 para R\$ 167 milhões entre janeiro e abril. [Cidades, página 4](#)

REGIÃO

Itaquá realiza nova edição da Jornada Sustentável.p3

SARAMPO

Prefeitura alerta sobre vacina. p8

Especial Saúde



Banco de Imagens Magnific

Sedentarismo e excesso de peso: combinação perigosa

Falta de atividade física e excessos na alimentação aumentam riscos nas articulações. [Saúde, página 5](#)

TELÃO NO PARQUE



Comunicação/PMG

Guararema vai transmitir jogos do Brasil na Copa. 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

Clima de Copa

Muitos fatos podem passar despercebidos pela população de forma geral, mas não há quem não esteja já se preparando de alguma forma para a Copa do Mundo que se aproxima. Mesmo quem não é fã do esporte está analisando possíveis folgas do trabalho, ou quem sabe a oportunidade de se reunir com amigos e familiares. As cidades também vão entrando no clima, com ruas decoradas, e algumas trabalhando para a transmissão ao vivo dos jogos da Seleção Brasileira, como Guararema.

O Brasil estreia no dia 13 de junho (sábado) na Copa, que nesta edição será disputada em três países: Estados Unidos, Canadá e México. A primeira partida será contra o Marrocos, às 19 horas.

Difícil não se contagiar pelo clima da Copa, e a torcida para que venha o tão sonhado hexacampeonato. A mobilização dos torcedores tem impacto também na economia, movimentando diferentes setores, como bares e restaurantes que também vão transmitir os jogos, aumentando consideravelmente seu público.

A Copa também antecede as Eleições, que devem parar novamente o país. Neste ano serão eleitos o Presidente da República e governadores, com seus vices, além de senadores e deputados federais e estaduais. Uma disputa com 'torcidas' por vezes mais apaixonadas do que de muitos times de futebol.

Voltando à Copa, o clima festivo é importante e faz parte da tradição brasileira, mas não podemos deixar de lado as questões do dia, e os muitos desafios que ainda temos para que o Brasil alcance o desenvolvimento econômico e social que merece.

Mesmo o futebol, tão valorizado neste momento, tem uma minoria de craques com salários milionários, uma boa parte, por vezes, não consegue ter o esporte, apesar do talento, como renda garantida. E a situação não é muito diferente em outros modalidades esportivas, que só são lembradas e exaltadas no período de grandes competições, como durante os Jogos Olímpicos. Temos um longo caminho para reconhecer e valorizar os talentos brasileiros, dentro e fora de campo. Importante aproveitar o clima para também fazer essa reflexão.

ARTIGO

Mauro Jordão

✉ editor@jornaldat.com.br



Somos Igreja e Templo

Temos notado que há uma falta de discernimento da função específica entre a igreja e o templo. Essa tradição ou popularização de chamar o templo de igreja, hoje com muita frequência dizemos "Nós vamos na igreja" quando, na verdade, você vai no templo para poder se reunir com a igreja. O templo em si é um espaço construído por mãos humanas com material de construção, porém ele é consagrado à glorificação de Deus na reunião que se faz com celebração de cânticos, de orquestra, de corais e também a pregação da palavra pelo sacerdote. Então, é um lugar realmente para se considerar, porque Jesus afirmou ser o templo Casa de Oração.

Em 1 Coríntios 6:19-20: "Acaso, não sabeis que o vosso

corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo." temos da parte do Apóstolo Paulo uma afirmação gloriosa de que também somos além do templo fixo, temos o nosso corpo como templo do Espírito Santo e pelo alto preço da morte de Cristo na cruz fomos comprados sendo ele Senhor e nós servos, já não somos mais de nós mesmos, portanto o nosso querer e executar tende estar de acordo com a Sua vontade.

Essa comparação entre o templo fixo e o templo que é o nosso corpo, que possui o Espírito Santo, é muito importante. Nós podemos

glorificar a Deus pelas nossas obras e pela nossa dedicação a Ele. Se o coração está cheio de coisas boas, nós falamos coisas agradáveis a Deus. De modo significativo somos igreja e também templo, a igreja se reuni no templo para glorificar a Deus. Quanto ao templo ele pode ser móvel ou fixo construído por mãos humanas, nos leva a comparação com a tenda que era armada e desarmada no deserto quando o povo saiu do Egito e ela se chamava Tabernáculo porque ali havia a presença de Deus. Então somos templo móvel e também chamados Tabernáculo de Deus.

Mauro Jordão é médico.

CONTRACAPA

✉ editor@moginews.com.br

... KATIA BRITO



REGIÃO

A Vigilância Sanitária de Suzano participou no dia 22 de maio de duas capacitações técnicas promovidas em Santo André e em Mogi das Cruzes. As atividades abordaram temas ligados ao monitoramento da água distribuída no município e às novas diretrizes do Sistema Nacional de Controle de Receituário (SNCR). Uma das formações ocorreu no laboratório do Instituto Adolfo Lutz, de Santo André, responsável pela realização do XXIII Treinamento Pró Água - Água, Sustentabilidade e Gestão.

REGIÃO II

Representaram Suzano as autoridades sanitárias Daniel Ferreira Maciel e Márcio Alves Vieira, e o estagiário de Biologia Gabriel Diaz Olmos Curcino. O trabalho contempla amostragens em comércios, estabelecimentos de saúde, unidades escolares e residências, garantindo o acompanhamento contínuo da qualidade da água. O treinamento abordou procedimentos técnicos, atualização de protocolos, sustentabilidade no gerenciamento dos recursos hídricos e boas práticas relacionadas à coleta e ao monitoramento.

REGIÃO III

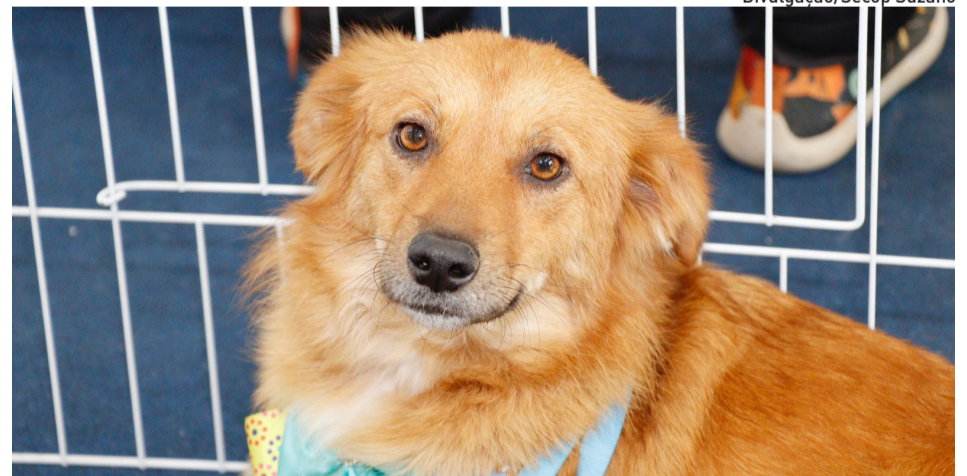
Já em Mogi das Cruzes, outra equipe participou de uma reunião promovida pelo Grupo de Vigilância Sanitária Estadual (GVS VIII), voltada aos esclarecimentos sobre alterações no Sistema Nacional de Controle de Receituário (SNCR). Participaram da atividade as autoridades sanitárias Ariane Frizon Machado, Flávia Nascimento, Gersio Aquira Sugimoto e Monica Maria de Souza Prates.

MEIO AMBIENTE

O ex-prefeito de Suzano, Rodrigo Ashiuchi, participou na última quinta-feira (28/05) do 9º Congresso Ambiental VIEX (CAMBI) 2026, promovido pela VIEX Americas, no Parque Ibirapuera, em São Paulo. Na abertura oficial do evento, o prefeito da capital, Ricardo Nunes, destacou conquistas ambientais desenvolvidas na gestão de Ashiuchi à frente da Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente, como ações de descarbonização e preservação ambiental. No evento, Ashiuchi integrou o painel "Excelência na Gestão Pública e o Protagonismo das Cidades Sustentáveis".

● PARQUE MAX FEFFER RECEBE EDIÇÃO DO 'BABY, ME LEVA!'

Divulgação/Secop Suzano



A Secretaria de Meio Ambiente de Suzano realiza neste domingo (31/05) mais uma edição do projeto "Baby, me Leva!". Aproximadamente 30 cães e gatos estarão à disposição no Parque Municipal Max Feffer, no Jardim Imperador, das 10 às 17 horas. Além das edições presenciais periódicas, que ocorrem a cada duas semanas no Max Feffer e a cada dois meses no Suzano Shopping, o projeto conta com uma plataforma on-line, baby-me-leva.suzano.sp.gov.br, na qual é possível consultar os perfis dos pets. Os interessados em conhecer os animais devem entrar em contato por meio do telefone (11) 4745-2055 ou pelo e-mail babymeleva@suzano.sp.gov.br para agendar uma visita e seguir com o processo.

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.

PARQUE DA CIDADE

Ação na quinta-feira foi uma parceria entre as secretarias de Educação e Esportes, Lazer e Qualidade de Vida

Estudantes participam do Dia Mundial do Brincar em Mogi

Cerca de 1,2 mil estudantes da rede municipal de ensino comemoraram o Dia Mundial do Brincar, celebrado na quinta-feira (28/05), no Parque da Cidade. O evento fez parte da Semana Mundial do Brincar, que teve como tema neste ano “A Potência dos Encontros”. As crianças participaram de oficinas esportivas e atividades de leitura, por meio de uma parceria entre as secretarias de Educação e Esportes, Lazer e Qualidade de Vida,

“Celebramos um dia muito importante, o Dia Mundial do Brincar. O brincar é algo que faz parte da alegria da criança, a alegria de poder conhecer novos espaços, de brincar com coisas simples, passear e se divertir”, disse a secretária de Educação, Claudia Romanos, que também agradeceu a equipe do Departamento Pedagógico (DEPED) pela coordenação do evento e das atividades realizadas nas escolas ao

longo da semana.

A abertura do evento no parque contou com a apresentação de dança da EM Profª Maria Luiza Menezes da Fonseca (Vila Estação), coreografada pela coordenadora artística Natália Favorino e acompanhada pela coordenadora pedagógica Viviane Figueiredo Barbosa. “O principal objetivo em trazer o tempo integral para o Maria Luiza foi exatamente esse. Queremos mostrar para as crianças que existem possibilidades e que todos podem acessá-las. O desenvolvimento do brincar forma bases importantes para a convivência e para a aprendizagem escolar. As crianças ficaram muito felizes”, contou a diretora Priscila Barbosa da Silva.

A programação contou com oficinas esportivas conduzidas por profissionais da Secretaria de Esportes, como basquete, vôlei, queimada, tênis de mesa, danças, beach



Divulgação / PMMC

O Parque da Cidade foi palco para um momento de interações e aprendizados

tênis e futeboliche, além de atividades de leitura apresentadas pela equipe do DEPED com o projeto Mogi, Cidade Leitora. “Celebramos a potência dos encontros. Ao longo desta semana, mais de

45 mil estudantes de 210 escolas da rede municipal celebraram o brincar, que é a linguagem das crianças. É um espaço em que elas constroem vínculos, fazem descobertas e aprendem”,

disse o diretor do DEPED, Mitch Almeida.

Em meio às oficinas no parque, o aluno do CEMPRE Prof. José Limongi Sobrinho (Botujuru), Miguel Régis Miranda dos Santos, de 8 anos,

contou que estava gostando muito das atividades. “Brincar é muito legal e importante para fazer amizades”, contou o aluno. Além das atividades, os estudantes também tiveram tempo livre para a interação, com direito a pedidos de músicas, danças em conjunto, rodas de conversa e brincadeiras iniciadas em pequenos grupos pelas próprias crianças, como pega-pega e roda-roda.

Presenças

Estiveram no Parque da Cidade, o secretário de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, Fred Abib e o adjunto da Pasta, Guilherme Filipin. O evento também contou com a presença dos vereadores Edson Santos e Pedro Komura. A Semana do Brincar é realizada desde 2018 em Mogi das Cruzes. Em 2023, passou a fazer parte do calendário da cidade por meio da Lei Municipal nº 7900 de 21/03/2023.

Copa do Mundo

Prefeitura de Guararema transmitirá jogos do Brasil

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, vai transmitir ao vivo os jogos da Seleção Brasileira na Copa do Mundo, que começa no próximo dia 11 de junho. O telão será instalado no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello”, no Centro.

Para receber o público nos dias de partidas do Brasil (que na Fase de Grupos acontecem

nos dias 13, 19 e 24 de junho), o parque receberá estrutura com palco coberto, telão e cadeiras. O local tem amplo espaço e estacionamento facilitado.

As transmissões também serão acompanhadas por edições especiais da Feira Noturna Gastronômica de Guararema, tradicional evento do Parque Deoclésia e que reúne diferentes opções de alimentação, música e convivência para famílias e visitantes. Durante e após as

partidas o público poderá aproveitar lanches, pastéis, hambúrgueres, hot dogs, espetinhos, acarajé, derivados de milho, doces, chope e outras opções gastronômicas.

A estreia da Seleção Brasileira será contra Marrocos, em 13 de junho (sábado), às 19 horas. Depois, o Brasil enfrenta o Haiti em 19 de junho (sexta-feira), às 21h30, e a Escócia no dia 24 de junho (quarta-feira), às 19 horas.



Comunicação/PMG

Parque Deoclésia receberá transmissões e edição da Feira Noturna Gastronômica

Terça (2) e quarta-feira (3)

Itaquá realiza 2ª Jornada Sustentável nesta semana

A Prefeitura de Itaquaquecetuba promove, na próxima terça (2) e quarta-feira (3), das 9h às 16h, a 2ª Jornada Sustentável, evento voltado à conscientização ambiental, educação sustentável, vivência com a natureza e integração entre estudantes, instituições e sociedade civil. A programação será no Parque Ecológico Mario do Canto, localizado na rua Cabrália Paulista, 100, na Estação.

Durante os dois dias serão realizadas atividades educativas, exposições, palestras, oficinas e ações interativas com a participação de secretarias municipais, instituições de ensino, organizações sociais e empresas parceiras. A ação é uma iniciativa da Secretaria de Educação, por meio da Escola Municipal Ambiental (EMA), em parceria com a Secretaria de Meio Ambiente.

“A Jornada Sustentável é uma oportunidade de aprendizado fora da sala de aula, despertando nos estudantes

o cuidado com o planeta e a responsabilidade coletiva. Trabalhar sustentabilidade na educação é preparar nossas crianças e a população para um futuro mais consciente e humano”, afirmou a secretária de Educação, Maria Cristina Perpétuo.

Programação

Entre as atrações estão exposição de aracnídeos, jogos educativos, caça-fóssil, plantio de girassol e mudas de árvores, caminhadas ambientais, testes vocacionais, oficinas culturais, distribuição de livros, orientações odontológicas e de saúde, atividades esportivas, agricultura familiar, apresentações lúdicas e ações de conscientização ambiental.

O público também poderá participar de dinâmicas educativas, sessões de massagem, caminhadas pelo projeto Jardins Comestíveis, atividades do CadMóvel, palestras, exposições de

trabalhos estudantis e jogos interativos. A programação contará ainda com ônibus temático sobre aquecimento global, distribuição de mudas e maquetes educativas.

“Estamos reunindo diferentes setores para promover experiências práticas e educativas sobre sustentabilidade. Nosso objetivo é aproximar a população das questões ambientais de forma leve e interativa”, destacou a secretária de Meio Ambiente, Yasmim Zampieri.

O evento contará com a participação da Fatec, Etec, Instituto Federal, ONG Dia da Terra, Instituto Itaquareia, Sabesp, Ecovias Leste Paulista, FEMPI, Peralta Ambiental, Universidade São Judas Tadeu, entre outros parceiros.

“A Jornada Sustentável representa o comprometimento da gestão em construir uma cidade mais consciente para as próximas gerações”, concluiu o prefeito Eduardo Boigues.

REGIÃO

Balanço foi apresentado pela Prefeitura durante audiência de prestação de contas da Secretaria de Finanças

Arrecadação de Arujá aumenta 10% no comparativo com 2025

Arujá apresentou um superávit orçamentário de 10% no primeiro quadrimestre deste ano em comparação ao mesmo período de 2025. O balanço foi apresentado na última quinta-feira (28), pelo secretário municipal de Finanças, Caio Cesar Vieira de Araújo, durante audiência pública de prestação de contas na Câmara de Arujá.

A sessão foi comandada pelo vice-presidente da Comissão de Fiscalização Financeira e Orçamentária da Casa, vereador Leandro Larini (PL), acompanhado do relator, vereador Reynaldinho (PSD). A presidente da Câmara, vereadora Professora Cris (PSD), e os vereadores Professor Danilo (PSD), Divinei da Silva (PL) e Tiago Ursão (MDB), também estiveram presentes na audiência.

De acordo com a prestação de contas, no 1º quadrimestre do ano a cidade registrou

a entrada de R\$ 250,7 milhões com destaque para as transferências correntes, saltando de R\$ 148,1 milhões em 2025 para R\$ 167 milhões neste ano. As receitas tributárias também ganharam destaque neste ano: R\$ 89,6 milhões. Em 2025, o primeiro quadrimestre registrou a arrecadação de R\$ 80,9 milhões em tributos.

Já as receitas de capital sofreram queda. Segundo o balanço da Finanças, a cidade deixou de arrecadar R\$ 7 milhões neste ano – uma queda de 51,5% no comparativo com o mesmo período de 2025. A redução se deu, principalmente no item “Convênios”: registro de R\$ 1,7 milhão no primeiro quadrimestre deste ano, diante de R\$ 12,7 milhões faturado no ano passado.

A audiência abordou ainda a destinação dos valores arrecadados neste ano: a



Divulgação

Programa de renegociação de débitos arrecadou o total de R\$ 29 milhões

saúde ficou com a maior fatia: 30,5% para o setor, o que representa 136,9 milhões. A educação vem na sequência, com 24,2% do total – foram

R\$ 107,8 milhões para a área. O percentual segue similar ao setor da administração, que retém 24,2% dos recursos – R\$ 108,7 milhões.

As demais áreas, que englobam urbanismo, legislativo, assistência social, segurança pública, energia, desporto e lazer, transporte, cultura e

gestão ambiental, consomem juntas 21,2% do orçamento, representando R\$ 95,3 milhões.

Já as despesas, segundo o relatório da Prefeitura, são bastante superiores à arrecadação – totalizaram no período R\$ 448,9 milhões. A maior fatia das despesas se mantém na área da saúde – 24,77% já utilizados.

Na educação, o cenário é parecido. Já foram liquidados 29,88% das despesas – os valores empenhados chegam a R\$ 290 milhões, representando o total de 44,80% das despesas previstas.

Refis

Neste ano, a cidade arrecadou com o programa de renegociação de débitos inscritos na dívida ativa o total de R\$ 29 milhões, sendo R\$ 9,1 milhões já pagos e R\$ 19,5 milhões negociados para pagamento parcelado.

ANUNCIE AQUI

Transforme leitores em clientes



O jornal que conecta empresas e pessoas.

MOGI
NEWS

PORTALNEWS
COM.BR

Dat
DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Saúde e Bem-Estar



Governo de SP amplia vacinação contra gripe para toda a população

A Secretaria de Estado da Saúde amplia a vacinação contra a gripe, a partir desta segunda-feira (1º/06), nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e a campanha segue até o final do mês de junho. Com a chegada do outono, o início foi para os grupos prioritários, como idosos a partir de 60 anos, crianças de 6 meses a menores de 6 anos, gestantes, puérperas e pessoas com doenças crônicas. Neste ano, o Estado já aplicou mais de 5,6 milhões de doses. Os dados atualizados de doses aplicadas podem ser conferidos pelo link <https://nies.saude.sp.gov.br/ses/vacinas-doses-aplicadas>.

Combinação perigosa

Sedentarismo e excesso de peso comprometem as articulações

Falta de atividade física e excessos na alimentação aumentam riscos de problemas como a artrose, alerta cirurgião

O Brasil tem hoje mais de 80 milhões de pessoas com sobrepeso ou obesidade, segundo dados do Ministério da Saúde. Ao mesmo tempo, pesquisas do IBGE mostram que mais da metade da população adulta não pratica nenhuma atividade física regular. Individualmente, cada um desses fatores já representa um risco relevante para a saúde. Combinados, formam um cenário preocupante para as articulações, especialmente o quadril, que está entre as mais afetadas pelo desgaste prematuro.

A artrose de quadril, condição degenerativa que compromete a cartilagem articular, não é uma consequência inevitável do envelhecimento. Em muitos casos, é o resultado de anos de sobrecarga desnecessária sobre uma articulação que não foi projetada para suportar indefinidamente o impacto de um estilo de vida sedentário e com excesso de peso.

Por isso, o Dr. Fábio Elói, cirurgião de quadril pela Sociedade Brasileira de Quadril (SBQ), especialista em ortopedia e traumatologia pela Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) e oncologista ortopedista pela Associação Brasileira de Oncologia Ortopédica (ABOO), faz um alerta: “A articulação do quadril é uma das mais robustas do corpo humano, mas ela requer atenção. Quando somamos peso extra à falta de musculatura de suporte causada pelo sedentarismo,



Primeiros sinais costumam ser confundidos com cansaço ou dores passageiras

estamos acelerando um processo que poderia levar décadas em apenas alguns anos. E o pior: em geral, só percebemos isso quando a dor já está instalada.”

Para entender o impacto do excesso de peso sobre o quadril, é preciso considerar a física da caminhada. A cada passo, a articulação do quadril suporta uma força equivalente a até quatro vezes o peso corporal, dependendo do tipo de movimento. Isso significa que uma pessoa com 10 quilos acima do peso ideal está submetendo sua articulação a uma sobrecarga de até 50 quilos extras a

cada passada.

A longo prazo, essa pressão constante acelera o desgaste da cartilagem, que é o tecido que reveste as superfícies ósseas e funciona como amortecedor natural da articulação. Uma vez desgastada, a cartilagem não se regenera. O resultado, explica o Dr. Fábio, é a artrose, que traz consigo dor, rigidez, inflamação e, nos casos mais avançados, a necessidade de substituição cirúrgica por uma prótese.

“Não é exagero dizer que perder peso é uma das medidas mais eficazes para proteger a articulação e, em muitos casos, adiar ou até evitar a

cirurgia. O paciente que perde peso antes de chegar ao estágio avançado da artrose muda completamente o prognóstico”, afirma.

Sedentarismo

O sedentarismo também compromete a estrutura. Os músculos ao redor da articulação, glúteos, abdutores e flexores do quadril, funcionam como um sistema de sustentação que distribui as forças e estabiliza o movimento. Quando esses músculos estão fracos, a articulação trabalha sozinha para absorver impactos que deveriam ser compartilhados

com toda a cadeia muscular.

O sedentarismo ainda contribui para o ganho de peso, criando um ciclo que se retroalimenta: o peso extra aumenta a dor, a dor reduz a mobilidade, a mobilidade reduzida leva ao sedentarismo e o sedentarismo piora a fraqueza muscular, favorecendo o acúmulo de gordura.

Sinais de alerta

Os primeiros sinais da artrose de quadril costumam ser confundidos com cansaço ou dores passageiras. Ficar atento às manifestações pode fazer a diferença entre um tratamento conservador e uma cirurgia, como alerta o especialista:

- Dor na virilha ou na lateral do quadril, especialmente após longos períodos caminhando ou em pé;
- Rigidez matinal, com a sensação de que a articulação “enferrujou” nos primeiros minutos após acordar;
- Dificuldade para realizar movimentos rotineiros, como amarrar o tênis, entrar no carro ou subir escadas;
- Dor que piora progressivamente, mesmo em atividades que antes eram realizadas sem desconforto;
- Sensação de instabilidade ou de que o quadril “trava” em certos movimentos.

Prevenção e tratamento

Mudanças de comportamento têm impacto real na saúde das articulações e nunca é tarde para começar. Entre

as principais recomendações preventivas e terapêuticas do cirurgião estão:

- Controle do peso corporal: mesmo uma redução modesta de 5% a 10% do peso é capaz de reduzir significativamente a sobrecarga sobre o quadril e aliviar sintomas em pacientes com artrose leve a moderada
- Atividade física de baixo impacto: caminhada em terrenos planos, natação, hidroginástica e ciclismo;
- Fortalecimento muscular: exercícios direcionados para glúteos, abdutores e core aumentam a estabilidade articular e reduzem o impacto sobre a cartilagem;
- Fisioterapia: o acompanhamento especializado ajuda a corrigir padrões de movimento inadequados que sobrecarregam a articulação;
- Nos casos em que os sintomas já estão presentes, medicação, infiltrações ou outros recursos podem controlar a dor e a inflamação enquanto as mudanças de estilo de vida são implementadas.

Quando o desgaste já está avançado e os tratamentos conservadores não são mais suficientes, segundo o cirurgião, a artroplastia total de quadril, que é a cirurgia de substituição da articulação por uma prótese, é uma opção segura e eficaz.

Com o diagnóstico correto e o tratamento adequado, segundo ele, é possível desacelerar significativamente a evolução da artrose e manter a qualidade de vida.

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

ligue
(11) 4735-8000

ANUNCIE AQUI

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

Onde você estiver fique informado!

Siga nosso facebook!

 @moginewsonline




www.portalnews.com.br

Alumifran Descartáveis

**QUALIDADE QUE
SEU CLIENTE PERCEBE!**

 **ENTREGA RÁPIDA E
CONFIANÇA PARA
O SEU NEGÓCIO!**

 **OS MELHORES
DESCARTÁVEIS
COM PREÇO JUSTO!**


 **ALUMIFRAN:
PARCERIA CERTA
PARA SUA EMPRESA
CRESCER.**


 **HIGIENE,
PRATICIDADE
E ECONOMIA
PARA TODOS
OS NEGÓCIOS!**


**OS MELHORES DESCARTÁVEIS
COM PREÇO JUSTO!**


 RESTAURANTES
 LANCHONETES
 DELIVERY
 COMÉRCIOS
EM GERAL


QUALIDADE QUE SEU CLIENTE CONFIA. PREÇO QUE SEU NEGÓCIO APROVA!


 R. Barão de Jacuajá, 481 - Centro,
Mogi das Cruzes - SP, 08710-160

 (11) 4799-1686

 +55 11 99314-8909

 Av. Francisco Rodrigues Filho, 463 -
Vila Mogilar, Mogi das Cruzes - SP, 08773-380

 (11) 4790-5880

 +55 11 99421-3844

 INSTAGRAM: @alumifran_

ANUNCIE HOJE MESMO!




 4735-8000

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

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


PORTALNEWS
.COM.BR

 @moginewsnoticia

Para anunciar ligue:  4735-8000

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



ciudades

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

AMÉRICAS

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), o cenário epidemiológico do sarampo exige atenção

Mogi alerta sobre importância da vacina contra sarampo na Copa

A Prefeitura de Mogi das Cruzes reforça o alerta à população sobre a importância da vacinação contra o sarampo diante do aumento de casos da doença nas Américas e da proximidade da Copa do Mundo, que será realizada entre 11 de junho e 19 de julho nos Estados Unidos, Canadá e México — países que enfrentam, neste momento, surtos da doença.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), o cenário epidemiológico do sarampo nas Américas exige atenção de todos os países. Em fevereiro, a entidade emitiu um alerta

epidemiológico devido à persistência da circulação do vírus e ao aumento de casos, principalmente nos países que sediarão o Mundial.

Em 2025, Canadá, Estados Unidos e México registraram juntos mais de 14 mil casos de sarampo e 29 mortes. Já em 2026, os Estados Unidos contabilizam 1.842 casos, o Canadá 944 e o México mais de 17 mil casos confirmados, com 32 óbitos. As faixas etárias mais atingidas foram adolescentes e jovens adultos entre 10 e 29 anos.

Outro dado que preocupa é que mais de 90% dos casos confirmados ocorreram em

pessoas não vacinadas adequadamente ou sem histórico vacinal.

No Brasil, apesar de manter o status de livre da circulação endêmica do sarampo, casos importados seguem sendo registrados. Em 2025, foram confirmados 38 casos em diversos estados. Em 2026, pelo menos três casos foram confirmados, sendo dois no estado de São Paulo.

“Em Mogi das Cruzes, não temos registros de casos confirmados de sarampo desde 2021, mas não podemos deixar de vigiar, precisamos manter todas as pessoas vacinadas. A vacina é o meio



Divulgação/PMMC

A secretária de Saúde orienta que a população verifique a carteira de vacinação

mais seguro de prevenção da doença”, explica a secretária municipal de Saúde e

Bem-Estar, Rebeca Barufi. A secretária orienta que a população verifique a carteira

de vacinação e procure uma unidade de saúde caso haja dúvidas sobre a imunização.

MAIO
Amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRÂNSITO

Respeitar as regras é respeitar vidas.
 Vamos juntos construir um trânsito mais humano e seguro.

MOGI NEWS PORTALNEWS.COM.BR Dat DIÁRIO DO ALTO TIETÊ

Fazenda Cuiabá

Regularização fundiária está em ritmo acelerado

A primeira etapa da regularização fundiária na Fazenda Cuiabá (fase I), em Mogi das Cruzes, que compreende o levantamento topográfico do núcleo habitacional, está em ritmo acelerado. A parceria entre as Secretarias Municipais de Habitação Social e Regularização Fundiária, Serviços Urbanos e Zeladoria, Meio Ambiente e Clima e também o Serviço Municipal de Águas e Esgotos (Sema), tem garantido o bom andamento dos trabalhos, de modo que as principais vias já foram levantadas.

A regularização do bairro, que fica ao lado da Vila Moraes, é uma demanda de muitos anos, até então nunca iniciada. Por determinação da prefeita Mara Bertaiolli, as equipes da Secretaria de Habitação deram partida no processo em fevereiro deste ano e, desde então, técnicos têm ido ao bairro em média três vezes por semana. A comunidade local

foi comunicada previamente sobre a ação e tem colaborado com a Prefeitura para o avanço dos trabalhos.

O levantamento topográfico para a Regularização Fundiária Urbana é um estudo técnico de campo, que mede e mapeia com precisão os limites, construções e características de terrenos em núcleos urbanos informais. Ele é essencial para definir as medidas reais das ocupações e subsidiar a legalização das propriedades em cartório.

Terminada a parte da topografia, terá início o processo de cadastro social, que consiste na coleta de dados socioeconômicos de todos os moradores do núcleo. A colaboração da comunidade também será fundamental nesta etapa, uma vez que será necessária a apresentação de documentos pessoais e referentes ao domicílio.

Outras etapas que integrarão a regularização são os projetos urbanísticos, para a

implantação de toda a infraestrutura básica, como redes de água, esgoto, drenagem e pavimentação, além das atividades cartorárias, para o devido registro de todas as moradias do bairro. Vale lembrar que a regularização fundiária abre portas para a realização de obras estruturantes, promovendo uma transformação completa no núcleo, no âmbito urbanístico.

Processo

A previsão é que o processo se estenda por um período de dois anos. Por se tratar de uma área extensa, a regularização foi dividida em quatro fases. O processo será feito sem nenhum tipo de cobrança de taxas. Uma vez concluído, vai culminar na entrega dos títulos aos moradores, garantindo que as famílias possam comprovar a propriedade de seus imóveis, além de terem a possibilidade de venda, doação e transmissão da propriedade.