

Fundo Social reforça importância da doação de agasalhos

CAMPANHA QUE VAI ATÉ 29 DE JUNHO EM ARARAQUARA TEM MAIS DE 100 POSTOS DE COLETAS DE ITENS DE INVERNO ESPALHADOS NA CIDADE

Com a expectativa de arrecadar até 100 mil itens este ano, ou sete mil a mais que no ano passado, quando somou 93 mil itens doados, vai até o dia 29 de junho em Araraquara a Campanha do Agasalho 2019, aberta em 27 de março.

Até o início desta semana, foram contabilizadas pelo Fundo Social de Solidariedade quase 30 mil doações de itens de inverno.

Com o tema "Fortaleça esta rede do bem", a campanha tem mais de 100 postos de coleta espalhados pela cidade à espera das doações.

De acordo com a presidente do Fundo Social, Cidinha Silva, há uma previsão de queda brusca de temperatura este ano, o que reforça a importância dessas doações.

"Estamos precisando de todo tipo de roupas e calçados, principalmente de cobertores e itens infantis", reforça Cidinha.

A presidente do Fundo Social acrescenta que em Araraquara existem cerca de duas mil famílias, entre 10 mil e 12 mil pessoas, vivendo em situação de vulnerabilidade econômica extrema, além dos moradores de rua, que aguardam pelos itens.

Os postos de coleta estão espalhados por vários órgãos municipais, como Paço Municipal, Guarda Municipal e escolas e creches, além da Câmara Municipal e instituições estaduais - escolas, Polícia Militar, Polícia Rodoviária e Corpo de Bombeiros - e em escolas particulares, igre-



jas e lojas comerciais.

REFORÇO

Cidinha Silva acrescenta que o Fundo Social também pede a colaboração de empresas e sindicatos de Araraquara, além das doações da população.

Todas as peças coletadas são direcionadas ao Fundo Social para triagem, contagem e posterior distribuição às pessoas e famílias. A entrega é feita através das

mais de 100 entidades assistenciais cadastradas no município.

Os produtos também são repassados via Cras (Centros de Referência da Assistência Social) e quem quiser ainda pode doar alimentos.

Se preferir, basta ligar para o Fundo Social (3331-5406, de segunda a sexta-feira, das 7h às 15h30) que as doações serão recolhidas em domicílio.

Ourdoors conscientizam sobre queimadas urbanas

A Campanha das Queimadas de 2019 está com 20 outdoors colocados em pontos estratégicos na cidade, durante o período de quinze dias. Além disso, o Daae tem intensificado as ações de educação ambiental, com distribuição de cartazes e folders, além das atividades nas unidades escolares e muita fiscalização.

As iniciativas de combate às queimadas urbanas têm o envolvimento do Daae, por meio da Diretoria de Gestão Ambiental - DGA (Gerência

de Gestão Ambiental e Sustentabilidade/Unidade de Educação Ambiental e Gerências de Fiscalização e Biodiversidade, assim como de outros parceiros da administração pública, entre eles a Secretaria de Segurança Pública, Defesa Civil Municipal e a Secretaria Municipal de Educação.

"Os técnicos da administração pública esperam que com estas ações bem como com a circulação de informações sobre a prevenção e o combate, através de redes

sociais, o número de ocorrências seja ainda menor do que o registrado em 2018", disse Simone Cristina de Oliveira, gerente de Gestão Ambiental e Sustentabilidade.

Todas as instituições de

ensino, bem como ONGs, empresas públicas e privadas, podem agendar palestras ou atividades de educação ambiental sobre o tema "Queimadas Urbanas" pelo site ou telefone do DAAE.



Site da Polícia Civil registra desaparecimento de pessoas

DELEGACIA ELETRÔNICA FACILITA A INTERFACE COM A CORPORAÇÃO E O ENCAMINHAMENTO DA OCORRÊNCIA; SAIBA COMO FUNCIONA O PROCEDIMENTO

A população de São Paulo pode utilizar a Delegacia Eletrônica para registrar o desaparecimento e encontro de pessoas. O processo é simples. Basta acessar o site da Polícia Civil do Estado de São Paulo e seguir o passo a passo.

Será necessário responder algumas perguntas, como se a pessoa desaparece com frequência e dados pessoais do desaparecido e do declarante. Nos casos de desaparecimentos, quem fez a ocorrência



pode receber um contato de um policial da delegacia mais próxima para coleta de mais informações sobre o ocorrido.

Pela plataforma online também é possível comunicar o encontro de pessoas. Nessas situações é feita uma triagem para saber se quem estava

desaparecido foi vítima de crime ou não e se houve registro de desaparecimento anteriormente. Informações como essas facilitam no cruzamento de dados e ajudam a encontrar familiares ou responsáveis.

Criada em 2000 para facilitar o registro de boletins de ocorrência, a Delegacia Eletrônica permite o registro de 13 diferentes casos, entre eles roubo ou furto de veículos e de celular, e também perda de documentos.

Mau uso do celular prejudica a saúde

PESQUISA MOSTRA QUE NO BRASIL 31% DOS ADULTOS LEVAM O CELULAR PARA A CAMA. ENTENDA OS EFEITOS NA SAÚDE

A OMS (Organização Mundial da Saúde) acaba de lançar um guia de saúde infantil. A publicação alerta aos pais para não permitirem que crianças com menos de 2 anos tenham acesso ao celular e outros equipamentos. Aos 2 anos de idade ou mais a recomendação é desligar os equipamentos 2 horas antes de dormir. Razões para isso não faltam. A OMS enumera que entre crianças a luz emitida pelas telas atrapalha o sono, predispõe à obesidade, interfere na saúde óssea, metabolismo cardíaco, desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras.

PESQUISA

Segundo o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto do Instituto Penido Burnier de Campinas a mesma regra vale para adultos, mas 31% leva o celular para a cama. É o que revela uma pesquisa realizada pelo especialista com 814 participantes de 25 a 65 anos. "É claro que existem muitas diferenças entre o organismo de crianças e adultos, mas a luz que penetra em nossos olhos regula todas as funções biológicas durante as 24 horas do dia, independente da idade", afirma.

O celular ou qualquer outro tipo de tela digital não deve ser usado antes de dormir, inclusive por adultos, porque emitem luz azul, a mesma que predomina durante o dia, explica. Por isso, observa, avisa nosso cérebro que deve manter o estado de alerta, independente do horário. Resultado: diminui a produção da melatonina, hormônio indutor do sono, secretado apenas no escuro.

EFEITOS NA SAÚDE

O oftalmologista ressalta que a OMS recomenda a bebês de até 1 ano 17 horas de sono/dia, de 1 a 2 anos de 11 a 14 horas/dia e dos 3 aos 4 anos de 10 a 13 horas/dia. Já a indicação para adultos é bem menor. Varia de 6 a 8 horas/dia. Adultos que dormem menos ganham peso e têm maior dificuldade de absorção da insulina. Significa que a chance de contrair diabetes tipo 2 aumenta. Do ponto de vista da saúde ocular o diabetes dobra o risco de desenvolver catarata, destaca. Isso acontece, porque a lente do olho é formada por água e proteínas transparentes. "O acúmulo de glicemia na corrente sanguínea dificulta a absorção de oxigênio pelas células do cristalino que entram em processo de oxidação. O resultado é a opacificação da lente interna do olho que responde por 49% dos casos de cegueira tratável no país" afirma. Os principais sinais da catarata elencados pelo médico são:

- Troca frequente do grau dos óculos.
- Perda da visão de contraste e de profundidade.
- Dificuldade de enxergar à noite ou em ambientes escuros
- Enxergar halos em torno das luzes.
- Ofuscamento ou perda momentânea da visão quando os olhos são atingidos por faróis contra no trânsito.

O único tratamento é a cirurgia que consiste em substituir o cristalino opaco pelo implante de uma lente dentro do olho.

TELEMEDICINA

Queiroz Neto destaca que o ganho de peso e o diabetes predispõem ao aumento da pressão arterial, elevação do colesterol e formação de depósitos nas paredes internas dos vasos da retina. Estas alterações podem levar a importantes alterações na visão central. O primeiro sinal é enxergar linhas tortuosas. Para agilizar a triagem dessas alterações a população encontra no site do hospital www.penidoburnier.com.br a "Tela de Amsler", um teste online autoexplicativo que não substitui a consulta médica, mas ajuda a perceber o problema no início para buscar atendimento oftalmológico. O especialista afirma que a principal terapia para combater estas alterações é a aplicação de injeções antiangiogênicas.

PREVENÇÃO GRATUITA

A boa notícia é que hoje existem vários aplicativos disponíveis na internet para download gratuito que diminuem a exposição à luz azul. Todas as alternativas para modular a temperatura da luz conforme o horário do dia podem ser encontradas no <http://alternativeto.net/software/f46lux/> Para quem prefere proteção contínua a dica são as lentes de óculos com filtro ultravioleta e de luz azul