



**DROGA
GINO**

3545-1583

RUA 4 -1062 - CENTRO

ACEITAMOS CARTÕES

CONFARMA



SGO N

Acesse

www.sgon.com.br

Destaques >>



Aniversariantes
da semana

PÁGINA 4



Plantio de
Árvores

PÁGINA 5



Bruna Perissinoto
na Cozinha

PÁGINA 6



Outubro Rosa: prevenção e diagnóstico precoce salva vidas

O mês de outubro é marcado pela campanha Outubro Rosa, criada para conscientizar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, o mais comum entre mulheres no Brasil e no mundo.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são estimados 74 mil novos casos da doença por ano no país até 2025. Apesar da alta incidência, quando descoberto em fase inicial, o câncer de mama apresenta taxa de cura superior a 90%.

A prevenção passa por uma rotina de cuidados que envolve hábitos saudáveis, acompanhamento médico regular e atenção ao próprio corpo. Nesse sentido, o

autoexame das mamas é uma prática simples, que pode ajudar a mulher a conhecer melhor seu corpo e identificar possíveis alterações.

Como realizar o autoexame das mamas

O autoexame deve ser feito uma vez por mês, preferencialmente alguns dias após o término da menstruação. Para mulheres que não menstruam mais, pode-se escolher um dia fixo do mês. Confira o passo a passo:

- No espelho:
 - Observe se há alterações na pele, como retrações, inchaços ou vermelhidão.
 - Verifique se os mamilos estão normais ou apresentam secreções e mudanças de po-



sição.

- Em pé, durante o banho:
 - Com a mão direita atrás da cabeça, apalpe a mama esquerda com a mão esquerda, fazendo movimentos circulares.
 - Repita o procedimento do outro lado.

- Sinta toda a mama e as axilas, procurando por nódulos ou áreas endurecidas.

- Deitada:
 - Coloque uma toalha ou travesseiro sob o ombro direito e a mão direita atrás da cabeça.
 - Com a mão es-

querda, examine a mama direita com movimentos circulares.

- Repita o mesmo com a outra mama.

É importante destacar que o autoexame não substitui a mamografia nem a consulta médica, mas pode ajudar na identificação precoce de alterações.

Mais do que um mês de conscientização. O Outubro Rosa é um convite para que o cuidado com a saúde da mulher vá além do mês de outubro. A realização de exames preventivos, consultas periódicas e atenção a sinais do corpo são atitudes que salvam vidas.



**DIGITAL
COMPUTADORES**

**Concerto de Notebook
Venda de equipamentos
para informática**



RUA 03, Nº. 550 ENTRE AVS 3 E 5CENTRO SANTA GERTRUDES
F: 19. 3545.4151  **9.9752.5626**

EDITORIAL

O Outubro Rosa não é apenas sobre exames e diagnósticos. É também sobre laços que se fortalecem diante da vulnerabilidade. Quem já enfrentou o câncer de mama sabe que o tratamento vai além do consultório médico: ele se constrói no apoio da família, na compreensão dos colegas de trabalho, no abraço das amigas, no gesto solidário da comunidade.

Em uma sociedade que ainda insiste em valorizar a produtividade acima do bem-estar, lembrar que ninguém atravessa uma doença sozinha é um ato político e humano. O laço

rosa, mais do que um símbolo, deve nos fazer refletir sobre como cuidamos umas das outras.

A prevenção é essencial, mas não basta falar em exames e campanhas se não falarmos também de empatia. Cada diagnóstico traz consigo uma rede de pessoas que será impactada, e é nessa rede que a força se multiplica.

Outubro Rosa, portanto, não deve ser apenas o mês de lembrar da saúde feminina. É o momento de reafirmar que cuidar é um verbo coletivo, e que transformar empatia em atitude pode também ajudar a salvar vidas.

COMER BEM CUSTA CARO?

*José Renato Nalini

Desnutrição é um problema que acomete não apenas os que passam fome, porém atinge os que se alimentam mal. A obesidade é uma das características da infância e juventude de hoje. O fastfood, os ultraprocessados, a pressa, tudo contribui para que se negligencie a alimentação saudável.

E o que é “alimentação saudável”?

Consumir alimentos variados e com equilíbrio, preferir comida natural ou com processamento mínimo. Tudo em convergência com a ideia de sustentabilidade, porque há inequívocos impactos sociais, ambientais e econômicos a envolver desde o plantio até à cocção.

O ideal é uma dieta caseira, doméstica, a ingestão de produtos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, cereais integrais e as oleaginosas. Embora a maior

parte dos brasileiros seja carnívora, é preciso pensar que uma nação que tem mais gado do que gente precisaria se repensar. Até porque o gado é um agente poluidor muito nocivo. O gado tem uma digestão que implica em emissão de metano, emitido também com a sua flatulência. Além disso, os pastos ocupam áreas que foram desmatadas para receber braquiária e, depois do esgotamento dela, se transformam em desertos.

Uma boa prática seria eleger um dia sem carne vermelha. Já houve tentativa de se implementar a “segunda sem carne” nas escolas públicas, algo que mereceu reação negativa de parte daquelas famílias cujos filhos vão à escola para se alimentar. O estabelecimento de ensino é o único lugar em que elas podem comer carne.

Mas tudo é uma questão de educação. Houve um tempo em

que toda casa tinha uma horta e um jardim. Ali se cultivava alguns legumes e os temperos que não podem faltar na comida saborosa. Além do prazer de semear, ver germinar, cuidar do desenvolvimento e depois colher, para saborear após receitas caseiras.

A agricultura familiar precisa ser incentivada no âmbito de cada município. Em cada bairro precisaria existir horta comunitária. As municipalidades têm condição de exigir que terrenos ociosos sejam destinados a plantio de comestíveis. E as escolas a obrigação de fazer com que infância e juventude reabilitem o trabalho no campo. O êxodo rural é causa de muitas misérias neste Brasil em que milhões passam fome, enquanto outros milhões fazem regime e têm comorbidades resultantes da má alimentação.

A cidadania precisa colaborar, criando bons



hábitos e exigindo do governo que faça com que a alimentação nutritiva, saudável e essencial à saúde humana caiba no bolso dos trabalhadores e das pessoas que não têm por si o capital e que não se preocupam com o preço da comida.

*José Renato Nalini é Reitor da UNIREGISTRAL, docente da Pós-graduação da UNINOVE e Secretário-Executivo das Mudanças Climáticas de São Paulo.

COLUNA

DO MUNDO PRA SANTA



POR: FELIPE CICOLIN VITTE
RELAÇÕES INTERNACIONAIS

Quando se compararam os dados de educação do Brasil com dos países ricos, que são membros da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico), o resultado é desanimador. Um em quatro jovens entre 18 e 24 anos não estudam nem trabalham, ante 14% da OCDE. A mesma proporção desiste da faculdade no primeiro ano (OCDE: 13%). Disparidades similares se repetem na proporção de jovens com ensino superior completo (24% vs. 49%), conclusão do curso em até três anos depois da data esperada de graduação

A educação brasileira está em colapso



Imagem Mirkostoedter Pixabay

(49% vs. 70%), proporção dos estudantes com bacharel em exatas (16% vs. 23%), e internacionalização (0,2%! vs. 7,4%).

Mas o relatório que revelou esses dados no mês passado, o Education at a Glance 2025, da OCDE, traz um fato interessante: o Brasil supera a proporção do PIB gasto em educação, investindo 4,3% do PIB ante a média de 3,6% dos países ricos da OCDE. Mas há um detalhe. Na educação básica, gastamos cerca de US\$ 3.872 por aluno; a OCDE gasta US\$ 12.438. Em outras palavras, investimos um terço do que os países desenvolvidos investem.

Não é exagero dizer que se trata de uma emergência nacional. A educação, bala de prata para tantas mazelas — como a pobreza, o crime, a violência e até mesmo a intolerância —, está em declínio ativo no País. Repito: não estamos estagnados, estamos piorando. E muito.

Embora cada centavo adicional investido em educação seja de suma importância, a qualidade do gasto precisa ser formidável. Instituições devem ser compensadas com base em atingimento de métricas importantes, como retenção (a obsessão por número de matrículas é contraproducente),

inserção no mercado de trabalho (a vida acadêmica deve ser harmoniosamente integrada com a profissional), e conclusão (de nada serve a jornada estudantil estar como um funil).

O setor privado também tem papel indispensável nesse projeto nacional. As empresas precisam estar mais próximas do ensino médio e superior. Programas de bolsa, imersões vocacionais e parcerias de outros tipos devem se tornar o novo comum. Se o setor privado consegue demonstrar aos jovens que existe um futuro concreto e estável para eles caso se dediquem aos estudos, o esforço e motivação seguirão naturalmente.

Não podemos esperar muito. O Governo Federal precisa pautar um Pacto Emergencial pela Educação e conclamar o setor privado e entes subnacionais a construir uma estratégia unificada para garantir a priorização do jovem brasileiro e sua educação. Os jovens precisam dos recursos — físicos e simbólicos — que os impulsionem em sua jornada de desenvolvimento. O futuro deles é o futuro do País.

ANDRÉA FONTANARI
ADVOCACIA

Andréa C. P. Fontanari
OAB/SP 274.546

Previdenciário | Trabalhista | Civil

19 3545-4334
andreacpfontanari@gmail.com

Av. 5, 450 CP-19 - Santa Gertrudes - SP

Sartori's
Copiadoras e Impressoras

VENDA, LOCAÇÃO | CARTUCHO DE TONER | ASSISTÊNCIA TÉCNICA

FAÇA SEU ORÇAMENTO E GARANTA UM PRODUTO DE QUALIDADE

www.sartoriscompiadoras.com.br

RUA 18, 705 - AV. 9 E 11 CONSOLAÇÃO - RIO CLARO TEL.: (19) 3532.3304

EXPEDIENTE

UM JORNAL A SERVIÇO DE SANTA GERTRUDES

O Jornal A Cidade é uma publicação da Empresa Jornalística A Cidade de Santa Gertrudes Ltda - ME

Avenida 1, nº 336 - sala 3 - Centro - Cep: 13510-000
E-mail:acidade.sg@gmail.com
www.acidadedesantagertrudes.com.br | Tel: (19) 3545-2006

As opiniões contidas em textos e artigos assinados são de responsabilidade de seus autores e não condizem necessariamente com a opinião do jornal.
Todas as promoções e eventos divulgados em anúncios publicitários ou matérias nas edições deste jornal é de total responsabilidade de seus idealizadores.
Sendo assim, isentando o veículo de qualquer descumprimento da informação divulgada.

VOCÊ É O REPÓRTER: Quer mandar a sua sugestão de pauta para a nossa redação e fazer reclamação, colocar seu ponto de vista sobre as nossas matérias, enfim, nos ajudar a construir cada edição do Jornal A Cidade? Aqui você pode ser o repórter, ligue para a nossa redação no (19) 3545.2006 ou, mande um e-mail para: acidade.sg@gmail.com



OUTUBRO *rosa*

OUTUBRO ROSA REFORÇA IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA

Durante todo o mês de outubro, a campanha Outubro Rosa mobiliza a sociedade em torno de um tema essencial: a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama, o tipo mais comum entre mulheres no Brasil e no mundo.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), cerca de 74 mil novos casos da doença são estimados para cada ano do triênio 2023-2025 no país. A boa notícia é que, quando detectado em fase inicial, o câncer de mama tem altas chances de cura, chegando a índices superiores a 90% de sucesso no tratamento. Entre as principais medidas de prevenção estão o autoexame, a realização de mamografias regulares conforme orientação médica e a manutenção de hábitos de vida saudáveis, como prática de atividade física, alimentação equilibrada e redução do consumo de álcool.

A Latina Ambiental apoia a causa e reforça a importância de levar a mensagem do Outubro Rosa para além deste mês. A empresa acredita que cuidar da saúde também é um ato de sustentabilidade, que começa com pequenas atitudes individuais capazes de transformar a vida de muitas mulheres e famílias. “O Outubro Rosa é um lembrete de que a prevenção salva vidas. Incentivamos todas as mulheres a cuidarem de si mesmas e realizarem seus exames regularmente”, destaca a direção da Latina Ambiental.



CUIDANDO DA CIDADE
CUIDANDO DE VOCÊ

ABSA e Guarda-Mirim realizam plantio de árvores no Parque Municipal Chico Lucas “Jequitibás”

No último sábado, 27 de setembro, a partir das 9h, Santa Gertrudes promoveu um plantio de 50 novas árvores no Parque Municipal Chico Lucas “Jequitibás”.

A iniciativa foi organizada pela ABSA (Associação Beneficente Solidária das Acácias) e Guarda-Mirim e contou com a presença do presidente da entidade, Sylvio Navarro Gachido, do prefeito municipal Lázaro Noé da Silva, do presidente da Câmara Municipal, Willian Bento, e do secretário de Meio Ambiente, José Aldo Demarchi. O plantio, realizado de forma conjunta entre autorida-

des e comunidade, teve como objetivo reforçar o compromisso com a sustentabilidade e ampliar a área verde da cidade. Além de simbolizar união em prol do meio ambiente, a ação destacou a importância da arborização para a melhoria da qualidade do ar, a redução da temperatura, a conservação do solo e a manutenção da biodiversidade local.

Segundo a ABSA, iniciativas como essa fortalecem a imagem de Santa Gertrudes como uma cidade que busca construir um futuro mais verde e saudável para todos os moradores.



BRK reforça importância da separação entre as redes de esgoto e de água de chuva

A BRK, concessionária responsável pelos serviços de esgotamento sanitário em Rio Claro e de água e esgoto em Santa Gertrudes, alerta a população sobre a obrigatoriedade e importância de manter a rede de esgoto separada da rede de água da chuva. A prática incorreta de direcionar a água pluvial para a tubulação de esgoto é uma das principais causas de extravasamentos e transtornos à comunidade, especialmente em períodos de maior intensidade de chuvas.

“As redes de esgoto foram projetadas exclusivamente para receber os efluentes domésticos provenientes de banheiros, pias e cozinhas. Já a água da chuva deve seguir para a galeria pluvial, que é um sistema distinto e preparado para grandes volumes. Quando há mistura entre os dois sistemas, a tubulação de

esgoto fica sobrecarregada, resultando em transbordamentos nas ruas e até o retorno do efluente para dentro dos imóveis”, explica Alexandre Leite, gerente de operações da BRK em Rio Claro e Santa Gertrudes.

Além dos transtornos imediatos, a prática irregular aumenta o risco de contaminação ambiental, já que o esgoto extravasado pode atingir rios e córregos, prejudicando a qualidade do manancial e a saúde pública.

A interligação irregular de água pluvial nas redes coletoras de esgoto é proibida por lei, regulamentada no Estado de São Paulo pelo decreto 5.916/75. Os imóveis devem contar com sistemas independentes: um para a drenagem da água da chuva e outro para o descarte do esgoto doméstico.

“É essencial que os moradores façam essa verificação

em seus imóveis. Separar corretamente as redes é uma forma de garantir o bom funcionamento do sistema, proteger o meio ambiente e evitar transtornos que afetam toda a comunidade”, reforça o gerente.

Atendimento 24 horas
A BRK mantém os serviços de operação e manutenção de forma ininterrupta, 24 horas por dia, todos os dias da semana, para atender casos de emergência. Além disso, equipes técnicas realizam rotineiramente vistorias e limpezas preventivas em todo o sistema de coleta de esgotos.

Para falar com a BRK, os clientes podem entrar em contato pelo WhatsApp (11) 9 9988-0001, disponível de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 14h, ou pelo telefone 0800 771 0001, que funciona 24 horas por dia.

VENHA FAZER SEU EVENTO NO SPAZIO TUTTI FRATELLI!

Avenida 5, 377 - Centro, Rio Claro/SP

☎ 19971043410
@spaziotuttifratelli

NOTAS DE FALECIMENTO

VANESSA APARECIDA VIEIRA, 45 anos, faleceu no dia 27 de Setembro e seu corpo foi sepultado no Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

PAULO WANDERLEY BORGES (Bigode), 90 anos, faleceu no dia 28 de Setembro e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

IVONE ANDERSON LIMA, 86 anos, faleceu no dia 29 de Setembro e seu corpo foi sepultado no Cemitério Memorial Cidade Jardim em Rio Claro.

ANTONIA MARIA DA CONCEICAO, 82 anos, faleceu no dia 30 de Setembro e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

JULIANA SERZDELLO, 66 anos, faleceu no dia 01 de Outubro e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

JOÃO ANTONIO TONON (Tonon), 74 anos, faleceu no dia 01 de Outubro e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

GENNY VOLPATO, 86 anos, faleceu no dia 01 de Outubro e seu corpo foi sepultado no Cemitério São João Batista em Rio Claro.

RIO CLARO
corretora de seguros

- Automóvel
- Moto
- Caminhão
- Empresarial
- Residencial
- Vida e Saúde
- Financiamento
- Consórcio

☎ 19 3545.8800 | 19 3545.1230 | 📞 19 95321.0709

📍 Rua 2, 877 | Centro | Santa Gertrudes
✉ santagertrudes@rioclarocorretora.com.br

COLUNA
BRUNA
PERISSINOTTO
NA COZINHA



POR BRUNA PERISSINOTTO
@BRUNAPERISSINOTTO_

Sorvete de maracujá low carb

Ingredientes:
Leite fresco
Xilitol
3 maracujás
Iogurte

Modo de preparo:
Bata 500 ml de creme de leite fresco (uma garrafinha) com 8 colheres de sopa de xilitol, até que fique em ponto de chantilly. Peneire 3 maracujás, separando o suco das sementes e, em seguida, adicione um potinho de iogurte. Misture bem. Por fim, misture o suco com o iogurte e o chantilly e acrescente um pouco das sementes do maracujá (dá uma crocância incrível!). Coloque em um recipiente de sua preferência e leve ao freezer por, no mínimo, 4 horas. Prontinho!



Ana Almeida
Proprietária da Ana Almeida Estética Humanizada, Atua no mercado de Estética, Saúde e Bem-estar Esteta Paliativa e Humanizada Paliando com o poder das mãos!

Para maiores informações:
(19) 99705.9228
@anaalmeidaesteticahumanizada

Outubro Rosa: mais uma vez, um chamado ao autocuidado

Com a chegada de outubro, as ruas, vitrines e redes sociais se tingem de rosa em uma campanha que já se tornou símbolo da saúde da mulher: o Outubro Rosa. Mais do que uma simples cor, este mês é um lembrete importante sobre a prevenção e o

diagnóstico precoce do câncer de mama. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma. No entanto, quando detectado precoce-

mente, as chances de cura chegam a mais de 90%. Por isso, a campanha Outubro Rosa reforça a importância do autocuidado: realizar o autoexame regularmente, manter consultas médicas em dia e fazer a mamografia a partir dos 40

anos (ou antes, caso haja histórico familiar da doença). A mensagem é clara: cuidar de si mesma é um ato de amor e de coragem. Que outubro seja, mais uma vez, um lembrete de que a prevenção ainda é o melhor caminho.



ALIMENTAÇÃO | ROUPAS | ACESSÓRIOS | MEDICAMENTOS | NOVIDADES

AMOR, CARINHO E
RESPEITO AOS ANIMAIS.
AGORA COM
DUAS LOJAS
EM RIO CLARO



petcenter
Contato

LOJA 1

AV. 11, ESQ. RUA 13, N° 1214
SÃO BENEDITO | 3522-8600

LOJA 2

RUA 6-A, ESQ. AV. 38-A, N° 804
VILA ALEMÃ | 3531-1310

Recanto das
Margaridas



Imobiliária
GRAMADO

imobiliariagramadosg

Entre em contato conosco!

19 99821.6992 | (19) 35453435