



Alencar Santana leva o presidente Lula a Guarulhos para inaugurar trevo do Bonsucesso

Pag. 04



A verdade sobre quem fez o trevo do Bonsucesso

Pag. 03

Itaquá inicia construção do Terminal Urbano Piratininga com investimento de R\$ 959,8 mil

Pag. 05



Celeiro de artistas: 1º Anfiteatro municipal de Arujá é inaugurado

Pag. 03

SAÚDE E CIDADES



JORNAL metrópole

JM METRÓPOLE
EMPRESA
JORNALÍSTICA
LTDA

CNPJ: 41.707.291/0001-30
Diretor Geral e Jornalista

Responsável: Ary Esperidião
MTB: 0085500/SP

Marketing e Relações

Públicas: Victor Oliveira
Diagramação: Lucas Felipe

Revisão: Juliana Araujo

Tiragem: 50.000

Distribuição: JM Metrópole

Endereço: Av. NSª da Penha
460 - Jordonópolis, Arujá/SP

CEP: 07411-140

WathsApp: 11 972057504

ANUNCIE AQUI
11 97205-7504



O princípio de que o jornalismo deva ser ensinado e que não é racional deixar que o jornalista se forme por si mesmo.

Antônio Gramsci
GRAMSCI, A., *Caderno do Cárcere, Civilização Brasileira, 1991*

A Importância da Alimentação e Seu Impacto na Saúde Mental



A relação entre alimentação e saúde mental tem sido amplamente estudada nos últimos anos, evidenciando como uma dieta equilibrada pode influenciar positivamente o bem-estar mental. Uma nutrição adequada é essencial não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental, afetando diretamente o humor, a capacidade cognitiva e a resiliência emocional.

Nutrientes Essenciais para a Saúde Mental

1. Ácidos Graxos Ômega-3:

Encontrados em peixes como salmão, sardinha e atum, os ácidos graxos ômega-3 são cruciais para o funcionamento do cérebro. Estudos indicam que esses nutrientes podem reduzir os sintomas de depressão e ansiedade.

2. Vitaminas do Complexo B:

Vitamina B12, B6 e folato são fundamentais para a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que regulam o humor. Deficiências dessas vitaminas estão associadas a

transtornos de humor.

3. Antioxidantes: Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, nozes e vegetais de folhas verdes, ajudam a combater o estresse oxidativo, que está ligado a doenças neurodegenerativas e à deterioração cognitiva.

4. Proteínas: Proteínas são fontes de aminoácidos, que são os blocos de construção dos neurotransmissores. Consumir carnes magras, leguminosas e produtos lácteos pode ajudar a manter os níveis adequados desses compostos químicos no cérebro.

O Papel da Alimentação no Humor e na Cognição

Uma dieta rica em nutrientes contribui para a estabilidade do humor e a função cognitiva de várias maneiras. Por exemplo, carboidratos complexos, como grãos integrais, ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, evitando os picos e quedas bruscas que podem afetar o humor. Além disso, alimentos ricos em triptofano, como peru e sementes, podem aumentar os níveis de serotonina, melhorando o humor e a sensação de bem-estar.

Dietas e Transtornos Mentais

Pesquisas demonstram que certos padrões alimentares podem prevenir ou ajudar a tratar transtornos mentais. A dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais, peixes e azeite de oliva, tem sido associada a uma

menor incidência de depressão. Por outro lado, uma dieta rica em alimentos processados e açúcar pode aumentar o risco de desenvolver sintomas depressivos e ansiosos.

A alimentação desempenha um papel crucial na manutenção da saúde mental. Adotar uma dieta balanceada e rica em nutrientes não só promove a saúde física, mas também pode melhorar significativamente o bem-estar mental. Investir em uma alimentação saudável é, portanto, uma estratégia fundamental para garantir uma vida equilibrada e mentalmente saudável.



Dr. André Novaes
Instagram:
@psico_andrenovaes
CRP: 06/107695



Colaboração
Henrik Williams
Instagram:
@henrikwilliamsocial

Google não permitirá anúncios de políticos nas eleições de outubro

Medida está de acordo com resolução do TSE para restringir uso de IA. O Google anunciou na última quarta-feira (23) que não vai permitir anúncios políticos nas eleições municipais de outubro.

A medida foi tomada pela plataforma em função da resolução aprovada em fevereiro deste ano pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) para restringir o uso

de inteligência artificial (IA) e determinar a adoção de medidas de combate à circulação de fatos inverídicos ou descontextualizados.

Em nota, o Google informou que a restrição aos anúncios começará em maio, quando as resoluções do TSE entrarão em vigor.

A empresa também declarou que apoia a integridade das eleições. “Vamos atualizar nossa política de conteúdo

político do Google Ads para não mais permitir a veiculação de anúncios políticos no país. Essa atualização acontecerá em maio, tendo em vista a entrada em vigor das resoluções eleitorais para 2024. Temos o compromisso global de apoiar a integridade das eleições e continuaremos a dialogar com autoridades em relação a este assunto”, informou a empresa.



Celeiro de artistas: 1º Anfiteatro municipal de Arujá é inaugurado

Um celeiro de artistas, atores e palco para revelação de talentos em Arujá. Assim foi inaugurado o 1º Anfiteatro Municipal na cidade, localizado na rua Perfeita Liberdade, altura do 218, na rua de baixo da Escola Livre de Música, no Jardim Rincão.

O prefeito Luis Camargo, o Dr Camargo, a primeira-dama Clau Camargo, o vice-prefeito Betinho, o secretário municipal de Cultura, Juvenil dos Santos, e a Câmara de Vereadores, celebraram, ao lado da comunidade e dos artistas, a inauguração do espaço, que foi totalmente reconstruído, com recursos próprios, desde o palco, piso, camarim, pintura, instalação de ar-condicionado, som, cortina automatizada e iluminação.

O chefe do Executivo Municipal lembrou da importância da valorização dos artistas locais e na promoção da arte e

cultura, citando a revitalização da Biblioteca Municipal, do Casarão das Artes, da Escola Livre de Música e da participação dos arujaenses na Festa das Nações, nas festividades do aniversário da cidade e em todos os eventos do município. “A nossa missão é cuidar das pessoas e é isso o que nos move e cuidar da arte e dos artistas é também cuidar da nossa gente, do nosso patrimônio cultural”, explanou. O Anfiteatro Municipal de Arujá será palco de peças teatrais, palestras, apresentações, shows e demais eventos para a população de Arujá.

O renomado diretor de teatro Thiago Jansen também marcou presença, assim como o humorista Marcelo Marrom, que finalizou a cerimônia de inauguração, após o descerramento da placa, com um show de stand-up.



A verdade sobre quem fez o trevo do Bonsucesso

O trevo do Bonsucesso, obra que vai beneficiar mais de 1 milhão de pessoas, será inaugurado pelo presidente Lula neste sábado, 25 de maio, junto com o deputado Alencar Santana, vice-líder do governo federal na Câmara.

Os recursos para essa obra vieram do Programa de Aceleração do Crescimento – PAC Mobilidade – do governo Dilma Rousseff, em 2013. As obras tiveram início em 2015, mas foram suspensas já em 2016, depois que a presidenta Dilma foi tirada do governo por Jair Bolsonaro e seus aliados, como o prefeito Guti, que assumiu o comando de Guarulhos em 2017 e nunca moveu uma palha para que a obra avançasse.

Durante o governo Bolsonaro (2019-2022), a obra ficou paralisada, daí vem o atraso na entrega. Mas bastou o presidente Lula voltar ao

governo que a obra voltou a andar e será finalmente entregue à população.

Nesta etapa final, as obras foram executadas pela nova concessionária da Dutra, sob a

coordenação e supervisão do ministério dos Transportes, do governo Lula.

A verdade cristalina é que o governo de São Paulo não colocou um único centavo no

trevo do Bonsucesso. Apesar disso, o governador tenta posar de “pai da criança”, junto com o prefeito Guti e o deputado estadual Jorge Wilson, o “Xerife do Consumidor”.



C I D A D E S

Alencar Santana leva o presidente Lula a Guarulhos para inaugurar trevo do Bonsucesso

Com articulação do deputado federal Alencar Santana (PT-SP), o presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, participa neste sábado, 25 de maio, da cerimônia de inauguração do trevo do Bonsucesso e outras obras viárias na rodovia Presidente Dutra, em Guarulhos (SP). A cerimônia, prevista para as 10h, em área do posto Sakamoto 2 (rodovia Dutra, Km 210, sentido São Paulo), contará com a presença do



NOVO

Anfi teatro

MUNICIPAL

Em Arujá, a Cultura sempre está em cartaz

- Confortáveis poltronas
- Cortinas automatizadas
- 140 lugares com acessibilidade
- Ar-condicionado central
- Moderno sistema de som e iluminação
- Ampla camarim para artistas

✓

Estrutura completa para shows, peças teatrais, palestras e apresentações

Rua Perfeita Liberdade, 220, Jardim Rincão



vice-presidente e ministro do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços, Geraldo Alckmin, e de mais oito ministros do governo federal: Rui Costa (Casa Civil), Renan Filho (Transportes), Alexandre Padilha (Secretaria de Relações Institucionais), Fernando Haddad (Fazenda), Luiz Marinho (Trabalho e Emprego), Paulo Teixeira (Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar), Jader Filho (Cidades) e Márcio França (Empreendedorismo, Microempresa e Empresa de Pequeno Porte). O governador Tarcísio de Freitas também confirmou presença.

O deputado Alencar Santana, que é vice-líder do governo Lula na Câmara, além de ser o pré-candidato do PT na eleição municipal de outubro, se diz muito feliz com essa nova visita do presidente a Guarulhos. “É sempre uma grande honra recebermos o melhor presidente da história do Brasil, que é também o presidente que mais obras fez pela cidade de Guarulhos. E a nossa alegria é maior ainda porque ele vem inaugurar duas importantes obras, que são a finalização do trevo do Bonsucesso e do trevo da Jacu-Pêssego, que vão melhorar muito a fluidez do tráfego na cidade, especialmente para os moradores do Bonsucesso, Pimentas e bairros vizinhos, que sonham há muito tempo com a conclusão desse projeto”, comemora o parlamentar.

Trechos – Serão inaugurados o novo trevo Cumbica (Jacu-Pêssego), no km 213, e a pista marginal, sentido São Paulo, entre o km 209,5 e km 211,8 da Dutra. Em toda a rodovia (BR 116), trafegam diariamente cerca de 350 mil automóveis – entre veículos de passageiros e de carga – e por ela passa 50% do PIB nacional. Para quem quiser participar do evento, é importante chegar cedo ao local, onde será montada uma tenda, mas de qualquer modo é importante levar proteção para chuva e frio.

Microempreendedorismo aumenta e Itaqué registra mais de 10 mil formalizações desde 2021

Cidade saltou de 18 mil MEIs em 2021 para 28,8 mil em 2024

A Prefeitura de Itaquaquecetuba fez um balanço do aumento de microempreendedores individuais (MEIs) na cidade desde 2021 e chegou a um número expressivo de formalizações. O levantamento mostrou um crescimento de 59% no período. Em números exatos, saltou de 18.070 em 2021 para 28.800 em 2024.

No início de 2021, a cidade tinha 18.536 MEIs formalizados e finalizou o ano com 22.514. Em 2022 eram 23.630, em 2023 o número estava em 26.560 e, em 2024, até o momento, tem 28.800. A pasta acredita que o aumento tem algumas motivações, como a conjuntura econômica, com o fim do período crítico da pandemia e retomada das atividades econômicas.

Outro motivo é o crescimento do empreendedorismo e aumento do interesse em uma cultura empreendedora, com mais pessoas buscando iniciar seus próprios negócios para ter autonomia financeira, além de

oportunidade de renda extra ou necessidade de uma ocupação formalizada.

“A formalização oferece uma série de benefícios, como acesso a linhas de crédito, possibilidade de emitir notas fiscais e contribuição previdenciária”, destacou a secretária de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Maria Dávila. O avanço da tecnologia e o acesso à informação também facilitam o processo de iniciar e gerir um negócio, já que plataformas online, redes sociais e aplicativos são usados para a divulgação de produtos e serviços.

Programas de incentivo ao empreendedorismo estão inclusos nos atrativos: atualmente, os governos federal, estadual e municipal têm implementado programas e políticas específicas para incentivar e desburocratizar, e ainda oferecem capacitação, suporte técnico e incentivos financeiros.

Na gestão municipal, por

exemplo, a Secretaria da Mulher, Direitos Humanos e Cidadania promove capacitações para mulheres empreendedoras e pessoas com deficiência. Também é realizada a Feira da Mulher Empreendedora e encontros para a formalização do negócio.

Pela Secretaria de Emprego e Desenvolvimento Econômico, existe convênio com o VRE/REDESIM para desburocratizar a abertura, alteração ou cancelamento de empresas e são oferecidas linhas de crédito pelo Banco do Povo Paulista. Além

disso, há iniciativas para ofertar capacitações aos MEIs por meio de parcerias com o Sebrae e outras instituições.

“Estamos trabalhando e buscando fortalecer cada vez mais a economia do nosso município, estimulando o empreendedorismo, gerando oportunidades, empregos e renda familiar. Isso é muito importante para o crescimento da cidade”, finalizou o prefeito Eduardo Boigues. Mais informações podem ser obtidas na rua Dom Thomaz Frey, 89 - Centro, de segunda a sexta-feira, em horário comercial.



Itaquá inicia construção do Terminal Urbano Piratininga com investimento de R\$ 959,8 mil



A Secretaria de Obras de Itaquaquecetuba iniciou, neste mês, a construção do Terminal Urbano Piratininga. Com

investimento de R\$ 959,8 mil, a estrutura está sendo construída na rua João Francisco Lisboa, uma das principais do bairro.

O espaço vai servir como ponto de integração para o transporte coletivo do município e vai contar com cobertura, assento para os passageiros, plataforma elevada para facilitar o embarque, espaço para feira livre, estacionamento e paisagismo.

Atualmente, as obras estão concentradas na construção das plataformas e na execução da base. Em seguida será feito o pavimento e a instalação elétrica, com iluminação de LED.

“O novo terminal é apenas a continuação das iniciativas que já estamos colocando em prática no Piratininga. A infraestrutura de um bairro é fundamental para a qualidade de vida da população, para

aquecer o comércio local e trazer mais segurança para os munícipes”, disse o secretário de Governo e Obras, Marcello Barbosa.

Em março deste ano, a pasta inaugurou um canteiro central na mesma via, que foi revitalizado em apenas seis meses. O local recebeu investimento de R\$ 918 mil e tem ciclovia, pistas de skate e caminhada, coreto e estacionamento com 112 vagas. “O Piratininga vem passando por uma série de melhorias desde 2021 com a canalização do principal córrego do bairro, eco-ponto, reforma do ginásio e melhorias na infraestrutura das ruas. Essa é a Itaqué que queremos”, completou o prefeito Eduardo Boigues.

C I D A D E S

Prefeitura de Guararema inicia revitalização da Praça Salvador Lemes Cardoso, na Freguesia da Escada



Em frente à Igreja de Nossa Senhora da Escada, que abriga a única imagem de São Longuinho em altar do Brasil, a Praça Salvador Lemes Cardoso, na Freguesia da Escada, é um dos cartões postais de Guararema. E ela está sendo revitalizada pela Prefeitura Municipal, para oferecer mais segurança, acessibilidade e conforto aos moradores do bairro.

Já em obras, o local recebe lâmpadas de LED que substituem a iluminação anterior por um sistema mais moderno, sustentável e econômico, novas lixeiras e novos bancos. Além disso, haverá manutenção no parquinho, em todo o piso e também nas áreas gramadas, com substituição de estruturas danificadas.

Tudo isso com autorização do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), que emitiu anuência

para as intervenções conforme as normas de preservação previstas em parecer técnico.

“A revitalização da Praça Salvador Lemes Cardoso é um pedido dos moradores que foi trazido pelo vereador Marcos Britto, o Alemão. São melhorias simples de serem executadas, mas que vão deixar o espaço mais acolhedor, mais seguro e mais bem equipado para o convívio em família”, resume o prefeito de Guararema, o Zé.

Entre as melhorias há investimentos em paisagismo, mas sem alterar a estética do local, que remonta à década de 1980, quando a histórica Igreja de Nossa Senhora da Escada, que é tombada pelo Iphan e pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico (Condephaat), foi reformada e passou a contar com a Praça Salvador Lemes Cardoso.



Clebão amplia força política ao receber apoio do Democracia Cristã



O pré-candidato a prefeito de Santa Isabel, Clebão, do Partido Liberal (PL), recebeu nesta semana o apoio do partido Democracia Cristã, presidido pelo ex-vereador Ti Nagate. A adesão do DC ao projeto de renovação liderado por Clebão reforça o compromisso com a melhoria da qualidade de vida de nossa cidade. Marca também a ampliação da força política em busca da mudança que recolocará o município de volta no caminho do desenvolvimento.

No encontro entre os dois líderes políticos, Clebão fez questão de ressaltar a importância do diretório municipal do Democracia Cristã para Santa Isabel e o quanto a legenda vai agregar ao projeto de renovação da cidade: “Assim como o PL, o DC defende os valores da família e busca a melhoria das condições de vida da nossa população. São parceiros importantes e necessários para renovar Santa Isabel”.

Clebão também salientou

a liderança do ex-vereador Ti Nagate: “É um líder comprometido e um empresário respeitado em nossa cidade, que vai nos ajudar demais na construção do nosso plano participativo de governo. Obrigado, Democracia Cristã, por acreditar em nosso projeto de renovação e caminhar ao nosso lado”.

O ex-vereador TI, por sua vez, também falou sobre a união dos partidos em torno da pré-candidatura de Clebão à Prefeitura de Santa Isabel: “Juntos, estamos mais fortes e mais preparados para enfrentar os desafios e realizar as mudanças que a saúde, educação e segurança em Santa Isabel tanto necessitam. Com força política e união, vamos construir juntos o nosso plano de governo ‘Santa Isabel de todos

nós”.

Plano de governo participativo Juntos, Clebão, Ti Nagate, PL e DC assumem o compromisso de estar junto com a população, ouvindo suas reclamações e necessidades, anotando as demandas e mostrando para a comunidade que estão presentes para servir o cidadão.

“Ter experiência, força política e uma equipe competente é fundamental para renovar nossa cidade. Mas só isso não basta. Precisamos dar voz à população e montar um plano de governo que seja, de fato, participativo. Porque planejar o futuro, é resgatar a esperança e garantir oportunidades para todos. Juntos, nós vamos renovar Santa Isabel e melhorar a vida dos nossos moradores”, concluiu Clebão.

C I D A D E S

Crianças do centro de convivência da pessoa com deficiência participaram do “Projeto Miguel” em Igaratá

Na última quarta-feira, dia 22, foi um dia muito especial para as crianças do Centro de Convivência da Pessoas com Deficiência (CCPCD), que tiveram a oportunidade única de participar do Projeto Miguel, uma iniciativa que visa proporcionar experiências enriquecedoras e inclusivas. O renomado Chef de cozinha Bertolasse, conhecido por sua paixão pela culinária e pelo comprometimento com causas sociais, abriu generosamente as portas de sua cozinha para receber essas crianças e compartilhar com elas sua arte.

O menu escolhido para esta ocasião foi nhoque, um prato tradicional e amado por muitos. As crianças, sob a orientação cuidadosa e paciente do Chef Bertolasse, puderam colocar a mão na massa, literalmente, aprendendo passo a passo como preparar essa deliciosa iguaria. O entusiasmo e a alegria estavam estampados no rosto de cada uma delas, tornando o ambiente ainda mais especial e caloroso. Os aromas deliciosos que

emanavam da cozinha do Barcca Rooftop Restaurant, local cedido pelo Sr. Antonio Carlos, criaram uma atmosfera mágica. Queremos expressar nossa mais profunda gratidão ao Sr. Antonio Carlos, cuja generosidade e apoio foram fundamentais para a realização deste evento. O Barcca Rooftop Restaurant ofereceu um espaço perfeito, com sua vista deslumbrante e

ambiente acolhedor, contribuindo significativamente para o sucesso do Projeto Miguel. Além do Chef Bertolasse e do Sr. Antonio Carlos, gostaríamos de agradecer a todos os voluntários e participantes que dedicaram seu tempo e esforço para garantir que este dia fosse inesquecível. A presença e o apoio de cada um de vocês foram essenciais para criar uma experiência memorável para

as crianças do CCPCD. Eventos como este reforçam a importância da inclusão e do cuidado com o próximo, mostrando que, juntos, podemos construir uma sociedade mais justa e acolhedora. Nosso muito obrigado a todos que fizeram parte deste momento tão especial e que contribuíram para tornar este dia verdadeiramente maravilhoso.



No domingo, dia 19, a Praça de Eventos “Luiz Carlos Lourenço” foi palco de um evento espetacular: a 2ª Etapa do Desafio Rural em Igaratá

Com percursos desafiadores de 65 km para a categoria Pro, 47 km para a categoria Sport e 23 km para a categoria Light, o evento reuniu ciclistas de diversas habilidades e níveis de experiência. A diversidade dos percursos garantiu que todos os participantes, desde os mais experientes até os iniciantes, pudessem desfrutar de uma competição empolgante e bem organizada.

A atmosfera estava eletrizante, com uma multidão animada e pronta para enfrentar os desafios propostos. Os ciclistas mostraram determinação e espírito esportivo, superando terrenos

difíceis e aproveitando cada momento da prova. O cenário de Igaratá, com suas belas paisagens rurais, proporcionou um pano de fundo perfeito para essa jornada de adrenalina e superação.

Queremos expressar nosso sincero agradecimento a todos os envolvidos na organização e realização do evento. O sucesso da 2ª Etapa do Desafio Rural não seria possível sem o esforço incansável de cada um de vocês. Desde os organizadores, patrocinadores, voluntários até os próprios participantes, cada um desempenhou um papel crucial para fazer deste evento um marco no calendário esportivo da região.





ASSISTA NA CINEMARK™



O seu
sorriso
novo
começa agora.



**Implante dentário
sem segredo!**

Dra. Evellyn Chagas Moreira
CRO/SP 142047

Faça já o seu agendamento!

11. 99367-8924

Rua Silvestre Vasconcelos Calmon,
51 Vila Moreira Guarulhos SP



Chagas
Odontologia