

Resultados Campanha da Solidariedade—3ª Região

Realizada no período de 02 a 06 de junho, a Campanha da Solidariedade arrecadou peças de frio. As doações foram entregues em diversas Instituições de Caridade.

A 3ª Região, composta por São Paulo, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, arrecadou ao todo 30 caixas de roupas, totalizando 877 peças!

Doações: cidade—quantidade de peças—entidade beneficiada

São Paulo—SP: 163 peças—Creche Benção da Paz;

PU MS—Campo Grande: 72 peças—Asilo da Velhice Desamparada e Carente São João Bosco;

PSF—Piracicaba: 150 peças—Fundo de Solidariedade de Piracicaba;

PSF—Taubaté: 53 peças—Associação Filantrópica Conviver, de Caçapava/SP;

PSF—Guarulhos: 35 peças—Fundo Social de Solidariedade do Município de Guarulhos.

PSU—Bauru: 34 peças—Lar dos Desamparados, em Agudos/SP.

PSF—Santos: 105 peças—Grupo Assistencial Espírita Ninho de Amor e Luz;

PSU—Ribeirão Preto: 20 peças—Centro de Triagem e Encaminhamento ao Migrante/Itinerante e a moradores de rua da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Ribeirão;

PSU—Marília: 20 peças—Fundo Social da Prefeitura de Marília;

PSF—Presidente Prudente: 45 itens—Projeto Semear;

PSU—Campinas: 40 peças—Secretaria Municipal de Cidadania, Assistência e Inclusão Social da Prefeitura Municipal de Campinas;

PSF—Ribeirão Preto: 87 peças—Centro de Triagem e Encaminhamento ao Migrante/Itinerante e morador de rua da Secretaria de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto;

AGU—São José dos Campos: 53 peças—Fundo Social de Solidariedade de SJC.



Dicas do Projeto Esplanada Sustentável—PES



Boca aberta, Torneira Fechada

Não deixe a água correndo enquanto estiver escovando os dentes. Uma única pessoa pode economizar 1,9 milhão de litros de água ao longo da vida simplesmente escovando os dentes com a torneira fechada.

Espaço AGU Mais Vida

Tenha horários constantes

Pular da cama ou dormir mais um pouco? Para muita gente, o dilema é diário. Para o nosso corpo, muitas vezes a segunda opção é a escolhida, mesmo quando nosso cérebro sabe que temos que acordar cedo para trabalhar ou cumprir outras atividades. E quando finalmente o despertador é escutado, muitas pessoas começam o dia sem disposição, só pegando no tranco no fim da manhã ou começo da tarde.

Acordar com dívidas na conta de sono pode ser prejudicial ao rendimento e à saúde. Isso causa problemas de memória, humor, falta de atenção e, é claro, sonolência.

O organismo organiza suas funções para que ocorram sempre em 24 horas mais ou menos, obedecendo a duração do dia. Esse é o tal do relógio biológico. Manter uma hora certa para dormir e acordar ajuda a regular um pouco mais esse nosso cronograma interno. "Ficar mexendo no nosso ciclo circadiano o desregula. Ao dormir mais tarde, você atrasa o relógio e volta a não conseguir acordar cedo", esclarece o médico do sono Geraldo Lorenzi.

É claro que não é preciso exagerar e ser sempre pontual, mas manter uma rotina faz parte da higiene do sono e ensina o corpo a ter uma frequência.



Hepatite A



É uma doença infecciosa aguda causada pelo vírus VHA que é transmitido por via oral-fecal, de uma pessoa infectada para outra saudável, ou por meio de alimentos (especialmente os frutos do mar, recheios cremosos de doces e alguns vegetais) ou da água contaminada. A incidência da hepatite A é maior nos locais em que o saneamento básico é deficiente ou não existe. Uma vez infectada, a pessoa desenvolve imunidade contra VHA por toda a vida.

Sintomas

Durante o período de incubação, que leva em média de duas a seis semanas, os sintomas não se manifestam, mas a pessoa infectada já é capaz de transmitir o vírus. Apenas uma minoria apresenta os sintomas clássicos da infecção: febre, dores musculares, cansaço, mal-estar, inapetência, náuseas e vômito. Icterícia, fezes amarelo-esbranquiçadas e urina com cor semelhante à da coca-cola são outros sinais possíveis da enfermidade. No entanto, muitas vezes, os sintomas são tão vagos que podem ser confundidos com os de uma virose qualquer. O paciente continua levando vida normal e nem percebe que teve hepatite A.

Tratamento

Não existe tratamento específico contra a hepatite A, nem embasamento terapêutico para recomendar repouso absoluto. Na vigência dos sintomas, porém, o próprio paciente se impõe repouso relativo. Pessoas que vivem no mesmo domicílio que o paciente infectado ou que estão em más condições de saúde podem receber imunoglobulina policlonal para protegê-las contra a infecção. É absolutamente fundamental que o consumo de álcool seja abolido até pelo menos três meses depois que as enzimas hepáticas voltaram ao normal.