



HOMENAGEM

**Março,
mês dedicado às
mulheres**

Página 4

**Leia mais em:
rnews.com.br**



MEDICINA NATURAL

**Cru ou cozido,
espinafre em
alta**

Página 2

**Leia mais em:
rnews.com.br**

REGIONAL NEWS

Scaneie o QR CODE
rnews.com.br



FUNDADO EM 19/03/92 | ANO XXXII - Nº 1.693 | 02 de março de 2024

TRANSPORTE

Com Consórcio, trem irá de SP a Campinas

Página 3

**Leia mais em:
rnews.com.br**

Foto da capa: Reprodução Internet

PREVENÇÃO



Foto: Internet

Sábado, 2: Dia 'D' contra a dengue

Página 3

Leia mais em: rnews.com.br

CAMPANHA

Foto: Internet



MARÇO

LILÁS

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE AO CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

AMARELO

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO DA ENDOMETRIOSE

AZUL-MARINHO

MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER COLORRETAL

Março: 3 cores de conscientização

Página 4

Leia mais em: rnews.com.br

REFLEXÃO

O meu socorro vem do Senhor que fez o céu e a terra

Salmos 121:2

PENSAMENTO

Não importa que você vá devagar, contanto que você não pare.

Confúcio

FRASE

“Jair Messias Bolsonaro, o maior perseguido político da história do Brasil”

Pastor Silas Malafaia, em manifestação em 25 de fevereiro, que levou centenas de milhares de brasileiros à Avenida Paulista, em SP, em favor de verdades sobre a democracia

MEDICINA NATURAL

Cru ou cozido, espinafre em alta

Foto: Reprodução Internet



Dentre os inúmeros benefícios para a saúde, essa verdura verde escura é conhecida por ser uma excelente fonte de nutrientes essenciais.

Previne prisão de ventre; colabora para o controle da pressão alta; faz bem para a saúde ocular; ajuda a combater a anemia; faz bem para pele; combate inflamações no corpo e também é benéfico para a saúde óssea e muscular

Ao adicionar o vegetal à dieta, benefícios à saúde serão proporcionados por suas substâncias antioxidantes, vitaminas como

folato, magnésio e vitamina A, além de fibras.

As folhas verdes em geral e vegetais como brócolis são associados à inibição de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral e alguns tipos de câncer.

É um vegetal versátil, que pode ser consumido cru ou cozido. Na salada, em smoothies, muffins, refogados, fritos, na forma de sopa e pestos.

CULTURA MUSICAL

Teatro J. Safra recebe Luíza Possi

Por Nelson de Souza Lima

Foto Divulgação

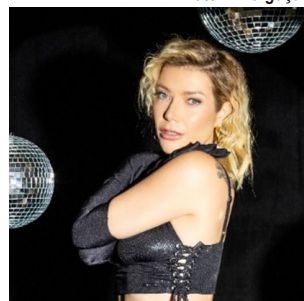
No próximo dia 2 de março o Teatro J. Safra recebe em apresentação única a cantora e compositora Luíza Possi. A carioca chega ao palco da zona oeste de São Paulo num momento especial, comemorando duas décadas de carreira.

A filha de Zizi Possi e Líber Gadelha apresenta a "Festa da Luíza" dando a entender que a ordem é dançar do começo ao fim nos 80 minutos de show.

Trazendo na bagagem o recente "Luíza Pop", de 2023, a cantora promete um repertório irresistível, que além das autorais, terá canções de artistas que a influenciaram como Tim Maia.

Do sândico, Luíza Possi interpreta "O Descobridor dos Sete Mares" e "Não Quero Dinheiro" e também hits das divas Beyoncé, Katy Perry e Lady Gaga.

Músicas do novo álbum não devem faltar como "Agridoce", "Luz", "Amor Sem Pausa", "Waze" e "Não faz sentido". A superprodução também traz coreografias e iluminação que dão todo o clima de pista dance. Então bora dançar com "Festa da Luíza".



SERVIÇO

Luíza Possi

Show: Festa da Luíza

Data: 2 de março - 21 horas - Livre

Teatro J. Safra

Rua Josef Kryss, 318 - Barra Funda - SP

Ingressos a partir de R\$ 50,00

Inf: <https://www.eventim.com.br/artist/luiza-possip/?affiliate=JSA>

ARTIGO

A sexualidade é outra coisa

Tive uma colega de trabalho que tinha câncer, foi dispensada do trabalho, mas não quis se ausentar. Falei com o irmão dela para convencê-la a ficar em casa. Ele disse: "Doutor, é melhor ele vir trabalhar pois lá em casa ele briga com todo mundo". Entendi! No trabalho ela era ranzinza e reclamava de tudo. Morreu com duas férias vencidas e uma licença prêmio para gozar.

Falando em gozar, é bom lembrar: o corpo humano não tem aparelho sexual, tem um sistema reprodutor para dar novas vidas no mundo. A libido e a potência, são funções corporais para a reprodução da espécie. Já a sexualidade, é outra coisa. Deveria ser trata-

da como sensualidade: a sensibilidade para sentir e gostar do próprio corpo e do corpo do outro.

No enfermo ocasional ou na velhice podem faltar hormônios para a libido e a potência, já a sensibilidade pode manter e prolonga o prazer da convivência com um relacionamento de amor.

Trepar qualquer animal trepa, mas amar, é um fator humano desenvolvido. Na terapia, quando surge a reclamação do outro no relacionamento, costume perguntar se a pessoa gostaria de ser tratada como ela age com o outro. Não, sempre é a resposta.

Dr. Pedro Santo Rossi,
Psicólogo humanista, voluntário do HEFC.
www.psirossi.com - www.hefc.org.br



Hospital de Retaguarda
Fabiano de Cristo

www.hefc.org.br

Rua Canário, nº 600 - Caieiras/SP - ☎ 4441-3031

DOE SANGUE



FUNDAÇÃO PRÓ-SANGUE

Acesse:

<https://www.prosangue.sp.gov.br>

EMPRESA FUNERÁRIA SEIXAS



Franco da Rocha: 4449-2288

Caieiras: 4605-2287

Francisco Morato: 4609-2122



www.planoassistencialfamiliar.com.br

☑️ Ambulância

CAIEIRAS
Av. Prof. Carvalho Pinto, 89 - Centro
Tel. 4605-2287

☑️ Carro de Apoio

FRANCISCO MORATO - 1
Rua Virgílio Martins de Oliveira, 100 - Centro
Tel. 4609-2122

☑️ Departamento de Apoio

FRANCISCO MORATO - 2
Rua 21 de Março, 331 - Centro
Tel. 4489-0700

☑️ Assistência Funerária

FRANCO DA ROCHA
Rua Azevedo Soares, 218 - Centro
Tel. 4449-2120

☑️ Ampla Rede de Descontos

JORNAL **REGIONAL NEWS**
SEMPRE COM VOCÊ

JORNALISTA RESPONSÁVEL:
MTB: 41.710/SP

FUNDADORES: Arão Peres
e Celina J. G. Peres

CIRCULAÇÃO: Caieiras, Cajamar,
Franco da Rocha, Francisco Morato,
Perus e Mairiporã.

PERIODICIDADE: Semanal
CURTA NOSSAS PÁGINAS:

f /RegionalNewsOficial

ig /RegionalNewsOficial

E-MAIL: regionalnews@uol.com.br

☎ 9.6829-5575

Consórcio vencedor vai administrar sistema de trens e ligar SP a Campinas

Certame teve apenas um participante que terá 30 anos de concessão e quer ligar os extremos em apenas uma hora

Foto: Internet

PREVENÇÃO

Dia D nacional para combater a dengue é neste sábado, 2

Foto: Reprodução Internet



Conscientizar o país sobre medidas de prevenção e eliminação do mosquito *Aedes aegypti*. Essa é ideia do Dia D de Mobilização Nacional Contra a Dengue, que acontece sábado, 2 de março.

As ações vão reunir governo federal, estados, municípios e sociedade.

O Brasil está perto de bater um milhão de casos prováveis de dengue em 2024.

Segundo o Ministério da Saúde, esse crescimento neste período do ano não era esperado, considerando as tendências históricas, que indicam o pico das epidemias entre março e abril.

Minas Gerais, São Paulo, Distrito Federal e Paraná registram os maiores números da doença.

Atualmente, 17 unidades da federação estão com incidência de dengue acima do esperado. Dessas, 15 indicam crescimento pelo menos até o final de março, assim como em boa parte do país.

Nessa terça-feira, o governo liberou 23 milhões de reais para estados e municípios que decretaram emergência em saúde pública para combater doenças como a dengue.



O leilão de concessão patrocinada das novas linhas ferroviárias que ligarão a capital paulista a Campinas, SP, foi vencido pelo único participante do certame, o consórcio C2 Mobilidade Sobre Trilhos, formado pelas companhias Comporte e a chinesa CRRC. O leilão ocorreu na quinta-feira, 29, na B3, em São Paulo.

O consórcio ofereceu lance com desconto mínimo, de 0,01%, ao que o estado deverá investir no novo sistema de transporte: uma contraprestação de R\$ 8,06 bilhões durante os 30 anos de concessão. Além desse valor, o estado fará também um aporte inicial de R\$ 8,9 bilhões, sem desconto.

Já o consórcio vencedor deverá efetuar investimentos de R\$ 14,2 bilhões durante os

30 anos da concessão e será o responsável pelo projeto, financiamento execução e operação dos serviços do Trem Intercidades Eixo Norte (TIC).

Trem

O veículo ligará Campinas a São Paulo em 64 minutos, com 15 minutos de intervalo entre os trens, e com uma parada em Jundiaí. A velocidade média será de 95 km/h, podendo chegar a 140 km/h em alguns trechos. Cada trem poderá levar até 860 passageiros. A previsão é que o novo sistema de transporte fique pronto em 2031.

O consórcio também deverá realizar melhorias na Linha 7-Rubi, que já liga São Paulo a Jundiaí, e implementar o Trem

Intermetropolitano (TIM) entre Jundiaí e Campinas, linha que terá 44 km de extensão, com paradas em Louveira, Vinhedo e Valinhos. O percurso será feito em 33 minutos, com velocidade média de 80 km/h, superior aos 56 km/h médios do metrô. Os trens terão capacidade para até 2.048 passageiros cada. A previsão é que o sistema fique pronto em 2029.

Em relação às tarifas, o edital de concessão prevê valor médio de R\$ 50 ou menos para o serviço expresso entre São Paulo e Campinas (TIC) e de R\$ 14,05 para o serviço parador intermetropolitano (TIM). Já o bilhete da Linha 7-Rubi seguirá a tarifa pública, atualmente de R\$ 5.

Fonte Agência Brasil

CAMPANHA

Mês de março é marcado, desta vez, por três cores de conscientização

O Amarelo, Azul-Marinho e Lilás distinguem a atenção para prevenção das doenças com alto índice entre os brasileiros



Foto: Internet

O já conhecido “calendário colorido” é utilizado por campanhas nacionais com o objetivo de chamar a atenção em relação à doenças importantes e que merecem cuidados. Nesse mês de março, o calendário traz três cores distintas. Cada uma delas têm um significado, mas todas buscam alertar para os cuidados e para a prevenção de doenças com alta incidência entre os brasileiros.

As três cores destacadas no mês de março são o Amarelo, o Azul-Marinho e o Lilás. O Amarelo faz referência

à conscientização sobre a Endometriose, doença crônica que acomete mulheres. Outra doença com alta prevalência entre o público feminino por todo país é o câncer de colo de útero, representado pela cor Lilás. Já o Azul-Marinho se refere a conscientização sobre o câncer colorretal ou câncer de intestino, segundo tipo de câncer mais comum no Brasil, tanto em homens quanto em mulheres, segundo o Instituto Nacional do Câncer - INCA.

Fonte: ipesaude.rs.gov.br/

FOTO CENA



ainda mais se a casa moderna é um cenário que encontra o capricho e o comum se torna extraordinário num ambiente de luxo e absolutamente convidativo. Um guarda-chuva elegante e enorme suspenso no teto que não é apenas uma peça decorativa define é um chuveiro totalmente funcional, projetado para imitar a suave queda da chuva do céu. Exuberante e lindo !!!

Nada como um banho refrescante depois de um dia de trabalho,

HOMENAGEM

Mulher: celebrando conquistas e reforçando a luta pela igualdade

Foto: freepik

Março, o ‘Mês da Mulher’, é dedicado a celebrar as conquistas femininas. No dia 8, Dia Internacional da Mulher, um marco histórico que reconhece a força e a determinação delas

História do Dia

Internacional da Mulher:

* 1908: Greve das operárias têxteis em Nova York por melhores condições de trabalho e igualdade salarial.

* 1910: Clara Zetkin propõe a criação do Dia Internacional da Mulher na Segunda Conferência Internacional de Mulheres Socialistas.

* 1911: Primeira comemoração do Dia Internacional da Mulher em diversos países da Europa.

* 1917: Greve das operárias têxteis em Petrogrado, na Rússia, marca o início da Revolução Russa.

* 1975: A ONU oficializa o Dia Internacional da Mulher.

Influência do Movimento

Operário:

* As lutas das mulheres trabalhadoras por melhores condições de trabalho e igualdade salarial foram fundamentais para o surgimento do Dia Internacional da Mulher.

* O movimento operário contribuiu para a conscientização das mulheres sobre seus direitos e para a organização de movimentos sociais em prol da igualdade de gênero.

08 de março: Internacional da Mulher:

* Data para celebrar as conquistas femininas em diversas áreas, como educação, saúde, política e mercado de trabalho.

* Momento para refletir sobre os desafios que ainda persistem, como a violência contra a mulher, a disparidade salarial e a sub-representação feminina em cargos de liderança.

* Dia para fortalecer a luta pela construção um mundo mais justo e igualitário para todos.

Importância do Dia da Mulher:

O Dia Internacional da Mulher é uma excelente oportunidade para:

* Reconhecer as contribuições e empenho das mulheres para a sociedade.

* Reforçar a luta o estancamento à violência e feminicídio.

* Mobilizar a sociedade para a erradicação da violência contra a mulher.



o Inspirar as novas gerações de mulheres a lutar de forma criteriosa por seus sonhos.

O Mês da Mulher é um convite à reflexão e à ação. É tempo de celebrar as conquistas, mas também de lembrar que ainda há muito a ser feito para brevar a violência e o feminicídio. Juntas, pode-se construir um futuro mais justo e igualitário para todas elas!