

FOTO - DIVULGAÇÃO ALERJ



BRASIL

QUEBROU RECORDE NA ESTREIA DA COPA DO MUNDO 2026

PÁGINA 7

WSL

SAQUAREMA RECEBE ETAPA DA WSL COM COMPETIÇÃO ATRAÇÕES MUSICAIS

PÁGINA 4

PÁGINA 7

BASTA DE VIOLÊNCIA CONTRA NOSSOS IDOSOS

FOTO - DIVULGAÇÃO - ALERJ



ESPECIALISTA ALERTA PARA RISCOS DO USO DE INSULINA SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA

PÁGINA 5

ABUSO INFANTIL SEGUE SENDO UMA DAS MAIORES AMEAÇAS À INFÂNCIA NO BRASIL

DIVULGAÇÃO



PÁGINA 3

MÉDICOS CHORAM EM CONGRESSO APÓS RESULTADOS DIVULGADOS DA PÍLULA DO CÂNCER

DIVULGAÇÃO



PÁGINA 6

FOTO - DIVULGAÇÃO



RENATO MACHADO FORTALECE ATUAÇÃO NA ALERJ COM FOCO EM EDUCAÇÃO, PESCA E MEIO AMBIENTE

PÁGINA 4

TAINÁ DE PAULA LEVA CARAVANA "GIRO PELO RIO" A TODO ESTADO PARA DEBATER PLANEJAMENTO URBANO E GESTÃO PÚBLICA

FOTO - DIVULGAÇÃO



PÁGINA 5



GRIPEOL MUC
10 comprimidos efervescentes

R\$ 5,98



CALMASYN
300mg | 20 comprimidos

R\$ 22,45



TINTURA KOLESTÓN
WELLA

R\$ 23,59



CHEIRINHO DE BEBÊ
Shampoo + Condicionador

R\$ 29,90



DROGARIAS

max

96876 2352 3583 6048

Av. Domingos Damasceno Duarte, 15 - Trindade



NOTÍCIAS DA ALERJ

CONCURSO DA ALERJ AVANÇA COM CONVOCAÇÃO PARA PROVA ORAL E AVALIAÇÃO DE TÍTULOS



O concurso público da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj), que teve provas aplicadas em fevereiro deste ano, avançou para novas etapas nesta sexta-feira (12/06). Publicações no Diário Oficial do Legislativo convocaram os candidatos aprovados na prova discursiva do cargo de Procurador Legislativo para a avaliação de títulos e para a prova oral, além de divulgarem resultados dos procedimentos de heteroidentificação de pessoas negras e indígenas. O envio da documentação dos convocados deverá ser realizado entre 15 e 19 de junho de 2026, por meio do portal da Fundação Getúlio Vargas (FGV), banca realizadora do concurso. A etapa tem caráter classificatório.

A prova oral será realizada nos dias 29 e 30 de junho e 1º de julho de 2026, no horário das 8h às 12h30, no turno da manhã, e 14h às 18h, no turno da tarde. O local será a Universidade Santa Úrsula, na Zona Sul da capital. A instituição fica à Rua Fernando Ferrari, 75, em Botafogo. Esta etapa também tem caráter eliminatório e classificatório. Serão avaliados conhecimentos em diversas áreas jurídicas, como Direito Constitucional, Administrativo, Civil, Penal, Tributário, Eleitoral, Ambiental, Direitos Humanos e Legislação Específica. O candidato terá o tempo máximo de 30 minutos para responder às questões, sem ser interrompido, e caberá a ele administrar a forma de apresentação do conteúdo.

HETEROIDENTIFICAÇÃO

Foi publicado o resultado do procedimento de heteroidentificação dos candidatos indígenas para Especialista Legislativo. Também foi divulgado o resultado preliminar da heteroidentificação dos candidatos negros dos concursos de Procurador Legislativo e Especialista Legislativo. Os candidatos não enquadrados poderão apresentar recurso dentro do prazo previsto no edital.

SOBRE O CONCURSO

O certame foi divulgado no final de 2024 e organizado durante o ano seguinte, com provas aplicadas no início de 2026. Das vagas ofertadas, 20 são para especialistas legislativos de nível médio, 78 para especialistas de nível superior em diversas áreas e três para procurador legislativo. O edital prevê ainda reserva de 5% das vagas a pessoas com deficiência, 20% a candidatos negros e indígenas, e 10% para candidatos de baixa renda. As vagas para nível superior são destinadas às áreas de Assistência Social, Enfermagem, Medicina, Controle Interno e Auditoria, Relações Públicas, Comunicação Social, Direito, Recursos Humanos, Orçamento e Administração. Também será formado um cadastro de reserva para possíveis convocações futuras, de acordo com a necessidade da Alerj durante o prazo de validade do certame.

AGORA É LEI: RJ TERÁ O 'PROGRAMA LAÇO AMARELO' PARA CÃES QUE PRECISAM DE ATENÇÃO ESPECIAL

FOTO - DIVULGAÇÃO

Cães que apresentam um temperamento raivoso, estão em fase de adestramento, realizando tratamento médico, no cio, em recuperação após resgate ou apresentando dificuldade de socialização, terão uma identificação especial para ser usada em locais públicos. É o que prevê a Lei 11.227/26, de autoria do deputado Rodrigo Amorim (PL), que foi aprovada pela Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj), sancionada pelo Poder Executivo e publicada no Diário Oficial desta quinta-feira (11/06).

A norma define a utilização de um laço amarelo, preso à guia de cães que necessitam de mais espaço e cuidados durante a convivência com pessoas e outros animais. Segundo a lei, o símbolo deverá servir como forma de comunicação visual para alertar que o animal pode estar em situações específicas.

A medida estabelece que o laço amarelo não



poderá ser utilizado para identificar cães ferozes ou potencialmente perigosos, mas apenas para indicar que o animal precisa de mais distância e interação respeitosa.

Além disso, a lei reforça que a utilização do símbolo não elimina a responsabilidade dos tutores em cumprir as normas de segurança e bem-estar animal, como

o uso de coleiras, guias adequadas e focinheiras, quando necessário.

O deputado Rodrigo Amorim afirmou que a iniciativa já é adotada em outros países desde 2013 e busca conscientizar a população sobre a importância de respeitar os limites dos animais. "O objetivo é promover uma convivência mais segura e respeitosa entre cães e seres humanos, priorizando o bem-estar animal e a segurança pública", destacou.

VETO

O governador em exercício, desembargador Ricardo Couto, vetou o artigo da lei que previa a distribuição gratuita dos laços em órgãos estaduais de meio ambiente, saúde e proteção animal. De acordo com o Executivo, a determinação cria despesa obrigatória de caráter continuado, infringindo o Regime de Recuperação Fiscal.

ESTADO CAPACITA MUNICÍPIOS PARA COMBATER VIOLÊNCIA DE GÊNERO NAS ESCOLAS

Programa "Nós+Seguras" lança material pedagógico e integra ações de proteção em 30 cidades fluminenses



DIVULGAÇÃO

Com o objetivo de transformar as salas de aula em espaços estratégicos de proteção, o Governo do Estado do Rio de Janeiro está expandindo o programa Nós+Seguras, iniciativa intersetorial voltada para a capacitação técnica de gestores e o fortalecimento do atendimento na ponta. Liderada pela Secretaria de Estado

da Mulher e de Políticas Inclusivas, em parceria com as pastas de Educação e Saúde, além da Associação Serenas, a ação reuniu representantes de 30 municípios fluminenses para alinhar o fluxo de monitoramento e prevenção à violência de gênero desde a educação básica, conforme prevê a legislação federal.

ABUSO INFANTIL SEGUE SENDO UMA DAS MAIORES AMEAÇAS À INFÂNCIA NO BRASIL

FOTOS - DIVULGAÇÃO



O abuso infantil continua sendo uma das formas mais graves de violência enfrentadas por crianças e adolescentes no Brasil. Além dos danos físicos, as vítimas podem carregar consequências emocionais e psicológicas por muitos anos, afetando seu desenvolvimento, autoestima e qualidade de vida.

Dados de órgãos públicos mostram que milhares de casos de violência sexual contra crianças e adolescentes são registrados anualmente no país. Especialistas alertam, porém, que os números reais

podem ser ainda maiores, já que muitas vítimas têm medo de denunciar ou não conseguem identificar a violência sofrida.

Um dos aspectos mais preocupantes é que, em grande parte dos casos, o agressor é alguém conhecido da vítima, como um familiar, vizinho ou pessoa próxima do convívio cotidiano. Essa relação de confiança dificulta a revelação dos abusos e contribui para a subnotificação dos casos.

Pais, responsáveis, professores e demais pessoas que convivem com crianças devem estar

atentos a sinais como mudanças bruscas de comportamento, isolamento, medo excessivo de determinadas pessoas, queda no rendimento escolar e alterações emocionais persistentes. A identificação precoce pode ser fundamental para interromper o ciclo de violência.

O combate ao abuso infantil depende da parti-

cipação de toda a sociedade. Casos suspeitos devem ser comunicados às autoridades competentes para que a vítima receba proteção e o crime seja investigado. Garantir um ambiente seguro para crianças e adolescentes é uma responsabilidade coletiva e essencial para a construção de uma sociedade mais justa.

DENUNCIE

Disque 100 (Direitos Humanos)
Polícia Militar: 190
Conselho Tutelar do município
A denúncia pode ser feita de forma anônima.

Por Yuri Griem



RENATO MACHADO FORTALECE ATUAÇÃO NA ALERJ COM FOCO EM EDUCAÇÃO, PESCA E MEIO AMBIENTE

A atuação do deputado estadual Renato Machado na Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro tem se consolidado a partir de pautas diretamente ligadas à vida da população fluminense. Com trajetória marcada pela experiência na gestão pública e pela presença constante nos territórios, o parlamentar tem concentrado seu mandato em áreas estratégicas como educação, pesca artesanal e meio ambiente.

Para Renato, o papel de um deputado vai além da apresentação de projetos. “A política precisa chegar na vida real das pessoas. Não adianta ficar só no discurso. O mandato tem que estar na rua, ouvindo, fiscalizando e ajudando a resolver”, afirma o parlamentar.

Na educação, Renato Machado defende o fortalecimento da escola pública como instrumento de transformação social. O deputado tem reforçado a necessidade de investimentos permanentes na estrutura das unidades, na valorização dos profissionais e na criação de oportunidades para crianças, jovens e trabalhadores que buscam qualificação. Para ele, a educação é uma das principais ferramentas para romper ciclos de desigualdade.

“Quando a gente fala de educação, a gente fala de futuro, mas também fala de presente. Uma escola bem cuidada, com professor valorizado e aluno respeitado, muda a realidade de uma família inteira”, destaca Renato.

Outro eixo importante do mandato é a defesa da pesca artesanal, dos pes-



cadores, marisqueiras e trabalhadores que vivem diretamente das águas do estado do Rio de Janeiro. Renato tem buscado dar visibilidade a uma categoria que, apesar de sua importância econômica, cultural e social, ainda enfrenta dificuldades históricas relacionadas à renda, à regularização da atividade, às condições de trabalho e à preservação ambiental.

Para o deputado, defender a pesca é também defender o meio ambiente, a segurança alimentar e a dignidade de milhares de famílias. “O pescador sente primeiro quando a água está contaminada, quando o descarte é irregular, quando o poder público falha. Cuidar da pesca é cuidar de famílias, de tradição, de trabalho e também da natureza”, pontua.

No campo ambiental,

Renato Machado tem adotado uma postura firme de fiscalização e cobrança. Um dos episódios recentes que marcou sua atuação foi a visita ao Aterro de Jardim Gramacho, realizada por meio da Comissão de Meio Ambiente da Alerj, para acompanhar denúncias envolvendo o chorume e possíveis impactos no Rio Sarapuí, que deságua na Baía de Guanabara. A agenda



contou com a presença de entidades competentes, representantes técnicos, pescadores e autoridades interessadas na apuração do caso.

A visita a Jardim Gramacho reforçou uma linha de atuação que o deputado tem defendido dentro e fora da Assembleia: meio ambiente não é uma pauta distante da população. Ao contrário, está diretamente ligado ao trabalho, à renda, à qualidade de vida e à dignidade das comunidades.

Na Alerj, o deputado tem buscado transformar essas pautas em ação parlamentar, seja por meio de projetos, audiências, fiscalizações ou diálogo com órgãos públicos. Sua atuação procura unir experiência administrativa, compromisso social e presença nos locais onde os problemas acontecem. Para Renato, o mandato precisa funcionar como ponte entre a população e as soluções que o Estado tem obrigação de entregar.

“Eu acredito numa política que olha no olho, que

pisa no chão da cidade e que não tem medo de cobrar. O Rio de Janeiro precisa de menos promessas e mais compromisso com quem trabalha, com quem estuda e com quem vive da pesca”, resume o deputado.

Em um cenário de cobrança por resultados, Renato Machado vem construindo uma atuação propositiva, com foco em temas que dialogam com necessidades concretas da população. Educação, pesca e meio ambiente aparecem, em seu mandato, como áreas conectadas por um mesmo princípio: a defesa da dignidade.

Nos últimos dias, o deputado também recebeu uma importante resposta da Justiça, que reafirmou sua inocência. Com serenidade, fé e confiança, Renato Machado segue concentrado em sua missão pública: trabalhar pelo povo do Rio de Janeiro com responsabilidade, consciência tranquila e a disposição de quem acredita que ainda é possível fazer mais.



BASTA DE VIOLÊNCIA CONTRA NOSSOS IDOSOS

Não maltrate aquele que pode ser seu pai ou seu avô

Nos dias de hoje ainda existem pessoas que se aproveitam e praticam violência contra nossos idosos. Um triste assunto que merece mais atenção de todos, a cada hora, dois idosos sofrem algum tipo de violência no país e o número de casos vem crescendo. Semana passada um homem foi preso na Região Metropolitana do Rio, por enganar idosos, ele se passava por agente de saúde e oferecia um plano de assistência médica de graça, os aposentados eram obrigados a responder a um falso questionário, que incluía informações sobre as contas bancárias. Com uma boa conversa, o golpista conseguia a senha do banco, e de posse do cartão da vítima realizava vários saques em caixas eletrônicos espalhados pela cidade. Outra vítima, Sr. Jairo, um aposentado de 79 anos, sofreu um assalto no Centro do Rio, um homem disfarçado de mendigo, pediu ajuda para se alimentar, mas quando percebeu que ele tinha muito dinheiro no bolso, roubou e ainda o agrediu. Sr. Jairo não registrou queixa na delegacia com medo de ser atacado novamente. Criminosos usaram de muita violência para roubar R\$ 800 de um aposentado de 78 anos em São Paulo. O idoso não resistiu aos ferimentos e morreu. Imagens do circuito de segurança de casas da vizinhança ajudaram a polícia a prender os criminosos. Um dos agressores já tinha feito serviço de jardinagem na casa da família. Os dois homens acusados de agredirem o idoso vão responder por



FOTO - DIVULGAÇÃO - FREEPIK

latrocínio, que é o roubo seguido de morte. Eles podem pegar até 30 anos de prisão.

Se Você Conhece Algum Idoso Nestas Condições: Violência física: - uso de força para compelir idosos a fazerem o que não desejam, para feri-los, provocar dor, incapacidade ou morte. Violência psicológica: - agressões verbais ou gestuais com o objetivo de aterrorizar, humilhar, restringir a liberdade ou isolar do convívio social. Violência sexual: - ato ou jogo social não consentido homo ou heterorrelacional, utilizando pessoas idosas. - Abandono: - ausência ou deserção dos responsáveis de prestarem socorro a uma pessoa idosa que



FOTO - DIVULGAÇÃO - ALERJ

necessite de proteção e assistência. Negligência: - recusa ou omissão de cuidados devidos e necessários a pessoa idosa por parte dos responsáveis. Violência financeira: exploração imprópria ou ilegal do uso não consentido pela pessoa idosa de seus recursos financeiros e patrimoniais. Autonegligência: - conduta da pessoa idosa que ameaça a sua própria saúde ou segurança, pela recusa de prover cuidados, necessários a mesma. Maus tratos: - negar acesso à higiene pessoal e ambiental

e a alimentação digna. Violência estatal: - é o não cumprimento das leis que se referem à pessoa idosa por parte do poder público; benefícios e aposentadorias a baixo das necessidades reais. Dirija-se a uma delegacia mais próxima e denuncie! Seja cidadão, faça sua parte!
Dia Mundial de Conscientização da Violência Contra Idosos: No mês de junho, é comemorado o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa. A data, instituída pela Organização Mundial da Saúde (OMS), visa sensibilizar a sociedade em prol do combate à violência contra idosos e a disseminação do entendimento da violência

como violação aos direitos humanos. O objetivo é garantir o envelhecimento de forma saudável, tranquila e com dignidade. No Brasil, a população passa por uma profunda mudança em suas características demográficas, principalmente com o crescimento expressivo das pessoas com mais de 60 anos - em especial do subgrupo de mais de 80 anos. Segundo dados atuais, em 2026, a população brasileira com 60 anos ou mais poderá ultrapassar a marca de 35 milhões de pessoas, o que representa aproximadamente 16,6% do total de habitantes. Projeções mostram que em 2050 haverá duas vezes mais idosos do que crianças no Brasil.

ESPECIALISTAS APONTAM CUIDADOS QUE SE DEVE TER COM PESSOAS COM DEMÊNCIA DURANTE O PERÍODO DA COPA DO MUNDO

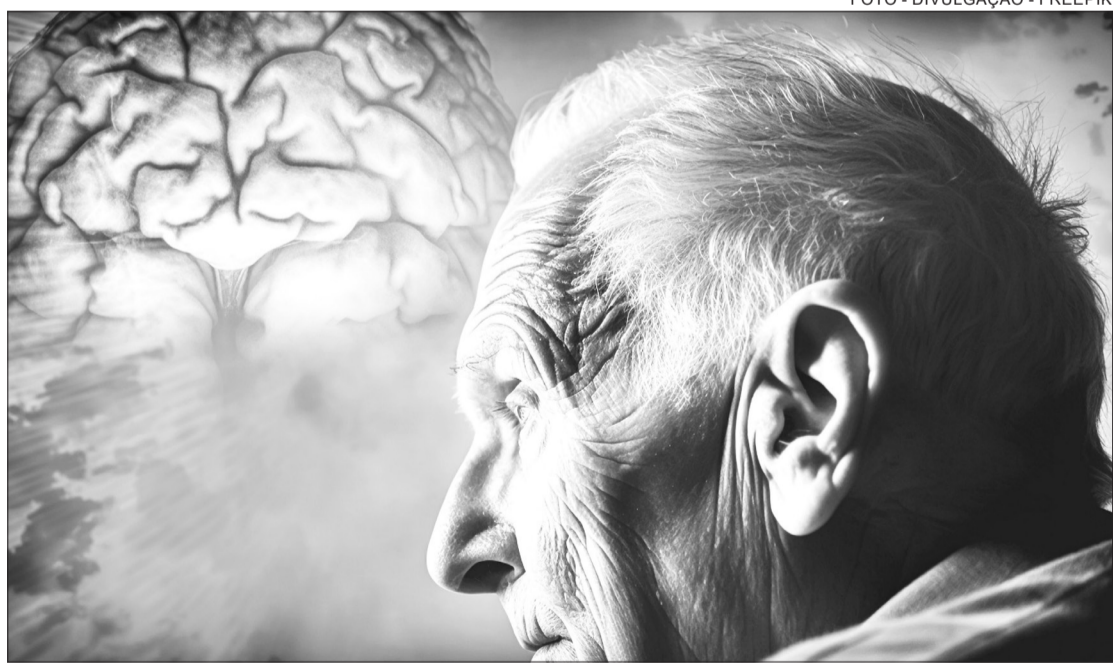
FOTO - DIVULGAÇÃO - FREEPIK

Mudanças na rotina, excesso de barulho e ambientes agitados podem provocar desorientação, ansiedade e irritabilidade; adaptação do ambiente permite participação inclusiva nas celebrações

Já começou a Copa do Mundo, milhões de brasileiros já estão torcendo pela Seleção Brasileira. O período é marcado por reuniões familiares e de amigos, confraternizações e muita torcida. Ruas, casas, clubes e até locais públicos se transformam em verdadeiras arquibancadas improvisadas, com direito a muitas pessoas aglomeradas, barulho de corneta, gritos e fogos de artifício. Porém, nem todas as pessoas se sentem confortáveis, empolgadas, ou até mesmo felizes com o ambiente descrito acima. É o caso das pessoas

as com algum tipo de demência, como a doença de Alzheimer. Segundo o Relatório Nacional sobre Demência, divulgado pelo Ministério da Saúde, cerca de 8,5% dos brasileiros com 60 anos ou mais convivem com algum tipo de demência, o que representa aproximadamente 1,8 milhão de pessoas. A condição é mais frequente entre idosos e tende a crescer nas próximas décadas em razão do envelhecimento populacional. Especialistas alertam para alguns cuidados fundamentais que podem garantir o bem-estar dessas

pessoas, especialmente em períodos como o final de ano ou a Copa do Mundo. Durante grandes eventos, mudanças bruscas na rotina podem gerar desconforto para pessoas com algum tipo de comprometimento cognitivo. Alteração nos horários das atividades habituais como refeições e descanso podem aumentar a confusão mental e a sensação de insegurança. Entre as recomendações mais importantes está a escolha ou disponibilização de ambientes mais tranquilos para assistir às partidas. O excesso de ruídos, gri-



tos, buzinas, o ambiente de tensão ocasionado por uma disputa de pênalti, por exemplo, ou comemorações intensas podem

provocar irritabilidade, ansiedade e até episódios de agitação. Sempre que possível, é recomendável disponibilizar um espaço mais

reservado para que a pessoa possa descansar caso se sinta desconfortável.

Fonte: Leonardo Silva

Conheça nosso Canal do YouTube @tvogoncalense

ACOMPANHE A GENTE NAS REDES SOCIAIS! @ogoncalensenoticias



Tainá de Paula cativou o público com sua história de superação



Tainá de Paula discursando para público na reunião no Alcântara

TAINÁ DE PAULA LEVA CARAVANA “GIRO PELO RIO” A TODO ESTADO PARA DEBATER PLANEJAMENTO URBANO E GESTÃO PÚBLICA

Iniciativa percorre cidades fluminenses para ouvir moradores, diagnosticar problemas locais e construir propostas de melhoria com a comunidade

A vereadora carioca Tainá de Paula, arquiteta, urbanista, especialista em Cidades e ex-secretária de Meio Ambiente e Clima do Rio de Janeiro (2023–2026), tem visitado todas as regiões do estado. A parlamentar e pré-candidata a deputada federal esteve recentemente em São Gonçalo e vem realizando a caravana “Giro pelo Rio”, cumprindo uma intensa agenda de plenárias técnicas, vistorias e escuta ativa no interior e região metropolitana da capital. O roteiro não para e pretende percorrer municípios da Baixada Fluminense, da Região Serrana, Região dos Lagos, Norte e Sul Fluminenses. O objetivo principal é promover encontros diretos com lideranças locais e com a população para debater soluções voltadas aos gargalos sociais, ambientais e de infraestrutura urbana comuns às cidades do interior.



Tainá de Paula e repórter Yuri, durante gravação do programa para TV Gonçalense

Participação Especial no Programa da TV Gonçalense

Recentemente a vereadora e pré-candidata a deputada federal, Tainá de Paula, participou de uma gravação especial para o programa da TV O Gonçalense. Ela foi entrevistada pelo repórter Yuri Griem e contou sua trajetória de vida passando pela sua infância, adolescência, e vida atual. Falou em especial, de suas realizações como vereadora da cidade do Rio de Janeiro, seus trabalhos quando ocupou a secretaria de Meio Ambiente e Clima, e finalizou apresentando alguns projetos que quer implementar no futuro. Tainá agradeceu a todos que participaram de sua reunião em Alcântara, e ao carinho que os gonçalenses lhe deram ao visitar a cidade de São Gonçalo. Quem quiser ver na íntegra o programa é só acessar: www.youtube.com/@tvgoncalense/videos

ESPECIALISTA ALERTA PARA RISCOS DO USO DE INSULINA SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA

FOTO - DIVULGAÇÃO

Mesmo entre pacientes diagnosticados com a doença, alterar a dosagem por conta própria também pode ser perigoso

A insulina é um medicamento essencial para milhões de brasileiros que convivem com o diabetes. Responsável por ajudar a glicose presente no sangue a entrar nas células e ser utilizada como fonte de energia, ela desempenha papel fundamental no controle da doença. Entretanto, quando utilizada sem indicação médica ou sem acompanhamento profissional, pode representar sérios riscos à saúde.

O tema voltou a ganhar destaque após casos recentes envolvendo atletas amadores e influenciadores ligados ao fisiculturismo que utilizavam insulina para potencializar o ganho de massa muscular. Segundo o endocrinologista da Hapvida, Rodrigo Souza, embora o hormônio possa favorecer a entrada de glicose e aminoácidos nas células musculares, o uso inadequado pode trazer consequências graves.

“A insulina é um dos hormônios mais perigosos quando utilizada sem necessidade médica. Ela pode facilitar a entrada de

nutrientes nos músculos, mas também reduzir a glicose do sangue a níveis extremamente baixos, causando hipoglicemia, convulsões, coma e até morte”, alerta o especialista.

O médico explica que a principal função da insulina é retirar a glicose da corrente sanguínea e levá-la para dentro das células. Quando aplicada sem necessidade clínica ou em doses inadequadas, esse mecanismo pode fazer com que o cérebro fique sem combustível suficiente para funcionar corretamente, provocando sintomas que vão desde tremores e suor frio até perda de consciência.

Mesmo entre pacientes diagnosticados com a doença, alterar a dosagem por conta própria também pode se tornar perigoso. Doses acima do necessário podem levar à hipoglicemia, enquanto quantidades insuficientes podem provocar elevação excessiva da glicemia e aumentar o risco de complicações como a cetoacidose diabética, condição que ocorre quando o organismo não



dispõe de insulina suficiente para utilizar a glicose como fonte de energia. “A insulina funciona como um medicamento de ajuste fino. Pequenas mudanças na dose podem provocar grandes impactos no organismo. Por isso, qualquer alteração deve ser feita com orientação médica e monitoramento adequado”, ressalta Souza.

Insulina não emagrece

Outro ponto que preocupa os especialistas é o uso da insulina como suposto recurso para emagrecimento. Apesar de informações equivocadas circularem nas redes sociais, o endocrinologista afirma que não existe res-

paldo científico para essa prática. Pelo contrário: além de aumentar o risco de hipoglicemia, a insulina favorece o armazenamento de energia e gordura, podendo contribuir para o ganho de peso.

Dietas restritivas também exigem atenção

A preocupação dos endocrinologistas não se limita ao uso inadequado da medicação. O aumento de dietas extremamente restritivas, que eliminam quase totalmente o açúcar e os carboidratos da alimentação, também acende um sinal de alerta.

Embora reduzir o consumo de açúcar e alimentos ultraprocessados

seja uma recomendação amplamente aceita para a promoção da saúde, restrições severas sem acompanhamento profissional podem provocar sintomas como tontura, fraqueza, dores de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração e queda do rendimento físico.

Em pessoas com diabetes que utilizam insulina ou determinados medicamentos, a redução brusca dos carboidratos pode aumentar significativamente o risco de hipoglicemia. À medida que a glicose continua caindo, ainda podem surgir confusão mental, dificuldade para falar, alterações de comportamento, visão embaçada e sonolência.

Nos casos mais graves, o quadro pode evoluir para convulsões, perda de consciência e coma.

“O objetivo não deve ser simplesmente cortar carboidratos, mas escolher melhor suas fontes e adequar o consumo às necessidades de cada pessoa. Dietas muito restritivas podem gerar deficiência nutricional, perda de massa muscular e episódios de hipoglicemia”, explica o endocrinologista.

Principais sinais de hipoglicemia

Tremores, suor frio, tontura, fome intensa, palpitações, confusão mental, visão embaçada, sonolência e, nos casos mais graves, convulsões e perda de consciência.

Para evitar complicações, a orientação é nunca utilizar insulina sem prescrição médica, não alterar doses por conta própria e buscar acompanhamento especializado antes de realizar mudanças significativas na alimentação. Segundo Rodrigo Souza, alimentação equilibrada, atividade física regular e acompanhamento profissional continuam sendo as formas mais seguras de manter o controle adequado da glicose e preservar a saúde.

GOVERNO AMPLIA CRÉDITO PARA MOTOCICLISTAS DE APLICATIVOS

Programa Move Motos oferece juros abaixo do mercado

FOTO - DIVULGAÇÃO - RICARDO STUCKERT

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva disse que o programa Move Motos lançado fará com que os motociclistas de aplicativo deixem de ser "a última força de trabalho considerada invisível neste país. Ao lado de outras políticas voltadas à garantia de direitos para esses profissionais, disse Lula, eles passarão a ser tratados como cidadãos. O Move Motos é uma linha de crédito para motociclistas de aplicativos que desejam financiar ciclomotores, motonetas, motocicletas e bicicletas elétricas produzidas no Brasil ou com projeto de investimento voltado à produção no país. Ele segue os mesmos moldes do Move Aplicativos, que tem como público-alvo motoristas de aplicativos e taxistas interessados em financiar carros. Essas linhas de crédito são uma expansão do Move Brasil, criado para viabilizar a renovação de frotas no país, por meio de facilidades de financiamento.

Outros Benefícios

O financiamento inclui a possibilidade de aquisição



ção de seguro para garantir o pagamento da dívida, para o caso de imprevistos que impeçam o contratante de continuar pagando o financiamento (seguro prestamista). Também está previsto financiamento de capacetes, bem como para a aquisição de baterias pontos de carga elétrica.

Tudo será disponibilizado a partir da plataforma oficial gov.br/movebrasil. Durante o evento, no Palácio do Planalto, Lula afirmou que a presença dos trabalhadores simboliza uma mudança de reconhecimento. Lula incentivou os trabalhadores a acompanharem a implementação

do programa. "Vocês agora têm que andar de cabeça erguida e dizer que não são mais invisíveis. Estão aqui para serem enxergados. Se não estiver dando certo, procurem o governo, procurem os bancos", afirmou. O presidente defendeu também campanhas de educação no trânsito

para melhorar o relacionamento entre motoristas e motociclistas.

Juros

Segundo o Planalto, a taxa a ser cobrada para financiamento dos veículos será de 12,5% ao ano, o que corresponde a 0,99% ao mês para ho-

mens e 0,91% ao mês para mulheres.

O financiamento será de 100% do valor do veículo, o que possibilita a aquisição sem necessidade de pagamento de entrada. Para acessar o financiamento, estão previstos alguns requisitos mínimos, como seis meses de cadastro na plataforma oficial, e no mínimo, 100 corridas realizadas. Para os profissionais celetistas, são necessários seis meses de exercício na atividade. Após o cadastro, o trabalhador será informado se atende às condições de participação. A partir de 13 de julho, os profissionais que receberem a confirmação poderão procurar a Caixa, o Banco do Brasil ou instituições financeiras habilitadas para análise de crédito e contratação do financiamento. Está prevista também que o Banco do Brasil e a Caixa Econômica Federal criem um calendário de feirões a partir de 13 de julho, em polos específicos, com a participação de concessionárias e instituições financeiras interessadas em fazer negócios.

MÉDICOS CHORAM EM CONGRESSO APÓS RESULTADOS DIVULGADOS DA PÍLULA DO CÂNCER

FOTO - DIVULGAÇÃO



Médicos choram durante sessão mais prestigiosa da American Society of Clinical Oncology, tudo por conta dos dados finais do daraxonrasib para câncer de pâncreas foram apresentados para 50 mil especialistas.

Quando os números do estudo RASolute 302 apareceram na tela, a plateia se levantou. Em congressos científicos, aplausos de pé já são comuns. Lágrimas, mais ainda. Naquele auditório, porém, as duas coisas aconteceram, e ficaram marcadas para sempre.

O remédio experimental daraxonrasib, da Revolution Medicines, para câncer de pâncreas atrasou por meses a piora dos sintomas dolorosos e praticamente dobrou o tempo de vida dos pacientes. Os dados vêm de uma análise detalhada de um estudo que coloca a droga na frente dentro de uma nova e poderosa classe de medicamentos contra o câncer.

O benefício apareceu em diferentes grupos

de pacientes, com mutações genéticas variadas por trás do crescimento dos tumores, segundo oncologistas que apresentaram os resultados completos pela primeira vez neste domingo (31), no congresso da American Society of Clinical Oncology (ASCO), em Chicago. A RevMed já tinha informado que o remédio elevou a sobrevida média para 13,2 meses no estudo de fase final.

O daraxonrasib vem alimentando a esperança de pacientes e chamando atenção da indústria farmacêutica. É um dos primeiros medicamentos a mirar de forma ampla e eficaz a proteína RAS, ligada ao crescimento de tumores e alterada na maior parte dos casos de câncer de pâncreas. Pesquisadores tentaram por anos criar drogas que funcionassem contra todas as formas dessa proteína, até que a Revolution adotou uma estratégia de "cola molecular", que basicamente sufoca a proteína defeituosa.

O TERMINAL DE NITERÓI SE TORNA PONTO DE ARRECADAÇÃO DA CAMPANHA DO AGASALHO E CONVIDA PASSAGEIROS A AQUECER QUEM MAIS PRECISA

FOTO - DIVULGAÇÃO

Ação solidária aproveita o intenso fluxo de pessoas no Terminal Rodoviário Presidente João Goulart para transformar a rotina de quem passa pelo local em um gesto de cuidado com populações vulneráveis

Com a chegada do inverno e a queda das temperaturas na Região Metropolitana do Rio de Janeiro, o Terminal Rodoviário Presidente João Goulart, em Niterói, transforma seus corredores em um canal de solidariedade. O espaço passa a abrigar pontos de coleta da Campanha do Agasalho, iniciativa que busca arrecadar roupas de frio, mantas e cobertores em bom estado para distribuição a pessoas em situação de vulnerabilidade social. As doações podem ser

entregues em dois pontos de coleta: na Entrada Principal do Terminal e na entrada pelo Bay Market. A campanha não tem prazo fixo de encerramento divulgado e segue ativa ao longo do período mais frio do ano.

A estratégia de utilizar o terminal rodoviário como ponto de arrecadação tem lógica direta: diariamente, milhares de passageiros transitam pelo espaço a caminho do trabalho, da escola ou de compromissos pessoais. Esse fluxo constante transforma o lo-



cal em um dos pontos de maior circulação da cidade e, agora, também em um epicentro de mobilização comunitária.

Serão aceitas peças como casacos, blusas de

frio, calças, meias, mantas e cobertores, desde que estejam em condições adequadas de uso. Todo o material arrecadado será encaminhado a instituições sociais e a pessoas

em situação de rua ou vulnerabilidade no município de Niterói.

Todo o material arrecadado será destinado ao Exército de Salvação, instituição parceira da ação, responsável por direcionar as doações a quem mais precisa. "Queremos que o Terminal

seja também um ponto de conexão entre pessoas e boas ações. Pequenas contribuições podem fazer muita diferença para quem enfrenta o frio em situação de vulnerabilidade", destaca a administração do Terminal Rodoviário Presidente João Goulart.

SERVIÇO

Campanha do Agasalho — Terminal Rodoviário Presidente João Goulart

Pontos de coleta:

Entrada Principal do Terminal

Entrada pelo Bay Market

Itens aceitos: casacos, blusas de frio, calças, meias, mantas e cobertores (em bom estado de uso)

Destino das doações: instituições sociais e pessoas em situação de vulnerabilidade em Niterói

FOTO - DIVULGAÇÃO - RAFAEL RIBEIRO E NELSON TERME - CBF



BRASIL QUEBROU RECORDE NA ESTREIA DA COPA DO MUNDO 2026

O técnico Carlo Ancelotti mandou a campo uma escalação com Alisson, Ibañez, Marquinhos, Gabriel Magalhães e Douglas Santos; Casemiro, Bruno Guimarães e Lucas Paquetá; Raphinha, Igor Thiago e Vinicius Júnior. Essa formação estabeleceu um inédito recorde na estreia, pois o time reaproveitou seis titulares da abertura da Copa do Mundo de 2022.

Anteriormente, a maior marca de continuidade registrava apenas cinco repetições entre os mundiais de 2002 e 2006. A comissão técnica atual preferiu a segurança da velha guarda e manteve a espinha dorsal de quatro anos atrás. Consequentemente, Alisson, Marquinhos, Casemiro,

Lucas Paquetá, Raphinha e Vinicius Júnior iniciaram a partida novamente.

Mas a repetição de nomes conhecidos não garantiu a fluidez coletiva esperada pela comissão técnica. Igor Thiago, que ganhou a oportunidade de começar como titular, perdeu chances claras diante adversário e irritou parte da torcida.

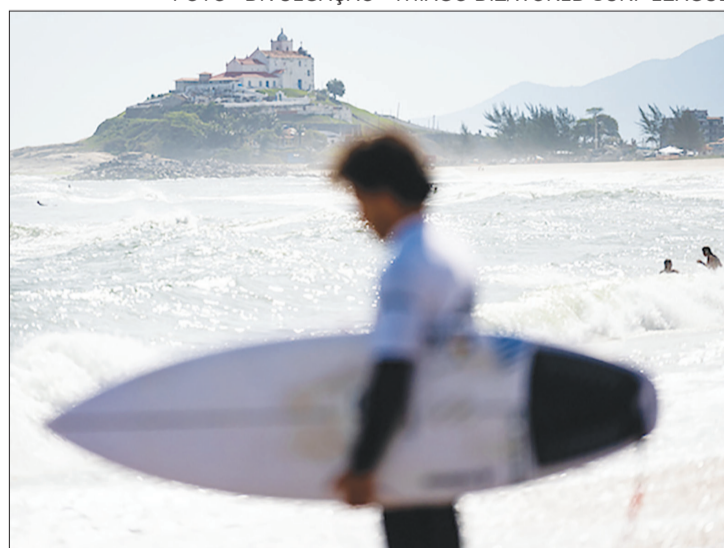
Por outro lado, Vinicius Júnior assumiu o protagonismo e marcou o único gol brasileiro, além de demonstrar excelente desenvoltura tática, principalmente ao longo do primeiro tempo. No entanto, o brilho individual do ponta esquerda não evitou o amargo empate por 1 a 1 contra a seleção marroquina.

Por **Guilherme Pinheiro**

SAQUAREMA RECEBE ETAPA DA WSL COM COMPETIÇÃO ATRAÇÕES MUSICAIS

Praia de Itaúna será palco da elite mundial do surfe entre os dias 19 e 27 de junho

FOTO - DIVULGAÇÃO - THIAGO DIZ/WORLD SURF LEAGUE



Saquarema volta a ser o centro das atenções do surfe mundial ao receber, entre os dias 19 e 27 de junho, a sexta etapa do Championship Tour (CT) da World Surf League (WSL). A competição acontece na Praia de Itaúna, conhecida por suas ondas e por sediar algumas das principais disputas do circuito internacional.

A programação terá início um dia antes da abertura oficial das baterias, com o WSL Sunset, evento que

une música e esporte em uma estrutura montada à beira-mar. Entre as atrações confirmadas estão o cantor Buchecha e a banda Cidade Negra, que retorna aos palcos com a turnê comemorativa dos 30 anos do álbum Sobre Todas as Forças.

O festival contará ainda com apresentações de outros artistas, incluindo o rapper Veigh, um dos nomes mais populares da música brasileira na atualidade. A proposta é ampliar a experiência do pú-

blico durante a passagem da liga pelo município.

Enquanto se prepara para a etapa brasileira, a elite do surfe aguarda a conclusão da competição disputada na Nova Zelândia, que sofreu interrupções por conta das condições do mar. A definição dos classificados acontece antes da sequência do circuito.

Entre os brasileiros que seguem na disputa internacional estão Gabriel Medina, Filipe Toledo, Ítalo Ferreira, Yago Dora, Alejo Muniz e Mi-

guel Pupo. Já Samuel Pupo, Mateus Herdy e João Chianca foram eliminados nas fases iniciais da etapa neozelandesa.

No ranking masculino, o Brasil mantém destaque com Gabriel Medina na liderança, Miguel Pupo na vice-liderança e Yago Dora entre os primeiros colocados. No feminino, Luana Silva ocupa a segunda posição do ranking mundial após sua participação na etapa anterior.

Por **Yuri Griem**

VIRADOURO

QUER SE TORNAR REFERÊNCIA NA COPA DE 2026 COM MAIOR CORREDOR CULTURAL DA CIDADE

FOTO - DIVULGAÇÃO - KEVIN ZARÔR



Projeto "Do Viradouro para o Mundo" vai transformar principal rua da comunidade em um grande cenário de arte, futebol e participação popular

A comunidade do Viradouro, em Niterói, está mobilizada para um dos maiores projetos culturais já realizados no território. Com o tema "Do Viradouro para o Mundo", moradores, artistas e lideranças comunitárias estão transformando os 1.250 metros da Rua Nossa Senhora das Graças em um grande corredor cultural inspirado na Copa do Mundo de 2026.

A iniciativa reúne arte urbana, futebol e identidade local em uma decoração que ocupará toda a extensão da principal via da comunidade. O espaço ganhará pinturas temáticas no chão, murais artísticos, bandeirinhas e elementos visuais que fazem referência à Seleção Brasileira, aos cinco títulos mundiais, além de símbolos marcantes da cultura e da história da cidade.

Entre os destaques da intervenção estão representações de monumentos como o Cristo Redentor e o

MAC, homenagens à escola de samba Unidos do Viradouro e painéis com mensagens que valorizam os sonhos, os talentos e a trajetória dos moradores. Também serão criados espaços interativos para que a população participe diretamente da construção da obra coletiva.

O projeto é liderado pela Associação de Moradores do Viradouro em parceria com o coletivo social Conexão Favela e Arte, contando ainda com o apoio de grafiteiros locais, voluntários e doadores. A proposta busca envolver crianças, jovens, adultos e idosos em uma grande ação de pertencimento e valorização do território.

Mais do que preparar a comunidade para o clima da Copa do Mundo, a iniciativa pretende mostrar a força da organização popular e da cultura periférica. A meta é transformar o Viradouro na favela com a maior metragem de ruas decoradas para o Mundial de 2026, levando para toda a cidade a mensagem de que dos becos e vielas também surgem histórias capazes de alcançar o mundo.

Por **Yuri Griem**

GERALDO GARCIA

SÍNDICO PROFISSIONAL

Mais de uma década de experiência na administração de condomínios comerciais e empresariais.

GESTÃO COM TRANSPARÊNCIA

VALORIZAÇÃO DO PATRIMÔNIO

COMPROMISSO COM CONDOMÍNIOS

GESTÃO EFICIENTE E RESPONSÁVEL

ADMINISTRADOR DOS EMPREENDIMENTOS

TRADE CENTER
ALCANTARA
PRÉDIO DO RELÓGIO

STILO
OFFICE SHOPPING

EDIFÍCIO
BARCELLOS

- Gestão Condominial e Patrimonial
- Gestão de Contratos e Manutenção
- Administração Financeira
- Segurança Patrimonial
- Redução de Custos Operacionais
- Valorização dos Empreendimentos

GERALDO GARCIA
Gestão com Transparência, Responsabilidade e Resultados.

Partiu

RIO

Você está a poucas horas de receber esse abraço.

Curta o Rio. É bem pertinho.

O Rio está esperando por você. Venha tomar um banho de mar e de cultura, desfrutar de boa gastronomia e de paisagens deslumbrantes e viver os seus melhores dias na Cidade Maravilhosa. Tudo isso a poucas horas da sua casa. E aí, partiu Rio?



Coca-Cola
600 ml
Original ou Zero



por R\$ **6,10**

Papel Higiênico Olé
12 unidades



R\$ **9,99** pct.

Molho de Tomate Mastroiani 420g



R\$ **16,99** unid.

Cerveja Itaipava
Lata 473ml



R\$ **3,99** unid.



Café Extra Forte Rosa 250g

R\$ **29,99** unid.

Sapólio Radium 450ml



R\$ **12,99** unid.

Energy Drink Baly 2L



R\$ **11,49** unid.

Guaraná Antarctica 1L



R\$ **3,99** unid.

PEÇA PELO WHATSAPP

99110 2305

Av. São Miguel, 1.726 - Mutuá

@opcaoeconomia