



EFEITOS DA COVID

Levantamento da International Diabetes Federation (IDF) identificou que 59,4% das pessoas com diabetes no Brasil apresentaram variação na glicemia no período da pandemia. **P.3**

AGÊNCIA BRASIL



CRACHÁS DO PROGRAMA AMBULANTE LEGAL ESTÃO DISPONÍVEIS. **P.2**

Zona Oeste

Ônibus-biblioteca volta ao Parque Olímpico

Livros são 80% de autores brasileiros. Há opções de obras em braile com fonte ampliada, além de audiobooks

É a leitura vai viajar pela cidade do Rio. A Secretaria Especial de Turismo e Legado Olímpico anunciou, ontem, que o projeto *Livros nas Praças*, que leva um ônibus-biblioteca para diversos bairros, vai estar no Parque Olímpico da Barra na próxima quinta-feira, para emprestar livros gratuitamente. O veículo adaptado funciona como uma biblioteca sobre rodas. O acervo, com livros que atendem a todas as idades, incluindo clássicos, literatura nacional e internacional, infantis, entre outros, fica à disposição dos moradores da região para que peguem emprestado e devolvam no prazo combinado.

A expectativa do projeto é estimular o hábito da leitura, assim como formas de

adquirir conhecimento que não dependam exclusivamente da internet. Para a secretária de Turismo e Legado Olímpico, Camila Sousa, é uma satisfação ter esse projeto no Parque Olímpico.

A titular ainda disse que os equipamentos do legado olímpico podem e devem ser utilizados não só para o esporte, mas também para lazer e incentivo ao conhecimento. “O Legado Olímpico não se resume apenas às atividades esportivas. A educação e o entretenimento são fundamentais para uma boa qualidade de vida”, afirmou ela.

O coletivo conta com acervo de mais de dois mil exemplares, formado 80% por livros de autores brasileiros, como Ana Maria Machado, Thalita Rebouças, Paulo Coelho e Monteiro Lobato. O ônibus-bibli-



Objetivo do projeto é incentivar a leitura, principalmente entre crianças. Também há obras voltadas para pessoas com deficiência, como a visual



O projeto tem livros em braile, com fonte ampliada e audiobooks

teca *Livros nas Praças* possui uma porta com acessibilidade para cadeirantes, e também uma cadeira de transbordo para idosos e pessoas com necessidades especiais.

Cerca de 60 livros são em braile para adultos, 120 exemplares em braile para crianças, outros 60 com fonte ampliada para pessoas com baixa visão, além de 20 audiobooks. Os visitantes podem ler no ônibus, ou levar até dois livros, gratuitamente, para casa, apresentando um documento de identidade e comprovante de residência para cadastro no próprio local.

De acordo com a pasta, o projeto segue todas as normas de segurança de prevenção à Covid-19. Há totens com álcool em gel 70% na parte externa do ônibus-biblioteca, mesa exclusiva com máscara e luvas para distribuição gratuita, dispensers com álcool em gel no interior do veículo, termômetro para aferição de temperatura e luz UV para desinfecção do acervo literário.

O Parque Olímpico está localizado na Avenida Embaixador Abelardo Bueno 3.401, na Barra da Tijuca. O ônibus-biblioteca vai estar no local das 10h às 16h.

Crachás de ambulantes disponíveis

Identificação conta QR Code, que permite acesso a dados dos vendedores e produtos

A Secretaria Municipal de Fazenda do Rio convoca cerca de três mil ambulantes da cidade para recebimento do crachá de identificação do Programa Ambulante Legal. Os nomes dos titulares de licenças para comércio ambulante que já realizaram as etapas anteriores ao recebimento do crachá foram publicados no Diário Oficial do Município e os documentos estão sendo entregues na sede da Coordenadoria de Controle Urbano.

O programa Ambulante Legal tem como objetivo organizar e facilitar a identificação dos profissionais autorizados a trabalhar na cidade, sem descuidar do uso sustentável do espaço públi-



Documentos do Programa Ambulante Legal prontos para entrega

co. O crachá de identificação com QR Code permite acesso a dados referentes aos vendedores e aos produtos negociados por eles.

“É fundamental que esses titulares de licenças para comércio ambulante que

já realizaram o recadastramento em 2018 e a posterior prova de vida compareçam para receber o documento. O crachá com QR é o documento que eles devem apresentar à fiscalização nas ruas. Caso não estejam portando

a identificação, o ambulante será autuado pelos fiscais e perderá até mesmo a licença para o comércio ambulante”, destaca Carlos Guerra, Subsecretário de Licenciamento, Fiscalização e Controle Urbano.

Para receber o crachá, os ambulantes devem comparecer à Coordenadoria de Controle Urbano (CCU), localizada na Rua Hélio Beltrão 50, no bairro do Estácio, de segunda à sexta-feira, de 10h às 16h. Os crachás serão entregues apenas aos titulares de licença de comércio ambulante. O uso de máscara protetora também é obrigatório. Para conferir no Diário Oficial da cidade, basta acessar www.doweb.rio.rj.gov.br.



Sessões inéditas, ao vivo, duram aproximadamente 40 minutos

‘H.A.R.O.L.D.O.’ ganha nova temporada

Montagem, criada pelo ator Fernando Caruso, ocorre de forma improvisada

A segunda temporada do espetáculo de humor e improviso *H.A.R.O.L.D.O.*, criado pelo ator Fernando Caruso, já chegou ao YouTube. Todos os sábados, às 19h, um grupo de atores se apresenta ao vivo e gratuitamente, com interação com o público por meio do chat. Haroldo, que significa Habilidade de Associação Rápida com Objetos, Lugares e Diálogos Originais, é inspirado no formato inglês de improviso Harold.

A primeira temporada também aconteceu de forma on-line, pelo Zoom, em agosto. Dirigidos por Davi Salazar, os artistas foram alunos formados por Caruso ao longo de dois anos no curso do Teatro O Tablado. A montagem ocorre de forma improvisada. A partir de palavras sugeridas pelo público, os ato-

res desenvolvem histórias inéditas de narrativa cômica. As sessões duram aproximadamente 40 minutos e nunca se repetem.

Idealizador da peça, Marcos Caruso tem experiência com humor, já que participou dos programas *Zorra Total* e *Vai Que Cola*, e também com o improviso. Ele ficou nove anos em cartaz com *Zé – Zenas Improvisadas*, ao lado de nomes como Marcelo Adnet, Gregório Duvivier e Rafael Queiroga.

Fazem parte do elenco de *H.A.R.O.L.D.O.*, os atores Ana Procópio, Arthur Brasileiro, Diogo Costa, Gabriel Savelli, Giovanna Maia, Layane Karenyna, Leandro Lima, Letícia Vasconcelos, Mariana Cabral, Milena Simões, Ohanna Salles e Pablo Pêgas. A classificação indicativa é de 12 anos. Os espetáculos podem ser assistidos no canal do Teatro Tablado.

Prefeitura divulga mais 266 oportunidades

Até quem não tem experiência pode se inscrever em busca de uma colocação no mercado

A Secretaria Municipal de Desenvolvimento, Emprego e Inovação disponibilizou, ontem, 266 vagas para o mercado de trabalho. Até quem não tem experiência pode se inscrever em busca de uma colocação. As oportunidades também contemplam pessoas com deficiência (PcDs).

As vagas podem expirar e sair do sistema em função dos encaminhamentos já realizados ou do fim do prazo estipulado pelo empregador. Não há

possibilidade de encaminhamento de pessoas sem deficiência para vagas exclusivas de pessoas com deficiência e reabilitadas do INSS.

Para pessoas sem deficiência as vagas são para motorista carreteiro e motorista de caminhão, e Ensino Fundamental completo. Para Ensino Médio concluído, as oportunidades são para vendedor de calçados, prevenção de perdas e auxiliar de loja. Para pessoas com deficiência com Ensino

Fundamental incompleto, há vagas para auxiliar de produção, repositor, empacotador e operador de supermercado.

Para os que têm Fundamental Completo, as oportunidades são para repositor, auxiliar de frente de loja, depositista/carregador, balconista, mecânico industrial, torneiro mecânico, eletricista, mecânico de refrigeração, pintor industrial, serralheiro, operador de utilidades e encanador industrial.

Os PcDs com nível Médio

incompleto podem tentar colocação como operador de produção, auxiliar de operações, caixa, vendedor ou empacotador. Já com Ensino Médio completo, concorrem para operador de caixa. Há ainda vaga de estágio em Matemática, para quem tem ensino superior incompleto. Interessados devem enviar e-mail para captacaodevagas.smdei@gmail.com. Para pessoas com deficiência, o e-mail é trabalhocpsmdt@gmail.com.

Zona Oeste

ANTONIO PFISTER / GOVERNO DO ESTADO / DIVULGAÇÃO



Morador de Bangu, o guarda municipal Edmar Leopoldo Correa, de 55 anos, faz acompanhamento

Isolamento social afetou mais de 50% dos pacientes diabéticos

Pandemia alterou as rotinas, com aumento de ingestão de alimentos e redução dos exercícios físicos

Um levantamento feito este ano pela International Diabetes Federation (IDF) identificou que 59,4% das pessoas com diabetes no Brasil apresentaram variação na glicemia no período da pandemia de Covid-19. A pesquisa, realizada entre 22 de abril e 4 de maio, em âmbito nacional, coletou dados de 1.701 brasileiros. O estudo mostra como o diabetes se apresentou durante ao isolamento, alterando as rotinas dos pacientes com aumento de 29,8% na ingestão de alimentos e redução de cerca de 60% da prática de atividades de físicas.

Para a chefe do Serviço de Diabetes do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (Iede), a endocrinologista Rosane Kupfer, referência no atendimento à doença no Rio, a situação inusitada alterou os hábitos das pessoas, podendo ter provocado relaxamento no controle da doença.

“O confinamento levou muitos pacientes ao sedentarismo. Por isso, a importância de se voltar a praticar atividades físicas para melhorar da saúde, de uma forma geral, tomar medicação indicada por especialistas, consumir uma alimentação balanceada, além de se evitar aquelas ricas em açúcares”, ressalta ela.

O guarda municipal Edmar Leopoldo Correa, de 55 anos, morador de Bangu, na Zona Oeste da cidade, que há 25 faz acompanhamento médico no instituto, admitiu que a pandemia atrapalhou seu tratamento.

“Foi um momento de muito estresse e de longo período de confinamento. A quarentena acabou facilitando para que as coisas saíssem do eixo, o que incluiu o consumo excessivo de comida”, reconheceu ele, que contro-



Isolamento social alterou rotinas dos pacientes, com o aumento de ingestão de alimentos e redução da prática de atividades de físicas

la a doença com usos de insulina, remédio e um plano alimentar feito pelos nutricionistas da unidade.

“Sempre apresentei uma taxa de glicose elevada e, há 40 anos, cuido de minha saúde aqui. A cada três meses, venho na unidade para me consultar. No instituto, recebo os cuidados de endocrinologista, cardiologista e nutricionista para o controle e tratamento do diabetes”, conta a aposentada Teresinha Salvino, de 84 anos.

ADOENÇA

O diabetes tipo I ocorre pela falta da produção natural de insulina, hormônio que controla os níveis de glicose no sangue. Já no tipo II, a insulina continua a ser produzida normalmente, mas o organismo desenvolve resistência ao hormônio. O tipo II representa 90% dos casos e tem no sobrepeso, na obesi-



O confinamento levou muitos pacientes ao sedentarismo. Por isso, a importância de se voltar a praticar atividades físicas

ROSANE KUPFER, endocrinologista e chefe do Serviço de Diabetes do Iede

dade, na genética e no sedentarismo os principais vilões.

A diabetes gestacional pode ocorrer mesmo em quem não teve a doença antes, pois os hormônios da gravidez e, principalmente, a obesidade prévia podem dificultar a atuação da insulina. A idade também é um fator

de risco sendo mais comum em gestantes mais velhas, acima de 25 anos.

O instituto dedica atenção especial às grávidas com diabetes, com um ambulatório voltado ao atendimento das gestantes, onde mais de 100 mulheres foram atendidas entre o ano passado e outubro de 2020.

Na diabética que engravida, a glicose fora de controle tem mais chances de complicações para o feto, como má formação congênita e aborto espontâneo. Além disso, há um risco maior de pré-eclâmpsia, hipertensão arterial, inchaço, principalmente nos membros inferiores e perda de proteína pela urina.

REFERÊNCIA

No Iede, o paciente passa por avaliação médica feita por um endocrinologista, que depois o encaminha para uma área específica.

Em setembro deste ano, 1.836 pacientes foram consultados no instituto, sendo 45% para diabetes tipo I, 50% para o tipo II e 5% para outros. A unidade de saúde atende de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h, e recebe pacientes com consulta marcada, pelo Sisreg.

O instituto conta com uma equipe multidisciplinar e interdisciplinar, que inclui endocrinologista, oftalmologista, ortopedista, dermatologista, psicólogo e educador físico. O incentivo ao autocuidado faz parte do tratamento. O instituto oferece também exames de hemoglobina glicada, que faz a média da taxa de açúcar dos últimos três meses; dosagem de hormônio para tireoide; perfil lipídico (colesterol e triglicerídeo); hepatograma (exame do fígado); albumina urinária (avalia a função do rim) e hemograma.

A DOENÇA

Quais são os sintomas

Entre os principais sintomas da diabetes estão boca seca, vontade constante de urinar, visão turva, aumento da fome e emagrecimento concomitante. Ao apresentar esses problemas é recomendável procurar ajuda médica para saber se apresenta diabetes. A chefe do serviço de diabetes do Iede explica as taxas para se considerar uma pessoa pré ou diabética.

“Caso a taxa de glicose no sangue, em jejum, seja entre 100-125 mg/dl, o paciente é considerado pré-diabético. Valores de glicemia, em jejum, maiores ou a partir de 126 mg/dl, repetidos em uma nova amostra, confirmam o diagnóstico”, diz Rosane.

A prevenção deve ser feita com orientação médica, alimentação saudável, além de prática de exercício físico regular. Outras medidas para evitar a doença são controle periódico dos níveis de glicemia, da pressão arterial e do colesterol, além de não fumar. É fundamental tomar a medicação prescrita pelo médico diariamente e evitar os açúcares de absorção rápida, presentes nos refrigerantes, biscoitos e chocolates, dando preferência aos alimentos mais naturais.

A porta de entrada para o tratamento dos pacientes começa pelas unidades básicas de saúde, como as Clínicas da Família. O serviço de diabetes do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (Iede) realiza tratamento dos diabetes do tipo I, II, gestacional e outros tipos mais raros.