



Sabores & Saberes

ANTONIO CARLOS DO NASCIMENTO

antonio.c.nascimento@terra.com.br

Os exercícios e o humor



Faz pouco tempo que a musculatura passou a ser aceita como a maior glândula endócrina do corpo humano, e esta definição decorre da compreensão de que os músculos produzem substâncias, que são lançadas na circulação sanguínea para exercerem ações em outros locais do organismo.

Exercícios aeróbios extenuantes são realizados por praticantes que buscam seus limites cardiorrespiratórios na expectativa de colher benefícios orgânicos mais atraentes.

Inegavelmente, a resistência cardiorrespiratória é muito maior nesse abnegado e compulsivo grupo; contudo, é incerto que essa condução promova maior longevidade, com alguns estudos sugerindo o contrário, notadamente se a comparação se der com aqueles que praticam exercícios leves a moderados, porém, com frequência acentuada.

Outros procuram hipertrofiar a musculatura para produzir delineamentos robustos em braços, tronco e pernas, que, quando alcançados sem a contribuição de anabolizantes, promovem vantagens indiscutíveis, especialmente por se contrapor à atrofia muscular fisiológica do envelhecimento.

Entretanto, quando o objetivo é modular o humor em todas as suas escalas, a ciência tem demonstrado que qualquer escolha destina vantagens, mas ao menos para uma meta-análise realizada em 2020 reunindo 157 estudos sobre o tema, os exercícios de baixa a moderada intensidade mostraram-se mais competentes para este fim.

Com o mesmo propósito, análise semelhante feita em 2022, reuniu 15 estudos e revelou que executar o equivalente a 150 minutos de caminhada rápida por semana reduz em 25% o risco de depressão em comparação com sedentários.

Em contexto equivalente, muitas pesquisas concluem que os exercícios, particularmente aeróbicos em qualquer de suas versões, podem ser tão eficazes quanto medicamentos no tratamento da depressão leve a moderada.

Por muito tempo foi aceito que a prática rotineira de exercícios gerasse bem-estar apenas pela produção de endorfina, neuro-hormônio de ação analgésica natural.

No entanto, estudos recentes sugerem que as miocinas, substâncias liberadas pelas células musculares durante os exercícios, podem provocar a liberação de dopamina e serotonina, compostos fortemente relacionados ao humor.

Diversas pesquisas apontam outras ações cerebrais das miocinas na modulação emotiva, entre elas a ativação do sistema endocanabinóide, aquele relacionado ao canabidiol.

É muito provável que o sistema muscular seja um dos principais indutores da sensação de bem-estar, bastando nossa decisão de utilizá-lo, e para esta finalidade, com ou sem moderação!

Antonio Carlos do Nascimento é doutor em endocrinologia pela Faculdade de Medicina da USP e membro da Sociedade de Endocrinologia e Metabologia.

INTERVENÇÕES

Em São Bernardo, Vila São Pedro ganhará rede de água

Moradores esperavam por mudanças há 10 anos; obras devem ser realizadas em 12 ruas

Os moradores da Vila São Pedro receberam na manhã de ontem uma notícia que aguardavam há pelo menos 10 anos, 20 dias depois da entrega totalmente revitalizada e ampliada da UPA (Unidade de Pronto Atendimento) do bairro. Isso porque o prefeito Marcelo Lima (Podemos) voltou a uma das regiões mais populosas da cidade para assinar a ordem de serviço para recapeamento e sinalização de 12 ruas, em parceria com a Sabesp (Companhia de Sanea-

mento Básico do Estado de São Paulo), que também executará outras intervenções.

O conjunto de obras, que inclui implantação de rede de água e ramais de ligação às residências, contempla 1.400 metros de intervenções. O investimento total, com recursos da Sabesp, será de aproximadamente R\$ 1 milhão, sendo R\$ 389,7 milhões na rede de água e R\$ 573,8 milhões na recuperação da malha viária.

da Redação

Candidatos do Enem buscam vagas em públicas da região

Etapa de ontem teve 90 questões de múltipla escolha de matemática e de ciências da natureza

BEATRIZ MIRELLE
beatrizmirelle@dgabc.com.br

Após realizarem o segundo e último dia de provas do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) 2025, os candidatos do Grande ABC aguardam os resultados com o objetivo de tentar uma vaga nas faculdades públicas da região, como UFABC (Universidade Federal do ABC), Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) campus Diadema e Fatecs (Faculdades de Tecnologia do Estado de São Paulo).

Ontem, no segundo dia de prova, eles responderam a 45 questões de múltipla escolha de matemática e mais 45 de ciências da natureza (química, física e biologia). As perguntas passaram por assuntos como produção de vacinas, recordes do atleta jamaicano Usain Bolt nas pistas, cálculos sobre produção de plástico por petróleo etc. Na Fundação Santo André, na Vila Príncipe de Gales, alunos receberam orientação de escolas e faculdades sobre como se tranquilizar durante o teste e dicas sobre outros vestibulares, como Fuvest (para ingressar na Universidade de São Paulo).

O aluno Rafael Emden, 18



FOCO NOS ESTUDOS. Exame é uma das principais provas do Brasil para admissão ao ensino superior

anos, morador da Vila Luzita, considera que essa edição foi mais difícil. “Estava mais confiante na semana passada. Agora, para a prova de exatas, seja o que Deus quiser. Estudei o ano inteiro para isso”, afirma o candidato, que deseja cursar ciências da computação. “É claro que o sonho de todos é a UFABC. Não tenho nem dúvidas de qual faculdade quero fazer, ainda mais que é na cidade onde eu moro.”

O estudante Felipe Braga, 17, do bairro Jardim, estudou por 12 horas no dia anterior para garantir bons resultados. Ele observou que o primeiro dia de exame estava complicado. “Foi bem pesado em relação à quantidade de conteú-

dos. Estou mais esperançoso com o meu desempenho em matemática. Quero engenharia da computação na Unesp (Universidade Estadual Paulista). Para isso, li e fiz bastante exercícios no fim de semana para chegar com os conteúdos mais ‘frescos’ na memória.”

O diretor do Stocco de Santo André, Roberto Belmonte, explica que os professores buscam ser uma rede de apoio aos vestibulandos em meio à pressão e autocobrança com as notas. “As recomendações são relaxar por uns dias depois do Enem e, caso queira fazer outros vestibulares, volte ao ritmo de estudos com cautela. Esse é apenas o início de uma jornada”, comenta.

FICOU DE FORA

Aos que chegaram atrasados para o teste, as alternativas são tentar usar as notas do Enem de outros anos ou focar em universidades com vestibular próprio, como as particulares ou a USP (Universidade de São Paulo).

“Cheguei 13h e fecharam o portão bem na hora. Peguei muito trânsito. Queria fazer análise e desenvolvimento de sistemas. Agora, acho que vou prestar o vestibular da USCS (Universidade Municipal de São Caetano). Estou frustrado, mas não tem o que fazer. Vou tentar ano que vem de novo”, relata o estudante Samuel Gomes, 17, do Jardim Alvorada, em Santo André.

CASO RUY FERRAZ

Moradora de Diadema é solta da prisão pelo TJ-SP

Dahesly Oliveira Pires foi investigada por ter buscado no Litoral ama usada no assassinato

O TJ-SP (Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo) negou a prisão preventiva de cinco dos 12 indiciados pelo assassinato do ex-delegado geral da Polícia Civil, Ruy Ferraz Fontes. A decisão determina que os suspeitos respondam ao processo em liberdade, mediante medidas cautelares, como monitoramento por tornozeleira eletrônica.

Entre os investigados está Dahesly Oliveira Pires, 25 anos, moradora de Diadema, apontada pela Polícia Civil como uma das responsáveis por auxiliar na logística do crime. Ela já cumpriu pena por tráfico de drogas e segundo a polícia ela teria viajado para o Litoral num carro de aplicativo para buscar um “pacote”. Os investigadores afirmaram

que lá dentro estava um dos fuzis usados no assassinato do delegado.

Além dela, Luiz Henrique Santos Batista, o *Fofão*, Rafael Marcell Dias Simões, o *Jaguar*, Danilo Pereira Pena, o *Mate-mático*, e José Nildo da Silva também foram liberados.

Ruy Ferraz Fontes, 64, foi assassinado em setembro, na Praia Grande, onde ocupava o cargo de secretário. Ele foi atingido em uma emboscada quando deixava a sede da Prefeitura. A ação criminosa contou com ao menos 69 disparos, e o veículo em que estava o ex-delegado foi perfurado 29 vezes.

Fontes era conhecido pela atuação firme contra o PCC

(Primeiro Comando da Capital). Entre 2019 e 2022, chefiou a Polícia Civil paulista. Em 2006, quando era delegado, indiciou toda a cúpula da facção, incluindo Marco Willians Herbas Camacho, o Marcola. De acordo com relatório do Ministério Público de 2024, o ex-delegado estava há pelo menos um mês sob monitoramento de criminosos e era alvo de planos de atentados atribuídos ao PCC.

Os investigadores apuram se o crime tem relação com uma licitação de R\$ 24 milhões, realizada pela Prefeitura de Praia Grande em setembro.

da Redação

PUBLICIDADE LEGAL

▼ Câmara Municipal de Santo André

COMUNICAÇÃO DE DESCLASSIFICAÇÃO DE CANDIDATO APROVADO NO CONCURSO PÚBLICO Nº 01/2023			
O Excelentíssimo Presidente da Câmara Municipal de Santo André, no uso de suas atribuições legais e considerando o Concurso Público nº 01/2023, homologado em 27 de março de 2024, COMUNICA que os candidatos abaixo foram desclassificados do certame, pelos seguintes motivos:			
CLASSIF.	CARGO	NOME	MOTIVO DA DESCLASSIFICAÇÃO
9º (LISTA PCD)	AGENTE LEGISLATIVO I	DOUGLAS TORQUATO DE SOUZA	NÃO ATENDIMENTO AO ITEM 12.6.1 DO EDITAL - NÃO COMPARECIMENTO NO DIA AGENDADO PARA A RETIRADA DAS GUÍAS MÉDICAS
30º (LISTA GERAL)	AGENTE LEGISLATIVO I	MATHEUS GREVETT OLIVEIRA CASTILHO	NÃO COMPARECIMENTO NA DATA AGENDADA PARA OS EXAMES MÉDICOS
Câmara Municipal de Santo André, 14 de novembro de 2025.			
CARLOS ROBERTO FERREIRA			
Presidente			
Proc. CM nº 6850/2023			
OAGS			

▼ Avisos



COMUNICADO

Comunicamos aos associados que encontram-se abertas as inscrições da chapa para compor a diretoria da Associação Comercial e Industrial de Mauá para o triênio 2026/2029.

As inscrições encerrarão dia 11 de dezembro de 2025, às 18h e deverão constar obrigatoriamente a chapa completa da diretoria executiva (NOME, TELEFONE COMERCIAL, TELEFONE CELULAR e E-MAIL), juntamente com a carta de anuência, Presidente, membros e suplentes do Conselho Fiscal, sendo que o Presidente e o primeiro suplente deverão ser inscritos no Conselho Regional de Contabilidade CRC/SP.

As inscrições deverão ser entregues em duas vias na Secretaria da Associação Comercial e Industrial de Mauá, à Rua Guido Montegglia, 151, Centro - Mauá.

Havendo divergências na inscrição das chapas após analisadas, será devolvida para que providenciem o retorno correto. A ELEIÇÃO SERÁ DIA 11/02/2026.

Mauá, 17 de Novembro de 2025

JOSÉ EDUARDO ZAGO
PRESIDENTE

▼ SEMASA

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO

Portarias assinadas pelo Secretário do Meio Ambiente e Mudanças Climáticas - Edinilson Ferreira dos Santos

DESIGNAR

PORTARIA N.º 283/2025 - A partir de 17 de Novembro de 2025, a servidora ANDRÉA MARTINS - RE 50196, titular do cargo de Agente Ambiental/PSA, Tabela I - Classe 10, para, exercer em confiança a Função Gratificada de ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL - Tabela II - Classe 07, no DEPARTAMENTO DE GESTÃO AMBIENTAL - DGA, Serviço Municipal de Saneamento Ambiental de Santo André, em 14 de Novembro de 2025.

MARIA DE LOURDES MUNHOZ

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO

Anuncie Aqui 4435-8000

imóveis

▼ São Bernardo

Oportunidade imperdível no coração de São Bernardo!

Loja para alimentação disponível para aluguel no Shopping Coração localização privilegiada no Centro, ideal para restaurante, lanchonete ou cafeteria.

Traga seu negócio para onde tudo acontece!

Telefone: 4123-7102

E-mail: financeiro@shoppingcoracao.com.br

Para Assinar Ligue:

4435-8010

Para assinar, ligue:

☎ 4435-8010



DIÁRIO DO GRANDE ABC

Sete cidades, um só jornal