



**Saúde de Família
& Comunidade**
FABIANO GONÇALVES GUIMARÃES
acontece@acontecenoticias.com.br

Como você amortece suas emoções?



Saber lidar com os sentimentos, principalmente aqueles considerados negativos, é uma das tarefas mais difíceis, mesmo para nós adultos. Angústia, tristeza, melancolia, raiva, ansiedade e medo fazem parte do cotidiano em todos os ambientes onde convivemos: escola, trabalho e até dentro de casa.

Na infância, comportamentos considerados excessivos, como excesso de choro ou gritos costumam indicar desconforto diante de uma situação. Muitas vezes, aquela é a única forma de expressão possível para alguém que ainda não aprendeu a reconhecer e nomear o que sente.

Há diversas consequências quando emoções são guardadas e internalizadas sem espaço para expressão. Esse acúmulo pode provocar manifestações físicas, emocionais e até explosivas. No corpo, podem surgir alergias, alterações bruscas de peso, dores musculares e de cabeça, entre outros sintomas.

O amortecimento das emoções também pode aparecer por meio de excessos e vícios. Entre eles estão as dependências relacionadas a substâncias, como bebidas alcoólicas, drogas ilícitas e a cafeína. O café, muitas vezes visto como inofensivo, quando consumido em excesso, também pode gerar dependência e afetar a qualidade de vida.

Existem ainda os chamados vícios comportamentais, como compulsão alimentar, excesso de trabalho, jogos de azar e eletrônicos, incluindo as bets, exercícios físicos, compras, sexo e pornografia. Muitos desses comportamentos fazem parte da rotina de adultos, mas passam a ser um problema quando deixam de ser escolhas e se tornam obsessões que interferem na vida pessoal, familiar e profissional. Nesses casos, o acompanhamento psicológico é fundamental para evitar maiores prejuízos.

Na vida adulta, com o aumento das responsabilidades, percebemos diariamente que a realidade pode ser dura e desgastante. Tentar anestesiar emoções pode até mascarar temporariamente algumas situações, mas não resolve os problemas em sua origem. Encará-los de frente nem sempre é simples, especialmente quando falta apoio familiar ou redes de acolhimento.

Por isso, buscar acompanhamento psicológico é tão importante. E, ao contrário do que muitos ainda pensam, fazer terapia não significa que alguém “tem problemas”.

A terapia é um espaço de escuta, acolhimento e construção de caminhos possíveis diante das dificuldades da vida.

É um lugar onde se pode falar sem julgamentos e compreender, junto a um profissional, maneiras mais saudáveis de enfrentar os desafios. Mesmo quem não possui condições financeiras pode procurar apoio nas Unidades Básicas de Saúde, que podem oferecer atendimento psicológico ou encaminhamento aos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Além do acompanhamento profissional, pequenas atitudes do cotidiano podem ajudar no cuidado com a saúde mental. Descansar, por exemplo, é essencial em uma sociedade que valoriza a produtividade constante. Atividades simples, como praticar exercícios leves, cozinhar, passear com animais de estimação ou aproveitar momentos ao ar livre em parques públicos, podem trazer bem-estar e fortalecer o equilíbrio emocional.

Cuidar da saúde mental não deve ser visto como fraqueza, mas como uma necessidade humana. Reconhecer sentimentos, pedir ajuda e criar espaços de acolhimento são passos importantes para uma vida mais saudável, equilibrada e consciente.

Fabiano Gonçalves Guimarães é presidente da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade

NO SÁBADO

Diadema imuniza mais de 7.000 pessoas no Dia D de Vacinação

A Prefeitura de Diadema aplicou mais de 7.000 doses de vacinas durante o Dia D de Multivacinação realizado no sábado (23). A ação ocorreu das 8h às 17h em 17 UBSs (Unidades Básicas de Saúde).

Ao todo foram aplicadas 5.766 doses contra a influen-

za, 285 contra a Covid-19 e 52 da tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola). A partir desta etapa, a vacina contra a gripe passou a ser liberada para toda a população a partir de seis meses de idade.

O Dia D também contemplou a vacinação contra a dengue para o público elegível, incluindo crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, profissionais de saúde de 15 a 59 anos e pessoas com 59 anos. A imunização pode ocorrer em dose única ou em duas aplicações, conforme o grupo atendido. **da Redação**

Jogos de tabuleiro resistem à era digital e conquistam público

Em meio a partidas on-line e redes sociais, espaço em Santo André reúne entusiastas da cultura pop; hoje é o Dia do Orgulho Nerd

GABRIEL GADELHA
gabrielgadelha@dgabc.com.br

Em uma época dominada por celulares, videogames on-line e conexões digitais, um movimento que aposta justamente na interação presencial segue crescendo no Grande ABC. Em Santo André, o espaço Bravo Jogos, no Centro, se tornou referência para quem busca trocar as telas por dados, cartas e estratégia.

Especializada em board games, conhecidos jogos de tabuleiro, RPGs (Jogos de Interpretação de Papéis, em português), além de acessórios, brinquedos educativos e itens geek, a loja surgiu em 2016 no ambiente on-line. No ano seguinte, inaugurou o primeiro espaço físico da região dedicado exclusivamente a jogos de tabuleiro.

Hoje, além das vendas para todo o Brasil, o local, que fica na Rua Coronel Alfredo Flaque, número 411, também funciona como ponto de encontro e recebe cerca de 400 visitas semanalmente. A proposta vai além da comercialização. No andar dedicado às partidas, clientes podem esco-

lher entre 500 títulos disponíveis no acervo da loja.

Para jogar no espaço, o visitante paga R\$ 20 e pode permanecer o tempo que quiser explorando diferentes jogos, acompanhado por monitores que ajudam a explicar as regras e apresentar novas experiências. “O diferente é jogar com quem está do seu lado. Não é o cara do outro lado do mundo. É olho no olho”, resume o proprietário Emerson Moreira, 53 anos.

O empresário conhece bem

os dois universos. Antes dos jogos de tabuleiro, trabalhou durante anos com locadoras de vídeo e videogames. Foi justamente desse contato com a cultura gamer que surgiu a paixão pelos board games. “A ideia é tirar um pouco as pessoas da tela e fazer elas voltarem a interagir”, explica.

A declaração ajuda a entender por que os jogos de tabuleiro seguem atraindo público mesmo em plena era digital. Mais do que competição, os board games modernos apos-

tam em experiências imersivas, cooperação, estratégia e convivência.

Entre os jogos mais procurados estão clássicos modernos como Catan e Carcassonne, considerados marcos da popularização dos board games contemporâneos. Mas há espaço para todos os perfis: partidas rápidas, jogos cooperativos, desafios estratégicos complexos e até aventuras de RPG.

Um dos exemplos favoritos de Moreira é Pandemic, em que os participantes precisam trabalhar juntos para impedir que doenças se espalhem pelo planeta. “No cooperativo, todo mundo joga contra o tabuleiro. As pessoas precisam conversar, pensar juntas, criar estratégias. Isso aproxima muito”, conta.

Moreira acredita que o crescimento dos jogos de tabuleiro passa justamente pela necessidade cada vez maior de conexões reais em tempos digitais. “Os jogos criam momentos. Você senta na mesa, conversa, dá risada e aprende junto. Acho que isso faz diferença hoje.”



NO CENTRO. Bravo Jogos, loja especializada, foi criada há oito anos e tem conquistado muitos fãs

Um passatempo para toda família

Segundo o proprietário do espaço, Emerson Moreira, 53 anos, o crescimento do passatempo também acompanha uma mudança cultural. O estereótipo de que jogos de tabuleiro são restritos ao “nerd de óculos” já não corresponde à realidade da loja.

“Vem gente de todo tipo. Tem família, casal, grupo de amigos, pessoas mais velhas, jovens, gente que nunca jo-

gou nada. O pessoal chega com receio, achando que é complicado, mas quando joga uma partida já quer conhecer outros jogos.”

O espaço também promove eventos temáticos, encontros de RPG (Jogo de Interpretação de Papéis, em português), lançamentos antecipados de jogos e noites especiais voltadas à comunidade geek.

Com a expansão da loja

prevista para ser concluída em duas semanas, a expectativa é ampliar ainda mais as atividades, incluindo o funcionamento até as 22h e a abertura aos domingos.

A movimentação ganhou força especialmente neste fim de semana, com as celebrações do Dia do Orgulho Nerd e do Dia da Toalha, comemorados nesta segunda-feira (25). A data faz referên-

cia tanto ao lançamento do filme *Star Wars: Uma Nova Esperança*, em 1977, quanto ao universo de *O Guia do Mochileiro das Galáxias*, obra do escritor Douglas Adams.

Para marcar a ocasião, no último sábado (23) a loja realizou promoções e ações temáticas voltadas ao público geek, incluindo sorteio e brindes para clientes que apareceram com toalha, tradicional símbolo da cultura nerd inspirado no clássico da ficção científica. **GG**

PUBLICIDADE LEGAL

▼ Prefeitura Municipal de Santo André

Prefeitura Municipal de Santo André - Extrato de Chamamento Público 004/2026-SAS - Resultado do Credenciamento das Entidades Processo Administrativo nº 1276/2026 - Objeto: Credenciamento das organizações da Sociedade Civil sem fins lucrativos para participação no evento ARRAIAL SOLIDÁRIO 2026. Apresentaram proposta 59 (cinquenta e nove) entidades e após análise e julgamento realizado pela Comissão de Avaliação e Organização saiu o resultado, que está disponível no site da Prefeitura, podendo ser acessado através do endereço: <http://se-compras.santoandre.sp.gov.br> As organizações inabilitadas tem o prazo de 24 horas para interpor o pedido de reconsideração, conforme previsto no art. 6.1. do referido edital. Santo André, 25 de maio de 2026. ANA CLAUDIA DE FABRIS - Secretária de Assistência Social e Presidente da Comissão de Avaliação e Organização - portaria nº 065 de 13.05.2026-Gabinete

▼ SEMASA

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO Portarias assinadas pelo Secretário do Meio Ambiente e Mudanças Climáticas - Edilson Ferreira dos Santos R E V O G A R PORTARIA Nº 183/2026 - A partir de 25 de Maio de 2026, a portaria nº 70/2023, de 28/02/2023 que designou a partir de 01 de Março de 2023, o servidor GLAUCO SPINA - RE 22071, titular do cargo Auxiliar Administrativo - Tabela I - Classe 07, para exercer em confiança o Cargo em Comissão de DIRETOR DE DEPARTAMENTO, Tabela IV - Classe 07, no DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO - DAF. PORTARIA Nº 184/2026 - A partir de 25 de Maio de 2026, a portaria nº 151/2013, de 08/02/2013 que designou a partir de 04 de Fevereiro de 2013 a servidora EDILENE PEREIRA DE MORAES - RE 7349, titular do cargo Auxiliar Administrativo - Tabela I - Classe 07, para exercer em confiança a Função Gratificada de GERENTE DE DESENVOLVIMENTO DE RH, Tabela II - Classe 08, no DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO - DAF. PORTARIA Nº 185/2026 - A partir de 18 de Maio de 2026, a servidora VANESSA CRISTINA SANTIAGO - RE 8025, titular do cargo de Agente Ambiental - Tabela I - Classe 10, para exercer em confiança a Função Gratificada de ENCARREGADO DE CONTROLE DE PERDAS DE ÁGUA - Tabela II - Classe 06. PORTARIA Nº 186/2026 - A partir de 25 de Maio de 2026, a servidora EDILENE PEREIRA DE MORAES - RE 7349, titular do cargo de Auxiliar Administrativo - Tabela I - Classe 07, para exercer em confiança o Cargo em Comissão de DIRETOR DE DEPARTAMENTO, Tabela IV - Classe 07, no DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO - DAF. Serviço Municipal de Saneamento Ambiental de Santo André, em 22 de Maio de 2026. GLAUCO SPINA DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO

▼ Leilões

CONCESSIONÁRIA DO PATIO MUNICIPAL DE SANTO ANDRÉ A Concessionária do Patio Municipal de Santo André, Mobillog Logística Ltda, em conformidade com o disposto na Lei Federal nº 9.503, de 23 de setembro de 1997, toma público que será realizado o Leilão Público de veículos recolhidos ou apreendidos por infração a legislação, que se encontram recolhidos ou apreendidos a mais de 60 dias no Patio Municipal de Santo André. O Leilão será realizado por meio eletrônico, o edital completo do leilão, a relação dos veículos e todas as condições do leilão, poderão ser obtidas nos endereços eletrônicos www.hastasp.com.br e www.hastabr.com.br Os Veículos serão leiloados como conservados (com direito a documento), sucatas servível, sucata inservível e sucata prensa. Modalidade: Eletrônica ON-LINE Endereço eletrônico do leilão www.hastasp.com.br e www.hastabr.com.br Abertura dos lances : 07 de junho de 2026 às 14:00, início do fechamento dos lances: Dias 23 a 30 de junho de 2026 às 10:00 horas Dias 01 a 31 de julho de 2026 às 10:00 horas Dias 01 a 31 de agosto de 2026 às 10:00 horas Dias 01 a 30 de setembro de 2026 às 10:00 horas Dias 01 a 31 de outubro de 2026 às 10:00 horas Dias 01 a 30 de novembro de 2026 às 10:00 horas Dias 01 a 31 de dezembro de 2026 às 10:00 horas

▼ Convocações

Lazio Administração e Participações Ltda. - Em Liquidação CNPJ/MF nº 01.628.013/0001-72 - NIRE 35.218.655.524 Convocação - Assembleia de Sócios Ficam convocados os Senhores Sócios da Lazio Administração e Participações Ltda., para se reunirem no próximo dia 29 de maio de 2026, às 12 horas, em primeira convocação, na sede da Sociedade, localizada na Cidade de Diadema, Estado de São Paulo, na Avenida Piraporinha, nº 23, 1º andar, sala 1, CEP 09950-370, para tratar da seguinte ordem de dia: Discussão e deliberação sobre (a) relatório e balanço do estado da liquidação da Sociedade, por meio de prestação de contas dos liquidantes da Sociedade, nos termos do artigo 1.103, VI do Código Civil; (b) a situação patrimonial da Sociedade, incluindo os ativos remanescentes ainda não alienados; (c) ratificação das deliberações tomadas na Ata de Assembleia de Sócios da Sociedade, realizada em 21 de maio de 2025, especificamente sobre a consolidação do atual quadro de sócios/beneficiários da Sociedade; (d) proposta comercial recebida pela Sociedade, da Ama Al Administradora de Bens Ltda., para a potencial aquisição de determinados ativos imobiliários, objeto das matrículas de nº 44.348 e nº 41.939, ambas registradas perante o Oficial de Registro de Imóveis de Diadema/SP ("Proposta Imobiliária"), bem como sobre as condições para a implementação da Proposta Imobiliária e providências decorrentes; (e) critérios de destinação dos recursos líquidos eventualmente decorrentes da alienação de ativos imobiliários relacionados à Proposta Imobiliária, inclusive constituição de provisões e alocação para satisfação de obrigações da liquidação; (f) deliberação sobre medidas complementares necessárias à conclusão da liquidação da Sociedade. Os documentos e informações relacionados às matérias constantes da ordem do dia encontram-se à disposição dos sócios para consulta na sede da Sociedade, durante horário comercial, a partir da data de publicação deste edital. Diadema, 20 de maio de 2026. Eugenio Parasso e Cláudia Parasso Perez, Liquidantes. (21, 22 e 25/05/2026)

Para assinar, ligue:

4435-8010



DIÁRIO DO GRANDE ABC

Sete cidades, um só jornal

Para anunciar, ligue:

4435-8159

4435-8000



DIÁRIO DO GRANDE ABC

Sete cidades, um só jornal

