

CÂMARA MUNICIPAL DE PALMEIRA D'OESTE REALIZA POSSE DE PREFEITO, VICE E VEREADORES PARA LEGISLATURA 2025-2028



Na noite do dia 1º, a Câmara Municipal de Palmeira d'Oeste foi palco de uma Sessão Solene que marcou a posse do prefeito, vice-prefeito e vereadores eleitos para a legislatura 2025-2028. O evento reuniu autoridades, convidados e membros da população, simbolizando o início de um novo ciclo

administrativo no município. Novo Executivo Municipal Valdir Semensati foi empossado como prefeito, acompanhado de Tomate, que assumiu o cargo de vice-prefeito. A dupla estará à frente do Executivo municipal pelos próximos quatro anos, com a missão de implementar políticas

públicas que atendam às demandas da população. Composição do Legislativo No Legislativo, tomaram posse os nove vereadores eleitos para a nova legislatura: Dr. Elton Perinetti, Terezinha de Dalas, Maurício Morita, Pr. José Carlos Kim

Alan Vilson de Dalas Vaccari, João Rodrigues. Esses representantes assumem o compromisso de legislar em benefício de Palmeira d'Oeste, fiscalizar a gestão pública e promover projetos que contribuam para o desenvolvimento local.

Cerimônia Prestigiada A Sessão Solene contou com a presença de autoridades locais, familiares dos eleitos e cidadãos que acompanharam a cerimônia na Câmara. O evento foi marcado por discursos de agradecimento e compromisso dos empossados, que destacaram a importância do trabalho conjun-

to entre o Executivo e o Legislativo para atender às necessidades da comunidade. Com a posse oficializada, Palmeira d'Oeste inicia uma nova etapa política e administrativa, com expectativas voltadas para avanços e melhorias em diversas áreas nos próximos anos.

FADIGA PÓS-VIRAL: A EXAUSTÃO PROLONGADA APÓS A COVID E OUTRAS INFECÇÕES



A pandemia de Covid-19 trouxe um novo olhar para um fenômeno antigo: a fadiga pós-viral, uma condição debilitante que afeta pessoas mesmo após a recuperação de infecções. Apesar de pouco compreendida, essa síndrome tem mobilizado pesquisadores ao redor do mundo, que buscam explicações e tratamentos para a exaustão persistente que, em casos graves, deixa os pacientes incapacitados por meses ou até anos. Rachael Edwards, uma gerente de marketing saudável até ser infectada pela Covid-19 em 2023, descreve sua nova realidade como “ser puxada por uma âncora”. Aos 31 anos, ela enfrenta semanas de imobilidade devido a uma fadiga que “paralisa os músculos”. Essa condição é parte da chamada Covid longa, um conjunto de sintomas

persistentes após a eliminação do vírus no corpo. A fadiga pós-viral, agora mais conhecida por causa da Covid longa, é uma condição caracterizada por cansaço extremo e prolongado após infecções. Ela não é nova, já tendo sido associada a doenças como Ebola, Sars, gripe e a doença de Lyme. Por décadas, foi subestimada e atribuída a causas psicológicas, mas avanços recentes revelam raízes biológicas complexas. Pesquisadores como Rosalind Adam, da Universidade de Aberdeen, estão investigando a fadiga pós-viral usando sensores digitais e inteligência artificial para identificar padrões que possam ajudar a categorizar subtipos da condição. Outros estudos, liderados pelo professor David Putrino, sugerem que o problema pode estar nas mi-

tocondrias – estruturas celulares responsáveis pela produção de energia. As hipóteses incluem: Déficit energético celular: Durante a infecção, os vírus “sequestram” as mitocôndrias, comprometendo sua função. Persistência viral: Pequenas quantidades do vírus podem permanecer no corpo, reativando infecções dormentes. Autoimunidade: Alterações nas células imunológicas podem levar a ataques às próprias fibras nervosas. Fatores como tensão muscular, postura inadequada e cicatrizes cirúrgicas podem aumentar o risco de fadiga pós-viral. Soluções como suplementos (coenzima Q10), medicamentos para melhorar a função mitocondrial e terapias mais flexíveis de exercícios estão sendo

testadas. Por enquanto, tratamentos eficazes dependem de uma melhor compreensão das causas individuais. “Existem muitos fatores, e é ingenuidade pensar que um único medicamento resolverá tudo”, alerta Putrino. Com testes clínicos promissores e maior atenção da comunidade científica, especialistas acreditam que diagnósticos e tratamentos mais sofisticados possam surgir nos próximos anos, trazendo esperança para pacientes como Rachael Edwards. A fadiga pós-viral é mais do que cansaço; é uma batalha invisível, que merece reconhecimento e suporte. Os avanços na ciência são o primeiro passo para devolver qualidade de vida a milhões de pessoas afetadas.

MEGA DA VIRADA

A Mega da Virada 2024, sorteada na noite de 31 de dezembro, distribuiu o maior prêmio da história das loterias brasileiras. O montante de R\$ 635.486.165,38 foi dividido entre oito apostas vencedoras, com cada uma levando a impressionante quantia de R\$ 79.435.770,67. Números e Ganhadores Os números sorteados foram 01 - 17 - 19 - 29 - 50 - 57, e as apostas vencedoras vieram de diversas regiões do Brasil, incluindo Brasília (DF), Curitiba (PR), Nova Lima (MG) e Tupã (SP). Entre as apostas premiadas, três foram individuais e cinco participaram como bolões. Além do prêmio principal, a Mega da Virada também trouxe alegria para milhares de apostadores: - 2.201 apostas acertaram a quina, garantindo um prêmio de R\$ 65.895,79 cada. - 190.779 apostas acertaram a quadra, com R\$ 1.086,04 para cada uma.

Arrecadação Recorde A Mega da Virada 2024 não apenas bateu recordes no valor do prêmio, mas também na arrecadação total, que ultrapassou R\$ 2,490 bilhões. Esse montante reflete o grande número de apostadores que participaram da edição especial da loteria, consolidando o sorteio como um dos eventos mais aguardados do final de ano no Brasil. O Sonho de Ficar Milionário Com prêmios que mudam vidas, a Mega da Virada atrai apostadores de todas as regiões, cada um com o sonho de se tornar milionário. A edição 2024 manteve a tradição de reunir famílias e amigos em torno das apostas, simbolizando esperança e renovação para o ano que se inicia. Os vencedores agora têm 90 dias para retirar seus prêmios em agências da Caixa Econômica Federal, e o restante dos valores arrecadados será destinado a investimentos sociais, como saúde, educação e segurança.



INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS AVANÇAM EM 2025



O ano de 2025 está marcado por avanços científicos e tecnológicos que prometem transformar áreas como saúde, energia, sustentabilidade e urbanismo. De mapas cerebrais detalhados à captação de energia solar no espaço, pesquisadores e engenheiros vislumbram um futuro mais inovador e equilibrado.

Decifrando o Cérebro Humano com Inteligência Artificial
Os esforços para mapear o cérebro humano, liderados

pela neurocientista Katrin Amunts, da Alemanha, estão prestes a atingir um marco histórico. Utilizando o supercomputador JUPITER, um dos mais avançados do mundo, pesquisadores serão capazes de simular os efeitos de terapias em cenários virtuais. “Queremos que nossos mapas ajudem no diagnóstico e na cirurgia, especialmente em casos como epilepsia”, explica Amunts. Com o auxílio da IA, o projeto busca entender

as relações entre células cerebrais, genes e doenças, abrindo caminho para tratamentos personalizados e precisos. Energia Solar do Espaço A engenheira eletrônica Effie Makri lidera uma iniciativa que une inteligência artificial, dados de satélites e estações meteorológicas para otimizar o uso de energia solar. O objetivo é tornar essa fonte ainda mais eficiente e acessível. Makri acredita que em breve será possível captar energia solar diretamente

no espaço e transmiti-la para a Terra via micro-ondas ou laser. “Essa abordagem pode revolucionar o setor energético, mas é essencial garantir que a IA seja usada de forma positiva e ética”, afirma. Estruturas Vivas que se Autorreparam O engenheiro Kunal Masania, da Universidade de Delft, nos Países Baixos, desenvolve materiais vivos feitos de fungos, capazes de se autorreparar. Esses compostos poderão ser usados em móveis, peças

de aviões e até pontes. “A ideia de criar materiais que se adaptam e reparam danos é fascinante. Imagine uma bicicleta ou uma ponte que pode se consertar sozinha”, destaca Masania. O projeto inclui sensores que monitoram e direcionam os fungos para reforçar áreas danificadas, combinando ciência e sustentabilidade. Cidades Mais Verdes e Inclusivas A arquiteta Annemie Wyckmans, da Noruega, lidera o projeto CRAFT, que promove cidades mais verdes, culturalmente ricas e socialmente inclusivas. Iniciativas como hortas urbanas em Zagreb e Saraievo já mostram como pequenas mudanças podem impactar comunidades. Wyckmans espera que esses movimentos ganhem escala em 2025: “Eles não dependem de grandes decisões políticas, mas podem transformar a vida de muitas pessoas, conectando-as à natureza e a soluções locais sustentáveis”.

Proteção às Abelhas Com a perda de um terço das colmeias anualmente na Europa, Dirk de Graaf, biólogo da Bélgica, lidera um projeto que visa restaurar o equilíbrio entre as abelhas e a natureza. Sensores instalados em colmeias já ajudam apicultores a monitorar a saúde das abelhas e reduzir intervenções desnecessárias. “Queremos que essas tecnologias permitam que as abelhas vivam tranquilamente, enquanto os apicultores cuidam delas de forma mais eficiente”, afirma De Graaf. Um Futuro Promissor Combinando ciência, tecnologia e arte, as iniciativas em 2025 têm o potencial de reconfigurar a forma como vivemos e nos relacionamos com o planeta. Seja na saúde, energia ou sustentabilidade, o ano promete ser um marco para inovações que priorizam o bem-estar coletivo e o equilíbrio ambiental.

ÁGUA COM LIMÃO: BENEFÍCIOS, CUIDADOS E RECOMENDAÇÕES PARA O CONSUMO DIÁRIO

O hábito de consumir água com limão diariamente tem ganhado popularidade, mas você sabe quais são os reais benefícios e cuidados necessários? A combinação reúne propriedades hidratantes e nutrientes essenciais que podem ajudar no fortalecimento da imunidade e na digestão, mas requer atenção em casos específicos, como problemas gástricos. Benefícios Comprovados A água é essencial para o corpo humano, compondo cerca de 70% do organismo e desempenhando papéis fundamentais como regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de toxinas. Já o limão, rico em vitamina C, age como antioxidante, fortalece o sistema imunológico e promove a absorção de minerais. Ao serem combinados, água e limão formam uma mistura que pode auxiliar na digestão, melhorar a

hidratação e, para quem adota um estilo de vida saudável, até contribuir no processo de emagrecimento. A professora Cinthia Baú Betim Cazarin, da Faculdade de Engenharia de Alimentos da UNICAMP, destaca que a bebida pode ajudar a reduzir dores estomacais e melhorar a absorção de nutrientes, como fibras e proteínas. Cuidados no Consumo Embora a água com limão seja geralmente segura, pessoas com refluxo ou gastrite devem consumir com moderação. O limão, apesar de alcalinizar o organismo, estimula a produção de ácido clorídrico, o que pode piorar sintomas em indivíduos sensíveis. A nutricionista Gabriela Cilla recomenda que pessoas com predisposição a problemas gástricos consumam a bebida acompanhada de alimentos para evitar desconfortos. Além disso, o excesso de

limão pode agravar alergias alimentares em indivíduos predispostos. Por isso, é importante respeitar os limites recomendados de vitamina C: 90 mg diárias para homens e 75 mg para mulheres. Considerando que 100 g de limão tahiti contêm 38 mg de vitamina C, o consumo de duas a quatro unidades por dia é suficiente para atender às necessidades diárias. Conclusão O consumo de água com limão pode trazer diversos benefícios para a saúde, desde que feito com equilíbrio e levando em conta as condições individuais. Seja para reforçar a imunidade ou melhorar a digestão, a bebida deve ser integrada a uma dieta equilibrada e hábitos saudáveis. Se você pretende adotar o hábito, consulte um profissional de saúde para avaliar possíveis impactos no seu organismo.

ANO NOVO: DICAS PARA UM 2025 MAIS SAUDÁVEL



O início do ano é um momento de reflexão e planejamento. Para muitas pessoas, é a oportunidade perfeita para repensar prioridades e adotar hábitos que promovam saúde, bem-estar e qualidade de vida. Especialistas destacam práticas que podem fazer toda a diferença no novo ciclo que se inicia. Alimentação Saudável Uma alimentação equilibrada é a base para um estilo de vida saudável. Incluir frutas, verduras e grãos integrais na rotina, enquanto se evita o consumo de ultraprocessados, pode trazer benefícios imediatos e de longo prazo. A nutricionista Serena del Favero sugere trocas simples, como substituir refrigerantes por água com limão e planejar refeições para evitar escolhas impulsivas. Prática de Atividade Física Movimentar o corpo regularmente não apenas fortalece os músculos, mas também combate o estresse e melhora a saúde mental. “Escolha algo pra-

zero, como caminhada, dança ou yoga, e estabeleça uma rotina simples, como 20 minutos três vezes por semana”, orienta Del Favero. Sono de Qualidade Dormir bem é essencial para a saúde. Criar uma rotina de horários, evitar o uso de telas antes de dormir e manter o quarto escuro e silencioso ajudam a melhorar a qualidade do sono. Organização e Gestão do Estresse Manter o trabalho organizado e gerenciar o estresse são pilares para uma vida equilibrada. Definir prioridades, criar rotinas e fazer pausas ao longo do dia são estratégias eficazes para aumentar a produtividade e reduzir tensões. Práticas como respiração profunda, meditação guiada e mindfulness podem ajudar a aliviar o estresse. “Aprender a lidar com as causas do estresse é possível com técnicas simples que podem ser incorporadas ao dia a dia”, destaca a psicóloga Ana Lúcia

Maretti. Interações Sociais e Espiritualidade Cultivar relações saudáveis e buscar conexão com algo maior, seja pela espiritualidade ou pelo convívio social, são práticas que promovem bem-estar emocional e mental. Participar de grupos, ser autêntico nas interações e praticar gentileza são formas de fortalecer esses laços. Definir Metas Realistas Estabelecer objetivos alcançáveis é essencial para manter a motivação. “Metas pequenas e específicas, como comer legumes três vezes por semana, ajudam a construir confiança e alcançar propósitos maiores”, orienta Del Favero. Compromisso com a Saúde O início de 2025 é um convite para cuidar de si mesmo e buscar equilíbrio. Pequenos passos podem fazer uma grande diferença ao longo do ano, o importante é começar.

