

EM PLENA CRISE

# Vendedores e clientes aproveitam período de compras pós-Natal



As trocas são o grande volume de vendas desta semana, porém a compra de produtos ajuda a alavancar o comércio

## Pesquisa revela que 87% dos brasileiros estão otimistas em relação a 2016

Um levantamento realizado com 3,5 mil entrevistados em todo o Brasil pela multinacional Triad PS mostrou que 87% dos brasileiros estão otimistas em relação ao novo ano. Outro dado significativo sobre este

ano é que 49% dos entrevistados listou como prioridade ter mais tempo para o que consideram importante. A pesquisa também revelou que apenas 25% das pessoas já estão com o ano planejado.

PÁGINA A6

## Guarda Municipal localiza mulher desaparecida

Maria Augusta Quintino, de 45 anos, que estava desaparecida desde a última segunda-feira, dia 28, foi encontrada pela Guarda Municipal, em uma pensão no Centro de Itatiba. As circunstâncias do ocorrido ainda estão

sendo apuradas pela polícia, uma vez que, por seu estado de saúde, a vítima foi levada ao Pronto Socorro e não pôde prestar depoimento. Um homem, proprietário do estabelecimento, foi detido.

PÁGINA A7



**Síndrome do Ninho Vazio influencia comportamento de apostadores**

PÁGINA A5

**TEMPO**  
www.climatempo.com.br

Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.

MÍNIMA 21° MÁXIMA 35°

Circulamos hoje com 14 PÁGINAS

Cadernos A - B

**TARIFA HOJE R\$ 0,60**

A direção da TCI informa que na data de hoje o preço da tarifa tem desconto em todas as linhas e o dia todo vigorando o preço de R\$ 0,60 (sessenta centavos). Essa tarifa especial faz parte do contrato com a Prefeitura que proporciona o desconto no dia 1º de janeiro, no Natal, no Dia do Trabalhador e no Dia da Pátria.

## Queniano Biwott confirma favoritismo e conquista a 91ª São Silvestre

NELSON ANTOINE/FRAMEPHOTO/FRAMEPHOTO/ESTADÃO CONTEÚDO



Stanley Biwott, do Quênia, venceu a corrida de São Silvestre durante a manhã de ontem, na Avenida Paulista

O queniano Stanley Biwott confirmou seu favoritismo e conquistou a 91ª edição da Corrida Internacional de São Silvestre, realizada ontem, quinta-feira.

Vencedor da Maratona de Nova York, ele esteve no grupo de ponteiros desde os metros iniciais e cruzou a linha de chegada em frente à Fundação

Cásper Líbero em primeiro, seguido por Leul Gebresilase, da Etiópia. O melhor brasileiro na disputa, uma vez mais, foi o mineiro Giovani dos Santos. O

atleta da Equipe Pé de Vento ficou com a quinta colocação. É o quarto ano consecutivo que ele é o principal atleta nacional na prova. No feminino, a pro-

va foi vencida pela etíope Yimer Wude Ayalew, campeã também em 2008 e 2014, fatuando R\$ 80 mil de premiação.

PÁGINA B1

### TEATRO BENEFICENTE

Na próxima quinta-feira, dia 7, na estreia nacional da peça Chapeuzinho Vermelho no Teatro Amil, localizado no Parque D. Pedro Shopping, haverá uma sessão com renda revertida para o Centro Infantil Boldrini, de Campinas, o maior hospital especializado na América Latina, que há 37 anos atua no cuidado a crianças e adolescentes com câncer e doenças do sangue. A peça repleta de cores, jogos e brincadeiras tem trilha sonora de André Abujamra, composta especialmente para a montagem. A produção, de 40 minutos para crianças a partir de três anos, é da Conteúdo Teatral. Os ingressos para a sessão do dia 7, às 14h, em benefício do Boldrini podem ser adquiridos por R\$20 (inteira) e R\$10 (meia) pelo (19) 3787-5115, com Cristina Pereira.

### ITATIBA EU COMPRO AQUI

A Campanha Itatiba Eu Compro Aqui (IECA), promovida pela Associação Industrial e Comercial de Itatiba (Aicita) e um grupo de 75 empresas – incluindo o JI, com apoio da Unimed Itatiba, realiza no dia 9 de janeiro o terceiro e último sorteio desta edição. Será às 11h, no Coreto João Maggi, da Praça da Bandeira. Neste sorteio, participam todos os cupons colocados nas urnas dos estabelecimentos e na sede da Aicita, que concorrerão a um carro 0km e dois vales-compra de R\$ 1 mil e outros dois de R\$ 500 – vendedores também serão premiados. O automóvel 0km sorteado, Novo Fiat Uno, ainda será entregue devidamente documentado e com IPVA/Licenciamento/Seguro DPVAT quitados. A Campanha IECA é autorizada pela Caixa Econômica Federal, o que dá credibilidade e transparência aos sorteios.

DOR DE CABEÇA

# Uso de dois analgésicos por semana pode ser sinal de enxaqueca, alerta sociedade médica

*Da Redação*

A Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCE) alerta para uma doença incapacitante e que pode impactar na vida pessoal e profissional dos pacientes, sendo mulheres a maioria. A enxaqueca, doença biológica e hereditária, tem uma alteração química cerebral genética caracterizada por um vaso dilatação cerebral com um processo inflamatório. Por ser crônica, o diagnóstico, a prevenção e o tratamento são fundamentais para o controle da enfermidade.

Um indivíduo que toma dois analgésicos por semana para combater a dor de cabeça já é considerado um enxaquecoso. O uso abusivo de analgésicos pode provocar uma alteração na liberação de endorfina no cérebro. Portanto, é recomendado o tratamento tanto para a prevenção quanto para os casos agudos de enxaqueca. Especialistas

alertam que, quanto mais precoce o diagnóstico, maior a chance de o paciente iniciar o tratamento correto para controlar e combater as crises agudas incapacitantes causadas pela enxaqueca.

## CAUSAS

Muitas vezes é quase impossível identificar as reais causas das intensas dores de cabeça, mas elas ocorrem devido a múltiplos processos do organismo. Os fatores desencadeadores da crise de enxaqueca mais comuns são: odores fortes, barulhos, mudança no horário do sono, alguns tipos de alimentos (vinho, queijo amarelo, chocolate), além dos fatores psicológicos, como stress, cobrança no trabalho, nas mulheres durante o período menstrual por conta das oscilações hormonais, entre outros. As enxaquecas manifestam-se em crises recorrentes e atrapalham tanto a vida dos pacien-



A Sociedade Brasileira de Cefaleia afirma que quem acaba abusando dos analgésicos pode tornar uma doença simples em crônica

tes, que são responsáveis por abstinência no trabalho e queda da produtividade. Estima-se que 1,4% do total de anos de vida saudável dos pacientes afetados são interrompidos pelas fortes dores de cabeça. Ao considerar a expectativa de vida dos brasileiros de 75 anos de idade, essa estatística corresponde a pouco

mais de um ano dentro de um quarto escuro e longe do convívio social. De acordo com a SBCE, a enxaqueca acomete mais de 30 milhões de brasileiros e é responsável por 35% das consultas neurológicas no país.

## CRISES

Durante as crises,

há alterações tanto vasculares quanto em vias neurais. O processo da crise começa basicamente com a liberação de substâncias inflamatórias e intensidade de estímulos elétricos do cérebro, causando a dilatação dos vasos sanguíneos, responsável pela intensidade da cefaleia. Apesar da eficácia

associada a um arsenal terapêutico disponível para o tratamento da enxaqueca, uma grande parte dos pacientes não ficam sem dor. De acordo com Antônio Eduardo Dammin, neurologista pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, os medicamentos para crise devem atuar

nos dois fatores desencadeantes, os neurais e vasculares. “O paciente pode fazer um tratamento com princípios ativos como a sumatriptana, que vão tratar a vasodilatação, e o naproxeno, que trata a inflamação. Hoje, ele consegue encontrar essas duas substâncias em um único comprimido, mas que agem de forma sinérgica. Quando combinado, o tratamento precisa resolver os reais fatores que levam à dor”, destacou o médico.

É importante que o paciente tenha ciência de que a automedicação pode trazer sérios riscos à saúde e deve evitar a automedicação, muito comum para quem tem o problema. A ajuda virá por meio de um especialista que irá investigar e traçar um diagnóstico das causas e tratamento mais eficaz para controlar a recorrência da dor. Uma dica para os enxaquecosos é o site enxaquecanao.com.br, que reúne diversas informações sobre o assunto.

## PESQUISA

# Ter mais tempo é uma das prioridades para 49% dos brasileiros

*Da Redação*

Um estudo realizado pela multinacional Triad PS mostrou que dos 3.500 entrevistados em todo o Brasil, das prioridades deste ano, 49% gostaria de ter mais tempo para o que consideraram importante. O levantamento, que pesquisou pessoas com idade média de 34 anos, sendo 89% empregadas, 10% desempregadas e 1% aposentados, também apontou

que 67% dos brasileiros ainda não pararam para pensar no que pretendem fazer em 2016. Além destes ainda há uma parcela de 8% que ainda não têm ideia do que deseja fazer e 25% já estão com o ano planejado.

## OTIMISMO

O otimismo também foi relevante na pesquisa: 87% das pessoas tem este sentimento em relação a este ano. E, quando questionados

sobre as cinco ações que fazem parte dos planos do próximo ano, as respostas que mais se destacaram foram: ter mais tempo para o que é importante (49%), guardar ou investir dinheiro (47%), investir na carreira (46%), cuidar da saúde (32%) e falar outro idioma (31%). Já a preocupação dos entrevistados para 2016 são as finanças pessoais (23%), a economia (17%) e o desemprego (14%).

Segundo o CEO da Triad PS, Christian Barbosa, tudo é uma questão de como se encara o ano e como fazer ele acontecer. “Acredito muito que o destino é criado, não é dado. As pessoas precisam ser protagonistas de suas histórias e não vítimas das consequências. Não é a economia, o chefe ou a empresa que vão definir o que a pessoa vai fazer ou conquistar em 2016. O que define isso é a atitude, coragem, os pas-

sos dados e as escolhas feitas”, pontua.

## MELHOR

Barbosa acredita que é possível fazer um ano de 2016 muito melhor. “O que tornará isso viável são as nossas escolhas e atitudes. Ao fazermos diferente, conseguimos ir além”, destaca. Com as informações recolhidas pela pesquisa, o CEO desenvolveu um curso online, com três aulas gratuitas, para ajudar as pessoas a se planejarem. O objetivo é apresentar estratégias para que as pessoas aprimorem o plano de Ano Novo, fazendo dele uma rotina para criar melhores resultados. No curso, são destacados cinco fatores que farão o ano funcionar melhor (confira o box ao lado).

## PLANEJAMENTO

- **APRENDER** - Escrever pode ajudar a entender que coisas erradas ficaram no passado e que você deve aprender com isso.
- **VISUALIZAR** – O poder de visualizar essa nova realidade, por exemplo, conseguir um emprego melhor, aplicar o dinheiro em um fundo de investimentos, aprender um novo idioma, é positivo e empolgante. Essa realidade faz a pessoa se desenvolver e buscar coisas novas. É preciso tomar novas atitudes para criar novas linhas de pensamento.
- **FERRAMENTAS** - Pode ser um livro, um curso realizado ou uma pessoa que você conheceu e que ajudou a fazer diferença. São pequenos insights que podem criar uma nova realidade. Quando você usa a mesma ferramenta para atingir um resultado diferente, dificilmente você consegue sair do lugar. Busque por coisas novas, arrisque um pouco e coloque um pouco do seu eu para fazer com que isso aconteça.
- **PESSOAS** - Pessoas são capazes de fazer a diferença na sua vida e no seu ano também, de forma positiva ou negativa. Pessoas positivas, que fazem você crescer e desenvolver, levam-nos a um patamar diferente. Procure por meios que te ajudarão a se aproximar de pessoas diferentes.
- **FORÇA DE VONTADE** – Para conseguir ter força de vontade para manter aquilo que deseja é preciso blindar a sua mente, blindar as suas escolhas e o seu tempo para fazer isso acontecer. O destino é criado, não é dado, ou seja, você cria o seu destino e precisa ter esse pensamento em mente a todo instante.

Fonte: Christian Barbosa, CEO da Triad PS

MANIA DE CHOPP!

MANIA DE PIZZA!

ABERTO HOJE

Feliz Ano Novo!!!

Local: Praça de Alimentação do Itatiba Shopping Center

COMECE BEM SEU DIA

Seja você mais um de nossos assinantes

4524-0507

leia assine anuncie