

Circulação
Noroeste Fluminense
e Zona da Mata
Mineira

Preço único
R\$ 4,00

A FOLHA

O JORNAL QUE DÁ O QUE FALAR!

Editor Astrogildo Milagres

Ano XLV - EDIÇÃO 1647

16 de abril de 2026

GOVERNO ENVIA AO CONGRESSO PROJETO DE LEI QUE ACABA COM A ESCALA 6X1 SEM REDUÇÃO DE SALÁRIO

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva assinou, nesta terça-feira (13), mensagem presidencial, formalizando o envio ao Congresso, com urgência constitucional, de projeto de lei que reduz o limite da jornada de trabalho de 44 para 40 horas semanais, garante dois dias de descanso remunerado e proíbe qualquer redução salarial. Na prática, o texto coloca fim à escala 6x1. A mensagem foi publicada em edição extra do Diário Oficial da União.

O projeto estabelece uma nova referência para o mercado de trabalho brasileiro, com impacto dire-

to sobre milhões de trabalhadores, e promove ajustes na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e em legislações específicas para assegurar a aplicação uniforme das novas regras.

Hoje é um dia importante para a dignidade da família, de quem constrói o Brasil todos os dias. Encaminhei ao Congresso Nacional, com urgência constitucional, um projeto de lei que acaba com a escala 6x1 e reduz a jornada de trabalho para 40 horas semanais E, importante, cem redução de salário,

O texto fixa novo limite de jorna-

Proposta amplia o descanso semanal, melhora a qualidade de vida dos trabalhadores e mantém a renda integralmente preservada

da em 40 horas semanais e mantém as 8 horas diárias, inclusive para trabalhadores em escalas especiais, assegura dois dias de repouso semanal de 24 horas consecutivas — preferencialmente aos sábados e domingos — e consolida o modelo de cinco dias de trabalho para dois de descanso, superando a lógica predominante da escala 6x1. Os dias de repouso poderão ser definidos em negociação coletiva, respeitando as peculiaridades de cada atividade.

A redução da jornada não poderá implicar corte nominal ou proporcional de salários, nem alteração de

pisos e vale tanto para contratos em vigor e contratos futuros. A vedação se aplica a todos os regimes, incluindo trabalho em regime integral, parcial e regimes especiais.

O objetivo central da proposta é garantir mais tempo para a vida além do trabalho, tempo com a família, para o lazer, para a cultura e para o descanso. A garantia do descanso ainda tem potencial impacto positivo sobre a economia, estando alinhada com uma visão moderna de desenvolvimento, que combina produtividade, bem-estar e inclusão social.

Câmara de Pádua aprova novas honrarias e discute melhorias em infraestrutura e estradas rurais

Na última segunda-feira, 13 de abril de 2026, a Câmara de Santo Antônio de Pádua realizou mais uma sessão ordinária marcada pela aprovação de matérias administrativas e uma série de reivindicações voltadas à manutenção urbana e ao apoio ao setor rural. Os vereadores Elton Brum e Torinho abordaram a situação da iluminação no município. Brum trouxe esclarecimentos sobre a instalação das novas lâmpadas de LED, informando que a manutenção das unidades com defeito ocorrerá logo após a conclusão das novas instalações. **Página 3**



Editorial / **Página 02**



Página 02



Página 02

GOVERNADOR TROCA COMANDO DA CASA CIVIL E NOMEIA FLÁVIO WILLEMAN

O governador em exercício do Rio de Janeiro, Ricardo Couto, promoveu nesta terça-feira (14) uma troca no comando da Casa Civil do estado. Marco Antônio Rodrigues Simões foi exonerado do cargo. Para o lugar dele, foi escolhido Flávio de Araújo Willeman, que passa a chefiar a principal pasta de articulação do governo.

Flávio Willeman acumula ex-

periência consolidada na área jurídica, com atuação tanto no setor público quanto no privado. Ele integra a Procuradoria-Geral do Estado há mais de duas décadas e já ocupou o cargo de vice-presidente jurídico do Flamengo entre 2013 e 2019. Willeman também atuou como desembargador eleitoral no Tribunal Regional Eleitoral do Rio (TRE-RJ) entre 2014 e 2016.

Veja os vídeos que estão em alta no g1 Segundo os atos publicados no Diário Oficial do Rio de Janeiro, Willeman assume a Casa Civil sem deixar suas funções na Procuradoria-Geral do Estado. Já Simões, que ocupava o cargo desde o fim da gestão anterior, foi deslocado para o gabinete do governador, mantendo status de Secretário.



**Pense
Nisso**

OS TRÊS MACACOS



A lenda dos três macacos sábios, ou três macacos místicos como também são conhecidos, ilustra o provérbio “Mizaru, Kikazaru e Iwazaru”. Em bom português quer dizer: “Não olhe para o mal, não escute o mal, não pronuncie o mal”.

Segundo a lenda, essas três criaturas foram enviadas pelos deuses como observadores e como mensageiros. Os macacos tinham a missão de registrar todos os atos de maldade cometidos pela humanidade para, mais tarde, levar ao conhecimento das divindades. Os macacos, então, seguiam a seguinte ordem: Kikazaru, o macaco surdo, era quem observava todas as pessoas que cometiam más ações. Depois, ele repassava o que via a Mizaru, o macaco cego, por meio da fala. Já Mizaru transmitia as mensagens que ouvia ao macaco mudo, Iwazaru. Iwazaru, por sua vez, recebia as mensagens do macaco cego e vivia o cumprimento da pena imposta pelos deuses aos seres humanos, já que era ele

quem decidia a punição que eles deveriam receber.

Uma lenda, várias interpretações!

Mizaru, Kikazaru e Iwazaru, literalmente, significa: miru=olhar, kiku=ouvir, iu=falar e zaru=negar, que pode ser traduzido como “Não olhe para o mal, não escute o mal, não pronuncie o mal”.

Embora existam diversas interpretações para esta lenda, o significado mais bem difundido pelo mundo diz sobre não praticar o mal aos outros para mantermos as maldades bem distantes de nós.

Os macaquinhos, por sua vez, ilustram o ditado popular com um gesto diferente: um tampa os olhos, outro tampa os ouvidos e o último tampa a boca. Assim, o provérbio “não veja o mal, não ouça o mal, não fale o mal” é chamada no Japão de “regra de ouro”, fonte dos ensinamentos que ajudam a promover harmonia entre as pessoas.

Em linhas gerais: “não faça aos outros o que não gostaria que fizessem com você”.

A FOLHA

A Folha Editora de Jornais e Revistas Ltda – ME

Rua Pedro Simão, nº 75,
Bairro Fonseca Santo Antônio de Pádua, RJ
e-mail: afolha50@gmail.com
site: www.afolhadepadua.com.br
CNPJ: 40.461.663 0001 28 – Pádua
(22) 9 99247314
Serviço de Atendimento ao Assinante:
(22) 98173-6826 - (22) 981238387

DIRETORA
EVA DE LOURDES
DE CASTRO THEODORO

**EDITOR
RESPONSÁVEL**
ASTROGILDO MILAGRES

**DEPARTAMENTO
COMERCIAL**
EVA DE LOURDES
THEODORO
(22) 981736826 (EVA)

DIAGRAMAÇÃO WA / 32 98834.9593

COLABORADORES MARTHA MEDEIROS,
JANSEN CUNHA, C.R. OLIVEIRA

Filiado a ADJORI - Associação de
Diretores de jornais do Interior - RJ

Comunicado: As matérias emitidas e publicadas neste órgão de comunicação são de inteira responsabilidade de nossos colaboradores e autores sendo que os mesmos não possuem nenhum vínculo empregatício com o jornal A Folha.

Gráfica: Gráfica: Editora Esquema
A Tribuna Tel: (21) 2719-1886

CIRCULAÇÃO / Santo Antônio de Pádua,
Aperibé, Itaocara, Cambuci, Italva, Cardoso Moreira,
Miracema, Laje do Muriaé, Natividade, Varre-Sai,
Porciúncula, Itaperuna, Bom Jesus do Itabapoana,
São José de Ubá e Zona da Mata Mineira

EDITORIAL

Diante de dificuldades, o mais lógico deveria ser: eliminar obstáculos e somar forças para alcançar os objetivos, num movimento coordenado em um movimento natural. Seria, concordam? porém alguns preferem arranjar enfrentamentos desnecessários, criando atritos, principalmente na esfera política, o que pode ser observado quando promovem discórdias, sem explicitar suas reais intenções.

Ultimamente, mais precisamente nas últimas gestões, em alguns municípios do Noroeste Fluminense, a imprensa, de um modo em geral e, este jornal especificamente, vêm enfrentando uma resistência dos setores que “auxiliam” o governo e que, como todos os administradores, precisam de um apoio institucional da mídia local para divulgar seus feitos, de forma republicana, dentro dos princípios da Legalidade, Impessoalidade (referida como imparcialidade), Moralidade, Publicidade e Eficiência, que compõem o Mnemônicos, do grego “mne-

monikós”, que tem como significado “o uso correto da memória LIMPE, fundamentando a Administração Pública brasileira conforme o Artigo 37, caput, da Constituição Federal de 1988.

Contudo, contrariando a Segunda Lei de Newton, que ao contrário, determina que: “se aplicarmos uma força sobre um objeto, esta produzirá movimento, cuja aceleração é proporcional à sua massa”.

E como ilustração, podemos imaginar uma composição ferroviária, com apenas uma locomotiva, arrastando 50 vagões carregados de minério de ferro. O correto deveria ser agregar outras locomotivas, puxando na mesma direção e não em sentido contrário.

Para quem não entendeu essa matéria obrigatória, em cursos do ensino médio, vale lembrar que ela é calculada por meio do produto entre a massa do corpo e a sua aceleração, bem como, faz parte do conjunto das Leis de Newton, sendo uma das principais sus-

tenções da Mecânica Clássica.

Ao promover a discórdia em relação à força a ser empregada, estaremos diante do negacionismo dessa Lei, acreditando que possa contrariar o “Princípio Fundamental da Dinâmica” sem consequências, quando sabemos que a força resultante aplicada a um corpo “é igual ao produto de sua massa pela aceleração adquirida”; Isso significa que a força e a aceleração são diretamente proporcionais, e a massa atua como a inércia do objeto, ou seja, o sucesso.

Em nosso cotidiano, encontramos diversos casos da Segunda Lei de Newton em ação, como por exemplo, quando empurramos um objeto, fazemos força sobre ele a fim de movê-lo na direção pretendida, contudo, quanto mais massa tiver esse objeto, maior será a força empregada sobre ele, ainda mais, quando isso ocorre por deliberada ausência de necessidade, ou seja, por “apenas” vaidade, má intenção ou interesses inconfessáveis.



Antes que pensem que estamos daqui reivindicando “ajuda” para a sobrevivência da imprensa, reafirmamos a importância, poucas vezes reconhecida, como mais uma força para impulsionar as

ações de governos e fortalecer o diálogo com suas respectivas comunidades, proporcionando uma integração real entre o governo de plantão e o cidadão e, conforme ensina a Lei de Newton, a união dessas forças aplicadas a um corpo gera a força resultante, sendo igual ao produto de um resultado positivo para ambos setores, imprensa livre/soberana e o Poder.

O Editor

A regulamentação do caos

A dedução sempre foi, e continua sendo, malvista pelos brasileiros. E esta situação tem a ver com a imagem que o povo tem da Conjuração Mineira (1789) e que se soma a visão, ainda fortemente presente na cultura popular, da figura do traidor, traíra, ou seja, do alcaguete, do dedo-duro.

Assim, no bojo da Lava Jato, quando o instituto da delação premiada passou a simbolizar o caminho mais fácil, ou o possível, para se chegar a verdade dos autos do processo judicial, muita gente pôs em dúvida os possíveis resultados a serem obtidos através do instituto e, mais ainda, foram levantados questionamentos de natureza ética sobre o assunto e às próprias fragilidades do Estado para perseguir o bom direito pelo caminho tradicional.

Coerente com as suspeitas lançadas, depois do denuncismo da Operação Lava Jato, tivemos o seu contraponto, a Vaza Jato, que expôs às vísceras dos métodos praticados pela Operação Lava Jato, inclusive o mar de meias-verdades da operação em pauta, no que resultou, em termos mais amplos, num questionamento sobre os formalismos do próprio processo judicial. E aí, por analogia, veio à tona a pergunta: Assim como um gravame moral incide sobre a feitura das leis, o que pensar sobre a produção da verdade judicial proveniente das disputas imersas em interesses os mais diversos?

Neste momento, em meio a delação premiada de Daniel Vercaro, segundo muitos, a que seria a delação do fim do mundo, face o seu altíssimo nível de capilaridade social, entra na agenda do Supremo a questão da regulamentação do instituto – a regulamentação do caos judicial – que soa como uma tentativa de dar conta do sonho filosófico de se chegar a verdade dentro das regras do processo judicial. Deixando de lado a estéril tentativa de separar o joio do trigo (a subjetividade

de dos discursos e os interesses em jogo), bem como a inocente visão de que o delator seria o sujeito privilegiado do processo de construção da verdade dos fatos, é que somos levados a pôr em dúvida o valor maior da delação premiada em meio a este imbróglio todo.

Concluindo, diante da impossibilidade de aplicarmos a famosa “Navalha de Ockam”, resta-nos ressaltar que a judicialização da política/politização do judiciário, no contexto do nosso presidencialismo de coalizão e ancorado em crises as mais diversas, fragiliza o discurso da verdade judicial, já que como se costuma falar o poder e a sua verdade “não está ali” no tribunal e é, na verdade, uma prática social que se espalha por muitos lugares.

Para a elite brasileira só existe a economia

Antes de mais nada, cabe destacar que a elite brasileira, através do poder que exerce sobre os grandes meios de comunicação e de toda a superestrutura da sociedade, espalha pelo Brasil afora uma porção de ideias de muito pouco valor explicativo da realidade. E, inclusive, ressalte-se, tais ideias tendem a ver o socialismo – e todas as formas de socialismo – como o produto de uma gestão autoritária da política sustentada por uma filosofia materialista e economicista de mundo que seria, supostamente, a negação da liberdade e dos valores cristãos.

Esta macroperecepção da realidade se transforma em senso comum e tem a ver com os interesses da elite na manutenção do status quo e, também, uma decorrência do fato de que ela é tão somente elite econômica - não elite intelectual - e herdeira do escravismo colonial.

Assim, como fruto desta distorção do



real, temos a generalização de uma certa leitura que leva o cidadão comum a falar em aparelho xing-ling, trabalho chinês escravo e outras coisas que estão em desacordo com o atual contexto da China de Mao Tsé-Tung, não refletindo o momento do desenvolvimento do país asiático, hoje marcado por avanços sociais e tecnológicos incontestes.

Dito isto, é interessante destacar que, além da elite brasileira demonstrar pouca aproximação com a cultura acadêmica sobre o assunto, é visível a contradição entre o discurso que rotula o “Outro” de materialista e economicista, fomentando um entendimento estereotipado do socialismo, ao mesmo tempo que só vê a sociedade brasileira pela ótica da gestão do modelo neoliberal, inclusive estimulando uma candidatura à presidência da república, como é a do Flávio Bolsonaro, que sabidamente se move, em termos políticos, pela lógica da construção de um estado de exceção.

Assim, o que se nota é que a história condenou a elite brasileira a ser a negação do cristianismo e a tornar os seus interesses econômicos o leitmotiv de sua existência. E, mais ainda, nesse sentido, devemos então sublinhar que a sua herança cristã e o compromisso com a democracia do Ocidente não passam de um mero verniz, constantemente desmascarados pela sua prática materialista e pelo descaço que tem demonstrado em relação a preservação da democracia como um valor importante para a construção de nossas instituições.

Jansen Cunha

SENTIDO...

É triste...
Um bando de mamíferos se sentindo
Um povo medíocre só sentindo
E uma massa inconformada vivendo
Aos tolos de patente obedecendo.
É triste...
Dia após dia a vida se vai
Duras penas uns levantam outros caem
Sendo bom ou não o tempo esvai
É triste...
Ver o desperdício da mocidade

Crianças privadas das vontades
Esbanjamento de desamor familiar
Descontentamento adulto a gritar
É triste...
Amar tanto e não poder ter
Sofrer e não poder falar
Falar e não poder tocar
Tocar e não saber conter
É triste;;;
É triste...
É triste...



C.Oliveira.L7
@cris_leopoldino7
@grupopensante7100

Câmara de Pádua aprova novas honrarias e discute melhorias em infraestrutura e estradas rurais

Na última segunda-feira, 13 de abril de 2026, a Câmara Municipal de Santo Antônio de Pádua realizou mais uma sessão ordinária marcada pela aprovação de matérias administrativas e uma série de reivindicações voltadas à manutenção urbana e ao apoio ao setor rural.

Expediente e Atos da Presidência

Durante a sessão, os vereadores aprovaram por unanimidade:

* Ato da Presidência nº 006/2026: Define a suspensão das atividades administrativas da Casa nos dias 20 e 22 de abril, acompanhando o decreto do Poder Executivo municipal.

* Projeto de Resolução nº 001/2026: Concede a Medalha de Honra ao Mérito Visconde da Silva Figueira ao Desembargador Plínio Pinto Coelho.

Destaques da Tribuna Infraestrutura e Iluminação Pública:

Os vereadores Elton Brum e Torinho abordaram a situação da iluminação no município. Brum trouxe esclarecimentos sobre a instalação das novas lâmpadas de LED, informando que a manutenção das unidades com defeito ocorrerá logo após a conclusão das novas instalações. Já Torinho solicitou atenção especial ao bairro Cidade Nova, que sofre com lâmpadas queimadas e acúmulo de entulho, além de pedir reparos no teto do ponto de ônibus em frente ao hospital.



Estradas e Zona Rural:

A melhoria das estradas vicinais foi tema central. Tiago Garnier e Torinho destacaram a articulação junto ao Deputado Estadual Jair Bittencourt para a obtenção de "bica corrida", material essencial para a recuperação das vias, com foco inicial no bairro Carvalho e São Pedro. O vereador Ralph Kezen trouxe notícias positivas sobre o consórcio CIDENNE, anunciando a chegada de maquinários (patrol, retroescavadeira e tratores) para o dia 24 de abril, fruto de emenda de R\$ 6 milhões do Deputado Federal Gutemberg Reis.

Manutenção de

Espaços Públicos:

* Alessandro de Macedo: In-

formou sobre o início dos trabalhos de manutenção na quadra e no parquinho de Marangatu.

* Luciano Baleia: Agradeceu o atendimento de demandas de limpeza no Maromba e reparos na rede de esgoto e água em Ibitinema e Santa Cruz.

* Renan Ferreira (Presidente): Solicitou uma operação tapa-buracos urgente na estrada que liga Paraquena ao distrito de Campelo, citando as más condições da via.

* Tiago Garnier: Sugeriu a retirada da academia do bairro Chalé por falta de segurança e manutenção, visando evitar acidentes com crianças.

Memória e Eventos

O vereador Ralph Kezen

também lembrou o aniversário de 34 anos de emancipação de Aperibé (celebrado em 10 de abril), destacando a importância histórica da Câmara de Pádua no processo de criação do município vizinho.

Além disso, foram citados eventos comunitários, como o leilão em benefício das paróquias locais e o próximo "Caminhos do Açúcar", previsto para acontecer em Pádua no mês de setembro.

Próxima Sessão

As atividades legislativas seguem o cronograma regimental, observando-se os pontos facultativos e feriados da próxima semana conforme discutido em plenário.



enel			DESLIGAMENTO PROGRAMADO
A ENEL avisa aos seus clientes a interrupção temporária do fornecimento de energia ocasionada pela necessidade de execução de serviços de manutenção/obras nos seguintes horários e locais:			
Dia: 19/04/2026			
Horário	Endereço		Nº Deslig.
ITALVA			
12:00 às 18:00	Avenida Portela Salles - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Avenida Coronel Luiz Salles - Centro - Morro Grande - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Ana Aguiar - Parque Industrial - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Antônio Ferreira da Fonseca - Altos - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Avelino Louvain - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Francisco José - Altos - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Manoel Ferreira Santos - Centro - Saudade - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Manoel Macedo dos Reis - Morro Grande - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Margem da Linha - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Maria Ayd José - Centro - Altos - Morro Grande - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Maria José Ayres - Alto - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Olívia Faria - Centro - Itálva		28379025
12:00 às 18:00	Rua Portela Salles - Centro - Itálva		28379025
ITAOCARA			
12:00 às 18:00	Correio da Olaria - Engenho Central - Itaocara		28400109
12:00 às 18:00	Engenho Central Laranjeiras - Agua Preta - Itaocara		28400109
12:00 às 18:00	Fazenda Cassio Passos - Laranjeiras - Itaocara		28400109
12:00 às 18:00	Fazenda Laranjeiras - Engenho Central - Itaocara		28400109
12:00 às 18:00	Rua Olaria - Engenho Central - Itaocara		28400109
12:00 às 18:00	Rua Projetada - Engenho Central - Centro - Zona Rural - Itaocara		28400109
Dia: 20/04/2026			
Horário	Endereço		Nº Deslig.
ITAOCARA			
12:00 às 18:00	Lug. Serra Vermelha - Portela-Z-Rural - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Lug. Valão do Papagaio - Portela-Z-Rural - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Rua Projetada - Centro - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Sítio Ambrusina - Portela-Z-Rural - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Sítio São Pedro - Portela-Z-Rural - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Sítio Serra Vermelha - Zona Rural - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Sítio Valão Preto - Valão do Papagaio - Itaocara		28400469
12:00 às 18:00	Sítio Vista Alegre - Valão do Papagaio - Itaocara		28400469
Saiba mais em enel.com.br			



Salão Santo Antônio

ESPECIALISTA EM CORTE MASCULINO

Rua dos Leites, 26 / Centro
Sto. de Pádua / 22 98117.2847

CÉLIO LENIR

AGENDAMENTO DE CONSULTAS

Ambulatório de Saúde Mental

O agendamento das consultas no Ambulatório de Saúde Mental de Santo Antônio de Pádua é por regulação e pode ser realizado por:

Whatsapp (22) 3851-0474
(apenas mensagem de texto)

Telefone 0800 19 123 16

Presencial das 8h às 17h

Informações necessárias para agendar:

Nome completo do paciente;
Número do CPF;
Telefone de contato;
Nome do Profissional.

Novos pacientes são avaliados na Estratégia da Saúde da Família do bairro ou distrito e se necessário encaminhados para o CAPS.



Especialistas da Secretariade Saúde do Rio de Janeiro orientam sobre consumo seguro do café

O café está presente na rotina de milhões de brasileiros, seja para começar o dia, manter a disposição ao longo do trabalho ou acompanhar momentos de pausa. Mas, afinal, a bebida tão popular é uma aliada da saúde ou pode trazer prejuízos ao organismo? Neste Dia Mundial do Café (14/4), a Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro (SES-RJ) traz as contribuições de profissionais de saúde que explicam como o consumo pode trazer benefícios e, em alguns casos, não ser indicado.

Para quem não abre mão de uma xícara ao longo do dia, a ciência traz boas notícias, mas com ressalvas. “O café faz bem para a saúde, sim, desde que consumido dentro da quantidade máxima de 400 mg de cafeína por dia, o equivalente a cerca de três a cinco xícaras”, explica a nutricionista Alessandra Torres.

Segundo ela, os benefícios estão diretamente ligados à ação da cafeína no cérebro. “O café bloqueia a ação da adenosina, substância que dá sono. Por isso, aumenta a atenção e o foco”, considera. A nutricionista acrescenta que a bebida também pode contribuir para o desempenho em tarefas cognitivas e até físicas: “estimula o sistema nervoso central e pode melhorar a resistência e a força”.

Mas o efeito estimulante que ajuda durante o dia pode atrapalhar à noite, conforme explica a médica Monique Fazzi. “O impacto da cafeína no sono vai além da dificuldade para pegar no sono. Mesmo quando a pessoa conse-



gue dormir, a qualidade do sono fica prejudicada”, diz.

Isso acontece, segundo a médica, porque a substância continua agindo no organismo por horas. “Quando isso acontece, o corpo não entende que é hora de dormir. O ideal é respeitar um intervalo seguro. Em geral, recomenda-se consumir café em até 10 horas antes de dormir”, orienta. Na prática, isso significa evitar a bebida após o início da tarde, especialmente para quem tem mais sensibilidade.

É claro que essa sensibilidade varia. “Existem pessoas que metabolizam a cafeína mais rápido, por questões genéticas. Outras não, e acabam indo dormir ainda sob efeito da substância”, completa.

CORAÇÃO

Quando o assunto é coração, o café já foi visto como vilão, mas essa visão mudou. A cardiologista Wanessa Abner destaca que o consumo moderado não é necessariamente prejudicial, mesmo para quem tem hipertensão. “O café pode aumentar a pressão arterial apenas em casos de exagero. Não há comprovação científica de que piore a pressão quando consumido de forma moderada”, diz a médica.

Segundo Wanessa Abner, pacientes com doenças cardiovasculares podem consumir a bebida com segurança, desde que sigam orientações médicas. “O recomendado é de três a quatro xícaras por dia, especialmente se o paciente estiver com a pressão controlada e mantendo mudanças no estilo de vida.”

Ainda assim, há exceções importantes. “O café pode ser vilão em pacientes com arritmia, por exemplo. Se a pessoa sente palpitações, aquela sensação de ‘batedeira’ no peito, o ideal é evitar, porque pode piorar esses quadros”, sustenta. A cardiologista também alerta quem tem histórico familiar. “Pacientes com casos de morte súbita na família, desmaios ou suspeita de arritmia devem evitar o consumo até fazer investigação cardiológica”, reforça.

ATENÇÃO PROPRIETÁRIO

de lotes, terrenos e imóveis abandonados!

A obrigação de manter esses locais limpos **é sua!**

