



SEXTA - FEIRA - 30 DE OUTUBRO DE 2026 - WWW.JORNALVIGILANTE.COM.BR



UNIDOS CONTRA O AVC

AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE
TESTE DE GLICEMIA | CÁLCULO DO IMC
AFERIÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL
LIBERAÇÃO MIOFASCIAL | AURICULOTERAPIA
ACUPUNTURA | ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL
RECREAÇÃO INFANTIL | ORIENTAÇÃO DE SAÚDE

7 NOV.
08H ÀS 13H
PRAIA DE CAMBURI | VITÓRIA



CEPINOVA
CAPIXABA

Ação em alusão
DIA MUNDIAL DO AVC

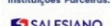
Realização:



Correalização:



Instituições Parceiras:



Senac

Secretaria de Saúde

Secretaria de Educação

Secretaria de Cultura

Secretaria de Esportes

Secretaria de Meio Ambiente

Secretaria de Planejamento

Secretaria de Trabalho e Emprego

Secretaria de Transportes

Secretaria de Urbanismo

Secretaria de Zonas Especiais

Secretaria de Gestão de Pessoas

Secretaria de Gestão de Tecnologia da Informação

Secretaria de Gestão de Recursos Humanos

Secretaria de Gestão de Serviços

Secretaria de Gestão de Materiais

Secretaria de Gestão de Obras

Secretaria de Gestão de Infraestrutura

Secretaria de Gestão de Logística

Secretaria de Gestão de Comunicação

Secretaria de Gestão de Relações Públicas

Secretaria de Gestão de Marketing

Secretaria de Gestão de Assessoria

Secretaria de Gestão de Assessoria Especial

Secretaria de Gestão de Assessoria Especial

Secretaria de Gestão de Assessoria Especial

Secretaria de Gestão de Assessoria Especial

A POPULAÇÃO CAPIXABA TERÁ A OPORTUNIDADE DE RECEBER ORIENTAÇÕES GRATUITAS SOBRE PREVENÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DOS SINAIS DO ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC) DURANTE A AÇÃO “UNIDOS CONTRA O AVC”, QUE ACONTECERÁ NO SÁBADO, DIA 7 DE NOVEMBRO DE 2026, DAS 8H ÀS 13H, NA ORLA DE CAMBURI, EM VITÓRIA.



Prêmio Cafés Especiais do Espírito Santo 2026

O PRÊMIO CAFÉS ESPECIAIS DO ESPÍRITO SANTO 2026 REGISTROU 287 AMOSTRAS DE CAFÉ ARÁBICA E CONILON. ENTRE OS DESTAQUES DESTA EDIÇÃO ESTÁ A ESTREIA DA CATEGORIA EXCLUSIVA PARA MULHERES, QUE RECEBEU 133 AMOSTRAS, QUASE METADE DO TOTAL INSCRITO NA COMPETIÇÃO.



Novembro Azul:

Atenção Primária é essencial para ampliar o cuidado com a saúde dos homens.

COM A CHEGADA DO NOVEMBRO AZUL, CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE MASCULINA, A SECRETARIA DA SAÚDE DO ESPÍRITO SANTO (SESA) REFORÇA A IMPORTÂNCIA DE OS HOMENS PROCURAREM OS SERVIÇOS DE SAÚDE REGULARMENTE. A ORIENTAÇÃO É QUE OS CUIDADOS NÃO SE LITEM À PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA, MAS INCLUAM TAMBÉM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL E O CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS.



O FERIADO PROLONGADO DE FINADOS DEVE SER MARCADO POR INSTABILIDADE CLIMÁTICA NO ESPÍRITO SANTO. O INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA (INMET) EMITIU UM ALERTA AMARELO PARA CHUVAS INTENSAS EM TODOS OS MUNICÍPIOS DO ESTADO, COM PREVISÃO DE PRECIPITAÇÕES ENTRE SEXTA-FEIRA (30 DE OUTUBRO) E A NOITE DE SÁBADO (31).



Blocos de Nota, Cartões de Visita, Carimbos
Convites de casamento, Adesivos, Panfletos
Recibos, Imãs de Geladeira, e Muito Mais!

Atendimento de Segunda a Sábado!

VENHA FAZER SEU ORÇAMENTO.

Tel.: (27) 99943-6111

ATENDIMENTOS EM TODA REGIÃO: MANTENA, ECOPORANGA, ÁGUA BRANCA, ÁGUA DOCE DO NORTE, MANTENÓPOLIS, ETC.

Av. Jones dos Santos Neves, nº 214 - Barra de São Francisco - ES

PRÊMIO CAFÉS ESPECIAIS DO ES ESTREIA CATEGORIA FEMININA E RECEBE 133 AMOSTRAS



Nova modalidade reúne quase metade das inscrições da edição de 2026 e destaca a participação das mulheres na produção de cafés especiais capixabas.O Prêmio Cafés Especiais do Espírito Santo 2026 registrou 287 amostras de café arábica e conilon. Entre os destaques desta edição está a estreia da categoria exclusiva para mulheres, que recebeu 133 amostras, quase metade do total inscrito na competição.A iniciativa é promovida pelo Governo do Espírito Santo, por meio da Secretaria da Agricultura, Abastecimento,

Aquicultura e Pesca (Seag) e do Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural (Incaper). O objetivo é valorizar a qualidade da produção estadual e incentivar práticas sustentáveis na cafeicultura.Categoria feminina fortalece o protagonismo das produtorasNa nova categoria, foram inscritas 60 amostras de café arábica e 73 de conilon. Já na modalidade Ampla Concorrência, foram registradas 83 amostras de arábica e 71 de conilon.Com

isso, o concurso passa a contar com quatro disputas principais: café arábica e conilon na categoria Mulheres e café arábica e conilon na Ampla Concorrência. Também haverá uma premiação especial voltada à sustentabilidade.De acordo com o secretário estadual da Agricultura, Enio Bergoli, o número de inscrições demonstra o comprometimento dos produtores com a qualidade e evidencia o espaço conquistado pelas cafeicultoras capixabas.A categoria exclusiva integra ações do Governo do Estado voltadas ao fortalecimento do setor, como os projetos Cafeicultura Sustentável e Mulheres do Café. Juntos, os projetos contam com investimentos de aproximadamente R\$ 6 milhões.Avaliação definirá os finalistasAs amostras inscritas passarão por avaliação sensorial para selecionar os 40 lotes finalistas do prêmio. A divulgação dos classificados está prevista para 6 de

novembro de 2026, enquanto a cerimônia de premiação será realizada em dezembro.Os vencedores de cada subcategoria receberão troféus e prêmios em dinheiro, com valores entre R\$ 10 mil e R\$ 20 mil. A premiação especial de sustentabilidade terá valores entre R\$ 2 mil e R\$ 5 mil.A competição busca reconhecer produtores que investem no aprimoramento da qualidade dos grãos, na sustentabilidade e nas técnicas de produção e pós-colheita.Reconhecimento à cafeicultura capixabaA participação expressiva na categoria feminina reforça a presença das mulheres na cadeia produtiva do café no Espírito Santo. A iniciativa também pretende ampliar o reconhecimento do trabalho das produtoras e incentivar a busca por qualidade e valorização comercial dos cafés especiais.O prêmio de 2026 conta com o patrocínio do Sicoob, da Coaabriel e da Fecafés.Fonte: Secretaria da Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca (Seag) e Governo do Espírito Santo.

ESPÍRITO SANTO SUPERA META ANUAL E REALIZA MAIS DE 138 MIL CIRURGIAS ELETIVAS EM 2026

Programa OperaES contabilizou 138.349 procedimentos até 27 de outubro, superando a meta de 135 mil cirurgias previstas para o ano. Oftalmologia lidera o número de atendimentos.O Espírito Santo ultrapassou a meta estabelecida para a realização de cirurgias eletivas em 2026. Até terça-feira, 27 de outubro, foram contabilizados 138.349 procedimentos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), por meio do Programa Estadual de Redução de Filas de Cirurgias Eletivas, o OperaES. A meta definida pela Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) era realizar 135 mil procedimentos ao longo do ano. Segundo o governo estadual, o

programa registra uma média de 461 cirurgias por dia e atende pacientes de todas as regiões capixabas.Oftalmologia concentra maior número de procedimentosEntre as especialidades com maior volume de cirurgias realizadas, a oftalmologia aparece em primeiro lugar, com 50.585 procedimentos.Confira os números divulgados pela Sesa:Oftalmologia: 50.585 procedimentos;Cirurgia geral: 20.721;Ortopedia: 14.172;Urologia: 5.570;Ginecologia: 5.062.Os procedimentos são realizados em 35 unidades hospitalares, incluindo hospitais da rede própria estadual e instituições

contratualizadas para atender pacientes do SUS. Cada unidade possui metas de produção estabelecidas para o ano.Programa busca reduzir filas no SUSAs cirurgias eletivas são procedimentos que podem ser programados previamente, sem a necessidade de realização imediata por motivo de urgência ou

emergência.O OperaES tem como objetivo ampliar o acesso da população aos procedimentos cirúrgicos e contribuir para a redução das filas de espera na rede pública de saúde.De acordo com o secretário estadual da Saúde, Kim Barbosa, o resultado é fruto do trabalho conjunto das equipes de saúde e das unidades

hospitais e participantes do programa.Apesar de ter superado a meta estabelecida para 2026, o volume de procedimentos ainda pode crescer até o encerramento do ano, conforme a continuidade dos atendimentos.Fonte: Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo (Sesa).



CHAMADA ESCOLAR 2027 PREVÊ CERCA DE 230 MIL VAGAS NA REDE ESTADUAL DO ESPÍRITO SANTO

Inscrições para rematrículas e novos estudantes serão realizadas de 9 de novembro a 11 de dezembro. Famílias poderão indicar até três escolas por ordem de preferência.A Secretaria da Educação do Espírito Santo (Sedu) publicou o cronograma da Chamada Escolar 2027, processo que organiza a distribuição de vagas na Rede Pública Estadual de Ensino para o próximo ano letivo. A previsão é disponibilizar aproximadamente 230 mil vagas em 384 escolas estaduais.As solicitações de rematrícula e novas matrículas poderão ser feitas entre 9 de novembro e 11 de dezembro de 2026, pela internet, no portal da Chamada Escolar ou na página específica disponibilizada pela Sedu.Quem pode participar?A rematrícula é destinada aos estudantes que desejam continuar na mesma escola, desde que haja continuidade da etapa de ensino. Já a nova matrícula atende quem pretende ingressar na rede estadual, retornar aos estudos ou solicitar transferência de unidade escolar.Para realizar a solicitação, é necessário ter em



mãos:CPF do estudante;CPF do responsável legal, quando aplicável;Comprovante de residência.Durante o cadastro, as famílias poderão indicar até três escolas, em ordem de preferência. A Sedu recomenda preencher todas as opções para ampliar as possibilidades de atendimento.A indicação das unidades não garante a vaga na escola ou no turno escolhido. A distribuição considerará a disponibilidade de vagas e critérios previstos no Manual da Chamada Escolar, como a proximidade da residência e a

existência de irmãos matriculados na mesma unidade.A data e o horário em que a inscrição for realizada também não garantem prioridade na distribuição.Educação em Tempo Integral terá ampliaçãoEntre as novidades previstas para 2027 está a expansão da oferta de Educação em Tempo Integral. Segundo a Sedu, o número de escolas com essa modalidade passará de 228 para 237 unidades estaduais. A ampliação busca oferecer mais oportunidades aos estudantes

capixabas, fortalecendo a aprendizagem e o desenvolvimento integral.Confira as datas da Chamada Escolar 2027De 9 de novembro a 11 de dezembro de 2026: solicitação de rematrículas e novas matrículas;8 de janeiro de 2027, a partir das 9h: divulgação dos resultados;De 11 a 19 de janeiro de 2027: confirmação presencial da matrícula;De 20 a 29 de janeiro de 2027: chamada de suplentes;A partir de 1º de fevereiro de 2027: formação da lista de espera para candidatos

remanescentes.Confirmação da matrícula exige documentaçãoApós a divulgação do resultado, os responsáveis deverão comparecer presencialmente à escola para a qual o estudante foi encaminhado, entre 11 e 19 de janeiro de 2027.Será necessário apresentar documentos de identificação e CPF do estudante e do responsável legal, quando aplicável, comprovante de residência, histórico escolar ou declaração válida, carteira de vacinação atualizada e outros documentos específicos, quando exigidos.Atenção: quem não confirmar a matrícula dentro do prazo perderá a vaga naquela unidade escolar.Os estudantes que não conseguirem uma vaga na primeira etapa poderão participar da chamada de suplentes ou integrar a lista de espera, conforme o cronograma e a disponibilidade de vagas.As famílias que precisarem de orientações poderão procurar a secretaria de uma escola estadual ou a Superintendência Regional de Educação.Fonte: Secretaria da Educação do Espírito Santo (Sedu).

NOVEMBRO AZUL: SAÚDE DO ESPÍRITO SANTO REFORÇA IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO CUIDADO INTEGRAL COM OS HOMENS

Secretaria da Saúde destaca o papel das Unidades Básicas de Saúde na prevenção de doenças, no diagnóstico precoce e no acompanhamento contínuo da população masculina.Com a chegada do Novembro Azul, campanha de conscientização sobre a saúde masculina, a Secretaria da Saúde do Espírito Santo (Sesa) reforça a importância de os homens procurarem os serviços de saúde regularmente. A orientação é que os cuidados não se limitem à prevenção do câncer de próstata, mas incluam também a saúde física e mental e o controle de doenças crônicas.A Atenção Primária à Saúde, oferecida principalmente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), é a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Nessas unidades, os pacientes podem receber orientações, realizar avaliações, atualizar a vacinação e iniciar o acompanhamento de diferentes condições de saúde.Homens ainda procuram menos os serviços de saúdeDados do Sistema de Informação da Atenção Primária à Saúde (SIAPS), do Ministério da Saúde, apontam que, entre janeiro e agosto de 2026, o Espírito Santo registrou 385.597 atendimentos relacionados à população masculina de 20 a 59 anos, com 293.084 usuários atendidos.No mesmo período e faixa etária, foram contabilizados 682.123 atendimentos relacionados à

população feminina, com 584.184 usuárias atendidas.Segundo a Sesa, os números reforçam a necessidade de ampliar o acesso dos homens aos serviços de saúde. A procura tardia por atendimento pode dificultar a identificação de doenças em fases iniciais e aumentar o risco de complicações.Pré-natal do parceiro também incentiva o autocuidadoUma das estratégias utilizadas pelo SUS para aproximar os homens das equipes de saúde é o Pré-Natal do Parceiro. A iniciativa aproveita o acompanhamento da gestante para oferecer atendimento ao companheiro, incentivando o cuidado preventivo e a participação ativa na gestação.Durante a consulta, podem ser realizados procedimentos como:Verificação da situação vacinal;Testes rápidos para HIV, sífilis e hepatites;Aferição da pressão arterial;Avaliação de fatores de risco;Orientações sobre saúde mental e hábitos saudáveis.A estratégia também busca fortalecer a paternidade responsável e ampliar o envolvimento dos homens no cuidado com a própria saúde e com a família.Prevenção de doenças crônicasA Sesa destaca que o acompanhamento regular ajuda a prevenir e controlar as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e problemas

respiratórios crônicos.Entre as recomendações estão manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, evitar o tabagismo, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e realizar consultas periódicas.Esses cuidados podem contribuir para identificar fatores de risco precocemente e reduzir a possibilidade de complicações ao longo da vida.Câncer de próstata exige atenção aos sinaisO câncer de próstata está entre os tipos de câncer mais frequentes entre os homens. De acordo com estimativas do Instituto Nacional de Câncer (Inca), o Espírito Santo poderá registrar 1.920 novos casos da doença no triênio de 2026 a 2028.Dados preliminares do PAINEL Oncologia, do Ministério da Saúde, apontam 417 novos

diagnósticos no Estado entre janeiro e a primeira quinzena de outubro de 2026. Em 2025, foram registrados 1.031 casos durante o ano inteiro.A Sesa orienta que homens procurem uma Unidade Básica de Saúde caso apresentem sinais como dificuldade para urinar, diminuição do jato urinário, necessidade de urinar com maior frequência durante o dia ou à noite e presença de sangue na urina.A secretaria ressalta que o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde não recomendam o rastreamento indiscriminado do câncer de próstata em homens sem sinais ou sintomas. A necessidade de exames deve ser discutida com um profissional de saúde, considerando o quadro individual de cada

paciente.Campanha reforça cuidado durante todo o anoMais do que uma mobilização realizada em novembro, o Novembro Azul busca estimular uma mudança de comportamento, incentivando os homens a cuidar da saúde de forma contínua. A recomendação é procurar a Unidade Básica de Saúde de referência para receber orientações, avaliar fatores de risco e iniciar o acompanhamento necessário. O diagnóstico precoce e a prevenção são importantes para melhorar a qualidade de vida e reduzir complicações relacionadas a diferentes doenças.Fonte: Secretaria da Saúde do Espírito Santo (Sesa).

Novembro Azul:

Atenção Primária é essencial para ampliar o cuidado com a saúde dos homens.

BYD REGISTRA LUCRO DE US\$ 1,5 BILHÃO E PLANEJA AMPLIAR PRODUÇÃO DE VEÍCULOS NO BRASIL

Montadora chinesa teve alta de 28% no lucro do terceiro trimestre de 2026 e busca autorização para elevar a capacidade de sua fábrica na Bahia para até 600 mil veículos por ano.A fabricante chinesa de veículos elétricos BYD registrou lucro de aproximadamente US\$ 1,5 bilhão no terceiro trimestre de 2026, um crescimento de 28% em relação ao mesmo período do ano passado. Paralelamente, a empresa avança nos planos de expansão de sua operação no Brasil, com a possibilidade de ampliar a capacidade produtiva da fábrica de Camaçari, na Bahia, para até 600 mil veículos por ano.Os resultados financeiros foram divulgados nesta quinta-feira (29). Segundo informações publicadas pela agência Reuters e reproduzidas pela imprensa, a receita da companhia também cresceu, alcançando 221,5 bilhões de yuans, alta de 13,6% na comparação anual. Apesar dos avanços, o lucro ficou abaixo das expectativas dos analistas.Concorrência no mercado chinês impulsiona expansão internacionalA BYD enfrenta uma disputa cada vez mais intensa na China, onde fabricantes como Geely, Chery, Leapmotor e Xpeng competem com novos modelos, tecnologias e preços agressivos.Esse cenário aumenta a pressão sobre as margens de lucro e estimula as montadoras a buscar oportunidades em outros países. Para a BYD, a expansão internacional tornou-se uma estratégia importante para



diversificar as vendas e reduzir a dependência do mercado chinês.Entre julho e setembro de 2026, a companhia comercializou mais de 1,32 milhão de veículos em todo o mundo, crescimento aproximado de 19% em relação ao mesmo trimestre de 2025. As vendas internacionais mais do que dobraram no período, contribuindo para compensar as dificuldades no mercado doméstico.Fábrica na Bahia pode chegar a 600 mil veículos por anoInaugurado em outubro de 2025, o complexo industrial da BYD em Camaçari está passando por uma fase de ampliação e integração de novas etapas de produção.A unidade tem capacidade inicial de 150 mil veículos por ano, com planejamento para chegar a 300

mil. A empresa, entretanto, iniciou os procedimentos para obter as autorizações necessárias para elevar a capacidade futura a até 600 mil unidades anuais.As áreas de soldagem e pintura estão em fase avançada de testes, enquanto a estrutura de estamparia também faz parte do projeto de consolidação da produção nacional.A meta de 600 mil veículos ainda depende de autorizações e investimentos e não representa a produção atual da fábrica.Empresa quer ampliar conteúdo nacional e exportaçõesOutro objetivo da montadora é aumentar a participação de componentes fabricados no Brasil. A expectativa é ultrapassar 50% de conteúdo local no início de 2027, o que poderá contribuir para atender às exigências

regulatórias e viabilizar exportações para outros países da América Latina.Segundo informações divulgadas pela Reuters, a empresa recebeu encomendas de 50 mil veículos do México e outras 50 mil da Argentina, com previsão de começar a atender esses pedidos a partir de 2027.A expansão também poderá fortalecer a cadeia de fornecedores e ampliar a participação da indústria brasileira nas operações da fabricante.Investimentos e geração de empregosO investimento na fábrica de Camaçari já ultrapassou R\$ 5,5 bilhões, de acordo com informações divulgadas pela empresa. O complexo emprega aproximadamente 9 mil trabalhadores, e a expectativa é alcançar cerca de 10 mil

funcionários até o final de 2026.A ampliação das instalações e a entrada de novas etapas produtivas devem contribuir para consolidar a operação industrial da BYD no país.A empresa também estabeleceu como objetivo se tornar a maior montadora do Brasil em volume de vendas até 2030. Em setembro de 2026, registrou 22.209 veículos no mercado brasileiro, o equivalente a 8,5% dos emplacamentos, segundo os dados citados pela companhia.Expansão não significa redução imediata dos preçosO aumento da produção nacional poderá melhorar a disponibilidade de veículos, ampliar a rede de fornecedores e fortalecer os serviços de pós-venda. A expansão também tende a intensificar a concorrência no mercado autônomo brasileiro.Entretanto, o crescimento da capacidade industrial não significa necessariamente que os preços dos veículos cairão. Os valores continuam sujeitos a fatores como custos de produção, impostos, câmbio e estratégias comerciais.O avanço da BYD mostra a importância crescente do mercado brasileiro em seus planos internacionais. Os próximos passos serão a conclusão das estruturas industriais, a obtenção das autorizações necessárias e a ampliação efetiva da produção nacional.Fonte: Folha Vitória, com informações da Reuters e da BYD.

METABOLISMO FICA MAIS LENTO APÓS OS 30 ANOS? ENTENDA O QUE REALMENTE MUDA NO CORPO

Mudanças na composição corporal e na rotina podem influenciar o gasto de energia, mas não existe uma queda brusca do metabolismo ao completar três décadas de vida.A ideia de que o metabolismo desacelera automaticamente depois dos 30 anos é bastante comum. Muitas pessoas relatam que passaram a ganhar peso com mais facilidade ou que emagrecer ficou mais difícil com o passar do tempo. No entanto, a explicação é mais complexa do que simplesmente atribuir essas mudanças à idade.De acordo com a endocrinologista Gisele Dazzi, o metabolismo não sofre uma queda repentina quando uma pessoa completa 30 anos. As

alterações que podem ocorrer ao longo da vida estão relacionadas a fatores como composição corporal, nível de atividade física, alimentação e mudanças hormonais.Por que o corpo pode mudar com a idade?O metabolismo é o conjunto de processos que permite ao organismo produzir e utilizar energia para manter suas funções vitais. Uma parte desse gasto corresponde ao metabolismo basal, responsável pela energia utilizada pelo corpo mesmo em repouso.Com o passar dos anos, algumas pessoas perdem massa muscular e acumulam mais gordura corporal. Como o tecido muscular consome mais energia do que o

tecido adiposo, essa mudança pode contribuir para diminuir o gasto energético diário.A rotina também tem influência. O aumento das responsabilidades profissionais e familiares pode reduzir o tempo dedicado aos exercícios e diminuir a movimentação ao longo do dia.Quando o gasto energético diminui, mas a alimentação permanece igual, pode ocorrer um desequilíbrio que favorece o ganho de peso.Emagrecer depois dos 30 fica mais difícil?Isso pode acontecer, mas não é uma consequência inevitável da idade. Mudanças na composição corporal, nos hábitos cotidianos e, em determinadas fases da vida, nos

níveis hormonais podem interferir no controle do peso.Nas mulheres, por exemplo, as alterações hormonais associadas à perimenopausa e à menopausa podem favorecer mudanças na distribuição da gordura corporal, especialmente na região abdominal.Entretanto, chegar aos 30, 40 ou 50 anos não significa que seja impossível emagrecer. O importante é compreender as necessidades individuais e adotar hábitos sustentáveis.Como manter o metabolismo saudável?A preservação da massa muscular é uma das principais estratégias para cuidar da saúde metabólica. Para isso, algumas medidas são importantes:Praticar exercícios de força: musculação e outras atividades resistidas ajudam a preservar e desenvolver a musculatura. Manter uma alimentação equilibrada: consumir proteínas e outros nutrientes em quantidades adequadas contribui para a manutenção dos músculos e da saúde geral.Evitar o sedentarismo: caminhar e se movimentar ao longo do dia também contribui para o gasto energético.Dormir bem: o sono adequado faz parte dos cuidados com a saúde e com a regulação do organismo.Evitar dietas muito restritivas: estratégias extremas podem dificultar a manutenção da massa muscular e a continuidade dos resultados.A endocrinologista também alerta que não existem

soluções milagrosas capazes de acelerar o metabolismo e compensar, sozinhas, hábitos pouco saudáveis.Quando procurar orientação médica?Dificuldades persistentes para controlar o peso podem ter diferentes causas. Algumas condições, como alterações da tireoide e determinados distúrbios hormonais, podem influenciar o metabolismo e precisam ser avaliadas por um profissional de saúde.Por isso, não é recomendável atribuir automaticamente qualquer mudança corporal à idade ou iniciar tratamentos e suplementos por conta própria.Idade não é uma sentençaEmbora o corpo possa passar por mudanças ao longo dos anos, o metabolismo não deixa de responder aos hábitos e aos estímulos adequados.Manter a massa muscular, praticar atividades físicas, cuidar da alimentação e do sono e acompanhar a saúde regularmente são medidas que ajudam a preservar a disposição e a qualidade de vida.A principal mensagem é que o metabolismo não despenca ao completar 30 anos. Compreender as mudanças do organismo e manter cuidados consistentes é mais importante do que buscar fórmulas milagrosas para acelerar a queima de calorias.Fonte: Folha Vitória — coluna Vida Saudável, com informações da endocrinologista Gisele Dazzi.



ESPÍRITO SANTO SUPERA META ANUAL E REALIZA MAIS DE 138 MIL CIRURGIAS ELETIVAS EM 2026

Programa OperaES contabilizou 138.349 procedimentos até 27 de outubro, ultrapassando a meta estadual de 135 mil cirurgias previstas para este ano. O Espírito Santo já realizou 138.349 cirurgias eletivas em 2026, superando a meta de 135 mil procedimentos estabelecida para o ano. Os dados foram divulgados pela Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) e correspondem aos atendimentos contabilizados até terça-feira (27 de outubro). As cirurgias são realizadas por meio do Programa Estadual de Redução de Filas de Cirurgias Eletivas, o OperaES, que busca ampliar o acesso da população aos procedimentos oferecidos



pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo a Sesa, o programa registra uma média de 461 procedimentos por dia e contempla todas as regiões do Espírito Santo. Oftalmologia lidera o número de procedimentos. Entre as especialidades com maior volume de cirurgias realizadas, a oftalmologia aparece em primeiro lugar, com 50.585 procedimentos. Na sequência estão cirurgia

geral, com 20.721; ortopedia, com 14.172; urologia, com 5.570; e ginecologia, com 5.062 procedimentos. As cirurgias eletivas são aquelas que podem ser programadas previamente, diferentemente dos procedimentos de urgência e emergência. Atendimento ocorre em 35 unidades hospitalares. O OperaES é executado em 35 unidades hospitalares, incluindo hospitais da rede própria

estadual e instituições contratualizadas para atender pacientes do SUS. Cada unidade participante possui metas de produção estabelecidas ao longo do ano, conforme os critérios do programa. De acordo com o secretário estadual de Saúde, Kim Barbosa, o resultado é fruto do trabalho conjunto das equipes e das unidades hospitalares, com o objetivo de ampliar o acesso da população aos serviços de saúde e contribuir para a redução das filas. Com a meta anual já superada, o Estado continua contabilizando os procedimentos realizados até o encerramento de 2026. Fonte: Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo (Sesa).

ESPÍRITO SANTO AMPLIA TESTE DO PEZINHO E PASSA A RASTREAR 10 DOENÇAS EM RECÉM-NASCIDOS

Exame gratuito pelo SUS passa a incluir três novas condições, entre elas a Atrofia Muscular Espinhal (AME). A ampliação busca facilitar o diagnóstico precoce e o início do tratamento. O Espírito Santo ampliou o número de doenças identificadas pelo Teste do Pezinho oferecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Desde terça-feira (27), o exame realizado em recém-nascidos no Estado passou a rastrear 10 doenças e condições de saúde, três a mais do que anteriormente. A mudança inclui a Atrofia Muscular Espinhal (AME), a Imunodeficiência Combinada Grave (SCID) e a Agamaglobulinemia. A ampliação fortalece a triagem neonatal e permite identificar precocemente doenças graves, muitas vezes antes do aparecimento dos primeiros sintomas. Três novas doenças passam a ser identificadas. Antes da

ampliação, o exame já rastreava sete condições: fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, doença falciforme e outras hemoglobinopatias, fibrose cística, hiperplasia adrenal congênita, deficiência de biotinidase e toxoplasmoses congênitas. Com a inclusão das três novas condições, o Espírito Santo avança na implementação das etapas IV e V do Programa Nacional de Triagem Neonatal, conforme previsto na Lei Federal nº 14.154/2021. Diagnóstico precoce pode reduzir complicações. A identificação das doenças nos primeiros dias de vida é fundamental para que o tratamento seja iniciado o quanto antes. Em determinadas condições, como a AME e as imunodeficiências graves, a intervenção precoce pode reduzir o risco de complicações e melhorar a qualidade de vida da criança. As amostras

coletadas no Estado são analisadas pela Apae Vitória, instituição de referência na triagem neonatal. Quando há alteração no resultado, a criança é encaminhada para exames confirmatórios e acompanhamento especializado pelo SUS. Saiba quando e onde fazer o Teste do Pezinho. O exame é gratuito e deve ser realizado preferencialmente entre o 3º e o 5º dia de vida do

bebê. A coleta pode ser feita nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), maternidades e outras unidades da rede hospitalar. Para realizar o procedimento, os pais ou responsáveis devem apresentar a Caderneta da Criança. Caso seja identificada alguma condição que exija acompanhamento, o recém-nascido poderá ser encaminhado ao Hospital Infantil Nossa Senhora da Glória, referência estadual

para o tratamento de doenças raras, onde recebe assistência especializada. A Secretaria de Estado da Saúde reforça que a realização do Teste do Pezinho dentro do período recomendado é essencial para ampliar as possibilidades de diagnóstico e tratamento oportunos. Fonte: Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo (Sesa).

Espírito Santo amplia Teste do Pezinho e começa a identificar 10 doenças em recém-nascidos



CURSO GRATUITO DE CORTE E COSTURA CAPACITA ALUNAS E ABRE OPORTUNIDADES DE RENDA EM BARRA DE SÃO FRANCISCO

Formação de 120 horas foi concluída por 10 participantes e ofereceu conhecimentos técnicos para atuação profissional e criação de pequenos negócios. Município já contabiliza mais de 150 cursos profissionalizantes gratuitos desde 2021. A Prefeitura de Barra de São Francisco concluiu, na terça-feira (27 de outubro), mais uma edição do curso gratuito de Corte e Costura, voltado à qualificação profissional e à geração de renda. A capacitação reuniu 10 participantes e foi realizada no Centro Municipal de Qualificação Profissional Elza Braga, na região central do município. A iniciativa foi promovida pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Geração de Emprego, em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Espírito Santo (Senar-ES) e o Sindicato Rural. Formação técnica e incentivo ao empreendedorismo. Realizado entre os dias 6 e 27 de outubro, o curso teve carga horária de 120 horas e foi ministrado pela instrutora do Senar, Marta



Agnezi. Durante as aulas, as participantes aprenderam técnicas de regulação e manuseio de máquinas de costura, modelagem, medição, corte de tecidos, montagem de peças, acabamentos e reformas de roupas. A formação também incluiu orientações sobre empreendedorismo, cálculo de custos e definição de preços, conhecimentos que podem ajudar as alunas a ingressar no mercado de trabalho ou iniciar o próprio negócio. Segundo o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico e Geração de Emprego,

Guilherme Silva Fernandes, a proposta é unir qualificação profissional e incentivo ao empreendedorismo, permitindo que os participantes transformem o aprendizado em oportunidades de trabalho. Ao final do curso, foi realizada uma exposição com peças confeccionadas pelas próprias alunas. Qualificação pode contribuir para a renda familiar. A instrutora Marta Agnezi destacou que a capacitação oferece possibilidades que vão além do aprendizado de técnicas de costura, podendo contribuir

para a autonomia profissional e financeira das participantes. Os conhecimentos adquiridos podem ser aplicados na prestação de serviços, em pequenos empreendimentos ou na produção de peças sob encomenda. Novos cursos gratuitos estão previstos. A Prefeitura também anunciou novas oportunidades de qualificação profissional para a população. Entre elas está o curso de Corte e Costura – Peças Íntimas, com 15 vagas previstas para o período de 1º a 9 de dezembro de 2026. Também estão

programadas capacitações nas áreas de comandos elétricos e produção de pães e bolos. Os interessados em obter informações sobre os cursos e as inscrições podem procurar a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Geração de Emprego, localizada na Rua Prefeito Manoel Gonçalves, nº 517, no Centro, conhecida como Rua da Casa de Saúde. Informações também podem ser obtidas pelo telefone ou WhatsApp (27) 99707-7240. Mais de 5 mil pessoas beneficiadas de acordo com dados divulgados pela Prefeitura, Barra de São Francisco alcançou a marca de 152 cursos profissionalizantes gratuitos oferecidos entre 2021 e outubro de 2026. Nesse período, as capacitações beneficiaram 5.394 alunos. As iniciativas abrangem diferentes áreas profissionais e têm como objetivo ampliar o acesso à qualificação, estimular o empreendedorismo e criar novas possibilidades de emprego e geração de renda no município. Fonte: Prefeitura de Barra de São Francisco.

BARRA DE SÃO FRANCISCO INAUGURA QUADRA ESPORTIVA DA ESCOLA MAGDALENA STEFANON NO DIA 5 DE NOVEMBRO



Cerimônia será realizada às 18h30, no Córrego do Bagaço, e será aberta à participação da comunidade. A Prefeitura de Barra de São Francisco realizará, na próxima quinta-feira, 5 de novembro, a inauguração da quadra de esportes da Escola Municipal Magdalena Stefanon, localizada na comunidade do Córrego do Bagaço, no

interior do município. A cerimônia está marcada para as 18h30 e será aberta à participação dos moradores, estudantes, familiares e demais integrantes da comunidade. Espaço destinado ao esporte e ao lazer. A nova quadra será utilizada para atividades esportivas e de lazer, contribuindo para o desenvolvimento dos estudantes e para a integração da

comunidade escolar. Além de oferecer um espaço para a prática de atividades físicas, a estrutura poderá favorecer a realização de ações educativas, recreativas e de convivência entre alunos e moradores da região. Investimento na educação e na comunidade. A inauguração integra as iniciativas voltadas à valorização da educação e do esporte em Barra de São Francisco. A disponibilização de espaços adequados para atividades físicas contribui para ampliar as oportunidades de participação dos

estudantes em práticas esportivas. A Prefeitura convida a população a participar da solenidade e conhecer o espaço, que atenderá à comunidade escolar do Córrego do Bagaço. Serviço Evento: Inauguração da quadra de esportes da Escola Municipal Magdalena Stefanon. Data: 5 de novembro de 2026, quinta-feira. Horário: 18h30. Local: Escola Municipal Magdalena Stefanon, Córrego do Bagaço, Barra de São Francisco (ES). Participação: Aberta à comunidade. Fonte: Prefeitura de Barra de São Francisco.

BARRA DE SÃO FRANCISCO DISPONIBILIZA VACINA CONTRA PNEUMONIA PARA IDOSOS ACIMA DE 85 ANOS



Imunização com a vacina pneumocócica 20-valente está disponível no Pavilhão Municipal de Saúde. Idosos devem levar a caderneta de vacinação. A Prefeitura de Barra de São Francisco, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, está disponibilizando a vacina pneumocócica 20-valente (VPC20) para idosos com mais de 85 anos. A iniciativa busca ampliar a proteção desse público contra doenças pneumocócicas, que podem

provocar complicações graves, especialmente na população idosa. A vacinação é realizada na sala de imunização do Pavilhão Municipal de Saúde Pedro Talles Cruz Paes. Para receber a dose, é necessário comparecer ao local levando a caderneta de vacinação. Vacina protege contra 20 tipos de pneumococo. A vacina pneumocócica 20-valente oferece proteção contra 20 sorotipos da bactéria *Streptococcus pneumoniae*,

conhecida como pneumococo. O microrganismo pode causar doenças como pneumonia, meningite e infecções generalizadas. A imunização ajuda a reduzir o risco de complicações, hospitalizações e mortes associadas a essas infecções. A vacinação é especialmente importante para pessoas com mais de 85 anos, pois o envelhecimento pode diminuir a capacidade de resposta do sistema imunológico e aumentar a vulnerabilidade a doenças infecciosas. Como receber a vacina. A Secretaria Municipal de Saúde orienta familiares e responsáveis a ajudarem os idosos a procurar o serviço de imunização. Confira as informações: Público-alvo: idosos com mais de 85 anos; Local: sala de vacinação do Pavilhão Municipal de Saúde Pedro Talles Cruz Paes; Documento

necessário: caderneta de vacinação. A equipe de saúde poderá verificar o histórico vacinal e orientar sobre a indicação da dose, conforme as recomendações do Programa Nacional de Imunizações. Prevenção e cuidado com a população idosa. A Prefeitura destaca que manter a vacinação atualizada é uma medida importante para preservar a saúde e a qualidade de vida. A orientação é que os idosos e seus familiares procurem o serviço municipal para receber informações e verificar quais imunizantes estão indicados. A iniciativa faz parte das ações de prevenção e promoção da saúde desenvolvidas no município, com atenção especial aos grupos mais vulneráveis a complicações decorrentes de doenças infecciosas. Fonte: Prefeitura de Barra de São Francisco — Secretaria Municipal de Saúde.

ANVISA APROVA CINCO NOVAS CANETAS PARA DIABETES E OBESIDADE; TOTAL CHEGA A 20 EM 2026



Novos medicamentos utilizam liraglutida e semaglutida. Três são indicados para o tratamento do diabetes e dois para a obesidade, mas a aprovação não significa que já estejam disponíveis nas farmácias. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou, nesta quinta-feira (29), o registro de cinco novas canetas injetáveis da classe dos agonistas do receptor GLP-1, utilizadas em tratamentos para diabetes e obesidade. Com as novas autorizações, o número de registros de canetas dessa categoria aprovados pela agência em 2026 chega a 20, conforme comunicado oficial da Anvisa. Os medicamentos têm como princípios ativos a liraglutida ou a

semaglutida, substâncias que atuam no controle da glicose no sangue e em mecanismos relacionados à saciedade. Conheça os cinco medicamentos aprovados. Os novos registros contemplam três medicamentos indicados para o tratamento do diabetes e dois destinados ao tratamento da obesidade. Para diabetes: Aribet: contém liraglutida e foi aprovado para o tratamento do diabetes. Embeltah: à base de semaglutida, indicado para diabetes. Sevema: também contém semaglutida e é indicado para diabetes. Para obesidade: Lyrza: contém liraglutida e é indicado para o controle do peso, associado à prática de exercícios

físicos e a mudanças na alimentação. Wylovol: também utiliza liraglutida e tem indicação para o tratamento da obesidade em conjunto com hábitos saudáveis. Os medicamentos Aribet, Lyrza e Wylovol têm registro concedido à Farma Vision Importação e Exportação de Medicamentos, com fabricação pela empresa indiana Biocon. Já Embeltah é registrado pela Dr. Reddy's Farmacêutica do Brasil, enquanto Sevema pertence à Aché Laboratórios Farmacêuticos. Os dois são fabricados pela indiana OneSource Specialty. Por que essas aprovações são importantes? A liberação de novos medicamentos pode ampliar as opções de tratamento disponíveis no mercado brasileiro e contribuir para diversificar o fornecimento desses produtos. Segundo a Anvisa, a priorização da análise de medicamentos à base de semaglutida e liraglutida começou em agosto de 2025, após uma solicitação do Ministério da Saúde. A iniciativa busca fortalecer o abastecimento nacional e beneficiar o Sistema Único de Saúde (SUS), dentro das ações voltadas ao Complexo Econômico-Industrial da Saúde. As aprovações foram publicadas por meio da Resolução RE nº 4.244/2026, no Diário Oficial da União. Quando as novas canetas chegarão às farmácias? Apesar da aprovação dos registros sanitários, os

medicamentos não ficam automaticamente disponíveis para compra. Ainda é necessário considerar etapas como a definição de preços e a organização da comercialização pelas empresas responsáveis. Até o momento do anúncio, não haviam sido divulgadas datas confirmadas para o início das vendas dos cinco produtos. Uso exige avaliação médica. Medicamentos à base de liraglutida e semaglutida devem ser utilizados conforme a indicação aprovada e sob acompanhamento de profissionais de saúde. Embora pertençam à mesma classe ou utilizem princípios ativos semelhantes, os produtos podem ter indicações, doses e esquemas de administração diferentes. Por isso, não devem ser considerados automaticamente intercambiáveis. O uso pode provocar efeitos adversos, como náuseas, vômitos, desconforto abdominal e alterações intestinais. A escolha do tratamento deve levar em conta o histórico clínico, as condições de saúde e as necessidades de cada paciente. A aprovação de novas opções amplia as possibilidades terapêuticas, mas não substitui a avaliação individualizada nem o acompanhamento médico. Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), com informações repercutidas pela imprensa.

AÇÃO GRATUITA NA ORLA DE CAMBURI VAI ORIENTAR POPULAÇÃO SOBRE PREVENÇÃO E SINAIS DO AVC

Evento será realizado no dia 7 de novembro, em Vitória, com serviços de saúde, avaliações gratuitas e orientações para reconhecer os primeiros sintomas da doença. A população capixaba terá a oportunidade de receber orientações gratuitas sobre prevenção e identificação dos sinais do Acidente Vascular Cerebral (AVC) durante a ação “Unidos Contra o AVC”, que acontecerá no sábado, dia 7 de novembro de 2026, das 8h às 13h, na Orla de Camburi, em Vitória. A iniciativa é promovida pelo Centro de Ensino, Pesquisa e Inovação da Fundação iNOVA Capixaba, em parceria com o Hospital Estadual Central (HEC). O evento é aberto ao público e busca ampliar o acesso à informação sobre os fatores de risco e a importância do atendimento rápido diante dos primeiros sintomas. Serviços gratuitos para a população Além das orientações específicas sobre o AVC, a programação contará com uma série de atividades voltadas à promoção da saúde e do



bem-estar. Entre os serviços previstos estão: Teste de glicemia;Aferição da pressão arterial;Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC);Orientação nutricional;Acupuntura e auriculoterapia;Liberação miofascial;Recreação infantil;Orientações gerais de saúde.A mobilização é realizada em alusão ao Dia Mundial do AVC, lembrado em 29 de outubro, e busca conscientizar a população sobre a prevenção e o reconhecimento precoce da doença. Como reconhecer os sinais de um AVC Uma das orientações que serão reforçadas durante a ação é a identificação dos sinais de alerta por meio da palavra SAMU:S – Sorriso: observe se a boca fica torta ao sorrir.A – Abraço: verifique se a pessoa apresenta dificuldade ou perda de força em um dos braços.M – Música: perceba se há alterações na fala ou dificuldade para se comunicar.U – Urgência: diante de qualquer um desses sinais, acione imediatamente o SAMU pelo telefone 192.O atendimento rápido é fundamental para aumentar as chances de tratamento e reduzir o risco de sequelas.Segundo a Organização Mundial do AVC (World Stroke Organization), uma em cada quatro pessoas com mais de 25 anos poderá sofrer um AVC ao longo da vida. Mais de 80% dos

casos estão associados a fatores de risco identificáveis, o que reforça a importância da prevenção e do controle de condições como a hipertensão arterial. Hospital Estadual Central é referência no atendimento O Hospital Estadual Central, em Vitória, é referência no atendimento especializado a pacientes com AVC no Espírito Santo. A unidade conta com neurologistas disponíveis 24 horas e recursos para diagnóstico e tratamento, incluindo trombólise venosa e trombectomia mecânica. Durante a mobilização, profissionais da instituição compartilharão informações e experiências adquiridas na assistência hospitalar, aproximando o conhecimento especializado da população. Serviço Evento: Unidos Contra o AVC Data: sábado, 7 de novembro de 2026 Horário: das 8h às 13h Local: Orla de Camburi, Vitória (ES) Participação: gratuita e aberta ao público.

JORNAL
VIGILANTE



PUBLICACAO E
EDITORACAO
ACACIA
LTDA:060754620001
54
LTDA:0607546
2000154

Assinado de forma digital por
PUBLICACAO E
EDITORACAO ACACIA
LTDA:060754620001
54
Dados: 2026.10.30
13:05:52 -03'00'

Av. Jones dos Santos Neves, 214, Loja 02
Centro - Barra de São Francisco - ES - MATRIZ
Rua C, 253 - Nicolini - Mantena - MG - FILIAL
Facebook: Jornal O Vigilante Instagram: @jornalvigilante
CNPJ: 06.075.462/0001-54 / e-mail: jornalovigilante@bol.com.br
CNPJ FILIAL MANTENA - MG : 06.075.462/0002-35

Tel.: (27) 99991-9614

DIRETOR DE MARKETING
Sérgio Machado

DIRETOR DE OPERAÇÕES
Sérgio Machado

DIRETOR GERAL
Sérgio Machado

DIRETOR DE REDAÇÃO
Wescley Faeny de Oliveira

DIAGRAMAÇÃO
Wesley Faeny de Oliveira