



CNPJ 28.321.315/0001-50

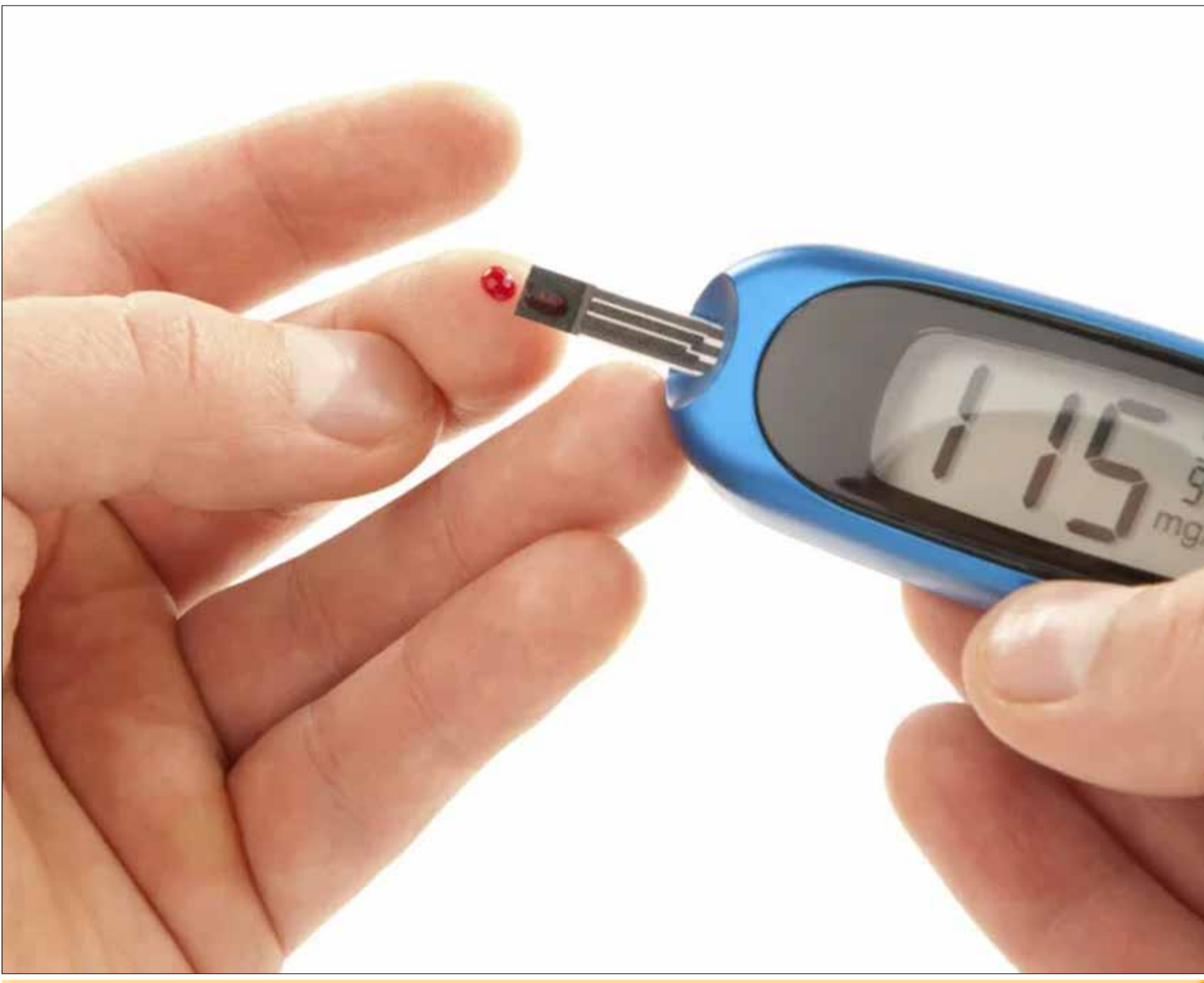
**2** **Política**  
**Fachin vota para condenar Collor a 33 anos de prisão por corrupção**

INFORME PUBLICITÁRIO



**8** **Pesquisa**

# Pesquisa indica que má alimentação causa 70% das diabetes do tipo 2, entenda!



# Justiça condena Bolsonaro a pagar R\$ 30 mil por danos morais a Omar Aziz

O juiz Cássio André Borges dos Santos, da Comarca de Manaus, condenou o ex-presidente da República Jair Bolsonaro, na terça-feira (16/05), a indenizar o senador Omar Aziz (PSD) em R\$ 30 mil, por calúnia e danos morais, e divulgar nas redes sociais a sentença proferida.

Na ação, Aziz alegou que Bolsonaro o ofendeu em três ocasiões, sendo uma delas durante um comício em Manaus, no dia 22 de setembro, durante a campanha eleitoral de 2022. Na ocasião, conforme a defesa do senador, Bolsonaro disse que Aziz "teria 'respondido por pedofilia' no Amazonas". As outras duas ofensas ocorreram em trans-



missões ao vivo em suas redes sociais. O ex-presidente disse que, "por um voto", o senador não foi "indiciado" e "denunciado" pelo crime.

Bolsonaro se referiu ao episódio em que o senador foi incluído no relatório da

CPI da Exploração Sexual em 2004, mas teve o nome retirado a pedido do então senador Arthur Virgílio Neto. O pedido foi aceito por 8 a 7 votos.

Ao contestar a ação, em dezembro de 2022, Bolsonaro alegou que exerceu direi-

to a liberdade de expressão e não se excedeu ao fazer declarações. Na sentença, o juiz Cássio André disse que "não importa, para o deslinde da questão, se é verdade que o autor não fora indiciado na CPI da Pedofilia, por um voto". "É que inexistente culpabilidade de quem fora quase indiciado. Aliás, não existe a figura do quase indiciado na literatura jurídica".

"Logo, a imputação dos fatos ao autor, na fala reafirmada pelo réu em sua contestação, não condiz com a verdade, posto que esses fatos sequer foram suficientes, para que o autor houvesse sido indiciado pelos fatos a ele imputados, pelo réu."

## Fachin vota para condenar Collor a 33 anos de prisão por corrupção

O ministro Edson Fachin, do Supremo Tribunal Federal (STF), votou nesta quarta-feira (17) para condenar o ex-senador Fernando Collor a 33 anos e 10 meses de prisão por corrupção passiva, lavagem de dinheiro e associação criminosa. O ministro também fixou pagamento de R\$ 20 milhões por danos morais coletivos.

Fachin é o relator da ação penal que vai definir se Collor será condenado pelo tribunal em um processo oriundo da Operação Lava Jato. O julgamento foi suspenso para o intervalo e será retomado para a manifestação dos demais ministros. Collor poderá recorrer em liberdade se a condenação for confirmada pelos demais ministros.

Em complemento ao voto que começou a ser lido na quinta-feira (11), Fachin acrescentou que Collor,

como antigo dirigente do PTB, foi responsável por indicações políticas para a BR Distribuidora, empresa subsidiária da Petrobras e investigada na Lava Jato.

"Collor recebeu vantagem indevida no valor de R\$ 20 milhões como contraprestação à facilitação da contratação da UTC Engenharia para construção de dois tanques de óleo diesel e um cais flutuante no terminal de combustível de Manaus, na base de distribuição de Cacarái, em Roraima, e na base de distribuição de combustíveis de Oriximiná, no Pará", afirmou o relator.

A Corte julga uma ação penal aberta em agosto de 2017. Segundo a Procuradoria-Geral da República (PGR), o ex-presidente da República teria recebido propina pela influência política na BR Distribuidora. Os crimes teriam ocorrido entre 2010 e 2014.

## Câmara instala CPIs para investigar MST, Americanas e apostas

A Câmara dos Deputados instalou nesta quarta-feira (17) três comissões parlamentares de inquérito (CPIs). Os congressistas vão investigar as inconsistências contábeis nas Americanas, as apostas esportivas e a atuação do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST).

No requerimento de criação da CPI do MST, parlamentares afirmam querer investigar o "real propósito [das invasões], assim como dos seus financiadores". Entre os titulares do colegiado há deputados de partidos como PP, PL, União Brasil, MDB, Republicanos, PSDB. Partidos de esquerda estão representados pelas deputadas do PSOL Sâmia Bomfim (SP) e Talíria Petrone (RJ).

Em janeiro, o grupo Americanas revelou inconsistências fiscais de R\$ 20 bilhões e dívidas da ordem de R\$ 43 bilhões. Na ocasião, a 4ª Vara Empresarial do Rio de Janeiro aceitou o pedido de recuperação judicial do grupo, composto pe-

las empresas Americanas S.A., B2W Digital Lux e JSM Global. Elas são responsáveis por marcas como as Lojas Americanas, Americanas.com, Submarino, Shoptime, Hortifruti, entre outras.

Investigações do Ministério Público de Goiás (MPGO) revelaram, em abril, a manipulação de resultados em seis jogos da Série A do Campeonato Brasileiro de 2022. Além disso, partidas de campeonatos estaduais também estão sob investigação.

De acordo com o MPGO, os atletas envolvidos receberiam entre R\$ 70 mil e R\$ 100 mil por pênaltis cometidos, escanteios e cartões amarelos e vermelhos nas partidas. A manipulação de resultados daria vantagem a apostadores. As operações foram conduzidas pelo Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco) e pela Coordenadoria de Segurança Institucional e Inteligência (CSI) do Estado.

# Wilson Lima se reúne com ministros de Integração e Transportes

O governador do Amazonas, Wilson Lima, se reuniu, na manhã desta quarta-feira (17/05), em Brasília, com o ministro da Integração e Desenvolvimento Regional, Waldez Góes, e o ministro dos Transportes, Renan Filho.

Na reunião com Waldez Góes, o governador apresentou um balanço das ações realizadas pelo Governo do Estado desde que o ministro esteve no Amazonas, no final de março, para visitar áreas afetadas pelas fortes chuvas. Na ocasião, o ministro ofereceu apoio ao Estado e Município com ajuda humanitária e auxílio em soluções definitivas de moradias para pessoas que moram em áreas de risco.

Além das ações de reassentamento de 594 famílias que estavam nas áreas afetadas pela chuva, nas comunidades da Sharp e Manaus 2000, Wilson Lima apresentou ao ministro o programa Amazonas



Meu Lar, lançado em abril deste ano e que vai ofertar mais de 22 mil soluções de moradia no estado ao longo de quatro anos.

A recuperação da BR-319 também entrou na agenda de discussões com os ministros Waldez Góes e Renan Filho. O governador defendeu a necessidade de avançar na recu-

peração da rodovia, em especial quanto ao cumprimento das condicionantes ambientais para a evolução da obra.

Ainda na área de infraestrutura, Wilson Lima entregou a Waldez Góes um plano de asfaltamento de ramais do estado do Amazonas e apresentou o projeto Água Boa, executado pela Companhia

de Saneamento do Amazonas (Cosama) e que já levou água potável para mais de 130 mil amazonenses em 50 municípios. O objetivo é ampliar o alcance do projeto a partir do apoio do Governo Federal, por meio do programa de segurança hídrica do Ministério, que realizará uma reunião com técnicos do Estado.

## Secretaria de Cultura recebe presidência da Câmara Espanhola de Comércio no Brasil

A Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Amazonas, representada pelo secretário executivo, Cândido Jeremias, recebeu, na manhã desta quarta-feira (17), a Câmara Espanhola de Comércio no Brasil. A comitiva realiza visita à capital amazonense com o objetivo de conhecer e incentivar as possibilidades de investimento na conservação e desenvolvimento da região.

O presidente da Câmara Espanhola de Comércio no Brasil, Marcos Madureira esteve nos espaços culturais de importância histórica para o Amazonas e acredita na potência desta articulação.

Segundo ele, as discussões se deram, basicamente, em duas grandes linhas: a questão da preservação, que é ne-

cessária, e o outro lado, que é o desenvolvimento da Amazônia. "Você não pode falar de um tema sem pensar no outro. Então, realizamos o primeiro em Belém do Pará e a decisão unânime em seguida foi de trazer para Manaus. Levamos essa ideia ao governador e ele foi um entusiasta dessa discussão", pontuou. Para o diretor da Câmara, Alejandro Gomes, que é espanhol e visita Manaus pela primeira vez, o que mais lhe chamou atenção foi a receptividade do amazonense. O dirigente espanhol destaca que o Norte do Brasil para os espanhóis ainda é muito desconhecido. "Muitas empresas vão para o sudeste onde tem um pólo econômico mais forte. Alguns vão para Fortaleza, Natal e Recife.

## Por decisão judicial, Pauderney perde comando do União Brasil

Nesta quarta-feira (17/05), a Justiça do Amazonas suspendeu a convenção partidária do Diretório Estadual do União Brasil, realizada no dia 26 de abril pelo ex-deputado Pauderney Avelino.

O juiz da 5ª Vara Cível do Amazonas, acatou o pedido de parlamentares filiados da legenda, que alegaram ilegalidades na recondução de Pauderney à presidência do partido. Com a decisão cautelar, Avelino deixa o comando do União Brasil, no Amazonas.

O ex-deputado federal havia comandado a manobra que tirou os parlamentares e os prefeitos do interior do comando do Diretório Estadual e dos Diretórios Municipais da legenda. Com a decisão de hoje, está suspenso o registro deste novo coman-

do no Sistema de Gerenciamento de Gestão Partidária, bem como qualquer direito inerente ao exercício dos cargos eletivos preenchidos durante a Convenção, inclusive a movimentação das contas bancárias da legenda partidária.

O descumprimento da decisão implicará em multa de R\$ 5 mil diária até o limite de 10 dias. Pauderney e seus aliados têm 15 dias para se manifestar, já que não optaram pela conciliação política.



# Missão que procuraria água na lua é encerrada pela NASA

No dia 12 de sexta-feira, a NASA anunciou o término da missão Lunar Flashlight, cujo objetivo era buscar depósitos de água congelada no Polo Sul da Lua. Problemas no sistema de propulsão da espaçonave resultaram no encerramento prematuro do projeto.

A missão, lançada em dezembro de 2022, envolvia um CubeSat, um satélite do tamanho de uma maleta que usava lasers infravermelhos para examinar áreas permanentemente sombreadas no Polo Sul lunar em busca de água conge-



lada. Entretanto, no início da viagem foram identificados problemas em três dos quatro propulsores.

Desde então, os espe-

cialistas da agência espacial têm tentado resolver as falhas, aparentemente causadas pela obstrução das linhas de combustível

devido ao acúmulo de detritos. Devido a essa obstrução, a quantidade de combustível enviada aos propulsores não era suficiente para o seu correto funcionamento.

Uma das soluções propostas pelos engenheiros era utilizar o único propulsor funcional para posicionar o CubeSat em uma órbita quase reta ao redor da lua, permitindo que o trabalho de escaneamento fosse realizado. No entanto, os esforços não foram capazes de manter a nave nas proximidades da órbita lunar.

## Nova York está afundando? Estudo espacial faz revelação assustadora



Uma pesquisa recente, publicada na revista Earth's Future, revelou que Nova York está experimentando afundamento devido a uma análise da geologia abaixo de sua superfície em comparação com dados de satélite.

Esse fenômeno, conhecido como subsidência, ocorre quando sedimentos macios se deslocam ou cargas pesadas pressionam o solo para baixo. Embora existam várias causas para esse afundamento, o peso da própria cidade raramente é considerado.

Esse processo de deformação pode trazer con-

sequências problemáticas para a cidade, que abriga mais de 8,4 milhões de pessoas. Portanto, é essencial que sejam feitos esforços adicionais para desenvolver estratégias de mitigação que enfrentem os crescentes riscos de inundações e aumento do nível do mar na região central da cidade.

Essa não é a única cidade no mundo que está afundando. Cerca de 25% da capital da Indonésia, Jacarta, pode estar debaixo d'água até 2050, com partes da cidade afundando quase 11 centímetros por ano devido à extração de água subterrânea.

## Mutação genética rara protege homem contra o Alzheimer

Um estudo recente publicado na revista Nature Medicine revelou a descoberta de um homem com uma mutação genética incomum que o salvaguardou dos sintomas do Alzheimer.

Pesquisadores da Universidade de Antioquia, na Colômbia, relataram que um indivíduo colombiano deveria ter desenvolvido Alzheimer há mais de duas décadas, no entanto, a mutação parece ter retardado a progressão dos sintomas.

Após uma análise minuciosa de dados clínicos e genéticos de 1200 participantes, o estudo identifi-

cou um colombiano que, devido a uma forma hereditária rara da doença, deveria ter apresentado os primeiros sinais do Alzheimer aos 40 anos, mas manteve sua capacidade cognitiva intacta até os 67 anos.

Além das características genéticas que contribuem para o desenvolvimento do Alzheimer, o paciente possuía uma mutação genética rara no gene RELN, que codifica uma glicoproteína chamada de reelina. Essa mutação, denominada RELN-COLBOS, aparentemente o protegeu da condição por mais de 20 anos.



# Aedes aegypti: sem água parada, o mosquito não se cria



INFORME PUBLICITÁRIO

Elimine os focos de água parada e mantenha o mosquito da dengue, zyka e chikungunya longe de casa.

Quando foi a última vez que você conferiu os pratos e vasos das plantas do seu quintal ou da varanda? E a caixa d'água, calhas, garrafas e baldes?

Há quanto tempo você não mexe naquele resto de obra e entulhos no canto do quintal?

Todos sabem que estes lugares e objetos são criadouros do mosquito *Aedes aegypti*. A questão agora é a atitude e vigilância, mais que necessárias. É que mesmo com as intensas campanhas de mobilização e informações sobre o perigo do mosquito, a dengue ainda é a arbovirose urbana mais prevalente nas Américas, principalmente no Brasil. A dengue é uma das três doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti*. Além dela, há a Chikungunya e o Zika Vírus.

A infestação do mos-

quito é sempre mais intensa com a combinação da água acumulada e as altas temperaturas – fatores que propiciam os ovos e larvas. Para evitar esta situação, é preciso adotar medidas permanentes, com vigilância o ano inteiro.

Veja como eliminar os principais tipos de criadouro do mosquito:

✓ Certificar que caixas d'água, camburões, baldes e outros reservatórios de água estejam devidamente tampados;

✓ Guardar pneus em locais cobertos;

✓ Guardar garrafas com a boca virada para baixo;

✓ Limpar e retirar acúmulo de água de bandejas de ar-condicionado e de geladeiras;

✓ Lavar as bordas dos recipientes que acumulam água com sabão e escova ou es-

ponja.

✓ Utilizar areia nos pratos de vasos de plantas ou realizar limpeza semanal;

✓ Retirar água e fazer limpeza periódica em plantas e árvores que podem acumular água, como bromélias.

✓ Esticar lonas usadas para cobrir objetos, como pneus e entulhos.

✓ Manter limpas as piscinas;

✓ Guardar ou jogar no lixo materiais inservíveis que podem acumular água: tampas de garrafa, folhas secas e brinquedos são exemplos;

A Prefeitura de Manaus mantém ações constantes para auxiliar a população no combate ao mosquito. Entre elas, está o trabalho dos agentes de saúde, que visitam as casas, de porta em porta, e identificam criadouros do mos-

quito, orientando sobre sua eliminação. Receba os agentes e confira todas as informações sobre sinais e sintomas das doenças causadas pelo *Aedes Aegypti*.

Além disso, as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) do município estão preparadas para receber pacientes com sintomas da dengue, Chikungunya e Zika Vírus. Não faça a automedicação. Confira a relação de UBSs mais próxima em: [semsa.manaus.am.gov.br](http://semsa.manaus.am.gov.br)

Outro apoio que você também pode dar é denunciar possíveis criadouros do *Aedes aegypti*, por meio do 0800-0800-92.

Não chame problema: faça a vistoria na sua casa e elimine os possíveis focos do *Aedes aegypti*. Sem água parada, ele não se cria – e a sua saúde agradece.

# Prefeito de Novo Airão, Frederico Júnior vai à Estônia e Finlândia em missão técnica

O Prefeito de Novo Airão, Frederico Junior, confirmou a participação na Missão Técnica Estônia e Finlândia, organizada pela empresa Estônia Hub, em caráter de premiação do Programa Prefeito Empreendedor, promovido pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae).

Trata-se de missão aberta de mercado, realizada pela Estônia Hub, na qual a delegação do Sebrae/ Amazonas vai contar com a participação de prefeitos vencedores do Programa Prefeito Empreendedor. A delegação também será composta por outras importantes instituições. Os



custos para transporte, alimentação e hospedagem serão por conta dos organizadores do programa.

A agenda e orientação (Guia de Bordo) foram fornecidas em videoconferência, nesta quarta-feira

(17/05), com participação de coordenadores do Sebrae e prefeitos dos municípios de Novo Airão, Boa Vista do Ramos e Maniquiri, que vão integrar esta missão técnica.

A 'Estônia Hub - E-Gover-

nance Conference 2023', será no período de 28 de maio a 02 de junho de 2023. A agenda conta com a participação dos prefeitos e secretários brasileiros, embaixador do Brasil, parlamentares, prefeito e ministro de estado daquele país.

A Estônia tem grande curiosidade sobre o Brasil e, sobretudo Amazônia. A viagem será o início de tratativas para troca de experiências, conteúdos e cartão comercial, com possibilidade de execução de projetos. O encontro vai viabilizar a observação de ideias inteligentes que podem ser implantadas em municípios brasileiros.

## Trabalhadores do turismo em Parintins recebem qualificação com metodologia da Disney World

O Governo do Amazonas, por meio da Empresa Estadual de Turismo do Amazonas (Amazonastur), finalizou, na terça-feira (16/05), mais uma edição do Workshop Bem Receber. Desta vez, Parintins (a 369 quilômetros de Manaus), que se prepara para o 56º Festival Folclórico, participou com cerca de 120 prestadores de serviços turísticos em duas turmas de qualificação.

O segundo nível do workshop se baseia em uma metodologia usada na Disney World, de relacionamento com o cliente, para oferecer a melhor experiência em todos os pontos de contato com o visitante, buscando o aprimoramento das etapas do serviço.

Participaram do evento tricicleiros, hoteleiros, guias de turismo, proprietários de bares e restaurantes, artesãos, entre outros. Segundo o presidente da Amazonas-

tur, Gustavo Sampaio, neste ano, quase 300 prestadores foram qualificados por meio do workshop.

Para o proprietário da Vila Bulcão Parintins Restaurante, Paulo Roberto Bulcão, a realização do curso promove uma atualização no atendimento. De acordo com a Amazonastur, o principal foco do segundo nível do workshop é encantar o cliente em todas as etapas do atendimento.

O Workshop Bem Receber já passou pelos municípios de Maués, com mais de 123 participantes, e em Careiro, com 53 participantes. Serão contemplados, ainda, os municípios de Presidente Figueiredo, Rio Preto da Eva, Tabatinga, Manacapuru e Novo Airão, com nível 2. Os municípios de São Sebastião do Uatumã, Humaitá e Tabatinga irão receber o Workshop pela primeira vez.

## PC-AM divulga imagem de foragido da Justiça em Manicoré

A Polícia Civil do Amazonas (PC-AM), por meio da Delegacia Interativa de Polícia (DIP) de Manicoré (a 332 quilômetros de Manaus), reforça a divulgação das imagens de Gilmar Gaspar Prado da Costa Júnior, conhecido como "Baiano", que está sendo procurado pelo crime de tráfico de drogas.

De acordo com o investigador Sidney Ricardo, gestor da unidade policial, Gilmar está foragido desde o dia 11 de maio deste ano.

"Solicitamos a colaboração de todos na divulgação da imagem do indivíduo, para que ele seja localizado e preso", enfatizou o gestor.

A PC-AM solicita a quem tiver informações acerca da localização do infrator, que entre em contato pelo 181, disque-denúncia da

Secretaria de Estado de Segurança Pública (SSP-AM). "A identidade do informante será preservada", garantiu Sidney.



## 309ª Reunião do CAS vai analisar pauta com 32 projetos

Conselho de Administração da Suframa (CAS) realiza sua 309ª Reunião Ordinária, na próxima terça-feira, 23/05, a partir das 14h30 (horário de Manaus), por videoconferência, com o propósito de avaliar uma pauta de 32 projetos industriais.

Esses projetos de serviços e agropecuários cujos investimentos totalizam mais de R\$ 280,6 milhões (US\$ 53,8 milhões), preveem a geração de 638 empregos e faturamento projetado superior a R\$ 1,7 bilhão. O evento terá transmissão pelo canal de Youtube da Autarquia.

A segunda reunião do ano de 2023 será a primeira do novo superintendente da Suframa, Bosco Saraiva, e contará também com a participação de parlamentares, representantes de entidades de classe e governantes da área de atuação da Suframa, entre outros.

Na pauta estão contidos nove projetos de implantação e 23 projetos de diversificação e atualização. Entre os destaques da pauta a ser deliberada pelos conselheiros estão os projetos Frio-vix e o da empresa Hands On Energia.

# Governo estuda modelo de cashback com a preservação da Zona Franca de Manaus



O governo federal estuda proposta de devolver imposto que incide sobre a compra de alimentos e produtos da cesta básica para a população, em uma espécie de cashback. A afirmação foi feita secretário extraordinário da Reforma Tributária do Ministério da Fazenda, Bernard Appy em entrevista ao programa A Voz do Brasil.

"A ideia do cashback é um sistema de devolução do imposto para os con-

sumidores. Qualquer que seja o desenho do cashback irá favorecer as famílias de menor renda do que as famílias de maior renda", disse. Uma das propostas analisadas, conforme o secretário, é devolver o valor na boca do caixa. O consumidor receberia, por exemplo, um desconto no momento do pagamento do produto.

"Estamos estudando várias experiências internacionais, inclusive com

a possibilidade de fazer direto na boca do caixa. Na hora de fazer o pagamento, já teria o cashback", informou Appy. Bernard Appy disse ainda que a Zona Franca de Manaus será preservada das alterações previstas na reforma tributária. A expectativa do governo é que o Câmara dos Deputados aprove até meados de julho a reforma tributária em tramitação, e no Senado, nos meses seguintes.

## Ministério da Fazenda faz alertas sobre ciclo de corte da taxa juros no país

O ministro da Fazenda, Fernando Haddad, fez alertas sobre dar início a sequência de redução na taxa de juros. No começo deste mês, o Comitê de Política Monetária (Copom) optou por manter, pela sexta vez consecutiva, a taxa Selic, que representa os juros básicos da economia, em 13,75% ao ano.

Durante uma audiência pública na Câmara

dos Deputados, o ministro afirmou: "As taxas reais de juros também são um aspecto significativo dos gastos relacionados ao Orçamento federal e muitas vezes são negligenciadas. Neste ano, estima-se que os gastos reais com juros atinjam cerca de R\$ 740 bilhões", declarou

Haddad avalia que o debate em torno da redução dos juros não afeta a au-

toridade e a autonomia do Banco Central. "Não estamos questionando a autoridade monetária em termos de seu poder. Estou refletindo sobre o que é melhor para o Brasil. Com as medidas adotadas até agora, sim, haveria espaço para um gesto de maior confiança na economia brasileira, sem que isso resultasse em qualquer contratempo em relação à in-

flação."

Durante a audiência, Fernando Haddad expressou sua crença de que, após décadas de análise pelos parlamentares, a reforma tributária poderá ser votada na Câmara dos Deputados a partir de junho. Segundo o ministro, a nova legislação será progressiva, inclusive em relação aos impostos sobre o consumo.

# Pesquisa indica que má alimentação causa 70% das diabetes do tipo 2; entenda

O estudo foi realizado em 184 países, incluindo o Brasil. Os cientistas da Universidade de Tufts, nos EUA, registraram que comer mal contribuiu para mais de 14,1 milhões de diagnósticos da doença naquele ano. Os grandes vilões indicados são: excesso de carboidratos refinados, carne processada, além da pouca quantidade de ingestão de grãos integrais.

Os pesquisadores identificaram ainda que no país obteve um aumento excessivo no consumo de carnes processadas, como salsicha, mortadela e salame que são 46,5% do mo-



tivo da doença no ano de 2018. A falta de ingestão de grãos integrais também ajuda a piorar o quadro, que foi de apenas 37,9% no mesmo ano.

Outro fator que pode ajudar a desenvolver a dia-

betes 2 é a idade, à medida que envelhecemos, as necessidades nutricionais sofrem alterações normais e o ideal é ajustar a dieta para que o risco da deficiência nutricional não cause problemas na saúde.

Para manter as doenças longe em qualquer idade, nutricionistas recomendam:

- Comer frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis;
- Controlar o tamanho das porções e escolher carboidratos com baixo índice glicêmico;
- Evitar alimentos processados, açúcares adicionados e carboidratos refinados, que podem aumentar os níveis de açúcar no sangue;
- Limitar a ingestão de gorduras saturadas e trans;
- Beber bastante água.

## Pesquisa do AM sobre consumo de peixes é destaque em revista científica internacional

Os moradores da Região Norte têm o maior consumo proporcional de peixes dentre as cinco macrorregiões brasileiras e seus residentes preferem adquirir o produto em feiras livres, ou diretamente com pescadores, do que em supermercados, assim como preferem os peixes oriundos da pesca tradicional (extrativista) aos de criadouros.

Estas são algumas das conclusões da pesquisa elaborada pelo professor e pesquisador do Programa de Pós-graduação em Aquicultura da Universidade Nilton Lins, Thiago Mendes de Freitas, e pelo pesquisador do Departamento de Biossistemas e da Universidade Sueca de Ciências Agrícolas, Ivã Guidini Lopes, publicada este mês no periódico científico Aquaculture, uma das principais revistas científicas internacionais do segmento.

Iniciado em 2021, o trabalho avaliou o consumo de pescado em todo o Brasil e identificou os fatores que influenciam esse consumo na atualidade, além de investigar como a pandemia da Covid-19 afetou o padrão de consumo no país.

De acordo com o estudo, enquanto os peixes são a principal fonte de proteína na Região Norte, a maioria dos brasileiros prefere carne bovina (44,3%), seguida de aves (27,1%) e peixes (14,3%). Outra diferença de hábito é que enquanto os nortistas adquirem o produto em feiras ou com os próprios pescadores, 60% dos brasileiros compram em supermercados.

Ainda segundo o levantamento, durante a pandemia de Covid-19, 30,3% das pessoas na região Norte declararam ter reduzido o consumo de peixe em suas refeições diárias.

## Estudos descobrem medicamentos que aumentam risco de demência

O estudo feito pela Universidade de Washington e pelo Group Health sobre anticolinérgicos acompanhou a saúde de 3.500 homens e mulheres com 65 anos ou mais por um período de sete anos.

Os pesquisadores registraram os medicamentos que os participantes tomaram 10 anos antes do início do estudo. Eles descobriram que 800 pessoas desenvolveram demência.

O estudo com os benzodiazepínicos analisou 2.000 homens e mulheres com mais de 66 anos que tinham a doença de Alzhei-

mer, junto com 7.000 homens e mulheres que não tinham a doença.

Depois que os grupos foram definidos, os pesquisadores analisaram as prescrições de medicamentos durante os cinco a seis anos anteriores ao diagnóstico de Alzheimer. Mas aqueles que tomaram um benzodiazepínico por três a seis meses tiveram um risco 32% maior de desenvolver a doença de Alzheimer.

Aqueles que tomaram por mais de seis meses tiveram um risco 84% maior do que aqueles que não tomaram um.

