



## **Para viver mais e melhor**

**Dra. Jacqueline Perossi se dedica à saúde integral dos que almejam autonomia e qualidade de vida na terceira idade.**

**(CRM-SP 192685) e (RQE 98814).**

# RECORDAÇÕES PRA VIDA TODA

PACOTES DE ACOMPANHAMENTO MENSAL  
PARA O PRIMEIRO ANO DO SEU BEBÊ



**ESTÚDIO  
MARCIO DELGADO**

**RUA  
GENERAL OSÓRIO, 82**

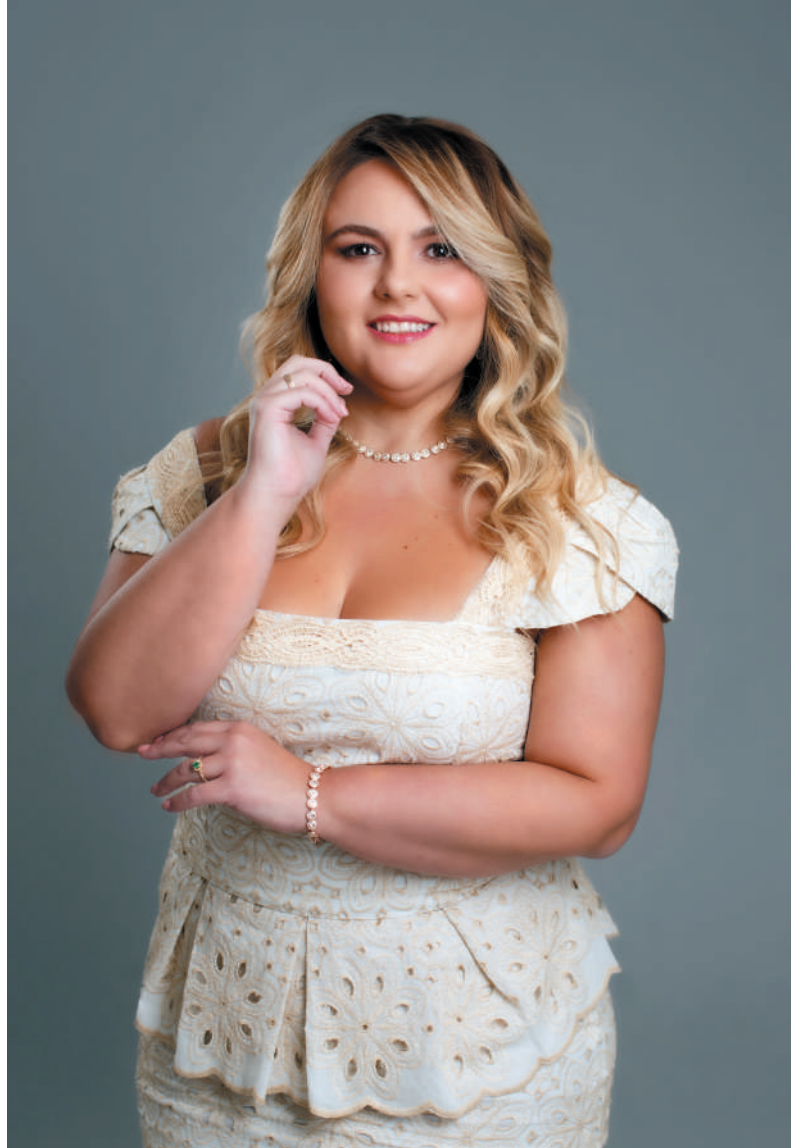
**CONTATO  
17 991077717**

## Em destaque

### Dra. Jacqueline Perossi

Amor e dedicação  
para uma vida longa  
e saudável.

# 10



## Ainda

- 6- Editorial
- 12- Tecnologia
- 16- Culinária
- 19- Esportes



**CNA** - Cursos de idiomas e tecnologia do seu jeito



**Drenagem** - Carina Cabrelli e os benefícios da técnica para o corpo.



**Prevenção** - Dra. Sabrina Luz discorre sobre estratégias para prevenção de doenças.

**4** Educação

**7** Fisioterapia

**14** Infectologia

# Educação

# Muito mais do que inglês e espanhol

CNA, uma das maiores e mais tradicionais escolas de idiomas do Brasil, agora é hub educacional.

A partir de julho de 2026, o CNA Bebedouro passa a oferecer novos cursos em sua unidade: Programação, Robótica, Influencer e IA, para crianças, a partir dos 7 anos, jovens e adultos. “O CNA amplia os seus serviços na área educacional se transformando em um hub, a partir de uma plataforma digital inovadora, com o uso estratégico de tecnologias educacionais para formações que atendem às necessidades da atualidade”, assegura a diretora do CNA Bebedouro, Renata Matos dos Santos.

Os cursos podem ser feitos de forma presencial ou online e a unidade de Bebedouro dá início a este novo projeto com cursos presenciais de programação e robótica. “Uma sala foi especialmente projetada para esses dois cursos”, diz Renata, observando que as cinquenta primeiras matrículas terão condições especiais. Alunos CNA também contarão com benefícios diferenciados.

## *Programação, robótica, inteligência artificial e influencer.*

**Conteúdo programático** - Aula uma vez por semana (1h30), presencial ou online, professores que acompanham de perto, tudo 100% mão na massa, respeito ao ritmo de cada aluno, projetos que evoluem a cada módulo.

**Para as crianças (de 7 a 9 anos)** – O objetivo é preparar os pequenos desde cedo para um futuro tecnológico. Eles aprendem: introdução à tecnologia, lógica com programação, programação por meio do Roblox Studio, criação de games 2D e 3D, modelagem, pixel art, aplicativos, robótica e muito mais. Ao final do curso, o aluno está apto a compreender estruturas lógicas de código e programação orientada a objetos. As crianças desenvolvem jogos, apps e pequenos robôs, enquanto desenvolvem criatividade, lógica e autonomia.

**Para adolescentes (10 a 13 anos)** – O objetivo é ensinar programação através de ferramentas lúdicas, direcionando o interesse por tecnologia para conceitos educacionais que contribuirão para o desenvolvimento. Utilizando ferramentas e plataformas profissionais para estimular o trabalho em grupo e desenvolver a liderança do adolescente para que se destaque tanto na escola quanto no mercado de trabalho no futuro. Eles aprendem introdução à tecnologia, lógica com programação, linguagens de programação, criação de games 2D e 3D, modelagem, pixel art, robótica e muito mais. Ao final do curso, o aluno está apto a desenvolver projetos de jogos e automação e a programar em linguagem C# e C++.



**De olho no futuro** – Professora Renata Matos dos Santos à frente da unidade CNA Bebedouro.

**Para jovens (14 a 17 anos)** – O objetivo é preparar os jovens para o mercado tecnológico, utilizando linguagem de programação em linha. Os alunos aprendem diversos conceitos de forma estimulante e com linguagens utilizadas por profissionais da área. Os alunos aprendem: programação em Python, programação front-end (HTML5, CSS3, Javascript e React.js), com a finalidade de hospedar um site completo e programação back-end (Node.js). Ao final do curso, estará apto a montar um portfólio e se lançar ao mercado de trabalho nas áreas de desenvolvimento front end, back end e ciência de dados.

Com Ctrl+Young, o aluno será capaz de montar um portfólio sólido, desenvolver aplicações funcionais, utilizar a inteligência artificial de maneira consciente para aprimorar projetos, discutir como a tecnologia se aplica na sociedade e programar projetos alinhados a problemas reais.

# NOVO CNA

# VOCÊ MONSTRÃO NAS LINGUAGENS DO MUNDO.

O novo CNA agora é mais que idiomas.

É tecnologia, inteligência artificial e redes sociais, pra você ficar monstrão nas novas linguagens do mundo.

Tudo isso, só o novo CNA tem.

Novo CNA.  
Vem com tudo!

Acesse o QR Code e faça um teste de nível



Imagens geradas por IA.

© Disney/Pixar

## MATRICULE-SE JÁ!

☎ 17 3342 1437 📞 17 99134 2002

CNA Bebedouro | Rua Dr. Oscar Werneck, 172 - Centro

# CNA

Inglês | Espanhol | Robótica | Programação | Inteligência Artificial | Influencer

\*Válido para novos alunos que efetuarem a matrícula nos cursos de Inglês ou Espanhol para adolescentes (a partir dos 13 anos) e adultos. Verifique a disponibilidade dos novos cursos de Programação e Robótica na escola CNA mais perto de você. Mais informações, acesse CNA.com.br.

# Equilíbrio físico e mental

## Conscientização e adaptação para viver mais e melhor.

A té certa idade, a rotina relacionada aos movimentos não experimenta grandes alterações - isso ocorre à medida do tempo, do cotidiano, dos acontecimentos que alteram as trajetórias. Não há ser humano imunizado contra as variantes da vida.

Consciente disso, são fertilizados os objetivos que visam à melhoria e, especialmente, ao aperfeiçoamento, para realmente valer a pena a passagem por este planeta.

De geração em geração, imagens, fatos e programação de acordo com o ambiente em que se vive, com o exercício da profis-

são, os relacionamentos, as peculiaridades pessoais e sociais de modo geral.

‘Cada um é cada um’ para saborear sua receita diária, daí estar preparado para melhorar o cardápio - salgado, doce, sólido, líquido, pastoso, gelado, ao natural. Escolha bem o prato e o talher, as companhias, os interesses, sempre com o propósito de desenvolver a si próprio e o próximo.

Nestes novos tempos, de milhares de informações globais a todo segundo, quem não seguir o ritmo, com certeza, ficará estacionado e tende a amargar prejuízos ladeira abaixo.

Portanto, viva mais e melhor, a começar pela dedicação à saúde integral que direciona à autonomia e à qualidade de vida, sobretudo na terceira idade, com vistas à longevidade.

A matéria de capa da *AquiAli* deste mês aborda justamente os

aspectos ligados à qualidade física e emocional da saúde, especialmente dos que celebram anos e anos de vivência e existência. Daí relatos da filosofia de trabalho da geriatra Jaqueline Perossi, natural de Bebedouro e que retorna à cidade após muito aprendizado em conceituadas instituições. Ela está preparada para colocar seus conhecimentos e sua especialidade a favor de quem pretende chegar mais longe.

Em seu espaço de atendimento, tudo planejado: sala iluminada e decorada, o quadro de uma árvore com suas raízes profundas à mostra, justamente para

lembrar que cuidado e saúde começam de dentro para fora.

E mais: geriatra não é só para os 60+, portanto, pense nisso já, agora, pratique o manejo das mudanças do envelhecimento. Longevidade não é sobre contar anos, mas viver cada fase com saúde, autonomia e qualidade.

A vocação pela medicina vem desde pequena quando brincava de cuidar das pessoas. A médica observa que o declínio físico e cognitivo com o passar dos anos requer acompanhamento adequado, a cargo de quem é da área e não abre mão de se atualizar.

Ela realmente exerce a medicina que acolhe, orienta e alivia não apenas sintomas, mas também medos, inseguranças e angústias, tanto do idoso quanto da família.

O geriatra vê o idoso como um todo. O foco não está somente na doença, mas na funcionalidade, na autonomia e na qualidade de vida.

Faz parte do seu trabalho avaliar a saúde global, o que inclui ajuste de

medicações, orientações aos familiares quanto à adaptação do ambiente em que vive o idoso, por exemplo, retirar tapetes, colocar barras de apoio em banheiros etc.

Portanto, faça uso do trabalho, do conhecimento e do dinamismo da geriatra Jaqueline Perossi, para uma avaliação global, prevenção e reabilitação, gestão de doenças crônicas e atuação com equipe multidisciplinar: psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos de outras especialidades.

Até a próxima!

**Sem essa de se achar em condições e de contrariar a realidade pautada pelo tempo.**

# AquiAli

o fato que é notícia

Publicação mensal da Iha  
Comunicação e Assessoria  
de Imprensa.

Av. Prefeito Joaquim Alves Guimarães, 898  
Jd. Cláudia 2 - Bebedouro - SP  
CEP 14708-200.

[www.revistaaquiali.com.br](http://www.revistaaquiali.com.br)  
[www.aquialiradiotv.com](http://www.aquialiradiotv.com)

Impressão - Albergráfica.  
Circulação - Bebedouro, Monte Azul Paulista,  
Taquaral e Tatuva.  
Editora - Carol Iha - MTb 47.320  
Reportagem - Iha Comunicação e  
Assessoria de Imprensa  
Diagramação - Juliana Iha  
Fotos - Iha Comunicação  
Banco de Imagens  
Capa - Estúdio Marcio Delgado  
Críticas e sugestões - [eduardoiha@hotmail.com](mailto:eduardoiha@hotmail.com)  
[carol@revistaaquiali.com.br](mailto:carol@revistaaquiali.com.br)

Quero anunciar  
(17) 99744-0960 (Juliana Iha)  
(17) 98139-0509 (Carol Iha)

*AquiAli* não tem responsabilidade editorial pelos conceitos emitidos nos artigos assinados e informes publicitários.



Baixe um leitor de QR Code em seu celular e aproxime o telefone do código acima.


# JAPA GO!

**EXPERIÊNCIA JAPONESA DO SEU JEITO:**



**NO SHOPPING OU  
NA SUA CASA!**



 **1799249-8776**



**TODO MUNDO  
VAI TE VER E  
LEMBRAR.**



**AquiAli**  
**ANUNCIE**

## Fisioterapia

# DRENAGEM PROFUNDA

# Os cuidados que transformam o corpo

A saúde começa de dentro para fora. E quando se fala de intestino, não se aborda apenas a digestão, mas um sistema que influencia diretamente o bem-estar, a imunidade e até o equilíbrio do corpo como um todo.

A drenagem profunda entra como um cuidado essencial nesse processo. Diferentemente de técnicas superficiais, ela atua em camadas mais profundas, estimulando a mobilidade intestinal, melhorando a circulação e favorecendo a eliminação de toxinas. Isso impacta diretamente pacientes que sofrem com intestino preso, inchaço e desconforto abdominal.

No caso do lipedema, essa técnica também tem papel importante. O corpo que sofre com acúmulo de gordura inflamatória precisa de estímulo correto para reduzir a retenção, a dor e a sensação de peso.

Diferentemente da obesidade, a gordura característica do lipedema é marcada por fibrose, pelo aspecto de ‘casca de laranja’ ou de ‘grãos de arroz’ e o acúmulo significativo de nódulos que se assemelham à celulite. “A drenagem profunda ajuda a ativar esse sistema, trazendo mais leveza e qualidade de vida”, destaca a fisioterapeuta, Carina Cabrelli, da Fisioderm, espaço localizado na Bella Clinique, na Av. Raul Furquim, 1.286, em Bebedouro.




**Saúde e bem-estar** – Na Fisioderm, todo o profissionalismo e o conhecimento da fisioterapeuta, Carina Cabrelli, a favor de tratamentos completos. Atuação com técnicas voltadas à recuperação funcional, saúde intestinal, pós-operatório, diástase, edemas e reabilitação corporal.

Outro ponto que tem chamado a atenção são os pacientes que fazem uso de canetas com ação em receptores GLP-1. Apesar dos benefícios no controle do apetite, é muito comum o aparecimento de constipação intestinal, sensação de intestino parado, inchaço e retenção. “Isso acontece porque esses medicamentos podem deixar o esvaziamento intestinal mais lento e, quando intestino não funciona bem, o corpo inteiro sente”, diz Carina. É aí que a drenagem profunda se torna uma grande aliada. Ao estimular o funcionamento do intestino, ela ajuda a reduzir esse efeito colateral, promovendo mais conforto e melhor resposta do organismo.

Cuidar do corpo vai muito além do que é visível. É entender os sinais, respeitar os processos e oferecer tratamentos que realmente fazem a diferença na vida das pessoas.

**Drenagem profunda** - Com foco intestinal, pode ser grande aliada durante processo de emagrecimento. Através de técnicas específicas é possível estimular a circulação, auxiliar o funcionamento intestinal, melhorar o desconforto abdominal e favorecer a eliminação de líquidos e toxinas, trazendo mais leveza e bem-estar para a paciente.



**Av. Raul Furquim, 1.286**  
**(Bella Clinique), em**  
**Bebedouro. (17) 99129-5191**  
 **@fisioderm\_esteticafisio.**

# Carinho e cuidado para garantir longevidade e saúde

**A**o entrar na sala bem iluminada e decorada, os pacientes da Dra. Jacqueline Perossi se deparam com o lindo quadro de uma árvore com suas raízes profundas à mostra. A escolha pela paisagem tem um propósito, já que, para ela, vale sempre lembrar que cuidado e saúde começam de dentro para fora, ou seja, as boas raízes formam uma linda árvore. Engana-se quem pensa que a geriatria é apenas para os que já ultrapassam a marca dos 60 anos. “Muita gente acha que geriatria é só para idosos. A verdade é que, quanto antes você começa, mais saúde garante. A partir dos 60 anos, fazemos o acompanhamento global da saúde, da prevenção e do manejo das mudanças do envelhecimento. Já a partir dos 35/40 anos, procurar um geriatra é uma escolha estratégica de quem deseja envelhecer bem, com vitalidade”, observa Dra. Jacqueline, ressaltando que “longevidade não é sobre contar anos, mas viver cada fase com saúde, autonomia e qualidade de vida”.

Formada em São Paulo, com residência em Clínica Médica em Santos em 2.020 e especialista em Geriatria desde 2.022 pelo Hospital do Servidor Público Estadual, Dra. Jacqueline Perossi (CRM-SP 192685) e (RQE 98814) atua agora em Bebedouro, onde atende pelo convênio Unimed e de forma particular, inclusive com atendimento domiciliar quando necessário. Desde 2.018, ela também é médica da Prevent Senior, operadora de saúde especialista em cuidar de pessoas nesta faixa etária, onde continua com seu trabalho de forma digital.

**Paixão pela profissão** - A vocação pela medicina vem da infância. “Desde pequena ela sempre gostou de brincar de cuidar das pessoas. Certa vez, aos quatro anos, quis fazer cirurgia no avô, e, ao perguntar se ele estava bem e receber como resposta um “não estou muito bem”, começou a chorar. Tive que retornar à casa de meu pai para que ela pudesse corrigir a cirurgia que tinha feito”, recorda-se Nira, mãe da Dra. Jacqueline.

Filha única do casal Nira e Carlos Perossi, a médica sempre manteve muito contato com os avós e, ao perceber o declínio físico e cognitivo com o passar dos anos, constatou o quanto o acompanhamento médico adequado se faz necessário nessa fase da vida. “Minha avó desenvolveu demência após um AVC e eu vivi de perto o quanto é doloroso quando o cuidado se limita apenas à doença. Ali, entendi o impacto profundo que isso causa no paciente e, também, em quem cuida. Naquele momento, percebi que queria exercer uma medicina que acolhesse, orientasse e aliviasse não apenas sintomas, mas também medos, inseguranças e angústias, tanto do idoso quanto da família”, conta Dra. Jacqueline.

**Amor e dedicação marcam a trajetória da geriatra, Dra. Jacqueline Perossi. Natural de Bebedouro, ela retorna à cidade após muito aprendizado na Capital Paulista e coloca seus conhecimentos e sua especialidade a favor de quem pretende chegar mais longe.**



**Dedicação** – Dra. Jacqueline Perossi e seu trabalho voltado para quem deseja viver mais e melhor.

# Funções do geriatra

- **Avaliação global:** considera não apenas os sintomas físicos, mas também fatores sociais, emocionais, cognitivos e funcionais do paciente.
- **Prevenção e reabilitação:** atua na prevenção de quedas, incontinência urinária e no manejo seguro de múltiplos medicamentos.
- **Gestão de doenças crônicas:** acompanha condições como demências, osteoporose, diabetes, hipertensão e Alzheimer.
- **Atuação com equipe multidisciplinar:** trabalha em conjunto com psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos de outras especialidades, com o objetivo de tratar o paciente de forma global.

**A especialidade** - O geriatra vê o idoso como um todo. O foco não está somente na doença, mas na funcionalidade, na autonomia e na qualidade de vida do paciente. O papel do geriatra é compreender todas as áreas que envolvem o envelhecimento físico, cognitivo, emocional, social e familiar, promovendo uma vida ativa, a prevenção de doenças e o tratamento de condições já existentes. “O foco é manter a autonomia e a qualidade de vida ao invés de tratar apenas doenças isoladas. Faz parte do trabalho do geriatra avaliar a saúde global, o que inclui ajuste de medicações, orientações aos familiares quanto à adaptação do ambiente em que vive o idoso, por exemplo, retirar tapetes, colocar barras de apoio nos banheiros etc.”, observa Dra. Jacqueline.

**Dra. Jacqueline Perossi**  
(CRM-SP 192685) e (RQE 98814).

Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 365, Centro, Bebedouro. Para agendamentos e informações, ligue para (17) 99167-8303, ou (11) 99374-4829.



**Ambiente aconchegante** – Sala climatizada e decorada para garantir bem-estar durante as consultas.

**O Brasil envelhece** – Em 2.022, o total de pessoas com 65 anos ou mais de idade no país (22.169.101) chegou a 10,9% da população, com alta de 57,4%, frente a 2.010, quando esse contingente era de 14.081.477, ou 7,4% da população. Já a população idosa de 60 anos ou mais é de 32.113.490 (15,6%), aumento de 56%, em relação a 2.010, quando era de 20.590.597 (10,8%). É o que revelam os resultados do universo da população do Brasil, desagregada por idade e sexo, do Censo Demográfico de 2.022. Em 1.980, o Brasil tinha 4% da população com 65 anos ou mais de idade. Os 10,9% alcançados em 2.022 por essa parcela da população representa o maior percentual encontrado nos Censos Demográficos.

**Bebedouro não foge à regra** - De acordo com o Censo de 2.022, a população que mais cresceu no município foi a idosa (60 anos ou mais), somando 15.047 pessoas, ou seja, 19,7% dos 76.373 habitantes. Em 2.010, essa população correspondia a 13,97%, com 10.485 pessoas.

# Por que o setor de saúde precisa de IA privada

O futuro nessa direção não deve ser simplesmente ‘colocar qualquer chatbot no atendimento’.

(\*) Por Alessandro de Oliveira Faria (Cabelo).



A Inteligência Artificial adentra em hospitais, clínicas, laboratórios, unidades básicas de saúde e secretarias municipais como ferramenta capaz de organizar informações, apoiar triagens, reduzir tarefas e ajudar a tomar decisões com mais contexto. Mas, quando se fala em saúde, não se limita a discorrer sobre dados comuns, mas a sintomas, exames, diagnósticos, medicamentos, histórico familiar e a condições físicas, psicológicas e sociais. A pergunta principal não deve ser apenas - “Como usar IA em saúde?”, mas acrescentar “Sem colocar a privacidade do paciente em risco?”.

O artigo sobre a IA MED, no blog Assunto Nerd, este colunista mostra soluções genéricas de IA, especialmente hospedadas em ambientes externos ou internacionais, não criadas originalmente para lidar com a complexidade dos dados da saúde pública brasileira. Em um atendimento médico, uma simples frase pode revelar informações extremamente sensíveis sobre uma pessoa. Relatos de dor, exames, suspeita clínica e/ou encaminhamento não podem ser tratados como uma conversa qualquer em plataforma comum de IA. Eles precisam de segurança, controle de acesso, rastreabilidade, governança e responsabilidade institucional.

**LGPD** - A Lei Geral de Proteção de Dados existe para proteger direitos fundamentais, como liberdade e privacidade, estabelecendo regras para o tratamento de informações pessoais em meios físicos e digitais. No caso da saúde, a preocupação é ainda maior, porque o próprio setor lida com grandes volumes de dados pessoais e clínicos, que exigem medidas técnicas

e administrativas de segurança. O próprio Ministério da Saúde diz que a proteção de dados pessoais é uma diretriz fundamental para a transformação digital no SUS.

Isso não significa que a saúde não possa usar dados ou tecnologia. Pelo contrário. A própria ANPD destaca que a LGPD não proíbe o tratamento baseado em dados de saúde, mas exige que isso ocorra de forma adequada, respeitando os direitos do cidadão. Em outras palavras: a IA precisa ser usada com responsabilidade.

É aqui que entra o conceito de IA privada, uma solução desenhada para funcionar em ambiente controlado, com regras claras sobre onde os dados ficam, quem pode acessá-los, como são protegidos e utilizados para qual finalidade (?). Diferentemente de uma IA pública genérica, a privada para saúde tem de ser construída para respeitar protocolos médicos, fluxos administrativos, normas legais e necessidades específicas de hospitais, clínicas e órgãos públicos. Para o cidadão comum, isso pode ser entendido de forma simples: usar a IA pública em setores de saúde é como discutir um prontuário médico em uma praça cheia de desconhecidos. Uma IA privada é como uma sala reservada dentro da própria instituição, com acesso controlado, regras de segurança e responsabilidade sobre o que acontece ali.

## O caminho responsável é criar ambientes privados, seguros, especializados, governados, que respeite a vida, a privacidade, a legislação, os profissionais e a realidade do país.

**Soberania dos dados** - Quando uma instituição de saúde depende exclusivamente de plataformas estrangeiras, os dados podem passar por infraestruturas, contratos e legislações fora do controle direto do país ou da organização. Isso aumenta a complexidade jurídica, técnica e operacional. No caso citado no artigo, a IA MED utiliza a proposta de infraestrutura brasileira com a nuvem do Magalu Cloud, com foco em privacidade, soberania tecnológica e adequação à realidade nacional.

A soberania tecnológica não é apenas uma questão de patriotismo, mas prática. Quando os dados ficam sob maior controle da instituição e dentro de uma arquitetura pensada para a legislação brasileira, é mais fácil auditar, corrigir, monitorar e responder a incidentes. Em saúde, isso é essencial, porque uma falha de privacidade pode gerar constrangimento, discriminação, golpes, danos financeiros e até prejuízos aos cuidados com o paciente.

Além da privacidade, a IA privada permite criar modelos mais especializados e pode ser ajustada para compreender melhor os termos clínicos, fluxos de triagem, registros, protocolos, encaminhamentos e necessidades do atendimento público. Isso não transforma a IA em médica, mas torna a ferramenta mais útil para apoiar quem realmente tem responsabilidade profissional: médicos, enfermeiros, técnicos e gestores.

**Esse ponto é fundamental:** a IA privada na saúde não deve substituir o profissional humano, mas ajudar. Pode organizar informações, resumir históricos, sugerir perguntas para triagem, apontar inconsistências, apoiar classificação de risco e reduzir burocracia. O objetivo é devolver tempo para que o profissional possa se concentrar ao cuidado humano.

Em unidades públicas de saúde, uma IA bem aplicada pode ajudar a evitar retrabalho, melhorar o fluxo de informações, reduzir perda de dados e facilitar a continuidade do cuidado. Para o paciente, trata-se de atendimento organizado, menos repetição de perguntas, encaminhamentos mais claros e maior segurança no acompanhamento.

**Custos** - Muitas plataformas de IA funcionam com cobrança de uso, geralmente por tokens, ou seja, quanto mais perguntas, respostas e documentos são processados, maior pode ser o custo.

Em um hospital ou secretaria de saúde, onde o volume de internações tende a ser enorme, esse modelo pode tornar a despesa difícil de prever. Uma arquitetura privada e otimizada permite maior controle financeiro, planejamento e sustentabilidade, especialmente para o setor público.

No artigo, a IA MED é apresentada como solução que busca unir modelos especializados, infraestrutura nacional, custo computacional reduzido com Computação Heterogênea da Intel e proteção de dados. A IA na saúde não precisa ser uma caixa-preta distante, cara e dependente de ambientes externos. Pode ser uma infraestrutura local, controlada, auditável e alinhada à realidade brasileira.

**Confiança, fator decisivo** - O paciente se sente seguro quando acredita que suas informações serão usadas para cuidar dele - não para alimentar sistemas desconhecidos, circular entre fornecedores ou escapar do controle da instituição. Quanto mais sensível é o dado, maior precisa ser a responsabilidade. E poucos dados são tão sensíveis quanto os de saúde.

Por fim, a IA privada na saúde não é luxo técnico, mas necessidade ética, jurídica e social. Porque, quando a tecnologia entra em uma área que cuida de vidas humanas, tem de fazer mais do que responder rápido. Precisa proteger, respeitar e fortalecer a confiança entre cidadãos, profissionais e instituições.

Fontes: <https://assuntonerd.com.br/2026/05/12/ia-med-saude-publica-privacidade-e-soberania-tecnologica-brasileira/> <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/lcpd> <https://www.gov.br/anpd/pt-br/assuntos/noticias/diretora-da-anpd-destaca-importancia-da-lcpd-e-o-papel-da-autoridade-na-protecao-de-dados-pessoais-na-saude>

*(\*) Alessandro de Oliveira Faria, popular Cabelo, é referência global em tecnologia e inovação, sócio cofundador da MultiCortex. Entre outras ações, dedica-se a pesquisas em biometria, visão computacional e Inteligência Artificial. Inventor da Tecnologia Certifique e autor de muitos artigos com milhões de acessos, inclusive na revista impressa AquiAli e as opções digitais disponibilizadas pela Iha Comunicação. Nome ativo em diversas iniciativas, como o OpenSUSE Linux, em que atua como embaixador na América Latina. Também é mentor, colunista técnico, conselheiro de inovação em IA e palestrante com atuação mundial.*

# Dra. Sabrina Luz discorre sobre prevenção

**Festas, comemorações, enfim, diversões, pedem atenção à prevenção de doenças, inclusive infecções sexualmente transmissíveis.**

Junho, mês dedicado ao amor (Dia dos Namorados, em 12/6). Paralelamente, na microrregião, as tradicionais festas de peão. Shows, bebidas, reuniões de lazer e entretenimento. Em meio à concentração de público, fundamental é não se esquecer da prevenção. Por isso, a AquiAli entrevista a médica infectologista, Dra. Sabrina Luz.

Mestre em Ciências Médicas pela USP (Universidade de São Paulo); pós-graduada em Hepatologia e Gestão e Controle de Infecção Hospitalar pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e em Perícia Médica pela Santa Casa de São Paulo; especialista em Medicina Tropical pela UFTM (Universidade do Triângulo Mineiro), ela é médica infectologista concursada da Prefeitura de Bebedouro; presidente da Gestão e do Controle de Infecção Hospitalar da Unimed Bebedouro e compõe o corpo clínico da cooperativa médica, como infectologista e hepatologista. Atende em seu consultório pelo convênio Unimed e de forma particular.

**AquiAli** – Como ter acesso à saúde sexual verdadeiramente protegida? As estratégias de prevenção disponíveis.

**Dra. Sabrina** - Uma proteção sexual realmente eficaz não depende de medida isolada, mas da combinação de diferentes estratégias baseadas em evidências científicas. Isso inclui educação sexual de qualidade, informação adequada sobre as infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), avaliação individual de risco e o uso correto e consistente do preservativo.

Além disso, a vacinação tem papel fundamental na prevenção de doenças como o HPV, a Hepatite B e a Hepatite A, assim como a realização periódica de exames de rastreamento. Em alguns casos, também se pode contar com ferramentas modernas de prevenção, como a profilaxia pré-exposição (PrEP) e a profilaxia pós-exposição (PEP), especialmente na prevenção do HIV.

**AquiAli** – Os cuidados para se proteger durante as festas.

**Dra. Sabrina** - Não existe cuidado único e infalível, mas um conjunto de estratégias que, combinadas, aumentam muito a proteção durante as festas e os momentos de maior vulnerabilidade. O principal é planejar a prevenção antes mesmo de a exposição acontecer. Isso inclui levar preservativos, utilizá-los corretamente em todas as relações sexuais e manter a vacinação em dia, especialmente contra HPV e hepatites virais. Para alguns, a PrEP também pode ser uma importante ferramenta de prevenção ao HIV, principalmente em situações de maior exposição.

Outro ponto fundamental é o autocuidado. O consumo excessivo



**Dra. Sabrina Luz (RQE 37020):** reforça a importância da conscientização, dos cuidados com o corpo e da prevenção de doenças.

de álcool e de outras substâncias pode reduzir a percepção de risco e dificultar decisões seguras. Por isso, informação, consciência e consentimento são essenciais.

Proteção durante as festas significa combinar responsabilidade, informação e acesso às ferramentas de prevenção disponíveis, permitindo que as pessoas vivam sua sexualidade de forma mais segura e saudável.

**AquiAli** – E sobre as infecções sexualmente transmissíveis (ISTS) e para quais sinais se deve ter atenção.

**Dra. Sabrina** - As ISTs continuam como importante desafio de saúde pública em todo o mundo. Um dos principais obstáculos para o diagnóstico precoce é o fato de que muitas dessas infecções podem permanecer assintomáticas por longos períodos — em alguns casos, entre 70% e 100% dos infectados não apresentam sintomas, dependendo do agente infeccioso e da região acometida. Por isso, testagem regular e acompanhamento médico são fundamentais, especialmente para pessoas sexualmente ativas. Quando não diagnosticadas e tratadas adequadamente, as ISTs podem causar complicações graves, como doença inflamatória pélvica, infertilidade, gravidez ectópica, dor pélvica crô-

nica, complicações gestacionais e diferentes tipos de câncer associados a infecções virais persistentes.

## ISTs mais frequentes

- **Clamídia** - Causada pela bactéria *Chlamydia trachomatis*, cuja maioria das infecções é silenciosa e, sem tratamento, pode evoluir para doença inflamatória pélvica e infertilidade.
- **Gonorreia** - Provocada pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae*, também pode ser assintomática, especialmente em infecções orais e anorretais.
- **Sífilis** - Apresenta diferentes estágios clínicos e, inicialmente, costuma causar uma ferida indolor no local da infecção e, quando não tratada, pode atingir o sistema nervoso e cardiovascular anos depois.
- **Herpes genital** - Causada pelos vírus HSV-1 e HSV-2, frequentemente permanece sem sintomas. Quando se manifesta, provoca pequenas bolhas dolorosas que evoluem para feridas e podem reaparecer ao longo da vida, especialmente em períodos de queda da imunidade ou de estresse.
- **HPV (Papilomavírus Humano)** - Uma das ISTs mais comuns e, na maioria das vezes, não provoca sintomas. Alguns tipos podem causar verrugas genitais, enquanto outros estão associados ao desenvolvimento de câncer do colo do útero, ânus, pênis e orofaringe.
- **Tricomoníase** - Causada pelo protozoário *Trichomonas vaginalis*, também costuma ser silenciosa, mas pode provocar corrimento vaginal com odor, coceira e desconforto urinário.

Múltiplas ISTs podem ocorrer simultaneamente. Além disso, infecções na boca e na região anal, frequentemente, não apresentam sintomas, o que reforça a importância da testagem direcionada, conforme as práticas sexuais de cada pessoa.

**AquiAli** – E quanto à PrEP. Como funciona? Para quem é indicada?

**Dra. Sabrina** - A profilaxia pré-exposição (PrEP) representa um dos maiores avanços na prevenção do HIV nas últimas décadas. Trata-se de estratégia medicamentosa altamente eficaz que utiliza antirretrovirais por pessoas HIV-negativas antes de uma possível exposição ao vírus, reduzindo significativamente o risco de infecção quando utilizada corretamente. A PrEP funciona ao criar uma barreira farmacológica no organismo. Os medicamentos impedem que o HIV consiga se replicar e se estabelecer nas células do corpo caso ocorra contato com o vírus.

O tempo necessário para atingir proteção máxima varia conforme o tipo de exposição. Em relações anais receptivas, os níveis protetores costumam ser alcançados após sete dias de uso diário. Já, para exposições vaginais, o período estimado é de pelo menos vinte dias de uso contínuo.

Atualmente, existem diferentes esquemas disponíveis. O mais utilizado é o regime oral diário com a combinação de tenofovir e emtricitabina, recomendado para diferentes populações, inclusive gestantes e pessoas em período de amamentação, quando indicado. Também existe a chamada PrEP “sob demanda”, utilizada apenas em situações específicas - principalmente para homens cisgênero que praticam sexo anal receptivo planejado - e a PrEP injetável de longa duração, com aplicações periódicas. A recomendação é que a PrEP seja discutida de forma ampla com pessoas sexualmente ativas e indivíduos em situação de maior vulnerabilidade ao HIV. Isso inclui pessoas com múltiplos parceiros, uso inconsistente de preservativos, histórico recente de ISTs, parceiros vivendo com HIV sem

supressão viral conhecida, pessoas trans, usuários de drogas injetáveis e qualquer pessoa que considere importante ampliar sua proteção.

A PrEP não substitui outras estratégias de prevenção. Ela faz parte do conceito de prevenção combinada, que integra preservativos, vacinação, diagnóstico precoce, testagem regular e tratamento adequado das ISTs.

**AquiAli** – E a PEP (Profilaxia Pós-Exposição), como funciona e para quem é indicada?

**Dra. Sabrina** - A PEP é uma estratégia de emergência utilizada para reduzir o risco de infecção pelo HIV após situação de possível exposição ao vírus. Ela funciona por meio do uso de medicamentos antirretrovirais que impedem que o HIV consiga se estabelecer no organismo. A grande questão em relação à PEP é o tempo: deve ser iniciada o mais rápido possível após a exposição, idealmente nas primeiras 24h, embora ainda possa ser indicada em até 72 horas. Após esse período, a eficácia cai significativamente. O tratamento é realizado durante 28 dias consecutivos. A PEP não substitui outras formas de prevenção. Faz parte do conceito de prevenção combinada e deve vir acompanhada de aconselhamento, testagem para HIV e outras ISTs, além da avaliação sobre a necessidade futura de estratégias contínuas de prevenção, como a PrEP. Como muitos ainda desconhecem a existência da PEP, ampliar essa informação é fundamental. Saber que existe uma medida eficaz após exposição de risco pode evitar novas infecções e ampliar o acesso ao cuidado em saúde sexual.

**Consultório Dra. Sabrina Luz**  
Rua Nossa Senhora de Fátima,  
350 (Digiplace), sala 6,  
(17) 99184-0066.   
[www.drasabrinacruz.com](http://www.drasabrinacruz.com)  
 @sabrinarluz

# ***Tudo fica melhor quentinho***

Com a chegada do inverno, nada combina mais com o frio do que comidas quentes e um delicioso Muffin de Chocolate para acompanhar.



## Ingredientes

2 ovos  
1 xícara de açúcar  
1/2 xícara de óleo  
1 xícara de leite  
1 colher de chá de essência de baunilha  
2 xícaras de farinha de trigo  
1/2 xícara de chocolate em pó 50%  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 pitada de sal  
80 g de chocolate picado ou gotas de chocolate (opcional)

## Segredo para ficar igual da imagem

Use forno já bem quente.  
Não mexa demais a massa.  
Encha bem as forminhas.  
Deixe a massa descansar 10 minutos antes de assar

## Como fazer

Pré-aqueça o forno a 180 °C.  
Em uma tigela, misture os ovos, o açúcar, o óleo, o leite e a baunilha. Acrescente a farinha, o chocolate em pó e o sal.  
Misture só até a massa ficar homogênea. Não bata demais.  
Adicione o fermento por último. Coloque a massa em forminhas de muffin, enchendo cerca de 3/4 delas.  
Se quiser aquele visual de cafeteria, coloque pedaços de chocolate por cima.  
Asse por cerca de 20 a 25 minutos.  
Quando o topo estiver alto e levemente rachado, está pronto.

# A volta à Série A-3

**F**undada em 1.906, a Associação Atlética Internacional de Bebedouro (120 anos), a segunda agremiação de futebol de campo de São Paulo (só não é mais antiga do que a Ponte Preta de Campinas, fundada em 1.900), sobe de divisão e agora volta à Série A-3, depois de amargar a A-4 por 14 anos (rebaixamento em 2.012). Vale lembrar que é o primeiro acesso em campo desde 2.010, quando também sobe para a Série A-3. Em 2.024, mesmo eliminada na semifinal da quinta divisão, o time chega à A-4, ao herdar a vaga do Ska Brasil, que desistiu de disputar o campeonato em 2.025.

Em sua história, a Inter nunca disputou a elite do Campeonato Paulista. São 20 participações na Série A-2 – a última em 1.986 –, degrau mais próximo da Primeira Divisão.

A história do Lobo Vermelho se confunde com a de Bebedouro. O município é de maio de 1.884, vinte e dois anos antes do que o clube.

Tal ligação se mostra também nas arquibancadas do Estádio “Sócrates Stamato”. Em oito jogos em casa na Série A-4, a Inter levou, em média, 1.400 torcedores. Na definição das quartas-de-final, diante do Lemense, o estádio recebeu 2.999 pessoas. A população da cidade é estimada em 78 mil habitantes.

Desde a formação do elenco, o acesso como palavra-chave, com todo o empenho para corresponder à expectativa. O ambiente na cidade contribui para o bom momento da Inter. Ao encerrar a primeira fase, a liderança, com dez vitórias, três empates e duas derrotas. Nas



**Stamatão** – Cada vez mais, estádio haverá de atrair torcedores prontos para atuarem como o 12º jogador da Inter em jogos, agora, da Série A-3.

quartas, vitória sobre o Lemense, por 2 a 0, nas duas partidas.

Diferentemente de outros, o clube também se destaca por envolver muita emoção, compartilhada com os familiares.

Enfim, em 2.026, com campanha irretocável e trabalho com planejamento e competência, a Inter de Bebedouro conquista o acesso à Série A-3 de 2.027. Em 16 jogos, 11 vitórias, três empates e duas derrotas, 25 gols marcados e sete sofridos.

A conquista veio na tarde da sexta-feira de 1º de maio, feriado do Dia do Trabalhador, diante de mais de 5 mil torcedores no Estádio “Sócrates Stamato” (Stamatão), em Bebedouro. Empate (1 a 1) com o Grêmio São-Carlense, após vencer o primeiro jogo da série por 3 a 1.

Neste texto, história e luta da Inter sem citar nomes, propositadamente, uma vez que são tantos, a maioria voluntários, sem remuneração, imenso amor ao clube e com o fim de fazer jus ao cognome Cidade Coração da centenária Bebedouro.

**O segundo clube mais antigo do Estado de São Paulo, enfim, consegue o acesso.**

Identificar por completo cada qual, com suas funções e atribuições, arrisca-se a correr o risco de injustiças. Além de ocupantes de cargos na diretoria, como membros consultivos e deliberativos, em comissões técnicas/táticas e equipes de preparação de toda a estrutura e do elenco de atletas, há os voluntários declarados e os anônimos que contribuem por amor ao clube.

Eis as justificativas da não citação de nomes, mas todos envolvidos com o futebol profissional em constante ascensão. Aliás, além do Stamatão propriamente dito, um espaço elástico e dinâmico voltado para o esporte e suas modalidades e categorias para eles e elas de várias faixas etárias. Futsal, voleibol, basquetebol, atletismo, artes marciais, enfim, movimentar o corpo e disciplinar a mente com vistas à saúde integral.

Quer algo melhor?

Participe!



Dona  
**Marmitta**

Seu almoço  
favorito com um

**sabor  
muito  
especial!**



Peça no Zap  
**17 99788 3238**



Au. Prefeito Edne José Piffer,  
500 - Jardim Centenário



Aberto de segunda a sábado  
Das 11h às 14h



# A COPA JÁ COMEÇOU NOS SUPERMERCADOS IQUEGAMI!

Compre, colecione,  
troque e torça!



PARCELE SEU ÁLBUM  
E SUAS FIGURINHAS

em  
até

**3** X  
SEM  
JUROS\*

\* Nas compras acima de R\$100,00 reais.



Saiba mais:

 [iquegami.online/copa](https://iquegami.online/copa)

**IQUEGAMI**  
SUPERMERCADOS

