



Hospital de Caridade de Vargem Grande do Sul

BALANÇO PATRIMONIAL DOS EXERCÍCIOS FINDOS EM 31/12/2024 E 31/12/2023

ATIVO	2024		2023		PASSIVO	2024		2023	
	2024	2023	2023	2024		2023	2024	2023	
ATIVO CIRCULANTE	2.648.399,89	6.201.816,74	PASSIVO CIRCULANTE	5.860.902,60	8.375.983,11				
Disponível	81.523,22	483.521,29	Provisões Tecn. Op. Assist. Saúde	1.436.385,92	1.831.438,01				
Caixa	3.364,30	6.339,03	Provisões Tecn. Op. Assist. Saúde	1.531,56	1.851,50				
Bancos / Movimento	20.036,09	438.999,44	Prov. Even. a Liq. Outros Pisset Ser	351.759,11	353.894,03				
Numeração em trânsito- Cheques	38.182,83	38.182,83	Dep. Assist. Saúde - Produtivo/vidade de Planilhas	1.083.076,25	1.176.008,89				
Realizável	1.824.720,34	414.993,85	Reserva Diferença Termo Convênio	70.293,05	3.823.289,32				
Aplicações Financeiras	1.824.720,34	414.993,85	Provisão Ações Judiciais	25.506,64	49.018,57				
Aplicações (Capital de Giro)	477.600,08	2.645,64	Tributos e Encargos Sociais a Recolher	107.513,92	146.203,85				
Aplicações Investimentos-MS-FNRS-C/RE	1.007.103,08	412.044,71	Emprestimos Bancários/SUS	172.573,74	345.147,48				
Outros Oper. Assist. Saúde não Rel. Oper.	240.500,00	380.720,00	Dívidas Diveresas(Orgaões/Salarios/Ferias)	1.252.208,42	1.317.597,32				
Creditos a Receber Termos Convênios	2.978,09	3.348.533,30	Dívidas Diveresas(Orgaões/Fomeadores)	606.411,08	400.307,16				
Bens e Títulos a Receber	631.128,80	685.248,16	Dívidas Diveresas(VS,USJUI, TAC)	1.927.019,83	1.330.406,57				
Estoque - Materiais e Medicamentos	598.753,28	524.494,48							
Aluguéis	49.385,22	18.674,87							
RECEITA a receber	2.800,00	2.800,00							
Despesas Antecipadas	3.196,00	2.800,32							
Seguros a Prorrogar	3.196,00	2.800,32							
ATIVO NÃO CIRCULANTE	6.803.968,08	6.628.713,37	PASSIVO NÃO CIRCULANTE	3.444.900,46	2.877.984,17				
Realizável a longo Prazo	12.287,43	12.287,43	Provisões para Ações Judiciais	392.420,08	254.618,30				
Depósito Judicial	12.287,43	12.287,43	Emprestimos e Financiamentos	0,00	114.898,48				
Imobilizado	6.850.875,69	6.545.894,01	Subvenções a Realizar	3.052.480,40	2.509.197,30				
Imóveis de Uso Próprio	5.274.974,62	5.274.974,62	PATRIMÔNIO LÍQUIDO	377.359,98	-2.927,17				
Imóveis Hospitalares	5.274.974,62	5.274.974,62	Patrimônio Social	1.913.368,97	1.213.368,27				
Terreno	1.492.300,00	1.492.300,00	Reserva de Reavaliação	1.849.040,00	1.831.040,00				
Prédios e Benfeitorias	3.782.474,62	3.782.474,62	Deficit Acumulado	- 2.985.948,59	-3.407.335,74				
Imobilizado de Uso Próprio	6.963.545,63	6.012.989,00							
Hospitais	4.160.048,68	3.948.142,40							
Aparelhos e Equip. Hospitalares	3.540.473,99	3.494.473,99							
Equipamento de Informática	289.471,91	289.471,91							
Móveis Hospitalares	300.116,69	285.797,50							
Não Hospitalares	634.976,93	489.089,17							
Máquinas e Aparelhos	65.362,24	47.092,24							
Móveis Utilitários	482.584,69	412.009,93							
Imobilizações em Curso	1.762.463,73	1.488.946,66							
Reforma em andamento- Ambulatório	1.762.463,73	1.488.946,66							
Reforma e Setor B	791.891,08	796.891,08							
Reforma da Lavanderia	197.480,70	197.480,70							
Reforma da Cozinha	322.747,51	145.182,82							
Outras Imobilizações	116.069,38	116.069,38							
Outros	2.303,11	22.300,11							
Instrumentos Hospitalares	83.757,27	83.757,27							
Depreciação Acumulada	4.687.642,66	4.742.087,11							
Depreciação Acumulada	4.687.642,66	4.742.087,11							
ATIVO INTANGÍVEL	70.851,93	70.851,93							
Sistema de Computação	70.851,93	70.851,93							
TOTAL DO ATIVO	9.482.863,04	11.830.530,11	TOTAL PASSIVO	9.482.863,04	11.830.530,11				

INTERVENTOR: JOSE GERALDO RAMAZOTTI
CPF: 041.955.398-38

DIRETOR FINANCEIRO: NILSON ADÃO
CPF: 723.398.538-34

TÉCNICO DE CONTABILIDADE: FRANCISCO DE ASSIS MASUCCO MANOEL
TC CRC 1SP077.096/0-2
CPF: 552.978.868-34

As Notas Explicativas são parte integrante das Demonstrações Contábeis

DEMONSTRAÇÃO DO RESULTADO DOS EXERCÍCIOS FINDOS EM 31/12/2024 E 31/12/2023

	2024		2023	
	2024	2023	2023	2024
Recetas Operacionais de Assistência à Saúde	8.964.658,97	6.857.315,47		
Recetas com Operações de Assistência Médico-Hospitalar (SUS)	3.869.314,84	2.372.512,72		
Recetas com Assistência Médico-Hospitalar(Unimed- S.Franco-Particulares e As	4.995.344,13	4.484.702,75		
Outras Recetas	9.184.340,49	7.464.961,35		
Outras Recetas	780.184,01	131.601,82		
Elaboração de Relatórios e Assessoria- A.H.Vgsul	346.600,00	283.127,18		
Receta de Aluguéis	544.543,46	453.372,75		
Mensalidades - Associados	29.970,00	30.380,00		
Outras Recetas (Eventos Promocionais)	196.894,67	156.347,87		
Doações de Pessoa- JURÍDICA- Financeira	8.121,32	140.864,50		
Doações de Pessoa- Jurídica- financeira- bens inservíveis	0,00	17.052,00		
Doações de Pessoa- FÍSICA - Financeira	7.756,81	21.891,02		
Convênio MSC TC 1036	13.335,07	81.368,17		
Convênio TC0013/2022	0,00	3.772,01		
Subvenção Estadual SPSP TC 688	0,00	53.201,28		
Convênio TC14/2022- Prefeitura Municipal	0,00	3.386.191,61		
Subvenção Estadual SPSP 2038/2023	0,00	321.245,68		
Convênio TC15/2022- Prefeitura Municipal	0,00	451.837,84		
Doações de Pessoa- Financeira - IPTU-Prefeitura-	34.020,00	29.580,00		
Receta de Aluguéis(Propaganda do Muro)	13.100,00	25.206,64		
Doações de Med. Oxig. Gen Alim. Mat. Hosp. Construção e Servicos- Pessoa Jurid	253.540,54	382.287,32		
Receta do Piso da Enfermagem	880.753,05	463.937,56		
Termo de Convênio 17/2023- Prefeitura Municipal	393,16	250.632,30		
Termo de Convênio 19/2023- Prefeitura Municipal	2.137,95	150.324,34		
Termo de Convênio 16/2024- Prefeitura Municipal	4.187.302,39	650.930,46		
Termo de Convênio 18/2024- Eletivas Prefeitura Municipal	291.944,30	0,00		
Processo Poder Judiciário	4.409,09	0,00		
Pintura Interna do Predio	89.546,18	0,00		
Pintura Externa do Predio	121.502,19	0,00		
Termo Convênio 22/2024- Emenda	500.000,00	0,00		
Termo Convênio 23/2024- Emenda	200.000,00	0,00		
Termo Convênio 21/2024- Eletivas Prefeitura Municipal	398.286,30	0,00		
Termo Convênio 24/2024- Emenda	300.000,00	0,00		

INTERVENTOR: JOSE GERALDO RAMAZOTTI
CPF: 041.955.398-38

DIRETOR FINANCEIRO: NILSON ADÃO
CPF: 723.398.538-34

TÉCNICO CONTABILIDADE: FRANCISCO DE ASSIS MASUCCO MANOEL
CRC: 1SP077.096/0-2
CPF: 552.978.868-34

GRATUIDADES E ISENÇÕES	2.118.363,37	1.866.834,32
Gratuidade e Isenções	2.118.363,37	1.866.834,32
Outras Despesas Operacionais de Assistência à Saúde	17.347.443,54	15.056.334,44
Provisão de Perdas	0,00	3.030,35
Despesa de Prestação Serviços de Assistência à Saúde(SUS)	722.759,50	707.210,81
Despesa de Prestação Serviços de Assistência à Saúde (plantas e repasses conv	5.141.709,75	4.387.398,54
Materiais, Medicamentos, Oxigênio, Limpeza, Lavanderia e Generos Alimenticios	2.677.545,07	2.461.701,79
Despesas com Pessoal Próprio	7.520.333,31	6.839.311,59
Outras Despesas Operacionais (Energia, Telefone, Serv. Tec. Cons. e Rep.Predio,	664.602,79	614.637,36
Pintura Interna do Predio	263.396,10	0,00
Pintura Externa do Predio	194.531,50	0,00
Contribuição PASSIVA- Processos Cíveis/Trabalhista	162.516,52	63.044,00
RESULTADO BRUTO	701.556,92	-734.057,82
Despesas Administrativas	154.923,00	135.406,13
Despesas com Serviços de Terceiros	145.366,40	127.879,06
Despesa com Publicidade	9.556,60	3.843,00
Despesas com Tributos	0,00	3.684,07
Resultado Financeiro Líquido	-63.027,33	-140.709,62
Recargas Financeiras	70.968,14	25.569,37
Despesas Financeiras	75.500,17	49.307,45
Despesas Financeiras(Emprestimo)	58.465,30	116.971,54
RESULTADO OPERACIONAL LÍQUIDO	483.605,59	-1.010.173,37
Demais Despesas Operacionais (Depreciação)	245.575,44	230.594,40
Recargas de Subvenções a Realizar	166.557,00	150.796,96
GRATUIDADE E ISENÇÕES	2.118.363,37	1.866.834,32
Gratuidade e Isenções	2.118.363,37	1.866.834,32
RESULTADO LÍQUIDO	404.587,15	-1.089.968,81

INTERVENTOR: JOSE GERALDO RAMAZOTTI
CPF: 041.955.398-38

DIRETOR FINANCEIRO: NILSON ADÃO
CPF: 723.398.538-34

TÉCNICO DE CONTABILIDADE: FRANCISCO DE ASSIS MASUCCO MANOEL
TC CRC 1SP077.096/0-2
CPF: 552.978.868-34

As Notas Explicativas são parte integrante das Demonstrações Contábeis

DEMONSTRAÇÃO DO FLUXO DE CAIXA - MÉTODO DIRETO

Atividades Operacionais	31/12/2024	31/12/2023
RECEBIMENTOS DE PLANOS	0,00	0,00
REGATE APLICAÇÕES	506.183,83	1.309.737,09
JUROS APLICAÇÕES	2.531,11	38.458,56
OUTRO RECEBIMENTO GP	17.869.223,01	14.034.685,82
FORNECEDORES/PRESTADORES	7.895.207,14	6.191.943,37
COMISSÕES	0,00	0,00
PAGAMENTOS DE PESSOAL (1)	5.767.011,11	5.116.429,80
PRO-LABORE	0,00	0,00
SERVICO DE TERCEIROS OPER	146.464,15	99.615,56
PAGAMENTOS DE TRIBUTOS (1)	1.546.055,97	1.283.586,51
CONTRIBUTIVAS	63.174,97	37.713,05
ALUGUEIS	0,00	0,00
PROMOÇÃO/PUBLICIDADE	9.556,60	3.843,00
APLICAÇÕES FINANCEIRAS	1.639.335,12	1.065.735,05
OUTROS PAGAMENTOS	1.131.827,74	1.059.471,51
Caixa Líquido das Atividades Operacionais:	298.264,83	527.343,82
Atividades de Investimento		
VENDA/ATIVOS/HOSP	0,00	0,00
VENDA/ATIVOS/OUTROS	0,00	0,00
DIVIDENDOS	0,00	0,00
OUTROS RECEBIMENTOS INVES	171.660,00	199.962,24
ACQUIÇÃO ATIVO HOSP	146.464,15	99.615,56
ACQUIÇÃO ATIVO OUTROS	52.288,70	139.309,10
ATIVO INTANGÍVEL	437.223,86	268.539,26
OUTROS PAGAMENTOS INV	0,00	0,00
Caixa Líquido das Atividades de Investimento:	-317.852,56	-207.886,12
Atividades de Financiamento		
INTEGRALIZAÇÃO CAPITAL	0,00	0,00
RECEBIMENTOS DE EMPRESTIM	0,00	0,00
TÍTULOS DISCONTADOS	0,00	0,00
OUTROS RECEBIMENTOS	0,00	0,00
JUROS EMPRESTIMOS	0,00	0,00
PROMOÇÃO/PUBLICIDADE	345.147,48	345.147,48
OUTROS PAGAMENTOS FINANC	47.262,96	33.863,62
Caixa Líquido das Atividades de Financiamento:	-392.410,44	-378.811,10
Variação de caixa:	-421.998,07	-89.353,40
Caixa mais equivalentes de caixas iniciais:	483.521,29	424.167,89
Caixa mais equivalentes de caixas finais:	51.523,22	483.521,29
Variação de caixa:	-421.998,07	-89.353,40

INTERVENTOR: JOSE GERALDO RAMAZOTTI
CPF: 040.586.648-86

DIRETOR FINANCEIRO: NILSON ADÃO
CPF: 723.398.538-34

TÉCNICO CONTABILIDADE: FRANCISCO DE ASSIS MASUCCO MANOEL
TC CRC 1SP077.096/0-2
CPF: 552.978.868-34



Hospital de Caridade de Vargem Grande do Sul

RELATÓRIO DOS AUDITORES INDEPENDENTES SOBRE AS DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

A Provedoria da

HOSPITAL DE CARIDADE DE VARGEM GRANDE DO SUL

Vargem Grande do Sul - SP

Opinião

Examinamos as demonstrações financeiras do HOSPITAL DE CARIDADE DE VARGEM GRANDE DO SUL, que compreendem o balanço patrimonial em 31 de dezembro de 2024 e as respectivas demonstrações do resultado, das mutações do patrimônio líquido e dos fluxos de caixa para o exercício findo nessa data, em como as correspondentes notas explicativas, compreendendo as políticas contábeis significativas e outras informações elucidativas.

Em nossa opinião, as demonstrações financeiras acima referidas apresentam adequadamente, em todos os aspectos relevantes, a posição patrimonial e financeira do HOSPITAL DE CARIDADE DE VARGEM GRANDE DO SUL, em 31 de dezembro de 2024, o desempenho de suas operações e os seus fluxos de caixa para o exercício findo nessa data, de acordo com as práticas contábeis adotadas no Brasil.

Base para opinião

Nossa auditoria foi conduzida de acordo com as normas brasileiras e internacionais de auditoria. Nessas responsabilidades, em conformidade com tais normas, estão descritas na seção a seguir intitulada "Responsabilidades do auditor pela auditoria das demonstrações financeiras". Somos independentes em relação ao HOSPITAL DE CARIDADE DE VARGEM GRANDE DO SUL, de acordo com os princípios éticos relevantes previstos no Código de Ética Profissional do Contador e nas normas profissionais emitidas pelo Conselho Federal de Contabilidade, e cumprimos com as demais responsabilidades éticas de acordo com essas normas. Acreditamos que a evidência de auditoria obtida é suficiente e apropriada para fundamentar nossa opinião.

Responsabilidades da administração pelas demonstrações financeiras

A administração é responsável pela elaboração e adequada apresentação das demonstrações financeiras de acordo com as práticas contábeis adotadas no Brasil aplicáveis às entidades sem fins lucrativos com registro no CNAS (Conselho Nacional de Assistência Social) e pelos controles internos que ela determinou como necessários para permitir a elaboração de demonstrações financeiras livres de distorção relevante, independentemente se causada por fraude ou erro.

Na elaboração das demonstrações financeiras, a administração é responsável pela avaliação da capacidade de a Entidade continuar operando, divulgando, quando aplicável, os assuntos relacionados com a sua continuidade operacional e o uso dessa base contábil na elaboração das demonstrações financeiras, a não ser que a administração pretenda liquidar a Entidade ou cessar suas operações, ou não tenha nenhuma alternativa realista para evitar o encerramento das operações.

Os responsáveis pela administração da Entidade são aqueles com responsabilidade pela supervisão do processo de elaboração das demonstrações financeiras.

Responsabilidades do auditor pela auditoria das demonstrações financeiras

Nossos objetivos são obter segurança razoável de que as demonstrações financeiras, tomadas em conjunto, estão livres de distorção relevante, independentemente se causada por fraude ou erro, e emitir relatório de auditoria contendo nossa opinião.

Segurança razoável é um alto nível de segurança, mas não uma garantia de que a auditoria realizada de acordo com as normas brasileiras e internacionais de auditoria sempre detectam as eventuais distorções relevantes existentes. As distorções podem ser decorrentes de fraude ou erro e são consideradas relevantes quando, individualmente ou em conjunto, possam influenciar, dentro de uma perspectiva razoável, as decisões econômicas dos usuários tomadas com base nas referidas demonstrações financeiras.

Como parte da auditoria realizada de acordo com as normas brasileiras e internacionais de auditoria, exercemos julgamento profissional e mantemos ceticismo profissional ao longo da auditoria. Além disso:

- Identificamos e avaliamos os riscos de distorção relevante nas demonstrações financeiras, independentemente se causada por fraude ou erro, planejamos e executamos procedimentos de auditoria em resposta a tais riscos, bem como obtemos evidência de auditoria apropriada e suficiente para fundamentar nossa opinião. O risco de não detecção de distorção relevante resultante de fraude é maior do que o proveniente de erro, já que a fraude pode envolver o ato de burlar os controles internos, conluio, falsificação, omissão ou representações falsas intencionais.

- Obtemos entendimento dos controles internos relevantes para a auditoria para planejarmos procedimentos de auditoria apropriados às circunstâncias, mas não, com o objetivo de expressarmos opinião sobre a eficácia dos controles internos da Entidade.

- Avaliamos a adequação das políticas contábeis utilizadas e a razoabilidade das estimativas contábeis e respectivas divulgações feitas pela administração.

- Concluímos sobre a adequação do uso, pela administração, da base contábil de continuidade operacional e, com base nas evidências de auditoria obtidas, se existe incerteza relevante em relação a eventos ou condições que possam levantar dúvida significativa em relação à capacidade de continuidade operacional da Entidade. Se concluirmos que existe incerteza relevante, devemos chamar atenção em nosso relatório de auditoria para as respectivas divulgações nas demonstrações financeiras ou incluir modificação em nossa opinião, se as divulgações forem inadequadas. Nossas conclusões estão fundamentadas nas evidências de auditoria obtidas até a data de nosso relatório.

Todavia, eventos ou condições futuras podem levar a Entidade a não mais se manterem continuidade operacional.

- Avaliamos a apresentação geral, a estrutura e o conteúdo das demonstrações financeiras, inclusive as divulgações e se as demonstrações financeiras representam as correspondentes transações e os eventos de maneira compatível com o objetivo de apresentação adequada.

Comunicamos-mos com a administração a respeito, entre outros aspectos, do alcance planejado, da época da auditoria e das constatações significativas de auditoria, inclusive as eventuais deficiências significativas nos controles internos que identificamos durante nossos trabalhos.

São João da Boa Vista - SP, 16 de junho de 2025.

JOSE BENEDITO PAES Assinado de forma digital por JOSE BENEDITO PAES DE MENEZES:10735623872. Data: 2025.06.18 10:46:40-0300

PAES DE MENEZES AUDITORES ASSOCIADOS S/S JOSE BENEDITO PAES DE MENEZES Contador CRC-ISP-58.194/O-0

JOSE MAURICIO WESTIN Assinado de forma digital por JOSE MAURICIO WESTIN DE OLIVEIRA:807015269872. Data: 2025.06.18 10:53:04-0300

JOSE MAURICIO WESTIN DE OLIVEIRA

Contador CRC-ISP176.616/O-2

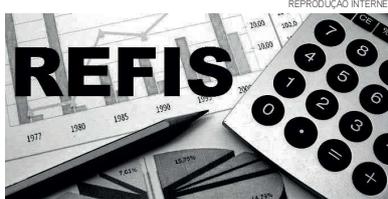
Refis 2025 oferece parcelamento de dívidas com anistia de juros e multas até 30 de junho

Os contribuintes que estão em débito com a prefeitura ainda podem parcelar a dívida com o Programa de Refinanciamento de Dívidas (Refis) 2025 instituído pela prefeitura. O Refis oferece condições facilitadas a contribuintes com pendências financeiras junto ao município, como impostos e água atrasados. Instituído pela Lei nº 5.057, de 24 de janeiro de 2025, o programa permite o parcelamento de débitos com condições facilitadas e a exclusão de juros e multas.

A medida abrange pendências com impostos como o IPTU (Imposto Pre-

dial e Territorial Urbano), ISSQN (Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza), TLF (Taxa de Licença e Funcionamento), além de dívidas com o Serviço Autônomo de Água e Esgoto (SAE), referentes a água atrasada, asfalto, iluminação pública, bloquetes, guias e sarjetas, limpeza de terrenos, feira livre, entre outros.

Os contribuintes podem parcelar os valores devidos em até 36 vezes, com descontos que variam de 70% a 100% sobre juros e multas. Aqueles que optarem pelo pagamento à vista garantem 100% de exclusão dessas penalida-



O prazo para adesão ao Refis vai até o dia 30 de junho

des. O prazo para adesão ao Refis vai até o dia 30 de junho de 2025.

Podem aderir ao programa tanto os contribuintes com dívidas inscritas em dívida ativa até 31 de dezembro de 2024, quanto aqueles que já tenham ações judiciais

em andamento, como execuções fiscais ou parcelamentos anteriores não quitados integralmente.

A Prefeitura ressalta que, em cumprimento a determinação do Tribunal de Contas do Estado, é obrigada a encaminhar os débitos dos contribuintes

para protesto em cartório e posterior execução judicial. Esse procedimento acarreta custos adicionais e pode levar à negativação do nome do devedor em órgãos de proteção ao crédito, como o Serasa.

"O protesto em cartório além da burocracia ao contribuinte, ele gera uma taxa que deve ser paga ao cartório, caso não seja paga, o nome da pessoa fica negativado (impedido de comprar parcelado, realizar financiamentos, entre outras negociações), além de obrigar no mesmo ato a fazer o parcelamento da dívida junto a Prefeitura ou SAE", des-

tacou a administração municipal.

Os interessados devem procurar o Setor Tributário da Prefeitura, localizado no Poupatempo de Vargem Grande, na Rua Cel. Lúcio, nº 924, no Centro. A equipe está preparada para orientar e formalizar os parcelamentos dentro das condições oferecidas pelo programa.

A iniciativa visa não apenas facilitar a regularização das pendências, mas também reforçar a arrecadação municipal e evitar sanções legais tanto para o contribuinte quanto para a administração pública.

Campanha do Agasalho 2025

Mais de 20 mil peças foram arrecadadas e estão sendo distribuídas



A campanha segue até o final de junho

A diretora do Departamento de Ação Social da Prefeitura de Vargem Grande do Sul, Eva Vilma da Silva Rodrigues comemorou o sucesso da campanha do agasalho deste ano, quando foram arrecadadas mais de 20 mil peças, que estão sendo entregues às pessoas em situação de vulnerabilidade social, especialmente durante estes meses mais

frios do ano. A campanha teve início no mês de maio, quando houve as primeiras reuniões para definir como seria realizado o trabalho, inclusive com representantes da EPTV, quando a presidente do Fundo Social, Eva Vilma da Silva Rodrigues, e a primeira-dama e vice-presidente da instituição, Micaela Ribeiro, ali-

nharam as estratégias de divulgação para ampliar o alcance da campanha e sensibilizar a população para a causa.

As doações das roupas arrecadadas durante a campanha tiveram início na quarta-feira, dia 11 de junho e se estenderam até na sexta-feira, dia 13, no Centro de Acolhimento e Capacitação das Famílias "Sueli Gamaroto Mortais", à rua Primeiro de Maio, 359 - Centro.

Segundo informou a diretora, o Fundo Social de Solidariedade vai continuar disponibilizando as doações a quem precisa, todas as quartas-feiras, no mesmo local.

Saúde e Atividades Físicas

PROF. DR. JOSÉ ALBERTO AGUILAR CORTEZ

Estamos nas primeiras semanas de inverno e o frio se faz sentir em nossa cidade. Época que incita muitas pessoas a conhecerem o frio das montanhas ou dos estados do sul, onde ele se apresenta mais rigoroso. Outros continuarão satisfeitos aqui, na nossa cidade, convivendo com temperaturas que embora mais frias nos últimos dias, logo vão se apresentar mais agradáveis. Trabalhando ou gozando o merecido período de repouso, aqui ou em qualquer outro lugar precisamos continuar cuidando da saúde, mantendo a forma com exercícios físicos regulares e sendo cautelosos com os perigos relacionados com a temperatura mais baixa, o ar seco e a poluição. Durante o inverno ficamos mais vulneráveis às doenças do aparelho respiratório que encontram condições mais favoráveis para se desenvolverem principalmente quando fazemos exercícios físicos intensos que acabam debilitando as defesas do

organismo. Para evitá-las, sem abandonar o programa de treinamento, precisamos adotar alguns cuidados muito simples, mas indispensáveis como medidas preventivas. Qualquer sintoma de gripe serve como alerta para reduzir ou até suspender temporariamente o treinamento, é importante reservar energia para aumentar a eficiência do sistema imunológico. Dependendo das circunstâncias o repouso e a boa alimentação são as melhores opções para evitar interrupções prolongadas da atividade física em consequência de doenças. Antes das sessões de treinamento capriche no aquecimento, o ar frio da madrugada ou as mudanças bruscas de temperatura nos finais de tarde dificultam a transição do repouso para o exercício. É preferível gastar uns minutos a mais adaptando progressivamente os diferentes sistemas do corpo do que impor, logo de saída, um ritmo muito forte que sobrecarrega os músculos, as articulações



ARQUIVO GAZETA

e as vias responsáveis pela produção de energia para a manutenção do exercício. Evite caminhar ou correr em locais poluídos, nas ruas de maior movimento, onde o tráfego de veículos é intenso. Procure locais mais apropriados para respirar menos poluentes. Durante o esforço precisamos captar mais oxigênio para atender a demanda e permitir o equilíbrio que caracteriza o exercício aeróbico. Seguindo os passos do bom senso é possível atravessar o inverno trabalhando ou gozando as férias com disposição e sem percalços.



Reuniões as segundas-feiras, das 20h às 22h, no Centro Pastoral São Benedito
Rua Prudente de Moraes, 521 - Centro