

Tempo inimigo da perfeição

Escove seus dentes sem pressa

Escovar os dentes é um hábito que muita gente encara como tarefa quase automática. Mas fazer a escovação rápido demais pode comprometer um dos principais mecanismos de proteção contra a cárie: a ação do flúor presente no creme dental, que não chega de maneira adequada aos dentes. Essa é a conclusão de dois estudos realizados na Faculdade de Odontologia de Piracicaba da Universidade Estadual de Campinas (FOP-Unicamp).

Na escovação, o fluoreto (forma ativa do flúor) atua reduzindo a desmineralização do esmalte dentário provocada pelas bactérias. "O fluoreto é a única substância capaz de reduzir de forma eficaz o impacto da cárie. Escovar os dentes com pasta fluoretada é uma verdadeira fluoroterapia diária", explica o cirurgião-dentista e pesquisador Jaime Cury.

Os pesquisadores observaram que alguns cremes liberam mais de 80% do flúor, outros soltam metade. E pastas mais fluidas tendem a liberar o fluoreto com mais facilidade.



ADORE STOCK

Atitudes simples ajudam a compensar esse efeito. "A principal é não ter pressa. Escovação mais demorada permite melhor remoção do biofilme bacteriano e aumenta o tempo de contato do fluoreto com os dentes, potencializando sua ação protetora", reforça Cury. A recomendação é escovar os dentes por pelo menos dois minutos e usar a quantidade adequada de creme dental: crianças de até 3 anos devem usar o equivalente a um grão de arroz; de 3 a 7 anos, o tamanho de uma ervilha; e adultos, cerca de um centímetro de creme dental. Depois, evite enxaguar excessivamente a boca.

Vírus se alastra pelo País

Já são 88 casos confirmados de Mpox

Desde janeiro, o Brasil registrou 88 casos confirmados do vírus Mpox, a maioria sendo no Estado de São Paulo, que soma 62. No Rio Grande do Sul são dois até agora e não há óbitos. Segundo o Ministério da Saúde, em 2025 foram 1.079 casos e dois óbitos no País.

O vírus se espalha de pessoa para pessoa por meio do contato próximo com alguém infectado, incluindo falar ou respirar perto; contato pele com pele, como toque ou sexo vaginal/anal; contato boca com boca; ou contato

boca e pele, como no sexo oral ou mesmo o beijo na pele.

O sintoma mais comum é a erupção na pele, semelhante a bolhas ou feridas, que pode durar de duas a quatro semanas. O quadro pode incluir febre, dor de cabeça, dores musculares, nas costas, apatia e gânglios inchados. Ao notar sinais, deve-se procurar uma unidade de saúde para exame laboratorial. Pessoas com suspeita ou confirmação da doença devem cumprir isolamento imediato.

TRENSURB INFORMA

Trensurb reforça controle de receitas e projeta salto comercial para 2026

Em 2025, a Superintendência de Desenvolvimento Comercial da Trensurb assumiu papel estratégico na reconstrução da empresa e na preparação para um novo ciclo de crescimento, após os impactos da enchente de 2024. A área coordenou o Grupo de Trabalho do Orçamento Extraordinário, acompanhou projetos do Plano de Recuperação e Reconstrução e avançou no planejamento de uma evolução tecnológica voltada ao maior controle da receita operacional e ampliação das receitas comerciais.

Segundo o superintendente Carlos Augusto Belolli de Almeida, a renegociação de dívidas com permissionários foi decisiva para mitigar os efeitos da crise, preservar a atividade econômica dos parceiros e garantir a manutenção da receita comercial. Os resultados começam a se consolidar, com perspectiva de crescimento robusto a partir de 2026. Na área comercial, houve simplificação dos processos de contratação e ampliação do limite anual



ALAN SANTANA/TRENSURB

de credenciamento, de R\$ 50 mil para R\$ 100 mil. Foram assinados 57 novos contratos, criado o produto Mídia Digital e desenvolvidos formatos como quiosque slim, quiosque externo e envelopamento de túneis de acesso. Também iniciou a implantação de mídias digitais na Estação Mercado e a regularização de espaços na Estação Unisinos.

Na bilhetagem eletrônica, avançaram a modernização dos equipamentos SIM/TRI e TEU, a implantação do Novo Velopix para vendas via PIX e os estudos para transição à bilhetagem digital. Houve ainda melhorias no QR Code, recuperação de equipamentos atingidos pela enchente e aprimoramento dos processos de controle e parametrização tarifária, incluindo a preparação do sistema para a Expointer 2025.

Fale com a Trensurb

• Para dúvidas, sugestões, reclamações e elogios, entre em contato com a Ouvidoria, de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h:

☎ (51) 3363-8477

📞 (51) 3363-8000

✉ ouvidoria@trensurb.gov.br

• Para casos de urgência ou emergência e denúncias de mau uso do metrô, entre em contato pelos canais disponíveis 24 horas por dia:

• Telefone - (51) 3363-8026

• SMS - (51) 98463-9863

CONTEÚDO SOB RESPONSABILIDADE DA TRENSURB



MINISTÉRIO DAS CIDADES

