

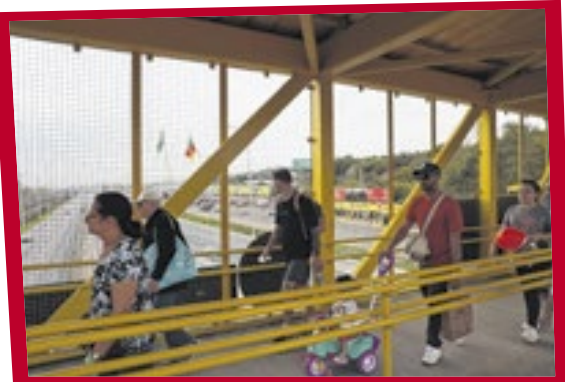
TRENSURB INFORMA

Trensurb tem operação especial para a Expointer

ALAN SANTANA/TRENSURB

De 29 de agosto a 6 de setembro, o Parque de Exposições Assis Brasil, em Esteio, recebe a 49ª Expointer. Mais uma vez, o metrô deve ser uma das principais opções de deslocamento até o local. Por isso, a Trensurb monta um esquema especial para adequar a oferta de serviços ao aumento previsto da demanda, principalmente nos finais de semana, além de adotar medidas para melhor orientar o fluxo na Estação Esteio – situada ao lado do parque de exposições. Também haverá reforço no efetivo de empregados da área operacional nos pontos de maior movimento, além de plantões de equipes de manutenção em Esteio.

A tabela horária de circulação dos trens terá mudanças nos dias de feira, com quatro composições a mais circulando nos dias úteis e sábados, em horários



diversos, e nove a mais aos domingos. O impacto é mais significativo nos finais de semana, com um incremento de 30 viagens aos sábados e de 89 nos domingos de Expointer.

Para garantir a comodidade dos usuários, avisos sonoros serão emitidos, nas estações e trens, orientando sobre a compra de passagens e o desembarque dos trens.



Confira as tabelas horárias para a Expointer e saiba mais sobre a operação especial

Nos finais de semana de feira (29 e 30 de agosto, 5 e 6 de setembro), não será permitido o acesso de usuários com bicicletas

ao metrô durante todo o horário de operação. Nos dias de semana, o acesso com bicicletas ocorre normalmente, com liberação nos horários de menor movimento (das 9h às 16h e das 19h às 23h).

Fale com a Trensurb

- Ouvidoria, nos dias úteis, das 8h às 12h e das 13h às 17h:
- ☎ (51) 3363-8477
- 📞 (51) 3363-8000
- ✉ ouvidoria@trensurb.gov.br

- Canais para emergências, disponíveis 24 horas por dia: Telefone - (51) 3363-8026 SMS - (51) 98463-9863
- Mantenha-se informado sobre o metrô, acesse: linktr.ee/trensurb

CONTEÚDO SOB RESPONSABILIDADE DA TRENSURB

Canetas

Uso pode causar perda muscular

O uso das canetas emagrecedoras tem se mostrado eficaz no combate à obesidade, mas também é associado a casos de deficiência de vitaminas e perda de massa muscular, sobretudo quando não há mudança de hábitos relacionados à alimentação e atividade física.

O endocrinologista membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia e coordenador do Departamento de Farmacoterapia da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica, Marcio Mancini, explica que esse tipo de medicamento - da classe dos agonistas do receptor GLP 1 - pode causar deficiência de micronutrientes e perda excessiva de massa muscular se não houver um acompanhamento adequado.

Segundo ele, o forte efeito de redução do apetite e de atraso do esvaziamento do estômago fazem com que os pacientes reduzam a ingestão de alimentos, o que pode levar a um consumo insuficiente de proteínas e vitaminas. "Quando o tratamento é iniciado, o foco principal não deve ser apenas reduzir o tamanho das porções, mas garantir pequenas refeições ricas em nutrientes."



ADOBE STOCK

Foco na proteína

O médico sugere metas de proteína de aproximadamente 1,2 grama/quilo/dia para indivíduos jovens e saudáveis, e de 1,5 grama/quilo/dia para idosos ou pessoas em risco de sarcopenia (perda de massa muscular).

De acordo com o especialista, também é essencial fazer o acompanhamento da quantidade de massa magra, o que pode ser feito por meio de exames como a bioimpedância e densitometria. (ABr)

Estudo indica Compulsão alimentar está ligada a produtos ultraprocessados

Ao analisar 41 estudos publicados entre 1973 e 2025, pesquisadores dos EUA observaram que produtos ultraprocessados estão associados à maioria dos casos de compulsão alimentar. Segundo a revisão, publicada no International Journal of Eating Disorders, cerca de 70% dos alimentos consumidos nos episódios de compulsão são ultraprocessados, e só 15% são minimamente processados.

Nenhum estudo mostrou

compulsão apenas com alimentos in natura, como frutas e hortaliças. Os mais consumidos nos episódios do transtorno são bolo, sorvete, biscoitos, chocolate, pizza e salgadinhos. A compulsão é caracterizada por episódios recorrentes — ao menos uma vez por semana em três meses — de ingestão de grandes quantidades de comida, com a sensação de perda de controle. Transtorno afeta entre 1% e 3% da população. (Agência Einstein)