



*Monitoramento Ambiental em Atenção à
População do Sítio Conceiçãozinha e
Jardim Conceiçãozinha, Guarujá, SP.*



Rio Pouca Saúde - 2022





Pesquisadores responsáveis

Programa de Pós-Graduação em Mestrado Profissional Saúde e Meio Ambiente
Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES

Mestranda Maria Luiza Samia Ventura
Isadora Dicher Reimão Curralhadas
Ms. João Mario Barreiros
Prof. Ms. Marco Antônio dos Santos
Profa. Dra. Mirian A. Boim
Prof. Dr. Edgar Maquigussa
Profa. Dra. Mileny E. S. Colovati
Profa. Dra. Paula A. de Santis Bastos
Profa. Dra. Elizabeth B. de Oliveira-Sales

Rio Pouca Saúde

- É uma gamboa, ou seja, um braço de mar com mangue que não tem nascente;
- Localizado entre os bairros Jardim Conceiçãozinha e Sítio Conceiçãozinha no Município do Guarujá;
- Por não ter nascente é uma água sem movimento ou com pouca corrente de água, onde há o acúmulo de metais tóxicos e matéria orgânica com maior facilidade;
- O rio também recebe descartes industriais e de esgoto que piora a qualidade da água;
- Além de muito lixo orgânico e reciclável.



Final do Rio. Fonte: Arquivo Pessoal



Descartes Industriais. Fonte: Novo Milênio



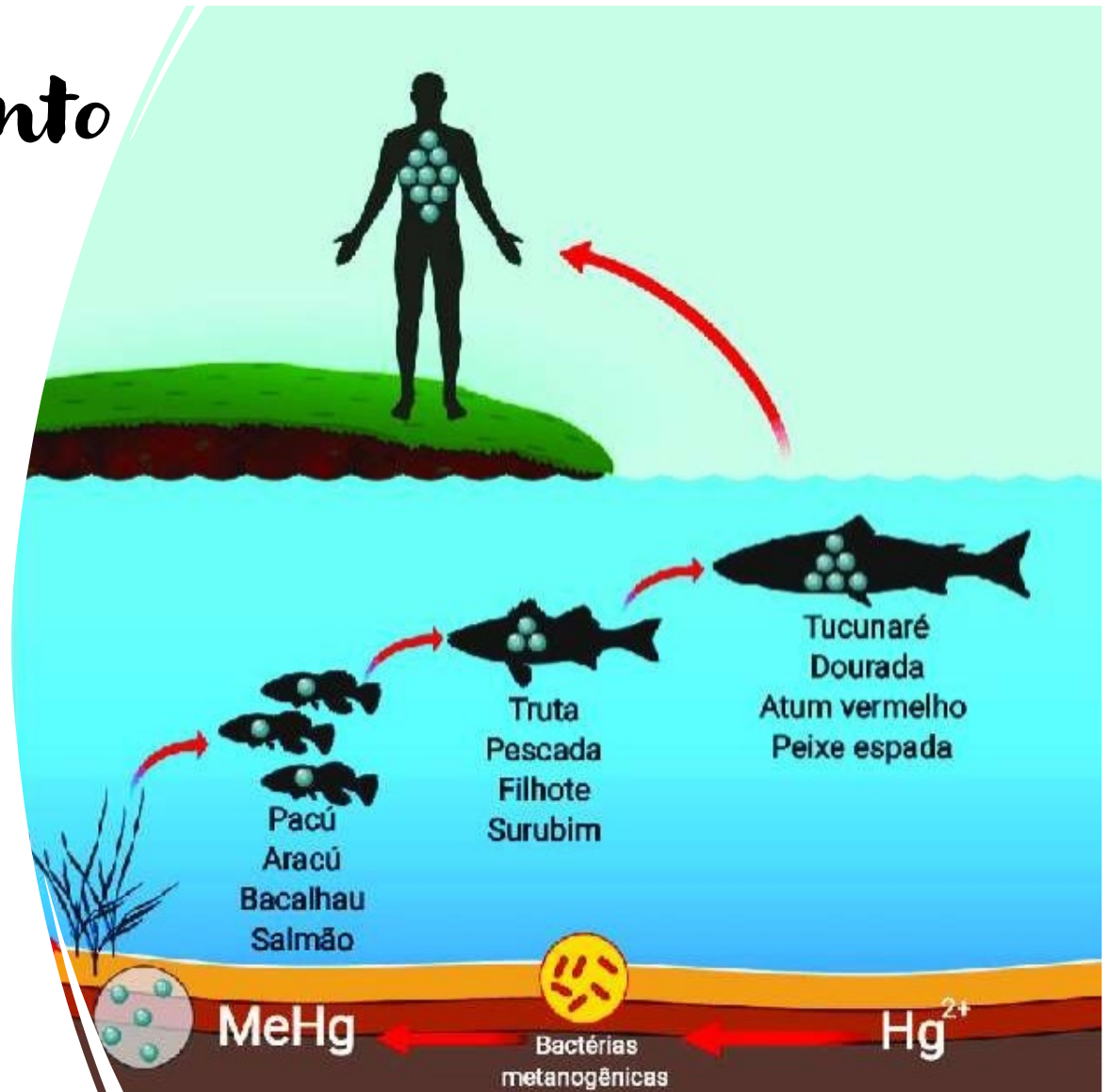
Esgoto doméstico. Fonte: Novo Milênio



Lixo Orgânico e Reciclável. Fonte: Novo Milênio

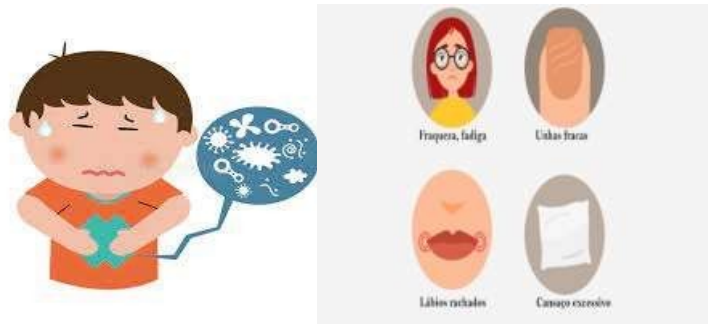
O que o monitoramento do Rio Pouca Saúde indicou?

- A água do Rio é considerada tóxica em todas as estações do ano;
- Foram encontradas alterações maiores que permitido no inverno dos metais tóxicos Zinco e Níquel.



O que esses metais podem causar a saúde?

- Exposições a altas concentrações de **Zinco** podem ser prejudiciais a saúde causando cólicas estomacais e anemia, além de alterar níveis de colesterol.



COLESTEROL ALTO

NÃO APRESENTA SINTOMAS E É RESPONSÁVEL POR DIVERSAS DOENÇAS MUITO SÉRIAS. PREVINA-SE!

Após alguns anos fora dos valores desejáveis o colesterol **causa o entupimento das artérias** >>>

! Podendo resultar em **derrame, dor no peito e enfarte**

COLESTEROL TOTAL
(LDL + HDL)
Ideal: até 200 mg/dL

Fluxo de sangue

Artéria entupida

COLESTEROL RUIM (LDL*)

Ideal: até 100 mg/dL

É o responsável pela formação de placas de gordura que prejudicam a passagem do sangue, podendo causar doenças cardíacas.

✓ Para diminuir o colesterol **ruim**...



* **Pratique exercícios físicos:** Ainda que de intensidade moderada como caminhada e dança de salão.



* **Tenha uma alimentação saudável:** Evite carnes gordurosas, frituras e produtos com gordura vegetal hidrogenada.

* **Consulte um médico:** pode ser necessário tomar medicamentos para normalizar.

COLESTEROL BOM (HDL*)

Ideal: 50 mg/dL ou mais

Remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura.

✓ Para aumentar o colesterol **bom**...



* **Pratique exercícios físicos de alta intensidade,** como Natação, ciclismo e corrida.



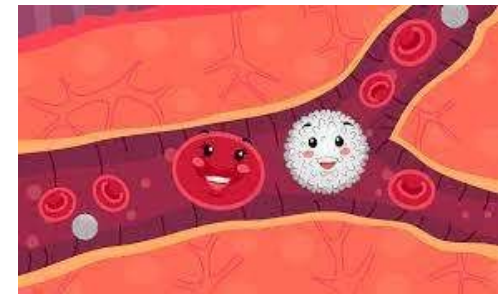
* **Aumente o consumo de abacate,** nozes, soja, avela, frutas e legumes.

* **Se estiver acima do peso ideal, perca peso:** especialmente se tiver muita gordura abdominal.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

Quer ajuda? Entre no vitalbox.com.br e faça uma análise de saúde personalizada e gratuita.

Exposições a altas concentrações de **Níquel** podem ser prejudiciais a saúde causando:
dores de estômago e efeitos adversos no sangue e nos rins, bronquite crônica e
problemas pulmonares.



Como posso ajudar a melhorar a qualidade da água na minha região?

- Não jogar lixo orgânico no rio;
- Separar o lixo reciclável para coleta seletiva;
- Não jogar óleo usado no esgoto.





*O que posso fazer
para não me
contaminar ?*

- Não brincar na água do Rio;
- Não consumir peixes, siris e caranguejos do Rio;
- Não utilizar a água do Rio para banhos e consumo próprio.



Em que os órgãos públicos podem ajudar?

- Desviar o esgoto e tratar para diminuir os interferentes orgânicos na água;
- Aumentar o monitoramento da água na região e identificar de onde estão vindo os metais acumulados nos sedimentos das águas.



Financiamento

- Auxílio regular à pesquisa concedido pela FAPESP (Número do Processo 2019/25695-8);
- UNIMES.