



A obesidade está associada ao aumento do risco de diversas doenças

Alimentos amazônicos podem ajudar a prevenir obesidade

Peixes como tambaqui e tucunaré, além de tucumã e açaí, podem contribuir para uma alimentação equilibrada e ajudar na prevenção da obesidade, segundo orientação da nutricionista Luciana Santana, do Hospital Universitário Getúlio Vargas, vinculado à HU Brasil. A profissional recomenda priorizar alimentos naturais ou minimamente processados e reduzir o consumo de ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos e bebidas açucaradas. O tambaqui e o tucunaré são fontes de proteínas, enquanto o tucumã contém carotenoides precursores da vitamina A e gorduras. O açaí fornece fibras e compostos antioxidantes, especialmente quando consumido sem excesso de açúcar ou xaropes. A prevenção também envolve atividade física, sono adequado e atenção aos hábitos alimentares desde a infância. A nutricionista orienta oferecer alimentos variados às crianças.

Delegada do Pará é presa no Distrito Federal

A delegada Maria Virgínia Grimwood Pinto, da Polícia Civil do estado do Pará, foi presa em Brasília, suspeita de repassar informações sigilosas e oferecer proteção a integrantes do Primeiro Comando da Capital (PCC). A ação de investigação faz parte da Operação Sinalagma, conduzida pela Polícia Civil de Pernambuco. A investigação apura tráfico de drogas, corrupção, lavagem de dinheiro e ocultação de patrimônio. Mandados de busca foram cumpridos em Belém.



A ação faz parte da Operação Sinalagma

Rondônia registra redução de queimadas

Rondônia teve queda de 32,8% nos registros de focos de incêndio entre janeiro e outubro de 2026, segundo dados do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), divulgados em reportagem do Estadão. O estado em questão foi o único da Amazônia a apresentar redução no período. Apesar disso, Porto Velho enfrenta poluição causada pela fumaça vinda de queimadas no Amazonas e no Pará. Em 14 de outubro, a qualidade do ar chegou a 120 pontos, nível prejudicial a grupos sensíveis.

RO terá 197 integrantes nos Jogos da Juventude

Rondônia terá 197 representantes nos Jogos da Juventude 2026, entre estudantes-atletas e profissionais de apoio. Os primeiros embarques estão previstos para segunda-feira (19). A Secretaria de Estado da Educação (Seduc) custeará passagens, hospedagem e alimentação, além de fornecer uniformes. A competição será realizada no Paraná e deve reunir cerca de 4.900 atletas de até 17 anos, de todas as unidades federativas.

Saúde

O Hospital Geral de Roraima, em Boa Vista, iniciou os atendimentos de radioterapia pelo Sistema Único de Saúde (SUS) com o primeiro acelerador linear do estado. O equipamento recebeu investimento de R\$ 17 milhões do Ministério da Saúde e tem previsão de atender 500 pacientes por ano. A estrutura poderá beneficiar 739 mil habitantes.

Investigação

A Polícia Civil do Tocantins procura Thyago Reis Moraes, de 36 anos, investigado por tentativa de feminicídio contra a ex-mulher, de 22 anos, em Formoso do Araguaia. A vítima foi atingida por 5 tiros em uma estrada rural, em 14 de outubro, e sobreviveu. A Justiça decretou a prisão preventiva do suspeito, que estaria armado.

Educação

As escolas públicas e privadas de Rondônia têm até 23 de outubro para corrigir informações da primeira etapa do Censo Escolar. O procedimento deve ser feito no Sistema Educacenso e abrange dados sobre unidades, turmas, alunos, professores e gestores. A Secretaria de Estado da Educação orienta as instituições a concluir a conferência.

Luto Oficial

O governo do Acre decretou luto oficial de 3 dias pela morte do jornalista e apresentador Ayres Rocha, aos 62 anos, em 14 de outubro, em Rio Branco. A medida foi assinada pela governadora Mailza Assis e publicada em edição extra do Diário Oficial do Estado. A chefe do Executivo também suspendeu os compromissos de campanha.

Justiça Eleitoral

O Tribunal Regional Eleitoral do Tocantins iniciou a preparação das urnas eletrônicas para o 2º turno das eleições. O trabalho envolve procedimentos técnicos para garantir o funcionamento no dia da votação. A etapa integra a organização do processo eleitoral. O cronograma e os detalhes operacionais devem seguir as orientações da Justiça.

Processo Seletivo

O Serviço Social do Comércio no Acre abriu o Processo Seletivo nº 004/2026 para vagas em Rio Branco e Cruzeiro do Sul. Há oportunidades para níveis fundamental e médio nas áreas de alimentação, restaurante e recepção, com salários de R\$ 1.702,05 a R\$ 3.155,45, além de benefícios. As inscrições serão on-line nos dias 19 e 20 de outubro.



No dia 10 de outubro, foi decretada situação de emergência

Queimadas mobilizam saúde em municípios do Amazonas

Ministério da Saúde avalia insumos e riscos da fumaça em 12 municípios

Da Redação

O Ministério da Saúde, o governo do Amazonas e as prefeituras monitoram os efeitos das queimadas sobre os serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) no estado. A atuação inclui visitas técnicas, apoio à gestão local e participação da Força Nacional do SUS (FN-SUS). Até 16 de outubro, 12 municípios haviam sido identificados como necessitados de suporte na rede de saúde.

Uma das frentes é acompanhar a disponibilidade de insumos para assistência respiratória. O Ministério da Saúde avalia o consumo de oxigênio nos territórios, incluindo os Distritos Sanitários Especiais Indígenas (DSEIs), e verifica a capacidade de fornecimento das empresas no Amazonas e em outras partes do país. O objetivo é dimensionar a oferta para emergências. O abastecimento de oxigênio nas unidades do SUS é responsabilidade da gestão local, mas o governo federal pode apoiar a compra em casos de calamidade com risco à vida.

No início da semana, uma equipe da FN-SUS iniciou, com autoridades sanitárias locais, um diagnóstico da situação da rede de saúde. O le-

vantamento considera os riscos associados à fumaça dos incêndios, que pode agravar doenças respiratórias e cardiovasculares. Crianças, idosos, gestantes e pessoas com doenças preexistentes estão entre os grupos que exigem atenção especial.

A avaliação técnica deve orientar a organização dos serviços e a preparação das unidades para atender à população.

A mobilização ocorre após o decreto de situação de emergência em cerca de 36 municípios do Amazonas, em 10 de outubro, devido às queimadas. Segundo dados divulgados pelo Ministério do Meio Ambiente em 14 de outubro, o Ibama havia extinguido 303 focos de incêndio florestal no estado desde o início das ocorrências.

Para apoiar o combate ao fogo, foram disponibilizadas 11 aeronaves. O grupo inclui seis aviões Air Tractor, usados contra as chamas; um KC-390, mobilizado pelo Ministério da Defesa para lançar grandes volumes de água; três helicópteros destinados ao lançamento de água e ao transporte de brigadistas e equipamentos, sobretudo em áreas de difícil acesso; e uma aeronave Caravan para apoio logístico.