

Vitamina D pode prevenir desenvolvimento de miomas

"Infelizmente, os hábitos da sociedade moderna, como trabalhos em lugares fechados e menos tempo ao ar livre podem levar à deficiência da vitamina. Portanto, a recomendação é tomar sol, de preferência com braços e pernas expostos, durante 20 minutos"

Vocé já deve ter ouvido falar que a vitamina D é essencial para a sua saúde, principalmente para prevenir a osteoporose. Deve saber também que a melhor maneira de ativar a síntese desse nutriente é tomando sol. Entretanto, a novidade é que estudos têm demonstrado que mulheres com miomas, em geral, apresentam deficiência da vitamina D. Seria então a vitamina D um fator de proteção contra os miomas?

Segundo um estudo publicado no jornal científico *Fertility and Sterility*, a deficiência de vitamina D desempenha um papel significativo no desenvolvimento de miomas uterinos. Os pesquisadores apontaram que a vitamina D3 (um dos tipos do nutriente) reduz a proliferação de células do leiomoma *in vitro* e o crescimento dos tumores em modelos animais *in vivo*. No estudo, as mulheres com menores níveis da substância apresentaram casos mais graves de miomas. Já as mulheres com níveis suficientes de vitamina D eram menos propensas a desenvolverem os tumores.

Você pode estar se perguntando: como uma vitamina, conhecida por proteger seus ossos, pode proteger seu útero contra os miomas?

A explicação é que a vitamina D exerce ações diretas ou indiretas em mais de 200 genes envolvidos na regulação do ciclo celular. Ela participa de diversos processos no organismo, incluindo a regulação da proliferação e diferenciação celular, a angiogênese (crescimento de novos vasos sanguíneos a partir dos já existentes) e a apoptose (morte celular programada).

Ou seja, todos esses processos participam do desenvolvimento de um tumor, que nada mais é do que o crescimento anormal e desordenado das células. Para corroborar a tese, um estudo publicado em março, no *BMJ*, feito com 33.736 pessoas, que foram acompanhadas durante 16 anos, mostrou que níveis adequados da vitamina D reduziram o risco de desenvolver um câncer em 20%.

Como saber se você tem bons níveis da vitamina D? Segundo estudos internacionais, estima-se que aproximadamente 40% dos adultos apresentam a hipovitaminose D, cujo principal fator é a falta de exposição solar. "O Brasil está abaixo da linha do Equador, portanto aqui a incidência dos raios solares é maior e temos mais dias ensolarados do que os países localizados no hemisfério norte.

Mesmo assim, poucas pessoas têm o costume de tomar sol por conta os riscos do câncer de pele e do fotoenvelhecimento", explica o ginecologista Dr. Edvaldo Cavalcante.

Mas, o médico alerta: tomar sol é fundamental! "Infelizmente, os hábitos da sociedade moderna, como trabalhos em lugares fechados e menos tempo ao ar livre podem levar à deficiência da vitamina. Portanto, a recomendação é tomar sol, de preferência com braços e pernas expostos, durante 20 minutos".

Como ou sem protetor? - Este é um assunto controverso no meio médico. Alguns estudos dizem que o protetor atrapalha a absorção dos raios UVB pela pele. Mas, em maio, a Sociedade Brasileira de Dermatologia apresentou um estudo revelando que o uso do filtro solar não impacta na absorção do nutriente. Segundo a pesquisa, a pessoa pode usar o protetor solar e tomar sol até às 10h ou depois das 16h.

Como saber se tenho deficiência? - "Para ver se os níveis da vitamina D estão bons, é possível fazer exames de sangue. Há suplementos que



podem ser indicados, mas é preciso cuidado na administração, pois em altas quantidades, a substância pode ser prejudicial. Por isso, somente o médico pode fazer essa avaliação e prescrever a suplementação", diz o médico.

Quanto à prevenção dos miomas, os estudos devem continuar para esclarecer melhor os mecanismos da vitamina D na formação dos tumores e para investigar se a substância pode ajudar também no tratamento dos miomas. Enquanto isso, que tal investir na sua alimentação e tomar sol? Na prática é assim: você coloca alimentos ricos em vitamina D no seu prato, mas para que ela seja absorvida e sintetizada pelo seu organismo, você precisa tomar sol! Entre os alimentos ricos em vitamina D, ressalte-se: ostras, salmão, arenque, atum ou sardinha, ovos, fígado de boi ou de galinha, laranja cogumelos (shitake), além de leite e derivados (Agência Health).

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 23º Subdistrito - Casa Verde

Dra. Marilei Siriani Silva - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **ADILSON SANTOS DANTAS**, estado civil divorciado, profissão mecânico de autos, nascido em Alagoinha - BA, no dia 05/04/1976, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Adelson de Souza Dantas e de Ana Maria Santos Dantas. A pretendente: **LUCIANE CRISTINA DE OLIVEIRA CARDOSO**, estado civil divorciada, profissão cabeleireira, nascida nesta Capital, Saúde - SP, no dia 28/02/1978, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Carlos Eduardo de Oliveira Cardoso e de Rosemary Elias.

O pretendente: **RONALDO MÁRCIO LIMA**, estado civil solteiro, profissão corretor de seguros, nascido nesta Capital, Casa Verde - SP no dia 01/09/1971, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Darcy Lima e de Maria Amélia Oliveira Lima. A pretendente: **GILMARA PAULINO DA SILVA**, estado civil solteira, profissão bancária, nascida nesta Capital, Indianópolis - SP, no dia 16/02/1974, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Joaquim Paulino da Silva e de Maria de Matos Souza da Silva.

A pretendente: **ELLEN CRISTINA DE JESUS CANDIS**, estado civil solteira, profissão autônoma, nascida nesta Capital, Santana - SP no dia 25/07/1985, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Carlos Roberto Candis e de Sandra Rosa de Jesus Candis. A pretendente: **LOIDE MAIE SILVA DE SOUZA**, estado civil solteira, profissão vendedora, nascida em Juazeiro - BA, no dia 07/09/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Edilson Barbosa de Souza e de Hildenorina Silva de Souza.

O pretendente: **LEANDRO DELPIDIO DE OLIVEIRA**, estado civil solteiro, profissão portador, nascido nesta Capital, Consolação - SP no dia 09/02/1983, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Claudio Cavalcante da Oliveira e de Neusa Helena Delpidio de Oliveira. A pretendente: **TATIANE DIAS ROCHA**, estado civil solteira, profissão portadora, nascida nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 29/08/1984, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Jorge da Silva Rocha e de Rosemerie da Silva Dias.

O pretendente: **HERMÍRO FRANCISCO DA SILVA JÚNIOR**, estado civil divorciado, profissão analista de sistemas, nascido nesta Capital, Cambuci - SP no dia 18/07/1983, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Hermíro Francisco da Silva Neto e de Dulcinea Domingos de Amorim Silva. A pretendente: **LINDER CARDOSO DE ARAUJO**, estado civil divorciada, profissão nutricionista, nascida nesta Capital, Casa Verde - SP, no dia 09/10/1985, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Arnaldo Cardoso de Araujo e de Maria Regina Feitoza.

O pretendente: **GILDASIO PEREIRA DE ALMEIDA**, estado civil solteiro, profissão balconista de farmácia, nascido em Assu - RN, no dia 25/01/1972, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Cassimiro Rodrigues de Almeida e de Beatriz Pereira. A pretendente: **TEREZA MARIA FERREIRA DA SILVA**, estado civil solteira, profissão cabeleireira, nascida em Capim Grosso, Município de Itaueira - PI, no dia 26/09/1970, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Vital Gonçalves da Silva e de Maria Ferreira da Silva.

O pretendente: **BRUNO ARDIZZONI IORI**, estado civil solteiro, profissão administrador de empresas, nascido nesta Capital, Belezinho - SP no dia 09/05/1980, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Amauri Iori e de Viviane Ardizzoni Iori. A pretendente: **RAQUEL CRISTINE FURLAN ANTUNES**, estado civil solteira, profissão arquiteta e urbanista, nascida nesta Capital, Cerqueira Cesar - SP, no dia 06/03/1986, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Belarmino Antunes e de Valdelice Umbelina Furlan Antunes.

O pretendente: **ALEX HENRIQUE DA SILVA**, estado civil solteiro, profissão empresário, nascido nesta Capital, Tucuruvi - SP no dia 09/10/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Silvio Henrique da Silva e de Sueli Lourenço da Silva. A pretendente: **PAOLA PEREIRA DE SANTANA**, estado civil solteira, profissão advogada, nascida nesta Capital, Cambuci - SP, no dia 23/11/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Wagner Furtado Pimenta e de Juliana Maria Tardoque Pimenta.

O pretendente: **LEANDRO FONSECA DE FRANÇA**, estado civil solteiro, profissão psicólogo, nascido em São Bernardo do Campo (Registrado no 2º Subdistrito - Rudge Ramos) - SP no dia 27/04/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Elvio Galdino de França e de Jane Cristina Fonseca de França. A pretendente: **LUCIANA PEREIRA DE MAGALHÃES MACHADO**, estado civil solteira, profissão enfermeira, nascida nesta Capital, Jardim Paulista - SP, no dia 20/12/1991, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Antonio Rangel Machado e de Cristina Pereira de Magalhães.

O pretendente: **LEANDRO DE FREITAS RELVAS**, estado civil solteiro, profissão administrador, nascido nesta Capital, Ibirapuera - SP no dia 15/09/1987, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Reinaldo Antonio Relvas e de Silvia Maria de Freitas Relvas. A pretendente: **JULIANA CESAR GRANJA**, estado civil solteira, profissão fisioterapeuta, nascida nesta Capital, Aclimação - SP, no dia 05/12/1987, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Manuel Ubirajara Granja e de Lourdes de Paulo Cesar Granja.

O pretendente: **MATHEUS TOLEDO TEIXEIRA**, solteiro, profissão animador 3D, nascido em Boa Esperança - MG, no dia 04/05/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Donizetti Teixeira de Faria e de Isabel Cristina Toledo Teixeira. A pretendente: **MARINA PINHEIRO LORETTI**, solteira, profissão produtora audiovisual, nascida em São Paulo - SP, no dia 25/02/1992, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Deni Loretto Filho e de Ana Cláudia Panetini Pinheiro Loretto.

O pretendente: **CAIO BRIZUÑA CANSIAN**, solteiro, profissão administrador, nascido em São Paulo - SP, no dia 17/04/1990, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Luiz Carlos Cansian e de Miriam Aparecida Brizuña Cansian. A pretendente: **GRAZIELLI GUMIERO BALÍCO**, solteira, profissão engenheira, nascida em São Paulo - SP, no dia 06/04/1990, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Vladimir Luiz Balíco e de Ingrid Rosana Gumiero Balíco.

O pretendente: **DANIEL BERNARDES DAVID**, solteiro, profissão advogado, nascido em São Paulo - SP, no dia 23/12/1982, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Sidnei David e de Regina Bernardes David. A pretendente: **GIOVANNA COSTA BECHARA**, solteira, profissão médica, nascida em São Paulo - SP, no dia 06/12/1991, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de José Eduardo Bechara e de Simone Amado da Costa Bechara.

O pretendente: **RICARDO DE ALMEIDA WINANDY**, solteiro, profissão administrador, nascido em São Paulo - SP, no dia 05/09/1983, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Alain Jacques Camille Winandy e de Luzia Nelsa de Almeida Winandy. A pretendente: **ANA MARIA MARTINEZ-CONDE VILLAR**, solteira, profissão administradora, nascida em São Paulo - SP, no dia 04/02/1988, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Lydiberto dos Santos Villar Filho e de María Asuncion Martinez-Conde Barrasa Villar.

O pretendente: **CARLOS LUIS SALVADOR MANGINI**, solteiro, profissão empresário, nascido em São Paulo - SP, no dia 08/03/1985, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de José Carlos Mangini e de Pilar Morillo Sanz Mangini. A pretendente: **JULIANA TABORDA ENGLERT**, solteira, profissão administradora de empresas, nascida em Porto Alegre - RS, no dia 12/09/1986, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Alberto Englert e de Karla Maria Aguirre Costa Taborda.

O pretendente: **GABRIEL SPLENDORE FULLEN**, solteiro, profissão empresário, nascido em São Paulo - SP, no dia 24/05/1988, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Jackson Teani Fullen e de Paola Splendore Fullen. A pretendente: **PAULA KUPTY MARY**, solteira, profissão empresária, nascida em São Paulo - SP, no dia 03/05/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Edilson Mary e de Déborah Maura Kupty Mary.

O pretendente: **CELSO SIMÕES DE SOUZA**, divorciado, profissão artesão, nascido em Auriflama - SP, no dia 13/08/1965, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Waldomiro Simões de Souza e de Hilda de Almeida de Souza. A pretendente: **VÂNIA MARIA SALGADO**, solteira, profissão gerente de vendas, nascida em São Paulo - SP, no dia 07/02/1970, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Ismar Salgado e de Lucília Salgado.

Conversão de União Estável em Casamento

O pretendente: **DIOGO PIRES DA SILVA**, estado civil solteiro, profissão coordenador financeiro, nascido em Taubaté (2º Subdistrito) - SP no dia 12/10/1984, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Sebastião Carlos da Silva e de Sonia Maria Pires Ferrão. A pretendente: **LÍVIA GATTI DA MOTA BARRETO**, estado civil solteira, profissão engenheira, nascida em Capitólio, Jardim Paulista - SP, no dia 29/08/1983, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Luciano da Mota Barreto e de Diva Elena Gatti da Mota Barreto. Obs.: Cópia do Edital de Proclamas para ser afixado no Cartório de residência da contrainte.

O pretendente: **CLÉRIO BRITO DA SILVA**, estado civil solteiro, profissão marceneiro, nascido em Tremedal (Distrito de Lagoa Preta) - BA, no dia 27/12/1986, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Manoel Dias da Silva e de Anizia Maria de Brito. A pretendente: **GRAZIELA DE OLIVEIRA LIMA**, estado civil solteira, profissão arquiteta, nascida em Capitólio, Casa Verde - SP, no dia 23/10/1992, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Francisco Felix Lima Neto e de Nilza de Oliveira Moreira Lima.

O pretendente: **VALDIR DA SILVA PEREIRA**, estado civil solteiro, profissão vigilante, nascido em Capitólio, Limão - SP no dia 15/02/1974, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Hugo Benedito Pereira e de Dinora da Silva Pereira. A pretendente: **MARCELA DA SILVA MEIRA**, estado civil solteira, profissão autônoma, nascida em Capitólio, Vila Nova Cachoeirinha - SP, no dia 30/11/1980, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de João Meira e de Djanira Ferreira da Silva.

O pretendente: **NATALINO DOS SANTOS GOMES**, estado civil solteiro, profissão segurança, nascido em Capitólio, Capela do Socorro - SP no dia 25/12/1989, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de João Cereque Gomes e de Ilda dos Santos Gomes. Apresentante: **INGRID GABRIELA SILVA DE SOUZA**, estado civil solteira, profissão dolar, nascida em Diadema - SP, no dia 06/08/1991, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Manoel Gabriel de Souza e de Edna Nogueira da Silva.

O pretendente: **LUIZ EDUARDO NASCIMENTO SILVA**, estado civil solteiro, profissão motociclista, nascido em Capitólio, Vila Mariana - SP no dia 22/09/1981, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de Marco Antonio Gomes da Silva e de Cleia Bernardo do Nascimento Silva. Apresentante: **ANDRÉIA DE LIRAFREITAS**, estado civil solteira, profissão do lar, nascida em Capitólio, Santana - SP, no dia 15/05/1989, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Osmar Benedito de Freitas e de Raquel Araujo de Lira.

Conversão de União Estável em Casamento

O convivente: **JOSÉ CUSTÓDIO DE OLIVEIRA**, estado civil viúvo, profissão aposentado, nascido em Tumiritinga - MG, no dia 30/04/1938, residente e domiciliado neste Subdistrito, São Paulo - SP, filho de João Custódio de Oliveira e de Geralda Rocha da Silva. A convivente: **ELIFAS ALVES DIAS**, estado civil solteira, profissão aposentado, nascida em Eldorado (Registrada no Distrito de Ipapéuá) - SP, no dia 15/08/1958, residente e domiciliada neste Subdistrito, São Paulo - SP, filha de Benedito Alves Dias e de Conceição Godoi Dias. Obs.: Fim do prazo legal e não havendo oposição de impedimento, será feito de imediato o registro da Conversão da União Estável em Casamento.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

O pretendente: **HENRIQUE KLASSMANN WENDLAND**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão advogado, nascido em Porto Alegre - RS, no dia 06/05/1986, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Almíro Paulo Wendlan e de Dulce Maria Klassmann Wendland. A pretendente: **MARINA MARIANTE VIANA**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão dentista, nascida em Porto Alegre - RS, no dia 25/11/1988, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Paulo Roberto Delfini Viana e de Maria José Mariante Viana.

O pretendente: **PAULO HENRIQUE SANTOS DO NASCIMENTO**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão analista de sistemas, nascido em São Paulo - SP, no dia 23/11/1982, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Paulo José do Nascimento e de Jeanete Santos do Nascimento. A pretendente: **FLAVIA MACHADO DE ALBURQUERQUE**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira,