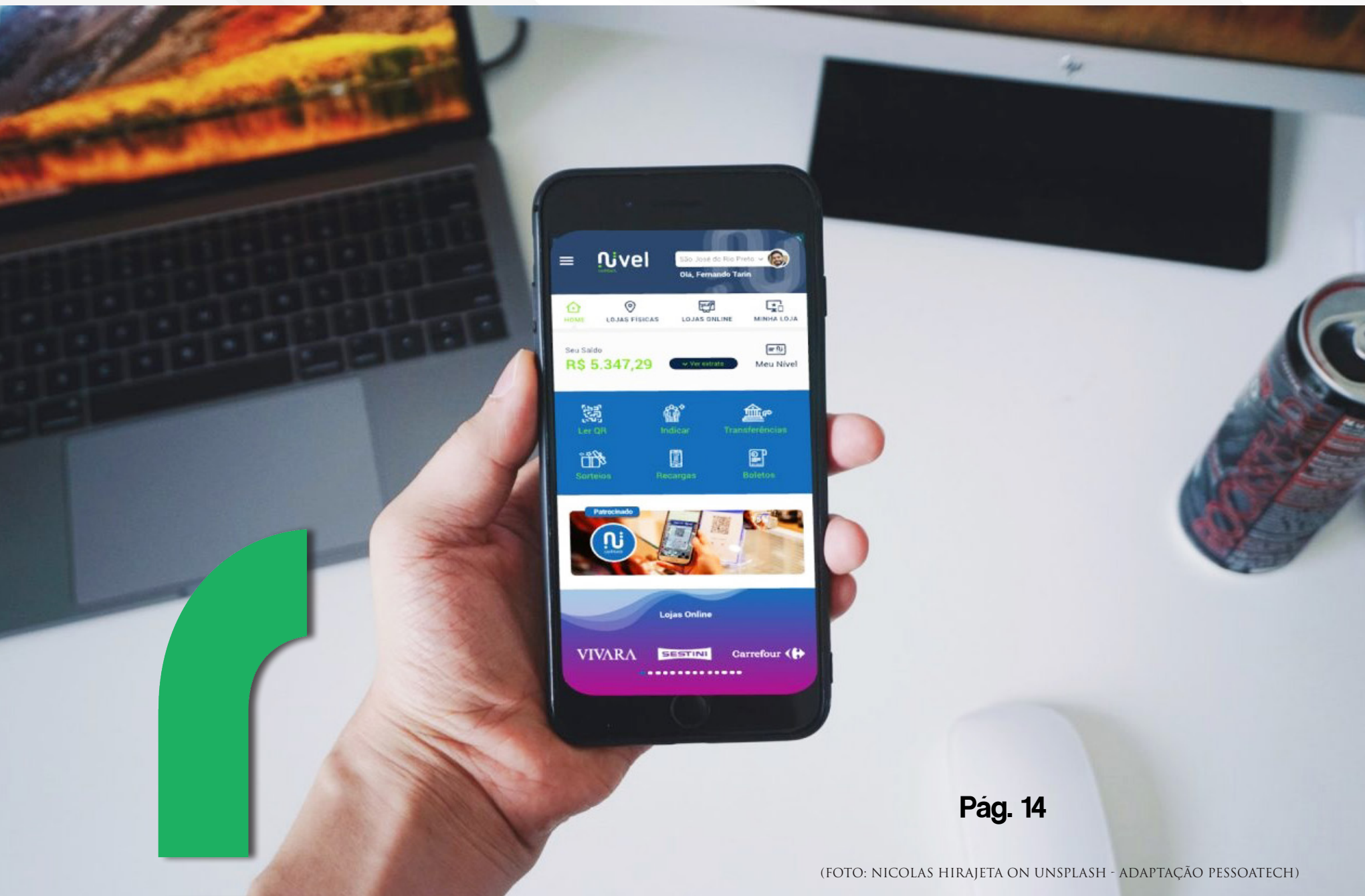




# RETOMADA IRRESTRITA DE EVENTOS COM AGLOMERAÇÃO NÃO É RECOMENDADA

Págs. 08 e 09

## CDL de Brumado adere ao CashBack e associados cadastrados vão devolver dinheiro de compras pagas ou feitas pelo Aplicativo



Pág. 14

(FOTO: NICOLAS HIRAJETA ON UNSPLASH - ADAPTAÇÃO PESSOATECH)

## NOMOFOBIA: CONHEÇA O MEDO DE FICAR SEM CELULAR E OS RISCOS CAUSADOS PELO VÍCIO NO APARELHO

## ARTIGO



### POR MARIA BARRETTO

Maria Barretto é, antes de tudo, uma curiosa pelos mistérios do corpo, da alma e dos ciclos da mulher. Mãe de Tereza, José e Ana, tem se dedicado profissionalmente ao trabalho com mulheres há mais de dez anos. Contribui para que todas as mulheres mergulhem em uma jornada de autoconhecimento, reconectando-se com o Ser Mulher, trabalhando com o feminino e masculino, e conhecendo mais o próprio corpo, a sexualidade, a natureza cíclica, a criatividade e a capacidade de gerar vida. Usa diversas ferramentas e técnicas como Coaching, Theta-Healing, Cura e Bênção do Útero, Escuta Empática, Sabedoria das Avós da Tribo da Lua, Toque, Anatomia Emocional, Massagem, Oráculos e o uso de Ervas Medicinais. [www.naturezaintima.com.br](http://www.naturezaintima.com.br) | @mariabarretto.

# A PAUSA COMO OPORTUNIDADE PARA AS MULHERES

A pausa permite que nos apropriemos de nós mesmas. Muitas mulheres ganharam, nesse período de isolamento social exigido pelo novo Coronavírus, mais intimidade com seu corpo e seu ciclo menstrual. Sem tantos compromissos externos, puderam escutar com mais atenção suas necessidades e fazer pausas. Nesse ano de reclusão, recebi inclusive muitas fotos e mensagens de mulheres que começaram a acompanhar o ciclo lunar, algo que não acontecia com tanta frequência. Assim como a Lua, somos cíclicas. Ora brilhantes e cheias, ora reservadas e escuras; navegamos entre luz e sombra, entre vida e morte. Reconhecer essa variação permite descobrir as diversas partes que nos compõem para integrá-las com harmonia e respeito.

Observando tantas mulheres criarem essa conexão, pergunto-me como evoluiremos em um mundo que, aos poucos, começa a reabrir suas portas. Será que as empresas estão prontas para acolher essas mulheres transformadas? Essas que descobriram os benefícios da pausa e do respeito ao próprio corpo, a potência do contato com sua força criadora? Porque muitas de nós estamos voltando diferentes. Nada será como antes, muito menos as nossas demandas.

É comum ouvir das mulheres que acompanho, relatos sobre a necessidade de adotar um ritmo de vida mais saudável. O isolamento social nos fez perceber que a roupa que vestíamos na nossa rotina de mães, executivas, empreendedoras, esposas (e tantos outros papéis) ficou apertada. Luiza Ortiz, empresária de moda, contou-me que se sente novamente sugada por um ritmo externo frenético, mas depois de um longo período de resguardo parece que essa cadência apressada não faz mais sentido. Aquela vida sem tempo para nós mesmas, sem pausa, sem momentos de autocuidado já não faz mais sentido para muitas. Então, começa o desafio de descobrir como, vivendo num sistema machista e patriarcal, podemos renovar nosso guarda-roupa e refazer pactos e acordos com a sociedade e conosco.

Eu refiz alguns e acredito que posso fortalecer essa nova corrente compartilhando a minha própria história. Durante a pandemia, me mudei com a família para uma cidade fora do centro urbano e entendi que esse modo de viver é extremamente rico e cheio de sentido para nós. Nossa qualidade de vida e a qualidade das nossas relações cresceram imensamente. Para fazer essa mudança, precisei romper pactos ainda profundos com a cidade grande e tudo o que ela me traz. Estou com coragem de tornar essa mudança definitiva? Confesso que ainda não sei, mas também não me vejo cabendo novamente em um ritmo acelerado de produção e excesso de estímulos.

Sei que muitas de nós estamos nesse lugar desconfortável: Já entendemos o que não nos serve mais, mas ainda é difícil, sem uma atitude mais drástica, respeitarmos nossos ritmos internos. Reflexões sobre a quantidade de tempo despendido dentro e fora de casa; sobre o tempo gasto com trabalho e o tempo dedicado ao convívio e lazer com família estão latejando em nossas cabeças, mas ainda parecem ter pouco efeito prático. Nós mudamos, mas a sociedade segue nos acelerando, sem freio, num efeito bola de neve.

Como os espaços áridos dos escritórios, repletos de mesas e cadeiras, sem permissão para a pausa, poderão acolher, por exemplo, a necessidade do descanso que vem durante a TPM? Quando estamos sangrando, a nossa natureza pede menos movimentação: Interna e externa. No home office, pudemos desacelerar, ir para um sofá, nem que fosse por cinco minutos. Mas nesse retorno presencial haverá permissão para o recolhimento?

***O caminho do autoconhecimento é só, mas não sozinho, como canta Ceumar na música “Silencia”. Penso que a transformação do mercado de trabalho seguirá um caminho parecido. Precisar de um empenho coletivo, mas também dependerá do esforço individual.***



**SIGA-NOS**  
NOS **REDES-SOCIAIS**

**JORNALDOSUDOESTE**  
**(77) 9 9804-5635**



Facebook



Instagram



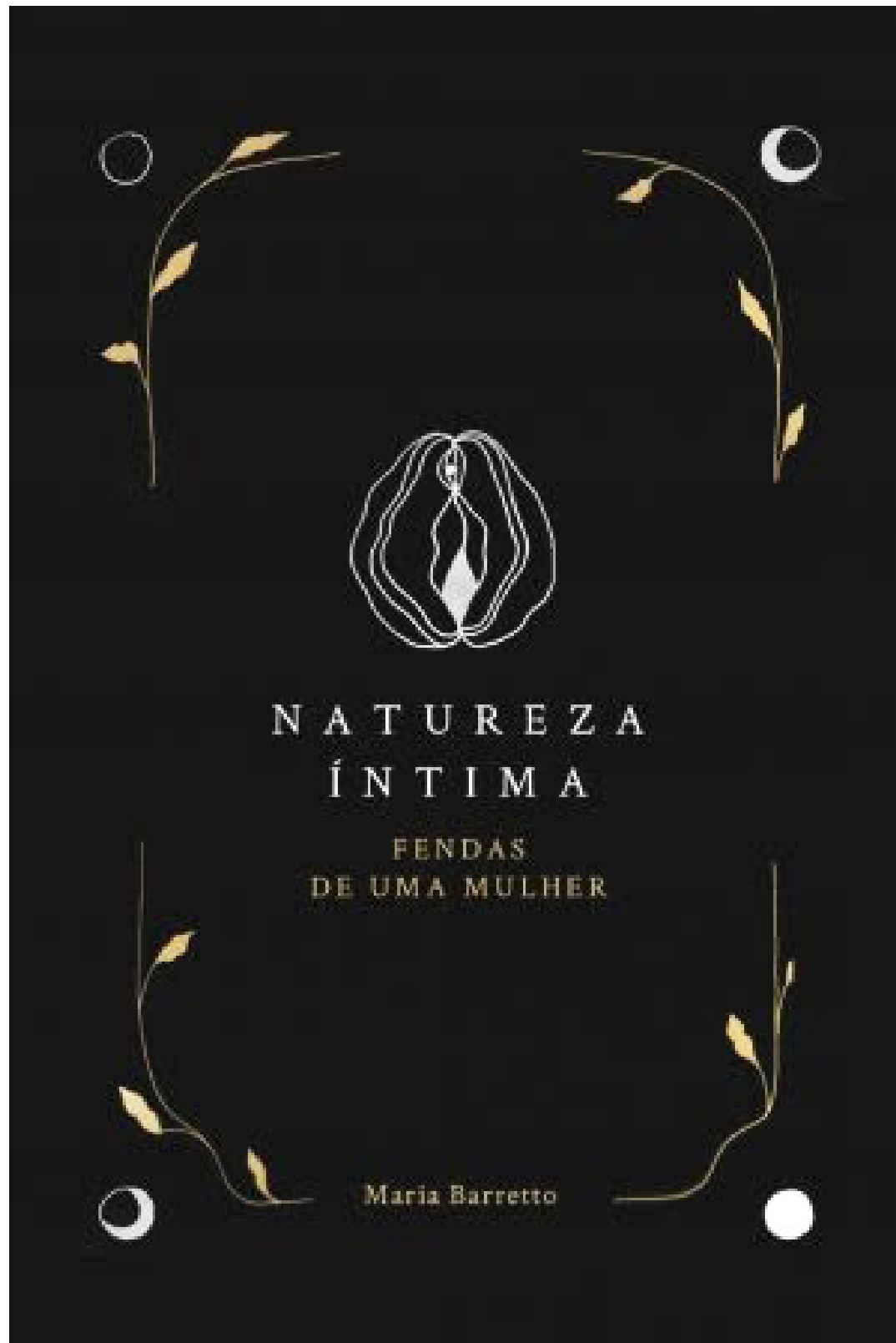
Twitter



YouTube



WhatsApp



Vamos colocar sobre a mesa nossas necessidades? Falar mais sobre nossos ciclos entre nós e nas empresas em que trabalhamos fará com que a singularidade feminina seja respeitada e valorizada nas dinâmicas de trabalho. Vamos pensar sobre o que continuaremos fazendo para respeitar as necessidades do nosso corpo? Pequenas ações são importantes e podem fazer toda a diferença. Somos feitas de células que vibram; basta uma pausa atenta para entendermos o que o nosso corpo está tentando comunicar.

Compartilho aqui algumas sugestões que têm me ajudado nessa escuta do corpo: Desligar o celular uma hora antes de dormir. Não percebemos, mas as vibrações eletromagnéticas do aparelho inibem o nosso sistema límbico, que está diretamente envolvido com a natureza afetiva de nossas percepções sensoriais. Com isso, nos desconectamos de nossas capacidades sensitivas, o que atrapalha profundamente a qualidade do sono. Ao desligarmos o celular, abrimos espaço para nossa intuição e nossos sonhos. Outro caminho muito saudável, e com rápidos resultados, é ganhar consciência sobre a nossa alimentação: O que – e como – comemos está diretamente relacionado ao nosso bem-estar físico e mental. Além disso, tente escutar as necessidades do seu corpo quando ele está sangrando e, se ele te pedir menos, experimente se recolher por alguns minutos nesse dia. Respirar, meditar e pedir ajuda para dar conta de todas as tarefas também são dicas valiosas para um encontro consciente consigo mesma. Nem que seja por cinco minutos: Pare, respire, inspire e escute o seu corpo.

O que você tem feito para si tem a ver com o que desejamos para todas nós! Vamos juntas?

---

**OBSERVAÇÃO:** *Os artigos publicados não traduzem a opinião do Jornal do Sudoeste. Sua publicação tem como objetivo estimular o debate de ideias no âmbito político, cultural, científico e social.*



(FOTO: TANIA RÉGO/AGÊNCIA BRASIL)

# MPT recomenda exigir comprovante de vacinação no ambiente de trabalho

## Nota técnica publicada na sexta-feira (5) abrange vacinas previstas no PNI

AGÊNCIA BRASIL/BRASÍLIA

<https://agenciabrasil.abc.com.br/>

O Ministério Público do Trabalho (MPT) orientou os empregadores a exigirem comprovante de vacinação de seus empregados, colaboradores e demais pessoas que desejarem entrar no ambiente de trabalho. Essa orientação consta de uma **nota técnica** divulgada na sexta-feira (5).

No documento, o órgão pediu

aos empregadores que “procedam à exigência da comprovação de vacinação de seus trabalhadores e trabalhadoras (observados o esquema vacinal aplicável e o cronograma vigente) e de quaisquer outras pessoas (como prestadores de serviços, estagiários etc), como condição para ingresso no meio ambiente laboral, ressalvados os casos em que a recusa do trabalhador seja devidamente justificada, mediante declaração médica fundamentada em con-

traindicação vacinal descrita na bula do imunizante”.

O MPT considerou que o ambiente de trabalho possibilita o contato de trabalhadores e agentes causadores de doenças infecciosas, como a Covid-19, e que a redução dos riscos desse tipo de contágio é uma incumbência do empregado. Além disso, destacou que uma cobertura vacinal ampla traz impactos positivos para a imunidade da população.

A nota técnica recomenda ainda

que as empresas realizem campanhas internas de incentivo à vacinação. E aos empresários, que também exijam de outras empresas por eles contratadas a comprovação de um esquema vacinal completo de trabalhadoras e trabalhadores terceirizados, seguindo o cronograma do Município ou do Estado onde ocorre a prestação de serviços.

A nota técnica na íntegra pode ser acessada pelo link: <https://mpt.mp.br/pgt/noticias/nt-gt-covid-19-5-2021.pdf>

## Portaria

O empregado que não tiver tomado vacina contra a Covid-19 não poderá ser demitido ou ser barrado em processo seletivo. A proibição consta da Portaria 620, publicada na segunda-feira (1º) pelo Ministério do Trabalho e Emprego.

A medida vale tanto para empresas como para órgãos públicos. Em vídeo, o ministro Onyx Lorenzoni disse que a portaria protege o trabalhador e afirma que a escolha de vacinar-se pertence apenas ao cidadão.

Segundo o texto, constitui "prática discriminatória a obrigatoriedade de certificado de vacinação em processos seletivos de admissão de trabalhadores, assim como a demissão por justa causa de empregado em razão da não apresentação de certificado de vacinação".

— EDUCAÇÃO

# Novo Ensino Médio trará mudanças focadas na profissionalização de estudantes

**Carmem Silva Vidigal enfatiza que essas mudanças contrariam a Constituição de 1988 por buscarem uma vertente mais utilitarista do Ensino, diminuindo a carga horária de disciplinas como Filosofia e Sociologia**



(FOTO: CECÍLIA BASTOS/USP IMAGENS)

► Na agenda do Ministério da Educação há articulações da reforma do Ensino Médio em um conjunto muito mais amplo que reformulações curriculares.

## JORNAL DA USP NO AR

<https://jornal.usp.br/>

A implantação do novo Ensino Médio está prevista para começar ano que vem, não prevê mudanças na carga horária e traz possibilidades para os estudantes escolherem áreas específicas de profissionalização. Em entrevista ao Jornal da USP no Ar 1ª Edição, Carmem Silva Vidigal, professora da Faculdade de Educação (FE) da USP (Universidade de São Paulo), contou dos problemas por trás dessa reforma, alegando que não representa a base social a qual se destina. “Nós temos aí a ascensão do setor empresarial, que cada vez tem mais influência e tem interferido no plano nacional”, afirma Carmem.

Segundo Carmem, na agenda imposta pelo Ministério da Educação há articulações da reforma do Ensino Médio em um conjunto muito mais amplo que reformulações curriculares. A professora também enfatiza que essas mudanças contrariam a Constituição de 1988 por buscarem uma vertente mais utilitarista do Ensino, diminuindo a carga horária de disciplinas como Filosofia e Sociologia.

“Há uma ênfase em conteúdo de uma perspectiva instrumental e deixando de dar disciplinas que sempre fizeram parte da organização do Ensino Médio, que propiciam à juventude um olhar para o mundo, um olhar mais amplo”, explica a professora.

Outro ponto destacado é a questão da formação dos professores. Na visão de Carmem, nesse novo modelo, eles ficarão como aplicadores de técnicas prontas e não terão trabalho intelectual autônomo, além de isso ser contrário ao que os pensadores do projeto educacional e a comunidade científica pensam.

## ARTIGO



### POR GAUDÊNCIO TORQUATO

\* Gaudêncio Torquato é jornalista, escritor, professor titular da USP e consultor político Twitter@gaudtorquato

## HORA DE REVER A VIDA

**H**oje, tomo a liberdade de fazer uma reflexão sobre a vida. Valho-me, inicialmente, de Sêneca com seu puxão de orelhas: “somos gerados para uma curta existência. A vida é breve e a arte é longa. Está errado. Não dispomos de pouco tempo, mas desperdiçamos muito. A vida é longa o bastante e nos foi generosamente concedida para a execução de ações as mais importantes, caso toda ela seja bem aplicada. Porém, quando se dilui no luxo e na preguiça, quando não é despendida em nada de bom, somente então, compelidos pela necessidade derradeira, aquela que não havíamos percebido passar, sentimos que já passou”.

A vida passa e não percebemos o quanto ela avançou. De repente, damos-nos conta de que o tempo que gastamos foi usado de maneira fútil, sem percebermos que nossos dias finais chegam rapidamente, trazidos pela cegueira de darmos valor à coisas que desperdiçam nossa atenção, guiados pelo voluntarismo que nos aproxima da materialidade cheia de magia da vida material. É a preocupação exagerada com a estética, é a discussão radical que não faz crescer a pessoa, é o pingo de azeite que mancha nossa gravata, a ponto de consumirmos um bom tempo para deixá-la limpa e sem mancha.

Buscamos os apetrechos de uma vida fútil, imbuídos da cultura do entretenimento ou encantados com a perspectiva de cercarmos nosso dia a dia com os adereços do espetáculo formado por um conjunto de rotinas onde se destacam a vontade de aparecer, do brilhareco passageiro e competitivo que se cria em torno das pessoas, do estilo “ficar na onda”. No fundo, cada qual quer ser melhor do que seu semelhante.

Não estou a me referir ao prazer das coisas boas – um bom vinho, uma boa conversa, um bom filme, um bom livro – nem livrar ninguém de seus hobbies. O que está em tela nesta modesta reflexão é o desvio em direção à frivolidade, ao universo dos movimentos inúteis que fazem gastar o tempo que temos, adiando coisas prioritárias, incutindo-nos a cultura do “deixa para amanhã”, sob a força de uma certeza que tenta justificar todos os atos. O que nos leva à inexorável verdade de que padecemos de uma grande mentira, a mentira que invade todos os poros, incluindo povos e Nações.

Como lembra Sêneca, a vida se divide em três tempos: o que foi, o que é e o que será. Destes, aquilo que vivemos no presente é breve, o que viveremos é dúbio, o que vivemos no passado é certo. Aos atarefados “diz respeito apenas o tempo presente, que é demasiado breve para ser capturado, e mesmo este é subtraído àqueles distraídos em muitas ocupações”. Ao contrário, uma mente lógica, fonte de paz e harmonia funciona como uma bússola a mostrar o caminho do vento, as veredas do caminho, os focos a atingir, os objetivos a alcançar.

A vida só é mesmo sentida e percebida diante dos grandes riscos que enfrentamos, do medo que avança ante o desconhecido e que ameaça consumir nossas energias, do perigo a que somos levados quando nosso corpo tem dificuldades de administrar as intempéries do tempo.

Resta resistir aos contratempos que aparecem, quando menos se espera, e que servem como massa de manobra de certa categoria de protagonistas, como os individualistas, os populistas, os demagogos, os negacionistas, os obscuros, os oportunistas.

Há de surgir um novo tempo na vida de quem quer mudar. Ruim é ficar na mesma condição, prezando tudo aquilo que é dispensável. Há de renascer na mente daqueles que querem enfrentar a vida sem dribles e de maneira autêntica um novo olhar sobre sua própria identidade. É hora de mudar. É hora de rever os horizontes. É hora de ver o sol nascer e se pôr sem vista embaçada.

**OBSERVAÇÃO:** *Os artigos publicados não traduzem a opinião do Jornal do Sudoeste. Sua publicação tem como objetivo estimular o debate de ideias no âmbito político, cultural, científico e social.*

# USAR MÁSCARAS

É UM ATO DE **RESPEITO**  
AO PRÓXIMO.  
É **AMOR À VIDA!**



# RETOMADA IRRESTRITA DE EVENTOS COM AGLOMERAÇÃO NÃO É RECOMENDADA

ANA FLÁVIA PILAR - AGÊNCIA FIOCRUZ DE NOTÍCIAS

<https://portal.fiocruz.br/>

Divulgado no último dia 4, o novo Boletim do Observatório Covid-19 Fiocruz, defende cautela em retomada de eventos sociais com aglomeração levando em conta apenas o percentual de adultos completamente vacinados. Para os pesquisadores do Observatório, é fundamental que se atinja o patamar de 80% de cobertura vacinal da população total. Com essa meta, além dos adultos, a campanha de imunização deve atingir também crianças e adolescentes. “Vale lembrar que a população de adolescentes, pelo tipo de comportamento social que tem, é um dos grupos com maior intensidade de circulação nas ruas e convive com outros grupos etários e sociais mais vulneráveis. Por isso, é equivocado pensar que, com a população somente adulta coberta adequadamente, a retomada irrestrita dos hábitos que aglomeram pessoas é possível”, afirmam os cientistas.

**BOLETIM Observatório Covid-19**  
BOLETIM EXTRAORDINÁRIO  
4 de novembro de 2021

Portal: <https://portal.fiocruz.br/>  
Materiais: <https://materiais.covid19.fiocruz.br/>

**O** cenário atual, de acordo com os indicadores de Última Semana Epidemiológica (24 a 30 de outubro), é de estabilidade na transmissão do Sars-CoV-2 no país. Grande parte desse quadro se deve à campanha de vacinação, que tem feito parte da maioria da população, o que permitiu a redução de casos graves que levam à internação até ao dia.

Foram notificados, ao longo da SE 43, uma média diária de 11.500 casos confirmados e 320 óbitos por Covid-19. Essas taxas representam a redução do número de casos registrados (-8,7% ao dia) e mortalidade (diminuição no número) de óbitos (-0,4% ao dia), após 14 semanas de queda acelerada e sustentada, com velocidade de decréscimo de 1 a 2% ao dia.

As taxas de ocupação de leitos de UTI Covid-19 para adultos no SUS obedecem ao dia 1º de novembro estão em patamares majoritariamente inferiores a 50% nas diversas Unidades da Federação, com exceção do Distrito Federal, que se encontra na zona de alerta intermediária (EPI).

Os dados sobre vacinação mostram que 12,6% da população do país fez uso da primeira dose, 58% alcançaram o esquema completo (duas doses ou dose única), e a dose de reforço foi ministrada a 4,2% da população. Há ainda um contingente expressivo de pessoas que precisam completar o esquema vacinal, para garantir maior proteção individual e coletiva, diminuindo a probabilidade de casos graves da doença e limitando a circulação do vírus. Isso fica patente ao observarmos o Índice de Permanência Doméstica (IPD), que desde meados de julho se encontra abaixo de zero, o que significa que a população brasileira, hoje, tem circulado nas ruas de forma mais intensa do que antes da pandemia. Além disso, o índice de positividade de testes de diagnóstico continua alto, demonstrando a circulação do vírus entre a população.

A melhoria dos indicadores é uma vitória importante e fruto de muitos esforços, no entanto, é importante ficar que a pandemia não acabou. O país ainda se encontra em uma emergência de saúde pública. Os grupos populacionais mais vulneráveis (idosos e pessoas com comorbidades) e os mais intensamente expostos, principalmente os trabalhadores nos diversos locais de trabalho e usuários do transporte público, muitas vezes lotados, precisam ser protegidos. Portanto, a flexibilização das medidas de proteção contra a transmissão do vírus deve ser adotada de forma cautelosa, evitando o comprometimento de outras medidas, tais como o passaporte vacinal e vigilância em saúde, para identificar rapidamente novos casos e seus contatos.

Como em outros momentos da pandemia, é de grande valor acompanhar como a pandemia se comporta em outros países. Sendo observado que a situação vem ganhando novos contornos nos países da Europa, e tem à um alerta de que a situação ainda não está totalmente controlada, principalmente nos países do Leste Europeu, que têm baixa cobertura de vacinação. No entanto, mesmo em locais que vacinaram a maior parte da população, há avanço de casos e hospitalizações. Dessa modo, a desobrigação do uso de máscaras em situações de risco e a flexibilização, por parte de governos locais, de eventos que causam aglomeração, precisam ser observadas com extrema cautela e com o monitoramento contínuo das próximas semanas.

No mesmo tempo, devem ser incentivadas medidas de distanciamento físico e a permanência dos procedimentos de proteção individual, como o uso de máscaras em ambientes fechados e onde haja aglomeração de pessoas, além da frequente higiene das mãos com água e sabão ou álcool a 70%. Hoje, a cobertura vacinal da população ainda está distante do patamar ideal para que o abandono destas práticas prejudiciais ocorra de forma segura. Se o relaxamento do distanciamento físico é inevitável agora, ele deve ser feito de forma responsável, com ampla campanha de informação à população, especialmente entre populações vulneráveis, e com participação social.

Por fim, é essencial neste momento uma ampla campanha para que se complete o esquema vacinal, com adoção de novas estratégias, como postos volantes de vacinação, e sua extensão a localidades remotas, e a articulação e participação de movimentos sociais, associações e empresas no apoio a essas ações.



Segundo o Boletim, a cobertura vacinal vem aumentando paulatinamente e recentemente alcançou 55% da população total, ainda distante do patamar ideal. Há também uma quantidade expressiva de pessoas que precisam retornar para a segunda aplicação do imunizante. “A recomendação é de que, enquanto caminhamos para um patamar ideal de cobertura vacinal, medidas de distanciamento físico, uso de máscaras e higienização das mãos, sejam mantidas e que a realização de atividades que representem maior concentração e aglomeração de pessoas só sejam realizadas com comprovante de vacinação”, ressaltam os pesquisadores. Países do Leste Europeu e os EUA, por exemplo, vêm apresentando surtos de Covid-19 em condições de baixa cobertura de vacinação, o que deve ser evitado no Brasil.

O cenário brasileiro ainda é de estabilidade nas taxas de transmissão do vírus Sars-CoV-2. Ao longo da Semana Epidemiológica (SE) 43, compreendida entre os dias 24 e 30 de outubro, foram notificados 11.500 casos e 320 óbitos diários, em média. Esses números representam redução de 0,7% ao dia nos registros de casos e uma menor velocidade de redução do número de óbitos no país, que agora atinge 0,4% depois de 14 semanas de redução acelerada e sustentada com velocidade de 1 a 2 %.

Embora o registro de casos e de óbitos por Covid-19 se mantenha em trajetória descendente, a taxa de positividade dos testes de diagnóstico permanece alta, o que pode ser atribuído à exposição ao vírus e à presença de indivíduos fora de casa. O Índice de Permanência Domiciliar mostra, por exemplo, que há mais pessoas nas ruas do que antes da Pandemia.

Quanto à ocupação de leitos de UTI Covid-19 para adultos no Sistema Único de Saúde (SUS), o indicador se mantém em patamares inferiores a 50% na maior parte das Unidades da Federação. O único Estado na zona de alerta intermediário é o Espírito Santo (67%). Com exceção dos Estados onde não ocorreu a retirada de leitos destinados à Covid-19, registraram-se, entre os dias 25 de outubro e 01 de novembro, aumentos mais expressivos no indicador no Pará (34% para 47%) e no Rio Grande do Norte (41% para 50%). É importante também comentar que as taxas do Rio Grande do Sul (54%) e sua capital, Porto Alegre (63%), estão baseadas em todo o conjunto de leitos de UTI disponíveis no SUS, tanto para Covid-19 quanto para outras causas de internação, e que possivelmente as taxas específicas para Covid-19 seriam mais baixas.

Foram observadas reduções nos leitos de UTI para adultos destinados à Covid-19 no SUS em Rondônia (89 para 79 leitos), Amazonas (155 para 135 leitos), Amapá (116 para 76 Leitos), Ceará (133 para 90 leitos), Pernambuco (777 para 760 leitos), Bahia (562 para 536 leitos), Minas Gerais (2516 para 2449 leitos), Rio de Janeiro (1614 para 1522 leitos), Paraná (1436 para 1215 leitos), Santa Catarina (786 para 761 leitos), Mato Grosso do Sul (259 para 239 leitos) e Mato Grosso (275 para 248 leitos).

Campanha com apoio  
do Jornal do Sudoeste

Meia vacina  
Meia proteção

23 anos  
Jornal do  
Sudoeste  
Apenas a verdade

NÃO ESQUEÇA A  
SEGUNDA DOSE



## ARTIGO



POR DRA. ANDRÉA LADISLAU

# MARÍLIA MENDONÇA: O IMPACTO PSICOLÓGICO DAS MORTES PRECOSES E INESPERADAS

Um luto coletivo. Uma perda que nos faz repensar a morte e repensar a vida. Uma dor aumentada por ter sido ceifada em seu auge. A morte de Maria Mendonça, cantora sertaneja de 26 anos, em um trágico acidente aéreo, suscita reflexões, do tipo: Como lidar com as perdas inesperadas de pessoas queridas? Como lidar com o sumiço imediato de pessoas que, em um piscar de olhos, sabemos que nunca mais veremos? Estamos preparados para isso?

Dores intensas que demonstram as fragilidades, vulnerabilidades do ser humano ao se ver frente a um processo de finitude. A verdade é que não estamos nunca preparados. No entanto, a grande questão está relacionada a como devemos passar pelo processo de elaboração do luto, seja ele coletivo ou não. Apesar da dor, a consciência da morte de alguém querido é saudável e uma ótima oportunidade para rever e mudar sua vida, encontrando formas de melhorar no que for preciso a cada dia.

Dizer que a vida é um sopro, acaba sendo uma redundância. Despedidas não são fáceis. Estamos a todo momento ouvindo que podemos partir a qualquer tempo. Ouvimos e muito essa frase, principalmente nos últimos dias com a descoberta da morte trágica e inesperada, tão precoce de Marília Mendonça. Muito jovem e no auge de uma carreira brilhante de muito sucesso.

É claro que, sabemos todos que não há uma morte anunciada. Todo dia pode ser nosso último dia nessa trajetória chamada vida. E, infelizmente, essa consciência só se faz realmente presente quando vemos a morte se aproximar de alguém que conhecemos, seja famoso ou não. A grande verdade é que estamos sempre envolvidos na pressa de viver. Na urgência efêmera da vida que nos agita e nos leva a extremos de sensações e sentimentos.

E este é, talvez, o principal motivo pelo qual evitamos pensar na morte. E tudo bem por isso. A grande realidade é que não queremos nos certificar do quanto nossa estadia neste mundo é limitada e que não temos o controle de nada. Pois bem, ninguém está no controle de nada. A angústia, o medo e a insegurança do ser humano estão alicerçados exatamente na condição de não conseguir controlar o que irá acontecer no minuto seguinte. Quando as questões fogem das nossas mãos nos sentimos vazios, frágeis e perdidos.

Porém, a empatia deve estar presente em todo o processo de elaboração do luto, uma vez que o mais importante é não haver julgamentos, afinal cada um irá reagir e viver seu momento da forma como aprendeu, da forma como consegue e da maneira como processa e compreende suas perdas. Cada um entende dentro de si como irá vivenciar a dor do luto.

A morte, por mais presente que esteja, precisa ser lembrada para que possamos aprender a valorizar a própria vida. Não dá para ficar pensando nisso a todo momento, não é preciso viver sob a atmosfera do medo. Mas é importante viver a cada dia tentando fazer o seu melhor e ser melhor para você e para o outro. Visto que, somos seres humanos e imperfeitos, e saber lidar com nossas imperfeições, certamente, é o nosso maior aprendizado. Pois, nada é para sempre. Celebrar e honrar a vida é a forma mais genuína de reconhecer nossas potencialidades.

Dentro de um luto coletivo, onde multidões lamentam a mesma partida e se amparam na mesma dor, surgem várias questões que consternam as pessoas e nos fazem refletir sobre a necessidade de viver um dia de cada vez, valorizar as pequenas coisas da vida, se aproximar de quem amamos, dizer que amamos, verbalizar o que sentimos e o que o outro representa para nós.

Não fechar os olhos para a dor e expressar o sentimento, pode aliviar e ajudar a elaborar as emoções e os sentimentos que estão sendo evidenciados. É muito válido para nosso equilíbrio emocional, não deixar

para depois. Praticar a empatia, o autocuidado e a gratidão por estarmos vivos.

Perdas súbitas e inesperadas podem nos levar, naturalmente, a desconfortos físicos e emocionais. Tristeza profunda, dores no peito, sensações de afogamento e até a momentos de depressão profunda; reações dolorosas que podem surgir e se perpetuar quando não exploradas todas as etapas do luto. Estudos demonstram que os estágios precisam ser vividos para que a aceitação, última etapa do luto, venha coroar a necessidade real de seguir a vida. De continuar trilhando seu caminho, mesmo com a memória do outro que se foi.

É preciso desta maneira, compreender a morte como um remédio amargo, do qual estamos todos sujeitos a tomar um dia. É inevitável. Apesar de estarmos sempre em busca de respostas, as interrupções da vida são carregadas por angústias, questionamentos e uma mistura insana de emoções.

Nestes momentos, lembramos dos beijos que não demos. Dos abraços que ficamos escondidos. Dos afetos que nunca chegamos a retribuir ou expressar. Vem a indignação e a culpa velada no inconsciente. Pois, sempre acreditamos que ainda teremos tempo de aparar arestas, de aproveitar mais, ou mesmo de viver aquilo que postergamos. Estamos sempre sofrendo por antecipação. Aliás, o ser humano vive a dor do futuro e esquece do momento presente. No entanto, uma lição que deve ser aprendida com a importância de se vivenciar o luto é que, nenhuma morte será capaz de apagar a memória de quem vive em nós, mesmo que a interrupção seja abrupta e precoce.

Enfim, Marília Mendonça se foi, assim como tantas outras almas que se desligaram por conta de um vírus invisível que nos assolou e ainda nos assola nos últimos 2 anos. E o que temos para viver é o hoje. Pensar na falta que a vida lhe fará um dia, refletir sobre nossa vida agora. Morrer é inevitável, mas viver bem é uma arte diária que temos o privilégio de saborear.

Portanto, viva hoje amando, dizendo o quanto ama, demonstrando afeto, favorecendo seus desejos, buscando leveza para seus dias e sua alma, se afastando de tudo o que lhe traz sensações desagradáveis e lhe tira a paz. Isso sim está na sua mão. Está em seu controle. Basta desenvolver o autoconhecimento, reconhecer suas forças, fraquezas, elevar sua autoestima e compreender o quão importante você é para si e para muitos. Valorize sua vida e sua história que é única.

Lembrando sempre que você é o amor da vida de alguém. Portanto, honre a vida e cuide cada vez mais de suas relações, valorizando as coisas boas que o outro lhe traz. Isso ajuda a minimizar a dor da perda e a criar mais empatia.

Afinal, episódios como esses mostram o quanto a morte pode ridicularizar as nossas urgências, revelando nossas fragilidades e nos fazer concluir que precisamos amar mais e viver um dia de cada vez. Além de dar a importância devida aos pequenos detalhes, gerando leveza e paz através do cultivo de bons hábitos que favoreçam o equilíbrio da saúde física e mental.

**OBSERVAÇÃO:** *Os artigos publicados não traduzem a opinião do Jornal do Sudoeste. Sua publicação tem como objetivo estimular o debate de ideias no âmbito político, cultural, científico e social.*



**IVAN MARTHINS**  
*O Fofozinho da Bahia*  
☎ 99993-1812 vivo  
☎ 99200-1316 TIM



**Anuncie**  
em NOSSO PORTAL

sua empresa  
merece  
**destaque**

Tenha um  
retorno  
garantido

Ligue:  
(71) 3441-7081

Jornal do Sudoeste  
Apenas a verdade.

# Ministério da Saúde incentiva amamentação durante a injeção de vacinas para reduzir dor e estresse do bebê

**A prática conhecida como “mamanalgia” consiste em amamentar a criança antes, durante e depois da aplicação da vacina, e é indicada, inclusive, pela OMS**



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

► **A prática é natural, sem custos e pode ser empregada durante todas as vacinas do bebê e em outros procedimentos que ocasionem dor.**

## DA REDAÇÃO\*

redacao@jornaldosudoeste.com

O Ministério da Saúde lançou uma Nota Técnica (NT Nº 39/2021 – COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS) que incentiva o aleitamento materno antes e durante a vacinação, pela eficácia comprovada em reduzir a dor das crianças na aplicação de vacinas injetáveis.

A prática é recomendada desde 2015 pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A amamentação feita antes da vacinação pode reduzir a angústia via saciedade, o que promove a calma durante procedimentos que usam agulhas. Durante a injeção, a prática oferece à criança conforto físico, distração, sucção, ingestão de açúcares e outras substâncias que promovem efeitos de alívio da dor.

O contato pele a pele, o calor, o som e o cheiro da mãe, também estão entre os mecanismos analgésicos da amamentação de recém-nascidos em procedimentos dolorosos, de acordo com os ensaios clínicos citados na Nota.

A Nota é assinada também pela Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Coordenação-Geral de Ciclos da Vida, Coordenação de Saúde da Criança e Aleitamento Materno.

\* FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

COMPORTAMENTO

# NOMOFOBIA: CONHEÇA O MEDO DE FICAR SEM CELULAR E OS RISCOS CAUSADOS PELO VÍCIO NO APARELHO



(FOTO: REPRODUÇÃO)

► **Nomofobia: Conheça o medo de ficar sem celular e os riscos causados pelo vício no aparelho**

**JULIETE NEVES – ASCOM  
(AGÊNCIA IDEAL)**

Juliete.neves@idealhks.com

Você já ouviu falar em nomofobia ou no-mobile? O nome pouco conhecido refere-se a uma fobia que tem crescido em todo o mundo. Trata-se do medo irracional de ficar sem o celular. Esse medo também é conhecido como síndrome da dependência digital. Pesquisa publicada pela Digital Turbine mostra que 20% dos brasileiros não ficam mais de 30 minutos longe do celular.

Para a psicóloga Elaine Matos, professora do curso de Psicologia da Faculdade Pitágoras Teixeira de Freitas, o avanço tecnológico é um dos fatores que contribuem para a dependência. "O celular e a tecnologia facilitam o dia a dia e nos proporciona comodidade. Mas alguns sinais podem indicar vícios, comprometendo a qualidade de sono, exc-

so de irritabilidade e desconforto", explica a docente.

O estudo da plataforma de mídia também apontou que 92% dos brasileiros fazem compras pelo celular e que desse percentual 30% passaram a comprar ainda mais pelo aparelho móvel após o início da Pandemia. Elaine Matos ressalta que apesar da comodidade ofertada pelos aparelhos, é preciso ficar atento aos sinais que indicam vício. "É preciso observar os casos em que o uso restrito do celular pode gerar incômodo, a exemplo do ambiente de trabalho. O aparelho é funcional e nos ajuda nas atividades, entretanto, não podemos comprometer a qualidade de vida e interações reais em detrimento do aparelho tecnológico", alerta.

Levantamento do Google mostra que 73% dos brasileiros não saem de casa sem os seus dispositivos. A psicóloga ressalta que o uso exagerado do aparelho pode trazer

consequências. "Algumas enfermidades podem ser desenvolvidas, acarretadas pelo comportamento excessivo do uso de celulares, a exemplo de ansiedade, irritabilidade, esgotamento mental, depressão, isolamento social, autocobrança e relações interpessoais conflituosas".

A profissional da saúde explica que é preciso analisar as consequências do uso descontrolado e os prejuízos desse comportamento. "De acordo com a intensidade desse comportamento socialmente disfuncional, a ajuda de um psicólogo é indispensável e certamente o processo terapêutico vai ajudar esse sujeito a melhorar esse vício em um contexto de reflexão. Onde se possa compreender quais são os reforçadores desse comportamento, bem como propor ao sujeito outras possibilidades".

Elaine Matos pondera que o problema não é a tecnologia em si, mas a maneira como nos

relacionamos com ela, já que o celular é um item quase que essencial para muitas pessoas que usam para trabalhar e estudar. Ela defende que o uso deve ser de forma saudável para que o aparelho seja um auxílio e não uma dependência. "O celular e a internet não são causadores de problemas em si, isoladamente. É importante compreender o contexto, reavaliar a constância do uso, perceber as escolhas do conteúdo que consome e a relevância da tecnologia no seu cotidiano. Entendemos que pode ter uma correlação do uso excessivo de novas tecnologias como celular e internet com surgimento de demandas psicológicas, como estresse, e até depressão. Mas, não de causalidade. É importante verificar todo o contexto que essa pessoa está inserida e questões subjetivas dela, como histórico de vida, hereditariedade, traços de personalidade, dentre outros fatores", conclui a psicóloga.

# CDL de Brumado adere ao CashBack e associados cadastrados vão devolver dinheiro de compras pagas ou feitas pelo Aplicativo

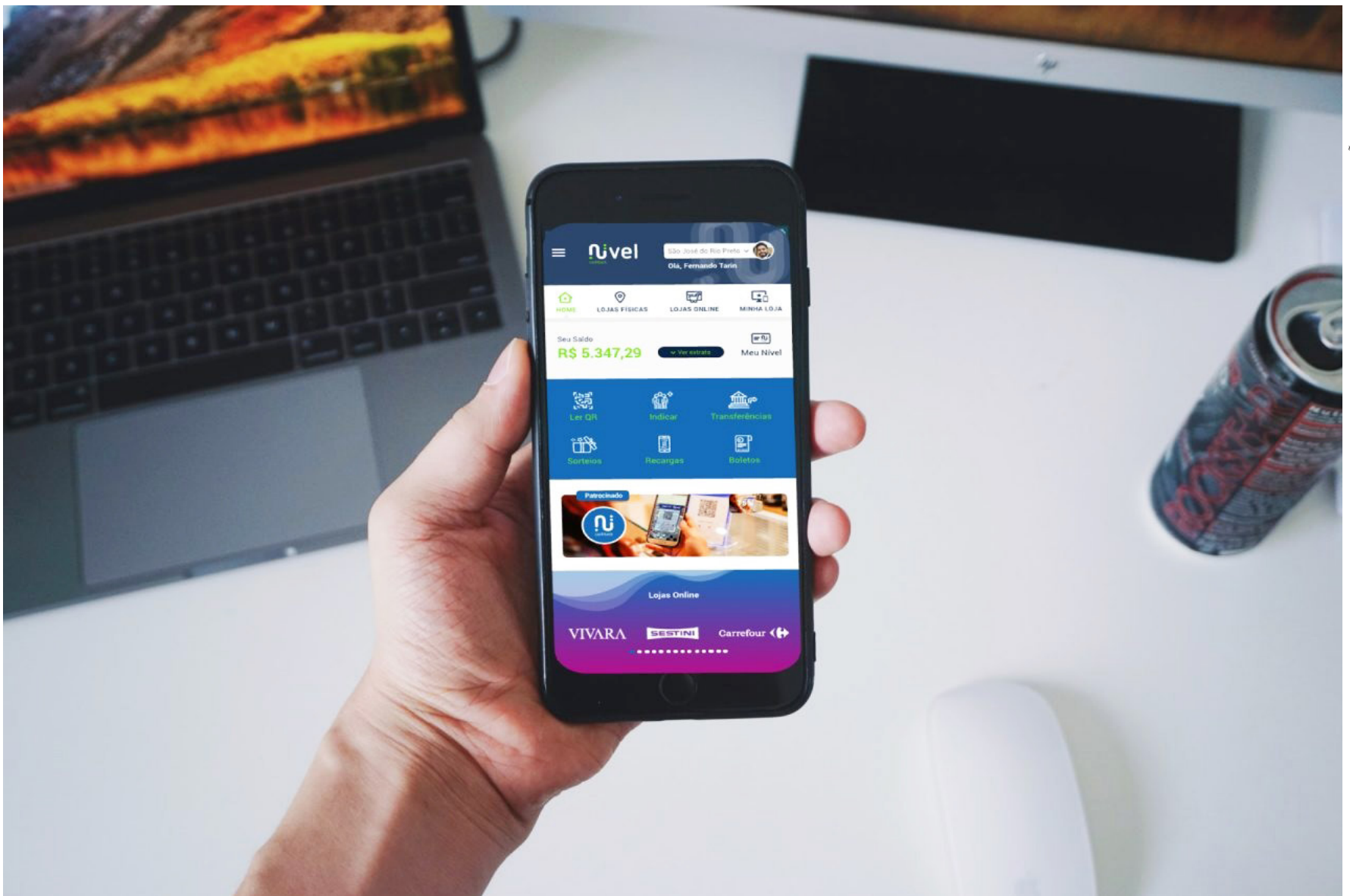


FOTO: NICOLAS HIRAJETA ON UNSPLASH - ADAPTAÇÃO PESSOATECH

**BRENDA RIOS \***

jornalismo@jornaldosudoeste.com

A Câmara de Dirigentes Lojistas de Brumado anunciou, nesta segunda-feira (8), a formalização de parceria com a empresa Nível CashBack - empresa que trabalha com um tipo de programa de incentivo (CashBack) que possibilita aos titulares ter de volta parte do dinheiro gasto com compras nos estabelecimentos físicos ou através da internet. O objetivo da parceria formatada, segundo o Diretor Administrativo da CDL Brumado, Fernando Henrique Coelho de Oliveira, é fomentar o comércio local gerando benefícios para os consumidores.

Ainda segundo o Diretor da CDL, o CashBack é o primeiro Programa de Fidelidade brasileiro com foco no varejo e com raízes no associativismo e a adesão ao Aplicativo faz parte da proposta de inovação que tem norteado as ações da Entidade visando o desenvolvimento do comércio local. A proposta, reforça Fernando Oliveira, é conscientizar os empresários brumadenses a também avançar para implantação do e-commerce em seus estabelecimentos, de forma a captar e fidelizar os consumidores que hoje estão fazendo suas compras nas grandes redes. Nesse sentido, o CashBack chega como uma das estratégias para fidelização e atração de novos clientes.

Com a implantação do CashBack, ao realizar as compras nos estabelecimentos participantes do Programa, os consumidores cadastrados diretamente no Aplicativo - que está disponível nos sites eletrônicos da CDL Brumado, da Nível CashBack e no Google Play - acumulam um saldo, que pode ser utilizado em novas aqui-

sições e doações para projetos sociais ou troco.

Poderão participar da iniciativa qualquer loja ou empresa associada à CDL Brumado.

Maiores informações podem ser obtidas na CDL de Brumado, através dos telefones (77) 3441-1222 ou pelo e-mail: [cdl@cdldebrumado.com.br](mailto:cdl@cdldebrumado.com.br)

\* COM INFORMAÇÕES DA CDL BRUMADO

**SAIBA +**

## O que é CashBack?

CashBack é um programa de incentivo operado por empresas em que uma porcentagem do valor gasto é devolvido ao titular da compra.

CashBack significa “dinheiro de volta”, portanto toda vez que você compra em um dos estabelecimentos da rede credenciada Nível, em lojas online a partir do App, indica amigos e vende produtos dentro da sua loja online dentro do App Nível, você recebe parte do valor de volta que é adicionado à sua conta.



**Não limite seus desafios, desafie seus limites.**

**anima**  
SAÚDE E BEM ESTAR

Rua Vereador Paulo Chaves, 52 - Loja 05 - Residencial Parque das Palmeiras - Bairro Jardim Brasil  
Email: [animasaudeebemestar@gmail.com](mailto:animasaudeebemestar@gmail.com)

 (77) 9 9946-1708  PILATESANIMA  ANIMA PILATES

# Pfizer inicia teste de medicamento contra Covid-19 no Rio de Janeiro

## Podem participar voluntários que tenham testado positivo e familiares

**AKEMI NITAHARA**

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/>

Dois estudos clínicos iniciados no Rio de Janeiro buscam voluntários que tenham testado positivo para a Covid-19 e estejam na fase inicial da doença, com sintomas leves, para testar um medicamento novo contra o agravamento da infecção. Também podem participar pessoas que tenham algum familiar doente, para testar se o medicamento evita a contaminação. Os voluntários devem ter a partir de 18 anos de idade e serão acompanhados por 42 dias.

São 29 centros autorizados a fazer os testes no Brasil, com os tratamentos desenvolvidos pelas empresas biofarmacêuticas americanas Pfizer e Clene Nanomedicine.

Na região metropolitana do Rio de Janeiro, os estudos serão conduzidos pelo Instituto Brasil de Pesquisa Clínica (IBPClin). De acordo com o diretor médico do IBPClin, Luís Russo, os voluntários com sintomas leves participarão do teste da Clene Nanomedicine.

“A pessoa tem que estar com a Covid-19 nos primeiros cinco dias. É um estudo com um novo medicamento à base de nanotecnologia. É um composto líquido de nanopartículas de zinco e prata, para prevenir que a pessoa que pegue a doença seja hospitalizada. Ou seja, quando a pessoa pega a covid, tem o teste positivo, ela entra em contato com o nosso centro de pesquisa para utilizar essa medicação, para



FOTO: REUTERS

prevenir que ela evolua para um caso mais grave e precise de hospitalização”.

O outro tratamento utiliza a molécula PF-07321332, desenvolvido pela Pfizer, um antiviral da classe dos inibidores de protease, associado ao ritonavir. Russo explica que este estudo clínico é destinado a quem está com um familiar com Covid-19, mas que tenha testado negativo para a doença.

“A molécula PF-07321332 é utilizada junto com um outro antiviral, recém-aprovado pelas autoridades internacionais, que é o ritonavir, um comprimido. Estamos conduzindo um teste clínico para aquelas pessoas que não adquiriram a doença, mas que tem um familiar em casa, o marido, a esposa, uma tia, uma avó, que estão com Covid-19”.

Para ele, o tratamento em teste é um avanço importante para o combate à pandemia. Mas o médico destaca a necessidade de se manter as medidas sanitárias preventivas, como o uso de máscaras, evitar aglomerações e reforçar a higiene das mãos, além de tomar a vacina.

“O Brasil tem se colocado numa posição de muita visibilidade, não só pela prevalência da doença, que vem até diminuindo, graças a Deus e graças às vacinas e ao isolamento social, o uso de máscaras, isso tudo deve continuar. Mas é muito importante a gente ter também medicamentos para tratar a Covid-19, ou para evitar que a pessoa fique doente. Porque a vacina obviamente ela dá uma proteção muito boa, mas ela não é 100% em todos os casos. E algumas pessoas que não tomaram

a vacina podem precisar desses antivirais como tratamento da Covid-19”.

O estudo já foi aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), pelo Comitê de Ética em Pesquisa e pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa do Conselho Nacional de Saúde.

A seleção dos voluntários começou na semana passada e segue até o fim de novembro. Serão escolhidas 90 pessoas para participar do estudo clínico, que não tem custo para o voluntário. Os participantes recebem recursos para alimentação e transporte. No Rio de Janeiro, os voluntários devem comparecer na sede da IBPClin, na rua da Glória número 344, na Glória, zona sul da capital. Mais informações pelos telefones (21) 2527-7979 e (21) 98556-4888.