

Itapetinga: Programa Saúde na Escola leva informações sobre o combate ao mosquito Aedes Aegypti

Pág. 06

Semana de Conscientização do Autismo: Governo Municipal de Vitória da Conquista investe em Educação Inclusiva de qualidade

Pág. 10 e 11



(FOTO: SECOM/PMVC)

Civismo, manifestações de fé e festa popular marcam os festejos pelos 61 anos de emancipação política e administrativa de Caatiba

Pág. 18 e 19

24
Anos

ARTIGO



(*) DRA. CLÁUDIA GOLDENSTEIN SCHAINBERG É ESPECIALISTA EM REUMATOLOGIA E REUMATOLOGIA PEDIÁTRICA. POSSUI GRADUAÇÃO EM MEDICINA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA, MESTRADO E DOUTORADO EM MEDICINA (REUMATOLOGIA) PELA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, ESPECIALIZAÇÃO NOS EUA E CANADÁ. ATUALMENTE É PROFESSORA E MENTORA DE NOVOS PROFISSIONAIS NA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO.

POR DRA. CLÁUDIA GOLDENSTEIN SCHAINBERG

O QUE SÃO AS LERS E COMO PODEM OS TRATÁ-LAS

Lesões ficaram ainda mais em evidência depois da pandemia

Você sabe o que é LER? Essa é a sigla utilizada para as Lesões por Esforços Repetitivos, um grupo de afecções do sistema musculoesquelético - formados por estruturas como tendões, nervos, músculos, ossos e articulações -, devido ao excesso de atividades repetidas e sobrecarga mecânica. Entre elas estão:

- Tendinite (principalmente no punho, cotovelo e ombro);
- Cotovelo de tenista (epicondilite lateral);
- Bursite;
- Síndrome do túnel do carpo;
- Dedo em gatilho;
- Dor na região lombar;
- Dores musculares.

É notório o aumento de pacientes com essas lesões no último ano. O trabalho remoto, em ocorrência a Pandemia de Covid-19, pode ter influenciado no agravamento da situação. No home office, ou seja, trabalho realizado em casa, muitas pessoas não têm o espaço adequado para o exercer suas funções laborais, como cadeira, mesa e iluminação. E essa falta de infraestrutura mínima pode levar a dores nas costas, ombros, tendinites e outras LERS. As principais causas dessas lesões, além da execução das funções de trabalho em lugares inadequados, são: postura incorreta, excesso de movimentos repetitivos, ausência de pausa e descanso, falta de preparo físico e longas jornadas de trabalho.

Entre os principais sintomas estão a dor localizada, formigamento nas extremidades, perda funcional, inchaço local, entre outros. Eles podem variar de pessoa para pessoa e costumam atingir principalmente os membros superiores.

A Sociedade Brasileira de Reumatologia, introduziu o termo “Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho”, DORT, para relacionar estas lesões com a atividade laboral, pois grande parte dos trabalhadores com esses sintomas, não apresenta evidência de lesão em qualquer estrutura. Além do esforço repetitivo, outros tipos de sobrecargas no trabalho como a sobrecarga estática também podem ser nocivos ao trabalhador.

O tratamento das LERS e DORTs varia de acordo com a origem dos sintomas, e várias medidas terapêuticas podem ser seguidas. Repouso da região afetada e medicamentos como anti-inflamatórios e corticoides podem ser recomendados, além de sessões de fisioterapia e até mesmo em casos mais severos, a realização de cirurgias.

Para evitar uma lesão por esforço repetitivo é importante trabalhar em lugares adequados e evitar posturas indesejáveis no sofá ou na cama. Uma cadeira confortável, com apoio para os braços, pode ser um bom investimento.

Se você tiver dores musculoesqueléticas, não ignore, busque um médico reumatologista para te indicar o melhor tratamento.



O tratamento das LERS e DORTs varia de acordo com a origem dos sintomas, e várias medidas terapêuticas podem ser seguidas



CRISES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO SÃO GATILHOS IMPORTANTES QUE IMPACTAM NO CONTROLE DA ASMA

■ KARINA KLINGER – ASCOM (BCW GLOBAL)
karina.klinger@bcw-global.com

É inquestionável que emoções e sentimentos afetem a saúde. Nas últimas décadas, intensificaram-se estudos e pesquisas sobre sua influência no organismo, levando-se em conta as manifestações físicas e o desenvolvimento de doenças.

Para os pacientes com asma, emoções fortes são gatilhos importantes. Quando sentem raiva, medo, excitação ou quando gargalham, gritam e choram, sua respiração muda e o processo de inspirar e expirar se acelera, podendo desencadear uma crise de asma.

“Parece piada de mau gosto, mas a risada é um gatilho

muito comum que pode provocar uma crise. Isso ocorre devido a um mecanismo semelhante ao que acontece quando se pratica exercícios aeróbicos: a troca do ar em grandes volumes e com maior velocidade não dá tempo suficiente para esse ar entrar pelo nariz, ser umidificado e aquecido antes de chegar aos pulmões”, explicou Dr. Ciro Kirchenchtejn, mestre em Pneumologia pela EPM-UNIFESP e doutorando da Pós-Graduação de Medicina Translacional da Unifesp.

O grande responsável, nesse caso, é a mudança no padrão respiratório da pessoa, como descrito acima, causando os sintomas típicos da

asma: aperto no peito, falta de ar, tosse, chiado no peito, tensão dos músculos do pescoço e do peito, respiração rápida e alterações na frequência cardíaca.

Asma é uma condição crônica dos pulmões que envolve inflamação e hiperatividade das vias aéreas. Com muitos sintomas e apresentações, a enfermidade pode ser desencadeada por mudanças climáticas, infecções virais, alergias sazonais, limpeza/trabalho doméstico e emoções fortes.

“É importante esclarecer que tanto emoções positivas como negativas podem provocar o espasmo dos brônquios quando acontecem repentina-

mente, o que chamamos de emoções fortes. Esse gatilho pode desencadear uma crise mesmo anos após o paciente estar livre delas, ou seja, se ele for surpreendido por uma emoção imprevista e impactante, como um luto”, explicou Dr. Ciro Kirchenchtejn.

Ainda de acordo com o especialista, 43% das pessoas com a doença afirmam que o estresse pode ser um gatilho e, para elas, é de vital importância saber como controlar a condição. “Também sabemos que a depressão, os ataques de pânico e o luto estão ligados aos sintomas da asma, mas esses podem ser controlados à medida que o paciente conhece seu histórico”.

(FOTO: REPRODUÇÃO)



A relação direta entre asma grave e transtornos psiquiátricos

Estudos recentes indicam que a ansiedade e a depressão estão mais associadas a pacientes com asma grave do que em pessoas consideradas saudáveis. Portadores desta doença pulmonar apresentam prevalências de 30% de ansiedade e de 10% de depressão.

Os transtornos psiquiátricos interferem na qualidade de vida de qualquer pessoa, mas amplificam a vulnerabilidade, o medo e a insegurança para quem tem asma. A aflição de uma crise de ansiedade pode gerar a sensação de falta de ar, às vezes de difícil diferenciação se é só psicológica ou se está relacionada com a doença pulmonar. Por outro lado, situações comuns em pacientes com asma grave, como o abuso de medicações como corticoides sistêmicos e internações hospitalares de urgência prejudicam suas atividades simples do dia a dia e acabam se tornando fatores que intensificam os problemas da saúde mental.

Tratar comorbidades, caso dos transtornos psiquiátricos, é uma das etapas fundamentais no controle da asma grave. É importante aderir ao tratamento adequado para a saúde mental e considerá-lo auxiliar para a manutenção de uma vida mais equilibrada, já que a presença de ansiedade e depressão exerce forte influência no controle da doença pulmonar.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a estimativa é de 300 milhões de pessoas convivendo com asma globalmente e é provável que até 2025 mais 100 milhões sejam afetados. A asma é considerada grave quando, apesar da utilização de altas doses de duas ou três medicações de controle associadas, ainda persistam sintomas, crises e limitações no dia a dia, criando dificuldades para os pacientes em seu cotidiano.

SAÚDE MENTAL

1ª Reunião Ampliada de Saúde Mental em Itambé discute avanços e garantias dos serviços da Atenção Psicossocial



FOTO: ASCOM/PMI

■ ASCOM/PMI

<http://www.itambe.ba.gov.br/>

Com o tema “A política de Saúde Mental como direito: Pela defesa do cuidado em liberdade, rumo a avanços e garantia dos serviços da atenção psicossocial no SUS”, o Conselho Municipal de Saúde e a Prefeitura de Itambé, através da Secretaria Municipal de Saúde, realizaram na última segunda-feira (04), a 1ª Reunião Ampliada de Saúde Mental.

O encontro aconteceu no Salão Paroquial e reuniu profissionais de saúde, gestores, representantes do poder público e da sociedade civil, através dos conselheiros municipais de Saúde. Na oportunidade, foram discutidas e aprovadas propostas para melhoria da Saúde Mental do Município.

Entre os participantes estava o secretário municipal de Saúde, Valdeci Porto; o presidente do Conselho Municipal de Saúde, Fernando Oliveira; a vice-presidente, Lícia Gama; a Diretora de Média e Alta Complexidade, Priscila Guedes; a Assessora Técnica, Ceres Neide; a representante do Centro de Atenção Psicossocial (Caps), Maria Cristina Correia; e o psicólogo, Silvio Silva.

Durante a programação, os participantes aprofundaram os debates sobre o tema central, discutiram as propostas apresentadas nas reuniões públicas realizadas junto à comunidade, escolheram os delegados que vão representar Itambé e as proposições que serão levadas às etapas estadual e federal.

O secretário de Saúde Valdeci Porto avaliou de forma satisfatória o encontro, destacando que as reuniões ampliadas contribuem consideravelmente para o fortalecimento das políticas públicas de Saúde Mental, álcool e outras drogas e direciona as políticas de Governos em todas as esferas da Federação, em um Sistema Descentralizado e Integrado de Saúde.

SAÚDE BUCAL

Higiene bucal pode reduzir a mortalidade por Covid-19 e outras doenças

Estudos mostram impacto na internação na UTI

■ JÉSSICA FLAUSINO - ASCOM
(SHERLOCK COMMUNICATIONS)

jessica@sherlockcomms.com

Pesquisas mostram que a falta de higiene bucal agrava os sintomas de Covid. Um deles está publicado no Journal of Clinical Periodontology. Pessoas com doenças periodontais, se contaminadas pelo Covid-19, têm um risco três a quatro vezes maior de desenvolver casos graves da doença. Infecções da cavidade oral podem entrar na corrente sanguínea. Além disso, a cavidade oral está intimamente relacionada a outras estruturas corporais, como a cavidade nasal e fossa craniana.

A periodontite esteve associada ao maior risco de internação por UTI, necessidade de ventilação assistida e morte de pacientes de Covid, e com aumento dos níveis sanguíneos de biomarcadores ligados a piores desfechos da doença, segundo este outro estudo [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33527378/>]. Mais de 80% dos pacientes com complicações do Covid apresentaram periodontite em comparação com apenas 43% daqueles sem complicações do Covid.

Isso pode ser expandido não só para o Covid, mas, em geral, a higiene bucal



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

ajuda a reduzir a mortalidade.

Uma pesquisa [[https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553\(22\)00049-9/fulltext](https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553(22)00049-9/fulltext)] realizada pela Faculdade de Medicina e Faculdade de Enfermagem da USP em Ribeirão Preto (SP) comprovou que o atendimento de higiene bucal durante a internação de pacientes em unidades de terapia intensiva (UTI) reduz o risco de

morte. A pesquisa comprovou que houve redução de 21,4% nos óbitos em UTIs clínico-cirúrgicas, no campus do HC, após o uso do novo protocolo de saúde bucal, utilizado até hoje.

Rhoda Pepito Kublickis, MHS, CRDH de Xlear explica por que devemos nos preocupar com o impacto da higiene bucal para muitas doenças, incluindo Covid, gravidez, boca seca e Alzheimer. "Inúmeros es-

tudos foram publicados sobre o efeito causal dos patógenos bucais à nossa saúde sistêmica. A higiene bucal é importante no Covid por causa do microbioma (conjunto de microorganismos como bactérias e fungos) comum nas vias aéreas. Assim como existe um microbioma comum entre a mãe e o feto, a boa saúde bucal pode prevenir nascimentos prematuros", informou Rhoda.

SAÚDE NA ESCOLA

Itapetinga: Programa Saúde na Escola leva informações sobre o combate ao mosquito *Aedes Aegypti*

■ ASCOM/PMI

<http://www.itapetinga.ba.gov.br/>

O Programa Saúde na Escola tem o objetivo de promover projetos ou programas que contribuam sensivelmente para a melhora do ambiente escolar e, conseqüentemente, na qualidade de vida dos alunos e da comunidade em geral.

Na última semana, a equipe da Secretaria Municipal de Saúde esteve nas Unidades Escolares municipais para desenvolver palestras com o tema ‘Todos Juntos contra a Dengue’.

Elaboração de materiais educativos, rodas de conversas e contação de histórias completam uma programação que tem como objetivo sensibilizar os alunos e a população em geral sobre a necessidade de estarmos juntos nessa batalha. Informações sobre o *Aedes Aegypti* e as arboviroses auxiliaram a formar uma nova consciência que gere mudanças de hábitos.

“Formar crianças e jovens conscientes da sua participação na manutenção de um ambiente saudável é extremamente importante para criarmos multiplicadores das informações passadas aqui e, principalmente, para formarmos uma geração mais responsável”, afirmou Márcio Ribeiro, Coordenador de Endemias.



(ASCOM/PMI)



SAÚDE ANIMAL



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

DOENÇAS CAUSADAS POR BACTÉRIAS PREJUDICAM QUALIDADE DE VIDA DE PETS, ALERTA VETERINÁRIO

■ RAFAEL IGLESIAS – ASCOM (TEXTO COMUNICAÇÃO CORPORATIVA)

rafael@textoassessoria.com.br

As enfermidades causadas pela ação de bactérias são bastante comuns em cães e gatos em todas as regiões do país. Os pets são naturalmente expostos a esses micro-organismos, que provocam doenças que afetam desde a pele e os dentes – causando a chamada periodontite – até aos sistemas urinário e respiratório, diminuindo o bem-estar e a qualidade de vida dos pets.

"Enfermidades bacterianas afetam diferentes órgãos de cães e gatos e não estão restritas a determinada faixa de idade ou raça específica.

Em geral, estas doenças podem provocar diferentes sintomas e ao serem observados é extremamente importante a consulta a um médico veterinário ou especialistas para que seja realizado o diagnóstico e indicado o tratamento adequado", comenta o médico veterinário Jaime Dias, gerente técnico de animais de companhia da Vetoquinol Saúde Animal.

Os sintomas para cada enfermidade são distintos dependendo do órgão afetado, podendo envolver: tosse, secreções com produção de catarro, febre, diminuição de apetite, dificuldade em

urinar, diarreia, lesões com produção de pus, entre outros. Por isso, o tutor deve estar sempre atento aos sinais apresentados por seu pet. Em caso de recorrência ou situações anormais, é preciso procurar atendimento para avaliação correta. "O diagnóstico preciso e, quando possível, precoce, ajuda a evitar o sofrimento dos animais e até impedir o agravamento do caso."

"Após o diagnóstico, o tratamento eficaz é essencial. Para estes casos o uso de antibiótico é necessário, sendo prescrito pelo médico veterinário. Contudo, algumas

bactérias podem estar resistentes ao tratamento, principalmente quando produzem as betalactamases, enzimas que inibem a ação do antibiótico, inativando sua ação e impedindo a recuperação do pet", explica Jaime Dias.

"Nesse cenário, a combinação de princípios ativos é muito importante como no caso da amoxicilina com o ácido clavulânico – que promovem a inativação das betalactamases, permitindo a ação do antibiótico frente às bactérias, sendo com isso possível o tratamento e a recuperação da saúde e do bem-estar dos nossos companheiros", destaca o veterinário.

A união destes dois princípios ativos está presente em Clavaseptin P, uma grande novidade da Vetoquinol – uma das 10 maiores indústrias de saúde animal do mundo. O medicamento é indicado para o tratamento de infecções causadas por diferentes bactérias que podem provocar doenças em cães e gatos de todas as raças e idades.

"Esse medicamento, que chega agora ao Brasil, é bastante reconhecido na Europa, especialmente por ter comprimidos altamente palatáveis, divisíveis e de fácil administração. Clavaseptin P possui o selo britânico Easy to Give (fácil de administrar), concedido pela Sociedade Internacional de Medicina Felina do país. O selo é concedido a empresas que oferecem soluções e inovações que facilitam a vida dos tutores, promovendo uma administração confortável e fácil, atrelada à alta palatabilidade do medicamento", relata a médica veterinária Andrea Nagata, gerente de produtos para pets da Vetoquinol.

SAÚDE/PESQUISA

Neurocientista brasileiro passa a fazer parte de um dos laboratórios mais tecnológicos da América Latina

Neurocientista Dr. Fabiano de Abreu Agrela vai liderar pesquisas no Laboratório do Hospital Universitário Martin Dockweiler



Neurocientista e Biólogo Fabiano de Abreu Agrela.

■ JENNIFER DE PAULA – ASCOM (MF PRESS GLOBAL)

press@pressmf.global

O Neurocientista e Biólogo luso-brasileiro, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, aceitou o convite para liderar pesquisas no recém-inaugurado Laboratório do Hospital Universitário Martin Dockweiler [<https://hospital.udabol.edu.bo>], na Bolívia, e que já é considerado um dos mais avançados da América Latina. O cientista deve colaborar com pesquisas lideradas à distância e tem como objetivo aumentar o número de pesquisadores e cientistas latino-americanos.

O Neurocientista explicou que, no Laboratório, pesquisadores de vários países trabalham juntos. “Eu fui convidado e é claro, aceitei. Agora faço parte do Laboratório como Neurocientista, onde, à distância, vou liderar pesquisas. Fiquei realmente impressionado com a estrutura do Laboratório. Também fiquei muito empolgado de trabalhar com a equipe que conversei, que tem uma capacidade extraordinária. Uma das pesquisas já está em andamento”, revelou.



SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635



Facebook



Instagram



Twitter



YouTube



Whatsapp



Médica paraguaia Valéria Orrtiz, Chefe do Laboratório, com o Neurocientista Fabiano de Abreu Agrela.

Dra. Valeria Ortiz é a paraguaia Chefe do Laboratório com quem o brasileiro deve trabalhar nas pesquisas. “Ela tem inteligência, competência e histórico, também se mostrou muito empolgada. De início, a gente vai fazer um relatório de pacientes que tiveram Covid-19 e sua relação com transtornos”, contou.

O professor explicou que o Laboratório tem equipamentos importantes para pesquisas em relação à Neurociência. “Eles têm bastante equipamentos de alta tecnologia e precisão para que a gente possa ter dados mais precisos e mais rápidos, o que acelera as pesquisas”, disse.

Além disso, o Neurocientista comemorou o fato do Hospital ser Universitário e também contar com ajuda de estudantes de Medicina nas pesquisas.

“O meu propósito com a América Latina,

por fazer parte da Redilat (rede de pesquisadores latino-americanos) e do comitê da revista Científica da Ciência Latina, tenho como objetivo conseguir melhorar e aumentar o número de pesquisadores e cientistas latino-americanos, porque temos poucos. E os que temos acabam indo para a Europa ou para os Estados Unidos”, ressaltou.

Fabiano de Abreu esteve na Bolívia para participar do XI Congresso Internacional de Medicina de La Universidad de Aquino. Ele palestrou em algumas cidades do país e ainda foi homenageado durante o evento. Ele ministrará o primeiro curso de neurociências do país, onde terá todas as graduações. A universidade está localizada em 4 cidades da Bolívia e, só em Santa Cruz de La Sierra conta com mais de 5 mil estudantes brasileiros.

Sempre é **HORA DE COMBATER** a Dengue

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste
Apoia essa campanha.

EDUCAÇÃO/TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Semana de Conscientização do Autismo: Governo Municipal de Vitória da Conquista investe em Educação Inclusiva de qualidade

■ SECOM/PMVC

secom@pmvc.ba.gov.br

Na Semana Mundial de Conscientização sobre o Autismo, quando ganha espaço o debate sobre a inclusão das crianças com autismo no Sistema de Educação, neste contexto, a Secretaria Municipal de Educação (Smed) ressalta o esforço para assegurar uma Educação Inclusiva de qualidade a quem precisa de um cuidado maior, com mais atenção.



(FOTO: SECOM/PMVC)

A rede municipal de Ensino atende a mais de mil alunos com deficiência na modalidade de Educação Especial. Várias Escolas ofertam o Atendimento Educacional Especializado para esse público. Um exemplo é a Escola Municipal Padre Aguiar, que atende 25 alunos com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) na Sala de Recursos Multifuncionais.

Para a professora Denise Badin, “trabalhar com alunos com Autismo, exige da escola uma postura sensível e acolhedora, por isso procuramos conhecer e atender o aluno em suas necessidades. O trabalho realizado por esse espaço educacional prioriza o aluno em suas especificidades levando em conta suas limitações, mas sobretudo, valorizando suas potencialidades”.



(FOTOS: SECOM/PMVC)



Segundo ela, faz parte do trabalho a busca pela parceria com a família e a comunidade em geral por meio de projetos e ações que visam a adequação e melhoria da qualidade da Educação das crianças, ao passo que se entende que não é a criança que precisa se adaptar a Escola, mas a Escola que deve se transformar para recebê-la e atendê-la de forma organizada e eficiente.

O secretário Edgard Larry enfatiza que a Educação Inclusiva de qualidade é uma das prioridades da prefeita Sheila Lemos e do ‘Governo para Pessoas’. “Estamos centralizando esforços, fazendo investimentos e capacitando nossos profissionais de Educação para que tenhamos um progresso significativo no processo de aprendizado e desenvolvimento dos nossos alunos matriculados na Rede na Educação Especial”.

Proativa
CONTABILIDADE

15 anos
Atendendo Brumado e Região!

(77) 9 8824 - 9163

(77) 3441 - 1405

@proativacontabil

EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

Mais de 40 cursos de qualificação profissional estão com inscrições abertas para estudantes e egressos da rede estadual de ensino

■ **SECOM/GOV BA ***comunicacao-governodabahia@
secom.ba.gov.br

Com o objetivo de promover a qualificação profissional dos estudantes e egressos da rede estadual de Ensino, a Secretaria da Educação do Estado, através do Programa Educar para Trabalhar, segue com inscrições abertas, até o dia 9 de maio, para 43 cursos de qualificação profissional ou de Formação Inicial e Continuada (FIC), na modalidade de Ensino Não Presencial de Educação à Distância (EAD), de 10 Eixos Tecnológicos. Nesta nova etapa do programa estão sendo ofertadas 110.459 vagas. As inscrições podem ser feitas através da internet [educarparatrabalhar.educacao.ba.gov.br/login].

Os cursos terão duração média de três a cinco meses e serão ministrados em parceria com o Sistema S, composto pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar), com direito à certificação. A iniciativa visa oferecer oportunidades de aprendizagens e maiores condições de inserção no mundo do trabalho, conforme as demandas dos setores produtivos dos Territórios de Identidade da Bahia.

Ediel Dias Santos, 23, do município de Alagoinhas, concluiu o curso de Auxiliar de Laboratório de Microbiologia pelo Senai, em dezembro de 2021, e acabou de fazer a sua inscrição para o curso de Assistente Adminis-



(FOTO: CLAUDIONOR JR./ASCOM EDUCAÇÃO)

trativo. “Gostei muito do curso, pois estudo Ciências Biológicas na Universidade do Estado da Bahia (Uneb) e foi uma forma de revisão para as aulas teóricas e práticas de Microbiologia e Biologia Molecular da faculdade. Além disso, aproveitei a carga horária para a Atividade Complementar (AC) da graduação. Agora, me inscrevi neste outro curso do Programa para ter mais possibilidades no mundo do trabalho”, revelou.

Para ingresso nos cursos, o interessado deve ser residente e domiciliado no Estado da Bahia; possuir registro de matrícula junto à Secretaria da Educação do Estado; possuir Cadastro de Pessoas Físicas (CPF) válido; ser estudante regularmente matriculado no Ensino Médio ou nos Cursos Técnicos de Nível

Médio da Rede Pública Estadual no ano letivo de 2022 ou egressos do Ensino Médio ou dos cursos Técnicos de Nível Médio da Rede Pública Estadual que tenham concluídos os estudos no período de 2016 a 2021; e possuir documentação pessoal e registro de matrícula atualizados junto à unidade escolar na qual está ou esteve matriculado.

Dentre os cursos ofertados, estão: Almojarife, Administrador de Bancos de Dados; Assistente Administrativo; Assistente de Contabilidade; Auxiliar de Laboratório de Microbiologia; Agricultor Agroflorestal; Assistente de Recursos Humanos; Agente Cultural; Agente de Gestão de Resíduos Sólidos; Agente de Informações Turísticas; Almojarife de Obras; Assistente de Logística; Auxiliar Adminis-

trativo Rural; Auxiliar Agropecuário; Auxiliar em Agricultura de Precisão; Bovinocultor de Leite; Bovinocultor de Corte; Cerimonialista; Controlador e Programador de Produção; Desenvolvedor de Jogos Eletrônicos; Desenhista da Construção Civil; Desenhista de Móveis; e Desenhista de Produtos Gráficos WEB; entre outros.

Os cursos serão ministrados em Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) ou em Plataforma de Ensino Remoto, de forma síncrona (Senac) ou assíncrona (Senai e Senar), com apoio pedagógico de tutores ou monitores. A carga horária mínima é de 160 horas e máxima de 300 horas. O início das aulas ocorrerá no dia 23 de maio.

(*) FONTE: ASCOM/SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO

Café com adolescentes do Núcleo de Cidadania de Adolescentes de Caculé celebra início das atividades

■ ASCOM/PMC

<http://governodecacule.ba.gov.br/>

A Secretária Municipal de Educação realizou em sua sede na manhã da terça-feira (05) o primeiro encontro de jovens do Núcleo de Cidadania de Adolescentes (Nuca). O encontro teve como objetivo apresentar a dinâmica do serviço para os servidores e integralizar os adolescentes presentes com os demais responsáveis na área da Educação.

O Núcleo de Cidadania de Adolescentes tem como objetivo, ampliar as oportunidades dos adolescentes participantes na medida em que proporciona apoio e proteção para que os jovens cadastrados possam promover e desenvolver suas habilidades de comunicação, liderança e planejamento. O foco é que as ações direcionadas ao público adolescente sejam pensadas por eles próprios.

A criação e execução do Núcleo de Cidadania de Adolescentes faz parte das ações do Selo Unicef 2021-2024.



(FOTO: JOSIVAN VIEIRA/ASCOM/PMC)

(FOTO: JOSIVAN VIEIRA/ASCOM/PMC)



O encontro proporcionou momentos de interação entre adolescentes e profissionais intersetoriais (Secretaria de Educação, Assistência e Saúde), além de contar com a presença do prefeito Pedro Dias, da primeira-dama do município Inês Marilene e do secretário da Educação Adailton Cotrim, elucidando a importância da participação dos mesmos, garantindo a primazia de seus direitos e viabilizando espaços dentro da sociedade onde crianças e adolescentes têm vez e voz. E devem ser um dos principais responsáveis pela construção dos caminhos para uma carreira e vida de sucesso, dentro e fora da área acadêmica.

Advogada larga Tribunais para salvar autoestima de vítimas de discriminação

■ AMANDA PAULO - ASCOM (AKM COMUNICAÇÃO)

amanda.paulo@akmcomunicacao.com.br

Aos 28 anos, a advogada especializada em Direito Médico e Odontológico Beatriz Guedes trocou os tribunais para combater a discriminação estética. A vivência como assessora jurídica em clínicas médicas mostrou a Beatriz o poder transformador das cirurgias e procedimentos reparadores na vida de quem sofria bullying motivado por características físicas. “Trabalhando nessas clínicas eu observava a transformação que essas intervenções provocavam na autoestima e na saúde mental das pessoas. Ouvia muitos relatos de depressão curada, ressignificação da vida e muitas outras histórias de vidas transformadas após o tratamento”, lembra.

A advogada viu que o Sistema Único de Saúde (SUS) não conseguia atender a uma demanda crescente e que os preços praticados no mercado deixavam de fora uma significativa

parcela da população que precisa de ajuda. “Foi a constatação dessa realidade que me levou a idealizar a ONG Em Boas Mãos. Eu sempre sonhei em transformar vidas, ajudar as pessoas, então tive a ideia de oferecer esses tratamentos gratuitos, ou a preço de custo, a quem não tem opção de pagar pelos procedimentos”, explica.

A veia empreendedora levou Beatriz Guedes a reunir uma série de profissionais a embarcarem no seu sonho. “Conversei com médicos da área e eles relataram a dificuldade desses pacientes, então comecei a estudar uma forma de mudar isso. Nesse processo, reuni uma equipe multidisciplinar, formada por psicólogo, cirurgião, esteticista, médicos de diversas especialidades e outros profissionais do ramo, todos dispostos a mudar a vida das pessoas”, lembra.

A ONG Em Boas Mãos iniciou suas atividades em 2020 e já atendeu dezenas de pessoas. A entidade oferece tratamentos multidisciplinares e intervenções reparadoras gratuitas ou com custo reduzido para pessoas que sofrem discriminação por causa de sua aparência.

Uma das pessoas atendidas pela ONG é a estudante Taiane Ribeiro Ferreira, que teve sua vida transformada após a remoção de verrugas de seu rosto e pescoço por meio de um procedimento que custa aproximadamente R\$ 15 mil em uma clínica particular.

Vítimas de violência doméstica

Depois de a ONG protagonizar uma reportagem no programa Fantástico, Beatriz começou a receber pedidos de ajuda de mulheres vítimas de violência doméstica. “São mulheres traumatizadas física e psicologicamente pela violência que sofreram. Além de remover cicatrizes, cuidamos da saúde mental delas, oferecendo um atendimento psicológico. Hoje, 30% da nossa demanda vem justamente dessas mulheres”, comenta.

Uma das primeiras mulheres atendidas pela entidade foi Victória Francisca da Silva. Ela levou 15 facadas do ex-namorado enquanto dormia. Ela quase morreu, mas as marcas

da violência a assombravam dia e noite. Ela passou por um procedimento para suavizar as cicatrizes e recuperou a autoestima.

Para atender a essa demanda crescente, a entidade criou um canal específico para elas. “Quando criei a Em Boas Mãos jamais imaginei ser procurada por mulheres que buscam apagar cicatrizes profundas no corpo e na alma, que foram mutiladas pelos companheiros e enfrentam graves problemas para retomar a vida. Saber que podemos, por meio da ONG, ressignificar a vida dessas pessoas é o que me motiva a continuar”, diz.



Curso de Crochê e Arte em Pedrarias abre espaço para alunas do Centro de Referência em Assistência Social de Barra Nova, no mercado de trabalho

(FOTO: ASCOM/PMBC)



■ ASCOM/PMBC

ascom@barradochooca.ba.gov.br

A Secretaria Municipal de Assistência Social vem realizando, desde o mês de fevereiro, por meio do Centro de Referência de Assistência Social (Cras) de Barra Nova, cursos de Inclusão Produtiva. Dentre os cursos estão o de Crochê, Pintura em Tecido e Bordado Arte em Pedrarias.

Para a coordenadora do Centro de Referência em Assistência Social (Cras) de Barra Nova, Juliana Libarino, essa ação viabiliza a independência financeira das alunas: “os cursos que temos oferecido aqui no Cras, além de ter o objetivo de incentivar as mulheres a aprenderem novas modalidades de Bordados e Crochês, ainda permitem que elas entrem no mercado, pois essas peças podem ser comercializadas no comércio local, nas feiras e até importadas para outras cidades e Estados, dando à elas a oportunidade de garantir uma renda extra”, afirmou.

De acordo com a palestrante Edneide Rodrigues, o Curso de Inclusão Produtiva tem gerado bons frutos para as alunas: “além de aprenderem novas modalidades para adesão ao empreendedorismo feminino, ainda visa a comunhão e a união entre as participantes, e isso é muito importante e válido como ferramenta de inclusão social”, disse.

Os cursos são ministrados por Edneide Rodrigues e Roseane Gotado.

EMPREENDEDORISMO FEMININO

Executivas do Amanhã: Programa de mentoria orienta mulheres para carreiras de sucesso

Iniciativa focada em preparar mulheres líderes do futuro chega a sua sexta edição colecionando excelentes resultados

■ FERNANDA RIBEIRO – ASCOM (DIGITAL TRIX)

fernanda.ribeiro@digitaltrix.com.br

(FOTO: YAN KRUKOV/PEXELS)

O avanço da mulher no mundo executivo vem se tornando cada vez mais forte nos últimos anos, seja ocupando cargos de liderança ou comandando seu próprio negócio. Para se preparar para conquistar seu espaço e tirar os desafios de letra, as mulheres buscam conhecimento não somente técnico, mas também socioemocional. Nesse sentido, os programas de mentoria estão ganhando um espaço relevante nessa agenda.

Atualmente, o mercado e instituições disponibilizam vários programas de mentoria, independente da carreira ou caminho empreendedor que as mulheres queiram trilhar. Algumas dessas iniciativas são focadas em trabalhar competências que não se aprendem na sala de aula de uma faculdade, por exemplo, como é o caso da colaboração, da resiliência, pensamento analítico e inovativo, tolerância ao estresse, flexibilidade, entre outros.

Alguns desses programas inclusive têm foco em engajar o público feminino, com a mentoria feita por executivas com grande vivência no mer-



O programa Executivas do Amanhã já capacitou, em média, 10 mulheres por edição desde a sua criação

cado. Nessa linha de promover a liderança feminina, um dos exemplos bem-sucedidos é o programa “As Executivas do Amanhã”, criado pela EXEC, empresa especializada em Executive Search, que já está em sua sexta edição e vem apresentando evoluções importantes.

A iniciativa busca obter um mundo corporativo com mais diversidade, conectando mulheres em início de carreira, motivadas a ocupar posições de liderança, com importantes executivas do Brasil através de mentoria.

“Um dos objetivos é levantar o tema da diversidade nas empresas em seus Conselhos e trazer modelos de trajetórias de carreira para mulheres que ainda estão iniciando no mercado de trabalho”, afirma André Freire, sócio-diretor da EXEC e responsável pelo Programa Executivas da Manhã.

Segundo ele, o processo de seleção das mentoradas é extremamente detalhado e acompanhado por sócios e sócias da companhia, processo semelhante às etapas de Executive Search da empresa.

“Queremos mostrar que com representatividade é possível expandir ainda mais o brilho das mulheres no mundo executivo futuro, seja em cargos de liderança ou à frente de seu negócio”, diz.

A mecânica do programa tem duração de cerca de seis meses, desde o anúncio, seleção das candidatas até a realização das mentorias -- ao todo são três encontros mensais. “As mentoras oferecem atalhos, fornecem conselhos, conhecimento e proporcionam muito aprendizado”, afirma André.

Autodescoberta

Desde sua criação, o programa “As Executivas do Amanhã” já capacitou, em média, 10 estudantes mulheres por edição.” É uma iniciativa que ajuda as mulheres a descobrirem seu potencial e as prepara para encarar os desafios do universo profissional e sociedade, que ainda tem muito a evoluir em relação à presença da mulher nas cadeiras de comando ou à frente de grandes empresas”, afirma o executivo.

De acordo com Freire, a escolha por mentoras que já têm uma carreira de sucesso torna-se um espelho para as mentoradas. “Elas inspiram as futuras executivas com seus exemplos de sucesso, posicionamento e conquista. A mulher pode ser aquilo que ela quer”, ressalta.

Colhendo frutos

Participante da primeira turma do projeto, a carioca Carolina Vaz Moreira atualmente trabalha na área de RH da TV Globo como coordenadora de Talentos. Teve como mentora nada menos que a empresária Luiza Trajano, dona da rede Magazine Luiza. Ela veio para São Paulo durante todos os encontros para estar com Trajano pessoalmente durante as conversas.

Segundo ela, o programa deu um “empurrão” para que ela pudesse se destacar na empresa e galgar degraus de crescimento com mais rapidez. “O que mais me surpreendeu no programa foi a sensibilidade da Luiza de entender quem eu sou e assumir que eu sou capaz de tocar as coisas do meu trabalho.

Guilhermina Abreu, CEO da Embaixadores da Educação, organização sem fins lucrativos que tem como foco empoderar alunos das escolas públicas e trabalhar para disponibilizar a eles as melhores oportunidades, também participou da iniciativa As Executivas do Amanhã.

Na época, Guilhermina teve como mentora a diretora do Google Pay, Paula Paschoal, e de início acreditava que a mentoria seria baseada em coisas muito práticas do mundo executivo e ficou surpresa com a condução das conversas. “Como é diferente ter uma mentora mulher. Tinha coisas que eu sofria no dia a dia e ela tinha empatia”.

“Eu entendi que não sou eu quem vai cozinhar para a minha filha e não vou me culpar por isso”, diz Guilhermina. “É difícil querer ser supermulher, ter uma carreira de sucesso e fazer tudo ao mesmo tempo”.

É com essa mentalidade que as líderes do futuro vão sendo formadas para um mundo com mais diversidade nos próximos anos. E o conhecimento socioemocional, fornecido nas mentorias, seguirá sendo a chave para o sucesso.

(FOTO: DIVULGAÇÃO).



Mentoria da Luiza Trajano no Executivas do Amanhã ao lado de mentorada.

Serviço:

Interessadas em participar devem enviar e-mail para executivasdoamanha@exec.com.br com uma breve apresentação pessoal e o link para seu perfil profissional no LinkedIn. Todas terão suas competências avaliadas e passarão por um processo seletivo através de um comitê que definirá as participantes desta edição.

Cívismo, manifestações de fé e festa popular marcam os festejos pelos 61 anos de emancipação política e administrativa de Caatiba

■ DA REDAÇÃO *

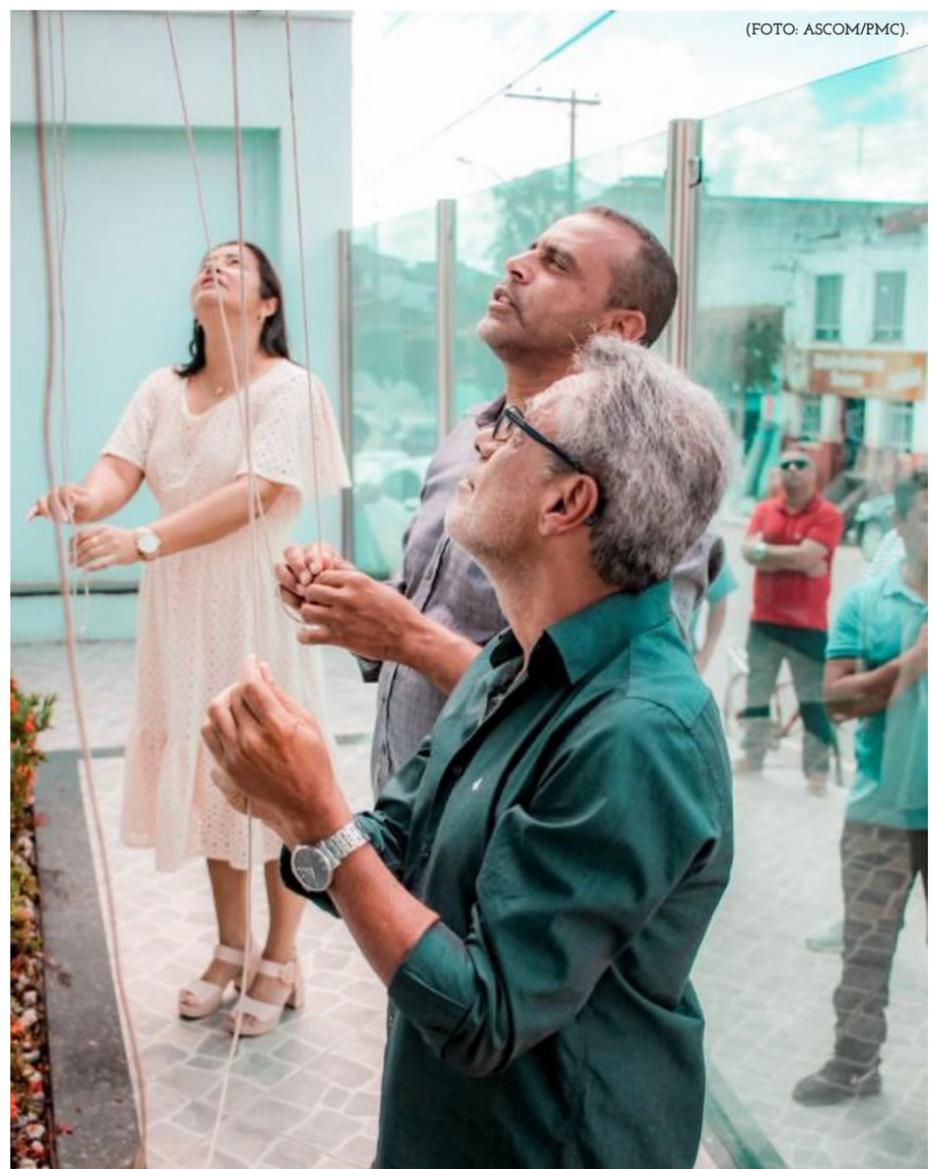
redacao@jornaldosudoeste.com

As comemorações pelo 61º aniversário de emancipação política e administrativa de Caatiba, realizadas nos últimos dias 1º e 2 de abril, serviram para reforçar a determinação da Administração Pública e da população caatibense, mesmo nesse momento em que vivemos o 'novo normal', no qual ainda pairam incertezas econômicas e de cura ou melhor tratamento para a Covid-19, em conquistar e consolidar avanços socioeconômicos.

Na sexta-feira, dia 1º, data em que, 61 anos atrás, foi promulgada a Lei Estadual 1.401/61, desmembrando Caatiba do município de Vitória da Conquista, a programação oficial foi iniciada com a solenidade de hasteamento das Bandeiras, em ato que contou com a presença da prefeita Maria Tânia Ribeiro Souza (PSD), do vice-prefeito Humberto de Almeida Antunes (PSD), além de membros do primeiro escalão do Governo Municipal, vereadores, representantes de denominações religiosas e populares.

Uma oração pela cidade e seus moradores foi feita pelos líderes religiosos presentes. Na sequência, o presidente da Câmara Municipal, vereador José Alves – Zé Pesão – Santos (PL) e o vice-prefeito Humberto de Almeida Antunes (PSD), em seus pronunciamentos destacaram a importância da celebração da data de aniversário do município para preservação da história.

O hasteamento das Bandeiras marcou a abertura da programação festiva em comemoração aos 61 anos de Caatiba.



(FOTO: ASCOM/PMC).

 **Marlito Lacerda**
CONTABILIDADE LTDA.

Rua Cel. Tibério Meira, 188 - 1º Andar - Sala 101
Edf. João A. Lacerda - Centro - CEP: 46100-000
E-mail: marlito@marlitocontabilidade.com.br

www.marlitocontabilidade.com.br
Brumado - Bahia
Telefax: (77) 3441-3033

A prefeita Maria Tânia Ribeiro Souza (PSD), em sua intervenção, apontou a importância da data, ressaltando a necessidade de lembrar e comemorar, apesar das dificuldades e limitações, inclusive financeiras, os significativos avanços registrados nos últimos anos na Educação, na Saúde, na Assistência Social, na Infraestrutura, enfim, em todas as áreas, sublinhando, no entanto, a necessidade de se fazer uma reflexão em relação às consequências provocadas pela pandemia na vida de todos, e prestar homenagens a todos que perderam suas vidas, seus familiares e amigos.

A prefeita Maria Tânia Ribeiro Souza (PSD) apontou os avanços registrados no município e homenageou os caatibense que perderam a vida para a Covid-19.



Os festejos pelos 61 anos de emancipação política e administrativa do município prosseguiu no sábado, dia 2, com a realização, depois de dois anos de restrições impostas pelo enfrentamento da Covid-19, de um show na Praça de Eventos que reuniu expressivo número de caatibenses e visitantes. A programação festiva contou com apoio financeiro do Governo do Estado, através da Superintendência de Fomento ao Turismo do Estado da Bahia (Bahiatursa), autarquia vinculada à Secretaria de Estado do Turismo da Bahia.

* COM REPORTAGEM DE SHIRLEY RIBEIRO ALVES
SHIRLEYRIBEIROA@HOTMAIL.COM



Expressivo número de populares participou da primeira festa popular em Caatiba, depois de dois anos de pandemia, para comemorar os 61 anos do município.

ARTIGO



DR. NELSON WOŁOSKER - MEMBRO DA COMISSÃO DO DEPARTAMENTO DE INFORMÁTICA E DADOS EPIDEMIOLÓGICOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANGIOLOGIA E DE CIRURGIA VASCULAR – REGIONAL SÃO PAULO (SBACV-SP), PROFESSOR PLENO DA FACULDADE ISRAELITA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ALBERT EINSTEIN

POR DR. NELSON WOŁOSKER

SITUAÇÃO ATUAL E PERSPECTIVAS FUTURAS DA CIRURGIA VASCULAR E ENDOVASCULAR NO BRASIL

O sistema vascular é a rede de vasos sanguíneos do corpo que inclui as artérias, as veias e os linfáticos. As artérias transportam sangue rico em oxigênio do coração para os tecidos e órgãos. As veias transportam o sangue e os resíduos de volta ao coração.

Entre as artérias e as veias temos os capilares, que são pequenos vasos sanguíneos que conectam suas pequenas artérias às suas pequenas veias. As paredes dos capilares são muito finas e permeáveis, permitindo a troca de materiais entre os tecidos e o sangue.

As doenças vasculares são condições que afetam o sistema vascular. Elas são frequentes e podem ser graves. Entre elas temos:

- Aneurisma - uma protuberância ou “dilatação” na parede dos vasos, sendo o mais frequente a aorta.
- Aterosclerose - uma doença na qual a gordura se acumula dentro das artérias, diminuindo o fluxo de sangue para as pernas ou para órgãos vitais.
- Trombose – formação inadvertida de coágulos sanguíneos dentro de um vaso.
- Acidente Vascular Cerebral - uma condição séria que acontece quando o fluxo sanguíneo para o cérebro para.
- Varizes - veias dilatadas e tortuosas visíveis sob a pele.

Os riscos das doenças vasculares podem variar, dependendo da doença específica. Nas doenças arteriais, os pacientes correm riscos de AVC, amputação e paraplegia, entre outros. Nas doenças venosas, desde feridas de pele que não cicatrizam por varizes tanto a própria morte, numa eventual embolia pulmonar.

Apesar de as doenças serem tão variadas, os fatores de risco para elas são comuns, sendo que os mais frequentes incluem: idade avançada - o risco de algumas doenças aumenta com o envelhecimento -, diabetes e colesterol alto - condições que podem levar à aterosclerose e obstrução vascular -, história familiar de doenças vasculares ou cardíacas, sedentarismo, obesidade, gravidez e tabagismo.

Os sintomas de cada uma delas são diferentes. Para se diagnosticar uma doença vascular é necessária uma avaliação médica especializada. Por meio da anamnese, do exame físico e eventual solicitação de exames de imagem e exames de sangue, o diagnóstico preciso pode ser realizado.

Os riscos das doenças vasculares, como enfatizado anteriormente, são grandes. Os seus diagnósticos e o tratamento precoce diminuem estes riscos.

As doenças vasculares podem ser prevenidas adotando-se algumas atitudes, como mudanças no estilo de vida, alimentar-se com uma dieta saudável, fazer mais exercícios, não fumar, manter a pressão arterial em níveis normais e controlar os níveis de colesterol e o açúcar no sangue.

O tratamento de cada uma das doenças vasculares é diferente e depende de sua gravidade, mas em quase todas elas, como na prevenção, são indicadas mudanças no estilo de vida, manter uma dieta saudável e fazer mais exercícios.

Podem ser necessários medicamentos, como anticoagulantes, antiagregantes, drogas para diminuir a taxa de colesterol e outros para dissolver coágulos.

Procedimentos não cirúrgicos, como angioplastia, colocação de stent e endopróteses, podem ser utilizados.

A cirurgia aberta pode ser utilizada em casos selecionados para tratar aneurismas, doença carotídea, isquemia de membros inferiores ou mesmo varizes de membros inferiores.

Os avanços desta especialidade foram imensos nos últimos 30 anos, quando novas tecnologias passaram a ser utilizadas, como as angioplastias e o uso de stents e endopróteses. Neste mesmo período, houve também desenvolvimento das técnicas convencionais. Atualmente, os pacientes podem ser tratados de forma individualizada. Baseados em extenso conhecimento científico, cada paciente é tratado para a sua doença vascular com a melhor alternativa.

No Brasil, observamos bons serviços de saúde que permitem que pacientes sejam tratados com a melhor medicina. Em todos os estados encontramos boa estrutura e condições de trabalho para que o médico possa se dedicar e se aperfeiçoar para atender a população.

Na minha opinião, moramos num país democrático, que está em franco desenvolvimento. Nos próximos anos espero ver um desenvolvimento em todos os estados da União, aproveitando todas as possibilidades do sistema complementar no sistema público, gerando benefícios a toda a população brasileira.



No Brasil, observamos bons serviços de saúde que permitem que pacientes sejam tratados com a melhor medicina





24 anos
Jornal do Sudoeste®
Apenas a verdade.





(FOTOS: ASCOM - SDR/CAR)

Boa Nova passa a contar com Feira Agroecológica aos sábados

■ ASCOM - SDR/CAR
ascom@car.ba.gov.br

Os agricultores familiares da comunidade Goiabeira, de Boa Nova, acabam de implementar a Feira Agroecológica da Associação de Agricultores Sol Nascente (Agrisol), que passa a acontecer todos os sábados, no centro do município.



A estrutura para a comercialização de produtos da agricultura familiar é resultado dos investimentos do Governo do Estado, por meio do projeto Bahia Produtiva, que destinou recursos para a aquisição de 20 barracas de feira padronizadas e 20 kits de feira livre, contendo touca, avental, caixa plástica vazada para hortifruti e balança para a associação.

Os principais produtos comercializados são banana prata e da terra, aipim, cenoura, beterraba, abóbora, abobrinha, jiló, quiabo, tempero verde, alface, couve, bolo, pão caseiro, biscoito, doces, entre outros produtos.



Para o presidente da Agrisol, Alex Muniz, os equipamentos chegaram para expandir e melhorar a agricultura familiar na região. “Os nossos produtores terão mais visibilidade e vamos levar um produto de qualidade, orgânico. A Feira Agroecológica da Agrisol nos traz uma nova era”.

A agricultora Elizaria Ferreira afirma que a Feira Agroecológica vai também empoderar mulheres agricultoras. “O Bahia Produtiva é um projeto que vai contribuir para a comercialização dos produtos e os agricultores terão a oportunidade de levar seus produtos para feira da nossa cidade. Além dos produtos oriundos da roça, vai mostrar o artesanato feito por mulheres da nossa região. O consumidor vai adquirir um produto e saber de quem está vindo, do homem e da mulher da roça”.

O Bahia Produtiva é um projeto executado pela Companhia de Desenvolvimento e Ação Regional (CAR), empresa pública vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Rural (SDR), cofinanciado pelo Banco Mundial.

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

(77) 9 9946-1708 PILATESANIMA ANIMA PILATES

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

07
qui

↓ 19° 0%

↑ 32° 0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.

Madrugada Manhã Tarde Noite

TEMPERATURA
↓ 19° ↑ 32°

CHUVA
 0mm - 0%

VENTO
← ENE - 16km/h

UMIDADE DO AR
28% 95%

ARCO-ÍRIS
Não há probabilidad.

SOL
 05:52 - 17:45

LUA
○ Nova

Digital Total

