

# “Saúde em Todo Lugar” realiza em um dia mais de 500 atendimentos no Povoado de Itapirema, em Vitória da Conquista



Págs. 06 e 07

24  
Anos

## Como as empresas podem prevenir a Síndrome de Burnout em suas equipes

Pág. 19

## Gestantes do Centro de Referência em Assistência Social de Barra do Choça recebem orientações para realizarem atividades físicas durante a gestação

Pág. 09

## ARTIGO



\* ALESSANDRA FELTRE – NUTRICIONISTA, COM MAIS DE 15 ANOS DE PRÁTICA CLÍNICA E MAIS DE 9.400 PESSOAS ENTRE PACIENTES E ALUNAS.  
<https://www.alessandrafeltre.com.br/>  
<https://www.alessandrafeltre.com.br/blog-1>  
(@alessandrafeltre)

POR ALESSANDRA FELTRE

## PARA ONDE FORAM OS NUTRIENTES QUE ESTAVAM AQUI?

“  
o uso de fertilizantes à base de fosfato resultou na depleção de magnésio do solo que leva à uma carência de magnésio nos alimentos  
”

**A** maioria das culturas vegetais são produzidas com a ajuda de solos fertilizados. O alto uso de fertilizantes nitrogenados tende a reduzir o teor de vitamina C em muitas frutas e hortaliças.

Em 2004, um estudo de referência de frutas e vegetais descobriu que o teor de proteínas, cálcio, ferro, fósforo, vitamina B2 e vitamina C, havia diminuído significativamente na maioria das plantações desde 1950.

De 43 alimentos analisados, o declínio nutricional que foi mais exponencial foi da vitamina B2, em média um decréscimo de 38%. A lista de alimentos pesquisados no artigo foram:

A lista de alimentos pesquisados no artigo: aspargo, melão do cantaloupe, pepino, folha de mostarda, batata, feijão verde, cenoura, berinjela, quiabo, abóbora, feijão vermelho, couve-flor, dente de leão, cebola comum, radish, brócolis, salsão, melão comum, cebola verde, ruibarbo, couve de Bruxelas, acelga, couve kale, cherivia, rutabaga, repolho, couve, couve-rábano, ervilha, espinafre, repolho chinês, milho, alface, pimenta verde, moranga (de verão e de inverno), batata doce, tomate, morango, nabo (comum e verde) e melancia

Reparem que grande parte desses alimentos pesquisados estão presentes no prato do brasileiro como a alface, tomate, couve, batata e quiabo.

Uma análise do Instituto Kushi de dados de nutrientes de 1975 a 1997 descobriu que os níveis médios de cálcio em 12 vegetais frescos caíram 27%; níveis de ferro 37%; níveis de vitamina A 21 % e os níveis de vitamina C 30%.

Dentre os alimentos pesquisados com maior depleção de nutrientes foram: trigo, arroz, milho doce, feijão, soja, batata doce, brócolis, tomate e mamão.

Mais uma vez, é importante reparar que todos esses alimentos pesquisados são consumidos pelo brasileiro, alguns mais, outros menos.

Um estudo semelhante de dados nutricionais britânicos de 1930 a 1980, publicado no *British Food Journal*, descobriu que em 20 vegetais o teor médio de cálcio havia diminuído 19%; ferro 22 por cento; e potássio 14 por cento. Ainda outro estudo concluiu que seria preciso comer oito laranjas hoje para obter a mesma quantidade de vitamina A que nossos avós teriam obtido de uma.

O magnésio é um mineral crítico no corpo humano e está envolvido em cerca de 80% das funções metabólicas conhecidas. Atualmente, estima-se que 60% dos adultos não atingem a ingestão alimentar média e 45% dos americanos são deficientes em magnésio, uma condição associada a doenças como hipertensão, diabetes e distúrbios neurológicos, para citar alguns. A deficiência de magnésio pode ser atribuída a práticas alimentares comuns, medicamentos e técnicas agrícolas, juntamente com estimativas de que o conteúdo mineral dos vegetais diminuiu em até 80 e 90% nos últimos 100 anos.

A alta taxa de deficiência de magnésio agora postulada pode ser atribuída em parte a um declínio constante no teor geral de magnésio em frutas e vegetais cultivados, um reflexo da depleção observada de magnésio no solo nos últimos 100 anos. Essa perda de conteúdo mineral nas escolhas alimentares “saudáveis” foi agravada por um aumento histórico no consumo de alimentos processados, que demonstrou impedir a absorção de magnésio e contribuir para o estado atual de deficiência de magnésio.

Apesar da importância do magnésio para a saúde e bem-estar humano, 60% das pessoas não atingem a recomendação diária de 320 mg/dia para mulheres e 420 mg/dia para homens, com 19% não obtendo nem metade da quantidade recomendada.

Contudo, o uso de fertilizantes à base de fosfato resultou na depleção de magnésio do solo que leva à uma carência de magnésio nos alimentos, conseqüentemente a uma deficiência de magnésio em humanos.

Outro grande problema é o processamento dos alimentos pela indústria alimentícia. Cereais podem ser moídos para remover as cascas fibrosas. As cascas contêm a maior parte da fibra alimentar da planta, vitaminas do grupo B, cromo, magnésio e fitoquímicos.

Já o branqueamento de alimentos antes de serem embalados, leva à perda de vitaminas hidrossolúveis como as vitaminas do complexo B e vitamina C.

Portanto, como o solo está mais pobre em nutrientes o alimento está mais pobre em nutrientes e conseqüentemente os seres humanos também podem estar carentes de nutrientes. Assim sendo, a suplementação pode ser muito bem vinda para corrigir tantos déficits nutricionais.

# PREFEITURA MUNICIPAL DE IGAPORÃ PROMOVE ATIVIDADES ALUSIVAS AO DIA MUNDIAL DA SAÚDE



(FOTO: ASCOM/PMI)

■ **LUCIMAR ALMEIDA DA SILVA**  
lucimaralmeidajs@gmail.com

O Dia Mundial da Saúde, comemorado anualmente no dia 7 de abril, criado pela Organização Mundial da Saúde com o principal objetivo de reforçar e conscientizar a população sobre a importância de cuidar da saúde, com a prevenção de doenças e, assim, ter uma melhor qualidade de vida.

Para marcar a data, a Prefeitura Municipal de Igaporã, através da Secretaria Municipal de Saúde, promoveu no último dia 23, o Projeto Saúde na Feira. Com stands montados na área da Feira Livre, equipes da Secretaria Municipal de Saúde promoveram atividades, oferecendo atendimento e prestando in-

formações à população, com ênfase para a importância da prevenção, através da alimentação saudável e da prática de exercícios físicos.

De acordo com o secretário municipal de Saúde, a realização do Projeto Saúde na Feira, como parte das comemorações alusivas ao Dia Mundial da Saúde, foi idealizada como estratégia para fortalecer e conscientizar a população sobre a necessidade e benefícios de observar recomendações para prevenção da saúde.

além das atividades desenvolvidas pelos profissionais da Secretaria Municipal de Saúde, o Projeto Saúde na Feira contou com apresentações artísticas.

# Técnica eficaz permite remover tatuagem em poucos dias



(FOTO: SHUTTERSTOCK)

■ **HELDER AZEVEDO – ASCOM (BIZ COMUNICAÇÃO)**  
helder@bizcomunicacao.com.br

A tatuagem passou de uma intervenção estética permanente para uma arte que modifica o corpo com chances de ser apagada no futuro. Ainda que utilize uma aplicação subcutânea com pigmentos, injetados através de agulhas, é possível removê-la nos dias de hoje de forma simples e segura, garantindo resultados satisfatórios.

Os motivos pelos quais se resolve remover tatuagens são variados, desde o término de uma relação amorosa ao arrependimento por estampar na pele algo que já não traz um significado importante. É muito comum também pessoas se tatuarem por impulso, mas que logo depois pode provocar arrependimento.

As razões ainda podem se concentrar na profissão ou mesmo em alterações físicas do próprio corpo. Muitos candidatos a uma vaga de trabalho decidem remover tatuagens visíveis para aumentarem as suas chances na seleção, já outras pessoas sofrem com uma mudança corporal e conseqüentemente o desenho acaba se modificando com o crescimento do corpo.

Atualmente o método de remoção de tatuagem mais

procurado é a laser por consistir em um processo rápido e eficaz, que utiliza tecnologia avançada capaz de fazer o corpo descartar os fragmentos por meio de seu sistema imunológico em até 30 dias. “A luz produzida pelo laser atravessa a pele e quebra as moléculas da tinta da tatuagem em minúsculas partículas, separando as cores e gerando uma ‘inflamação’ controlada e proposital”, explica Maria Hartmann, especialista em estética e diretora da Clínica Hartmann.

Outros métodos ainda são utilizados para remover uma tatuagem, como cremes e dermoabrasão. Embora não provoque dor ou lesão corporal, alguns produtos ajudam apenas a clarear a área da pele e o tratamento pode levar meses para apresentar algum resultado satisfatório com o risco de não ser eficaz. Já a dermoabrasão, utiliza um disco de alta rotação para remover as camadas superficiais da pele e deixa a tatuagem mais clara. O procedimento é similar ao do laser, no entanto, a resposta ao tratamento pode não ser satisfatória, uma vez que o método é mais utilizado para retirar cicatrizes e manchas.

(FOTO: SHUTTERSTOCK)



O tratamento a laser se revelou um método seguro, pois o laser não provoca câncer. No entanto, é preciso realizar o procedimento em estabelecimentos seguros com máquinas aprovadas pela Anvisa. “O tratamento geralmente não leva mais do que alguns minutos, dependendo do tamanho da tatuagem e da cor”, ressalta a especialista.

Maria Hartmann esclarece que existem tatuagens que apagam com mais facilidade que outras,

já que o resultado varia conforme a profundidade, qualidade e volume de tinta. A maioria das pessoas que passaram pelo procedimento apenas sentem um leve desconforto, com sensação semelhante à de uma leve agulhada e de calor na pele. Embora o resultado possa ser percebido durante a aplicação, apenas depois dos 30 dias é que é possível verificar a remoção e a reação do organismo ao tratamento.

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

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

# "SAÚDE EM TODO LUGAR" REALIZA EM UM DIA MAIS DE 500 ATENDIMENTOS NO POVOADO DE ITAPIREMA, EM VITÓRIA DA CONQUISTA

■ SECOM/PMVC

secom@pmvc.ba.gov.br



(FOTOS: SECOM/PMVC)

Dona Divaneide Alves, moradora de Itapirema.

“Ter esses serviços de Saúde aqui tão pertinho da casa da gente facilita muito e é bom demais!” Assim descreveu dona Divaneide Alves, de 66 anos, ao participar da ação do Saúde em Todo Lugar no Povoado Itapirema, na terça-feira (26). Ela fez consulta com médico clínico e ainda aproveitou a oportunidade para passar por outros serviços: “É muito bom. Tem um Posto aqui, mas às vezes a gente quer cuidar de um problema com mais urgência e precisa deslocar para a cidade. A gente fica feliz com esse trabalho aqui da Prefeitura, cuidando da gente”, complementou Divaneide.

O Povoado de Itapirema foi a nona localidade da zona rural a receber o projeto Saúde em Todo Lugar, criado em 2021 para ampliar

os atendimentos da Atenção Primária para a população dos Povoados e Distritos mais distantes da sede. “Estamos sempre fazendo o levantamento das maiores demandas em cada região e nos organizando para aumentar essa assistência na zona rural com esse projeto”, explicou a Subsecretária de Saúde, Kalilly Lemos, que acompanhou a ação.

**P**  
**Proativa**  
CONTABILIDADE

**15** anos  
Atendendo Brumado e Região!

 (77) 9 8824 - 9163

 (77) 3441 - 1405

  @proativacontabil

Ao todo, foram mais de 500 atendimentos realizados, entre atendimentos médico clínico e pediátrico, coleta de preventivo, atendimento odontológico, aferição de pressão e glicemia, vacinação de rotina, acompanhamento nutricional do Bolsa Família, distribuição de medicamentos, teste rápido de Sífilis/HIV/Hepatite e avaliação Antropométrica. A equipe de Combate às Endemias também esteve presente na ação, levando ações educativas de combate ao mosquito *Aedes aegypti*.

Moradora do Povoado, Aline Tavares, de 35 anos, levou o filho de um ano para a consulta pediátrica e aprovou a ação. “A gente precisa demais disso. A nossa comunidade é zona rural, não é para dizer que somos carentes, mas a gente estava precisando de mais atendimentos assim, com mais atenção”, comentou.



No projeto, que é realizado mensalmente, estão envolvidas as Diretorias de Atenção Básica e de Vigilância em Saúde da Secretaria Municipal de Saúde, em parceria com curso de Medicina da Faculdade Santo Agostinho (Fasa) e, dessa vez, com o Politécnico Book. As ações do Saúde em Todo Lugar já foram realizadas em Lagoa de José Luís, Bate-Pé, Limeira, Lagoa de Maria Clemência, Caiçara, Cabeceira, José Gonçalves e Assentamento Zumbi dos Palmares.



Aline levou o filho para a consulta pediátrica.



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

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



Facebook



Instagram



Twitter



YouTube



Whatsapp

## SAÚDE/MATERNIDADE

# 48% das brasileiras não sabem que as chances de engravidar naturalmente com 40 anos é de 5%, diz estudo

## Principalmente as mulheres dos 18 aos 24 anos, com 51% das participantes.

■ CAROLINE VIRGILLI - ASCOM (FAMIVITA)  
carol.silva@famivita.com.br

No que parece ser uma tendência mundial, hoje, há um processo de atraso na idade de ter um bebê. Basicamente tal fato está atrelado à dificuldade de conciliar a vida profissional, que se torna difícil para a mulher, e ao desejo do casal de ter estabilidade financeira antes de engravidar. Assim, às vezes, conquistar o positivo vira uma verdadeira batalha, especialmente porque após os 40 anos as chances de engravidar naturalmente são de apenas 5%.

Porém, nem todas as mulheres sabem dessa informação, conforme observou a Famivita em seu mais recente estudo. Nele, 48% das brasileiras apontaram desconhecer que as chances são pequenas. Principalmente as mulheres dos 18 aos 24 anos, com 51% das entrevistadas.

Santa Catarina é o estado com o menor conhecimento sobre as chances de engravidar serem só 5% após os 40 anos, com 56% das entrevistadas. No Rio de Janeiro, em São Paulo e em Minas Gerais, pelo menos metade da população não tem esse conhecimento. Já o Piauí é o estado com o maior conhecimento sobre o dado, sendo que somente 37% das participantes não sabem que as chances de engravidar após os 40 anos é de 5%.

Para as mulheres que desejam engravidar após os 40 anos, é importante realizar um check-up antes de começar as tentativas de gravidez, porque na gestação tardia, tornam-se mais comuns os casos de diabetes gestacional e abortos. Além disso, a suplementação com ácido fólico cerca de 3 meses antes de decidir engravidar, também é importante. E ainda: compreender o próprio ciclo e ter relações sexuais nesse período, posto que é o momento em que as chances de engravidar são maiores.

### Maternidade aos 40

A dificuldade de ser mãe com idade mais avançada

**48%**

48% das brasileiras desconhecem que a chance de engravidar naturalmente com 40 anos é de apenas 5%.



Principalmente as mulheres dos **18 aos 24 anos**, com **51%** das entrevistadas.

**26%**

26% das participantes conseguem se imaginar tendo filho(s) após os 40 anos.

**40+**



Especialmente as mulheres dos **40 aos 44 anos**, com **69%** das participantes.

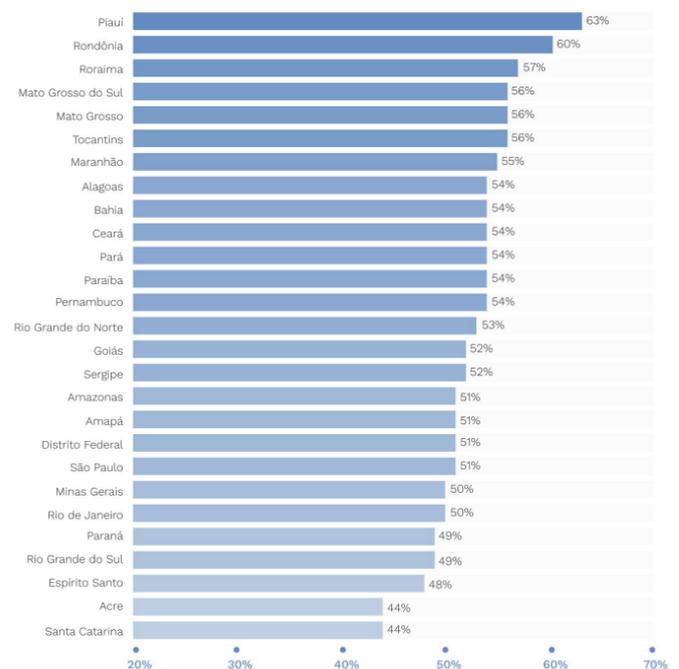


70% das mulheres acreditam que é mais difícil ser mãe acima dos 40 anos.



63% das entrevistadas com 50 anos ou mais, afirmaram ter ciência sobre a dificuldade de engravidar após os 40 anos.

#### ÍNDICE DOS ESTADOS QUE BRASILEIRAS SABEM QUE A CHANCE DE ENGRAVIDAR NATURALMENTE COM 40 ANOS É DE 5%



#### RANKING DOS ESTADOS EM QUE BRASILEIRAS CONSIDERAM MAIS DIFÍCIL SER MÃE ACIMA DOS 40 ANOS

|                        |                      |                    |                    |
|------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| 1. Distrito Federal    | 8. Rio Grande do Sul | 15. Ceará          | 22. Pará           |
| 2. Tocantins           | 9. Bahia             | 16. Amazonas       | 23. Sergipe        |
| 3. Rio Grande do Norte | 10. Espírito Santo   | 17. Maranhão       | 24. Amapá          |
| 4. Mato Grosso do Sul  | 11. Roraima          | 18. Alagoas        | 25. Rondônia       |
| 5. Minas Gerais        | 12. Piauí            | 19. Goiás          | 26. Santa Catarina |
| 6. Paraíba             | 13. São Paulo        | 20. Paraná         | 27. Acre           |
| 7. Mato Grosso         | 14. Pernambuco       | 21. Rio de Janeiro |                    |

Estudo de famivita.com.br feito com mais de 7.500 brasileiras entre 17 e 24 de janeiro de 2022.

SAÚDE/MATERNIDADE

# Gestantes do Centro de Referência em Assistência Social de Barra do Choça recebem orientações para realizarem atividades físicas durante a gestação

(FOTO: ASCOM/PMBC)



■ ASCOM/PMBC

<https://www.barradochoça.ba.gov.br/>

**N**a manhã da terça-feira (26), gestantes do grupo "Amor de Mãe" participaram da palestra "Atividades Físicas e Gestação", realizada pela Secretaria Municipal da Assistência Social por meio do Centro de Referência da Assistência Social (Cras) Sede.

O evento foi conduzido pelo Bacharel em Educação Física e Pós-graduado em Mídias na Educação, Jacson Leite de Aguiar Filho. O Educador Físico esclareceu dúvidas acerca da prática de atividades físicas durante o período da gravidez e a importância dos exercícios nessa fase.

"Através de tudo que foi dito aqui hoje, as futuras mães poderão continuar se exercitando

e cuidando do corpo mesmo durante a gravidez, é um estímulo, para que, após o parto, a gestante continue praticando exercícios e tendo uma vida saudável longe do sedentarismo", pontuou.

A coordenadora do Cras Sede, Cyntia de Souza, ressaltou o quanto essa ação agrega valor na vida das mães priorizando sempre à saúde.

"O nosso objetivo é atender e proporcionar aos grupos assistidos pelo Cras que os seus membros tenham melhores condições sociais e acima de tudo, saúde. Nosso objetivo é trabalhar a conscientização e ressaltar a importância do parto humanizado, saudável e livre de qualquer complicação."

# Paciente com Câncer Renal de até 4 cm pode ser tratado e curado com ablação

As terapias ablativas que destroem tumores por meio do calor (radiofrequência e micro-ondas) e congelamento (crioablação) se mostram não inferiores à cirurgia no tratamento de câncer inicial renal, com até 4 centímetros de diâmetro, com a vantagem de apresentar menor alteração da função renal no pós-operatório. Resultados da adoção da técnica serão apresentados na 52ª Jornada Paulista de Radiologia (JPR 2022), em São Paulo

■ MOURA LEITE NETTO – ASCOM (SENSU CONSULTORIA DE COMUNICAÇÃO)  
moura@sensucomunicacao.com.br

Silencioso e com dois terços dos casos sendo diagnosticados nos homens, o câncer de rim é o 9º tumor maligno mais comum no sexo masculino. No Brasil, são estimados mais de 6 mil novos casos em 2022. A primeira opção de tratamento do câncer de rim, para os casos iniciais, costuma ser a remoção do órgão por cirurgia (nefrectomia radical) ou de parte do rim que contenha o tumor (nefrectomia parcial). A boa notícia é que para os pacientes com tumores iniciais (classificados como T1a), que tenham até 4 centímetros, a terapia ablativa se firma como uma opção que traz equidade (não inferioridade) quando comparada à cirurgia. A taxa de recorrência e cura com ablação é semelhante, com o diferencial de poupar mais a função renal do paciente e causar menos morbidade, com taxa de cura próxima de 100%.



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

A apresentação dos resultados obtidos com as técnicas de ablação em Câncer Renal será um dos destaques da 52ª Jornada Paulista de Radiologia (JPR 2022), evento organizado pela Sociedade Paulista de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (SPR) em parceria com a Sociedade Radiológica da América do Norte (RSNA), de 28 de abril a 1 de maio, no Transamérica Expo Center, em São Paulo. O tema está na programação de um dos cursos que compõem a JPR 2022, que é a 4ª Jornada de Radiologia Intervencionista, mais especificamente na manhã de sexta, dia 29. A programação completa está disponível em <https://jpr2022.org.br/>.

Há diferentes tipos de câncer de rim. O mais comum é o carcinoma renal de células claras, que representa 7 em cada 10 casos. Os carcinomas papilíferos são 10% dos casos, enquanto os carcinomas cromóforos respondem por cerca de 5% dos casos dos tumores malignos renais. Há também outros subtipos, mais raros. Quanto às indicações de terapia ablativa,

as mais comuns são para tumores malignos T1a (acima citados), com até 4 centímetros, restritos ao rim, sem comprometimento linfonodal ou metástase.

“Para esses casos, os estudos mostram que há uma equidade da ablação quando comparada com a cirurgia, com a mesma taxa de recorrência. O benefício é que, com a ablação, estamos poupando mais a função renal, além de oferecer uma menor morbidade e mortalidade. Nos casos indicados, a taxa de cura dos pacientes com Câncer Renal chega a quase 100% com a ablação.”, destaca o médico radiologista intervencionista Guilherme Martins, coordenador científico do evento.

Outra indicação de ablação em Câncer Renal é para tumores que tenham entre 4cm e 7cm, classificados como T1b. Para esses casos, a cirurgia é superior à terapia ablativa, porém, quando há alguma contraindicação cirúrgica, a terapia ablativa é uma opção. “A cirurgia é contraindicada quando há comorbidades ou situações que dificultam uma cirurgia longa e, por sua condição clínica, o paciente não possa se submeter. As principais comorbidades são relacionadas ao estado clínico geral do paciente, como função renal comprometida, hipertensão ou diabetes descontrolada, por exemplo. Cada caso precisa ser avaliado individualmente”, ressalta Martins, que é coordenador médico de Radiologia Intervencionista do United Health Group (Grupo Samaritano); médico assistente da equipe de Radiologia Intervencionista do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP/HC-FMUSP) e médico assistente da equipe de Radiologia Intervencionista do Hospital Sírio-Libanês.

**Diagnóstico da doença e cobertura da técnica** – O câncer de rim costuma ser silencioso, com os principais sinais de alerta sendo sangue na urina, dor constante nas costas e aumento da pressão arterial, porém presentes na minoria dos casos. Normalmente esses nódulos são vistos como incidentalomas, que é quando o exame ocorre para se investigar outras causas e acaba, ocasionalmente, identificando o tumor, que depois é confirmado (a doença) por biópsia. Os casos mais comuns são de realização de ultrassom, tomografia ou ressonância de abdômen ou rim, quando o paciente apresenta dor abdominal ou suspeita de quadros inflamatórios abdominais.

Quando esse diagnóstico ocorre precocemente, como descrito (T1a) é possível tratar com as três técnicas de terapia ablativa existentes no mundo, que são a ablação por calor (radiofrequência ou micro-ondas) ou congelamento (crioablação). Guilherme Martins explica que as três modalidades estão disponíveis hoje no Brasil, sendo a crioablação um pouco menos, por conta dos custos. “Radiofrequência e micro-ondas exigem apenas um gerador, com fácil locomoção. Já a crioablação também tem um aparelho, que também pode se mover, mas ela exige o hélio e o argônio comprimido, o que aumenta o custo e torna a logística um pouco mais complexa”, detalha.

A terapia ablativa de câncer de rim não é inclusa no ROL da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), o que faz com que muitos pacientes, com indicação clínica, optem pela judicialização. “Felizmente, apesar da ausência no ROL, alguns hospitais e planos privados já oferecem a ablação por ser mais custo-efetivo, com resultado semelhante. O que é muito positivo, enquanto estamos lutando por esta inclusão”, afirma Martins.

Havendo a disponibilidade das três tecnologias (crioablação, radiofrequência e micro-ondas), a escolha é totalmente baseada nas características clínicas e localização do tumor, além da experiência do médico executante. Pensando no mundo ideal, ou seja, as três disponíveis em determinado centro de tratamento, a escolha leva em conta o tamanho do tumor, localização e proximidade com as estruturas adjacentes, como o cólon e ureter. “Tumores menores e periféricos são factíveis de uma ablação completa com radiofrequência, por exemplo. Já tumores maiores ou centrais, nós preferimos micro-ondas, já

que ele gera áreas de ablação maiores e a crioablação também, porque nós temos uma noção exata da bola de gelo que acaba envolvendo todo o volume tumoral”, conta.

Seguindo com a explicação, Martins alerta que, para os tumores centrais, o calor é prejudicial para a pelve renal, então, acaba-se, nesse caso, preferindo a crioablação. Os tumores centrais são quando o nódulo está a menos de 1cm da pelve renal ou quando ele toca o seio renal, aumentando a chance de lesão térmica, principalmente nas terapias ablativas que usam o calor para destruição tumoral.

**Sobre a JPR 2022** - Com o tema “Um novo encontro, reunidos, afinal”, a 52ª Jornada Paulista de Radiologia (JPR 2022), o maior evento do setor na América Latina, reunirá de 28 de abril a 1 de maio no Transamérica Expo Center, em São Paulo, mais de 700 palestrantes, dentre eles quase 70 estrangeiros, que vão abordar em dezenas de painéis, cursos e atividades concomitantes, as principais inovações em radiologia e diagnóstico por imagem. Realizada pela Sociedade Paulista de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (SPR), a Jornada terá, pela quarta vez, a parceria da Sociedade de Radiologia da América do Norte (RSNA) e, compondo a programação científica, contará com quase 70 professores estrangeiros de dez países (Argentina, Chile, Canadá, Portugal, Uruguai, México, Colômbia, Peru, Suécia e Estados Unidos). A JPR 2022 é apoiada pelo Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (CBR), Associação Paulista de Medicina (APM) e Associação Médica Brasileira (AMB).

A programação científica (<https://jpr2022.org.br/programacao/programacao-cientifica>) trará abordagens sobre as áreas Abdominal, Digestório e Geniturinário; Cabeça e Pescoço; Mama; Musculoesquelético; Neurorradiologia e Tórax; cursos dedicados ao papel na Radiologia que é exercido por biomédicos, enfermeiros, médicos veterinários, físicos, engenheiros clínicos, técnicos e tecnólogos. Haverá também um módulo prático de Radiologia de Emergências, Curso Prático ACR BI-RADS (estratificação de câncer de mama); aulas sobre Ultrassonografia Geral, Densitometria, Imagem Cardiovascular e Pediatria.

## SERVIÇO

### 52ª Jornada Paulista de Radiologia (JPR 2022)

**Tema:** Um novo encontro: reunidos, afinal

**Realização:** Sociedade Paulista de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (SPR) com a Sociedade Radiológica da América do Norte (RSNA).

**Quando:** 28 de abril a 1 de maio de 2022

**Local:** Transamérica Expo Center (TEC).

**Endereço:** Avenida Dr. Mario Villas Boas Rodrigues, 387, bairro Santo Amaro, São Paulo.

**Informações:** <https://jpr2022.org.br/>

Credenciamento/imprensa: [mouraleitenetto@sensucomunicacao.com.br](mailto:mouraleitenetto@sensucomunicacao.com.br) e [lidia@sensucomunicacao.com.br](mailto:lidia@sensucomunicacao.com.br)

Credenciamento de assessorias de imprensa dos expositores: Preencher este formulário.

**Protocolo sanitário** - Todos os participantes devem apresentar comprovante do ciclo de vacinação completo para a covid-19 (primeira e segunda dose, ou dose única, no caso do imunizante da Janssen) na entrada do evento. Além disso, devem permitir que seja aferida sua temperatura e se comprometer, em caso de sintomas de gripe e/ou outros compatíveis com a covid-19 em até 7 dias antes do evento, a não participar presencialmente. A organização segue o DECRETO nº 61.149. 17/03/2022, que dispensa o uso obrigatório de máscaras no Estado de São Paulo (exceto em transporte público e serviços de saúde). Ainda, recomenda o uso de álcool gel e adoção de distanciamento social sempre que possível.

**Sobre a SPR** - Com mais de 8 mil associados, a Sociedade Paulista de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (SPR) atua desde 1968 em prol dos radiologistas, do desenvolvimento científico e da dinamização da especialidade. Nesse contexto estão eventos, educação digital, cursos, publicações, entre outras atividades. Dentre as principais ações da SPR está a Jornada Paulista de Radiologia (JPR), evento anual, o maior desse gênero na América Latina. Além disso, a SPR também conta com parcerias internacionais e faz convênios com entidades médicas de outros países, que proporcionam benefícios a profissionais da radiologia, como intercâmbios científicos e descontos em cursos.



# SEMPRE BOM  
# LEMBRAR

É necessário completar o  
esquema vacinal contra a  
**COVID-19**

OK

# ARTIGO



Psicanalista, psicopedagoga,  
palestrante, administradora hospitalar,  
gestora comercial, membro da  
Academia Fluminense de Letras,  
colunista do site UOL, colunista do  
jornal Folha de Niterói e colunista e  
redatora da revista VAM Magazine.

POR ANDRÉA LADISLAU

## O QUE FAZ SEUS OLHOS BRILHAREM E O SEU CORAÇÃO PULSAR MAIS FORTE?

**B**oa pergunta para uma reflexão: o que faz os olhos brilharem e o coração pulsar mais forte? Certamente, a resposta é bastante subjetiva. Afinal, somos seres bem diferentes e individualizados. A motivação está diretamente ligada aos nossos desejos internos e a nossa experiência de vida que é única.

Em um feriado prolongado, recheado com um carnaval fora de época, presenciamos o brilho no ar de vários foliões que estavam aguardando esse espetáculo por dois anos.

Pessoas que tem o carnaval como meio de sobrevivência ou mesmo outras que nos desfiles extravasam suas emoções e expõe sentimentos de alegria, euforia, amor intenso e felicidade sem limites.

Um momento em que se percebe corações pulsando mais forte com a energia da passarela do samba.

Porém, sabemos que essa festa da cultura popular brasileira não é apreciada por todos. E está tudo bem. Afinal, as motivações e as razões que geram alegria são bem distintas e variam de indivíduo para indivíduo.

Externar e poder saborear momentos de prazer, sem dúvida é uma experiência necessária para a humanidade. Mas a grande sabedoria, no entanto, é ter consciência e coragem para insistir no que faz seus olhos brilharem e acima de tudo, se permitir insistir no que faz você ser você em sua essência.

O segredo é não insistir no que te faça desistir de si mesmo. Nem sempre paramos para pensar nisso. Diante da urgência do mundo, estamos sempre preocupados e empenhados nas tarefas e obrigações do dia a dia.

Alimentados pela nossa ansiedade e buscando corresponder ao que esperam de nós. Raras são as vezes em que paramos para pensar no que nos faz bem de verdade. Raros são os momentos em que nos entregamos ao que nos dá prazer.

Dizem por aí que o ano só começa após as folias de Momo. E que tal, dar o pontapé inicial pensando em novas filosofias de vida?

Se abrir para novas experiências? Mas também podem ser velhas possibilidades, desde que te encham de prazer e que façam os seus olhos brilharem.

Pois, momentos inesquecíveis sempre ficam marcados na memória, alimentam nosso prazer e estimulam a produção dos neurotransmissores que provocam sensações agradáveis em nosso organismo. Nos fazendo sentir vivos e capazes, elevando a autoestima e revitalizando nossa energia mental e corporal.

Refleta como tem gasto seus dias. Sua agenda anda cheia como muitos compromissos? Ok. Faz parte da vida.

Mas como estão suas relações? Não se esqueça das pessoas que tornam sua vida melhor. Aquelas que aquecem seu coração. Precisamos desenvolver uma escuta ativa para quem está ao nosso lado.

Valorizar quem está em nosso caminho, seguindo conosco na trajetória da vida. Visto que, a vida é um sopro e o dia de amanhã não está em nosso controle.

Mesmo que sejam poucos momentos, mas que eles sejam vivenciados positivamente. Onde cada um respeite os limites do outro. Onde a verdade e a transparência da comunicação estejam de mãos dadas para facilitar o diálogo.

Enfim, o que faz os seus olhos brilharem, seu coração bater mais forte e acelerado, pode ser qualquer coisa que você quiser. Desde que, respeite seus desejos, sem ferir sua individualidade e sem ultrapassar os limites das relações.

Nossas escolhas podem fazer a alma agradecer feliz ou também podem nos fazer chorar e arrepender por um bom tempo. O desafio maior é derrubar muros e construir pontes. Somos capazes?

Somo sim. Afinal, pela saúde mental, entendemos que somos sujeitos de desejo, ativos e intensos por descobertas e motivos que nos façam delirar de felicidade e amor.

Portanto, agarre as oportunidades de ser feliz e que as rédeas de sua vida, mais consciente de suas escolhas, sejam retomadas. Pois, o caminho do autoconhecimento é essencial para pulsar a alma, já que somos donos do que calamos e senhores do falamos, em um mundo onde as melhores conquistas são as mais difíceis.

Então, explore, ouse e busque descobrir onde está o motivo das suas maiores alegrias e motivações de viver.



**Mesmo que sejam poucos momentos, mas que eles sejam vivenciados positivamente**



SAÚDE/IMUNIZAÇÃO

(FOTO: DIVULGAÇÃO/SBOC)



## SEMANA MUNDIAL DE IMUNIZAÇÃO: CONHEÇA AS VACINAS RECOMENDADAS E CONTRAINDICADAS PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC) chama a atenção para as particularidades da imunização de pacientes oncológicos e divulga material sobre o tema

■ CLAUDIA NOGUEIRA – ASCOM (ELDEMAN)  
claudia.nogueira@edelman.com

Realizada de 24 a 30 de abril com apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Semana Mundial de Imunização tem por objetivo conscientizar a população sobre a importância das vacinas na proteção de diversas doenças. Em 2022, o lema estabelecido pela OMS é: Você está protegido? Tome todas as vacinas.

A Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC) enfatiza que a proteção das vacinas também é benéfica e recomendada a quem tem câncer, mas alerta que nem todas

as vacinas são indicadas a imunossuprimidos, que é o caso de muitos pacientes oncológicos, especialmente aqueles em tratamento com quimioterapia ou radioterapia.

“Vacinas com vírus vivos atenuados são contraindicadas a pessoas imunocomprometidas porque podem se replicar no organismo do indivíduo vacinado”, explica Dra. Maria Ignez Braghiroli, membro da diretoria da SBOC. “Nesse grupo de vacinas, estão a tríplice viral [contra sarampo, caxumba e rubéola] e os imunizantes que combatem a febre amarela, herpes zoster e poliomielite”, exemplifica.

Dra. Maria Ignez Braghiroli, oncologista clínica e membro da diretoria da SBOC.



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Em contrapartida, para início de qualquer tratamento oncológico, há duas vacinas fundamentais, informa a oncologista clínica: a vacina contra a influenza e contra a pneumonia. “Esta última chamada de antipneumocócica”, explica. “Especificamente para adultos, estão disponíveis ainda as pneumocócicas conjugada (PVC-13) e a polissacarídica (VPP23)”, acrescenta.

Essas e muitas outras recomendações constam no guia Vacinação no Paciente Oncológico (<https://sboc.org.br/images/Guia-de-Vacinao-no-Paciente-Oncologico.pdf>), produzido pela SBOC e pela Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) no ano passado. O material tem sido usado como fonte de referência para diversos oncologistas no Brasil e no mundo, mas também pode ser acessado gratuitamente por qualquer pessoa que busque informações sobre o tema.

Um estudo\*, realizado pelo Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e mencionado no guia,

apontou que a orientação do médico faz toda a diferença para que o paciente, de fato, se vacine. Quando o profissional de saúde estimula a imunização, as taxas de vacinados podem chegar a até 90%; entretanto, se ocorre um desestímulo por parte do médico, a mesma taxa gira em torno de 8%. “O guia Vacinação no Paciente Oncológico contribui ao sensibilizar os oncologistas para a importância da vacinação”, afirma Dra. Maria Ignez Braghiroli.

Embora os benefícios da vacinação sejam bastante evidenciados de forma geral, o estudo destaca a relevância de análises individuais, pois existem recomendações específicas também quanto ao momento adequado das imunizações, assim como considerações acerca da revacinação e de esquemas de doses especiais. Quem passou por um transplante de células tronco-hematopoiéticas, por exemplo, deve obedecer a um calendário de imunização adaptado ao processo do tratamento.

## Pacientes oncológicos têm recomendação da 4a dose do imunizante contra a Covid-19?

Sim. O esquema vacinal completo contra a Covid-19 é indicado a pacientes com câncer, inclusive a quarta dose, que deve ser tomada 120 dias (cerca de quatro meses) após a terceira dose.

Uma pesquisa\*\* ([https://www.bmj.com/content/374/bmj.n2098?ijkey=795ae4b595ebd76571beac1ad84e38cddf19303d&keytype=tf\\_ipsecsha](https://www.bmj.com/content/374/bmj.n2098?ijkey=795ae4b595ebd76571beac1ad84e38cddf19303d&keytype=tf_ipsecsha)) liderada por cientistas do Reino Unido revelou que 40% das pessoas imunocomprometidas conseguiram gerar menos anticorpos do que pessoas saudáveis após duas doses de vacina, o que justificaria a necessidade de reforços.

Há também necessidade de proteção contra possíveis variantes do coronavírus, como a Ômicron, que provocou um novo aumento de casos de covid em várias partes do mundo.

Neste mês, cálculos do Ministério da Saúde revelaram que 58,2% dos brasileiros que têm idade acima de 18 anos e que já estão elegíveis para receber a quarta dose ainda não completaram o esquema de imunização.

A SBOC também sublinha que todos os que convivem com pacientes oncológicos, como familiares e cuidadores, devem manter seu calendário vacinal atualizado, de acordo com as recomendações do Programa Nacional de Imunizações (PNI). E você, está protegido?

### Referências

\*Centers for Disease Control and Prevention (CDC). MMWR Morb Mortal Whly Rep. 1988;37:657-661.

\*\*Covid-19: 40% dos pacientes com sistema imunológico enfraquecido apresentam menor resposta às vacinas em <https://doi.org/10.1136/bmj.n2098>. Acessado em 18/04/2022.



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

## SAÚDE BUCAL

(FOTO: GI/GETTY IMAGES)



É necessário cuidar da Saúde Bucal na gestação

# Cinco mitos e verdades sobre a Saúde Bucal da gestante e do bebê

MAM Baby promoveu bate-papo sobre o Pré-natal Odontológico para orientar as mães sobre as melhores práticas com relação à Saúde Bucal

■ LETICIA QUEIROZ – ASCOM (RPMA COMUNICAÇÃO)  
leticia.queiroz@rpmacomunicacao.com.br

O Pré-natal Odontológico é uma importante etapa da rotina da mulher grávida. No próprio Cartão da Gestante, desenvolvido pela Agência Nacional de Saúde (ANS), há uma página inteira dedicada à consulta odontológica, o que atesta a importância do acompanhamento para prevenir, avaliar e tratar os quadros clínicos comuns no período.

Pensando nisso, a MAM Baby, marca especialista em bebês, realizou na segunda-feira (18/04), uma live sobre o tema com o odontopediatra Gabriel Politano e as fundadoras da página mamis da madrugada (<https://www.instagram.com/mamismadamadrugada/>), que começou no Facebook e hoje é um grupo fechado com mais de 16 mil mães, Vanessa Abdo e Dani Zaccari. Na conversa, Aline Luz, mãe e colaboradora da

MAM, apresentou algumas dúvidas enviadas por seguidores, que foram esclarecidas pelo dentista e comentadas pelas participantes.

Durante o bate-papo, diversos mitos acerca do cuidado oral da gestante e do bebê foram desfeitos e substituídos por dicas práticas e eficientes, para garantir a Saúde Bucal da família de maneira mais segura e eficaz. Por exemplo, a gestante pode, sim, fazer uso de anestesia para tratamentos bucais, desde que o dentista saiba como administrá-la corretamente e que o procedimento seja indispensável, como no caso de infecções. Outros mitos e verdades estão descritos abaixo, e o bate-papo completo está disponível no link: <https://www.instagram.com/p/Ccgs6YVqYvj/>.

## Pré-natal Odontológico é apenas sobre a saúde da mãe

Mito. Há três principais focos a ser observados durante as consultas: orientação à paciente sobre os cuidados com a Saúde Bucal; tratamento de possíveis desconfortos; e também orientações sobre cuidados com os dentinhos do bebê que vai nascer. Com o devido conhecimento, a mãe pode identificar, por exemplo, uma língua presa que atrapalhe a amamentação.

## Existe período ideal para tratamentos odontológicos em gestantes?

Verdade. O Odontopediatra comentou que o período ideal para qualquer procedimento odontológico é durante o segundo trimestre gestacional, que mescla uma maior segurança para o bebê e conforto para as mães, que não têm náuseas, como é comum ocorrer nos primeiros meses de gestação, nem estão com a barriga tão pesada, a ponto de sentir desconforto na cadeira do dentista.

No entanto, essa recomendação vale apenas para procedimentos eletivos. Se houver algum tipo de inflamação, o tratamento precisará ser realizado de imediato, já que bactérias têm o potencial de invadir até mesmo o líquido amniótico e a placenta.

## O ideal é aprender todo o possível sobre a Saúde Bucal do bebê antes de ele nascer

Verdade. Logo após o nascimento da criança, a mãe já tem diversas preocupações imediatas, como a primeira ida ao pediatra e as vacinas necessárias. Por isso, o ideal é aproveitar o Pré-natal Odontológico para aprender as melhores práticas no cuidado oral da criança e, assim, programar a primeira visita ao dentista com tranquilidade e com o estabelecimento de uma rotina familiar.

## Existe um período exato para os dentes dos bebês começarem a nascer?

Mito. O nascimento dos dentinhos pode variar muito de uma criança para outra, assim como o falar e o andar. Os dentes podem começar a nascer a partir dos 5 meses ou aparecer apenas quando a criança completar 1 ano e meio.

## A gestante deve ir ao dentista assim que descobre que está grávida

Mito. Em casos de gestação programada, é interessante que a mulher vá ao dentista antes mesmo de engravidar. Isso porque, caso haja necessidade de algum tratamento, ela poderá adiantar os procedimentos antes da gravidez e evitar intervenções mais demoradas e desconfortáveis durante a gestação.

No entanto, caso a gravidez ocorra de forma não programada, é importante que a gestante agende uma visita ao dentista ao longo do período. Isso porque nem todas as doenças são sintomáticas e é essencial investigar, checar e manter em dia a Saúde Bucal.

“A necessidade do acompanhamento odontológico parte de uma questão bem simples: é preciso que a gestante esteja com os dentes saudáveis, para que consiga se alimentar corretamente e evite qualquer déficit de vitaminas. Apesar disso, todo tratamento também deve ser avaliado pelo time de profissionais que a acompanha, como o ginecologista e o obstetra”, conclui Gabriel Politano.

## SAÚDE PETS

# COMUM EM GATOS, ESPOROTRICOSE CAUSA LESÕES GRAVES E PODE SER TRANSMITIDA A HUMANOS



FOTO: DIVULGAÇÃO - SYNTEC

■ FERNANDA SOUZA – ASCOM (TEXTO COMUNICAÇÃO)  
fernanda@textoassessoria.com.br

Comum em gatos, a “doença da roseira” pode causar úlceras de pele e afetar o bem-estar animal. Causada pelo fungo *Sporothrix spp* – e também conhecido por “doença do jardineiro” – o nome oficial é Esporotricose. Presente no solo e na vegetação, o causador da enfermidade compromete a saúde dos felinos domésticos, cuja população no país chega a 30 milhões, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

“A Esporotricose é uma doença de pele crônica e esporádica que surge quando o fungo entra no organismo dos gatos devido a feridas na pele e pequenas lesões ou, ainda, por contato com objetos ou ambientes contaminados. A doença é transmissível entre os felinos e também é uma zoonose – ou seja, pode afetar o ser humano, algo que acontece principalmente a partir de arranhões”, explica a médica veterinária Yolanda Antunes, gerente nacional de produtos para pets na Syntec do Brasil.

O fungo *Sporothrix spp* costuma se proliferar em cascas de árvores, caule de plantas e solo. Como os gatos costumam se aventurar em troncos e adoram desbravar territórios, a doença acaba tendo transmissão facilitada, inclusive entre eles. “Ao brincar ou passar por esses locais, arranhar a madeira ou enterrar seus dejetos, os fungos podem ficar presos às unhas dos animais, em farpas ou espinhos espetados no corpo”, comenta Yolanda.

Após a contaminação, a Esporotricose pode evoluir em três fases. “No

estágio localizado, o primeiro, a doença é caracterizada por lesões nodulares avermelhadas – individuais ou múltiplas – na pele do animal. Na segunda fase, a infecção progride formando úlceras na pele e atinge o sistema linfático do animal. Por fim, chega a um ponto tão crítico, quanto todo o organismo do pet é afetado. Com o agravamento, as úlceras se tornam cada vez maiores e profundas, acometendo articulações, ossos e pulmões”, alerta a veterinária.

O problema causado pelo fungo pode até mesmo chegar ao sistema nervoso central e somar sintomas, como fraqueza, anorexia e febre. Para garantir a saúde e a qualidade de vida dos gatos, “prevenção” é a palavra em destaque. “Nós podemos prevenir o contágio desse fungo e de outros inimigos da saúde dos gatos ficando atentos à higiene e aos ambientes que ele frequenta, mantendo o animal em ambiente seguro e sem acesso à rua, as chamadas famosas voltinhas, minimizando o risco de contato com os causadores do problema”, comenta a gerente nacional da Syntec.

Soluções desinfetantes com cloreto de benzalcônio associado a glioxal – como Gliocide, da Syntec – são ideais para a limpeza das superfícies e dos ambientes domésticos, garantindo a eliminação não só de fungos, mas de vírus e bactérias. Para reforçar os cuidados, recomenda-se também a areia Smart Litter, que é atóxica e possui elevada propriedade de absorção, rendendo muito mais que os granulados comuns.

# Como as empresas podem prevenir a Síndrome de Burnout em suas equipes

Dani Costa, autora do livro "Você é o caminho", reforça que implementar políticas de prevenção é menos custoso do que afastar um colaborador

■ CAROLINA LARA – ASCOM (LARA COMUNICAÇÃO)  
carolina@carolinalara.com.br

O conceito de “Trabalho e Dedicção” é constantemente disseminado pela sociedade. No entanto, o empenho em excesso no ambiente profissional tem o potencial de acarretar diversos problemas entre os colaboradores de uma empresa. De acordo com Dani Costa, mentora, palestrante e autora do livro “Você é o caminho”, em que conta como superou a Síndrome de Burnout, um distúrbio emocional que é reconhecido a partir da exaustão extrema, estresse e esgotamento mental que acontecem em situações de trabalho desgastantes ou competitivas, as empresas precisam adotar um método de produtividade mais consciente. “Esse termo se aplica quando todas as atividades e processos possuem clareza de propósito, com os colaboradores sabendo seu exato papel na execução. A rotina de trabalho deve ser alinhada e discutida em grupo, de acordo com a visão sistêmica do grupo para priorizar o bem-estar geral de todos”, relata.

Para a escritora, oferecer benefícios como dias de folga e os chamados “salários emocionais” podem ser uma solução viável para as empresas. “As pessoas não estão mais dispostas a colocar a saúde em risco em razão do trabalho, sabem da existência da produtividade destrutiva, que as colocam em situação de desonra tanto do ponto de vista energético, quanto financeiro, profissional e emocional. Hoje, elas escolhem pela qualidade de vida”, declara.

Dani Costa ainda revela que implementar políticas de prevenção é menos custoso do que afastar um colaborador. “O colaborador afastado por Burnout não é produtivo para ninguém. É prejudicial tanto para ele mesmo, que chegou no limite do desgaste e esgotamento, quanto para a empresa que diante do afastamento não consegue dar vazão às atividades ou mesmo substituir aquele colaborador de forma eficiente. Isso pode causar um efeito dominó, reverberando para os demais membros da equipe”, pontua.

Não existe um estudo que indique quais profissões são as mais afetadas pelo quadro, mas a mentora acredita que alguns profissionais têm uma tendência maior a desenvolver o Burnout. “Qualquer profissão está suscetível a isso, mas, sem dúvidas, jornalistas, médicos, psicólogos e bancários devem estar atentos a sua saúde psicológica nesse momento”, alerta.

De acordo com a autora, profissionais que já sofreram por conta dessa síndrome devem levar uma vida mais regrada e priorizar a si mesmos. “É preciso realizar um reajuste completo na rotina. Quem passou pelo Burnout normalmente não consegue se manter no mesmo ritmo de trabalho, levando a mudanças de profissão ou de ambiente no trabalho. A pessoa deve se priorizar, visando seu próprio bem estar”, finaliza.



(FOTO: DIVULGAÇÃO).

Dani Costa é mentora, palestrante e facilitadora em desenvolvimento integral humano. Também é idealizadora da Plataforma da Vida, um portal de conteúdo e serviços voltados para autoconhecimento e gestão emocional.

# UMA CONVERSA FRANCA SOBRE OS DESAFIOS DE CONVIVER COM UM TRANSTORNO MENTAL

## Ex-juíza de direito lança livro para incentivar o debate sobre a compreensão dos males que afetam a psique humana

■ **DIELIN DA SILVA - ASCOM (LC - AGÊNCIA DE COMUNICAÇÃO)**  
dielin@lcagencia.com.br

(FOTO: DIVULGAÇÃO)



**M**ergulhada em uma rotina dedicada ao exercício da magistratura, em 2012, a ex-juíza de Direito Eliane Oliveira desenvolveu um quadro de depressão severa que a paralisou completamente. Atormentada por um vazio interior e sem forças para sair do próprio quarto, ela perdeu 35 quilos, se afastou do trabalho e viu sua felicidade ir embora.

Durante sete meses, Eliane lutou para encontrar um sentido para continuar vivendo. Com ajuda profissional, se reestabeleceu e redescobriu uma antiga paixão: a escrita. Por alguns anos, ela manteve uma página on-line onde publicava seus textos assinados com um pseudônimo.

Como magistrada, responsável por sentenças que mudavam vidas, Eliane não poderia se expor tão abertamente. “Para julgar os outros, você não pode ser julgada”, comenta ao lembrar dos anos quando cada passo seu era vigiado por quem conhecia a natureza de seu trabalho.

A história de superação de Eliane foi a inspiração para “Um Caso de Bipolaridade”, livro que vai além da própria experiência da autora com a depressão. Instigada a promover o debate sobre diferentes doenças relacionadas à saúde mental, ela iniciou uma intensa pesquisa sobre o transtorno bipolar. A condição é caracterizada pela alternância súbita de humor, marcada por episódios de euforia e depressão, mal que a autora conhece bem.

Para a ex-juíza de direito, a obra representa o fim de um ciclo de doença e cura. “Inicialmente eu nem pensava em divulgá-lo, por ser uma lembrança dolorosa demais, mas depois

pensei em quantas pessoas passaram pelo que passei, sem sequer identificar seu problema para procurar ajuda. É minha missão colocar o assunto em pauta, já que os transtornos mentais são vistos sob a ótica de pouca informação e muito preconceito”, declara.

O livro conta a trajetória de uma mulher de 40 anos, profissional bem-sucedida, divorciada e mãe, que convive com o transtorno bipolar. O enredo acompanha a manifestação da bipolaridade em diferentes fases da vida passando pela infância melancólica, a adolescência marcada pela euforia, até a idade madura, quando as consequências da doença se tornam mais graves.

Além de retratar o sofrimento causado por uma doença mental, a autora reforça com suas palavras o caminho árduo, mas acessível, do tratamento e da possibilidade de levar uma vida produtiva convivendo com transtornos mentais.

## Ficha técnica

**Livro:** Um Caso de Bipolaridade – A roda-viva de se conviver com o transtorno bipolar

**Autora:** Eliane Oliveira

**ISBN:** 9786589972198

**Páginas:** 71

**Preço:** R\$ 54,71 (físico), R\$ 28,95 (ebook)

**Onde encontrar:** Clube de Autores (<https://clubedeautores.com.br/livro/um-caso-de-bipolaridade>) e Amazon (<https://www.amazon.com.br/Um-Caso-Bipolaridade-Eliane-Oliveira-ebook/dp/B09K4PJDGQ>)

## Sobre a autora

Eliane Oliveira é graduada e pós-graduada em Direito. Em 1999, ingressou no Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, como juíza de direito. Durante 20 anos, atuou em diversas comarcas do interior paulista até se aposentar em 2019. Mãe de dois filhos, vive com a família em Jundiaí (SP). Como escritora, tem um estilo marcado pelo dinamismo que se reflete na grande produção de crônicas e contos publicados independentemente. Em 2022, tomará posse na Academia Feminina de Letras e Artes de Jundiaí.

(FOTO: DIVULGAÇÃO)



## Redes sociais da autora

- **Instagram** (@elianeescritora)
- **Facebook** (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100071915551172>)

Sempre é **HORA DE COMBATER** a Dengue

**FAÇA SUA PARTE**

**Jornal do Sudoeste**  
Apenas a verdade.  
Apoia essa campanha.



24 anos  
**Jornal do Sudoeste**®  
Apenas a verdade.



Informação de qualidade e  
com responsabilidade social



AGRICULTURA FAMILIAR/APICULTURA

# Prefeitura fecha parceria com a CAR e assegura kits de criação de abelhas sem ferrão para agricultores de Vitória da Conquista

■ SECOM/PMVC

secom@pmvc.ba.gov.br

Uma parceria firmada com a Companhia de Desenvolvimento e Ação Regional (CAR), vai garantir a Vitória da Conquista o envio de 15 kits para criação de Melíponas, espécie de abelhas que não possuem ferrão. Os kits, com 15 caixas cada, serão entregues a agricultores familiares do município até maio.

Cada kit tem cinco caixas para abelhas da espécie Mandaçaia, cinco da Uruçu e outras cinco para abelhas do tipo Jataí. As três espécies têm em comum a ausência de ferrão. Segundo o secretário municipal de Desenvolvimento Rural, Luís Paulo Sousa, que esteve na CAR, em Salvador, na terça-feira (26), essa quantidade é suficiente para que cada família possa iniciar a sua produção de mel.

“A reunião na CAR foi positiva. Já formalizamos a solicitação e logo, estaremos recebendo os kits para fazermos a distribuição entre os agricultores”, informou Luís Paulo, que participa dos compromissos na capital baiana em companhia do Coordenador Municipal de Fomento à Agricultura Familiar da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Rural, Eduardo Castro.

Segundo o Coordenador-Geral de Projetos Especiais da CAR, Gilmar Bomfim, o órgão tem estimulado a cultura de abelhas sem ferrão, a fim de diversificar a cadeia produtiva regional. “A CAR tem incentivado e adquirido os kits produtivos e feito a doação para os municípios, para trabalhar essa cadeia. Eles apresentaram o Projeto, que vai ser encaminhado à Diretoria, para que seja autorizada a atender às famílias da região de Vitória da Conquista”, afirmou Bomfim.



(FOTO: DIVULGAÇÃO).

Luís Paulo Sousa, Gilmar Bomfim e Eduardo Castro

## Revitalização da Feira do Patagônia

Outro assunto abordado durante a reunião foi a parceria para viabilizar a revitalização de 32 boxes do Mercado de Carnes da Feira do Bairro Patagônia. “Estamos finalizando a licitação da segunda parte do Mercado do Bairro Patagônia, que é tão necessário e solicitado pelos beneficiários da feira”, explicou o Coordenador-Geral de Projetos Especiais.

Realizada pela CAR, a obra de revitalização conta com apoio da Prefeitura, que se encarrega da sensibilização e a realocação provisória dos permissionários para uma estrutura temporária durante a execução do Projeto.

A agenda oficial em Salvador continua em andamento. Nesta quarta-feira (27), a reunião foi na Companhia Nacional de Abastecimento (Conab).

# Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

28  
qui



↓ 20°  
↑ 29°



90%

Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite

**TEMPERATURA**  
↓ 20° ↑ 29°

**CHUVA**  
2mm - 90%

**VENTO**  
← E - 16km/h

**UMIDADE DO AR**  
34% 97%

**ARCO-ÍRIS**  
Alta probabilidad.

**SOL**  
05:55 - 17:33

**LUA**  
Minguante

# Digital Total



Pça Capitão Francisco de Souza Meira,  
164 - Salas 4 e 5  
Brumado/BA - CEP 46100.000

77 99804 - 5635

77 3441 - 7081

JORNAL DO SUDOESTE

@JSUDOESTEBAHIA

@JORNALDOSUDOESTE

JORNAL DO SUDOESTE