

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRIPÁ INVESTE NA REVITALIZAÇÃO E PAISAGISMO DE VIAS PÚBLICAS



(FOTO: ASCOM/PMP)

Pág. 20

24
Anos

DIABETES:
ESPECIALISTA
EXPLICA COMO
APROVEITAR SÃO
JOÃO COM SAÚDE

Pág. 04



**SETE ERROS QUE OS
PAIS COMETEM NA
HORA DE DAR MESADA**

Pág. 27

**Relacionamentos
abusivos: o que você
precisa saber para mudar
esse padrão e se libertar**

Págs. 16 e 17

**Com recursos de emenda parlamentar,
Codevasf vai investir mais de R\$ 14
milhões na pavimentação de 57 vias
públicas de quatro Bairros de Vitória da
Conquista**

Págs. 22 e 23

ARTIGO



*BETH FONTANELLI É SÓCIA-DIRETORA DE MARKETING & COMUNICAÇÃO DA KPMG NO BRASIL E NA AMÉRICA DO SUL.

POR POR BETH FONTANELLI

APLICAÇÃO DO NEUROMARKETING PARA AMPLIAR ASSERTIVIDADE DOS RESULTADOS

É importante a compreensão e aplicação dos fundamentos do Neuromarketing. O criador do termo é o professor Ale Smidts, da Erasmus University, na Inglaterra. Entretanto, quem disseminou a prática foi o médico Gerald Zaltman, pesquisador de Harvard, nos Estados Unidos. Ele utilizou equipamentos de ressonância magnética para pesquisas com fins mercadológicos.

Ao fazê-lo, permitiu medir impulsos cerebrais diante de estímulos visuais e auditivos, nem sempre externados ou verbalizados. Embora não sejam captados em entrevistas ou percebidos de modo claro, são muito fortes e influenciam bastante as decisões e o comportamento. As reações dos indivíduos a cores, sons, sabores, atitudes, formas geométricas e variações estéticas são informações preciosas para que o marketing e a propaganda ganhem eficácia. Afinal, trata-se de desejos puros, que não passaram pelo crivo e ponderações introspectivas das pessoas antes de falarem ou exporem seus pensamentos e emoções.

Não creio que somente as técnicas desenvolvidas pelo doutor Gerald Zaltman sejam suficientes para subsidiar o processo de desenvolvimento de um produto ou serviço e/ou uma bem-sucedida campanha de propaganda e marketing. No entanto, sua aplicação simultânea a uma pesquisa de mercado bem-feita pode ajudar a melhorar a performance das equipes da área, maximizar os resultados e até mesmo aumentar a rentabilidade do negócio, pois revela impulsos fortes e influentes nas decisões de compra.

Acredito, também, que as técnicas de Neuromarketing, no âmbito de uma estratégia de pesquisa de mercado, melhorem a percepção da experiência dos clientes. Captá-la e processá-la é cada vez mais relevante, pois antes do consumidor está o cidadão, a ser respeitado, entendido e atendido em suas expectativas, dentre as quais está um olhar mais engajado e voltado para o social, o ecológico, o pluralismo e a diversidade.

A tecnologia permite infinitos cruzamentos de informações e conclusões mais assertivas. Contudo, por mais bem realizado que tenha sido o trabalho, não se deve esquecer a importância de testar um produto ou serviço antes de lançá-lo. Muitas vezes, as pressões mercadológicas, a disputa com a concorrência ou a pressa em ocupar novos nichos levam as empresas e equipes de marketing a queimarem etapas, reduzindo o alcance dos resultados.

Deve-se considerar que, num cenário de mercados muitos competitivos e de uma sociedade cada vez mais exigente quanto à qualidade, origem dos produtos, valores e compliance das marcas, é fundamental a utilização de ferramentas que tornem o marketing mais eficaz. É nesse contexto que se insere o Neuromarketing, um novo recurso para que as empresas possam atender de modo mais preciso aos anseios e desejos de seus consumidores e clientes.



Acredito, também, que as técnicas de Neuromarketing, no âmbito de uma estratégia de pesquisa de mercado, melhorem a percepção da experiência dos clientes.



São João DE PRÊMIOS

Brumado e Guanambi 2022

Venha às compras
e faça valer a sua alegria!!!

R\$ 40 Mil

Em Vales Compras!

Data do sorteio:
15/07/22

Câmara de Dirigentes Lojistas de Brumado - Praça Armindo Azevedo, 446 - Centro, Brumado-BA; CEP:46.100-000, CNPJ/MF n.º 14.014.153/0001-00 e
Câmara de Dirigentes Lojistas de Guanambi, Rua 15 de Novembro, 22 - Centro, Guanambi-BA; CEP: 46.430.000, CNPJ/MF n.º: 13.982.921/0001-49
Participação: 10/06/2022 Término: 10/07/2022 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. Certificado de Autorização SEAE/ME N° 06.020124/2022

Demais Informações e o regulamento desta campanha 2022, estarão disponíveis
na sede das CDL's de Brumado e Guanambi, também no site:

www.cdldebrumado.com.br

Realização:



Patrocínio:



A força do empreendedor brasileiro.

Apoio:



Diabetes: especialista explica como aproveitar São João com saúde

Comidas juninas em excesso podem representar um risco na saúde dos diabéticos

■ VICTOR ROSA – ASCOM
vlrosa.ssa@ftc.edu.br

O Brasil é o 5º país em incidência de Diabetes no mundo, com 16,8 milhões de doentes adultos (20 a 79 anos), de acordo com dados da Federação Internacional de Diabetes. Com números tão altos, como é possível aproveitar de forma plena o São João, reconhecido pelas comidas típicas da época?

Segundo a Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Morgana Mascarenhas, as comidas típicas juninas realmente podem representar um problema para pessoas que precisam de restrição alimentar, como Diabéticos. Morgana destaca a importância de estar atento na forma que estes alimentos foram produzidos e, principalmente, evitar o consumo de ultraprocessados.



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

“Como uma época de colheita de vegetais, como milho, amendoim, batata doce e mandioca, são comuns os pratos à base desses ingredientes. Porém, o cardápio também acaba ficando recheado de preparações ricas em carboidratos refinados, de gorduras e principalmente os alimentos ultraprocessados, o que reforça a atenção para o equilíbrio no consumo e importância de alguma substituição de ingredientes nessas separações tradicionais”, pontua a Especialista, que também é professora da Rede UniFTC.

Possíveis substituições - Morgana explica que o risco do consumo exagerado destes alimentos juninos para pessoas com Diabetes é aumentar o nível de glicose no sangue. Contudo, é possível fazer substituições que deixaram a festa mais saudável e divertida para todos.

Por exemplo, é possível substituir o leite integral por desnatado, o açúcar por adoçante artificial (próprios para o forno) como sucralose e stevia e a margarina por manteiga. Outra opção é consumir diretamente os vegetais, em vez dos produtos derivados. Então pode-se trocar o bolo, paçoca e pamonha por consumir o milho, amendoim e a mandioca cozida.

“Outro fator interessante que vale lembrar é que para aqueles pacientes que não fazem a contagem de carboidratos e que não são insulino dependentes, é importante verificar sempre os seus níveis de glicose antes e após as refeições e fazer as correções necessárias para evitar essas variações glicêmicas”, aconselha Morgana.

Além das comidas, a Nutricionista também recomenda que o licor tradicional seja evitado por pessoas com Diabetes, pois - além do álcool e da frutose (açúcar da fruta) - ele tem uma calda rica em açúcar. Neste caso, a pessoa pode escolher consumir um licor feito com adoçante.



SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE

(77) 9 9804-5635



Facebook



Instagram



Twitter



YouTube



Whatsapp

ARTIGO



*Professor-Direito Administrativo
Mestre em Direito-UFPE
Doutorando em Direito-UAL-Lisboa
Membro efetivo do IGHB-BA
Oficial de Justiça Federal*

POR ROMMEL ROBATTO

DANGER: ALL INCLUSIVE

Falar em proibição pode soar como algo politicamente incorreto. A proibição não é, necessariamente, um atentado às liberdades individuais. Existem situações que o ato possui conotação educativa.

O leitor, seguramente, já fez seu juízo de valor o que, naturalmente, dispensa maiores explicações.

Todavia, quando o assunto envolve o uso de bebidas alcoólicas, em especial, nas festas populares - São João e Carnaval.

Vale um alerta: sabe-se que, tais eventos, são patrocinadas por cervejarias com o estímulo do All inclusive.

O jovem – completamente - emocionado com o que se passa ao seu redor é – estimulado - pelo estabelecimento, colegas e patrocinadores a beber à vontade.

O ingresso pago corresponde a “tudo free”. Enche o “bucha” e o juízo.

Tal proposta comercial deve ser, veementemente, tolhida.

Tudo bem: para os que possuem suas cabeças centradas na saúde!

Entretanto, nenhuma proibição é baseada na exceção.

Regra geral - se vê - um monte de “chapados” pondo em risco suas vidas e de outrem.

Por fim, PERIGO AO TUDO INCLUSO. Afinal, como diz a música : “beber cair e levantar, beber cair e levantar” pode ser interpretada como cair na cova e levantar – posteriormente - numa cama de um hospital, se sorte tiver!

Se beber, faça com moderação e sem dirigir.

Refletamos, pois!



**A proibição não é,
necessariamente
, um atentado
às liberdades
individuais.**



CONFIRA MITOS E VERDADES SOBRE O AVC

■ MELINA LOZANO - ASCOM (AGÊNCIAS MÁQUINA CW)
melina.lozano@maquinacohnwolfe.com

Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que o AVC (Acidente Vascular Cerebral), conhecido popularmente como derrame cerebral, causa mais de seis milhões de mortes em todo o mundo anualmente. A doença é caracterizada pelo entupimento (acidente vascular isquêmico) ou rompimento (acidente vascular hemorrágico) dos vasos sanguíneos no cérebro, interrompendo o fluxo sanguíneo no órgão e levando a um quadro de paralisia na região do corpo controlada pela área do cérebro que foi danificada.

Os principais sintomas são paralisia ou fraqueza dos braços e/ou pernas de um dos lados do corpo, formigamento em apenas um dos lados do rosto, braço ou perna; dificuldade para falar; confusão mental; paralisia da metade inferior da face; perda repentina, parcial ou total, da visão; e dificuldade para deglutir. Reconhecer os sinais rapidamente ajuda a reduzir o risco de sequelas.

Igor Santos, Superintendente de Inovação e Dados da Fundação Instituto de Pesquisa em Diagnóstico por Imagem (FIDI), esclarece alguns mitos e verdades sobre o AVC.

É uma das doenças que mais mata no Brasil.

Verdade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o Acidente Vascular Cerebral (AVC) é a segunda maior causa de mortes no mundo por ano. Já no Brasil, além de ser em grande parte causadora das mortes, o AVC também apresenta porcentagem significativa na incapacidade de pacientes. Isso porque durante a manifestação da doença, aproximadamente 120 milhões de células cerebrais morrem por hora, levando a perda aguda da movimentação das áreas do corpo controladas por essas células.

O AVC ocorre apenas uma vez em uma só pessoa.

Mito. Ao contrário, a Associação Americana de AVC informa que um a cada quatro sobreviventes de AVC ou infarto relacionados a coágulos provavelmente terá outro, visto que as mesmas condições que levam ao primeiro AVC (maus hábitos de vida, cigarro, obesidade, diabetes, etc), podem levar a outros episódios.

As chances de cura são pequenas para aqueles que sofrem ou sofreram com AVC.

Mito. A realidade é que o aumento das chances de cura vai depender do diagnóstico e do tratamento. Os tratamentos existentes são distintos para cada tipo de AVC: para o acidente vascular cerebral isquêmico consiste na liberação do vaso obstruído para que a circulação e pressão arterial na região sejam normalizadas. Já para o acidente vascular cerebral hemorrágico é a contenção imediata da hemorragia em um primeiro momento. Após superar essa etapa, o tratamento segue, visando à prevenção de novos derrames, que podem voltar a ocorrer caso não sejam devidamente acompanhados. É importante ressaltar que em um episódio agudo de AVC, o atendimento em pronto-socorro deve ocorrer o mais rápido possível, tendo em vista impedir que o dano no cérebro aumente a cada minuto.

A Trombofilia tem relação com AVC.

Verdade. Alguns casos específicos de AVC podem, sim, ser atribuídos à Trombofilia quando há histórico familiar ou se o paciente já vivenciou algum episódio de trombose, sem motivo claro aparente. A Trombofilia é uma predisposição em desenvolver trombose naqueles indivíduos que possuem anomalias nos fatores de coagulação do sangue, aumentando o risco de formação de coágulos sanguíneos.

Pílula anticoncepcional aumenta o risco de AVC.

Verdade. Segundo informações da Sociedade Brasileira de Doenças Cerebrovasculares, o uso de pílulas pode aumentar o risco de surgimento da doença, principalmente em mulheres fumantes e com hipertensão arterial ou enxaqueca. Por isso, é sempre importante utilizar o anticoncepcional indicado pelo ginecologista ou especialista de confiança e com acompanhamento de rotina do uso do remédio.

O AVC trata-se apenas de uma questão genética.

Mito. Apesar do histórico familiar contribuir em grande parte para as chances de ter um AVC, é necessário se atentar também aos fatores de risco. O ideal é fazer a investigação assertiva de todos os fatores e ter a correta abordagem com um médico para modificar os hábitos e para tentar prevenir a doença.

O AVC ocorre apenas em idosos.

Mito. Apesar da grande maioria de acidentes vasculares ocorrerem na terceira idade, é possível em alguns raros casos ocorrer em outras faixas etárias. O fator mais comum em crianças são doenças genéticas. Já nos jovens, é a dissecação das artérias do pescoço, que é quando há uma lesão na parede do vaso que leva o sangue ao cérebro.

Proativa
CONTABILIDADE

15 anos
Atendendo Brumado e Região!

(77) 9 8824 - 9163
(77) 3441 - 1405
@proativacontabil

SÃO PEDRO DE BELO CAMPO 2022
O melhor da Bahia!
De 01 a 03 de Julho

GOVERNO DO ESTADO BahiaTursa
FESTIVAL DE SÃO PEDRO DE BELO CAMPO

FELIPE ARAUJO
CAMILLO SILVA
FORRÓ MARIA
JONAS ESTICADO
Rony BARBOSA
CHECA MAIS
LAGNER SANTANA
MATHEUS KAUAN
CACAU DE LEITE
RONY E IVONALDO

SAÚDE MENTAL



(FOTO: TÂNIA RÉGO/AGÊNCIA BRASIL)

Lapsos de memória podem não significar doença mental, diz Psiquiatra

Situações de estresse aumentam chances de “efeito porta”

■ ALANA GANDRA - AGÊNCIA BRASIL/RIO DE JANEIRO
<https://agenciabrasil.abc.com.br/>

Quem nunca passou pela situação de ao entrar em outro ambiente esquecer o que ia fazer ali? Esse lapso de memória é chamado de “efeito porta”, termo criado pelo professor de Psicologia e Ciências Cognitivas da Universidade de Sheffield, na Grã-Bretanha, Tom Stafford. Ele considera que a memória falha, literalmente, ao se cruzar uma porta.

De acordo com a Psiquiatra Danielle H. Admoni, a memória recente está ligada à atenção. “Se a gente está focado em muitas coisas, a nossa atenção diminui e, conseqüentemente, a nossa memória recente também”, explica a professora da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (EPM/Unifesp).

Segundo Danielle, o simples fato de a pessoa sair de um ambiente e pensar em outros assuntos vai fazendo com que ela tenha vários focos de atenção. Com isso, acaba esquecendo o foco de atenção primária. Para ter esses lapsos de memória, não é ne-

cessário que a pessoa esteja em um estado cognitivo vulnerável, com a mente muito sobrecarregada, mas que haja uma interposição de focos de atenção.

Situações de estresse ou quando a pessoa está com muitos problemas na cabeça para resolver, entretanto, aumentam as chances do “efeito porta”. “A gente está com a cabeça em mil outras coisas, tirando a nossa energia, e aquilo diminui a atenção para o que a gente está fazendo, com mil problemas, e não consegue focar no que está fazendo ali, naquele momento”.

Estudos feitos na Universidade de Notre Dame, nos Estados Unidos, e na Bond University, na Austrália, comprovaram que quando passamos por uma porta, podemos ter lapsos de memória em relação a objetos, a coisas materiais. Um exemplo típico é aquele em que a pessoa está na cozinha lavando louça e pensa em ir ao quarto pegar um fone para ouvir

música. Ao chegar no quarto, contudo, ela esquece por completo o que ia pegar naquele ambiente. Desiste e volta para a cozinha, onde continua a lavar a louça, sem ouvir a música que desejava.

“O simples ato de entrar ou sair por uma porta representa uma espécie de limite de evento na mente.

Quando você muda de ambiente, muda também o foco de atenção, compartimenta a memória e a lembrança se torna mais difícil”, explica o Psiquiatra pela Unifesp, Adiel Rios, pesquisador no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Mantendo o foco

Segundo a Psiquiatra e professora da Unifesp, há maneiras indiretas de se manter a atenção naquilo que era primário.

“Um bom jeito é anotar, seja em uma agenda virtual ou de papel, colocar um alarme, por lembretes de cores diferentes para os compromissos. Porque, ao bater o olho, a gente lembra que tem que pagar a conta xis, levar o filho a tal hora na Escola. A nossa cabeça já não dá mais conta de guardar tanta informação. Então, a gente tem que ter um recurso externo para isso, para justamente lembrar. Na hora que você olha aquilo, você lembra de alguma coisa que esqueceu, porque teve outros focos de atenção”.

De maneira geral, para manter a Saúde Mental em dia, é preciso procurar diminuir o estresse e ter tempo para coisas prazerosas. “Quando a gente está só pensando em trabalho, problemas que não consegue resolver, isso vai tirando a nossa energia. A

gente tem que ter focos de distração também, como hobbies”, enfatizou Danielle.

A melhora da atenção e da memória também está fortemente ligada à atividade física e a uma boa noite de sono. “Ter um estilo de vida saudável, tentar não se sobrecarregar e recorrer a recursos externos. Tudo isso acaba ajudando a gente a não esquecer as coisas no dia a dia”.

Ainda segundo Danielle, a forma de ver o mundo e de responder aos conflitos tem grande influência na Saúde Mental. Quanto mais foco a pessoa dá a um determinado problema, mais o corpo responde com sintomas de estresse. Portanto, uma maneira de amenizar os problemas é desenvolver formas saudáveis de lidar com as próprias emoções. “Nesse sentido, a Psicoterapia surge como uma aliada para o autoconhecimento, o autocontrole e a inteligência emocional”, destacou.

Técnicas

Para trabalhar tanto a atenção como a memória recente, especialistas indicam várias técnicas para evitar os lapsos de memória. Fazer uma lista do que deseja lembrar ou ainda agrupar informações importantes em uma sequência temporal, com começo, meio e fim. É importante evitar que outro pensamento ocupe sua mente enquanto você estiver realizando uma tarefa. Jogos como xadrez, quebra-cabeça e atividades como palavras-cruzadas proporcionam uma melhora perceptível à memória.

Outra técnica interessante é assistir a um episódio de uma série ou um filme e anotar em seguida

o maior número de detalhes que lembrar ou ouvir uma história e contar a alguém da forma mais fiel possível.

Ler também é uma atividade importante, já que a leitura proporciona exercitar a imaginação, o raciocínio e a memorização. Também é possível resumir em texto o que foi lido ou estudado.

“A meditação também desempenha um papel importante no equilíbrio pessoal e contribui para o relaxamento e o descanso em um nível mais profundo, podendo ser praticada em casa, inclusive numa pausa do trabalho”, afirmou Adiel Rios.

Doença Mental

Para a professora da Unifesp, os lapsos de memória, ou “efeito porta”, não significam que a pessoa tenha uma doença mental. “Mas é algo para ficar de olho, porque é incômodo quando você não consegue lembrar as coisas. Isso traz ansiedade e angústia”, completa.

No dia a dia, as pessoas costumam ficar expostas a uma grande quantidade de estímulos, o que leva a realizar várias tarefas simultaneamente. Entretanto, segundo Danielle, o cérebro não está acostumado a receber tantos estímulos e a processar inúmeras informações de uma vez só.

“O resultado é o esgotamento mental, podendo saturar o córtex cerebral, gerando uma mente hiperpensante, agitada, impaciente, com bloqueio criativo, baixo nível de tolerância e, claro, prejuízos na memória”.

Quando se tem uma situação de sobrecarga recorrente, é preciso pensar em novas estratégias e procurar um profissional de Saúde Mental. Terapeutas e Psicólogos podem ajudar em casos mais brandos. Em casos mais graves, como o de pessoas com idade avançada, isso pode ser um sinal inicial de demência, e é necessário o auxílio de um Psiquiatra.

SAÚDE BUCAL

Dentista alerta para cuidados com a saúde bucal no consumo de comidas juninas

A falta de cuidado e de atenção podem causar danos nos dentes, cáries e até mesmo fraturas

■ LUAN BORGES - ASCOM (AGÊNCIA CRIATIVOS)
luan@criativospr.com.br

Que o São João é uma das épocas mais esperadas do ano, especialmente no Nordeste, todo mundo já sabe. Porém, um assunto que requer bastante atenção neste período, é o cuidado com a Saúde Bucal no consumo das comidas típicas dos festejos. O pé-de-moleque, o quebra-queixo, a pipoca, o arroz doce, a maçã do amor e a cocada, por exemplo, são algumas das várias delícias que podem trazer riscos para o sorriso.

Para o Dr. Alison não existe uma restrição alimentar para o período junino no que se refere à Saúde Bucal. Ele salienta também que a principal recomendação é consumir os alimentos com cautela e evitar excessos. “Recomendamos cortar ou quebrar os alimentos em pedaços menores e mastigar com cautela para não exercer uma força mastigatória muito forte na estrutura do dente, evitando fragilizar ou fraturar o mesmo”, alerta o dentista que é referência nacional em tratamentos com Lentes de Contato Dental.

Outra dica essencial para evitar danos nos dentes ou o aparecimento de cáries principalmente por conta do consumo das delícias juninas é fazer bochecho com água após ingerir os doces. Dessa forma, é possível evitar que o açúcar fique grudado ou entre os dentes. O Dentista também pede para não combinar alimentos doces com refrigerantes, pois essa junção oportuniza a descalcificação do esmalte do dente. Mesmo com tantas tentações, é possível optar por comidas mais saudáveis e naturais, como o amendoim, a canjiquinha e os sucos naturais.

A higiene bucal é fundamental para todos os indivíduos, independente do tratamento que o paciente esteja fazendo atualmente, a rotina de limpeza bucal deve ser mantida e feita regularmente. O Dr. Alison Sodré sinaliza que “os pacientes devem

ter cuidado redobrado ao consumir essas comidas típicas para evitar desconforto neste período festivo. Além dos cuidados com a higiene bucal que por conta do consumo de açúcares e carboidratos, ficamos mais expostos ao surgimento de cárie”.

Caso perceba alguma alteração na boca, apresentando dor nos dentes ou sangramentos, o ideal é buscar um profissional para analisar e indicar um tratamento adequado. Visitar o dentista regularmente é a melhor forma de prevenir o aparecimento de doenças e manter a saúde bucal em dia.

De acordo com o Dentista Dr. Alison Sodré, Pós-graduado em Reabilitação Oral, os alimentos mais duros e pegajosos são os que mais causam problemas aos dentes, especialmente nesta época do ano. “Os principais problemas são: fraturas dentárias, fraturas de próteses e lentes de contato, além de quebra de acessórios ortodônticos, como os bráquetes por exemplo”, detalha o especialista que também integra a equipe da clínica de odontologia digital IOS - Instituto Oliveira Sodré.

(FOTO: DENIZE SOUZA)



Dentista Dr. Alison Sodré .

ARTIGO



Advogado e Escritor

POR JUAREZ ALVARENGA

DENTRO DA MINHA TOCA, SOU SOUBERANO

S abemos que nosso interior é nossa morada definitiva. É necessário ser um lugar sublime e arejado. É, onde descansamos dos outros e do mundo e congratulamos com a vida.

Um lugar amaldiçoado, não nos leva a felicidade plena. Nossa caverna, deve ser um lugar confortável, onde cabe nossos sonhos e os instrumentos para raptá-los.

Hoje, meu interior está fixado e quatro sustentáculos sólidos e capazes de suportar qualquer tempestade. É um circo, onde a cada instante faço acrobacias com os problemas vivenciais. Meu íntimo se esconde em quatro metros quadrados. Enfrentei leões ferozes, totalmente desarmados e sobrevivi. Foi uma luta desigual, mas válida. Expulsei assombração dos espaços negros. Retirei, por longos anos, luzes que clareava meu destino. A fonte geradora de satisfação foi suprimida por falta de motivação.

Este mundo de crueldade psicológica, foi fragmentado e seus pedaços, sepultados definitivamente. Hoje, num espaço invejável moro num mundo cinco estrelas. Todo amanhecer, o sol penetra, suavemente, e mim expulsa da cama, para a batalha hoje armado. A fonte suprimida renasce com abundância de otimismo. Locomovo no meu mundo íntimo, com a desenvoltura, de uma locomotiva nos trilhos da sabedoria. A lua festeira, anuncia a cada anoitecer, que está na hora de captar estrelas. A época de caçar problemas desapareceu. Hoje, trago presa morta nas minhas investidas certeiras sobre a testemunha do sol latente.

E tudo mudou, para melhor, no dia em que eu mesmo resolvi reformar meu íntimo. O trabalho parecia demasiadamente agonizante. A tarefa sem solução. Como trabalhador, que aproveita a claridade solar, para agir corajosamente e destemidamente, construir o mundo de meus sonhos. À noite, sobre a escrivaninha e a luz de mercúrio, idealizo meus sonhos, como os poetas, e, de dia reafirmo meu compromisso com eles e passo a executar, pacientemente e firmemente. Este mundo atual é obra minha, mas nascido da experiência e não do estalo da criatividade. As paredes, hoje, com novos coloridos ressuscitam o prazer de viver.

Por isto não tenho necessidade de sair de mim para nada, pois meu mundo íntimo, é uma barreira defensora capaz de suportar bombas atômicas. E, está fortaleza, foi construída com fragmentos de fragilidade, absorvida no desenrolar de minha existência onde o mundo, com toda intensidade, invadiu minha caverna, em épocas em que os leões avançavam sobre mim e encontrava, totalmente, desarmado, porém ainda vivo, para buscar a distância aquela motivação salvadora.



Hoje, meu interior está fixado e quatro sustentáculos sólidos e capazes de suportar qualquer tempestade.



SAÚDE ANIMAL



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

São João: Como proteger os animais dos barulhos dos fogos

Especialista explica os cuidados para evitar traumas e danos à saúde em épocas festivas

■ ISABELA BORGES – ASCOM (AGÊNCIA ATCOM)
isabela@agenciaat.com

Com a proximidade das festas juninas, uma preocupação começa a surgir para os tutores de animais: os barulhos das bombas e rojões muito comuns nesta época do ano. Animais são muito sensíveis aos ruídos de fogos, que podem ser traumáticos e prejudicar gravemente a saúde de cães, gatos e aves. Para evitar o estresse e ajudar a prevenir acidentes, a coordenadora do curso presencial e semipresencial de Medicina Veterinária da Unijorge, Ana Luiza Dias Ângelo, explica como os fogos afetam os pets e dá dicas de como os

tutores podem cuidar e protegê-los nessa situação.

Segundo Ana Luiza, o som da explosão é muito desagradável e doloroso para os animais em geral, principalmente por causa da capacidade de percepção do som. Basta fazer uma comparação, os seres humanos são capazes de perceber sons na faixa de 10 Hz a 20.000 Hz, enquanto os animais conseguem ouvir até 40.000 Hz. “O barulho é tão forte que, inclusive, pode causar danos irreversíveis à audição deles. Os cães possuem uma audição ainda mais sensível do que a dos

gatos, mas ambos se sentem em perigo com os estrondos, em especial, quando encontram-se sozinhos”, explica a coordenadora.

Animais idosos e raças predispostas a problemas cardiopulmonares podem sofrer complicações mais sérias. A coordenadora ainda acrescenta que não só animais domésticos sofrem nessas ocasiões, por exemplo, aves ao redor dos locais onde há queima de fogos acabam abandonando seus ninhos e, muitas vezes, abandonando seus filhotes para fugir dos barulhos ensurdecedores.

Os tutores devem ficar sempre atentos aos sinais clínicos que indicam que os cães e gatos estão assustados com os barulhos. A ansiedade e o medo podem ser evidenciados por vômito, ofegância, salivação, tremores e convulsões, além de

algumas alterações que não são visíveis, como o aumento do ritmo cardíaco.

De acordo com a coordenadora, existem outros riscos que devem ser considerados, como a fuga destes animais ao tentar abrigar-se, com a possibilidade do cão ou gato pular de varandas, sair correndo pelas ruas, pular portões com lanças, já que eles ficam totalmente desorientados e buscam acolhimento onde não há barulhos. Em animais epiléticos, os estrondos agravam situações de convulsões, mesmo com medicação controlada. Em pets cardiopatas, a arritmia cardíaca assume importância.

Para amenizar os impactos causados pelos ruídos dos fogos, Ana Luiza, elenca dicas e atitudes importantes que os tutores podem fazer para ajudar os animais:

Acolhimento: Nunca deixe o cão ou gato sozinho no momento da queima de fogos. Caso esses animais fiquem muito assustados, é importante conversar com um médico veterinário para que prescreva uma medicação que os ajude com o medo excessivo. Em casos de muito barulho, deixar o animal em um local confortável, que ele se sinta seguro e fechar portas, cortinas e janelas para abafar o som. Se possível, pode ser criado um porto seguro para o animal. O tutor pode separar um local mais silencioso nos dias anteriores aos festejos e alimentar o pet neste local e levar as tocas ou camas, brinquedos e petiscos, para que ele possa se acostumar e ficar abrigado com segurança.

No porto seguro podem ser espalhados feromônios, indicados por um médico veterinário, que simulam odores naturalmente produzidos pelo cão e gato em situações de conforto e harmonia.

Rotinas - A rotina da alimentação dos animais pode ser alterada nesses dias, com refeições sem exageros na manhã e tarde e à noite pode ser oferecida uma refeição mais reforçada com alimentos que o animal mais gosta. O tutor pode tentar acostumar o pet aos barulhos, colocando no dia a dia sons de chuvas e trovões ou até mesmo de fogos para ele ouvir (com volume baixo). Ter atitude positiva é fundamental, se o animal perceber que o tutor se assusta com barulhos, ele vai se contagiar e sentir medo.

Atividades físicas - Nos dias de festejos, quando pode ocorrer um foguetório, é interessante aumentar a atividade física do animal com a intenção de cansá-lo bastante. Se é um cão, pode-se fazer um passeio mais longo. Se é um gato, o ideal é brincar muito, fazendo-o pular e cansar.



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



**#SEMPREBOM
#LEMBRAR**

É necessário completar o esquema vacinal contra a
COVID-19

OK

Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.

PANDEMIA/COVID-19

SARS-COV-2: REDE DETECTA LINHAGENS COM POTENCIAL DE MAIOR TRANSMISSIBILIDADE

■ RICARDO VALVERDE (AGÊNCIA FIOCRUZ DE NOTÍCIAS)

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

A Rede Genômica Fiocruz divulgou, nesta segunda-feira (13/6), novos dados a respeito das linhagens e variantes do vírus Sars-CoV-2 no Brasil [https://agencia.fiocruz.br/sites/agencia.fiocruz.br/files/u34/cards_relatorio_18.pdf]. Os dados são computados semanalmente na plataforma da Rede com a obtenção de dados da plataforma EpiCoV da Global Initiative on Sharing All Influenza Data (Gisaid), uma plataforma internacional para compartilhamento de dados genômicos dos vírus de influenza e Sars-CoV-2. Os dados se referem ao período de 20 de maio a 2 de junho. A atualização da Rede Genômica Fiocruz informa a caracterização genômica de sete casos confirmados por RT-PCR de coinfeção pelos vírus Sars-CoV-2 e influenza e ainda 69 casos de reinfeção, 48 dos quais associados à reinfeção pela Ômicron. Os novos dados também destacam a substituição da linhagem BA.1 pela linhagem BA.2 e o aumento na detecção entre os meses de maio e junho das linhagens BA.4, BA.5 e BA.2.12.1, que têm características genômicas que podem levar a uma maior transmissibilidade viral.

Até o fechamento desta atualização, a Rede Genômica Fiocruz já produziu e enviou, para as vigilâncias e laboratórios estaduais, um total de 709 relatórios, que continham 45.657 genomas. A produção de geno-

mas foi realizada por 6 das 8 unidades da Fiocruz habilitadas para esta função. Destes genomas, 43.197 foram depositados na base de dados EpiCoV do Gisaid pelas oito unidades de sequenciamento. Esse trabalho é feito pelo Laboratório de Vírus Respiratórios e Sarampo do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz), no Rio de Janeiro, e os laboratórios integrantes da Rede Genômica Fiocruz em outros sete estados (Amazonas, Bahia, Ceará, Minas Gerais, Piauí, Paraná e Pernambuco). Esses oito centros de monitoramento atendem aos 26 estados e ao Distrito Federal.

A Rede também tem desempenhado um papel relevante na capacitação de profissionais. De junho de 2021 a abril deste ano foram promovidas oito capacitações, em áreas como extração de RNA, métodos de sequenciamento, preparo de bibliotecas genômicas de Sars-CoV-2, técnicas de biossegurança e métodos analíticos de controle de qualidade genômica, entre outros. No total, 119 profissionais foram beneficiados com os treinamentos. Também foi realizado pela Fiocruz Ceará um workshop, aberto ao público geral, visando promover ações coordenadas de enfrentamento à pandemia, no formato de um simpósio no campo de vigilância epidemiológica laboratorial da Covid-19, incluindo a disseminação de conhecimentos, conscientização do público e integração entre parceiros do

sistema de saúde em direção a um modelo de vigilância ativa. E ocorreram no período as duas primeiras edições das reuniões científicas da Rede Genômica Fiocruz, evento que terá periodicidade mensal.

O relatório deixa clara a importância da colaboração da vigilância genômica em todo o país. A Rede Genômica Fiocruz conta com a parceria de várias instituições, que contribuem de diferentes maneiras. Fazem triagem de amostras positivas para Sars-CoV-2 para sequenciamento e envio para algum laboratório de sequenciamento da Rede, elaboram análises de vigilância epidemiológica e realizam o sequenciamento genômico. Os pesquisadores reforçam que a Rede Genômica Fiocruz está disponível para a colaboração de novos parceiros (que podem entrar em contato pelo e-mail genomahcov@fiocruz.br).

As informações que abastecem a Rede são coletadas pelos pesquisadores a partir de parceria e colaboração com os Laboratórios Estaduais de Saúde Pública (Lacens), a Coordenação-Geral de Laboratórios do Ministério da Saúde, os Laboratórios de Assistência Diagnóstica da Fiocruz e outras instituições nacionais. O acesso à base de dados EpiCoV do Gisaid, uma iniciativa internacional de vigilância genômica de novo coronavírus e influenza, também auxilia o trabalho de monitoramento da

Rede.

A amostragem utilizada pela Rede Genômica Fiocruz em apoio à rede nacional de vigilância de vírus respiratórios está baseada em dois pilares fundamentais. Um é a amostragem representativa dos casos positivos para Sars-CoV-2 por teste RT-PCR em tempo real realizados em cada UF. Outro são as amostras de eventos inusitados identificados pelas vigilâncias locais.

A atualização da Rede Genômica Fiocruz lembra que até o momento a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu dez variantes de monitoramento prioritário, classificadas em quatro categorias: variantes de preocupação (VOC), variantes de interesse (VOI), variantes sob monitoramento (VUM) e linhagens de variantes de preocupação sob monitoramento (VOC-LUM). Estão em circulação apenas as VOCs Ômicron e Delta, sem circulação expressiva, em escala global, de nenhuma VOI. As linhagens atualmente reconhecidas como variantes de preocupação pela OMS estão disponíveis no site da Rede Genômica [<http://www.genomahcov.fiocruz.br/linhagens/>].

Confira a relação completa de todas as instituições que integram a Rede Genômica Fiocruz [<http://www.genomahcov.fiocruz.br/a-rede/>], que reúne especialistas de todas as unidades da Fundação no Brasil e também de institutos parceiros.

ARTIGO



**MARCO ANTÔNIO SPINELLI É MÉDICO, COM MESTRADO EM PSIQUIATRIA PELA UNIVERSIDADE SÃO PAULO, PSICOTERAPEUTA JUNGUIANO E AUTOR DO LIVRO "STRESS O COELHO DE ALICE TEM SEMPRE MUITA PRESSA"*

POR MARCO ANTÔNIO SPINELLI

MOTIVAÇÃO E A PSIQUE DE MULA

No final dos anos 90 eu tinha terminado o meu Mestrado e pedido demissão de um emprego que eu amava, mas que consumia muita energia, sufocando meu Consultório, que precisava de espaço para crescer (e cresceu, felizmente). Um amigo, dono de uma Editora onde eu trabalhara nos tempos de estudante, aproveitou a deixa e me levou de volta para lá. Onde também deu para fazer um trabalho bacana de escrever livros, implantar programas de Prevenção de Dependência Química, Alcoolismo e Stress dentro de escolas e empresas. Foi trabalhoso e divertido, e como eu sou metido a sebo, também entrei na coordenação da equipe de Marketing e Vendas, porque lá estava o coração do sucesso e fracasso do projeto como um todo.

Não sei até hoje se a equipe me amava ou odiava, mas imagino que se fizessemos uma escala, estaria mais para o lado do ódio do que do amor. Uma apresentação que eu fiz para as equipes pode estar na raiz dessa popularidade baixa. Nessa apresentação eu fiz uma provocação sobre o comportamento da equipe, que eu comparei a de uma mula. Hoje sofreria denúncias nas redes sociais e processos de assédio moral, mas a intenção era criar uma imagem forte. Uma imagem que ficasse fixada nos arquivos de Memória do grupo. Como funciona a Psique de Mula? A mula fica empacada por muito tempo, geralmente metade do mês, longe, muito longe das metas. Na metade do mês, a chefia soava o alarme e “incentivava” a equipe com uma chibata que combinava o medo de não atingir a meta com prêmios de última hora e uma sarabanda de “Vamos lá, P...!” que se ouviam pelos corredores, para gerar motivação e foco nos resultados.

Geralmente a Meta era batida, aos quarenta e cinco do Segundo Tempo. Isso gerava estresse e cansaço do esforço dispendido de última hora. No mês seguinte, fazíamos reuniões para evitar a empacada da primeira quinzena, mas o que acontecia? Nova empacada na mula e novo período de apatia e procrastinação, seguida do uso da chibata chamada de Reforço Positivo e Negativo, na segunda quinzena. Felizmente havia um psiquiatra na Diretoria, impedindo o processo de passar do ponto e a equipe começar a desmoronar em quadros de Burnout, que na época não eram chamados de Burnout. Mas o sistema era difícil de mudar, já que o tipo de gestão havia criado uma espécie de dependência da Adrenalina da segunda metade do mês. Pensando bem, não é difícil de identificar esse modelo em nossa cultura de deixar as coisas para a última hora para que o medo e a urgência do tempo gerar um trabalho intenso e concentrado, gerando resultados com grande gasto de energia.

Lamento dizer que, depois de todos esses anos, a indústria do Discurso Motivacional continuou alimentando e perpetuando a Psique de Mula nas corporações. Observamos Filósofos Pop, Intelectuais Ungidos e Neurocientistas de Youtube pregando a Motivação, Foco, Protagonismo e Enfrentamento da Acomodação como modelo para bons resultados no trabalho. É óbvio que tem gente bem intencionada pregando essas ideias e que esses valores são quase sempre bastantes positivos para a Produtividade, mas onde estão as minhas reticências?

O Modelo da Mula prevê a necessidade de estímulos, positivos e negativos, para a equipe poder cumprir as tarefas. Isso gera resistência passiva, medo e desgaste energético. O Cérebro é um órgão como outro qualquer, e quando solicitado ao seu limite, começa a perder eficácia e a entrar em fadiga. Uma equipe com muita gente entrando em Burnout ou adoecendo de doenças psicossomáticas é um marcador de que o modelo está gerando exaustão e sendo contraproducente.

O modelo que tentamos imprimir na equipe era de trocar a falácia da Motivação e os berros de “Vamos lá, p... !” pela criação de um novo hábito de consistência. Isso passava pela diminuição da procrastinação pela criação de um sistema com menor ruído e atrito entre a vontade de fazer e a delícia de adiar a tarefa. Havia então uma quantificação de tarefas e um incentivo de seu cumprimento de maneira rotineira reduzindo os atritos internos e externos. O foco passou a ser dirigido para trabalhar de maneira consistente todo dia, em vez de grandes correrias de final de mês. O foco era em atingir metas dia após dia. Em vez de ter grandes estrelas que centralizavam os resultados e as comissões, o foco foi em tornar a equipe mais homogênea. A consequência era de melhor ganho para todos, mantendo as estrelas com bons resultados, já que queriam continuar no estrelato.

Incentivar o Foco, Protagonismo e o Excepcional não é, em si, o grande problema. O grande problema é estabelecer Metas e chibatas corporativas sem ensinar às pessoas a maneira de jogar o jogo e criar rotinas para atingir os melhores resultados. É como um técnico “boleirão” que joga as camisas para cima para cada um pegar e que grita: “Vamos lá, cacete! Vamo’ ganhar!”.

Vontade de ganhar é importante. Saber como ganhar é mais importante ainda.



Incentivar o Foco, Protagonismo e o Excepcional não é, em si, o grande problema.



RELACIONAMENTOS ABUSIVOS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA MUDAR ESSE PADRÃO E SE LIBERTAR

Uma em cada três mulheres sofre violência ao longo da vida, de acordo com relatório divulgado pela OMS. Entenda como o autoconhecimento pode ser um dos caminhos para evitar que os relacionamentos cheguem a este ponto



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

■ **RENATO LOPES ASCOM (NOTÍCIA EXPRESSA)**
jornalismo@noticiaexpressa.com.br

Muitas mulheres sonham, ainda hoje, em encontrar o grande amor de sua vida, uma paixão arrebatadora, o príncipe encantado que será responsável pela realização de todos os seus sonhos e nutrirá, com bons sentimentos e atitudes, sua tão desejada felicidade. A partir de crenças adquiridas na infância, em que o mundo dos contos de fadas é um lugar possível, muitos relacionamentos deterioram-se com o passar do tempo (às vezes, rapidamente) e acabam chegando a um patamar nada aceitável: o abuso. Seja de ordem física, psicológica, emocional ou sexual, essa realidade não se parece em nada com aquele sonho infantil, mas como num ciclo vicioso, num piloto automático, o relacionamento abusivo acaba sen-

do aceito e até normalizado por muitas que vivenciam essa situação.

De acordo com um relatório divulgado no ano passado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), os relacionamentos abusivos constituem um preocupante cenário global, onde uma em cada três mulheres – cerca de 736 milhões de pessoas - já sofreram algum episódio de violência por seus parceiros. Chama ainda mais atenção a faixa etária dessa população, na casa dos vinte anos de idade, e a predominância dos episódios em países e regiões mais pobres e com menor grau de instrução. Uma situação que pode ter impacto prolongado na saúde e bem-estar dessas mulheres, mesmo depois da violência ter acabado.

Considerados fatores determinantes para que os relacionamentos se tornem abusivos, trabalhar a autoestima e o autoconhecimento pode ser um dos caminhos para que cada vez mais mulheres saibam identificar e se despedir desses tipos de relação.

“Todos nós carregamos muito lixo emocional, absorvemos situações e sentimentos desde a infância que podem impactar ao longo de nossas vidas. Muitas vezes, a partir de crenças adquiridas podemos seguir um padrão de comportamento, agindo em piloto automático e nos direcionando a situações que na verdade não eram bem as que queríamos. Sempre que pensamos ‘eu sou um lixo’; ‘eu mereço isso’; ‘não consigo algo melhor’; acumulamos ainda mais lixo e minamos nossa plenitude emocional. Não existe outro caminho para quebrar esse ciclo a não ser reciclando essa carga negativa em estímulos positivos para autoaceitação e amor-próprio, é o começo para verdadeira mudança comportamental”, explica Helo-

ísa Capelas, escritora, especialista em autoconhecimento e desenvolvimento do potencial humano.

Ainda de acordo com Heloísa, o objetivo não é ser simplista, já que muitas vezes, os relacionamentos abusivos têm uma grande carga inerente ao parceiro e seu perfil abusador e violento. “O que quero mostrar é que embora, inconscientemente, muitas mulheres não se sintam ‘autorizadas’ a dizer ‘não’ ou tenham muita dificuldade de iniciar o processo da mudança – o que as leva a baixar a cabeça e conviver com o lixo emocional do parceiro e serem, inclusive, culpadas por uma parte da sociedade, estamos mudando esse paradigma aos poucos. Com autoconhecimento, os medos – do parceiro, da solidão, da infelicidade – são reciclados para se dizer ‘aqui não’; ‘é possível construir a relação de outra forma’; ‘posso viver sem você’; por exemplo. Com amor-próprio e aceitação, as emoções negativas podem ser transformadas em coisas mais úteis e poderosas, capazes até mesmo de mudar nosso status de relacionamento, rumo à libertação”, complementa a especialista.

Recentemente, Heloísa Capelas lançou o livro Inovação Emocional. A obra faz uma profunda viagem de autoconhecimento que permite identificar, com honestidade, a origem dos padrões que sabotam a plenitude, o sucesso e o bem-estar, a partir da ruptura com crenças adquiridas na infância, implementadas no subconsciente e que levam a atitudes de repetição nada saudáveis, inspiradas no que foi absorvido pelo convívio e educação recebidos. Uma leitura essencial para quem busca galgar novos horizontes e estabelecer relações mais saudáveis, sustentáveis e positivas.

#queremos saber!

VACINAÇÃO

JÁ CONFERIU A DATA DA SUA DOSE DE REFORÇO?

Jornal do Sudoeste[®]
Apenas a verdade.

Acidentes com fogos e fogueiras: saiba o que fazer e o que não fazer

Práticas como passar creme dental, manteiga, café ou qualquer outro produto caseiro devem ser evitadas

FOTO: DIVULGAÇÃO

■ **ASCOM - AGÊNCIA COMUNICATIVA**
divulgacao@comunicativaassociados.com.br

Durante as festas juninas é comum o aumento no número de casos de queimaduras. O manuseio incorreto de fogos de artifício e o contato com fogueiras podem causar desde queimaduras leves a situações mais graves. Medidas simples, como manusear os fogos de forma adequada e optar por produtos licenciados, diminuem o risco de acidentes, assim como fazer fogueira em locais abertos, longe de árvores, fios e crianças, por exemplo.

Em caso de acidentes, saber o que fazer é importante, mas saber o que não fazer para evitar complicações ou sequelas é essencial. Professora do curso de Enfermagem da UNIFACS, Maria José da Silva

Barros orienta sobre os primeiros cuidados. “Em caso de queimaduras leves, apenas com ardência e vermelhidão, é possível que sejam tratadas apenas com água corrente, para esfriar o local e interromper os danos pelo aquecimento da pele. Ocorrências mais graves devem ser tratadas nos serviços de emergências médicas”, frisa.

Práticas como passar pasta de dente, manteiga, café ou qualquer outro produto caseiro devem ser evitadas, conforme a profissional, que atua há 28 anos na área de saúde. Além disso, nenhum objeto aderido à pele deve ser retirado até a chegada ao pronto atendimento. As bolhas formadas não devem ser perfuradas.

Cuidados com fogueiras

Um dos símbolos das festas juninas, as fogueiras, assim como os fogos de artifícios, podem oferecer riscos se não houver cuidados. Assim, é preciso escolher a localização com cautela e evitar brincadeiras próximo ao fogo, principalmente correr em volta do fogaréu. É preciso manter uma distância segura.

Fogos de artifícios

- Devem ser manuseados apenas por maiores de 18 anos;
- Em caso de produtos infantis, como estalinhos, os pais devem orientar as crianças sobre como usá-los e, se possível, acompanhá-las;
- Soltá-los sempre em áreas abertas;
- Rojões e foguetes devem ser colocados na própria base e jamais acionados na mão;
- Não manusear os dispositivos após ingerir bebida alcoólica;
- Sempre acender o pavio na ponta, nunca no meio, e se afastar;
- Em caso de falha do dispositivo, não tente acendê-lo novamente, dê um tempo razoável e, em seguida, molhe com água.

ANUNCIE
em nosso portal

Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.

Sua Marca merece **DESTAQUE**

Tenha um retorno garantido

The advertisement features a central image of three people (two women and one man) cheering enthusiastically. The man in the center is holding a megaphone. The background is a light beige color with a subtle geometric pattern of white lines. The text is arranged in a clean, modern layout with various colors (green, pink, black) used for emphasis.

(FOTO: ASCOM/PMP)

Prefeitura Municipal de Piripá investe na revitalização e paisagismo de vias públicas

■ DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

A Prefeitura Municipal de Piripá, através das Gerências de Planejamento Urbanístico e de Serviços Públicos, está investindo nas obras de revitalização e paisagismo de canteiros de vias públicas, possibilitando, dessa forma, à população uma cidade mais bonita, organizada e dotada de espaços públicos apropriados para a convivência e o lazer.



Rua Víturino Rocha.



Rua Víturino Rocha.

As intervenções já estão praticamente concluídas na Rua Víturino Rocha, uma das principais vias públicas da cidade, que ganhou um moderno projeto urbanístico e paisagístico. A próxima via a ser beneficiada será a Rua José Lourenço.

A proposta, segundo o prefeito Flávio Oliveira Rocha (PTB) é que as intervenções beneficiem não apenas as áreas centrais, mas também regiões mais afastadas do centro da cidade. Também vão ser beneficiadas com as ações de revitalização e manutenção – plantio e poda de grama, limpeza de canteiros, iluminação e paisagismo - Praças e espaços públicos em toda cidade.

O prefeito justifica os investimentos ressaltando que os espaços públicos e de convivência, bem tratados, bonitos e agradáveis, propiciam bem-estar à população e aos visitantes

O gestor reforçou ainda que mesmo com toda a atenção necessária voltada para a Saúde Pública, mesmo antes e principalmente nesse momento para evitar que possa haver um recrudescimento do contágio da Covid-19, a Administração Municipal não tem descuidado dos demais setores, destinando investimentos conforme as ações estabelecidas no Plano de Governo e dentro das disponibilidades orçamentárias.

ARTIGO



* WALDO ROBATTO – PROFESSOR UNIVERSITÁRIO (APOSENTADO – ESCOLA BAHIANA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA; CIRURGIÃO MEMBRO TITULAR ESPECIALISTA DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA; MEMBRO DA CÂMARA TÉCNICA DE MASTOLOGIA DO CREMEB; AUTOR DO LIVRO “EUTANÁSIA: SIM OU NÃO? ASPECTOS BIOMÉDICOS”.; MEMBRO DA

POR WALDO ROBATTO

MEDICINA COM TERNURA

Todos sabem que o profissional de Medicina cura algumas vezes, mas deve ser consolar sempre...

Tanto que, o aluno do curso de graduação em Medicina aprende de modo todo especial como se relacionar eticamente com os doentes. É o importante tema do “bom relacionamento médico - paciente”. Pedra angular, fundamental, do correto exercício desta ciência e arte que é a Medicina.

Realmente não existindo uma administração competente, hábil, desse forte componente da arte médica que envolve compreensão, paciência, afeto, “ternura ética”, enfim, muitos poucos serão pacientes atendidos corretamente.

Na época atual já existe, até a explicação científica do fenômeno resultante do bom “relacionamento médico - paciente” referido.

Se bem, vejamos: havendo ternura no trato “médico - paciente” existirá no sistema nervoso do doente a produção de um grupo de hormônios designado no seu conjunto de endorfinas. O nome endorfina lembra que o hormônio se parece com a morfina, sabidamente um entorpecente, um alcaloide retirado do ópio, isto é, do sulco das sementes de uma planta, papoula soniferum.

Morfina retirada dessa planta e/ou sintetizada, sedativo da dor igualmente, as endorfinas, com o mesmo efeito, sendo que substâncias já agora produzidas pelo SNC (Sistema Nervoso Central) do paciente.

Endorfinas, produzidas no organismo do paciente, fabricadas exatamente quando há “um bom relacionamento médico - paciente”, a ternura referida.

É o caso de ser dito “Medicina com Ternura”, extraordinário mecanismo que a natureza produz quando o doente vem sendo atendido por médico(a) competente cientificamente e praticante da “Medicina com Ternura”.

Lembraí-vos!



Todos sabem que o profissional de Medicina cura algumas vezes, mas deve ser consolar sempre...



COM RECURSOS DE EMENDA PARLAMENTAR, CODEVASF VAI INVESTIR MAIS DE R\$ 14 MILHÕES NA PAVIMENTAÇÃO DE 57 VIAS PÚBLICAS DE QUATRO BAIRROS DE VITÓRIA DA CONQUISTA

■ DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

Em ato que contou com a presença, entre outros, do Diretor-Presidente e do Superintendente Regional de Bom Jesus da Lapa da Companhia de Desenvolvimento dos Vales do São Francisco e Parnaíba (Codevasf), respectivamente Marcelo Andrade Moreira Pinto e Harley Xavier Nascimento, e do presidente da Câmara Municipal, vereador Luís Carlos – Dudé – Batista de Oliveira (MDB), foi assinada a Ordem

de Serviços para execução do projeto de pavimentação asfáltica de 57 vias públicas dos Bairros Jardim Valéria, Santa Terezinha, Jardim Sudoeste e Copacabana 2, em Vitória da Conquista. Acometida de uma reação alérgica, a prefeita do município, Ana Sheila Lemos Andrade (UB), cancelou a agenda e não participou do ato, sendo representada pelo secretário municipal de Infraestrutura Urbana, Jackson Apolinário Yoshiura.



FOTO (BLOG DO RODRIGO FERRAZ)

SÃO JOÃO 60 Anos
BARRA DO CHOÇA
REACENDENDO A TRADIÇÃO
DE 04 DE JUNHO
À 02 DE JULHO

EDIGAR MÃO BRANCA FORRÓ DO MUIDO ALCYMAR MONTEIRO FALAMANSA LARISSA GOMES CHAMINHO DO ACORDEON E MAIS

60 anos
BARRA DO CHOÇA - BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE
BARRA DO CHOÇA
TRABALHO E RESPONSABILIDADE SOCIAL
Desde 2021-2024

Os investimentos previstos para execução das obras somam mais de R\$ 14,3 milhões e serão financiados com recursos de emendas parlamentares ao Orçamento Geral da União. A execução das obras e viabilização dos investimentos foi fruto de uma articulação pessoal da prefeita de Vitória da Conquista que contou com o apoio do deputado federal Elmar José Vieira Nascimento (UB/BA), autor da emenda ao Orçamento Geral da União.

Através de ‘Nota’ distribuída à imprensa pela Secretaria Municipal de Comunicação Social, a prefeita Ana Sheila Lemos Andrade (UB), reforçou o compromisso da Administração Municipal com a melhoria das condições e qualidade de vida da população conquistense. Apontou que o Governo Municipal vem investindo nos Bairros Jardim Valéria, Santa Terezinha, Jardim Sudoeste e Copacabana 2, com ações nas áreas da Saúde, Educação e Assistência Social, principalmente, mas que havia um clamor da população para urbanização das vias públicas e valorização das áreas, além dos benefícios à Saúde e, conseqüentemente, à qualidade de vida.

Ainda segundo a gestora, sublinha a ‘Nota’ subscrita pela Secretaria Municipal de Comunicação Social, a elaboração do projeto e a busca pelos investimentos foi conduzida após reuniões e audiências com vereadores e lideranças comunitárias, além das visitas que tem feito a todas as localidades urbanas e rurais, o que tem permitido que possa ter uma avaliação real da situação.

Ainda segundo Ana Sheila Lemos Andrade, Vi-

tória da Conquista, como praticamente todos, se não todos os municípios brasileiros, não tem disponibilidade de caixa para financiar grandes obras de infraestrutura, a exemplo do projeto de pavimentação dos Bairros Jardim Valéria, Santa Terezinha, Jardim Sudoeste e Copacabana 2, por isso tem trabalhado e buscado apoio junto a parlamentares para que emendas ao Orçamento (da União e do Estado) possam ser destinadas para financiar as intervenções. “Vitória da Conquista é um município gigante, com problemas estruturais históricos que nenhum prefeito conseguiu resolver, simplesmente porque são muitas demandas e não há dinheiro para resolver tudo no curto prazo, daí a necessidade de nossas idas a Brasília e das articulações com os deputados que podem ajudar nosso município por meio de emendas”, pontuou a prefeita na ‘Nota’ emitida pela Secretaria Municipal de Comunicação Social.

O secretário municipal de Infraestrutura Urbana Jackson Apolinário Yoshiura, destacou a importância dos investimentos, fundamentais para o desenvolvimento da região beneficiada e a qualidade de vida dos moradores.

Também prestigiaram o ato de assinatura das Ordens de Serviços, realizado na Escola Municipal Anísio Teixeira, no Bairro Jardim Valéria, além de membros do primeiro escalão do Governo Municipal, a ex-vereadora e ex-vice-prefeita Irma Lemos Santos Andrade (UB) e o deputado estadual Tiago Brandão Correia (PSDB).

#semprebomlembrar

#semprebomlembrar

**MESMO COM AS
DUAS DOSES,
DEVEMOS USAR MÁSCARA**

OK



Associação Latino-Americana de Dessalinização e Reuso de Água alerta sobre os impactos da desertificação e secas no desenvolvimento da região

No Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca, a Aladyr convida a sociedade a exigir medidas contra a escassez de água que ameaça se agravar devido aos efeitos das Mudanças Climáticas

Dia Mundial da
Escassez Hídrica



(IMAGEM ILUSTRATIVA DO CANTVA)

■ ASCOM ALADYR

contato@tratamentodeagua.com.br

Uma área de 127 mil quilômetros quadrados, que representa 13% do território do semiárido brasileiro, já foi atingida pelo processo de desertificação, ou seja, uma extensão equivalente ao tamanho da Inglaterra teve sua área vegetativa transformada em deserto. Esse processo pode atingir outros mil municípios no Brasil e tantos outros em toda a América Latina. No Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca (17 de junho), a Associação Latino-Americana de Dessalinização e Reuso de Água (Aladyr) faz um apelo a todos os setores da sociedade para unir esforços contra o que considera ser “a maior ameaça para o de-

envolvimento e bem-estar da América Latina”.

Os especialistas da Associação alertam que, apesar de a região ter 31% das fontes de água do mundo, segundo o Banco de Desenvolvimento da América Latina (CAF), 160 milhões de pessoas nesta parte do Continente não têm acesso seguro aos serviços de água potável ou os têm em condições precárias e que cidades, como Cidade do México, Santiago do Chile, Lima e São Paulo, podem se tornar inabitáveis se não forem tomadas medidas para gerar novas fontes e recuperar o fluxo ecológico de lagos, rios e aquíferos.

Segundo o relatório Perspectiva Global do Uso da

Terra, divulgado em maio durante a 15ª sessão da Conferência das Partes (COP15) da Convenção das Nações Unidas para o Combate à Desertificação (UNCCD), na cidade de Abidjan, na Costa do Marfim, “a desertificação está projetada para aumentar em todo o mundo devido às mudanças climáticas e, ao mesmo tempo, acelerar o aquecimento global por meio do aumento das emissões”.

O relatório aponta que entre 20 e 40% da superfície terrestre já está degradada ou em degradação, considerando diferentes graus, atingindo mais de 3 bilhões de pessoas, principalmente comunidades rurais pobres, pequenos agricultores, mulheres, jovens, indígenas povos e outros grupos de risco. A situação é particularmente aguda nas regiões que já sofrem com a seca e que representam mais de 45% da área total do planeta e abrigam uma em cada três pessoas no mundo hoje.

Além disso, o último relatório do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC) reforça a preocupação com a segurança alimentar na América Latina devido à escassez hídrica, já que nos Andes, desde a década de 1980, a perda de água foi de 30% a 50% da área de geleiras e os Andes do Sul apresentam as maiores taxas de perda de massa de geleiras em todo o mundo”.

Quando falamos em cifras, estima-se que cerca de US\$ 44 trilhões da produção econômica mundial seja moderada ou altamente dependente dos recursos na-

turais, isso representa mais da metade do PIB Global ameaçado diretamente pelos efeitos das mudanças climáticas, com destaque para a desertificação.

De acordo com o relatório *Águas Desconhecidas: a nova economia da escassez e variabilidade da água*, produzido pelo Banco Mundial, na América Latina as perdas de renda causadas por uma seca são quatro vezes maiores do que as causadas por outras catástrofes, como inundações.

“Não podemos subestimar os impactos da desertificação e degradação do solo na nossa sociedade, principalmente a desigualdade social, fome e pobreza”, alerta Juan Miguel, presidente da Associação Latino-Americana de Dessalinização e Reuso de Água (Aladyr).

Para a Associação, reverter essa situação exige um compromisso entre governos, empresas e sociedade civil para desacelerar as mudanças climáticas e recuperar áreas já degradadas, racionalizando as demandas e buscando alternativas mais sustentáveis para o abastecimento de água e desenvolvimento socioeconômico.

No Brasil o processo de desertificação afeta diretamente a região do semiárido, uma área de aproximadamente um milhão de metros quadrados, que corresponde a cerca de 11% do território nacional e abrange o bioma da Caatinga. Fazem parte do semiárido 1.262 municípios, situados nos Estados do Maranhão, Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia e Minas Gerais.

Como reverter o problema

Ainda segundo o relatório *Perspectiva Global do Uso da Terra*, o custo da restauração de terras degradadas é estimado em pelo menos US\$ 300 bilhões por ano, considerando que se deseja alcançar resultados significativos até 2030.

Esse valor é inferior a quantidade de subsídios atualmente fornecidos aos agricultores em países desenvolvidos, sem contar que esses investimentos poderiam criar ainda uma cadeia significativa de novos empregos na área ambiental e de sustentabilidade.

“Estima-se que cada dólar investido em atividades de restauração se converte em US\$ 7-30 em benefícios econômicos, investir em soluções sustentáveis não é apenas preservar o meio ambiente, mas, sobretudo, criar uma rede de novas atividades econômicas que geram receita financeira sem esgotar os recursos naturais, principalmente hídricos”, destaca Juan.

Sem dúvida é preciso estabelecer novas formas de negócio, redefinindo subsídios para alternativas mais sustentáveis e estabelecendo novos modelos de produção, como a utilização de água de reuso para fins industriais e também na agricultura, da dessalinização da água do mar ou salobra para abastecimento das populações, gestão eficiente dos recursos hídricos, recuperação de mananciais e tecnologias de produção agrícola e industrial mais sustentáveis.

Para a ONU, os países ainda não ouviram com a força necessária o chamado para o reuso de água: “águas residuais são um recurso que não podemos mais descartar”.

Além disso, a Associação destaca que o reuso para recarga de aquíferos é importante para a recuperação desses corpos d’água e que isso deve ser complementado com a dessalinização da água do mar para reduzir a pressão extrativista em rios e lagos e fornecer água de qualidade para fins de consumo, agrícola e industrial.

Mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo já bebem água dessalinizada todos os dias e muitas outras têm tratado as águas residuais como fonte de consumo, mas essas soluções levam tempo para implementação regulatória e técnica, um tempo que é reduzido à medida que as secas se intensificam.

“Países como Chile, Peru e Brasil estão apresentando avanços interessantes em sua infraestrutura para se adaptar às secas com usinas de dessalinização da água do mar, o que se traduz em aumento da disponibilidade do recurso, mas os esforços devem ser redobrados ou o aumento populacional e as mudanças climáticas nos afetam profundamente”, disse Juan.

A população da América Latina triplicou em 60 anos e seu consumo cresceu em maior proporção, submetendo as fontes naturais de água a um estresse sem precedentes e causando problemas que saltam aos olhos. Em 2050 seremos 762 milhões de pessoas com aspirações, necessidades e sonhos, e tudo isso se traduz em uma maior demanda por água em um contexto em que já não chove o suficiente e os lagos e aquíferos secaram, então o que faremos? afirma Juan convocando todos a pensarem sobre o futuro do planeta.

FOTO: DIVULGAÇÃO ACNUR



Venezuelanos representaram maioria de pedidos de refúgio em 2021

O Brasil fechou o ano de 2021 com 60 mil refugiados

■ AGÊNCIA BRASIL - BRASÍLIA
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/>

Os venezuelanos representaram a maioria dos pedidos de refúgio feitos ao Comitê Nacional para Refugiados (Conare) em 2021. Os números estão na sétima edição do relatório Refúgio em Números, pesquisa que mostra o perfil das pessoas que buscam viver no Brasil após deixarem seus países diante de situações de guerra, violência e perseguição política.

De acordo com o levantamento, divulgado hoje (20) pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP), os cidadãos da Venezuela fizeram 22,8 mil solicitações no ano passado, número equivalente a 78,5% do total, seguido por cidadãos de Angola (6,7%), Haiti (2,7%), Cuba (1,8%), China

(1,2%) e outros países (9%).

De acordo com o levantamento divulgado, o Brasil fechou o ano de 2021 com 60 mil refugiados. No mesmo período, foram recebidas 29,1 mil solicitações de pessoas oriundas de 117 países. Os homens solicitaram 53,7% dos pedidos e as mulheres somaram 46,3% do total.

Os dados também mostram ainda que 84,6% da população que pediu refúgio tem até 39 anos de idade.

Em uma década, de 2011 a 2021, 297,8 mil pessoas solicitaram refúgio ao Brasil.

A pesquisa foi feita em parceria com o Observatório das Migrações Internacionais (OBMigra).

 **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

ARTIGO



REINALDO DOMINGOS, EDUCADOR FINANCEIROS,
PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
EDUCADORES FINANCEIROS (ABEFIN) E DA DSOP
EDUCAÇÃO FINANCEIRA E AUTOR DO BEST-
SELLER TERAPIA FINANCEIRA, DO LIVRO MESADA
NÃO É SÓ DINHEIRO, E DA PRIMEIRA COLEÇÃO
DIDÁTICA DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA DO BRASIL.

POR REINALDO DOMINGOS

SETE ERROS QUE OS PAIS COMETEM NA HORA DE DAR MESADA

A mesada é uma ótima ferramenta para inserir as crianças e jovens no universo financeiro. No entanto, há alguns erros cometidos pelos pais/responsáveis nessa hora que podem fazer com que tenha o efeito contrário, dando maus exemplos à nova geração.

Se bem aplicada, ao invés de ser um incentivo ao consumo, se torna um meio de educar financeiramente os jovens, que, em um futuro próximo, fará esses jovens mais consciente e sustentável. Porém, se a mesada for oferecida de forma errônea pode causar impactos negativos. Listo abaixo os sete principais erros na implementação da mesada, que retirei do livro *Mesada não é só dinheiro - Conheça os 8 tipos e construa um novo futuro* (Editora DSOP):

- 1. Desequilíbrio**
A criança não deve guardar todo o seu dinheiro para os sonhos. Ela precisa separar 50% de sua mesada para o consumo cotidiano e se dar o direito de comprar algo que deseja - sem excessos. Por incrível que pareça, a disciplina rígida que alguns pais impõem dentro de casa pode acabar transformando seus filhos em crianças obsessivas com o dinheiro e, conseqüentemente, em futuras pessoas avarentas.
- 2. Violação**
Os pais não podem, de forma alguma, usar o dinheiro que a criança vem guardando para os seus sonhos como empréstimo. Essa recomendação pode parecer absurda, mas existem muitos casos, no âmbito familiar, em que os pais ou responsáveis mexem no cofrinho do filho ou retiram algum valor da caderneta de poupança da criança para pagamento de uma conta da casa ou mesmo para uso particular.
- 3. Ruptura**
Nunca atravesse as etapas de esforço e crescimento de seu filho. Jamais compre o objeto de sonho dele antes que a criança consiga juntar o dinheiro para conquistá-lo. Isso fará com que ele registre na mente, para o resto da vida, a ideia de que não precisa lutar para conquistar as coisas que deseja.
- 4. Permissão**
Aprenda a dizer não, é para o bem da criança. Durante a implementação da mesada, você vai se deparar com a seguinte situação: a criança vai gastar todo o dinheiro antes de o mês terminar. É natural, ela está aprendendo e vai pedir mais quando isso acontecer. Mas ela deve vivenciar as conseqüências de seus atos.
- 5. Desmedida**
A mesada não pode ser usada nem como prêmio, nem como castigo. Há pais que, por impulso, decidem não dar mesada por um período de tempo ao filho, por mau comportamento ou notas baixas, por exemplo. Ou então, dão a mesada porque o filho fez alguma atividade doméstica. A mesada deve ser respeitada e jamais virar uma moeda de troca ou “barganha” entre pais e filhos.
- 6. Remuneração**
A mesada não é salário. Salários são pagos para quem trabalha e criança não pode e não deve trabalhar. Esse é um dos conceitos que nunca é demais reforçar, para que as coisas fiquem realmente claras. Salário é salário, mesada é mesada!
- 7. Sonegação**
Os adultos devem ensinar as suas crianças, desde cedo, que tudo que compramos deve vir com nota fiscal, desde um chocolate até uma bicicleta. Portanto, não deem o exemplo errado para os seus filhos, negociando uma compra sem nota fiscal para obter desconto.





A mesada é uma ótima ferramenta para inserir as crianças e jovens no universo financeiro.







Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

21 ter  ↓ 17°  0% Sol com muitas nuvens durante o dia e períodos de céu nublado. Noite com muitas nuvens.

↑ 28°

Madrugada  Manhã  Tarde  Noite 

TEMPERATURA
↓ 17° ↑ 28°

CHUVA
0mm - 0%

VENTO
← E - 16km/h

UMIDADE DO AR
33% 95%

ARCO-ÍRIS
Não há probabilidad.

SOL
06:09 - 17:27

LUA

Digital Total

