

# Rede Municipal de Ensino de Licínio de Almeida é destaque na 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas

Págs. 04 e 05

(FOTO: DIVULGAÇÃO).



24  
Anos

## Prefeitura de Barra do Choça distribui 13 mil mudas importadas de morango para produtores rurais



Pág. 07

## Representantes da Prefeitura Municipal de Caculé participam de reunião sobre o PPP de Iluminação Pública

Pág. 11

## ARTIGO



RICARDO PENHA, SÓCIO-FUNDADOR DO HUB DO INVESTIDOR

POR RICARDO PENHA

## AÇÕES BRASILEIRAS, A OPORTUNIDADE DA DÉCADA?

Todos os consagrados livros de investimentos ou até mesmo os lendários gestores afirmam “compre na baixa e venda na alta”, mas por que será que isso é tão difícil?

De forma resumida, quando falamos de investimentos e dinheiro, o psicológico é quem manda.

Atualmente, a maioria dos investidores brasileiros pensa: “Por que devo investir em ações se a renda fixa me paga 13% ao ano sem risco? Além disso, eu escuto na rádio, TV e portais de notícias que o Brasil vai mal e ainda temos uma eleição pelo caminho.”

Essas preocupações existem sim, mas as pessoas esquecem que o preço reflete a expectativa e não o dia a dia de uma empresa. Se tudo estivesse bem, o preço dos ativos seria outro.

Outra coisa que as pessoas negligenciam são os ciclos de mercado, a diversificação e o plano de investimento.

- 1) A bolsa brasileira vai cair para sempre? Definitivamente não, assim como a bolsa americana não vai subir para sempre. Elas respeitarão seus ciclos.
- 2) Eu preciso ter 100% do meu capital investido em renda fixa ou em ações? Não, você pode e deve ter um balanceamento que te dê conforto na tomada de risco.
- 3) Qual meu horizonte de investimento? Qual meu perfil de investidor?

Essas perguntas facilitarão sua vida na tomada de decisão.

Agora vamos aos fatos:

- A bolsa brasileira é a mais barata dos últimos 20 anos e o múltiplo de “Preço x Valor” do Ibovespa perde apenas para os índices das bolsas da Turquia e Egito, dois países considerados de altíssimo risco para se investir.

- O Brasil de hoje é muito melhor que o do passado. Reparem que todas as métricas de atividade hoje são melhores que a dos momentos agudos de crises anteriores.

- As eleições serão o fim do Brasil? Não acreditamos em uma ruptura institucional, mas nunca negligenciamos até mesmos os riscos improváveis, por isso a diversificação é importante e comprar ações baratas também. Suzano, Itaú, Ambev e Vale são exemplos de empresas que atravessaram por diversas crises nos últimos anos e conseguiram gerar valor aos seus acionistas.

Se você não sabe precificar um ativo, você tem duas alternativas, comprar um fundo de ações e delegar essa gestão para um gestor, a um custo de taxas de administração e performance. Ou assinar o serviço de uma casa de análise credenciada, que de forma independente, irá recomendar carteiras de investimento e você será o gestor do seu próprio capital investido.

O que, definitivamente, você não pode fazer é investir sem saber o que está fazendo. Entretanto, infelizmente isso é o que mais acontece. Por isso a bolsa de valores brasileiros ainda conta com muitos torcedores ao invés de investidores.



**Por isso a bolsa de valores brasileiros ainda conta com muitos torcedores ao invés de investidores.**





## LIDERANÇAS DA OPOSIÇÃO DE ARACATU FORMALIZAM APOIO À PRÉ-CANDIDATURA DE ACM NETO PARA O GOVERNO DO ESTADO

■ BRENDA RIOS

[jornalismo@jornaldosudoeste.com](mailto:jornalismo@jornaldosudoeste.com)

A parceria de um futuro promissor para Aracatu foi firmada na última semana pelo grupo de oposição à gestão municipal, com o ex-deputado federal e ex-prefeito de Salvador, Antônio Carlos Peixoto de Magalhães Neto (ACM Neto), do União Brasil, pré-candidato ao Governo do Estado nas eleições gerais previstas para o próximo dia 2 de outubro. Esse é o entendimento do empresário Elisvalter – Vavinha - Coqueiro Canguçu (PSD), que disputou, em 2020, a sucessão municipal e vai assumindo o protagonismo, juntamente com os três vereadores socialistas, na liderança da oposição em Aracatu.

No encontro, em Salvador, na segunda-feira (11) que formalizou o apoio do grupo à pré-candidatura do ex-prefeito da capital, ACM Neto (UB) ao Governo da Bahia, e do deputado federal Carlos Felipe – Cacá Leão - Vazquez de Souza Leão (Progressistas), além do empresário Elisvalter – Vavinha - Coqueiro Canguçu, estiveram presentes os vereadores Ataíde Ferreira Campos, Nivaldo – Niva – Balbino da Silva e Juscimar – Teco – da Mata Queiroz, todos do PSD, e o também empresário Jobson Damião Silva Góes.

Ao JS, através de mensagem pelo Aplicativo WhatsApp, o vereador Nivaldo – Niva – Balbino da Silva sinalizou a possibilidade do grupo, que tem se encorpado, possivelmente migrar para outra legenda. Mas, deixou claro que essa tendência está sendo amadurecida e não será adotada de forma açodada e sem que haja uma reflexão junto às bases. Pontuou, ainda, que o grupo vai manter o apoio aos candidatos do PSD local à Assembleia Legislativa do Estado (Marcos Aguiar Viana, do PV) e Câmara Federal (Sérgio Luís Lacerda Brito, do PSD).

# Rede Municipal de Ensino de Licínio de Almeida é destaque na 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas



Secretária Municipal de Educação e Cultura, Karla Mychely Teles de Miranda Santana, com as Diretoras das Escolas Municipais premiadas na 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, professoras Edjalma Alves dos Santos, Heli Pereira Rodrigues Santana e Anne Gabriela Sena de Souza Carvalho.

(FOTO: DIVULGAÇÃO).

## ■ DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

A Rede Pública Municipal de Ensino de Licínio de Almeida recebeu mais uma premiação. Desta vez, além da Secretaria Municipal de Educação e Cultura, três Escolas Municipais e 25 alunos foram premiados na 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, projeto nacional de iniciativa do Instituto de Matemática Pura e Aplicada (Impa), Unidade de Ensino Pesquisa qualificada como Organização Social vinculada aos Ministérios da Ciência, Tecnologia e Inovações e da Educação, criado em 2005 e realizado anualmente com objetivo de estimular o estudo da Matemática, identificar talentos na área e promover a inclusão social através da difusão do conhecimento. A Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, tendo como público-alvo alunos do 6º ano do Ensino Fundamental até o último ano do Ensino Médio, além de professores, Escolas e Secretarias Municipais de Educação, é financiada com recursos da União, através dos Ministérios da Ciência, Tecnologia e Inovações e da Educação.

Melhor nota da Bahia no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb), com média acima do projetado para o município e maior que as notas nacional e estadual, a Rede Pública Municipal de Ensino de Licínio de Almeida brilhou mais uma vez com três Escolas Municipais e 25 estudantes, além da Secretaria Municipal de Educação e Cultura, sendo premiados na 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas.

A solenidade de premiação da 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, presidida pelo Coordenador Regional da Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, Professor Doutor Márcio Oliveira D'Esquivel, agraciando 408 estudantes, 17 professores, 10 Escolas Municipais e uma Secretaria Municipal de Educação de 39 municípios do Território de Identidade, aconteceu no último dia 6, Teatro João Gumes, em Caetité.

Entre os premiados, além da Secretaria Municipal de Educação e Cultura de Licínio de Almeida, três Unidades da Rede Pública Municipal de Ensino: Escola Municipal Pingo de Gente, Colégio Municipal João Paulo II e Colégio Municipal Padre Anchieta.

Vinte e cinco alunos licinien-  
 ses da rede pública muni-  
 cipal de Ensino foram ho-  
 menageados com Medalhas  
 e Certificados de Moção  
 Honrosa na 16ª Olimpíada  
 Brasileira de Matemática das  
 Escolas Públicas



Os vinte e cinco alunos premiados foram:

MEDALHA DE PRATA	
NOME DO ALUNO	ESCOLA
Abner <u>Ayko</u> Carvalho Baleeiro	Escola Municipal Pingo de Gente

MEDALHA DE BRONZE	
NOME DO ALUNO	ESCOLA
Andreas <u>Gunther</u> Matos	Escola Municipal Pingo de Gente
Fábia Guimarães Correia	Colégio Municipal João Paulo II
<u>Fabielly</u> Putumuju Cardoso	Escola Municipal Pingo de Gente
Marina Leal Silva	Colégio Municipal Padre Anchieta
Sofia Lara Barbosa Firmo	Escola Família Agrícola de Licínio de Almeida

CERTIFICADO DE MENÇÃO HONROSA	
NOME DO ALUNO	ESCOLA
<u>Allexandry</u> Henrique Leal Moreira	Colégio Municipal Padre Anchieta
Caio Santos Leal	Escola Municipal Waldeck Ornelas
Carlos Henrique <u>Satos</u> Ribeiro	Colégio Municipal João Paulo II
Dafne Baleeiro Silva	Escola Municipal Pingo de Gente
Daniel Rodrigues Almeida	Escola Família Agrícola de Licínio de Almeida
Danielly <u>Ashiy</u> Maria R. Vera Cruz	Escola Municipal Pingo de Gente
Rodrigues Saraiva	Escola Municipal Pingo de Gente
Erick Lisboa Pereira	Colégio Municipal Padre Anchieta
<u>Felipy</u> Fernandes Souza	Colégio Municipal João Paulo II
<u>Kailla</u> Lorrane Silva Sa Pinto	Escola Municipal Pingo de Gente
<u>Lavinia</u> Guimaraes de S. Cotrim	Colégio Municipal Padre Anchieta
Marcel Carvalho dos Santos	Escola Municipal Pingo de Gente
Maria Fernanda Barbosa Firmo	Escola Família Agrícola de Licínio de Almeida
Maria Luiza Lopes de Carvalho	Escola Municipal Pingo de Gente
<u>Nicolly</u> Cardoso	Colégio Municipal Padre Anchieta
Otavio Santana <u>Cauassú</u>	Escola Municipal Waldeck Ornelas
<u>Rhyan</u> Souza Barbosa	Escola Municipal Pingo de Gente
Vitoria Botelho Santana	Escola Municipal Pingo de Gente
<u>Yarlei</u> Carvalho <u>Mamedio</u>	Colégio Municipal Padre Anchieta



Para a secretária municipal de Educação e Cultura de Licínio de Almeida, Karla Mychely Teles de Miranda Santana, os resultados obtidos na 16ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas, que reforçou é fruto do trabalho desenvolvido em conjunto pela gestão, professores e alunos, que contagia toda comunidade escolar, sinalizam o reconhecimento pelas ações realizadas com foco no processo de valorização da Educação.

Secretária Municipal de Educação e Cultura Karla Mychely Teles de Miranda Santana.

Sempre é **HORA DE COMBATER** a Dengue

**FAÇA SUA PARTE**

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

# Prefeitura de Barra do Choça distribuiu 13 mil mudas importadas de morango para produtores rurais

FOTO: ASCOM/PMBC



■ ASCOM/PMBC

<https://www.barradochoca.ba.gov.br/>

A Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico de Barra do Choça distribuiu na segunda-feira, 11, na Comunidade Terapêutica Vida e Esperança (Cotefave) 13 mil mudas de morangos, importadas da Argentina, para 14 famílias de produtores rurais. Cada agricultor recebeu 920 mudas da planta.

O prefeito Oberdan Rocha acompanhou a entrega das mudas e desejou que esses primeiros 14 produtores sejam o espelho de outros que têm vontade de cultivar a fruta, mas ainda tem receio de perdas. Além de disponibilizar as mudas, o gestor deixará os técnicos da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico à disposição dos agricultores.

A expectativa do secretário municipal da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico, Crésio Lima, é de que em breve, o município seja referência na produção de frutas vermelhas. “Logo faremos um encontro de diversificação de culturas para mostrar os resultados das projeções que fizemos no evento do ano passado”, pontuou Crésio Lima.

No encontro da segunda-feira (11), o consultor do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas na Bahia (Sebrae/BA), André Mendes, tirou dúvidas sobre como plantar e cultivar a planta de forma correta. Ele acompanhará os produtores rurais nos primeiros manejos das plantas e dará o suporte necessário para o desenvolvimento da cultura no município. Etapas como adubação, colheita e comercialização serão acompanhadas pelos técnicos da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico e do Sebrae. A mão de obra especializada do consultor é uma parceria com o Sebrae e não custará nada ao município.

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

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

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp

## MERCADO DE TRABALHO

# PARA AMPLIAR A EMPREGABILIDADE ENTRE OS JOVENS, É NECESSÁRIA A MOBILIZAÇÃO DO SETOR PRIVADO

Além de programas governamentais, como o Jovem Aprendiz, é importante reforçar o papel de parcerias entre instituições privadas e do terceiro setor para auxiliar essa camada da população, que está entre as mais afetadas pelo desemprego

■ BARTIRA BETINI, - ASCOM (BETINI COMUNICAÇÃO)  
contato@betinicomunicacao.com.br

Recentemente, a Câmara dos Deputados se reuniu para analisar o Estatuto do Aprendiz, Projeto de Lei 6461/19, que estabelece condições sobre contratos de trabalho, cotas nas empresas, formação profissional e direitos do Jovem Aprendiz. Esse novo marco legal para trabalho e capacitação de jovens entre 14 e 24 anos pode aumentar a empregabilidade das pessoas nessa faixa, que historicamente estão entre as mais afetadas pelo desemprego no Brasil.

No entanto, alguns pontos da legislação ainda geram divergências, como é o caso da cota mínima de 5% para contratação de aprendizes. Enquanto algumas empresas demandam mão de obra altamente especializada ou trabalhos insalubres, inadequados para profissionais inexperientes, outras já ultrapassam essa cota por tradicionalmente empregarem os mais jovens, como acontece no setor de telemarketing.

Outro fator importante é a remuneração, que em alguns casos pode ser mais atraente em vagas que não se enquadram no programa, mas que exigem maior qualificação dos candidatos. Com crise econômica e baixa oferta de novas colocações no mercado, os jovens ficam para trás quando precisam concorrer com candidatos mais experientes e com maior escolaridade.

De acordo com o último levantamento do IBGE, a taxa de desocupação entre adolescentes de 14 a 17 anos é de 39%, diante de 23% na faixa de 18 a 24 anos. Para amenizar esse problema social, é preciso mais do que programas governamentais para empregabilidade e ensino técnico. A mobilização do setor privado e de ONGs é necessária para que haja maior oferta de cursos voltados ao mercado e postos de trabalho destinados a esses públicos.

## Mobilização do empresariado



Alini Dal'Magro, CEO do Instituto PROA



Um exemplo de sucesso nesse sentido é o Instituto PROA, que, por meio de cursos preparatórios para o primeiro emprego e parcerias com empresas empregadoras, já inseriu milhares de jovens no mercado de trabalho. “Mais de 9.500 jovens já passaram pelos nossos cursos profissionalizantes ao longo de 15 anos, com uma taxa de empregabilidade de 85% em até 6 meses pós-curso. Com o projeto PROPROFISSÃO, são mais de 1.100 jovens trabalhando e empregados nos últimos 3 anos. Já com a Plataforma PROA, em 10 meses após a formação da primeira turma já temos 972 jovens trabalhando, em breve chegaremos a mil”, afirma Alini Dal’Magro, CEO da organização.

De acordo com a gestora, a parceria entre institutos educacionais e empresas é fundamental para que esses esforços gerem bons resultados. “O engajamento de empresas é muito importante, principalmente aquelas que destinam vagas exclusivas para os jovens e oferecem reais oportunidades para que continuem no processo de desenvolvimento e construção da carreira. Por isso, precisamos sempre expandir nossa rede de relacionamento com organizações que possuam, em suas agendas, pautas voltadas para a transformação e inclusão social de jovens de baixa renda no mercado de trabalho”, reforça.

“Muitas empresas recrutam funcionários que nem sempre são os mais preparados para as posições, por não possuírem alguns requisitos básicos. O nosso papel é suprir essa demanda, por meio de treinamentos gratuitos”, explica Alini. “As empresas, de forma geral, reconhecem o trabalho da instituição e sabem da importância de projetos como o PROA como porta de entrada. Quem está na linha de frente do recrutamento sabe das dificuldades para contratar profissionais que entendam os códigos corporativos a serem seguidos, tanto em uma entrevista, como após a aprovação dos processos seletivos e tarefas iniciais”.

## Desenvolver os talentos

De acordo com a agência de notícias da Câmara dos Deputados, as oportunidades para os profissionais menos experientes ainda se concentram em determinados setores, como o de serviços por telefone, que tem 63% de jovens entre os contratados. Essa taxa é bem previsível, já que mesmo o ensino regular incentiva as habilidades de comunicação desde cedo, e essas podem ser aperfeiçoadas em treinamentos oferecidos pelas empresas.

Os jovens que se identificam com outras áreas podem demorar mais na inserção ao mercado, buscando ensino técnico e graduações. No entanto, as parcerias entre ONGs e empresas podem agilizar esse processo de busca pela primeira experiência.

Programas como a Plataforma PROA, por exemplo, incluem treinamentos técnicos patrocinados. O projeto inclui 6 carreiras à escolha do aluno, com 50 horas de preparação para cada: Análise de Dados (patrocinado pelo iFood), Varejo (Via - Fundação Casas Bahia), Administração (P&G), Logística (P&G), UX Design (Accenture) e Promoção de Marcas (BRF).

## Demandas do mercado

Enquanto muitos setores sofrem com a crise econômica, a área de tecnologia de informação apresenta uma oferta crescente de postos de trabalho. “Segundo dados da Associação das Empresas de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) e de Tecnologias Digitais - Brasscom, teremos um apagão de talentos no Brasil nos próximos anos, fato que já é sentido de forma bem latente pelas empresas –o que ficou ainda mais acentuado após a pandemia, com os processos acelerados de transformação digital nas organizações. Considerando que as taxas de desemprego crescem de forma expressiva, ano após ano, fica claro que não há mão de obra especializada para atender a demanda de mercado”, analisa a especialista.

Para estimular os jovens a conhecerem melhor essa área tão promissora, é importante que também haja oferta de cursos técnicos de programação. “No PROPROFISSÃO, nosso curso de tecnologia, podemos afirmar que há certamente um grande gargalo de profissionais de tecnologia no mercado de forma geral. Entretanto, as empresas possuem um nível de exigência e senioridade na contratação em cargos iniciais, que nem sempre as formações profissionalizantes são capazes de suprir”.

Além de colaborarem com a oferta de vagas, as empresas devem ter a consciência de seu papel no aprendizado dos jovens funcionários, principalmente quando se trata de primeiro emprego. Nesse sentido, o planejamento conjunto com as instituições de ensino é um modelo ideal. “Nós reforçamos o papel das empresas no processo de formação e amadurecimento do profissional recém-formado, alinhando que haverá competências técnicas que deverão ser trabalhadas pelas companhias com treinamentos, disponibilização de cursos extras, programas como ‘shadow’, por exemplo, e muitas outras frentes que podem contribuir para essa evolução”, ressalta Alini.



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



RAFAEL KENJI HAMADA É CEO DA FHE VENTURES  
UMA CORPORATE VENTURE BUILDER CUJO  
PRINCIPAL OBJETIVO É DESENVOLVER SOLUÇÕES  
INOVADORAS VOLTADAS OU ADAPTADAS PARA  
AS ÁREAS DE SAÚDE E EDUCAÇÃO - [fheventures@nbpress.com](mailto:fheventures@nbpress.com)

POR RAFAEL KENJI HAMADA

“  
As  
telecirurgias,  
ainda pouco  
realizadas  
no Brasil e no  
mundo devido  
ao risco pela  
latência do  
sinal, serão  
cada  
vez mais  
vistas

”

## 5G NA SAÚDE TRARÁ DIAGNÓSTICOS MAIS RÁPIDOS E PRECISOS

**Ao contrário do que muitos acreditam, você não tem a tecnologia móvel de quinta geração (5G) em sua casa na rede wireless chamada 5G.**

Seu Wi-Fi 5G é apenas uma faixa de wireless na qual funciona a frequência de 5 GHz (gigahertz). Da mesma forma, a rede 2G do wi-fi não é mais antiga, mas opera na frequência de 2,4 GHz. A grande diferença entre as duas frequências é a estabilidade, melhor na de 5 GHz por oferecer banda maior. Contudo, a frequência 2,4 GHz tem um maior alcance, chegando mais longe, com maior cobertura e menos estabilidade.

Já a tecnologia 5G que falamos que vai revolucionar todos os setores é a quinta geração de internet móvel sem fio.

Da mesma forma que notamos diferenças importantes com a mudança do 2G para o 3G, que nos possibilitou usar os smartphones, e com a chegada do 4G fazer downloads mais rápidos, o 5G vai revolucionar a nossa forma de relacionamento utilizando a internet, com um aumento de até 100 vezes na velocidade de navegação e download, sem a necessidade de fibra.

Essa será nossa realidade por pelo menos mais oito anos, de acordo com a Agência Nacional de Telecomunicações (ANATEL), que prevê que apenas em dezembro de 2029 100% dos municípios com menos de 30 mil habitantes serão cobertos pelo 5G.

Logo, o primeiro verdadeiro impacto da tecnologia 5G para a população será o que alguns brasileiros que já utilizam a tecnologia em outros países relataram, que é o maior uso das telas e a falta de paciência. Estamos caminhando para um mundo cada vez mais conectado, globalizado e ocupado. Enquanto os especialistas defendem a diminuição das jornadas de trabalho, caminhamos cada vez mais rápido para o aumento do tempo no meio virtual e a diminuição das relações interpessoais presenciais. E ainda não vamos levantar a discussão sobre o Metaverso.

Muito provavelmente o setor da saúde será o maior beneficiado pela cobertura móvel 5G, não apenas pelo aumento da velocidade das videochamadas de telemedicina, mas também pela necessidade de adaptação das redes de transmissão. As cidades se prepararão para receber a nova tecnologia, levando maior acesso à internet para as regiões mais remotas. Ninguém vai querer ficar de fora da novidade e existe um plano nacional para ampliação da rede para todo o Brasil.

As telecirurgias, ainda pouco realizadas no Brasil e no mundo devido ao risco pela latência do sinal, serão cada vez mais vistas, com uma equipe médica dividida em mais de um centro de saúde. Um paciente poderá ser operado por uma equipe presencialmente em um hospital brasileiro, com apoio técnico em tempo real de um médico americano, que poderá inclusive operar à distância um dispositivo cirúrgico como uma câmera ou um foco cirúrgico.

A maior velocidade na captação, no armazenamento e na análise dos dados permitirá diagnósticos cada vez mais precisos e rápidos, sem contar a possibilidade de avanço da inteligência artificial. Terapias para tratamento de condições neurológicas e de saúde mental poderão ser aperfeiçoadas com a realidade virtual e a realidade aumentada.

E o maior benefício para o paciente é no aperfeiçoamento da sua jornada, integrado à internet das coisas, que na medicina também é chamada de IoMT (Internet of Medical Things). Através de dispositivos integrados, como os smartwatches, assistentes virtuais e demais wearables, conectaremos milhares de dispositivos, sem que isso interfira na qualidade da transmissão, possibilitando uma análise rápida e integrada dos dados do paciente para o entendimento da sua jornada e um delineamento do seu cuidado com o paciente no foco de toda decisão.

O fato é que a tecnologia impactará diretamente o setor da saúde, possibilitando diagnósticos e acompanhamentos cada vez mais precisos, integrados e rápidos, mas, quando falamos em velocidade, esbarramos na demora da implantação da rede móvel de quinta geração no Brasil, que caminhará a passos mais lentos que o esperado devido à necessidade de adaptação necessária para receber a tecnologia.

# REPRESENTANTES DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CACULÉ PARTICIPAM DE REUNIÃO SOBRE O PPP DE ILUMINAÇÃO PÚBLICA

FOTO: DIVULGAÇÃO



■ ASCOM/PMC

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

O secretário municipal de Administração e Finanças e o chefe do Departamento de Obras e Saneamento da Secretaria Municipal de Obras e Saneamento de Caculé, respectivamente Ricardo Santana e Diego Lisboa, participaram na terça-feira (12), em Caetitê, de reunião com Gerentes Nacionais da Caixa Econômica Federal, representantes da Secretaria Especial do Programa de Parcerias de Investimentos do Ministério da Economia (Seppi/ME) e representante do Consórcio Público de Desenvolvimento Sustentável Alto Sertão. Na pauta do encontro, além de discutir os próximos passos do Projeto que está sendo desenvolvido através do Consórcio Público de Desenvolvimento Sustentável Alto Sertão, questões relativas à dos Sistemas de Iluminação Pública.

Acompanharam os representantes da Prefeitura Municipal de Caculé, o presidente e a vice-presidente da Câmara Municipal, vereadores Jeovane Carlos Teixeira Costa (PSB) e Joana Darc da Silva Oliveira (UB). O encontro também contou com a participação de representantes do município de Sebastião Laranjeiras.

O secretário municipal de Administração e Finanças, Ricardo Santana, pontuou que os Projetos de Iluminação Pública são de suma importância, pois promovem melhorias nas cidades, além de valorizar os espaços públicos. Santana também lembrou que o uso eficiente e consciente da energia, colabora para a redução da emissão de gases do efeito estufa e diminui a poluição luminosa.

Para finalizar, o secretário sinalizou que além das melhorias já pontuadas por ele, os Projetos também melhoram a percepção de segurança da população e beneficia de forma mais intensa os grupos populacionais mais vulneráveis.

## SAÚDE/NUTRIÇÃO

# HIPERTROFIA X DIETA VEGANA

O consumo adequado de proteína vegetal possibilita ganho de massa muscular e melhora no desempenho esportivo



Foto – Unsplash

■ **ERCÍLIA RIBEIRO – ASCOM (VISAR PLANEJAMENTO)**  
ercilia@visarplan.com

Cada dia mais pessoas aderem ao modo de pensar e viver longe do consumo de produtos e alimentos de origem animal. Mel, ovos, carnes, nada disso faz parte do estilo de vida dos veganos. Porém, como esse público costuma investir no autocuidado, e ser adepto a vida fitness, como fica o consumo de proteína, a manutenção e o ganho de massa muscular?

O senso comum leva a

acreditar que uma pessoa que não consome carne não pode desenvolver um trabalho de hipertrofia, certo? Errado. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma dieta equilibrada para indivíduos saudáveis deve ter em média 20% de proteína por dia, o que pode variar de uma pessoa para outra, e essa fonte pode ser 100% de origem vegetal.

De acordo com o Guia de

Nutrição Vegana para Adultos, desenvolvido pelo Departamento de Medicina e Nutrição da União Vegetariana Internacional (IVU), as oleaginosas e as leguminosas estão entre as maiores fontes de proteína vegetal. Os cereais, as folhas e sementes também figuram na lista dos alimentos proteicos que oferecem um pacote de nutrientes bioativos, micronutrientes e fibras, o que por

sua vez melhora a imunidade do atleta e o desempenho esportivo.

A nutricionista da Puravida, Alessandra Feltre, explica que as proteínas representam 20 % do corpo humano e funcionam como matérias-primas para síntese de diversas funções orgânicas, a exemplo do colágeno da pele e dos ossos, que é sintetizado a partir das proteínas, somadas às vitaminas e minerais, obtidos pelo organismo por meio da nutrição.

“Os músculos que constituem e estruturam a espinha dorsal e nos possibilitam caminhar e viver com qualidade são sintetizados pelas proteínas. As enzimas digestivas, responsáveis por milhares de reações necessárias à saúde, também dependem da proteína que ingerimos. Sem proteína, o nosso corpo não vai funcionar como deveria. Existe a necessidade intrínseca de consumirmos proteínas de forma abundante em todas as etapas da vida, e conforme envelhecemos, ela se torna ainda mais importante”, ressalta.

## Proteína vegana

De acordo com um estudo da Future Market Insights, o mercado mundial de suplementos veganos tem perspectiva de crescimento de 10,9% até 2028, com expectativa de faturamento de R\$ 17 bilhões. A prova disso é que para os veganos atletas e frequentadores de academias consumirem algo similar ao whey protein, um

produto proveniente do soro do leite, altamente difundido no meio fitness, a Puravida criou um suplemento, o Vegan Protein. De acordo com Alessandra Feltre, o suplemento, que combina duas das melhores fontes vegetais de proteína: ervilha e girassol, traz além da glutamina, todos os aminoácidos essenciais e os aminoácidos de ca-

deia ramificada, conhecidos como BCAA.

“Os BCAA são mundialmente conhecidos por favorecer o anabolismo, que garante o ganho de força e massa muscular, em conjunto com o exercício físico. Essa proteína é leve, completa e muito eficiente, que pode ser utilizada por qualquer pessoa, para diversas finalida-

des”, afirma. A especialista observa ainda que o produto Vegan Protein fornece doze micronutrientes vitais, dentre os quais aqueles que mais costumam faltar em dietas veganas e para aquelas pessoas que consomem pouco ou nenhum alimento de origem animal.

“O Vegan Protein contém vitaminas B12, em forma na-

tural e metilada, a metilcobalamina. A vitamina A também está presente na formulação, assim como o zinco quelado e o ferro quelado. Além destes quatro elementos, temos ainda cálcio, derivado de algas marinhas, vitamina D e vitaminas do complexo B, tornando a Vegan Protein um potente suplemento para os veganos”, finaliza.

# APURAR. CHECAR. RECHECAR. INFORMAR. COMBATER A DESINFORMAÇÃO, PARA COMBATER O CORONAVÍRUS.

Duvide do que circula pelas redes sociais. Jornalismo profissional é o melhor antídoto contra a desinformação.

**ANJ** ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS  
**40 ANOS**



**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

 PANDEMIA COVID-19

# Covid-19 causa sequelas na maioria dos pacientes e muitas podem ser permanentes

**Estudo mostra que 50,2% dos pacientes acometidos pela doença tiveram sintomas pós-infecção. Atuação dos agentes comunitários de saúde e agentes de combate às endemias é importante para combater as fakes news divulgadas durante a pandemia e ajudar na adesão popular à vacinação e, com isso, reduzir as infecções e casos graves**

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

São mais de dois anos de pandemia de Covid-19. Neste período, no Brasil são mais de 32,9 milhões de casos e 674 mil mortes (dados de 11 de julho de 2022). Entre os sobreviventes, uma grande proporção que apresenta sequelas associadas ao diagnóstico, incluindo dificuldade para respirar, perda de olfato, dentre outras. Esta é a covid longa, uma condição que afeta mais da metade dos pacientes acometidos pela doença. Um estudo de pesquisadores da Fiocruz Minas e divulgado pela revista Transactions of The Royal of Tropical Medicine and Hygiene aponta que 50,2% das pessoas diagnosticadas com covid-19 apresenta sequelas que podem perdurar por mais de um ano.

Em meio a este cenário, a atuação dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e Agentes de Combate às Endemias (ACE), é essencial para a disseminação de informação qualificada nas comunidades e, com isso, contribuir para combater as falsas notícias divulgadas durante a pandemia, além de ajudar na adesão popular à vacinação. Medi-

das importantes para reduzir as infecções por Sars-Cov-2 e casos graves da Covid-19. “Existe uma grande campanha de desinformação no Brasil e os agentes são importantes para a gente conseguir superar essas fake news” destaca o epidemiologista André Ribas Freitas, consultor científico da A CASA, espaço de conexão do ACS e ACE, uma realização do Instituto de Pesquisa e Apoio ao Desenvolvimento Social (Ipads) junto com a Conacs e Conasems.

Entre as sequelas mais mencionadas no estudo da Fiocruz Minas estão tosse persistente, dificuldade para respirar, perda do olfato ou paladar e dores de cabeça frequentes. Houve também casos de sequelas mais graves, como a Trombose, além de Transtornos Neurológicos, como Insônia, ansiedade e tontura. “Além dos efeitos prologados da lesão pulmonar grave, falta de ar, indisposição e efeitos neurológicos, existem os efeitos endocrinológicos. Principalmente a dificuldade de controle do Diabetes depois da infecção, ou seja, muitas pessoas acabam tendo piora no controle



FOTO: KANVICTORY\_DEPOSITPHOTO

**Dor de cabeça frequente é um dos sintomas da Covid longa.**

glicêmico depois do quadro de Covid-19”, explica Ribas.

Ainda segundo o especialista, existem diversas abordagens clínicas e estímulos para minimizar os efeitos da Covid-19. Por exemplo, a exposição a diversos aromas pode estimular o olfato para voltar ao normal. Para os quadros depressivos e de memória, estímulos com Psicoterapia são importantes, mas é necessário compreender, segundo ele, que o tratamento depende do quadro, não existindo uma abordagem clínica

única para todos os casos.

André Ribas alerta que a Covid longa é uma grande preocupação atual de Saúde Pública, mesmo em casos de doença mais branda. Porém, ele faz a ressalva que não é simples atribuir à Covid-19 determinadas complicações que o paciente venha a ter após receber o diagnóstico da doença. Segundo ele, uma série de sintomas pode aparecer em outros tipos de doença. É importante, reforça o especialista, consultar um médico.

SAÚDE DA MULHER

# Endometriose: especialista da Pitágoras explica doença que afeta a cantora Anitta

■ JULIETE CONCEIÇÃO DAS NEVES – ASCOM (AGÊNCIA IDEAL)

juliete.neves@idealhks.com

Considerada uma das principais causas da infertilidade feminina, a Endometriose é uma condição crônica que atinge uma a cada dez mulheres em idade reprodutiva, de acordo com a Associação Brasileira de Endometriose e Ginecologia (SBE). “A doença consiste na presença de tecido do Endométrio fora da cavidade uterina. Este tecido tem a função de revestir a parede interna do útero se proliferando no início do ciclo menstrual. Após a ovulação ele permite a implantação de um possível embrião e descama durante a menstruação para voltar a crescer no ciclo seguinte. No entanto, o Endométrio fora da cavidade uterina também cresce, causando hemorragias e inflamação”, explica Lorena Galaes, Ginecologista e Professora do curso de Medicina da Faculdade Pitágoras.

Assim como outras doenças, a Endometriose pode se manifestar na forma leve, sem necessidade de medicamentos específicos, mas aumenta as dores nas menstruações e o fluxo pode ficar mais intenso. Nos diagnósticos mais graves podem ocorrer focos que atingem órgãos fora do sistema reprodutivo, como o Intestino, Bexiga e Ureter. Os sintomas variam de leves, a dores incapacitantes, dores crônicas ou cíclicas, aos esforços e durante a relação sexual. “Os casos mais frequentes em consultório acometem os ovários. Isso porque muitas mulheres possuem cistos que identificamos durante os exames, levando a uma suspeita mais rápida da doença”, diz Lorena.

A condição inflamatória também acomete outros órgãos reprodutores, além do ovário, alerta a docente: “O tecido endometrial também pode surgir no Miométrio (musculo uterino), sendo denominada Adenomiose, Trompas Uterinas e Ligamentos Pélvicos. Apesar do Endométrio estar alojado dentro do Útero, ele pode causar complicações ao crescer fora dele. Há possibilidade de Endometriose também no Umbigo, Parede Abdominal e Intestinos. Todas as causas e sintomas devem ser acompanhados por um médico”.

Outra preocupação para as mulheres diagnosticadas é o medo de não alcançarem a maternidade, já que dados da Associação Brasileira de Endometriose e Ginecologia apontam que até 50% das mulheres com Endometriose têm dificuldade em engravidar. “Tudo depende da extensão da doença e dos locais acometidos. O Ginecologista irá avaliar cada caso com suas especificidades e orientar se a gravidez só poderá ocorrer com técnicas assistidas, como Fertilização in Vitro (FIV) ou a mulher poderá seguir com gravidez espontânea”, afirma a médica.

Por ser uma doença dependente de hormônios femininos, as formas de tratamento mais aplicadas envolvem o controle de tais hormônios. Com orientação e prescrição de um médico especialista, os medicamentos mais comuns são:

**Analgésicos:** O tratamento mais simples consiste em anti-inflamatórios, alguns dos quais de venda livre, que poderão controlar a dor pélvica;

**Anticoncepcionais orais de progestágenos:** As pílulas usadas de forma contínua (sem intervalo para hemorragia), podem controlar o ciclo menstrual e diminuir substancialmente a dor, por estabilizar também o tecido envolvido na doença;

**Agonistas GnRH:** Estes medicamentos inibem de forma temporária a estimulação do ciclo menstrual, essencialmente causando uma “menopausa” química, que é imediatamente reversível no final do tratamento. Consiste na administração de uma injeção com efeitos durante algumas semanas. Pelos seus efeitos secundários, essencialmente semelhantes aos da menopausa, este tratamento não é habitualmente usado mais do que 6 meses e pode ser mal tolerado.

“Além da intervenção medicamentosa, há indicações muito específicas para cirurgia. Neste caso o objetivo é retirar os focos (lesões) da Endometriose, através de Cirurgia Videolaparoscópica, onde a cavidade abdominal é preenchida com um gás, sendo feita de uma a quatro incisões, onde se inserem os instrumentos que permitem a visualização e intervenção nos órgãos pélvicos. De modo geral, o procedimento é bem tolerado”, conclui a docente



# PARA ESTIMULAR DOAÇÃO DE ÓRGÃOS E TECIDOS, INSTITUTO BRASILEIRO LANÇA CONCURSO DE DESENHOS

Segunda edição do Salão de Humor vai premiar charges e cartuns. As inscrições das artes podem ser feitas até o dia 15 de agosto, de forma on-line, e serão premiadas com valores em dinheiro

JÉSSICA AMARAL – ASCOM (DEPROPOSITO COMUNICACÃO DE CAUSAS)

jessicaamaral@depropositocomunica.com

O Instituto Gabriel, organização social sem fins lucrativos que trabalha desde 2000 para estimular a doação de órgãos e tecidos de bebês portadores de anencefalia, lançou, no dia 4 de julho, o 2º Salão de Humor sobre Doação de Órgãos. Atualmente, mais de 56 mil pessoas esperam por um transplante no Brasil. E o “sim” de uma só pessoa pode salvar até oito vidas.

A primeira edição do Salão de Humor aconteceu em 2008 e premiou quatro categorias de humor gráfico: Charge, Cartum, História em Quadrinhos e Caricatura. “O sucesso da iniciativa foi tão grande que os convites para que novas edições do Salão de Humor ocorressem foram constantes de lá para cá”, conta Maria Inês Toledo de Azevedo Carvalho, presidente do Instituto Gabriel e criadora do projeto em conjunto com Valdir de Carvalho e o cartunista Mário Mastrotti.

Desta vez, 14 anos depois da primeira edição, o evento vai premiar duas categorias: Cartum e Charge. O formato on-line busca democratizar ainda mais a participação de artistas de todo o Brasil. A expectativa é que mais de 100 mil pessoas participem.

“Durante esses 14 anos da primeira edição, as obras puderam ser vistas em diversas exposições e mostras em várias cidades do país. Há alguns anos, já queríamos promover a segunda edição, mas o cotidiano sempre acabava postergando a ação. Com o falecimento de meu marido Valdir de Carvalho, no final de 2019, tornou-se questão de honra trabalhar para que o Salão acontecesse para homenageá-lo. Juntamos força e motivação com nossa equipe e aqui estamos realizando essa meta”, explica Maria Inês. O público-alvo são profissionais da área da saúde, educação, artistas gráficos, estudantes e população em geral.

Os interessados podem inscrever até três obras por categoria no site do Instituto ([www.gabriel.org.br/salaodehumor/](http://www.gabriel.org.br/salaodehumor/)) até às 23h59, no horário de Brasília, do dia 15 de agosto. O anúncio sobre os vencedores ocorre dia 27 de setembro, Dia Nacional do Doador de Órgãos. Depois disso, será aberta uma visita virtual às obras vencedoras. Tudo vai ser compartilhado nas redes sociais do Instituto Gabriel.

A premiação vai contemplar o primeiro e segundo lugares com valores em dinheiro de R\$ 1 mil e R\$ 500,00, respectivamente. Serão, ainda, destinadas três menções honrosas por categoria. O corpo de jurados escolhido pela organização do evento é formado por profissionais de saúde, da área de captação de recursos e transplantes de órgãos, com nomes de expressão no setor, que são: Alexandro Andreolli, Bruno Deltreggia Benites, Gustavo Fernandes Ferreira, João Luiz Erbs Pessoa, Helder José Lessa Zambelli, Lucio Filgueiras Pacheco Moreira, Marcelo Mion, Marilda Mazzali, Tadeu Thome e Walter Duro Garcia. Eles vão julgar as obras que terão maior impacto junto à comunidade e, claro, que também tenham uma boa dose de humor para chamar a atenção, de forma lúdica, para a importância da causa, que é a doação de órgãos.

“Apoiar a segunda edição do Salão de Humor é uma oportunidade de abordar um tema de alto impacto de maneira leve e lúdica. Hoje, a fila de espera por transplantes no país cresceu 30,4% e chega a 50 mil pessoas. Por isso, é de extrema importância a conscientização da sociedade quanto a doação de órgãos. Basta um sim para que a vida possa continuar”, comenta Paula Peres Mazuco, gerente de Marketing da Biometrix.

Para Maria Inês, presidente do Instituto Gabriel,, a expectativa é de que a segunda edição do evento seja capaz de inspirar ainda mais artistas a produzirem obras que levem mensagens positivas e sensibilizem as pessoas. “Esperamos conscientizar cada vez mais a sociedade sobre a importância da doação de órgãos como um gesto de solidariedade que salva vidas”, diz.

Na primeira edição, o evento recebeu 250 obras de todo o Brasil, em quatro categorias. A expectativa para esta edição é que sejam inscritas 400 obras. Mais informações podem ser obtidas em [www.gabriel.org.br/salaodehumor/](http://www.gabriel.org.br/salaodehumor/) ou pelo WhatsApp (19) 98700-0466.

FOTO: DIVULGAÇÃO





# Pessoas com algum grau de perda de audição podem ter maior risco de desenvolver demência no futuro

## Como a audição afeta a saúde do cérebro: especialista da Mayo Clinic explica

■ CAMILA FLORIO – ASCOM (AGÊNCIA SHERLOCK COMMUNICATIONS)  
camila.florio@sherlockcomms.com

FOTO: DIVULGAÇÃO

Pessoas que têm dificuldades para acompanhar conversas ou que estão desenvolvendo problemas com as habilidades de memória e raciocínio podem precisar verificar sua Audição. A perda de visão relacionada à idade pode estar vinculada a um risco cada vez maior de declínio cognitivo, explica o Dr. Ronald Petersen, M.D., Neurologista e Diretor do Centro de Pesquisa da Doença de Alzheimer da Mayo Clinic. Diversos estudos grandes mostraram que pessoas com algum grau de perda de audição, mesmo na meia-idade, têm um risco maior de desenvolver Demência mais tarde. O motivo exato não é conhecido, diz o Dr. Petersen. “Pode ser que realmente existam efeitos no cérebro. Alguns estudos mostraram que se as pessoas têm perda de audição ao longo de muitos anos,



determinadas partes do cérebro (em especial o lobo temporal envolvido na Audição e também na linguagem e na memória), podem ser realmente menores”, diz o Dr. Petersen.

Também pode ser que a perda de audição leve ao isolamento social, o que pode levar a um risco maior de demência.

O Dr. Petersen recomenda que a audição seja verificada a cada dois ou três anos, especialmente se houver sinais de que ela pode estar se deteriorando. Isso inclui a dificuldade em ouvir conversas, especialmente em salas com muitas pessoas e pedir com frequência a outras pessoas que repitam o que disseram.

A solução pode ser tão simples como remover cera do ouvido. “Se for realmente detectada uma perda de audição maior do que o esperado com o envelhecimento, você pode obter um dispositivo de audição: um Aparelho Auditiva ou um Implante Coclear”, diz o Dr. Petersen. “A perda de audição não precisa ser um acontecimento normal no envelhecimento.”

“Acreditamos que, se as pessoas melhorarem a capacidade de ouvir, a perda cognitiva, caso esteja relacionada, pode realmente diminuir com o tempo”, acrescenta o Dr. Petersen.

**P**  
**Proativa**  
CONTABILIDADE

**15** anos  
Atendendo Brumado e Região!

(77) 9 8824 - 9163

(77) 3441 - 1405

@proativacontabil

# Grupo de Teatro da PM comemora retomada de apresentações

## Grupo que reúne Policiais Militares atores completa 24 anos com espetáculos presenciais e vídeos nas redes sociais

■ ASCOM - POLÍCIA MILITAR DA BAHIA  
imprensa@pmdabahia.com

O Grupo de Teatro da Polícia Militar da Bahia, criado em 1998 com o objetivo de se tornar um elo de comunicação, pela arte, entre a corporação e a comunidade baiana, comemora, nos primeiros meses deste ano, a retomada das apresentações presenciais.

FOTOS: ASCOM/PMBA



Durante o período de suspensão dos espetáculos, em razão das medidas de prevenção originadas pela pandemia do Covid-19, o Grupo de Teatro teve de se reinventar. No período, os militares atores se voltaram para a abrangência das mídias sociais, com as séries de vídeos curtos “Bom dia, segunda” (com mensagens de valorização e amadurecimento pessoal publicadas nas segundas-feiras) e “6tô, pai” (esquetes humorísticos de conscientização quanto à convivência em sociedade).

Ao longo dos anos, foram criados inúmeros trabalhos, com os mais diversos temas. Atualmente, o grupo conta com quatro grandes espetáculos grandes: “África, um conto cantado” (que retrata a história e o legado das grandes civilizações africanas), “As aventuras de Pedrinho” (espetáculo infantil que conta a história de um garoto levado que, por meio de seus erros, aprende a ter um bom comportamento), “Labirinto” (que levanta um importante questionamento sobre as consequ-

ências do uso e do tráfico de drogas), todos criados em 2018, e “Pedrinho e a luz da vida” (a mais recente peça, concebida em 2022, que se volta para a violência sexual contra crianças e adolescentes, infelizmente um assunto tão presente em nossa sociedade).



“Estamos muito felizes com a retomada de nossas apresentações e já encenamos todas as nossas peças junto a um público sempre ansioso por arte e valores positivos”, comemora a capitã Joelma Vasques, coordenadora do grupo. “Quem se interessar por nossos espetáculos pode endereçar os pedidos à nossa seção de artes através do e-mail [dcs.diretor@pm.ba.gov.br](mailto:dcs.diretor@pm.ba.gov.br)”.

## #semprebomlembrar

## #semprebomlembrar

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

OK



**Jornal do  
Sudoeste**  
Apenas a verdade.

# Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

13  
qua

17° 27° 0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.

Madrugada Manhã Tarde Noite

<b>TEMPERATURA</b> ↓ 17° ↑ 27°	<b>CHUVA</b> 0mm - 0%	<b>VENTO</b> ← ENE - 16km/h	<b>UMIDADE DO AR</b> 34% 92%
<b>ARCO-ÍRIS</b> Não há probabilidad.	<b>SOL</b> 06:11 - 17:33	<b>LUA</b> Crescente - 15:37 ● Cheia - 15:38	

# Digital Total

