

# **CENTROS DE REFERÊNCIA EM ASSISTÊNCIA SOCIAL DA SEDE DO DISTRITO DE BARRA NOVA, EM BARRA DO CHOÇA, REALIZAM ENCERRAMENTO DOS CURSOS DE CROCHÊ, BORDADO EM PEDRARIAS E PINTURA EM TECIDO**

(FOTO: ASCOM/PMBC)



**24**  
Anos

## **Ministério Público denuncia dois homens por intolerância e discriminação religiosa em Brumado**

Pág. 23



**Protocolos para aplicação plena da Lei da Escuta Protegida são definidos em Vitória da Conquista com participação da Childhood**

Págs. 16 e 17

## **O EGO E OUTRAS DROGAS**

Pág. 02

**Atletas caculeenses são destaque em competições de Motocross e Atletismo**

Págs. 18 e 19





## ARTIGO



*DRA. CATIA STURARI É ADVOGADA ESPECIALIZADA EM DIREITO DE FAMÍLIA, PÓS-GRADUANDA EM DIREITO DE FAMÍLIA, CONDUTORA DO PROGRAMA PAPO DE QUINTA, NO INSTAGRAM, PALESTRANTE EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO E EMPRESAS*

POR DRA. CATIA STURARI

## DÚVIDAS SOBRE INVENTÁRIO PODE GERAR CUSTOS DESNECESSÁRIOS



**O processo de inventário se inicia quando o juiz nomeia um inventariante, que tem o prazo de 20 dias para entregar ao advogado os documentos necessários para a listagem de bens.**



Quando se perde um ente querido tem-se de lidar com a dor e, ao mesmo tempo, com os processos exigidos por lei para a divisão de bens, o famoso inventário. O prazo para dar a entrada no processo no estado de São Paulo é de até 60 dias após o falecimento, lembrando que cada estado tem um prazo. O inventário pode ocorrer por duas formas: judicial ou extrajudicialmente. O fato é que para decidir entre as duas formas é preciso conhecer alguns requisitos.

O processo de inventário extrajudicial é feito diretamente no cartório de notas, de forma muito mais rápida e, muitas vezes, com menor custo, mas não pode haver menor ou incapaz envolvidos e todos os herdeiros têm de estar em comum acordo.

Dentro desses requisitos, o primeiro passo para dar a entrada no inventário é contratar um advogado. Ele marcará uma data com o escrevente do cartório, dentro do prazo de 60 dias, no caso do estado de São Paulo, para levar todos os documentos exigidos para a divisão de bens, como certidão de óbito, Imposto de Renda, certidão de casamento, entre outros.

De acordo com os bens listados no cartório é gerada a taxa do Imposto de Transmissão Causa Mortis e Doação (ITCMD) que, no Estado de São Paulo, é de 4% sobre os bens transmitidos. Essa taxa deve ser paga por todos os herdeiros envolvidos. No dia da assinatura do inventário, o escrevente lê o documento na frente de todos os herdeiros e, se houver alguma divergência, como no nome ou número de documento, por exemplo, a alteração é feita na hora.

Com a documentação pronta, assina-se a escritura de inventário, paga-se o cartório e o processo está resolvido.

O processo extrajudicial retira a carga do Tribunal. Às vezes, muitas pessoas entram no processo judicial sem necessidade, isso gera maior custo e perda de tempo, além de sobrecarregar o Tribunal.

Já no processo judicial, o prazo para dar a entrada no inventário é também de 60 dias no estado de São Paulo, mas acontece quando há envolvidos menores ou incapazes ou há conflito entre os herdeiros. Nesse caso, todo o procedimento é feito por um advogado no fórum competente da respectiva cidade.

O processo de inventário se inicia quando o juiz nomeia um inventariante, que tem o prazo de 20 dias para entregar ao advogado os documentos necessários para a listagem de bens. Nesse caso, além da taxa de ITCMD sobre os bens, também são cobrados os custos processuais e os honorários do advogado (cobrado de acordo com a tabela da Ordem dos Advogados do Brasil).

No caso de um inventário judicial, o processo pode demorar, no mínimo, de seis meses a um ano.

É importante as pessoas conhecerem os dois tipos de processos para não perderem tempo nem terem gastos desnecessários na hora de dar entrada em um inventário.

No caso de existir um testamento, o processo tem de ser judicial e a divisão de bens deve seguir os termos declarados no testamento.



# CHEGADA DO INVERNO AUMENTA RISCO DE AVC

Conheça os sintomas e entenda por que o socorro imediato é crucial na diminuição de sequelas permanentes

(FOTO: DIVULGAÇÃO)



■ JULIETE CONCEIÇÃO DAS NEVES - ASCOM (AGÊNCIA IDEAL)  
juliete.neves@idealhks.com

A alteração do fluxo sanguíneo ao cérebro resulta na falta de oxigênio e nutrientes. Essa ausência é o que provoca o Acidente Vascular Cerebral, popularmente chamado de derrame.

Segundo a Organização Mundial de AVC, 70 mil brasileiros morrem desta enfermidade todos os anos. Junto com o câncer, está entre as doenças que mais matam e é a principal causa de incapacidade em adultos.

E por que será que a in-

cidência de tal enfermidade é maior no frio? O médico neurologista e professor do curso de Medicina da Pitágoras, Frederico Lopes, explica que para manter a temperatura corpórea, os vasos reduzem seu calibre para evitar a perda de calor; ação essa que aumenta a pressão arterial sistêmica. Por isso há maior chance de ocorrer aumento da pressão arterial em dias mais frios e consequentemente AVC.

Manifestado de duas maneiras - isquêmica ou he-

morrágica, o AVC merece atenção quanto aos sintomas para que se identifique rapidamente, uma vez que o tratamento deve ser imediato.

No AVC isquêmico, os vasos do cérebro se estreitam dificultando a passagem de sangue (isquemia). Ocorre, em geral, em pessoas mais velhas, com diabetes, colesterol elevado, hipertensão arterial, problemas vasculares e fumantes. “Boa parte dos sintomas são bem conhecidos, entre eles estão a dificuldade para falar, dor-

mência em um dos lados do corpo, formigamento, tontura, podendo ocorrer variações para cada paciente”, detalha o neurologista.

No AVC hemorrágico ocorre sangramento em uma parte do cérebro em consequência do rompimento de um vaso sanguíneo. Embora menos comum, costuma ser mais grave, podendo ocorrer em pessoas mais jovens. “As consequências são bem semelhantes ao AVC isquêmico, mas é fundamental prestar atenção aos primeiros sinais. Neste tipo de situação, geralmente ocorrem dores repentinas na cabeça e vômitos que aparecem de forma súbita, frequentemente sendo associados aos mesmos déficits do AVC isquêmico”, completa.

“Existem condições que podem aumentar as chances de ocorrer um acidente vascular cerebral. Podemos reduzir o risco por meio do tratamento e prevenir os principais fatores de risco: hipertensão, diabetes, sedentarismo, alimentação rica em gordura, colesterol alto, distúrbios de sono entre outras comorbidades”, alerta Frederico.

## Ao identificar os sintomas, o que fazer?

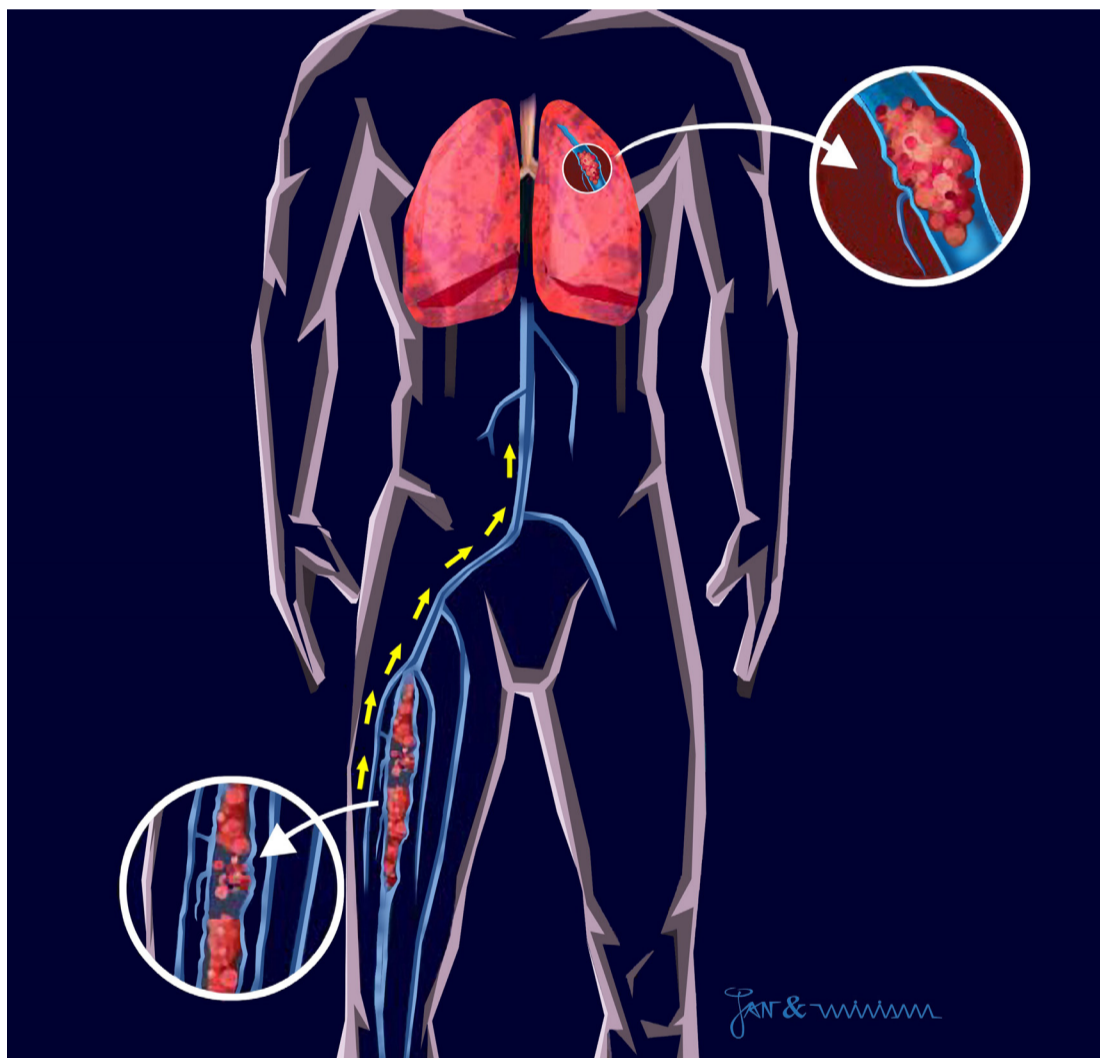
“O atendimento médico ágil e rápido é essencial”, é o que destaca o especialista quando fala do socorro a pacientes com sintomas que apontam para um AVC. O tempo de atendimento é crucial para evitar sequelas. Dessa forma deve-se procurar rapidamente um hospital com serviço de neurologia de forma imediata.

No Brasil, o atendimento nos hospitais ocorre com a realização imediata de uma tomografia computadorizada de crânio e a administração de um medicamento específico para reduzir ou até evitar sequelas permanentes seguido de diversos exames.



# Subnotificação no número de casos de tromboembolismo venoso traz alerta para os cuidados com a saúde vascular

Doença foi responsável por mais de 43 mil internações no último ano, período em que a coleta de dados foi prejudicada devido à pandemia de Covid-19



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

■ ELENICE CÓSTOLA – ASCOM (AGÊNCIA WAY COMUNICAÇÕES)  
elenicecostola@waycomunicacoes.com.br

A subnotificação no número de casos relacionados ao tromboembolismo venoso (TEV) gera um sinal de alerta. De acordo com um levantamento do Sistema Único de Saúde (SUS), em 2021, a doença foi responsável por mais de 43 mil internações na rede pública. Esse número pode ainda ser maior, pois nem sempre a doença é diagnosticada e durante a pandemia de Covid-19 a coleta de informações acabou sendo prejudicada.

O tromboembolismo venoso é caracterizado pela presença de um trombo ou um coágulo no sistema circulatório venoso. A condição se manifesta de duas formas: Trombose Venosa Profunda (TVP) que acomete uma veia profunda dos membros inferiores; e o Tromboembolismo Pulmonar (TEP), que é a terceira maior causa de morte cardiovascular, e hoje é considerada a principal causa evitável de morte intra-hospitalar. Essa última ocorre quando o coágulo ou trombo se desloca pela cor-

rente sanguínea e se aloja nas artérias do pulmão, o que dificulta a oxigenação do sangue, e se torna mais grave quando ele sobrecarrega o trabalho do coração.

Estudos epidemiológicos internacionais demonstraram que a doença é muito frequente, apresentando uma prevalência de um a três casos a cada 1.000 habitantes por ano. Nos Estados Unidos ocorrem em torno de 550 mil internações pelo diagnóstico de TEV anualmente, conforme levantamento feito por especialistas da Universidade de Utah. De acordo com o presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo (SBACV-SP), Dr. Fabio H. Rossi, com base nesses dados americanos, e levando em conta as diferenças populacionais, no Brasil deveria haver em média 350 mil hospitalizações ao todo pela patologia durante um ano. “Considerando que nossa média de internações anual não ultrapassa 50 mil casos no SUS, podemos inferir que ainda hoje



se faz pouco diagnóstico da doença no Brasil, e isso é muito sério, se avaliarmos o risco de graves sequelas e a alta mortalidade. Isso pode ocorrer porque sabemos que o tromboembolismo venoso evolui muitas vezes de maneira silenciosa ou oligossintomática, ou seja, apresenta-se com poucos sintomas, e os sinais acabam sendo atribuídos a outras enfermidades. A maioria dos estudos epidemiológicos é baseada nos sintomas clínicos, que possuem uma sensibilidade inferior a 50% no diagnóstico”, afirma.

O desenvolvimento da doença está relacionado à falta de mobilidade, como ficar longos períodos sentados ou em pé, situações rotineiras em ambientes de trabalho, durante viagens demoradas e em pós-operatórios. “Mas há outros fatores de risco, que são TEV prévio, obesidade, insuficiência cardíaca e renal, doenças autoimunes, tabagismo, câncer, trauma, cateter venoso central, varizes nos membros inferiores, causas genéticas e doenças infecciosas como as infecções virais e bacterianas graves”, esclarece Dr. Fabio.

Os sintomas mais comuns do tromboembolismo venoso são dor, inchaço, calor, vermelhidão, edema e endurecimento do tecido do membro acometido. Em quadros com embolia pulmonar os indícios são tosse, dor torácica, escarro com sangue, palpitações, desmaio e até parada cardiorrespiratória nos casos mais graves.

Apesar de se manifestar com maior incidência em pessoas mais velhas, o TEV também pode acometer os mais jovens devido a maus hábitos como o do tabagismo – e isso vale para narguilé e cigarros eletrônicos - e o sedentarismo. As mulheres, tanto as mais jovens como as mais adultas, que usam anticoncepcionais ou fazem reposição hormonal, estão na gravidez ou no puerpério, possuem chances mais altas de desenvolver a condição do que os homens. O Dr. Rossi explica também que com a pandemia do Coronavírus, o TEV se manifestou em maior frequência nos infectados. De acordo com um estudo publicado na National Library of Medicine (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7679115>), com a Covid-19, o TEV acometeu de 5 a 10% dos pacientes internados em enfermaria, e entre 30 e 50% dos pacientes internados na UTI, contribuindo para o óbito em muitos dos casos.

Quando há o comprometimento das veias próximas da coxa e perna, decorrente da Trombose Venosa Profunda aguda, a chegada do sangue arterial - rico em oxigênio e nutrientes - pode ficar prejudicada e, assim, provocar a isquemia, e até a necessidade de amputação do membro, nos casos mais graves. “Mesmo nos cenários que não ocorram evolução a esse ponto, entre 30 e 50% dos casos, há a possibilidade da doença resultar na Síndrome Pós-Trombótica, que leva a um grave comprometimento funcional do membro, e até mesmo úlceras varicosas de difícil cicatrização. Essa síndrome é a 14ª causa de

afastamento do trabalho em pacientes jovens, de acordo com o Ministério da Previdência Social, e apresenta altíssimo custo de tratamento. Nos casos menos volumosos e graves, pode-se levar à formação de varizes, edema, escurecimento e espessamento da pele”, declara o Dr. Fabio.

Segundo o presidente da SBACV-SP, sem o tratamento médico correto, o TEV acarreta complicações graves, sendo a parada cardíaca e conseqüentemente o óbito o quadro mais crítico, que acontece em 19,6% dos casos de embolia pulmonar maciça. Em uma fase tardia e crônica, a obstrução parcial das artérias do pulmão pode gerar a Hipertensão Pulmonar Tromboembólica Crônica, uma causa frequente de perda de qualidade de vida e que acomete de 2 a 4% dos pacientes sobreviventes.

O diagnóstico é feito com o auxílio de exames, sendo a ultrassonografia com Doppler vascular indicada nos casos de suspeita de trombose, e a tomografia computadorizada na hipótese de embolia pulmonar. Em algumas situações é preciso realizar uma ecocardiografia, que avalia e analisa o grau de sobrecarga do coração.

Na maioria dos casos, o tratamento é feito com medicamentos anticoagulantes, que hoje podem ser administrados por via oral, e uso de meias elásticas, e tratados em regime domiciliar, mas com acompanhamento pelo médico vascular. Porém, em casos mais graves, pode ser necessário o uso de medicamentos que dissolvem o trombo, chamados de trombolíticos, que devem ser usados com muito cuidado e por equipe experientada, porque há risco de hemorragias. “Hoje em dia temos cateteres, que possuem a capacidade de fragmentar e aspirar o trombo, de forma rápida e segura. Nos casos em que existe contraindicação do uso de anticoagulante, será necessária a implantação de um filtro de veia cava. É um dispositivo em formato de guarda-chuva que é colocado para prender os coágulos que possam se desprender, impedindo a chegada desses trombos ao pulmão”, explica o Dr. Fabio Rossi.

É muito importante a divulgação de informações sobre os principais sintomas e os fatores de risco devido à alta prevalência, risco de morte e as possíveis sequelas graves que podem inclusive atingir a população jovem, piorando para sempre a qualidade e a capacidade laborativa. É fundamental estimular a visita regular ao médico e ter consciência da condição, tão vital para evitar maiores problemas. “É fundamental diagnosticar os riscos, saber como evitar e tratar precocemente, e isso nem sempre é fácil, pois o TEV pode passar despercebido até mesmo para os profissionais da saúde”, finaliza o profissional.

A SBACV-SP tem como missão levar informação de qualidade sobre saúde vascular para toda a população. Para outras informações acesse o site e siga as redes sociais da Sociedade (Facebook e Instagram).

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

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

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp





(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Homem sênior com artrose

## Dia dos Avós: data evidencia cuidados com doenças como a Artrose, que afeta até 80% das pessoas acima dos 65 anos, segundo a OMS

Tratamentos paliativos, fisioterapia, ou até mesmo cirurgias, em casos severos, são as medidas para controle e reversão da enfermidade, caracterizada por dores intensas e perda da mobilidade

■ THAIS BARION – ASCOM (AGÊNCIA ATITUDECOM)  
thais.barion@atitudecom.com.br

Celebrado anualmente em 26 de julho, o Dia dos Avós tem como objetivo destacar a importância dessas pessoas que, por muitas vezes, são consideradas grandes exemplos e base da estrutura familiar. Entretanto, a ocasião é também um bom momento para evidenciar os cuidados com algumas doenças que acometem essa população, como é o caso da Artrose, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) afeta até 80% das pessoas acima dos 65 anos de idade

e, somente no Brasil, já foi diagnosticada em mais de 15 milhões de pessoas, de acordo com o último levantamento realizado pelo Ministério da Saúde.

Considerada uma enfermidade reumática, a Artrose ocorre pela degeneração das cartilagens das articulações e dos ossos subjacentes, principalmente as do joelho, podendo ser causada por alguns fatores, como Obesidade, Genética, Diabetes e desgaste ao longo do tempo, entre outros. Como medidas paliativas para alívio

dos sintomas, o uso de anti-inflamatórios, analgésicos, pomadas e infiltrações são algumas delas, assim como a Fisioterapia também é uma boa solução. Porém, em casos mais graves e severos, a cirurgia de substituição total da articulação do joelho por próteses ortopédicas (Artroplastia) é recomendada.

Nesse sentido, com o avanço da tecnologia atrelada às soluções e processos cirúrgicos que envolvem, por exemplo, a Robótica, têm sido cruciais para que os procedimentos sejam cada

vez mais precisos e eficientes, promovendo a rápida recuperação dos pacientes que sofrem com a Artrose de Joelho, assim como seu retorno à rotina diária de atividades.

Segundo o professor titular de Ortopedia e Medicina do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) Dr. Moisés Cohen, a recuperação dos pacientes depois da cirurgia melhorou muito após os avanços das Próteses, das Técnicas e da Medicina Robótica. “Normalmente, no dia seguinte ao procedimento de colocação da prótese total com o auxílio das Plataformas Robóticas, o paciente já consegue se sentar e ficar em pé, dando os primeiros passos com o ajuda de um andador. É quando começam também as sessões de Fisioterapia, para que ele possa voltar a se locomover gradativamente e realizar atividades do dia a dia com autonomia”, explica o especialista.

No âmbito da Cirurgia Robótica, a Zimmer Biomet, multinacional americana líder em soluções de Saúde Musculoesquelética, desenvolveu o ROSA® Knee System, um robô que auxilia os cirurgiões durante a Artroplastia Total do Joelho (ATJ). O ROSA tem recursos para orientar nas ressecções ósseas, além de avaliar o estado dos tecidos moles para facilitar o posicionamento do implante no intraoperatório. Trata-se de uma ferramenta importante na tomada de decisões complexas, pois permite que os cirurgiões utilizem a tecnologia de computador e software para posicionar os instrumentos cirúrgicos com grande precisão durante os procedimentos.

Para mais informações sobre o ROSA® Knee System, acesse: Rosa Knee System



SAÚDE / PANDEMIA

# ESPECIALISTA ALERTA PARA CUIDADOS COM HARMONIZAÇÃO FACIAL E CITA OUTROS MÉTODOS EFICAZES



(FOTO: SHUTTERSTOCK)

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

Muito popular entre as celebridades, a harmonização facial tem sido vista como uma das possibilidades mais eficazes para alcançar um rosto rejuvenescido, sem expressões que conotam qualquer sinal de envelhecimento. “O procedimento, realizado com ácido hialurônico, busca um equilíbrio harmônico entre os traços do rosto, como o próprio nome já evidencia”, explica a Especialista em Estética e Diretora da Clínica Hartmann, Maria Hartmann.

A Especialista menciona que não é apenas as mulheres que buscam os consultórios para alcançarem um aspecto mais proporcional e simétrico para o rosto. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), esse procedimento não-cirúrgico é um dos mais procurados por pacientes do sexo masculino, revelando que, entre os anos de 2014 e 2019, houve um aumento de 255%, elevando de 72 mil para 256 mil ao ano.

Apesar da intervenção ser eficaz em pessoas de diferentes faixas etárias que estejam insatisfeitas com as suas linhas faciais, é preciso precaução com o preenchimento. O excesso pode causar danos irreversíveis ao rosto do paciente, por isso a Especialista recomenda utilizar uma quantidade mínima possível do preenchedor necessário à sustentação. “É fundamental optar pela qualidade da pele e evitar aplicações feitas por profissionais que não sejam especialistas, pois o rosto pode se deteriorar com preenchimento em bloco”, destaca.

Maria Hartmann enfatiza que há disponível no mercado métodos menos invasivos, como o Ultraformer e Botox. “Existem alternativas que também apresentam resultados satisfatórios, como cremes para a pele do rosto e tratamentos como o Microagulhamento e o Bioestimuladores de Colágeno, que garantem uma pele com textura e aspecto melhor”, afirma.

Ela afirma que muitos pacientes procuram a Clínica decididos a realizar determinado procedimento, tendo como base os parâmetros exibidos por celebridades. Mas destaca que cada caso é diferente um do outro, pois as pessoas têm rostos com características únicas que determinarão a escolha do procedimento mais adequado e, no caso da harmonização, a quantidade aplicada em cada parte da face, completa.



## SAÚDE MENTAL



(DIVULGAÇÃO/PUCPR)

Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Campus Londrina.

# Estudo aponta baixo impacto da pandemia na saúde mental de idosos

Pesquisa realizada pela PUCPR indica baixa incidência de sintomas depressivos e ansiosos na população estudada

■ ALINE ANILE – ASCOM ( V3 COMUNICAÇÃO)

aline@v3com.com.br

A pandemia de Covid-19 colocou a temática da saúde mental em foco, especialmente em razão do isolamento social, das mortes de amigos e familiares e do medo de contrair uma doença, até então, desconhecida. Diante desse cenário, pesquisadores da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR) buscaram compreender os impactos desse período na saúde mental de idosos. Os resultados foram publicados na revista científica *Research, Society and Development*.

O estudo contou com a participação de voluntários de 60 a 89 anos, tanto homens quanto mulheres, que frequentaram o ambulatório de Geriatria da PUCPR no câmpus de Londrina (PR) da Universidade e a Policlínica Municipal da cidade após o período de distanciamento social. Os idosos responderam ao questionário envolvendo autorrelato sobre o grau de receio da doença, medo de perder a vida em decorrência do vírus e nível de ansiedade ao ver notícias sobre a pandemia na mídia, entre outros pontos.

Conduziram a pesquisa os professores do curso de Medicina da PUCPR Londrina Lindsey Mitie Nakakogue e Carlos

Eduardo Coral de Oliveira e as estudantes de graduação Maria Victoria Barbeta Itimura e Gabriela Nagem de Aragão.

O estudo mostra que a população estudada teve uma baixa incidência de sintomas depressivos e ansiosos, os pesquisadores acreditam que indivíduos mais velhos possuem uma melhor capacidade de regulação emocional. Outros dados obtidos durante o estudo revelaram uma baixa adesão ao acompanhamento psicológico e à tecnologia.

“Apesar da incidência de sintomas depressivos e ansiosos nos idosos ter sido baixa após o período de isolamento social, os dados obtidos durante o estudo revelaram uma baixa adesão ao acompanhamento psicológico e à tecnologia. Isso pode ser justificado conforme a renda de até um salário-mínimo dos 60% dos idosos”, afirma a médica geriatra Lindsey Mitie Nakakogue, professora da PUCPR Londrina.

O trabalho acadêmico joga luz sobre questões importantes relativas à saúde mental e as condições de vida na terceira idade. É possível acessar o estudo “Saúde Mental de idosos durante o distanciamento social pela Covid-19” na íntegra no link: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28356>.



# ARTIGO



CGO | Head de Marketing e Vendas na Dialog

POR GABRIEL KESSLER

## 10 LIÇÕES IMPORTANTES PARA COLABORADORES E GESTORES

**E**m 2020 e 2021 o cenário econômico global foi afetado por causa da pandemia - a qual deixou grandes lições para gestores de negócios. Para se ter uma ideia, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o PIB (Produto Interno Bruto) sofreu uma queda histórica de 9,7% no segundo trimestre de 2020.

Assim, as empresas tiveram que enxergar novas possibilidades de crescimento em meio a dificuldades, sendo que uma delas foi o fortalecimento da relação empresa-colaborador e da cultura organizacional.

Esses dois pontos são extremamente importantes dar esteio a empresas de todos os portes em momentos de crise. Uma lição foi a valorização da comunicação entre funcionários e gestores de forma remota e constante para evitar ruídos e desalinhamentos que pudessem interferir no desempenho das tarefas.

Abaixo, listo as 10 lições que os colaboradores aprenderam em 2021. Confira:

1. Tecnologia e equipes estruturadas têm de ter total foco no cliente e na resolução de possíveis problemas.
2. Planejamento com opções A, B e C são fundamentais para um bom andamento das corporações nesse momento de readaptação.
3. Lidar com novas gerações de colaboradores requer da liderança entendê-las e, sobretudo, as engajar. Acredito que o uso de tecnologias e formatos que se assemelham com redes sociais são boas alternativas nesse sentido.
4. Conhecer colaboradores significa também gerar e analisar métricas de alcance, absorção e engajamento.
5. Encontrar influenciadores internos é um benefício, já que todas as empresas têm alguns colaboradores que são mais “populares”. Esse colaborador pode ajudar tanto no processo de comunicação dentro da empresa, quanto engajar outros colegas.
6. Flexibilização em relação à quantidade de dias que o colaborador precisa estar presente no escritório. Hoje, o modelo híbrido é bem mais aceito no mundo corporativo e há ferramentas que contribuem para manter a cultura organizacional em pleno funcionamento.
7. O colaborador precisa conhecer diferentes setores e unidades da empresa e incentivá-lo a publicar conteúdos em canais horizontais de comunicação interna, descentralizando a função que normalmente é atribuída a um único departamento, criando uma cultura de comunicação horizontal.
8. A contratação de novos talentos para as empresas passou por uma implantação de processos realizados de forma remota no recrutamento, no onboarding e no engajamento do dia a dia.
9. Uma preparação adequada na política de trabalho remoto fez toda a diferença para desenvolver planos de contingência no gerenciamento das equipes que trabalhavam de forma remota.
10. Para finalizar, considero importante também ressaltar que a comunicação da empresa pode andar de forma integrada com o RH. As redes sociais corporativas também tornaram possível entregar métricas aos gestores de RH e ter uma visão clara do alcance, absorção e eficácia dos comunicados internos.



**Em 2020 e 2021 o cenário econômico global foi afetado por causa da pandemia - a qual deixou grandes lições para gestores de negócios.**





## SAÚDE DA MULHER

# 10 mitos e verdades sobre Câncer de Mama

■ MELINA LOZANO - ASCOM (AGÊNCIA MÁQUINA COHN WOLFE)  
melina.lozano@maquinacohnwolfe.com

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), o Câncer de Mama é a primeira causa de morte por Câncer na população feminina no Brasil. No combate a esta doença, a informação tem um papel fundamental por auxiliar nas medidas preventivas, no diagnóstico precoce e na adesão ao tratamento, para aumentar as chances de cura e sobrevida, além de melhorar a qualidade de vida das pacientes.

Para entender mais sobre a doença, a Médica Oncologista Maria Cristina Figueroa Magalhães, tira as principais dúvidas.

## O Câncer de Mama só afeta quem tem histórico familiar

**Mito.** Apesar de pessoas que possuem histórico de Câncer de Mama na família apresentarem maior risco de desenvolver a doença, medidas preventivas são fundamentais para qualquer mulher. Segundo o Inca, apenas 5% dos casos estão relacionados a fatores hereditários.

## Amamentar pode proteger contra o Câncer de Mama

**Verdade.** Existem evidências de que quanto mais prolongado for o período de aleitamento, maior a proteção, principalmente se a gestação ocorrer antes dos 30 anos de idade. Esse elo se dá porque a amamentação reduz o número de ciclos menstruais e, conseqüentemente, da exposição a certos hormônios femininos que podem estar associados ao surgimento de tumores, como é o caso do Estrógeno. Assim, um mecanismo postulado para o efeito protetor da amamentação é que ela pode retardar o restabelecimento dos ciclos ovulatórios.

Uma grande análise agrupada que incluiu dados individuais de 47 Estudos Epidemiológicos (aproximadamente 50.000 mulheres com Câncer de Mama invasivo e 97.000 controles) estimou que, para cada 12 meses de amamentação, houve uma redução de 4,3% no risco relativo de Câncer de Mama.

## Quem faz o autoexame não precisa de Mamografia

**Mito.** O chamado “caroço” não é o único sintoma do Câncer de Mama. Além dele, existem alguns nódulos não palpáveis que só podem ser detectados por meio da Mamografia. Este exame tem papel fundamental na detecção de calcificações, que podem surgir antes mesmo da imagem de um nódulo.

## O uso de desodorante pode causar Câncer de Mama

**Mito.** O Câncer se origina da mutação do DNA celular herdado ou adquirido por fatores ambientais. Nenhum tipo de desodorante causa essa modificação. O que pode acontecer com o uso deles são alergias e irritações.

## Mulheres mais velhas têm mais chance de desenvolver Câncer de Mama

**Verdade.** As estatísticas mostram que a idade avançada é um dos fatores de risco para o Câncer de Mama. Isso não significa que os exames de prevenção não devam ser realizados em mulheres de outras faixas etárias. Dados do Inca mostram que a faixa etária que mais se beneficia do rastreio de Câncer de Mama é entre os 50 e os 69 anos. É nesse



grupo que o custo-efetividade da mamografia é adequado.

## Atividades físicas ajudam a prevenir o Câncer de Mama

**Verdade.** A prática de atividades físicas traz benefícios à saúde em geral e ajudam a prevenir uma série de problemas crônicos e agudos. A obesidade e o sedentarismo aumentam o risco de desenvolvimento de Câncer de Mama.

## Todo nódulo na mama é câncer

**Mito.** Ao longo da vida, nosso corpo apresenta uma multiplicação desordenada de células que podem formar nódulos nas mamas, mas nem sempre eles trazem risco para a mulher. A maioria dos nódulos é de origem benigna e não apresenta risco de evoluir para Câncer de Mama.

## O Câncer de Mama não tem cura

**Mito.** Quanto mais cedo a doença for diagnosticada, maiores são as chances de cura. Por isso, existe tanto empenho em torno da conscientização para o diagnóstico precoce, como ocorre na Campanha Outubro Rosa. No entanto, é sempre fundamental levar em conta que cada pessoa é única e a evolução da doença também. Os avanços nos tratamentos garantem altos índices de sucesso dos desfechos clínicos.

## A quimioterapia é indicada para todas as pacientes com Câncer de Mama

**Mito.** O uso deste tratamento é bem frequente, mas em muitos casos não é necessário. A decisão em relação ao uso ou não de quimioterapia é baseada em vários fatores: tamanho e características do tumor, dados do estudo Imuno-Histoquímico (tipo de Câncer de Mama) e condições de saúde da paciente, entre outros. Terapias conjugadas com uso de medicamentos biossimilares vem ampliando as opções de tratamento de combate ao Câncer de Mama e contribuindo para desfechos clínicos bem-sucedidos.

## É possível estar com Câncer de Mama e não apresentar sintomas

**Verdade.** Existem alguns sintomas do Câncer que não estão relacionados a “caroços” nos seios. São eles: pele com escamação, irregular ou inflamada; vazamento pelo mamilo, inchaço da mama; dor nas costas e no pescoço; e perda de peso inexplicável. Além disso, o rastreio com mamografia anual a partir dos 40 anos é extremamente importante para os casos em que a paciente não possui sintoma.



Always is **HORA DE COMBATER** a Dengue

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste<sup>®</sup>  
Apenas a verdade.  
Apoia essa campanha.

The image is a vibrant yellow and red graphic for a dengue prevention campaign. On the left, a circular inset shows a close-up of a mosquito on human skin, with a red 'X' over it. The main text is in large, bold, red and black letters. At the bottom right, there is a logo for 'Jornal do Sudoeste' with the tagline 'Apenas a verdade.' and 'Apoia essa campanha.'



SAÚDE DA MULHER

# Vitamina D: uma grande aliada no tratamento dos sintomas da menopausa

O pró-hormônio atua não só na saúde óssea, prevenindo a osteoporose, mas no fortalecimento muscular



FOTO: DIVULGAÇÃO

■ MELINA LOZANO - ASCOM (MÁQUINA COHN&WOLFE)  
melina.lozano@maquinacohnwolfe.com

Por volta dos 50 anos o corpo feminino começa a passar por grande mudança: a chegada da menopausa, processo causado pela redução fisiológica da produção de hormônios pelos ovários. E com ela vêm alguns sintomas, como ondas de calor súbitas (os famosos fogachos), suores intensos, alterações bruscas de humor e secura vaginal, entre outros. Neste período, o organismo feminino experimenta alterações que resultam na redução não só de hormônios, mas de micronutrientes como a vitamina D.

Produzida pelo corpo humano, principalmente por meio da exposição solar, a vitamina D é essencial ao corpo humano em todas as fases da vida. E na menopausa não seria diferente. E quando falamos nela, o primeiro problema que vem à mente é a saúde dos ossos.

Isso porque a menopausa é um fator que aumenta as chances do surgimento da osteoporose, condição na qual os ossos se tornam frágeis, porosos e quebradiços. Isto faz crescer o risco de fraturas, especialmente do quadril, da costela e do colo do fêmur, conforme a doença avança, uma vez que afeta progressivamente a densidade óssea devido à redução do hormônio estrógeno.

“A vitamina D atua diretamente no controle da quantidade de cálcio e fósforo do organismo e, quando em baixa quanti-

dade, pode acarretar diferentes patologias, como é o caso da osteoporose. Em decorrência disso, a suplementação da vitamina D, em conjunto com o tratamento de reposição hormonal, é uma alternativa bastante recomendada para a prevenção da osteoporose. Mas a deficiência deste nutriente nesta fase da vida da mulher não afeta apenas os ossos”, afirma o médico Odair Albano, ginecologista obstetra e consultor em saúde.

Outro sinal de carência de vitamina D em mulheres pós-menopausa é a perda acelerada da massa muscular e a fraqueza dos músculos aumenta o risco da perda do equilíbrio e quedas, principalmente entre as pessoas idosas. Bons níveis de vitamina D e atividade física de resistência ajudam a manter a massa muscular.

A vitamina D tem sido estudada também por seu papel no fortalecimento do sistema imunológico, por ação imunomoduladora e no tratamento de algumas doenças. “É importante enfatizar que a exposição solar diária de pelo menos 15 minutos, sem uso protetor solar, pode permitir a manutenção de bons níveis de vitamina D. Vale ressaltar ainda que as pessoas não devem se automedicar, e sim buscar atendimento médico para definir a necessidade de suplementação e a dose recomendada de vitamina D, finaliza Albano.



# ARTIGO



Médico Psiquiatra  
Psicoterapeuta Junguiano

POR MARCO ANTONIO SPINELLI

## O EGO E OUTRAS DROGAS

**A**cho muito pouco elegante usar a si mesmo como referência ou um autor citar uma frase de sua própria autoria para exemplificar algo. Mas vou abrir uma exceção, me perdoem os amáveis leitores e leitoras. Lá vai a frase de Marco Spinelli, proferida em sessões ou supervisões: “O Ego é uma coisa que se leva metade da vida para a ter um bom, e a outra metade para tentar se livrar dele”. Fortalecer o Ego é uma tarefa importante em situações que a Psique está desmoronando ou em risco. É bom ter um Ego estável em tempos de Crise. Tirar o Ego do papel de ator principal de nossa vida mental é uma tarefa longa e importante em qualquer Psicoterapia. Isso leva tempo.

Estou com um paper aqui no meu colo da Neuropsychopharmacology de 2020 falando sobre os estudos com drogas alucinógenas e seus efeitos egolíticos. O que isso quer dizer? Significa que o Ego sai do controle dos processos psíquicos, e isso expande a Consciência. Isso é uma defesa do uso de drogas pelos pacientes? Claro que não. Depois de décadas de atraso e preconceitos, a Neurociência retomou os estudos sobre as drogas alucinógenas, como os Cogumelos da Psilocybes e o LSD. Uso controlado, doses padronizadas, não drogas de balada, feita em laboratórios de quintal. Nesses estudos, os voluntários relatam a diminuição da Consciência Auto Referente que define nossa vida consciente, uma diminuição dos limites Eu/Mundo e um sentimento de fusão e proximidade com tudo e com todos. É como se essas substâncias dessem férias para nossos bons e velhos Egos, com suas obsessões por controle. Isso permite uma sensação de Coração Aberto, tão frequentemente descritas por yogues e meditadores experientes. Desalojar o Ego do centro de nossa Psique permite que a Consciência se expanda, com proximidade e amor pelas pessoas e criaturas sencientes. Parece um ótimo negócio, mas muito restrito a um pequeno círculo de praticantes. Como já falei em outro artigo, vivemos na época de maior avanço tecnológico de nossa história. Tínhamos tudo para ser a geração mais feliz de todos os tempos, mas o que acontece é justamente o contrário. O uso de Antidepressivos, Ansiolíticos e Estabilizadores de Humor vão batendo recordes ano após ano. As taxas de Suicídio também crescem de maneira impressionante desde 2009, ano em que as relações digitais e as Redes Sociais começam a tomar o planeta de assalto. As Redes Sociais são planejadas para funcionar como uma droga. Cada foto, cada meme, cada cena de violência ativa as áreas de prazer e de dor. A Pornografia também é projetada como droga. As pessoas vão precisando de sua dose, uma depois da outra. Como no caso de substâncias como a Cocaína e Heroína, tudo o que não se relacionar com os efeitos da droga vai se tornando chato, angustiante, um tédio. Queremos a dose de Dopamina da foto da comida, do número de cliques e likes, dos elogios ou ataques dos comentários. Tudo isso alimenta nossos Egos sedentos de poder, de atenção, de capacidade de influência. O Ego, que deveria ser um sábio capaz de regular as nossas emoções e abrir nosso coração, fica reduzido ao Ego de uma criança que quer atenção o tempo todo, quer atrair todos os olhares e fica envenenado pela inveja e ciúme das outras pessoas, ela parecem ter as melhores vidas, os melhores corpos, os melhores carros. Isso vai gerando uma cultura de pessoas dependentes dessa Dopamina. Quando o shot de neurotransmissores acaba, como qualquer droga, o que se sucede é a dor, a angústia e a Depressão.

Os Centros de Meditação e os cursos de Mindfulness estão se multiplicando. No meio da barbárie de insultos e ódio, está se insinuando uma cultura de aceitação, inclusão e apoio mútuo. Consumo consciente, alimentação consciente, acolhimento do fraco, do esquisito, do frágil, dentro e fora de nós mesmos. Isso em paralelo com a cultura de exclusão, de lacração e de cancelamento de quem pensa diferente do hater de plantão. Progressista ou Conservador.

Estamos numa época estranha, de grande polarização, que vamos ter que escolher entre a consciência e a estupidez. E vamos ter que botar a boca no trombone para enfrentar a estupidez, até porque os algoritmos privilegiam as publicações que geram comoção. O ódio gera mais comoção que o amor. O Ego existe para nos proteger. Mas como eu falei em outro texto, proteção desprotege. Temos que desligar o blá blá blá do medo e alimentar outras coisas dentro de nós. O contrário do Amor não é o Ódio. O contrário do Amor é o Medo.



**Acho muito pouco elegante usar a si mesmo como referência ou um autor citar uma frase de sua própria autoria para exemplificar algo**





SAÚDE DA MULHER

# INGERIR LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES PODE ATRAPALHAR ABSORÇÃO DE NUTRIENTES; ESPECIALISTA EXPLICA

Tomar café, água ou bebidas próximo ou durante as refeições pode ser prejudicial, segundo professora da Faculdade Anhanguera



■ JULIETE CONCEIÇÃO DAS NEVES – ASCOM (AGÊNCIA IDEAL)  
juliete.neves@idealhks.com

Muita gente tem como hábito ingerir água, suco ou refrigerantes durante ou logo após as principais refeições; há ainda quem seja adepto do cafezinho logo após o almoço. O problema desse costume tão comum é que a ingestão dos líquidos pode atrapalhar a digestão da comida, prejudicando a absorção dos nutrientes necessários para o correto funcionamento e saúde do nosso organismo.

A seguir, a nutricionista, especialista em Nutrição Clínica, Esportiva, Fitoterápica e professora do curso de Nutrição da Anhanguera, Roberta Mericy, lista alguns dos hábitos alimentares que devem ser evitados.

## Não beba líquidos junto às refeições

Não é recomendado ingerir água e líquidos em geral durante as principais refeições. Isso porque eles podem prejudicar a percepção e sensação de saciedade do indivíduo, dificultando a absorção de nutrientes pelo organismo na hora da digestão.

O ideal, segundo Mericy, é evitar consumir refrigerantes, bebidas gaseificadas, sucos de lata industrializados e refrescos em pó durante as refeições, pois são bebidas que contêm inúmeros corantes, conservantes, açúcares, adoçantes artificiais. “Esta prática é muito comum, porém prejudica bastante o processo digestivo. Além de atrapalhar a completa absorção dos bons nutrientes como ferro e cálcio, estas bebidas, de maneira geral, pos-



suem altos níveis de gorduras e açúcares, o que pode desencadear problemas crônicos futuramente”, explica a especialista.

Para quem não abre mão de consumir algum líquido, a água em poucas quantidades (até 1 copo americano) durante e de preferência 20 minutos antes do almoço e / ou jantar, pode ajudar a quem produz pouca saliva, aliviando aquela sensação de boca seca e dificuldade para engolir os alimentos.

“Outra substituição bem aceita e saudável são as frutas ricas em água. Elas colaboram com a digestão e, no caso da laranja, ajudam o corpo a absorver o ferro contido nas refeições”, orienta Roberta.

## Esqueça a xícara de café depois do almoço!

Esse também é um hábito que pode atrapalhar a absorção de nutrientes. Estudos apontam que o café - especialmente dois compostos químicos presentes na bebida, a cafeína e os taninos - consumido logo após o almoço compete e prejudica a absorção de minerais e vitaminas como o ferro, cálcio e a vitamina C no intestino, principalmente de alimentos como o feijão, a carne vermelha, legumes e hortaliças de folhas escuras.

“Muitas não conseguem ficar sem consumir o café. O que recomendamos é esperar, no mínimo, 40 minutos para tomar uma xícara depois da alimentação. Esse tempo é suficiente para que o corpo tenha o iniciado a metabolização dos alimentos.”, afirma a especialista.

## Não tome leite junto às refeições

O leite é um alimento muito importante para o organismo, por conter cálcio que auxilia em funções estruturais e funcionais que englobam desde a formação e manutenção do esqueleto até a regulação e função neuronal, e pode ainda atuar na inibição da proliferação de algumas células cancerígenas. Mas seu consumo junto a refeições reduz a absorção do ferro contido nos vegetais, leguminosas e carnes.

“Este laticínio fornece quantidades importantes de cálcio para nosso organismo e, por este motivo, deve ser consumido diariamente. A dica, neste caso, é apenas que ele seja mantido durante o café da manhã e outras refeições ao longo dia, sem estar presente no almoço e jantar, por exemplo.”

## Chocolate depois do almoço

O horário “ideal” para ingerir chocolate é depois das refeições. Nesse momento da digestão, a absorção do chocolate não é de 100%, pois ele compete no trato intestinal com outros alimentos como carboidratos, proteínas e gorduras.



# SEMPRE BOM  
# LEMBRAR

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

OK

Jornal do Sudoeste  
Apenas a verdade.



# Protocolos para aplicação plena da Lei da Escuta Protegida são definidos em Vitória da Conquista com participação da ChildHood

■ SECOM/PMVC  
secom@pmvc.ba.gov.br

**D**uas importantes reuniões, ocorridas na quarta-feira (27), com a participação do professor Benedito Rodrigues dos Santos, Consultor da ChildHood Brasil, representaram passos importantes para a consolidação em Vitória da Conquista da Lei Federal nº 13.431/2017, denominada de Lei da Escuta Protegida.

O primeiro encontro, pela manhã, foi no auditório do Centro Integrado dos Direitos da Criança e do Adolescente, com a equipe de gestão da Secretaria Municipal de Saúde, com o objetivo de definir os procedimentos do campo da Saúde no Protocolo que norteará todo o atendimento da Rede Proteção às Crianças e Adolescentes Vítimas ou Testemunhas de Violência.

(FOTO: SECOM/PMVC)



O documento é elaborado com a colaboração de toda Rede de Proteção. “O que estamos presenciando aqui em Vitória da Conquista é um verdadeiro exercício de intersetorialidade, como é que as áreas podem trabalhar conjuntas para fecharem o Protocolo de Atendimento Unificado” ressaltou Benedito.

O Protocolo conterà as atribuições de cada órgão e informa aos cidadãos e a todos os profissionais da Rede o que fazer com a vítima de violência, qual o cuidado que deve ser dispensado. “Quando você tem o Protocolo que é unificado todos os profissionais que interagem com a criança devem adotar o mesmo procedimento, estamos colocando

do nele, o que fazer e o que não fazer também, o que perguntar e o que não perguntar, quais perguntas podem re-vitimizar essa criança, quais podem protege-las”, explicou o Consultor da ChildHood Brasil.

Ainda segundo Benedito Rodrigues, o Protocolo é muito importante e é inédito, por isso o Brasil inteiro aguarda por ele. “Na magnitude e no escopo que estamos fazendo este Protocolo, ele vai ser único, será o primeiro, porque ele não é somente a descrição de um fluxo de atendimento, ele tem o como, a fala, o diálogo que o profissional deve ter com criança, por isso, ele é muito especial e será uma referência muito importante”, declarou.

Segundo a secretária municipal de Saúde, Ramona Cerqueira, a parte do Protocolo da Secretaria Municipal de Saúde irá criar uma Rede com uma linha de cuidado onde será promovido o diálogo entre as redes pública e privada, para que as crianças que são vítimas de violência recebam cuidado integral.

Sistema de Justiça e da Segurança Pública

No final da tarde, no Fórum João Mangabeira, a juíza da Vara da Violência Doméstica, Julianne Nogueira; o Promotor de Justiça da Vara da Infância e Juventude, Marcos Coelho; e a Delegada responsável pelo Núcleo da Criança e do Adolescente, Rosilene Moreira, receberam Michael Farias, titular da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e equipe e o Consultor da ChildHood, para a definição de pontos referentes ao papel desempenhado pelo Sistema de Justiça no Protocolo Unificado de Atendimento a Crianças e Adolescentes que foram vítimas ou testemunhas de violência.



“Havia pontos que estavam em aberto e que precisavam de alinhamento. Avançamos em alguns que são fundamentais para pensarmos o atendimento integrado, de modo que as políticas setoriais estejam conectadas às dimensões do Sistema de Justiça e de Segurança Pública, a fim de proteger a criança e o adolescente que requerem o atendimento especializado e integrado”, relatou Michael Farias.

Entre esses pontos, o professor Benedito mencionou, por exemplo, os procedimentos que orientam a tomada de depoimento de crianças e adolescentes e o aperfeiçoamento da antecipação de provas. “Significa que, em vez de a criança ter que prestar o depoimento dois ou três anos depois do fato ocorrido, ela presta logo no início, mais próximo do fato, quando as memórias estão mais vivas e se pode coletar melhor as evidências para produzir melhores provas e responsabilizar os autores da violência”, explicou.

Segundo Benedito, a discussão trouxe avanços para o processo de implementação da Lei Federal 13.437/2017 no município. “Estamos avançando para que Vitória da Conquista seja a cidade do país onde a lei é implementada no seu melhor espectro, e que a criança seja ouvida em depoimento especial uma só vez, para evitar a revitimização”, afirmou.



(FOTO: SECOM/PMVC)

Além do secretário Michael Farias, representaram o Governo Municipal Carla Mascarenhas, coordenadora da Rede de Atenção e Defesa da Criança e do Adolescente, e Kátia Amaral, gerente do Complexo de Escuta Protegida. Na foto com Benedito Rodrigues (de máscara), o promotor Marcos Coelho, a juíza Julianne Nogueira, e a delegada Rosilene Moreira



## #queremos saber!



### VACINAÇÃO

## JÁ CONFERIU A DATA DA SUA DOSE DE REFORÇO?

**Jornal do Sudoeste**  
Apenas a verdade.



# Atletas caculeenses são destaque em competições de Motocross e Atletismo

■ BRENDA RIOS

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Por entender que o esporte é uma das mais eficazes ferramentas de combate às drogas e à marginalidade e para inserção e integração social, a Administração Municipal de Caculé, através da Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer, vem apoiando e investindo na formação e no apoio a atletas caculeenses que, à medida em que vão se destacando tornam-se espelho para os mais jovens e contribuem para as políticas públicas direcionadas à Educação e Assistência Social.

No último final de semana, atletas caculeenses foram destaque em competições realizadas em Caetité e em Montezuma (MG).

No domingo, 24, quatro caculeenses garantiram medalhas nas provas de Atletismo da competição presencial da Corrida Híbrida Bahia Top Run, realizada em Caetité. A competição, de cunho beneficente e solidária, que teve por objetivo arrecadar recursos destinados à construção da sede da Associação dos Moradores do Bairro prisco Viana, foi organizada pela Assessoria Esportiva Centro de Avaliação Física Vandilson Alves (Cafva), do Educador Físico Vandilson Aves Ribeiro, reuniu atletas de diversos municípios baianos (Modalidade Presencial) – com percurso de cinco quilômetros - e de outras Unidades da Federação (Modalidade Virtual).



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

No Masculino, os caculeenses brilharam e subiram ao lugar mais alto do pódio, conquistando o primeiro lugar em três categorias: Categoria 26 a 30 anos, com Jefferson Luan D. dos Santos; Categoria 31 a 35 anos, com Wesley Freire Brito) e Categoria 41 a 45 anos, com Luciano de Santana Santos.

No Feminino, na Categoria 36 a 40 anos, a caculeense Marlene A. Santos Farias Brito, ficou com a segunda colocação.

Outros oito caculeenses, três na Categoria Masculino e cinco no Feminino, ficaram entre o 3º e o 5º lugares.



## Quadro de medalhas dos Caculeenses na Corrida Híbrida Bahia Top Run - Caetité

NOME	CATEGORIA	CLASSIFICAÇÃO
Jefferson Luan D. dos Santos	Masculino - 26 a 30 anos	1º lugar
Wesley Freire Brito	Masculino - 31 a 35 anos	1º lugar
Luciano de Santana Santos	Masculino - 41 a 45 anos	1º lugar
João Victor dos Santos	Masculino - 18 a 25 anos	2º lugar
Francisco Alves de Souza	Masculino - 56 a 60 anos	3º lugar
Paulino Trindade dos Santos	Masculino - 46 a 50 anos	5º lugar
Marlene A. Santos Farias Brito	Feminino - 36 a 40 anos	2º lugar
Maria de Fátima S. Santos	Feminino - 26 a 30 anos	3º lugar
Marinei Ferreira da S. Santos	Feminino - 51 a 55 anos	3º lugar
Josiane Silva Santos	Feminino - 26 a 30 anos	4º lugar
Vanessa Silva S. Santos	Feminino - 31 a 35 anos	5º lugar
Regilene Afonso Coutinho	Feminino - Geral	5º lugar



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Ainda no domingo, em Montezuma, Minas Gerais, três atletas caculeenses - Silvan Moreira, Emerson Carlos e Apolo Santos - marcaram presença na 8ª Etapa da Copa Brasil de Motocross.

Apolo Santos foi o grande destaque da competição, conquistando o 1º lugar.

O secretário municipal de Educação, Cultura, Es-

porte e Lazer, Adailton Silva Cotrim, destacou o orgulho dos caculeenses pela performance dos atletas nas competições em Caetité e Montezuma (MG), reforçando que o apoio dado pela Administração Municipal a esses desportistas tem sido determinante para tornar o município mais rico no que se refere ao esporte como um todo.



# Campanha em Vitória da Conquista arrecada agasalhos e cobertores para doação a idosos em vulnerabilidade social

Iniciativa é do Boulevard Shopping; donativos podem ser entregues no Tapume Solidário, localizado na Praça Dona Iaiá, área central do empreendimento



■ GISELE ALMEIDA – ASCOM (AGÊNCIA COMUNICATIVA)  
julial@comunicativaassociados.com.br

No mês em que é comemorado o Dia dos Avós e quando as baixas temperaturas se intensificam em Vitória da Conquista, o Boulevard Shopping está arrecadando agasalhos, cobertores e acessórios de inverno em bom estado de conservação para doação a idosos que vivem em situação de vulnerabilidade social no município.

Qualquer pessoa pode deixar sua doação no Tapume Solidário montado na Praça Dona Iaiá, área central do Shopping. A campanha segue até o final do mês de agosto.

Segundo o Coordenador de Marketing do Boulevard, Elonaldo Júnior, durante todo o ano de 2022 o empreendimento pretende utilizar o Tapume Solidário para arrecadar itens diversos, mudando o foco das doações a cada dois meses e beneficiando instituições com atuações em diversas frentes em Vitória da

Conquista.

Depois de ações focadas na volta às aulas no primeiro bimestre do ano, com arrecadação de itens de material escolar, e de voltar os olhares para mulheres conquistenses que não têm acesso a itens básicos de higiene pessoal, chegou a hora de pensar nos idosos que vivem em situação de vulnerabilidade social em Vitória da Conquista.

“Nada mais ideal, no Mês do Avós, do que direcionar nosso Tapume Solidário a arrecadação de agasalhos e cobertores para os idosos que necessitam. Sabemos que durante o inverno conquistense as temperaturas tendem a cair muito e a falta desses itens básicos impacta a vida de muitas pessoas em nossa cidade, ainda com mais intensidade a dos idosos”, ressaltou o Coordenador de Marketing do empreendimento.

**Serviço:** Arrecadação de agasalhos, cobertores e acessórios de inverno para doação a idosos em vulnerabilidade social;

**Ponto de coleta:** Tapume Solidário localizado na Praça Dona Iaiá, área central do Boulevard Shopping Vitória da Conquista (Avenida Olívia Flores, 2500);

**Quando:** Durante os meses de julho e agosto de 2022.



# CENTROS DE REFERÊNCIA EM ASSISTÊNCIA SOCIAL DA SEDE DO DISTRITO DE BARRA NOVA, EM BARRA DO CHOÇA, REALIZAM ENCERRAMENTO DOS CURSOS DE CROCHÊ, BORDADO EM PEDRARIAS E PINTURA EM TECIDO



(FOTO: ASCOM/PMB)

## ■ DA REDAÇÃO\*

redacao@jornaldosudoeste.com

A Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Assistência Social, por meio dos Centros de Referência em Assistência Social (Cras) da sede municipal e do Distrito de Barra Nova, realizaram, nos dias 27 e 28 últimos, a solenidade de encerramento dos Cursos do Projeto Inclusão Produtiva, que ofereceu capacitação para mulheres em Crochê, Pintura em Tecido e Bordado em Pedrarias.

Ministrados pelas especialistas Roseane Gôtdo e Edineide Rodrigues, os Cursos objetivaram o incentivo ao empreendedorismo e a geração de emprego e renda para mulheres assistidas pela Secretaria Municipal de Assistência Social, através do Centro de Referência em Assistência Social na sede e no Distrito de Barra Nova.

Segundo Edineide Rodrigues, uma das orientadoras dos Cursos, o Projeto é uma importante oportunidade para a inserção no

mercado de trabalho de mulheres que são assistidas, e dependem dos Programas Sociais oficiais, de forma que possam desenvolver atividades que gerem renda e, conseqüentemente, possam alcançar autonomia financeira e mais dignidade de vida.

Esse, também, é o entendimento do secretário municipal de Assistência Social, Flávio Amorim Novaes, reforçando que a participação das mulheres nos cursos oferecidos nas duas Unidades do Cras permite a descoberta de aptidões, habilidades e da capacidade de produzir e se sentirem valorizadas, com o resultado do trabalho que passaram a desenvolver, fortalecendo suas potencialidades e autonomia. “Nosso objetivo é proporcionar qualidade de vida, mas também condições para que as alunas possam empreender, adentrar ao mercado de trabalho e garantir uma renda complementar.”, pontuou o secretário.

(\*) COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRA DO CHOÇA.

**Proativa**  
CONTABILIDADE

**15 anos**  
Atendendo Brumado e Região!

(77) 9 8824 - 9163

(77) 3441 - 1405

@proativacontabil



## ARTIGO



RENATO PAULO SCHMIDT - ESPECIALISTA EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL, COM ÊNFASE NA DEFINIÇÃO DE SEU PROPÓSITO DE VIDA E A MATERIALIZAÇÃO DE SONHOS MUITAS VEZES TIDOS COMO IMPOSSÍVEIS. AUTOR DO LIVRO "O LADO DOCE DA PAIXÃO", PELA LITERARE BOOKS INTERNATIONAL.

POR RENATO PAULO SCHMIDT

## A FÓRMULA DO AMOR

**P**ara muitas pessoas a paixão passa a ser a única razão de viver e acabam aprisionadas por esse sentimento. Ao sermos tomados pelo sentimento da paixão dividimos espaços entre o que somos e o que estamos sentindo.

A paixão passa a ser parte de nossas vidas e caminha pelo nosso interior. É algo maior do que satisfazer apenas os desejos do corpo e do ego, a humanização da paixão. Se vista por outro prisma é a porta de entrada para algo maior em nós – o amor.

Nos faz entender que o outro é muito mais do que corpo. Seria muito fácil reduzir a paixão à satisfação simplista do corpo, banalizando o sentimento da paixão, um final muito triste para um sentimento tão bonito e importante para os seres humanos.

A única solução para que a paixão cumpra de fato o seu papel é entender que existe uma força maior que nos criou e sem essa conexão com o criador, a sua existência se reduz ao que o mundo lhe apresenta como real a cada momento da história.

Quando a paixão passa a ser apenas desejos, surge o pecado, ocorre um desequilíbrio e tudo fica desigual. Na relação a dois, um acaba usando o outro em benefício próprio.

Ao escolhermos aproveitar o sentimento, o dominamos. Mesmo com as dificuldades que ele nos apresenta. Dominar a paixão é uma questão de sobrevivência. Podemos nos habituar com o sentimento da paixão tornando-o corriqueiro e agradável, seja qual for a situação. Isso só é possível se em dado momento de nossas vidas, optarmos pelo sentimento, por sua pureza e não simplesmente pelo objeto da paixão.

O sentimento da paixão é a porta de entrada para o amor, mas são duas coisas completamente diferentes.

Dentro de uma relação à dois, a nossa relação pessoal com o criador (Deus) tem influência direta em como lidamos com o sentimento da paixão e se ela vai nos levar ao amor ou não. Como viemos para o mundo sozinhos e assim vamos deixá-lo, quando encontramos alguém que nos completa no contexto de nossa existência, precisamos, sim, manter nossa ligação com Deus. O amor a dois em hipótese alguma pode substituir o amor para com o criador.

Fazer com que a fórmula do amor chegue ao maior número possível de relacionamentos é o que proponho com a publicação da fórmula do amor e assim viverem a paixão em suas vidas de forma verdadeira.



**Quando a paixão passa a ser apenas desejos, surge o pecado, ocorre um desequilíbrio e tudo fica desigual.**





## Ministério Público denuncia dois homens por intolerância e discriminação religiosa em Brumado

■ GABRIEL PINHEIRO – ASCOM/MP BA  
<https://www.mpba.mp.br/>

Valdenir Cardoso da Silva e Fabiano Silva Vieira foram denunciados na quinta-feira, dia 28, em Brumado, pelo crime de praticar, induzir ou incitar a discriminação ou preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional. Apresentada pelo promotor de Justiça Alex Bezerra Bacellar, a denúncia levou em conta que, no dia 27 de março de 2019, os denunciados, por meio de seus perfis pessoais na rede social Facebook, publicaram comentários em uma publicação de um vereador municipal que criticava a aprovação de um projeto de lei sobre a construção de um monumento em homenagem ao Candomblé, no município de Brumado.

Conforme apurado pelo Ministério Público, Valdenir publicou o comentário “chuta que é macumba”

e Fabiano postou “pode mandar exorcizar que estar endemoniada (sic)”. “Os comentários configuram ofensa com cunho de intolerância e discriminação religiosa relativa ao Candomblé”, afirmou o Promotor de Justiça. Alex Bezerra Bacellar destacou que o Ministério Público tentou firmar um Acordo de Não Persecução Penal, porém, nenhum dos denunciados deu retorno quanto à proposta. Fabiano teria relatado que o perfil na rede social Facebook, indicado pelo Ministério Público como responsável pela postagem, lhe pertenceria, “mas não se lembrava de ter feito esse comentário”. Já Valdenir, negou ter feito a referida postagem. Apesar disso, diante das provas, da materialidade e dos indícios suficientes de autoria apurados, o Ministério Público ofereceu a denúncia.

### Outro lado

A reportagem do JS não localizou os dois indiciados para que pudessem comentar a decisão do Ministério Público de oferecer a denúncia e apontar as medidas que pretendem adotar caso se tornem réus na Justiça.



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



**Anuncie**  
em NOSSO PORTAL

sua empresa merece **destaque**

Tenha um retorno garantido

Ligue:  
(71) 3441-7081

Jornal do Sudoeste  
Apenas a verdade.



# Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

30  
sáb

↓ 18°

↑ 27°

0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.

...

Madrugada

Manhã

Tarde

Noite

**TEMPERATURA**

↓ 18° ↑ 27°

**CHUVA**

0mm - 0%

**VENTO**

↙ NNE - 9km/h

**UMIDADE DO AR**

17% 74%

**ARCO-ÍRIS**

Não há probabilidad.

**SOL**

☀ 06:08 - 17:37

**LUA**

○ Nova

# Digital Total

The advertisement features a large, stylized title "Digital Total" in green and yellow. Below the title, there is a collection of digital content: a tablet displaying a newspaper page from "Jornal do Sudoeste" with the headline "IDEB DA REGIÃO AVANÇAMOS, MAS RETROCEDEMOS"; a smartphone showing the "Jornal do Sudoeste" news app interface; and several social media icons for Facebook, Instagram, Twitter, and YouTube. The background is a light gray with decorative yellow and green patterns.



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