

PREFEITURA E SEBRAE APRESENTAM DIAGNÓSTICO SOBRE POTENCIALIDADES TURÍSTICAS DE VITÓRIA DA CONQUISTA

(FOTOS: SECOM/PMVC)



Págs. 20 a 22

24
Anos

**Brasil vive pandemia
da obesidade e
aumento de doenças
crônicas não
transmissíveis**

Pág. 08

**Entenda porque
é importante
vacinar crianças e
adolescentes**

Págs. 12 e 13

**Equipe do Serviço de Vigilância Sanitária
realiza ação de combate e conscientização
da população contra proliferação de
escorpiões em Barra do Choça**

Pág. 09



(FOTO: ASCOM/PMBC)

ARTIGO



*WILLIAM SANCHES É TERAPEUTA E AUTOR DE MAIS DE 20 LIVROS. ESPECIALISTA EM COMPORTAMENTO HUMANO E REPROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA. É PÓS-GRADUADO EM NEUROCIÊNCIAS E COMPORTAMENTO PELA PUC-RS. TAMBÉM CURSOU LETRAS, PEDAGOGIA E É PÓS-GRADUADO EM LITERATURAS, EDUCAÇÃO, PSICOLOGIA POSITIVA E PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA. ESTUDOU AS QUESTÕES SOCIAIS DO NOVO MILÊNIO NA UNIVERSIDADE DE COIMBRA, EM PORTUGAL. APAIXONADO PELAS QUESTÕES QUE ENVOLVEM A ALMA, APROFUNDOU-SE NOS ESTUDOS SOBRE ESPIRITUALIDADE INDEPENDENTE E PARTICIPOU DE RETIROS PELO BRASIL, ÍNDIA E ISRAEL. COM UMA LINGUAGEM DINÂMICA E ATUAL, CONSEGUE PERMITIR UMA REFLEXÃO CAPAZ DE CONSTRUIR NOVOS CAMINHOS. EDUCADOR POR EXCELÊNCIA, DEDICA-SE ÀS PALESTRAS, CURSOS E WORKSHOPS QUE PROFERE EM TODO O MUNDO, JÁ ATINGINDO UM PÚBLICO ESTIMADO EM DOIS MILHÕES DE PESSOAS. POSSUI MAIS DE 25 LIVROS PUBLICADOS NO BRASIL, EUROPA E EM TODA AMÉRICA LATINA. SEU CANAL NO YOUTUBE ULTRAPASSA 35 MILHÕES DE VISUALIZAÇÕES. PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSA: WWW.WILLIAMSANCHES.COM OU PELAS REDES SOCIAIS @williamsanchesoficial

POR WILLIAM SANCHES

SÍNDROME DO IMPOSTOR: SERÁ QUE SOU UMA FRAUDE?



A Síndrome do Impostor é caracterizada por pessoas que têm tendência à autossabotagem e isso é muito sério, principalmente em tempos difíceis



“Por que estou nesse lugar?”

“Será que tenho competência para esse cargo?”

“Será que mereço esse relacionamento?”

“Eu não deveria estar aqui!”

“Eu não merecia esse prêmio”

Se você se sente incomodado toda vez que recebe um elogio, deixa tudo para depois, tem dificuldade de dizer não para os outros, quer agradar todo mundo ou sempre acha que as coisas boas e as oportunidades são apenas sorte que surge em sua vida, preste bem atenção: você pode estar sofrendo da chamada Síndrome do Impostor.

A Síndrome do Impostor é caracterizada por pessoas que têm tendência à autossabotagem e isso é muito sério, principalmente em tempos difíceis.

Entenda o que é Síndrome do Impostor, a sensação de que a qualquer momento alguém vai descobrir que você é uma fraude.

Segundo estudos da psicóloga Gail Matthews, da Universidade Dominicana da Califórnia, nos Estados Unidos, a condição está ligada à alta competitividade do mercado e atinge 70% dos profissionais.

Você pode perder ótimas oportunidade e ideias criativas, simplesmente por sofrer essa síndrome.

A Síndrome do Impostor é aquela insatisfação recorrente com o seu próprio desempenho, que se soma à falta de valorização dos seus resultados.

Pessoas com essa autopercepção atribuem o sucesso de suas conquistas a fatores como ajuda de terceiros, momentos oportunos, conexões, coincidências, carisma e outros elementos que não possuem relação com seu esforço pessoal.

Isso pode ocorrer em todos os aspectos da sua vida, seja no campo social, profissional, pessoal ou no aprendizado constante, atrapalhando e muito na prosperidade.

Algo bem interessante — e daí vem o nome impostor — é que essas pessoas que desenvolvem essa síndrome “temem ser descobertas como fraudes”. Por não confiarem em suas próprias habilidades e intelecto, acreditam que os demais podem chegar à conclusão de que, na verdade, não são capazes de atingir o nível de excelência atribuída a elas. Assim, serão acusadas de enganarem a todos.

Quem não acredita nas coisas positivas e está sempre esperando o pior de si mesmo, sem perceber, está se autossabotando e tende a não conseguir cumprir seus projetos ou tarefas simples entrando, assim, em um ciclo de negatividade constante.

Quem não enxerga seu próprio valor acaba não se sentindo merecedor das coisas boas que a vida traz. É como receber uma benção divina, mas ao invés de ficar feliz, se sente não merecedor e acaba sofrendo por isso.

A Síndrome do Impostor faz com que suas vítimas não consigam perceber o valor das suas habilidades e competências e elas acabam se colocando numa espécie de vigília negativa, num temor intermitente de serem consideradas “uma fraude”.

Algumas características são sempre presentes

A Síndrome do Impostor tem muitos sintomas, os quais podem ser encontrados abaixo.

Fazer comparações: isso atrapalha qualquer pessoa, mas no caso do impostor, a comparação traz base para suas teorias de que o outro é sempre melhor. As comparações são constantes em pessoas com essa síndrome. Elas não conseguem se satisfazer consigo mesmas, por isso, comparam os seus talentos, conquistas e carreira com as dos outros. Olha sua vida e a dos outros o tempo todo e em todos os campos.

Procrastinação: deixa sempre coisas para depois. Esse é um dos sintomas mais presentes. Adiar compromissos e tarefas, deixando para

concluí-los no último minuto. Pode parecer normal para muitos, mas no caso do impostor tem uma intenção: deixando para fazer em cima da hora afasta o momento de ser criticado ou avaliado. Por outro lado, reduz a qualidade do trabalho também. Algo bem comum também é o abandono de tarefas. Devido ao medo de não conseguirem chegar a um bom resultado, deixam de fazer a tarefa.

Trabalhar excessivamente: pode parecer um ciclo sem fim, mas no caso do impostor, ele faz muito por não sentir que está bom o suficiente. Para tentar alcançar o ideal em suas mentes e combater possíveis suspeitas de terceiros acerca de seu merecimento, essas pessoas passam muito tempo trabalhando. Dessa forma, acabam sendo mais suscetíveis ao esgotamento psicológico.

Medo de receber críticas: a Síndrome do Impostor faz com que as pessoas fujam de ocasiões em que possam ser criticadas ou avaliadas. Elas se “escondem”. Podem, muitas vezes, adiar o início de um projeto ou ideia criativa por desejarem não receber críticas por conta disso. Vivem sempre com a voz interna condenando a si mesmas.

Vontade de agradar a todos: se recebem uma crítica vão trabalhar incansavelmente até agradar aquela pessoa. O medo de ser desmascarado pode levar as pessoas com essa síndrome a tentar agradar a todos ao seu redor. Podem até mesmo se submeter a situações degradantes para conseguirem a aprovação dos outros.

Autossabotagem: todos os sintomas são consequência de uma tentativa árdua, inconsciente (ou não) e contínua de autossabotagem. Ele nunca é bom o suficiente. Por achar que vai ser “descoberto”.

Para se prevenir e mesmo enfrentar a Síndrome do Impostor é preciso abandonar hábitos negativos. Por exemplo, ao invés de colocar-se para o mundo como uma pessoa preguiçosa, faça o contrário e pense que você é uma pessoa de sucesso, lembrando das suas características positivas e de coisas que já deram certo para você. A simples mudança de foco vai te ajudar a entrar em um ciclo de positividade. O maior desafio está em perceber que a Síndrome do Impostor acontece com você em maior ou menor escala. Agora, se você percebeu algum desses sintomas, pode começar a trabalhar para mudar essa realidade.

Outro hábito positivo que se deve criar é aceitar os elogios que são dirigidos a nós. Se você foi elogiado é por que mereceu e teve reconhecimento por isso. É sinal de que o outro viu um valor em você que, às vezes, nem você havia percebido. Receba esse elogio. Passar a aceitar

o que dizem de bom sobre você é um exercício. Você pode estar programado só para aceitar críticas, ofensas, xingamentos e quando chega um elogio pode estranhar. Faça o contrário, agradeça e mentalize: eu mereço, recebo e agradeço.

E quando receber uma crítica, lembre-se de que todos estamos em constante processo de aprendizado e que errar faz parte do caminho. Nada é perseguição ou uma crítica somente à sua pessoa. Quando aceitamos e identificamos o que pode ser melhorado, adotamos uma postura mais assertiva e evitamos nos colocar na posição de vítimas.

O que mais agrava a Síndrome do Impostor é o seguinte: quem sofre com o não merecimento, acaba se contentando com uma vida muito abaixo do que realmente poderia ter. E isso não tem nada a ver com zona de conforto. Justamente porque o “impostor” exige muito de si mesmo, mas acha que nunca é suficientemente bom. A insegurança faz com que a pessoa não acredite que é capaz para realizar um trabalho ou mesmo para ser aceita pelos outros.

Ela pensa que os melhores resultados estão guardados para quem merece ser mais amado e valorizado, ou seja, todo mundo pode ter mais e melhor, menos ele mesmo.

Quem busca uma perfeição que não existe precisa tomar algumas atitudes imediatas, como abandonar os pensamentos que superestimam sua importância e cultivar a autoestima. Como expliquei, são pequenos, mas importantes passos que definem sua nova postura: a de vencedor. Aceite mais que é bom de verdade, pare de comparar-se com os outros, tire um tempo para você.

Abra as portas para as coisas boas que estão chegando, lembre-se de que a felicidade bate à sua porta, mas ela é tão educada que espera você a convidar para entrar.

Famosos que assumiram ter a Síndrome do Impostor

Acordar, olhar-se no espelho e se sentir uma fraude. Viver atormentada por sentimentos de incapacidade e inferioridade. Relatada recentemente por personalidades como Juliette e Adele, e já abordada abertamente por nomes como Michelle Obama e Meryl Streep, essa sensação, que aflige grande parte das mulheres, tem nome: a “Síndrome da Impostora”.

A Síndrome do Impostor é uma autopercepção ilusória e distorcida das próprias habilidades, que leva indivíduos a acreditarem que não são qualificados para desempenhar tarefas para as quais têm plena competência.

Como descartar remédios para não contaminar o meio ambiente

Ao serem jogados no lixo comum, medicamentos podem contaminar o planeta – e ainda promover problemas como a resistência bacteriana



(FOTO: ASCOM/PORTAL TRATAMENTO DE ÁGUA)

■ **ASCOM PORTAL TRATAMENTO DE ÁGUA**
contato@tratamentodeagua.com.br

O hábito de jogar medicamentos no lixo comum, na pia ou privada está contaminando a água, o solo e até o ar do planeta. Iniciativas que promovem a reciclagem e a logística reversa desses produtos têm crescido pelo país, mas ainda falta conhecimento do consumidor sobre a gravidade da situação e sobre como agir.

“Medicamentos são produtos químicos, que se espalham no meio ambiente. Eles contaminam o lençol freático - e essa água volta para a nossa casa”, alerta a farmacêutica Ingrid Zattoni, professora da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR).

Um estudo da Universidade de York, na Inglaterra, coletou mais de mil amostras de 258 rios em 104 países. O material, publicado em fevereiro deste ano, aponta que foi encontrado pelo menos um derivado de medicamento em cada ponto. A maioria vinha de remédios para dor, antidepressivos e ansiolíticos.

Esse lixo tóxico chegou até rios de aldeias indígenas na Venezuela, que em geral não recorrem a esses produtos. Ou seja, os contaminantes seriam capazes de provocar danos à distância, assim por dizer.

Mesmo tratada, a água que chega para a população não estaria livre de todas as moléculas desses remédios. Agricultura, pecuária e até a água contaminada das chuvas também trariam resíduos de medicações.

Uma das consequências mais perigosas disso de não saber como descartar remédios é o desenvolvimento de superbactérias.

“Quando um antibiótico é descartado na natureza, ele mata as bactérias mais frágeis e faz uma seleção natural que dá espaço para que as mais fortes permaneçam”, explica o biomédico André Almo, cofundador e atual colaborador projeto DescartUFF - Descarte Consciente de Medicamentos, da Universidade Federal Fluminense, em Niterói (RJ).

”

Não são só eles. Os anticoncepcionais liberados no ambiente estariam provocando uma mudança de hábito sexual em peixes, o que afeta a cadeia alimentar em rios e mares. Antidepressivos e ansiolíticos também alterariam o comportamento de animais.

“Sabemos que um quilo de medicamento descartado no meio ambiente tem o potencial de poluir 450 mil litros de água”, afirma Giuliana Ortega, diretora de Sustentabilidade da RaiaDrogasil. Essa rede de farmácias é uma das que fazem coletas de medicamentos e embalagens.

”

O que dizem as Leis?

O problema é de conhecimento das autoridades. A Política Nacional de Resíduos Sólidos, de 2010, descreve que a destinação correta de lixo é uma responsabilidade compartilhada entre a indústria e o varejo. Só em 2020, no entanto, houve uma regulamentação específica para descarte de medicamentos, a partir do Decreto Federal nº 10.388.

Pelo texto, farmácias de municípios que abrigam mais de 100 mil habitantes devem ser as primeiras a ter dispensadores em suas lojas. Essa meta foi dividida em fases. A implementação e treinamento ainda estão em andamento, segundo cronograma relatado pelo governo.

Para a população, a recomendação é buscar esses ou outros locais na hora de jogar os remédios no lixo.

Iniciativas que já dão certo

Ainda não há um programa nacional que possibilite o descarte correto dos medicamentos em qualquer cidade do país. Hoje, universidades, ONGs e empresas privadas têm iniciativas isoladas.

“A farmacêutica Ingrid relata que, em Curitiba (PR), já existe essa organização da prefeitura. “Existe um cronograma no qual a população encontra caminhões que param em pontos de grande circulação e retiram lixo tóxico domiciliar. Isso inclui os remédios e também embalagem de inseticida, de tinta, entre outros”, conta a professora da PUCPR.

”

Já o programa Descarte Consciente, desenvolvido pela BHS, empresa incubada no Centro de Inovação, Empreendedorismo e Tecnologia (Cietec) da USP, atua em diversas frentes. Além de fazer a gestão desses resíduos, transforma o lixo coletado em estudos e pesquisas sobre o tema. Eles também estão iniciando um programa de incentivo para que lojas de animais de estimação recolham medicamentos veterinários.

Como é feita a reciclagem de medicamentos

Como descartar remédios – Para que esses produtos químicos não cheguem à natureza, eles precisam ser incinerados.

“Essas cinzas são destinadas a um aterro sanitário preparado para receber tóxicos”, completa Ingrid.

São considerados tóxicos os medicamentos e as suas embalagens primárias.

“São aquelas que entram em contato direto com o remédio e, por isso, também tem o potencial de contaminação”, pontua André. É o caso, por exemplo, dos vidros que abrigam um medicamento em formato líquido.

Apesar de não serem tóxicas, vale considerar levar as embalagens secundárias (caixinhas) para os dispensadores, uma vez que elas podem ser recicladas.

“Nosso objetivo é conseguir usar esse material para fazer novas embalagens, mas ainda não há estrutura para isso”, projeta Giuliana, da RaiaDrogasil.

O que descartar nos dispensadores para medicamentos

Remédios que não foram consumidos até o fim, sejam eles vencidos ou não.

Cartelas, vidros e embalagens de pomada – elas entram em contato direto com os fármacos e também são tóxicos.

Caixinhas e bulas podem ir para a reciclagem comum de papel, mas também são recebidas por esse esquema de descarte.

Farmácias não podem receber objetos cortantes, como seringas e canetinhas de insulina. Esses devem ser levados ao posto de saúde mais próximo.

Como fazer o descarte correto de medicamentos

Grandes redes de farmácias e alguns postos do Sistema Único de Saúde (SUS) recebem fármacos e suas embalagens. O site e-Cycle tem um sistema que ajuda o consumidor. Basta escrever a palavra medicamento na busca e o CEP de sua casa. Além de pontos de venda privados, a página indicada AMAs e UBs que estão preparadas para receber esse material.

O site da rede RaiaDrogasil também disponibiliza endereços mais próximos de coleta em sua rede própria.

A rede Extrafarma anunciou que suas lojas terão dispensadores de remédios e embalagens até o fim de agosto.

FONTE: VEJA SAÚDE

MATÉRIA ORIGINALMENTE PUBLICADA NO SITE DO PORTAL DO TRATAMENTO DE ÁGUA
[HTTPS://TRATAMENTODEAGUA.COM.BR/](https://tratamentodeagua.com.br/)

Já começou o Censo 2022!

IBGE
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

**RECEBA BEM O RECENSEADOR
E RESPONDA CORRETAMENTE**



Saiba tudo
no site do IBGE



24 ANOS
Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.

BRASIL VIVE PANDEMIA DA OBESIDADE E AUMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Tatiana Santiago, professora de Nutrição da Braz Cubas, explica os motivos desse cenário de crescimento da obesidade no país e os impactos na saúde da população

■ **BIANCA LODI - ASCOM**
(AGÊNCIA XCOM)
bianca.lodi@xcom.net.br

Dados divulgados neste ano pela Organização Mundial da Saúde (2022) apontam uma projeção de 1 bilhão de pessoas com obesidade no mundo até 2030. No Brasil, a estimativa é de que 29,7% da população viva com obesidade, acometendo uma (1) a cada cinco (5) mulheres e um (1) a cada sete (7) homens.

No paralelo a essa perspectiva, ainda segundo dados da OMS de 2020, 63% da população está com excesso de peso no Brasil. Essa crescente de casos está refletindo e levando a uma possível pandemia de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Tatiana Santiago, Professora Mestra do curso de Nutrição do Centro Universitário Braz Cubas, relata que os motivos desse cenário de pandemia da obesidade são multifatoriais. “Cada caso é um caso, mas os fatores que podem estar levando a esta causa são questões genéticas, hábitos alimentares inadequados, sono inadequado, estresse, hormonal, microbiota intestinal, programação metabólica (gestacional), falta de atividade física, acesso ao alimento e problemas psicológicos”.

A Especialista reforça que pela obesidade ser considerada uma doença multifatorial, crônica e inflamatória, caso não seja controlada adequadamente com tratamento profissional há a probabilidade de se desenvolver algumas DCNT, como síndrome metabólica, diabetes e doenças cardiovasculares.

“Se não tratadas, a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis podem resultar em maior risco de consequências, como insuficiência renal, cegueira em casos de diabetes não compensado, infarto e acidente vascular encefálico (AVE), possibilitando uma redução de autonomia pelo indivíduo”, explica a Nutricionista.

O diagnóstico de obesidade é feito através do Índice de Massa Corporal (IMC), mas ele não é o suficiente para saber sobre a composição física. “É necessário saber qual o percentual de tecido adiposo e onde ele se localiza. Após concluir o diagnóstico, a equipe de profissionais irá indicar o melhor tratamento. Este deve ser contínuo, mesmo em momento de perda de peso adequado ou estabilidade das DCNT, o paciente não deve abandonar a equipe. O paciente exerce papel principal no tratamento, com a mudança do estilo de vida”.

“As pessoas devem buscar Endocrinologista, Cardiologista ou Nutricionista, pelo menos uma vez ao ano para saber como a saúde está; dentre esses profissionais, o Nutricionista é o principal para adequar a alimentação ao estilo de vida, e corrigir deficiências nutricionais é o melhor a se fazer”, salienta a Especialista.

Tatiana diz que o melhor tratamento, porém, é a prevenção por parte dos pacientes. “Em primeiro lugar, devem reduzir o estresse, com horários definidos para trabalhar e para lazer, dormir bem, praticar atividade física e ter uma boa escolha alimentar, com alimentos naturais, feitos em casa e com mais consumo de frutas e hortaliças”, indica.

Por fim, a Professora de Nutrição da Braz Cubas lembra que em alguns casos a obesidade e as doenças crônicas podem surgir devido a genética familiar. Mas, o que mais contribui para o desenvolvimento delas são as atitudes e o estilo de vida. “E isso é um fator modificável”, pontua Tatiana.



Equipe do Serviço de Vigilância Sanitária realiza ação de combate e conscientização da população contra proliferação de escorpiões em Barra do Choça

■ DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

A Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Vigilância Sanitária, realizou no sábado, 20, uma ação de conscientização da população referente ao combate à proliferação de escorpiões, que no mês de agosto tem uma maior incidência. A ação foi realizada na área em frente ao Centro de Abastecimento de Barra do Choça (Ceaba).

Durante a ação, a equipe da Vigilância Sanitária orientou a população, inclusive com a distribuição de panfletos, para manter os quintais limpos e gramas aparadas, como forma de controlar o abrigo e o alimento dos escorpiões, prevenindo a proliferação dos animais peçonhentos.

Os Técnicos da Vigilância Sanitária orientaram que para as pessoas, como esses animais peçonhentos vivem sob entulhos, materiais de construção, troncos de madeira, em construções, muros sem reboque, calçadas quebradas, galerias pluviais e bocas-de-lobo, ao realizar a limpeza dos locais, usem luvas de raspa de couro e calçados, para evitar que possam ser picados pelos escorpiões. Reforçaram que os escorpiões gostam de lugares úmidos e escuros e se alimentam de baratas, grilos e pequenos insetos, “por isso é preciso manter a grama bem aparada e os quintais limpos”, pontuaram.

Também destacaram que o escorpião amarelo, espécie venenosa, tem veneno que pode até provocar mortes, principalmente, de crianças e idosos. E orientaram que em caso de picadas, as pessoas devem ser encaminhadas imediatamente a um Posto de Saúde ou ao Hospital Municipal, sendo recomendável que o animal possa ser capturado em um recipiente de vidro e levado junto com a pessoa para que seja identificado, o que vai auxiliar no tratamento.

Os principais sintomas da picada de escorpião são dor insuportável, taquicardia, pressão alta, dificuldade de respirar. A maioria das mortes ocorre por parada cardiorrespiratória. O tratamento é feito com vacinas, analgésicos e limpeza da área, para evitar infecções.

Uma orientação importante, segundo Técnicos da Vigilância Sanitária, é que as pessoas tomem cuidados ao calçar sapatos, evitem deixar roupas jogadas sobre cadeiras, móveis e guardar caixas debaixo das camas.

(FOTO: ASCOM/PMBC)



Técnicos da Vigilância Sanitária participaram de ação de combate e conscientização da população contra proliferação de escorpiões em Barra do Choça.

AGOSTO Lilás

PROGRAMAÇÃO:

ESCOLA MUNICIPAL JOSENILDO LEITE POVOADO BOA VISTA 08H00	05
RÁDIO NOVA DIMENSÃO FM PROGRAMA JORNAL DA CIDADE 12H00	08
PROGRAMA RASGANDO O VERBO RÁDIO NOVA DIMENSÃO FM 18H00	15
CENTRO EDUCACIONAL DE BARRA NOVA 19H30	15
ESCOLA MUNICIPAL EMILIANO ZAPATA ASSENTAMENTO CANGUSSU 19H00	17
PALESTRA COM AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE AUDITÓRIO DA PREF. DE BARRA DO CHOÇA 08H00	18
RÁDIO NOVA DIMENSÃO FM PROGRAMA RÁDIO DA GENTE 11H00	19
GRUPO DE IDOSOS CRAS - BARRA NOVA 14H00	23
GRUPO DE IDOSOS CRAS - SEDE 14H00	24
UNIDADE DE SAÚDE DO POVOADO CAFEZAL 09H00	25
UNIDADE DE SAÚDE DA REGIÃO DO SOSSEGO 08H00	26
ENCERRAMENTO AGOSTO LILÁS ATIVIDADE FÍSICA COM O INSTRUTOR SERGINHO 17H30	31



PUBLICAÇÃO EM JORNAL DE ATO DO OFICIAL DO REGISTRO DE IMÓVEIS

EDITAL DE CITAÇÃO PRAZO DE 15 DIAS, expedido nos autos da USUACAPÃO EXTRAJUDICIAL.

A Oficial Delegatária, MARIA EULÁLIA VIANA LEITE COTRIM, do Cartório de Registro de Imóveis e Hipotecas da Comarca de Brumado, do Estado da Bahia, na forma da Lei, etc. FAZ SABER que MANOEL ANGELO NETO, brasileiro, casado, comerciante, RG 19.264.739-3 SSP/BA, CPF 146.593.605-04, residente e domiciliado na Rua Miguel Dias, nº 126, Bairro Campo da Aviação, Brumado-BA, protocolou pedido de USUACAPÃO EXTRAJUDICIAL, visando a declaração de domínio sobre o imóvel urbano constante de um terreno localizado na Travessa Antônio Miranda Machado, nº 10, Bairro Maria José Viana, Brumado-BA, medindo 7,50x22,00, de área construída perfazendo uma área global de 165,00m², que após o Georreferenciamento apresenta medidas diferentes do que consta do recibo de compra e venda ou seja, 177,07m². O referido imóvel contém pavimento térreo com 122,85m², sendo uma casa medindo 7,49m de frente por 16,38m de fundo. Na área interna contém uma sala de estar com 9,46m², uma cozinha com 9,37m²; primeiro quarto com 9,63m², banheiro social com 5,08m², uma suíte com 10,01m², banheiro medindo 2,5m²; segundo quarto medindo 7,53m², uma área de serviço aos fundos medindo 40,04m²; Contém pavimento superior com 124,40m², sendo uma casa medindo 6,51m² de frente e 19,11m de fundo; varanda com 11,41m²; sala com 17,86m²; primeiro quarto medindo 9,37m², segundo quarto medindo 9,24m², banheiro social com 3,72m², suíte com 10,07m², banheiro com 2,5m², cozinha com 9,16m², área de serviço 36,01m², cadastro municipal 01.04.038.0106.001, tudo em conformidade, com a planta memorial descrito e anotação de responsabilidade técnica-ART, apresentada neste Ofício. Alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, expedir-se o presente Edital para citação para, no prazo de 15 (quinze) dias, interessados incertos, desconhecidos e/ou eventuais interessados, contestem o feito, sob pena de presumir aceitos como verdadeiros os fatos articulados pelo Autor). Será o presente Edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Brumado-Bahia, 15 de agosto de 2022. A Oficial: *Maria Eulália Viana Leite Cotrim*

CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS
E HIPÓTECAS
MARIA EULÁLIA VIANA LEITE COTRIM
Oficial
Rua Teodoro Sant'Ana, 22 - Centro - Brumado - BA
CEP: 45.100-000 | Tel: (77) 3441-5524
CNPJ: 13.742.315/0001-20

ESTUDO ANALISA OS EFEITOS DA COVID NO CÉREBRO

Fruto de uma parceria entre a Unicamp, a USP e o Instituto D'Or, resultados do estudo foram publicados na edição de agosto da PNAS

■ **BIANCA BOSSO –UNICAMP NOTÍCIAS**
infoascom@reitoria.unicamp.br

Um estudo desenvolvido com a participação do Laboratório de Neuroproteômica (LNP) da Unicamp sugere que o mecanismo de atuação do SARS-CoV-2 pode envolver danos físicos em estruturas importantes do cérebro, como a região responsável pela memória e pelo aprendizado. Idealizado para entender como o vírus causador da Covid atua no cérebro de pacientes com quadros leves da doença, a pesquisa teve seus resultados publicados na edição de agosto da revista PNAS [<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2200960119>], um dos periódicos científicos de maior impacto no mundo. Os achados devem ajudar a prevenir e tratar sequelas neurológicas em pessoas infectadas.

Multidisciplinar e com a participação de quase 90 cientistas, a pesquisa é fruto de uma parceria da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) com a Universidade de São Paulo (USP) e o Ins-

tituto D'Or de Pesquisa e Ensino. Na Unicamp o Projeto é liderado pelo Professor de Bioquímica, Daniel Martins-de-Souza, do Instituto de Biologia (IB) da Universidade.

O trabalho se pautou em três tipos de análises que visavam, em conjunto, elucidar o comportamento do vírus no Sistema Nervoso Central e entender possíveis sequelas deixadas por ele em pacientes com diferentes níveis da doença. Entre os resultados, os pesquisadores constataram mudanças metabólicas em células que atuam como fonte de energia para os Neurônios: os Astrócitos. “Ao infectar os Astrócitos, o vírus provoca uma alteração em todo o mecanismo de produção energética da célula, o que pode prejudicar a sobrevivência e a função de suporte que ela desempenha para os Neurônios”, destacou Victor Corasolla, pesquisador do LNP da Unicamp e um dos autores principais do estudo.



Mais que um ato de amor,
um sopro de vida.

Agosto
Dourado
Mês dedicado ao incentivo à amamentação.

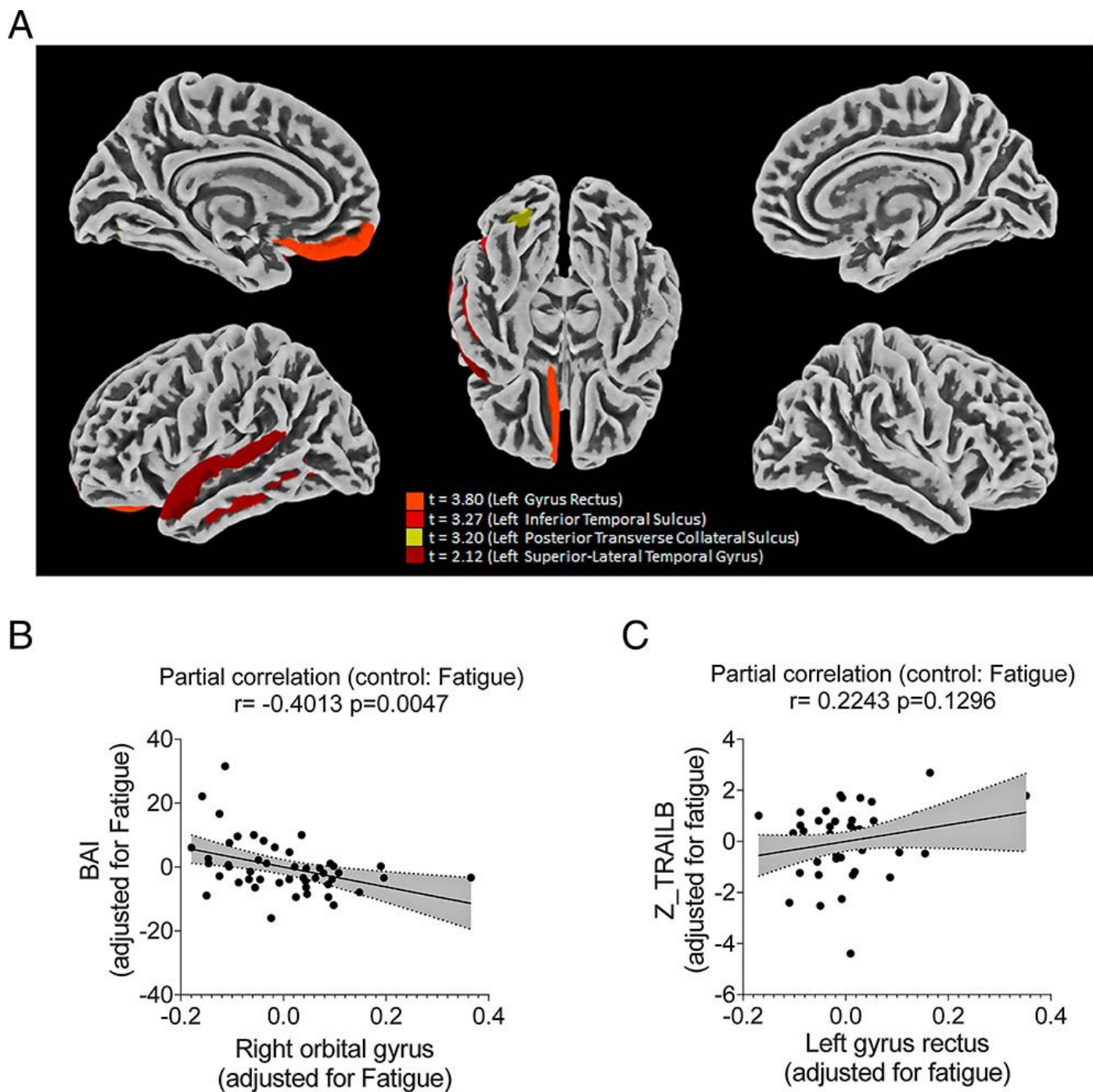
prefeitura de **Igaporã** | SECRETARIA DE SAÚDE

PUBLICAÇÃO EM JORNAL DE ATO DO OFICIAL DO REGISTRO DE IMÓVEIS

EDITAL DE CITAÇÃO PRAZO DE 15 DIAS, expedido nos autos da USUCAPIÃO EXTRAJUDICIAL.

A Oficial Delegatária, **MARIA EULÁLIA VIANA LEITE COTRIM**, do Cartório de Registro de Imóveis e Hipotecas da Comarca de Brumado, do Estado da Bahia, na forma da Lei, etc. FAZ SABER que **REGINALDO ALVES DE SOUZA**, brasileiro, casado, empresário, RG 07.343.909-63 SSP/BA, CPF 745.255.655-00, residente e domiciliado e domiciliado na Rua Maria Serra de Almeida, nº 13, Bairro São José, Brumado-BA, protocolou pedido de USUCAPIÃO EXTRAJUDICIAL, visando a declaração de domínio sobre o imóvel urbano situado na Rua Maria Serra de Almeida, nº 13, Bairro São José, Brumado-BA inscrito no cadastro Municipal sob nº 01.08.118.0051.001, sobre o qual foi edificado, pelo requerente, uma casa residencial de alvenaria, coberta com telhas de cerâmica, com 02 pavimentos, 02 unidades habitacionais sobrepostas, composto por 15 cômodos sendo: Pavimento térreo: 01 varanda, 01 garagem, 01 sala de TV, 01 sala de estar, 03 quartos, 01 cozinha, 02 banheiros, totalizando uma área construída de 97,85m²; Pavimento superior: 01 hall, 01 sala, 01 quarto, 01 cozinha, 01 banheiro, totalizando uma área construída de 44,39m², perfazendo uma área global construída de 142,24m², em um terreno com as seguintes dimensões lineares: 10,00m de frente e fundo e 20,00m de ambos os lados, somando uma área global de 200,00m², tudo em conformidade, com a planta memorial descrito e anotação de responsabilidade técnica-ART, apresentada neste Ofício. Alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente Edital para citação para, no prazo de 15 (quinze) dias, interessados incertos, desconhecidos e/ou eventuais interessados, contestem o feito, sob pena de presumir aceitos como verdadeiros os fatos articulados pelo Autor). Será o presente Edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Brumado-Bahia, 15 de agosto de 2022. Oficial: *Maria Eulália Viana Leite Cotrim*

CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS
E HIPOTECAS
Maria Eulália Viana Leite Cotrim
Oficial
Rua Teodoro Sampaio, 22 - Centro - Brumado - BA
CEP: 46.100-000 - Tel: (77) 3441-5524
CNPJ: 13.242.318/0001-20



(CRÉDITO: PNAS, AGOSTO DE 2022).

Atrofia da Espessura Cortical após infecção leve por Covid-19. Morfometria de Superfície por RM 3T de Alta Resolução. (A) Resultados da análise de 81 indivíduos com diagnóstico confirmado de SARS-CoV-2 (que apresentavam sintomas respiratórios leves e não necessitaram de hospitalização ou suporte de oxigênio) em comparação com 81 voluntários saudáveis (sem diagnóstico de Covid-19). A análise foi realizada dentro de uma média (DP) de 57,23 (25,91) d após o diagnóstico. **(B)** Correlação entre os Escores de Ansiedade (BAI) e a Espessura do Giro Orbitário Direito. **(C)** Correlação entre o Teste Color Trail B (Z-TRAILB: os z-scores foram baseados em dados normativos brasileiros) e a espessura do giro reto esquerdo. Os dados descrevem coeficientes de correlação parcial (ajustados para fadiga)

Em um primeiro momento, liderados pela Neurologista Clarissa Yasuda, da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp, os cientistas examinaram imagens de alta resolução do Cérebro de pacientes que passaram por quadros leves da doença. “Curiosamente, até mesmo pessoas assintomáticas apresentaram alterações no estudo de imagem, o que liga um alerta para possíveis sequelas mesmo em uma infecção silenciosa”, destacou Corasolla. Paralelamente, o pesquisador Thiago Cunha, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP), liderou a análise de amostras de Tecido Cerebral de pessoas que faleceram em decorrência da Covid-19, bem como células isoladas expostas ao vírus. “Identificamos que o SARS-CoV-2 tem a capacidade de atravessar as barreiras de proteção do organismo e chegar até as

células do Sistema Nervoso Central”, completou Corasolla.

Os resultados do trabalho incluem ainda uma descrição de alguns dos mecanismos moleculares que podem ser alterados pelo vírus durante a infecção do Sistema Nervoso. Em longo prazo, esses dados podem contribuir com o combate à e a prevenção da doença por meio da colaboração com a indústria médica e farmacêutica. “Com essas informações, podem ser criados medicamentos que agem diretamente nessa interação do vírus com a porta de entrada das células nervosas, bloqueando sua entrada e evitando a infecção”, disse Corasolla. “Podemos também direcionar tratamentos para minimizar os danos causados pela infecção e evitar possíveis sequelas, como o déficit cognitivo”, finalizou o pesquisador.

ENTENDA PORQUE É IMPORTANTE VACINAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Especialista desmitifica principais argumentos contra a vacinação e explica relação com Covid-19

■ CAROLINA LARA - ASCOM (LARA COMUNICAÇÃO)

carolina@carolinalara.com.br

O estudo COVID-NET do CDC (Centers For Disease Control and Prevention) revelou que pessoas não vacinadas tiveram 17 vezes mais chances de serem hospitalizadas por complicações do Coronavírus do que aquelas completamente vacinadas. “Outras informações bem importantes foram publicadas no Relatório Semanal de Morbidade e Mortalidade (MMWR) do CDC publicado em 3 de setembro de 2021, revelando que, entre crianças e adolescentes dos EUA até 17 anos, os casos de Covid-19 e as visitas a Emergência e Internações Hospitalares aumentaram durante junho a agosto do mesmo

ano (principalmente nos Estados com cobertura vacinal mais baixa)”, comenta o Pneumologista Gleison Guimarães.

O cenário mostra bem a importância da vacina em crianças e adolescentes, não apenas para a Covid-19, mas para ajudar a frear doenças dos mais diversos tipos. Ele explica que, por mais que vacinar ou não seja uma escolha individual, ela tem grande impacto na liberdade coletiva. Não vacinar, por exemplo, pode trazer consequências sérias, como o retorno de doenças até então sob controle, como sarampo e poliomielite, além da exposição da criança ou adolescente a riscos.

(FOTO: DIVULGAÇÃO)



Sobre medos relacionados a reações pós-vacinas, o doutor Gleison conta que a maioria dos efeitos colaterais ocorrem de maneira leve e transitória. “Os eventos adversos mais comuns após a vacinação são dor no local da aplicação, fadiga, dor de cabeça, dor muscular, calafrios, dor nas articulações e febre. E outras mais raras, como a Miocardite, que tendem a assustar mais...”, conta, mas ressalta que os riscos de não proteger das infecções virais são maiores, uma vez que elas causam justamente essa patologia no Coração, uma inflamação do músculo cardíaco (Miocárdio) que pode resultar em hospitalização, insuficiência cardíaca e morte.

Pneumologista Gleison Guimarães.

Miocardite em infecções virais

Um levantamento realizado pelo CDC americano, a partir de um banco de dados com mais de 900 Hospitais, houve um incremento nas internações por Miocardite 42,3% maior em 2020 do que em 2019 — atribuído ao SARS-Cov-2. Durante o período de março de 2020 a janeiro de 2021, período que coincidiu com a pandemia de Covid-19, o risco de Miocardite foi de 0,15% entre os pacientes com Covid-19 durante internação ou cuidado ambulatorial e 0,01% entre os pacientes que não foram diagnosticados com Covid-19. Em 31 de agosto de 2021, um Relatório Semanal de Morbidade e Mortalidade do CDC (MMWR) revelou que pacientes com a Covid tiveram 16 vezes mais risco de miocardite comparado com aqueles que não tiveram a Covid. Adultos com mais de 75 anos e crianças tinham risco maior de Miocardite.

“Uma observação importante é que diagnosticar e notificar Miocardite durante a Covid é muito menos comum do que quando isso acontece como reação vacinal. O Sistema de Vigilância de Vacinas é mais robusto e mais fiel do que o Sistema de Vigilância Clínica na doença. Isso é fato e, mesmo assim, é muito mais descrito na doença do que como reação vacinal em todos os países em que a vacinação de adolescentes já está acontecendo há muito tempo”, adverte.

Outro ponto importante é que, entre menores de 16 anos com a Covid-19, alguns diagnósticos de Miocardite podem representar casos de Síndrome Inflamatória Multissistêmica (SIM), o que tem sido a preocupação nessa faixa etária, com acometimento de pelo menos dois órgãos e forte presença de marcadores inflamatórios nos exames, que seria a forma grave da Covid nas crianças. No fim das contas, os casos de Miocardite pós-vacina são bastante raros, além de menos graves do que os causados pela doença. “Ainda assim, existem dúvidas sobre vacinar ou não os adolescentes. Um dos argumentos é que não existem estudos atestando a segurança da vacinação para esse público, o que é falso”, contesta o médico.

O primeiro artigo publicado em 15 de julho de 2021 na The New England Journal of Medicine apresentou os resultados de testes clínicos realizados pela Pfizer com 2.260 adolescentes de 12 a 15 anos de idade, dos quais 1.131 receberam a vacina e 1.129 receberam uma injeção de Placebo. “Não houve eventos adversos graves gerais, nem relacionados à vacinação, cuja eficácia apurada foi de 100%. A vacina não seria licenciada sem estudo”, detalha o Médico Especialista. “Essa foi apenas a porta de entrada para muitos testes realizados com a faixa etária”, completa Dr. Gleison.

Saiba três motivos para vacinar crianças e adolescentes

1. Por mais que a gente saiba que as crianças com Covid-19 evoluam muito melhor e se recuperem, temos algumas que ficam muito doentes e acabam hospitalizadas, visto o aumento dos casos e internações pela doença entre os mais jovens em vários locais nos últimos meses de 2021.
2. A história desse coronavírus ainda está sendo escrita e não se sabe tudo sobre ele, além das possíveis repercussões futuras à saúde. Um estudo recente revela que a vacinação diminui a chance de Covid longa.
3. Crianças e adolescentes, por apresentarem doença mais leve e serem mais assintomáticos, podem transmitir mais facilmente. A vacinação, portanto, ajuda a bloquear um pouco essa transmissão comunitária.

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

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp

SAÚDE BUCAL EM RISCO: MAIS DA METADE DOS BRASILEIROS NÃO VAI AO DENTISTA REGULARMENTE E PANDEMIA DIFICULTOU ACESSO

14 milhões de adultos brasileiros vivem sem nenhum dente, de acordo com o IBGE; ações sociais buscam reverter esse quadro

■ ASCOM - CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

Problemas como Cáries, Gengivite e Traumatismo Dentário causam grande impacto na qualidade de vida da população e esse é o objeto de estudo da Pesquisa Nacional da Saúde Bucal, que está sendo realizada em 422 municípios brasileiros. O último estudo do IBGE já indicava que 55% da população não ia ao Dentista com regularidade e 8 milhões de pessoas acima dos 30 anos usavam Prótese Dentária. E, ao que tudo indica, com a pandemia da Covid-19, esses números ficaram ainda mais precários.

“O acesso ao consultório odontológico no Brasil ainda é muito insatisfatório. Pesquisas indicam que 22% das crianças, 9% dos adultos e 20% dos idosos nunca tiveram acesso ao Dentista. Isso preocupa porque podemos dizer com propriedade que a saúde começa pela boca e que uma boa condição bucal é essencial para o equilíbrio da saúde como um todo”, explica o Dentista e Coordenador de Projetos Sociais da Neodent, João Piscinini.



(FOTO: DIVULGAÇÃO/NEODENT)

Ações sociais como a Expedição Novos Sorrisos são soluções para diminuir o índice de pessoas que não vão ao dentista

Para tentar reverter esse quadro, ações sociais vêm se multiplicando no país ao longo dos últimos anos, ganhando ainda mais importância nesse momento de retomada dos cuidados com a saúde. Um desses Projetos, criado em 2016 pela Neodent, é o "Expedição Novos Sorrisos". Uma Unidade Móvel com dois Consultórios Odontológicos leva orientação sobre a importância da Saúde Bucal e atendimentos a diferentes regiões do país.

Voluntários que aproximam e levam acesso

O Projeto, que já realizou mais de 5 mil atendimentos e que estava parado por conta da pandemia, voltou para as ruas. Desde a retomada do projeto, que aconteceu em julho, até agora, a Unidade Móvel realizou 350 atendimentos em três paradas. Mais de 40 voluntários - Dentistas, Técnicos e Auxiliares de Saúde Bucal, e também o público geral - auxiliaram no trabalho, que está no interior do Paraná e depois segue para outras regiões do país.

“Já trabalho há 11 anos como Técnica, estou no último ano da Faculdade de Odontologia. Ter experiências como esta que possibilitam a aproximação com os pacientes, entender suas dificuldades e necessidades é muito bacana. Isso foi o que mais me motivou a participar da Expedição”, conta a Técnica de Saúde Bucal e futura Dentista, Janaína Lopes. “Doar um pouco de tempo, conhecimento e trabalho para ajudar a construir sorrisos é algo muito gratificante”, ressalta João Piscinini, Dentista e Coordenador de Responsabilidade Social da Neodent. “Muitos deixaram de lado os cuidados com a Saúde Bucal na pandemia e sabemos que eles são fundamentais para a saúde como um todo. Por isso essas ações de conscientização e aproximação com a comunidade são tão importantes”, complementa.

Com Saúde Bucal agravada na pandemia, a aposentada Jucimália Santos viu no Projeto Itinerante uma oportunidade para cuidar da saúde. “Tenho Bruxismo e piorou na pandemia, o que fez meus dentes começarem a quebrar”, conta. A vendedora Karen Monique também elogiou o Projeto. “A atenção dos profissionais aqui na Expedição é maravilhosa. Não lembro de ter sido tão bem atendida no dentista antes”, complementa.

Recuperando sorrisos

O sorriso sempre foi o cartão de visitas de Benedito Domingos da Silva. Corretor de Imóveis aposentado, ele se sentia muito constrangido no trabalho com a falta de um dente. “Sou relações públicas da terceira idade e tinha muita dificuldade em falar, sorrir ou cantar. Sorrir é muito importante. Não adianta falar que uma pessoa fechada vai se dar bem, porque não vai”, assegura.

Benedito foi uma das 17 pessoas atendidas no início de maio, em Bauru (SP), graças à parceria entre a empresa Neodent e o Instituto Branemark para uma ação social executada pela equipe das Cirurgiãs-Dentistas Ivete Sartori e Elisa Sartori. A Neodent repassou os implantes, financiou o trabalho dos Técnicos em Prótese Dentária e as cirurgias foram realizadas sem custo para os pacientes. “Sabemos da importância do trabalho voluntário dos Cirurgiões-Dentistas para que pessoas sem acesso aos serviços de Saúde Bucal tenham seu sorriso restaurado e retome a qualidade de vida”, comenta o diretor de novos produtos e prática clínicas da Neodent, Sérgio Bernardes.

A seleção foi feita com o auxílio do Conselho Municipal de Saúde de Bauru. Após o atendimento de triagem com os cirurgiões-dentistas, os pacientes passaram por exames laboratoriais para atestar as condições de saúde, além das sessões de preparo para cirurgia. “Há muitas pessoas que não têm condições de implantar a prótese sem ações sociais como essa. Por isso é importante a união de esforços da sociedade”, afirma Ivete Sartori.

O atendimento pós-cirúrgico ocorrerá uma vez por mês até novembro e, depois, uma vez por semestre, em um período de 3 anos. “É um tratamento em etapas e esse acompanhamento é importante para confirmarmos que correu tudo bem”, explica a Cirurgiã-Dentista, Elisa Sartori.

Para Benedito, agora é o momento de comemorar. “Fiz a cirurgia, deu tudo certo e estou dando piruetas, pois o idoso tem que dar piruetas”, brinca.

(FOTO: [HTTPS://NEWTRADE.COM.BR/CARREIRA/](https://newtrade.com.br/carreira/))

4 DICAS PARA TRAZER MAIS FELICIDADE AO AMBIENTE DE TRABALHO E QUE NÃO CUSTAM NADA

Ações práticas e gratuitas ajudam a promover a felicidade

■ JULIANA CHIAVASSA

contato@julianachiavassa.com.br

Com certeza você conhece alguém que está pensando em mudar de carreira, que reclame todos os dias do trabalho, ou ainda que tenha tido o diagnóstico de Burnout nos últimos meses. A busca pela felicidade no trabalho é cada vez mais presente. Diante deste cenário, como as empresas podem colaborar?

"A verdade é que não existe empresa perfeita. Há também uma ideia errada de que os benefícios serão suficientes para que os colaboradores se sintam felizes", afirma Juliana Chiavassa, CHO (Chief Happiness Officer) e Consultora de Felicidade Corporativa.

1 - Faça elogios frequentemente

Os elogios têm a capacidade de deixar o ambiente mais positivo e geram conexão, tornando o time mais unido. "Todos temos o que elogiar no outro, seja ele o líder ou o liderado. Elogiar é diferente de agir com falsidade ou de puxar-saco, mas trate-se de uma capacidade de observar e valorizar as qualidades dos colegas de trabalho.", afirma Juliana.

2 - Comece a reunião observando o que foi bom

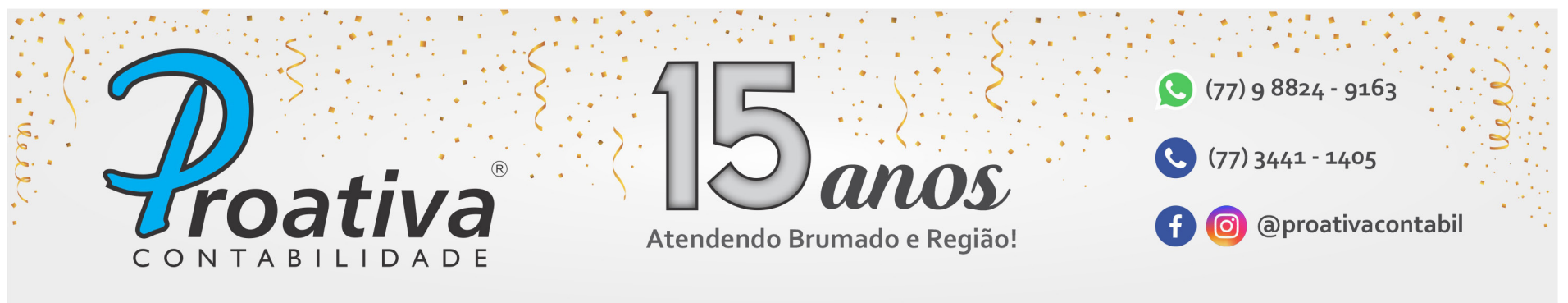
Temos o hábito de fazer reuniões quando é necessário corrigir algo. E se essas mesmas reuniões comessem com uma pergunta diferente "O que tem dado certo?". Segundo a especialista "Poucas vezes paramos pra prestar atenção no que está indo bem. O que é negativo parece sempre ser maior, mas provavelmente não é assim".

3 - Celebre as pequenas conquistas

Quem não fica esperando o final de ano e as festas de confraternização? Para Juliana, “Estar em grupo celebrando é fortalecedor. Costumamos sair das comemorações com mais energia e com a sensação de que tudo valeu à pena. E se fosse possível sentir isso não apenas em dezembro? Celebrar pequenas conquistas pode ajudar a manter os colaboradores felizes e engajados, e isso pode ser feito compartilhando um intervalo no café, almoçando em equipe ou tirando 20 minutinhos pra descansar e conversar livremente”.

4 - Promova um ambiente com segurança psicológica

“Um ambiente no qual as pessoas podem expressar opiniões, dar ideias e serem elas mesmas sem nenhum tipo de repreensão é um ambiente seguro psicologicamente”, define Juliana. Estar em uma empresa com essa característica ajuda na promoção do bem-estar e da felicidade dos colaboradores.



Proativa
CONTABILIDADE

15 anos
Atendendo Brumado e Região!

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



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: animasaudebemestar@gmail.com

(77) 9 9946-1708
PILATESANIMA
ANIMA PILATES

Aleitamento Materno: benefícios dos Aminoácidos para a saúde dos bebês

Entre vários componentes presentes no leite materno, o **Ácido Glutâmico** tem papel fundamental no desenvolvimento imunológico e intestinal das crianças

■ IMPRENSA – AJINOMOTO DO BRASIL
(RACE COMUNICAÇÃO)
imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

O leite materno é o alimento mais importante para garantir a boa saúde dos bebês. Composto por substâncias como: Vitaminas, Cálcio, Ferro, Gorduras, Lactose e Aminoácidos, o alimento contém tudo que a criança necessita na fase de seu desenvolvimento. Considerado o alimento ouro pela Organização Mundial de Saúde (OMS) - o que inspirou o nome da campanha 'Agosto Dourado' - o leite materno oferece muitas vantagens ao bem-estar físico e mental.

Além disso, disponibiliza todos os Aminoácidos fundamentais para o amplo progresso da saúde dos pequenos, atribuído pelo fortalecimento da imunidade e distribuição de hormônios e vitaminas. Entre os Aminoácidos se destaca o Ácido Glutâmico, apontado como o mais abundante quando comparado aos demais.

Segundo a Gerente de Marketing da Divisão AminoScience da Ajinomoto do Brasil, Tatiana Gargalaka, quanto maior o tempo de amamentação, maior é a concentração de Glutamato. “O que muitos não sabem é que o Ácido Glutâmico possui inúmeros benefícios para a saúde do recém-nascido. Dos Aminoácidos presentes no leite, o Glutamato Livre é um dos principais responsáveis pelo funcionamento do Sistema Imunológico e Saúde Intestinal do bebê. O Glutamato ingerido é 95% é absorvido e metabolizado no Intestino, que o utiliza como fonte de energia para renovação de suas Células, Enterócitos”, complementa a Executiva.

A concentração do Glutamato no leite aumenta após os três primeiros meses de aleitamento e pode constituir aproximadamente 50% do total dos aminoácidos livres, é essa alta absorção que garante funções fisiológicas importantíssimas para o bebê.

Aleitamento materno é sinônimo de vida

De acordo com a OMS e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), cerca de 6 milhões de vidas são salvas anualmente em virtude do aumento das taxas de amamentação. Porém, no Brasil, apenas 39% dos bebês são amamentados com exclusividade até os cinco meses de vida. Por isso, é preciso despertar a consciência da importância da amamentação.

Segundo diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), a amamentação deve ocorrer até os seis primeiros meses como alimento exclusivo, devido à presença dos nutrientes essenciais para que a criança se torne um adulto saudável. Após isso, a introdução alimentar ocorre gradativamente. Entretanto, o aleitamento materno pode continuar até os dois anos de idade ou o tempo em que a criança determinar.

Além de auxiliar a saúde do recém-nascido, o aleitamento é benéfico para as mães, com menos risco de desenvolver Câncer de Mama e Ovário, além de ajudar na recuperação do peso pré-gestacional e reduzir fraturas ósseas por Osteoporose.



(FOTO: REPRODUÇÃO. FLICKR)

CAPACITAÇÃO SOBRE FLUXOS DE PAGAMENTOS É REALIZADA PELA SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS

■ ASCOM/PMC

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

A Prefeitura Municipal de Caculé, através da Secretaria Municipal de Administração e Finanças, realizou na segunda-feira (23) uma capacitação direcionada ao Fluxo de Pagamento e funcionamento dos setores internos da Prefeitura. O encontro foi realizado no Cine Teatro Engº Dórea e contou com a participação de diversos líderes dos setores administrativos da Prefeitura Municipal de Caculé e secretariado da gestão.



(FOTO: JOSIVAN VIEIRA - ASCOM/PMC)

A capacitação foi ministrada pelo Contador e secretário Ricardo Santana, que direcionou aos presentes o organograma de funcionamento dos setores de Compras, Controle Interno, Contabilidade e Finanças. Segundo Santana, momentos como esses são de suma importância para o setor público, visto que os fluxos contribuem para um melhor funcionamento dos serviços e uma maior agilidade no pagamento das notas.

Durante o encontro, foi informado que outras capacitações irão acontecer no decorrer do ano, buscando sempre uma melhor interação dos servidores aos trabalhos prestados em seus setores de origem.

 **Marlito Lacerda**
CONTABILIDADE LTDA.

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

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

Prefeitura e Sebrae apresentam diagnóstico sobre potencialidades turísticas de Vitória da Conquista



(FOTOS: SECOM/PMVC)

■ SECOM/PMVC
secom@pmvc.ba.gov.br

De acordo com levantamento apresentado nesta terça-feira (23), na sede do Sest/Senat, pela empresa Cria Rumo, por solicitação da Prefeitura Municipal e do Sebrae, os conquistenses apontam o clima de Vitória da Conquista como a principal característica original do município. Em seguida, vêm outros itens como a produção de biscoitos, o Festival de Inverno Bahia e o café.

O diagnóstico foi elaborado após um trabalho de pesquisa que durou dois meses e meio, com a realização de mais de 200 entrevistas nas quais as pessoas eram convidadas a dizer, por livre associação, o que lhes vinha à cabeça quando se falava de Vitória da Conquista. Além dessas consultas, o trabalho envolveu visitas da equipe de Turismólogos a eventos culturais, bares, restaurantes, academias, hotéis, agências de viagem e outros pontos relacionados ao Turismo Religioso ou de Negócios.

A apresentação do diagnóstico conclui a segunda etapa do

processo de elaboração do Plano Municipal de Turismo Sustentável (Planturis), desenvolvido pelo Governo Municipal por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico. Entre o público convidado a conhecer os resultados do levantamento, havia representantes dos mesmos setores nos quais foi realizada a pesquisa.

“A reunião foi para ver se esse levantamento de prioridades e de vocação turística, e tudo o que foi levantado, faz sentido”, explicou o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, Marcos Ferreira. Segundo Marcos, era necessário que os setores relacionados ao turismo local conhecessem e validassem os resultados da pesquisa. “Tem que ter a chamada cor local e os anseios da população”, diz. “Porque é a população que fica. O turista é importantíssimo, ele vem e traz divisas, mas ele vai embora. A população é quem cuida, é quem faz a propaganda e vende a cidade”.



Marcos Ferreira, secretário municipal de Desenvolvimento Econômico

Marcos informou que restam ainda três etapas para a conclusão do trabalho. “A ideia é que em novembro tenhamos o esboço, ou se não a conclusão do Plano Municipal de Turismo Sustentável”, avaliou.

Trabalho complexo e com amplos resultados

Como observou o professor Luiz Ferraz, que leciona sobre Turismo e Hotelaria no Senac [Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial], trata-se de um trabalho que, por sua complexidade, deve ser feito com cautela. “É um processo longo, que está iniciando e ainda vai gerar muitas discussões. Mas, essas discussões são necessárias, até para haver um amadurecimento e uma assertividade no direcionamento do turismo para Vitória da Conquista”, observou.



Luiz Ferraz, do Senac, e Lívio Moniz, do Sebrae

Os resultados do trabalho, no futuro, serão válidos não apenas para o município, como espera Lívio Moniz, Gerente Adjunto do Sebrae. “Esse trabalho vai nos direcionar com relação às perspectivas futuras. Até nós, como Sebrae, precisamos enxergar melhor onde nós estaríamos alocados e como nós poderíamos contribuir de forma mais efetiva para que, juntamente com as demais Entidades aqui presentes, possamos fazer um conjunto de ações que realmente impactem no desenvolvimento do turismo para o município”, afirmou Lívio, que coordena, a partir de Vitória da Conquista, um contingente formado por mais de 80 municípios.

Setor cultural também pode ser beneficiado

Além disso, o próprio município poderá vir a colher frutos, a partir da elaboração do Planturis (Plano Municipal de Turismo Sustentável). É o que espera a Médica e Produtora Cultural Rosa Aurich, que integra a equipe do Conselho Municipal de Cultura, responsável pela pasta de Bens Imateriais e Patrimônio Histórico. “Toda vez que se trabalha mapeando, identificando as potencialidades, do ponto de vista estratégico, pensando na economia do município, com certeza a gente vai colher frutos, porque a gente tem uma população circulante do entorno que movimenta, consome na nossa cidade e a faz crescer, além das pessoas que moram”, disse Rosa.



Rosa Aurich, médica, produtora e integrante do Conselho Municipal de Cultura.

Segundo a Conselheira, os resultados poderão ser sentidos, principalmente no Setor Cultural. “Como parte do Conselho Municipal de Cultura, estamos aqui para beber dessa fonte e para começar a implementar, também, esse modelo dentro da Secretaria Municipal de Cultura, entendendo que Turismo e Cultura, ao comungarem, não são separados”, pontuou. “O fato de termos a Secretaria Municipal de Cultura avançando nesse processo já nos dá, também, uma base pronta. Já ajuda nesse processo de caminhar para que a gente elabore o Plano de Cultura, também”.

**# SEMPRE BOM
LEMBRAR**

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

OK

Fidelização de clientes é a chave para o sucesso de um negócio

Danilo Mendes, empresário e especialista em gestão de empresas, revela formas de fidelizar consumidores e garantir a estabilidade de um empreendimento

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

Dar início a um empreendimento é um desafio gigantesco que, em muitos casos, consegue ser superado por aqueles que sonham em ter seu próprio negócio. Mas após essa etapa, e o projeto já consolidado, é necessário mostrar algum diferencial para conquistar, reter e fidelizar os clientes, fazendo com que eles não procurem a concorrência na primeira oportunidade. Para Danilo Mendes [@aqueledann], empresário e especialista em Gestão de Empresas, os novos hábitos da população aliados à tecnologia disponível nos dias de hoje, torna a fidelização de clientes ainda mais importante. “Atrair novos clientes é fundamental, mas, atualmente, fidelizar se torna ainda mais relevante e estratégico. Captar novos consumidores é algo caro e existe uma concorrência gigantesca em todos os lugares. Uma vez que o cliente chega ao seu estabelecimento, seu papel é encantá-lo, entregar um alto valor agregado e superar as expectativas para gerar uma fidelização. O investimento para levá-lo até ali já aconteceu, agora é hora de fazer o seu melhor para que ele fique, gaste mais e com frequência”, relata.

Muitos gestores não sabem como manter os clientes de seu negócio através de inovações na operação. Mas para Danilo, realizar o básico de forma bem feita já pode ser a razão por trás do destaque de uma empresa. “Um bom produto, marketing, posicionamento digital, divulgação física, pesquisas de satisfação e programas de fidelização são ações mínimas que todo o empreendedor deve fazer. Hoje é dia, em um mercado acirrado, tudo isso é praticamente uma obrigação para qualquer negócio. No entanto, o grande diferencial é a maneira de fazer isso. Uma apresentação criativa de um produto com uma campanha original, atendimento personalizado e humanizado, tudo isso fará a diferença para a captação e fidelização dos clientes”, pontua.

De acordo com o empreendedor, existem ferramentas que podem identificar as necessidades dos consumidores, mas é necessário ter cautela. “Desde soluções simples, como pesquisas de satisfação e questionários de identificação, até as mais complexas, como estudos de Neurociência e Neuromarketing que mapeiam as necessidades das pessoas e, com isso, abrem a possibilidade de promover ações e criar produtos e serviços que as atendam. No entanto, vale lembrar que se Karl Benz, antes de inventar e patentear o primeiro carro, fizesse pesquisas para identificar o que as pessoas da época precisavam, muito provavelmente ele se depararia com resultados como ‘cavalos mais rápidos’ e ‘carroças melhores’, deixando de criar uma das coisas mais inovadoras e transformadoras da humanidade, o automóvel. O ponto é: nem sempre o seu cliente sabe o que precisa e, muitas vezes, é possível ir além das necessidades que ele demonstra ter”, relata.

Para o especialista, quando um empreendimento não está trazendo o retorno esperado é importante contar com a ajuda de alguém que queira apostar nesse negócio. “Quando falamos de investimento, não significa, necessariamente, aporte financeiro. Muitas vezes o empreendedor está em busca do famoso ‘Smart Money’, que são conexões, parcerias, contatos e knowhow, que podem auxiliar e antecipar o crescimento de um negócio de uma forma estruturada. São recursos que o investidor pode usar para melhorar o cenário que o estabelecimento se encontra, mas sempre lembrando que qualquer investimento tem riscos relacionados e o sucesso nunca é garantido”, relata.

Empresários precisam estar atentos aos sinais do mercado para investir no momento certo e não desperdiçar capital em situações de desvantagem. “Por exemplo, em 2020 e 2021 estávamos com uma baixa taxa na Selic, que é a taxa de juros básica do mercado financeiro brasileiro. Com isso, muitos investidores procuraram novas possibilidades de alocação do seu dinheiro e com a grande expansão do mercado digital, principalmente por consequência da pandemia, muitas fintech e edtechs se tornaram atrativas, pois apontavam grandes potenciais de crescimento no cenário daquele momento. Agora, com o mercado mais estável e com a Selic alta, é possível conseguir bons retornos, sem precisar tomar grandes riscos, o que significa que muito dinheiro vai sair de investimentos em empresas para voltar ao mercado financeiro. Nenhum investidor de sucesso negligencia os sinais, tampouco deixa de avaliar o cenário macro para decidir onde investir. Grandes empresários possuem a capacidade de ler e interpretar indícios, aumentando suas chances de sucesso”, finaliza Mendes.





(FOTO: DIVULGAÇÃO).

Danilo Mendes.

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

25
qui


↓ 17°
↑ 25°

90%

Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.



 Madrugada Manhã Tarde Noite

TEMPERATURA ↓ 17° ↑ 25°	CHUVA  5mm - 90%	VENTO ← E - 15km/h	UMIDADE DO AR  54%  99%
ARCO-ÍRIS Média probabilid.	SOL  05:56 - 17:41	LUA  Minguante	

Digital Total

