

# "QUEREMOS DAR EXEMPLO E INCENTIVAR OUTRAS MULHERES", DIZ PREFEITA DE VITÓRIA DA CONQUISTA EM EVENTO SOBRE REPRESENTATIVIDADE FEMININA

(FOTOS: SECOM/PMVC)



Págs. 18 e 19

**Prefeitura Municipal de Carinhanha investe na Saúde Bucal da população**

Pág. 08

**Estado inaugura Complexo Esportivo Educacional e autoriza construção de Aeródromo no município de Santana**

Págs. 24 e 25

Projeto que capacita educadores para o uso da música em sala de aula já **beneficiou mais de 6.000** alunos da rede pública

Págs. 22 e 23

(FOTO: PROJETO CONSTRUINDO MÚSICA - EVOLUIR)



24  
Anos

## ARTIGO



\* BRANCA BARÃO É MASTER TRAINER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA SISTÊMICA E ESPECIALISTA EM COMPORTAMENTO HUMANO; MEMBRO DA MENSA BRASIL, SOCIEDADE INTERNACIONAL FORMADA POR PESSOAS DE ALTO QI. AUTORA DOS LIVROS "8 OU 80 - SEU MELHOR AMIGO E SEU PIOR INIMIGO MORAM AÍ, DENTRO DE VOCÊ!" E "A MULHER QUE VIVIA DE PROPÓSITO" <https://www.brancabarao.com.br/site/> @brancabarao/

POR BRANCA BARÃO

“  
...no fim das  
contas, o  
engajamento  
não pode ser  
comprado,  
ele precisa ser  
conquistado  
”

## EXISTE UMA FÓRMULA PARA O ENGAJAMENTO?

O Instagram é desafiador. Todo dia, tem alguém dizendo que existe uma fórmula mágica para ganhar seguidores. Mas, no fim das contas, o engajamento não pode ser comprado, ele precisa ser conquistado. Por isso, o recrutamento e a seleção são sempre um processo de mão dupla.

Nesse contexto, a empresa quer conquistar aquele talento que vai entender esse processo de forma orgânica para a sua equipe. Por outro lado, o candidato quer conquistar aquela vaga que promete mundos e fundos naquela empresa. Pronto, deu Match!

A verdade é que esse é um processo que respeita as mesmas fases de uma conquista amorosa:

1. ATRAÇÃO - “Hum... Olha que beleza! Parece interessante!”
2. INTERESSE - “Realmente é interessante!”
3. PAIXÃO - “Quero me envolver!”
4. E só então, o AMOR acontece. - “Escolho dar o melhor de mim, pertencer, eternizar.”

O Amor, nesse caso, aparece como sinônimo de Compromisso. Só para o nosso acrônimo ficar mais bonito, apresento-lhes a AIPA: a tão sonhada fórmula do engajamento. Desse jeitinho mesmo, uma coisa após a outra e necessariamente nessa ordem.

Numa relação amorosa, logo após o AIPA, vem a realização dos sonhos: casamento, casa própria, filhos, viagens. Numa relação corporativa, também: 40% menos faltas, 50% menos acidentes de trabalho, 60% menos turnover, clientes mais satisfeitos, maior produtividade, mais vendas e mais lucro.

Casar por dinheiro já foi mais comum. Até mesmo chegou a ser considerado normal! Trabalhar só por ele, também. Mas, como diria Roberto Freire: “sem tesão não tem solução!”. Já eu, quando o assunto é trabalho, digo: sem tesão, não tem engajamento!

# NOVA TECNOLOGIA PARA CIRURGIAS DE LITÍASE É TESTADA COM SUCESSO



(FOTO: DIVULGAÇÃO HC)

■ CAIUS LUCILIUS – ASSESSORIA DE IMPRENSA HC  
infoascom@reitoria.unicamp.br

A equipe de UroLitíase do Hospital de Clínicas da Universidade Estadual de Campinas (HC Unicamp) utilizou pela primeira vez, em três pacientes, um moderno Sistema com Laser Thulium para Litíase (frag-

mentação de pedras nos Rins) através de Cirurgia Endoscópica. Na região, o Hospital de Clínicas foi o primeiro Hospital a usar essa tecnologia e na capital apenas alguns Hospitais particulares já possuem o equipamento. A principal vantagem

é a Fibra Óptica de Laser Thulium de maior potência, que permite fragmentar pedras mais volumosas e duras em menor tempo cirúrgico. O resultado dos procedimentos foi considerado excelente pela equipe.

De acordo com o Urologis-

ta Wilmar Neto, que integrou a equipe, o aparelho Fiber Dust foi cedido para avaliação pela empresa Handle Equipamentos, com sede em Ribeirão Preto (SP). O HC possui equipamentos que empregam outro tipo de laser: o holmium. “Existem vantagens do laser thulium em relação ao laser de holmium, especificamente para tratamento de cálculos, como a redução pela metade do tempo cirúrgico em relação aos outros equipamentos, menos cálculos residuais e vários níveis de ajuste de duração de pulso”, esclarece Neto.

Segundo o fabricante, a tecnologia Thulium permite além da pulverização dos cálculos, realizar ablação, ressecção e incisão precisas e suaves em tecidos moles, o que requer energias de baixa a média potência, como em Tumores de Bexiga além de Estenoses. Aparelho é mais compacto e com tecnologias que permitem outras aplicações na Gastrocirurgia, Cirurgia Torácica, Cirurgia Renal e Urologia como para procedimentos Cirúrgicos na Próstata. O procedimento foi acompanhado por Residentes da Urologia, Cirurgia Geral e alunos do 6º ano.

Dados da literatura internacional demonstram que a prevalência da Doença Calculosa Renal é elevada, variando de 2 a 15% em todo o mundo. Nos Estados Unidos, é de 7 e 12% da população e na Europa, de 2 a 8%. Essa patologia ocorre mais comumente em homens com idade variando entre 20 e 40 anos, mas pode também afetar indivíduos de qualquer idade. Os cálculos associados à infecção do Trato Urinário são mais frequentes em mulheres. A Cirurgia Endoscópica através de Uretoscópio – por onde é introduzida a fibra óptica – é um procedimento muito eficiente para eliminar a Litíase.

MATÉRIA ORIGINALMENTE PUBLICADA NO SITE DO HC DA UNICAMP.  
HTTPS://HCUNICAMP.BR/



(FOTO: DIVULGAÇÃO HC)

# Próteses auditivas discretas e hiperconectadas ajudam a derrubar o preconceito contra a surdez

## Admitir que já não ouve bem é o primeiro passo na busca de tratamento

■ **CRISTINA FREITAS – ASCOM (EX-LIBRIS COMUNICAÇÃO INTEGRADA)**  
cristina@libris.com.br

**E**m setembro, mês em que se comemora a luta das pessoas com perda auditiva em busca de uma sociedade com menos preconceito e mais inclusão, por que tantos indivíduos que começam a perder a audição, no processo natural de envelhecimento, ainda têm vergonha de usar aparelho auditivo? Trazer esta discussão à tona é importante porque a deficiência auditiva, em geral, se agrava com o avançar da idade e, no Brasil, o número de idosos tende a crescer muito nas próximas décadas.

É preciso, então, dizer 'não' ao preconceito contra a surdez e os aparelhos auditivos, que assim como os óculos de grau, são indispensáveis para grande parte da população. E usar óculos não é problema. O que mais vemos nas ruas são pessoas com armações modernas e coloridas. Mas o que muitos não perceberam é que estilo e elegância também compõem o design das atuais próteses auditivas. Os avanços tecnológicos vêm permitindo a criação de aparelhos auditivos cada vez mais bonitos e discretos. No entanto, falta informação para quebrar esse tabu.

O que acontece é que, com o decorrer dos anos, as células ciliadas da orelha interna começam a morrer. Algumas pessoas perdem a audição mais cedo e mais rápido do que outras. No entanto, a vergonha de usar aparelho auditivo ainda faz com que a maioria demore mais de cinco anos para buscar ajuda de um Fonoaudiólogo.

"É fundamental acabar com a imagem antiga daquele apare-

lho auditivo enorme, que constrangia os usuários. Atualmente já existem próteses auditivas pequenas, com alta tecnologia, qualidade sonora excepcional e conectadas com dispositivos inteligentes, como TV, notebook e celular. E, a cada ano, são criadas soluções auditivas cada vez mais sofisticadas. Por que, então, não usufruir dessa tecnologia para voltar a ouvir e retomar a confiança para conversar com familiares, amigos e colegas de trabalho?", afirma a Fonoaudióloga Rafaela Cardoso, especialista em Audiologia da Telex Soluções Auditivas.

É importante lembrar que a perda auditiva adquirida na idade adulta, quando não tratada, pode acarretar também outras dificuldades, como insegurança, medo, dificuldades no convívio em sociedade e até mesmo prejuízos na ascensão profissional.

"Com o dia a dia agitado e cada vez mais conectado, a quebra do preconceito em relação ao uso de aparelhos de audição é fator primordial para que o indivíduo aceite sua condição auditiva, procure tratamento e, assim, possa continuar a ter uma vida ativa e produtiva", conclui a fonoaudióloga da Telex.

Ao sentir alguma dificuldade para ouvir, o primeiro passo é consultar um Médico Otorrinolaringologista e/ou um Fonoaudiólogo, que irá avaliar a causa, o tipo e o grau da perda auditiva. A partir do resultado de exames como o de audiometria, será indicado o tratamento mais adequado. Muitas vezes, o uso de aparelho auditivo é a melhor opção para a reabilitação auditiva.

## Pesquisa revela: Brasil tem 9 milhões de pessoas com perda auditiva

A perda auditiva já afeta mais de 1,5 bilhão de pessoas em todo o mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021). Destas, 432 milhões (93%) são adultos e aproximadamente um terço são pessoas com mais de 65 anos. No Brasil, isso corresponde a 9 milhões de pessoas com perda auditiva permanente, sendo mais de 4,6 milhões com idade entre 15 a 59 anos e pouco mais de 4,4 milhões com idade acima de 60 anos (IBGE, 2010).

Vinte por cento dos idosos com perda auditiva não conseguem sair sozinhos, só 37% estão no mercado de trabalho e 87% não usam aparelhos auditivos. Entre as pessoas com perda auditiva, 54% são homens e 46% mulheres. Os dados constam de estudo feito em setembro de 2019 com brasileiros com perda auditiva e ouvintes, pelo Instituto Locomotiva e a Semana da Acessibilidade Surda.

Ainda segundo a pesquisa, 9% das pessoas com perda auditiva nasceram com essa condição. Os outros 91% a adquiriram ao longo da vida, sendo que metade teve perda auditiva antes dos 50 anos. E entre os que apresentavam perda auditiva severa, 15% já nasceram com algum grau de perda auditiva.

## Por que Setembro Azul?

O mês de celebração das pessoas com perda auditiva é conhecido como Setembro Azul porque nele se comemora o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência (21/9) e o Dia Nacional do Surdo (26/9). A cor remonta à Segunda Guerra Mundial, quando os nazistas identificavam todos os deficientes com uma faixa azul no braço.



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

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

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp



**Já começou o**  
**Censo**  
**2022!**

**RECEBA BEM O RECENSEADOR**  
**E RESPONDA CORRETAMENTE**

**IBGE**  
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

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

Saiba tudo no site do IBGE

(FOTO: DIVULGAÇÃO)



# COMO NÃO DEIXAR A CRISE FINANCEIRA AFETAR A SAÚDE MENTAL

**Panorama econômico mundial tem efeito negativo sobre a qualidade de vida das famílias. Fazer planejamento é fundamental em momentos de crise**

■ **DANIELA ALBUQUERQUE - ASCOM (AGÊNCIA NOAR)**  
sistemas@mailingimprensa.com.br

A Saúde Mental da população global piorou desde o início da pandemia. De acordo com o Relatório Global sobre Saúde Mental divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), casos de depressão e ansiedade aumentaram 25% no primeiro ano após o surgimento do Novo Coronavírus. No entanto, as questões de Saúde não foram as únicas responsáveis para esse panorama. A incerteza econômica ligada à pandemia também contribuiu para o resultado da análise.

Perda de emprego, alta da inflação, aumento do custo de vida, todos esses fatores têm tido um peso ainda maior na Saúde das pessoas desde a crise sanitária. Esse cenário é ainda mais nítido entre as faixas da população mais vulneráveis economicamente. Mais de 66 milhões de pessoas estão com o nome negativado no Brasil e, muitas vezes, nem conseguem colocar comida na mesa.

A fragilidade financeira resulta em aumento dos níveis de stress diante dos problemas do cotidiano, segundo Milene Rosenthal, Psicóloga cofundadora da Telavita, Clínica Digital de Saúde Mental, pioneira na área de Psicoterapia Online no Brasil. “A dificuldade financeira costuma gerar um trauma em

quem sofre com o problema e isso afeta a capacidade de buscar soluções. Primeiramente, precisamos pensar que este é um cenário passageiro. A economia é feita de ciclos e, mesmo que ela leve tempo para ser retomada de forma positiva, cada indivíduo tende a se adaptar ao panorama. Não podemos deixar que esse problema tome conta da nossa vida e da nossa família”, salienta.

Milene frisa a importância de buscar soluções, seja renda extra, mudança de direcionamento de carreira, melhor organização do orçamento e até a busca de um crédito que solucione o problema neste momento.

Cuidar da Saúde Financeira é essencial, para que o resto flua bem, adotar uma rotina financeira, além de ser um hábito saudável para o bolso, pode facilitar a administração do próprio dinheiro. Ter consciência dos caminhos que ele percorre é fundamental para um planejamento, qualidade de vida e segurança financeira, a fim de evitar indesejados endividamentos ou até mesmo situações que possam deixar o nome sujo.

“Planejamento financeiro é importante para calcular o que se pode gastar, saber lidar com o dinheiro, seja para gastar com inteligência ou programar despesas, é fundamental para evitar dívidas”, explica Thaíne Clemente, Executiva de Estratégias e Operações da Simplic [<https://www.simplic.com.br>], Fintech de Crédito Pessoal 100% online.

A executiva sugere três atitudes que se pode adotar para facilitar a iniciação em uma rotina financeira mais saudável.

**1- Anote seus gastos** “Anote as suas despesas, desde as recorrentes como água e luz, até os pedidos esporádicos de delivery. A ação de anotar, seja em uma planilha de gastos ou em um aplicativo de controle financeiro, cria o hábito saudável do registro, essencial para ter o controle. Assim é possível enxergar o tamanho real das despesas e ter mais clareza da situação financeira atual, desta forma você consegue analisar onde e como o dinheiro está sendo gasto, se existe desperdício de dinheiro e como contornar isso”, comenta Thaíne Clemente.

**2 - Avalie o uso do cartão de crédito** “Usar o cartão de crédito nos traz inúmeras vantagens, como a possibilidade de parcelar as compras ou um maior prazo para pagar. Mas, quando o cartão de crédito não é usado com consciência, ele pode se tornar um grande problema no orçamento. Por isso, é importante que o uso dele seja inteligente e que esteja planejado no orçamento pessoal. Ao usá-lo é necessário avaliar se vale a pena fazer isso com frequência, parcelas podem se acumular com facilidade e fugir do controle. Afinal, o cartão de crédito não é uma renda extra e, se não usado com cautela, pode gerar dívidas indesejadas”, afirma a executiva.

**3 - Estude sobre Educação Financeira** “Estamos em constante aprendizado e aprender algo que possa nos proporcionar mais qualidade de vida e tranquilidade financeira é essencial. Manter-se atualizado sobre quais as melhores práticas sobre organização financeira, como poupar dinheiro, qual a melhor forma de utilizar o cartão de crédito com consciência e até mesmo quando é o melhor momento para solicitar um empréstimo ou fazer investimentos, essas são atitudes que fazem diferença ao longo do tempo e assim se tornam hábitos saudáveis” sugere Thaíne Clemente.



# PREFEITURA MUNICIPAL DE CARINHANHA INVESTE NA SAÚDE BUCAL DA POPULAÇÃO

■ BRENDA RIOS \*

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Criado em 1994 pelo Ministério da Saúde, com objetivo de reorganizar o modelo de Atenção à Saúde da população brasileira definidos pela Constituição Federal de 1988, o Programa Saúde da Família (PSF) ganhou, seis anos depois, a inclusão da Odontologia como forma de melhorar os serviços prestados, que até então se limitavam a procedimentos curativos, o que não garantia os resultados esperados.

Assegurar esse direito da população, principalmente a parcela mais vulnerável e que não dispõe de recursos para a tratamento particular, de ter disponível

da Rede Pública de procedimentos odontológicos de qualidade, foi um dos compromissos para a área da Saúde Pública debatido na campanha e inserido no Plano de Governo da prefeita Francisco – Chica – Alves Ribeiro (PT) que começa a ser efetivado já a partir desta terça-feira, dia 13, quando duas Odontólogas - Glenda Cibele Mineiro Sales e Ana Karina Souza Ozório – passam a prestar serviços em tempo integral nas Unidades de Saúde do Programa Saúde da Família do Povoado da Barrinha e da Vila São João (PSF Bráulio Barral Barral).



(FOTO: REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS)

**A prefeita Francisca – Chica – Alves Ribeiro (PT) destacou a importância de investir na ampliação de serviços prestados à população na área da Saúde Pública.**

As ações das Odontólogas Glenda Cibele Mineiro Sales e Ana Karina Souza Ozório, de acordo com o secretário municipal de Saúde, não serão restritas ao atendimento nos Consultórios das Unidades de Saúde em que vão estar lotadas, mas estendidos às Escolas, levando orientações e conscientizando as crianças e jovens sobre a forma correta da escovação, o uso do fio dental e a necessidade da higiene bucal como prevenção de doenças.

Destacando que o Governo Municipal vai continuar investindo para que todas as Unidades de Saúde do programa Saúde da Família da sede e zona rural do município possam ter em seu quadro funcional profissionais da Odontologia e disponibilizar o atendimento à população, a prefeita Francisca – Chica – Alves Ribeiro (PT) comemorou o fato das duas profissionais que vão atuar na Barrinha e na Vila São João serem filhas da terra. “As duas jovens profissionais, Glenda Cibele Mineiro Sales e Ana Karina Souza Ozório, nos orgulham muito, pois são filhas de Carinhanha e não tenho dúvidas de que vão prestar um atendimento humanizado e qualidade, apontou a gestora, acrescentando que a Administração Municipal tem se esforçado e viabilizado os investimentos fundamentais, reforçou, para oferecer melhores condições de trabalho e valorização dos profissionais e qualidade na prestação de serviços para população. Ainda segundo a prefeita, apesar das dificuldades, a Administração Municipal tem conseguido melhorar significativamente os atendimentos nas Unidades de Saúde, valorizando e qualificando as equipes, cujo trabalho, enfatizou, é fundamental para que os serviços prestados na área da Saúde, principalmente na Atenção Básica, atendam as expectativas e sejam reconhecidos pela população. “Estamos avançando na Saúde de Carinhanha”, sublinhou a gestora.

Esse também é o entendimento do titular da Secretaria Municipal de Saúde, Fabrício Barreto Nogueira, apontando que a Saúde deve ser abordada de forma preventiva. Com base nesse entendimento, o secretário destacou a importância da inclusão das duas Odontólogas nas equipes das Unidades de Saúde dos PSFs de Barrinha e Vila São João, que vão permitir, reforçou, avançar nas ações de educação, prevenção e promoção da Saúde Bucal. Essas ações, destaca Fabrício Barreto Nogueira, vão contribuir para que muitas doenças possam ser evitadas ou diagnosticadas precocemente.

(\*) COM INFORMAÇÕES DA ACESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CARINHANHA

# ARTIGO



(\*) CARMEN HORNICK – MESTRE EM ESTUDOS DE LINGUAGEM (UFMT), LICENCIADA EM LETRAS PORTUGUÊS/INGLÊS E SUAS RESPECTIVAS LITERATURAS (UNEMAT), BACHAREL EM DIREITO (UNIC), PÓS-GRADUADA EM LINGÜÍSTICA APLICADA (UFMT), MBA EM DIREITO DO TRABALHO (FACULDADE PITÁGORAS), PÓS-GRADUADA EM DIREITO: ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA E CONTROLE EXTERNO (FGV), PERSONAL AND EXECUTIVE COACH (ICI - INTEGRATING COACHING INSTITUTE), PÓS-GRADUADA EM DIREITO SISTÊMICO (FACULDADE INNOVARE/HELLINGER SCHULE), CERTIFICADA NO MPP TRAINING AND CERTIFICATION PROGRAM PELO (HUMAN BEING INSTITUTE) E NO CURSO DE INTRODUÇÃO À ANÁLISE TRANSACIONAL (UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS DO BRASIL). FOI PROFESSORA DE ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO E SUPERIOR. É MEMBRO DA COMISSÃO DE DIREITO SISTÊMICO DA OAB/MT E COLABORADORA NO PROJETO APRENDER SISTÊMICO. AUTORA DO LIVRO “COMO VIVER SEM COITADISSE”, PELA LITERARE BOOKS INTERNATIONAL.

POR CARMEN HORNICK

## O QUE EU PERDI AO LONGO DO CAMINHO



**Ter coragem para ser e agir diferente do esperado pelas pessoas que convivem com você é tomar deliciosamente a decisão de ser você mesmo.**



**D**urante nossos anos verdes, juntamente com a mudança de nossas características físicas, peculiares de cada fase da vida, vamos mudando de estágios e, em cada um deles, portas vão se abrindo, caminhos vão aparecendo e, preparados ou não, precisamos fazer escolhas. Não há como correr delas.

O tempo, como grande amigo que observa e cuida de tudo que fazemos, vai passando, em seu ritmo paciente, e fazendo as suas entregas. Não esquece de nada e, aos poucos, apresenta o pacote completo, com todos os prazeres, as alegrias, os aprendizados, as dores, as tristezas.... Enfim, ele nos mostra como experimentamos o desenrolar de nossas decisões.

Escolhemos a profissão, o trabalho, casamo-nos, temos filhos, divorciamo-nos... ou decidimos não fazer nada disso, o que também é uma escolha! Na maioria das decisões que tomamos, imparamos os modelos que temos já construídos e que nos levam a uma certa continuidade de padrões que nos são familiares ou ao rompimento com eles.

Entretanto, em algum ponto da vida, quando nos olhamos no espelho e já não encontramos mais aquele “ar” de frescor da juventude, e isso pode acontecer aos 30, 40, 50, 60, 70... sentimos alguma dificuldade de enxergar que aquele caminho percorrido, que trouxe essa colheita, partiu de uma decisão de plantio.

Então, em algum momento, aparece o desânimo, a solidão, o questionamento sobre o que ficou para trás, e a sensação gelada de que algo ficou perdido na jornada, parecida com aquela quando você se dá conta de que esqueceu algo importante, sabe?

Há dias em que essa sensação se torna presente e toma conta. Este é o sinal de que chegou o tempo: o tempo de pausa, de conversar com você mesmo. A vida te chama para o grande momento, é quando mais uma porta se abre e, desta vez, com a maturidade, com o seu eu adulto, é possível refletir sobre dois pontos fundamentais.

1- No decorrer da vida, apenas executamos o planejado, mesmo que de maneira inconsciente. Há comprovação científica de que escolhemos nosso roteiro de vida, (pasmem!) até os 7 anos de idade. Isso quer dizer que gostemos ou não do resultado, fomos nós que o construímos assim, por mais que não tenhamos consciência plena disso.

Assim, assumir a responsabilidade pelo que aconteceu até agora, seja vitória, seja derrota, seja alegria, seja tristeza, enfim seja algo que contabilizamos como satisfação ou como frustração é ponto crucial para encontrar o que ficou pelo caminho. Não outros responsáveis, a escolha foi sua.

2- Ao observar a vida sob uma perspectiva mais ampla, só somos completos com a morte, o que significa que, se estamos vivos, ainda há tempo para fazermos o que realmente desejamos sem nos limitarmos ao julgamento dos outros, sejam eles nossa família, amigos, comunidade religiosa, profissional ou acadêmica.

Isso quer dizer que nunca é tarde demais para nada. Mas também quer dizer que é preciso ter coragem para satisfazer, com nossa performance ou nossa aparência na vida, uma única pessoa: nós mesmos. Significa sim contrariar padrões, estilos, rotinas, vontade dos outros, mesmo que “os outros” sejam os pais, companheiros, amigos, cônjuges ou filhos.

Ter coragem para ser e agir diferente do esperado pelas pessoas que convivem com você é tomar deliciosamente a decisão de ser você mesmo. Não é pouca coisa, é um desafio. Mas, siga a intuição, pois ela carrega nossos desejos latentes, e quando ela vier, aproveite aquele lampejo de sensação gostosa de ter achado o que perdeu ao longo do caminho. Permita-se abraçar suas realizações sem ter que justificar para ninguém. É complicado e simples assim, paradoxal como a própria vida.

# DOENÇAS CARDIOVASCULARES MATAM 1 BRASILEIRO A CADA 90 SEGUNDOS

Cerca de 30% dos óbitos registrados anualmente no país são em decorrência de complicações cardíacas

■ ANDRESSA ARICIERI - ASCOM (AGÊNCIA FLEISHMAN HILLARD BRASIL)

andressa.aricieri@fleishman.com.br

**A**s doenças cardiovasculares são as mais comuns entre os brasileiros e também a principal causa de morte. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o percentual é maior que todos os cânceres juntos, problemas respiratórios, violência e acidentes de trânsito.

Isso acontece porque as patologias do coração são muitas e acometem grande parte da população brasileira. Estima-se que, pelo menos, 400 mil pessoas venham a óbito por doenças cardiovasculares ao final de cada ano, o que significa uma morte a cada um minuto e meio. Segundo um artigo publicado do Arquivos Brasileiros de Cardiologia, a pressão arterial sistólica elevada foi o principal fator de risco para a mortalidade por doenças cardiovasculares em 2019.

A chegada da pandemia agravou mais um pouco o cenário, já que devido ao isolamento, grande parte da população parou de fazer exercícios físicos e adotou uma alimentação pouco saudável. Além disso, a contaminação por Covid-19 é uma das causas para o surgimento ou piora de doenças cardiovasculares. “Pessoas que contraíram o modo mais agressivo do vírus têm maior chance de desenvolver patologias cardiovasculares após um ano. Por isso, durante as consultas, sempre perguntamos se o paciente já teve coronavírus, pois a doença por si só representa grande risco ao coração”, afirma a Dra. Salete Nacif, cardiologista do Hcor.

Em média, o Hcor realiza 250 exames mensais para detectar doenças cardiovasculares. Durante a época mais forte da pandemia, este número caiu 30%, o que representa uma forte propensão ao diagnóstico tardio. Até julho deste ano, a média era de 216, ainda inferior à antes da pandemia. Com a redução do diagnóstico, também houve queda na realização de cirurgias, passando de 155 (2019) para 110, no primeiro ano da pandemia. Atualmente, a média é de 137 cirurgias por mês.

## Doenças cardiovasculares mais comuns e tratamentos

Existe uma variedade muito grande deste tipo de doença, mas algumas das mais comuns são: hipertensão, doença arterial coronária, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), obstrução das artérias das pernas e das carótidas (vasos que levam o sangue ao cérebro) e arritmias, todas elas agravadas pela pandemia.

“A insuficiência cardíaca é a fase final de todas as outras doenças cardiovasculares. Para isso, o paciente deve cuidar da pressão arterial, verificar o colesterol, cessar o tabagismo, combater o sedentarismo e controlar o estresse, pois esses são os principais fatores de risco”, explica Dr. César Jardim, cardiologista do Hcor.

Existem ainda os tratamentos específicos para cada enfermidade. “Para a doença arterial coronária, por exemplo, podem ser indicados medicamentos e/ou realizada cirurgia para a colocação de Stent ou ponte de safena/mamária. As doenças valvares podem ser tratadas também com remédios, mas muitas vezes são necessárias cirurgias ou procedimentos por cateterismo para fazer a correção das válvulas. As arritmias dependem de tratamento clínico, e, em último caso, há a possibilidade de intervenção invasiva como as ablações”, detalha Salete.

Sucesso é questão de atitude!

Quando decidir fazer algumas coisas, faça o seu melhor até o fim!

**facilit**  
Assessoria e Consultoria Contábil



Av. Pericles Gusmão, 121, Sala 02, Bairro Candeias, Vitória da Conquista/BA

(77) 3202-6784

## Quando devo procurar um médico?

Ao sentir cansaço, dor no peito, falta de ar, inchaço nas pernas e/ou palpitações é fundamental procurar um atendimento cardiológico. No entanto, a maioria das doenças cardiovasculares é silenciosa, não apresentando nenhum sinal para o indivíduo. Por isso, o mais correto é fazer acompanhamento de rotina. “Em casos onde a pessoa não possui histórico familiar, a partir dos 40 anos é recomendado fazer um check-up anualmente. Em contrapartida, caso a família do paciente já possua alguma doença cardiovascular, o ideal é fazer esse acompanhamento com o cardiologista a cada quatro ou seis meses, dependendo da gravidade”, finaliza Jardim.

## Sobre o Hcor

O Hcor atua em mais de 50 especialidades médicas, entre elas Cardiologia, Oncologia, Neurologia e Ortopedia, além de oferecer um centro próprio de Medicina Diagnóstica. Possui Acreditação pela Joint Commission International (JCI) e diversas certificações nacionais e internacionais. Desde 2008, é parceiro do Ministério da Saúde no Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do Sistema Único de Saúde (PROADI-SUS).

Instituição filantrópica, o Hcor iniciou suas atividades em 1976, tendo como mantenedora a centenária Associação Beneficente Síria. Além do escopo assistencial, o hospital conta com um Instituto de Pesquisa, reconhecido internacionalmente, que coordena estudos clínicos multicêntricos com publicações nos mais conceituados periódicos científicos. Também está à frente de um Instituto de Ensino, que capacita e atualiza milhares de profissionais anualmente e é certificado pela American Heart Association.

# SEMPRE BOM  
# LEMBRAR

É necessário completar o  
esquema vacinal contra a

**COVID-19**

OK

# Verdades e mentiras sobre pedras nos Rins

**Doença conhecida pelas fortes dores na lombar ainda gera dúvidas sobre seu tratamento e fatores de risco**



FOTO: FREEPIK

■ **ANDRESSA ARICIERI - ASCOM (AGÊNCIA FLEISHMAN HILLARD BRASIL)**  
andressa.aricieri@fleishman.com.br

**O** Cálculo Renal é uma das doenças mais recorrentes nos consultórios de Urologia, caracterizada pelo surgimento de cristais no trato urinário. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 15% da população mundial pode sofrer um episódio de Cólica Nefrética, um dos principais sintomas causados pelas pedras nos Rins.

A doença é uma velha conhecida dos brasileiros. De acordo com dados levantados pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), ao menos 5% da população do país possuem pedras nos Rins.

Embora seja uma condição frequente, ainda há muita dúvida sobre o assunto. Todos os dias diferentes teorias surgem sobre a temática e confundem os pacientes do que é verdade ou mentira sobre as pedras nos Rins.

Uns dos questionamentos mais comuns é se o Cálculo Renal pode evoluir para um câncer ou até mesmo se o verão é a época do ano que pode aumentar o número de casos da doença.

## Alto consumo de sódio pode provocar pedra nos Rins: verdade

Uma das orientações dos médicos da área de Urologia para os pacientes que têm pré-disposição para a doença é a diminuição do consumo de alimentos processados. Grande parte desses produtos possui alto teor de sódio, que, segundo o Ministério da Saúde, é um dos responsáveis pelo surgimento de pedras nos Rins.

Esse ingrediente, quando consumido em excesso, pode levar à excreção de cálcio pela urina, o que favorece o surgimento de cristais. Para evitar os riscos da doença, é essencial tomar cuidado com a adição de sal nas refeições, assim como evitar o consumo de produtos industrializados e embutidos.

## Apenas idosos possuem Cálculo Renal: mentira

De acordo com o Portal da Urologia da Sociedade Brasileira de Urologia, diferentes fatores podem favorecer o aparecimento de pedras nos Rins, sendo todos abrangentes para as várias faixas etárias e gêneros. Dessa forma, tanto idosos quanto adultos, adolescentes e até mesmo crianças podem apresentar casos de cálculo renal.

Entre os fatores de risco indicados pela SBU estão a predisposição genética, obesidade, dieta rica em sal e baixa ingestão de líquidos. Além disso, existem algumas doenças que também podem favorecer o aparecimento de cristais, como hiperparatireoidismo e doenças inflamatórias intestinais.

## Beber bastante água ajuda a evitar pedra nos Rins: verdade

Beber água é um fator altamente ligado à saúde. O líquido é capaz de proporcionar diferentes benefícios para o organismo e um deles é o auxílio na prevenção dos Cálculos Renais. Segundo o Ministério da Saúde e a SBU, a hidratação é uma forma de prevenir e tratar a doença.

A água ajuda o organismo a diluir os cristais nos Rins e proporciona uma melhora significativa no quadro da doença. Esse é o motivo que faz com que muitos médicos indiquem o consumo do líquido para pacientes que apresentam pedras nos Rins. Cabe ressaltar que a hidratação deve ser feita de forma constante e não apenas nos momentos de sede, pois este é um sinal de desidratação dado pelo corpo.

## Verão pode aumentar o número de casos de pedra nos Rins: verdade

Um dos fatores de risco indicados pela SBU é o clima quente. O verão é uma época do ano marcada por altas temperaturas e pode proporcionar o aumento no número de casos da doença.

Nessa época do ano, as pessoas tendem a transpirar mais e perder água pela pele. Além disso, por ser um período de férias, alimentação e hidratação acabam sendo negligenciadas. A junção desses fatores pode possibilitar o surgimento de Cálculos Renais. Por esse motivo, em dias mais quentes, é essencial manter uma garrafa de água por perto.

## Cálculo renal pode evoluir para casos de câncer: mentira

Segundo informações divulgadas na Biblioteca Virtual em Saúde e no Portal da Urologia, os Cálculos Renais são causados pela alta presença de substâncias não filtradas no Rim. Já os tumores renais ocorrem dentro das células, sem causa externa ou alterações genéticas.

Dessa forma, a ideia de que as pedras nos rins podem evoluir para casos de câncer faz parte de um mito recorrente nos consultórios de Urologia.

## Pedras nos rins podem levar a hemodiálise: verdade

Conforme informações divulgadas pela Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), a obstrução causada pelas pedras nos rins pode levar o paciente a ter insuficiência renal. Essa condição é caracterizada pela perda da habilidade de filtrar o sangue.

Nesses casos, uma das medidas de tratamento é a hemodiálise, um procedimento que, segundo a SBN, limpa e filtra o sangue, fazendo o trabalho que o rim não consegue fazer. No entanto, cabe ressaltar que a conexão da pedra nos rins a esse tratamento só ocorre em casos específicos, em que o quadro do paciente não apresenta melhora e vai evoluindo para outras condições.

## É possível voltar a ter Cálculo Renal após o tratamento: verdade

Segundo a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, as causas da doença podem ser diversas, incluindo fatores genéticos e a alimentação. Sendo assim, uma pessoa que já teve pedra nos rins antes, mesmo após o tratamento, pode voltar a apresentar o quadro meses depois.

Por esse motivo, os médicos costumam orientar os pacientes a promover uma mudança no estilo de vida, como aumentar o consumo de água e alimentos naturais, diminuir a ingestão de produtos ultra processados no cardápio e adotar a prática regular de atividades físicas.

**#semprebomlembrar**  
#semprebomlembrar

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

OK



**Jornal do Sudoeste**  
Apenas a verdade.

# ARTIGO



Jornalista, professor titular da USP, é consultor político e de Comunicação

POR GAUDÊNCIO TORQUATO

## AS LEIS NO LIXO

Recorro a Sólon, legislador grego, para escrever sobre nossos tempos e, particularmente, sobre os últimos acontecimentos. Indagado se as leis outorgadas aos atenienses eram as melhores, respondeu: “dei-lhes as melhores que eles podiam suportar”. Arrisco-me a dizer que, no caso brasileiro, temos um apreciável conjunto de boas leis, mas, infelizmente, parcela de nossas elites não pode suportá-las.

Absurdo dos absurdos é constatar que os infratores das leis do nosso receituário jurídico geralmente habitam o andar de cima da pirâmide social. Pela lógica, o exemplo de respeito às normas deveria partir do mandatário-mor da Nação, o senhor presidente da República.

Pois bem, segundo análises de juristas de muitas áreas do Direito, Jair Bolsonaro teria cometido um rosário de infrações ao código eleitoral, por transformar as comemorações do dia 7 de setembro, em que o país “festejou” o bicentenário de sua Independência, em eventos eleitorais. Há juízes, como o celebrado desembargador Walter Maierovitch, que enxergam nas infrações motivo para impeachment.

E por quê o Tribunal Superior Eleitoral ou os Tribunais Regionais Eleitorais não avançam nessa matéria? Será que eventual investigação solicitada pelo Ministério Público Eleitoral em torno dos atos presumivelmente de caráter eleitoral comandados pelo presidente-candidato será concluída antes do pleito? Não se espere por isso. Pelo que se conhece dos trâmites, tal investigação entrará para as calendas.

O fato é que Sua Excelência, o senhor Presidente da República, tem interpretado as leis com a lupa de uma índole que reparte o espaço eleitoral no paraíso do Bem e no inferno do Mal. Claro, o Bem é personalizado por ele, o Mal, por seu principal opositor, Lula da Silva. Que também divide o nosso mundinho em áreas do “nós e eles”. Um jogo de recíprocas conveniências. O presidente parece admitir que “ordem ilegal” não se cumpre, o que contraria frontalmente o princípio: “agrade ou não, a lei é a lei e deve ser cumprida”. Bolsonaro chegou a dizer, por ocasião da pauta sobre marco temporal das terras indígenas, em debate no STF: “se conseguirem (os defensores do marco) vitória nisso, me restam duas coisas – entregar as chaves para o Supremo ou falar que não vou cumprir. Eu não tenho alternativa”.

Ora, se alguém considerar uma lei “ilegal”, que procure mudá-la no âmbito de quem estabelece as leis, o Poder Legislativo, onde estão a Câmara Federal, o Senado, as Assembleias Legislativas e as Câmaras de Vereadores.

O fato é que, nos últimos tempos, a quebra da normalidade tem atingido índices alarmantes. E é interessante observar que, ante a moldura de polarização que acirra as tensões da comunidade política, os poderes parecem recuar em seus deveres e responsabilidades no intuito de evitar conflitos que rompam os dutos da harmonia social.

O achincalhamento de ministros, juízes e instituições ganha, quase todos os dias, espaços na mídia, a denotar que a liberdade de expressão ultrapassa os limites do bom senso. Confunde-se liberdade com irresponsabilidade.

É triste constatar que o país, na quadra político-institucional em que vive, tem expandido as fronteiras da ilegalidade. Não é preciso conferir números para enxergar rupturas da ordem legal por todos os lados. A região amazônica é devastada por atos ilícitos cometidos por madeireiros, garimpeiros e outros bandos de oportunistas, mesmo que os governantes neguem abusos. A fumaça das queimadas na Amazônia chega a São Paulo, Paraná e Bolívia, cobrindo cerca de 5 milhões de kms.

Em suma, as mazelas se espalham pelo território, e as leis são jogadas no lixo, tornando-se letras mortas. E a quem se endereça a culpa? À imprensa. O PT tem dito e repetido que os profissionais se aliaram a Moro e ao MP para destruir Lula e, depois, Dilma. Bolsonaro alega que é perseguido pela imprensa. É o que lembra Ascânio Seleme, em sua coluna de O Globo (3/09).

E assim, nosso habitat consolida sua posição como uma das quatro sociedades mundiais: a primeira é a inglesa, onde tudo é permitido, salvo o que for proibido; a segunda é a alemã, onde tudo é proibido, salvo o que for permitido; a terceira é a que vive sob as ditaduras, onde tudo é proibido, mesmo o que for permitido; e a quarta é a brasileira, onde tudo é permitido, mesmo o que for proibido.



**É triste constatar que o país, na quadra político-institucional em que vive, tem expandido as fronteiras da ilegalidade.**



# ESCOLHA O MELHOR TREINO PARA O SEU ESTILO DE VIDA

(FOTO: DIVULGAÇÃO/MARK MORAIS)



## Especialista sugere diferentes atividades físicas de curta e longa duração para se adaptar a qualquer estilo de vida

■ CAROL TAVARES – ASCOM (AGÊNCIA MARKABLE COMUNICAÇÃO)  
carol@markable.com.br

**A**inda há tempo para alcançar o corpo dos sonhos para o verão. Antes das desculpas mais comuns que as pessoas usam para não irem à academia, o educador físico e fundador da Red Fitness, Ronaldo Godoi, sugere algumas atividades que dão para encaixar na rotina. Os treinos variam de 20 a 60 minutos de duração e podem ser coletivos, para quem precisa de um ânimo extra e individual, ou individual, para os que focam em concluir suas tarefas dentro do seu tempo.

**1) Luta.** Uma atividade de curta duração, sendo em média 30 minutos, pode-se perder cerca de 400 calorias. A atividade, considerada por vezes refúgio para problemas do dia a dia, proporciona alívio do estresse. “Ao contrário do que muitos pensam, não é um treino que incentiva brigas, mas trabalha a

concentração, diminui a raiva e é a prática de defesa pessoal, caso seja necessária em algum momento”, explica Godoi. As lutas ajudam no aumento de força muscular, melhoram o equilíbrio, desenvolvem a resistência e aceleram o metabolismo, favorecendo a redução de peso. A preparação da aula envolve saltos e muitos abdominais.

**2) Dança.** Para quem gosta de música, de movimentar o corpo e muito incentivo para sair pingando de suor, a aula de dança é uma excelente opção. Em média, a atividade é capaz de gerar um gasto calórico de 200 a 600 calorias em uma hora de prática. “Muita gente acha a academia entediante, mas sabe a importância da atividade física para a saúde, então aulas mais dinâmicas e coletivas são o gás que faltava para tirar essas pessoas do sedentarismo!”, diz Ronaldo.

**3) Yoga.** Já para quem prefere atividades mais leves e relaxantes, mas que necessitam de muita consciência corporal, força e equilíbrio, a prática de yoga é a ideal. “É considerada a forma mais elevada de purificação e autodisciplina, cobrindo tanto a mente quanto o corpo”, reforça o especialista.

**4) Musculação.** Sendo a atividade física mais querida das academias, a musculação pode gerar um gasto calórico de até 600 calorias em uma hora, dependendo da intensidade e da sequência dos exercícios. O treino, antes visto como maçante e que necessitava de horas de duração para ser eficiente, agora possui estudos que comprovam que pode ser eficaz e de curta duração. “Para cada aluno, a planilha de exercícios e sequência é individual, por isso recomendo que procure o profissional da academia para auxiliar nessa jornada. É nesse momento também que alinha-se a disponibilidade de vezes na semana e horas diárias, ficando viável e motivando o aluno para não desistir”, sugere Ronaldo Godoi, treinador físico e fundador da Red Fitness.

#queremos saber!

VACINAÇÃO

JÁ CONFERIU A DATA DA SUA DOSE DE REFORÇO?

Jornal do Sudoeste  
Apenas a verdade.

# “QUEREMOS DAR EXEMPLO E INCENTIVAR OUTRAS MULHERES”, DIZ PREFEITA DE VITÓRIA DA CONQUISTA EM EVENTO SOBRE REPRESENTATIVIDADE FEMININA



FOTOS: SECOM/PMVC

■ SECOM/PMVC  
secom@pmvc.ba.gov.br

**R**epresentatividade Feminina: Mulheres nos Espaços de Poder foi o tema de uma Roda de Conversa promovida pelo Clube de Empreendedoras de Vitória da Conquista, na noite de quinta-feira (08), na Bela Casa Eventos. A prefeita Ana Sheila Lemos Andrade participou do encontro, no qual destacou a importância das conquistas femininas. “Queremos dar exemplo e incentivar outras mulheres”, disse a gestora ao falar da ascensão da mulher aos cargos de poder antes ocupados, em sua maioria, por homens.

O encontro reuniu mulheres que atualmente ocupam posições de destaque em diferentes setores da sociedade. Cada uma delas falou sobre sua trajetória, mencionando as dificuldades que encontraram pelo caminho e como fizeram para contorná-las. O público da noite foi majoritariamente feminino.

Entre as situações em comum mencionadas pelas mulheres estão os contratempos enfrentados por elas para se sobressaírem em universos sociais ocupados, em sua maioria, por homens, e também o fato de que decisões tomadas por elas podem impactar diretamente na vida de milhares de pessoas que vivem em Vitória da Conquista e em outras cidades da região Sudoeste.

“Todas elas são mulheres que estão à frente de Instituições. E a gente quer entender qual é o caminho para aumentar essa representatividade”, explicou Patrícia Sales, fundadora do Clube de Empreendedo-

ras e anfitriã da noite, ao lado da jornalista Nayla Gusmão, repórter e apresentadora do telejornal Bahia Meio-Dia, da TV Sudoeste.

Patrícia mencionou dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad Contínua), divulgados este ano pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que mostram que, em 2021, as mulheres representavam 51,1% da população brasileira – o que significa quase cinco milhões de mulheres a mais do que homens no país. A representatividade feminina, no entanto, ainda precisa ser ampliada nos espaços sociais de poder. “Nosso objetivo é ver o que a gente pode fazer, juntas, para poder aumentar e dar ainda mais voz às mulheres”, afirmou Patrícia.



“Queremos dar exemplo e incentivar outras mulheres”, diz prefeita.

Em sua intervenção, a prefeita Sheila Lemos demonstrou sua satisfação em falar da representatividade da mulher em postos de liderança nas áreas de Segurança Pública, Política, Saúde, Jornalismo e Empreendedorismo. Mas destacou que não é um processo fácil para a mulher ter essa visibilidade na carreira. “As dificuldades são imensas. E quando a gente traz esses exemplos de mulheres que conseguiram, a gente incentiva outras a também perseguirem esse sonho e esse caminho”, reforçou a chefe do Executivo Municipal.

Mãe de duas mulheres: Ana Clara e Carol, a gestora fez um breve relato de sua trajetória pessoal e profissional. Relembrou a atuação no comércio local desde a juventude, ao lado dos pais, Irma Lemos e José de Andrade, até ser eleita vice-presidente

da Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL), em 2015, e assumir, em seguida, a presidência da Entidade, em 2017. Recordou ainda a entrada para a política partidária, em 2018, seguindo os passos da mãe, que entre 2000 e 2020 exerceu os cargos de vereadora, secretária municipal e vice-prefeita. “Não passava realmente por minha cabeça almejar nenhum cargo político. Mas percebi que não há outra forma de mudar a sociedade se não for pela política”, reconheceu Sheila.

Sheila lembrou ainda a eleição para o cargo de vice-prefeita, em 2020, e a posterior condução ao posto de prefeita de Vitória da Conquista, em 22 de março de 2021, após a morte do prefeito reeleito, Herzem Gusmão. Questionada Pela jornalista Nayla Gusmão sobre qual teria sido o maior desafio que enfrentou, quando se viu diante da responsabilidade de gerir um município como Vitória da Conquista, Sheila afirmou que sua maior dificuldade foi a desconfiança que percebeu em algumas pessoas. “Esse foi o maior desafio que percebi, principalmente por parte de homens mais velhos. Por eles terem o entendimento de eu ser uma pessoa mais jovem, e por ser uma mulher e não ter nenhum homem por trás, dando as diretrizes”, recordou a prefeita, acrescentando: “Mas isso é normal no processo, a gente vai conseguindo aos poucos”.



Além da prefeita Sheila Lemos, participaram da roda de conversa Josi Viana, Gerente Regional do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas na Bahia (Sebrae/BA); Clara Bitencourt, coordenadora do Instituto Euvaldo Lodi (IEL), em Vitória da Conquista; Valéria Vidigal, artista plástica e cafeicultora; Laíse Testa, empresária e Delegada da Polícia Civil; e Sâmala Santos, advogada e presidente da Comissão da Mulher na seção local da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB).

(FOTO: ASCOM/NEOJIBA)



# Núcleo Territorial Neojiba de Vitória da Conquista promove Recital de Percussão

Evento acontece na próxima quinta-feira, 15, no Centro de Cultura Camillo de Jesus Lima

■ AFONSO RIBAS MOREIRA - ASCOM NEOJIBA  
afonsoribas@neojiba.org

“Capricho”, de Zé Lico, “Brasileirinho”, de Waldir Azevedo, “Hey Jude”, dos Beatles, “Anglaise”, de Leopold Mozart, e “Musette”, de Johann Sebastian Bach. Essas são algumas das músicas que farão parte do repertório do 1º Recital de Percussão promovido pelo Núcleo Territorial Neojibá (NTN) de Vitória da Conquista.

O evento, que será marcado pela mistura de músicas populares e peças de concerto, acontece na próxima quinta-feira, 15 de setembro, às 18h30, na Sala de Espetáculos do Centro de Cultura Camillo de Jesus Lima. Além dos integrantes de Percussão do Núcleo, haverá participações especiais das turmas de Canto Coral e Madeiras.



(FOTO: ASCOM/NEOJIBA)

O recital contará com apresentações de diferentes formações, entre solos, duetos e quartetos, além de todo o Conjunto de Percussão do NTN, formado por oito integrantes. A entrada é gratuita e os ingressos serão disponibilizados na bilheteria do Centro de Cultura, duas horas antes da apresentação.

## Sobre o Neojiba

Criado em 2007, o Neojiba (Núcleos Estaduais de Orquestras Juvenis e Infantis da Bahia) promove o desenvolvimento e integração social prioritariamente de crianças, adolescentes e jovens em situações de vulnerabilidade, por meio do ensino e da prática musical coletivos.

Em quase 15 anos, o Neojiba atendeu, direta e indiretamente, mais de 10 mil crianças, adolescentes e jovens entre 6 e 29 anos. Atualmente, o Programa beneficia 2.324 integrantes diretos em seus 13 Núcleos e 4.500 indiretos em ações de apoio a iniciativas musicais parceiras.

O Núcleo de Vitória da Conquista conta com a parceria do Centro de Cultura Camillo de Jesus Lima, da Prefeitura Municipal de Vitória da Conquista, e com o apoio da Academia Conquistense de Letras, da Casa da Cultura Carlos Jehovah e do Instituto de Educação Euclides Dantas (Ieed).

Uma grande Redação se faz com letras e números.

EMILE CREMACCIO 920  
ISABELLE CRISTINE 940  
GLAUBER ROCHA 900  
TERCEIRA 900  
ANA CLARA 920

Matrículas abertas  
77 3425 8860 • 3161 1001  
www.colegioopcao.com

COLÉGIO Opção  
Do 6º Ano ao Pré-Vestibular

# Projeto que capacita educadores para o uso da música em sala de aula já beneficiou mais de 6.000 alunos da rede pública

338 professores já participaram das formações e 107 escolas em três estados já receberam a iniciativa



■ PRISCILA GOMES - ASCOM (FIBRA COMUNICAÇÃO)  
priscila@fibracomunicacao.com

Estudos comprovam: a música tem impacto positivo no desenvolvimento de crianças e jovens ao ampliar suas capacidades cognitivas, motoras e socioemocionais, ampliando sua capacidade de expressão e a socialização. Então, por que não utilizar esse recurso em sala de aula? O projeto Construindo Música, elaborado pela Evoluir - empresa que gera valor e impacto social por meio de iniciativas educacionais, culturais e socioambientais na perspectiva da Educação Integral - tem por objetivo capacitar os educadores da rede

pública para que trabalhem e vivenciem a música em sala de aula com seus alunos, alinhados às habilidades e competências indicadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

A iniciativa é viabilizada por meio da Lei de Incentivo à Cultura, da Secretaria Especial da Cultura do Ministério do Turismo, e implementada em parceria com as Secretarias Municipais de Educação das cidades que recebem o Projeto.

Após participarem de encontros formativos, os educadores recebem materiais didáticos específicos e acompanhamento

pedagógico para engajar alunos da Educação Infantil II (4 e 5 anos) e do Ensino Fundamental 1. Mais de 6.000 alunos de 107 Escolas da rede pública já foram beneficiados em 10 municípios de três estados - São Paulo (Paulínia, Campinas, Pereira Barreto, Pindamonhangaba, São Paulo, Cubatão, Suzano e Santo André), Espírito Santo (Íúna) e Rio de Janeiro (Casimiro de Abreu) - com a participação de 338 educadores.

Com os kits musicais, os professores aprendem novas ferramentas para utilizar estes materiais em sala de aula, e a confeccionarem seu próprio instrumento, utilizando materiais que seriam descartados, trabalhando conceitos importantes para a formação plena do aluno, como consumo, gestão de resíduos e sustentabilidade. Os instrumentos que serão construídos ao longo da jornada musical serão tambor do mar (caixas diversas), ganzá com potes plásticos, beliscofone (latas) e trompa de conduíte, por exemplo.

Em complemento, as escolas recebem a doação de exemplares do livro *Todo Mundo Sente* (<https://editoraevoluir.com.br/products/todo-mundo-sente>), da editora Evoluir, que também virou música e permeia todo o Projeto. A dinâmica envolve ainda um pocket show para sensibilização de toda a comunidade escolar e dos familiares, celebrando o início do Projeto.

De acordo com a coordenadora do projeto Construindo Música na Evoluir, Juliana Góes, a música está no bojo da existência humana, como a consciência e a palavra. “Sabemos que, através dela, somos estimulados em diversas áreas do conhecimento, e trazer isso para o convívio escolar, reconhecendo-a

como linguagem, amplia no aluno o prazer pelo aprendizado, compondo novas formas de cognição, seja na descoberta sonora e no refinamento da apreciação ou na sua organização interna. Afinal, todos nós somos música!”, ressalta a coordenadora.

“O Projeto nos traz a consciência da importância do trabalho com a música, que, muitas vezes, é relegado apenas como um apoio para inserir outros conteúdos de aprendizagem”, afirma a professora Célia de Araújo Demézio de Sales, da UME Marta Maranhão, participante do Construindo Música.

Célia destaca especificamente o aprofundamento e a metodologia utilizada através de brincadeiras musicais, explorando os objetivos de cada uma delas e introduzindo conceitos da linguagem musical. “A construção de instrumentos com sucatas também permite a percepção, de forma lúdica, dos elementos sonoros. Em resumo, coloca a música como protagonista e não apenas como uma estratégia de apoio para outros conteúdos escolares”, diz.

“Conseguimos resgatar músicas e deixar nossas aulas mais interessantes, trazendo diferentes materiais e, principalmente, a confecção de instrumentos. Os alunos amam essa atividade! Ficam bem empolgados e prestam atenção em cada detalhe”, conta a professora Rafaela Aparecida Dias Gonçalves, da Escola Padre Zezinho, outra integrante do projeto. “O Construindo Música veio para ampliar as propostas pedagógicas e, também, contribuir com o desenvolvimento integral das crianças, principalmente na oralidade”.

## Alinhado aos Objetivos Sustentáveis da ONU

Assim como todos os Projetos da Evoluir, o Construindo Música dialoga com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, um plano de ação para melhorar o mundo em 17 frentes até 2030. Contribui especialmente para o ODS 4, que pretende assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos. Com uma proposta transdisciplinar e sistêmica, extrapola a própria temática da educação, trabalhando conteúdos e projetos articulados com os demais ODS, tais como Saúde e Bem-estar (ODS 3), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS 11) e Consumo e Produção Responsáveis (ODS 12).

## Sobre o Construindo Música

O Construindo Música é um projeto da Evoluir que une iniciação musical e educação ambiental de forma divertida e sensível, em que as crianças fabricam e aprendem a tocar instrumentos feitos a partir de materiais do cotidiano reutilizados e reaproveitados. O objetivo é envolver toda a comunidade escolar para trabalhar o desenvolvimento de aspectos socioemocionais e cognitivos da criança e do jovem por meio da música, e, assim, aprimorar a criatividade, capacidade de concentração e raciocínio lógico, promovendo, também, o bem-estar, o equilíbrio e a interação dos alunos com o ambiente escolar. O projeto está alinhado com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), afirmando o compromisso da Evoluir com a formação humana integral, inclusiva e voltada para o respeito, a preservação da natureza e os direitos de aprendizagem e desenvolvimento da criança.

## Sobre a Evoluir

A Evoluir é uma empresa que gera valor e impacto social por meio de iniciativas educacionais, culturais e socioambientais na perspectiva da Educação Integral. Possui mais de 20 anos de experiência em investimento social privado e auxilia empresas a realizarem suas ações e estratégias sociais de forma segura e eficiente. Com atuação em âmbito nacional e internacional a empresa atua por meio de Prestação de Serviços, Editais e Leis de Incentivo à Cultura. Acredita na Educação como força para transformação e torna esse ideal em realidade por meio de Projetos Especiais, Assessoria Pedagógica e Produção de Conteúdo Direcionado. Saiba mais: <https://www.evoluir.com.br/>

# ESTADO INAUGURA COMPLEXO ESPORTIVO EDUCACIONAL E AUTORIZA CONSTRUÇÃO DE AERÓDROMO NO MUNICÍPIO DE SANTANA

## COMUNICAÇÃO GOVERNO DA BAHIA

comunicacao-governodabahia@secom.ba.gov.br

FOTOSSECOM/ GOVERNO DA BAHIA



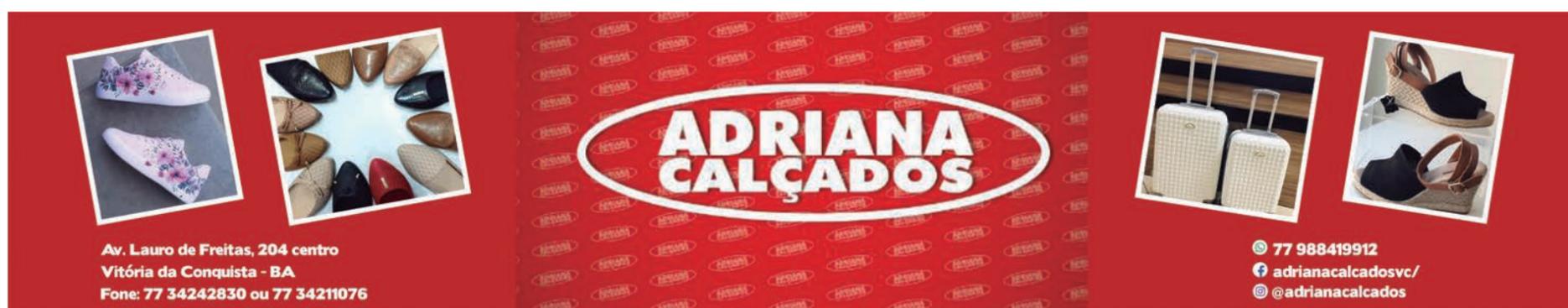
O município de Santana passou a contar, nesta segunda-feira (12), com um novo Complexo Esportivo Educacional, que funciona em Tempo Integral e atende a um padrão de Escola Modelo. A nova sede do Colégio Estadual Edvaldo Flores recebeu um investimento de R\$ 22 milhões do Estado da Bahia e possui 24 salas de aula, Biblioteca, Laboratórios, Sala Multifuncional, Auditório, Quadra Poliesportiva, Campo de Futebol Society com arquibancada e pista de atletismo. A Escola ainda será ampliada, com a construção de mais 12 salas de aula, piscina e arena de lutas. O ato de entrega contou com a presença do governador Rui Costa.

A Secretaria de Desenvolvimento Urbano (Sedur), por meio da Companhia de Desenvolvimento Urbano (Conder), foi autorizada a iniciar as obras de construção da ciclovia da Avenida Plácido Cardoso, assegurando acessibilidade ao Colégio Estadual Edvaldo Flores.

Ainda na ocasião, foi inaugurada uma Unidade Regional do Departamento Estadual de Trânsito da Bahia (Detran-BA), a 3ª Retran Santana. O órgão oferece serviços como emissão de documentos, transferência de propriedade, vistoria, desalienação e alienação de veículos.

## Agricultura familiar

Em maio deste ano, o Estado da Bahia entregou uma Unidade de Beneficiamento de Leite com capacidade de processamento de 1.500 litros de leite por dia. O Laticínio da Agricultura Familiar Padre Alda Luchetta tem estrutura para pasteurizar leite e produzir iogurte e manteiga. A obra de requalificação do espaço foi coordenada pela Secretaria de Desenvolvimento Rural (SDR) e contou com investimento de R\$1,2 milhão, fortalecendo a Agricultura Familiar no município.



**ADRIANA CALÇADOS**

Av. Lauro de Freitas, 204 centro  
Vitória da Conquista - BA  
Fone: 77 34242830 ou 77 34211076

77 988419912  
adrianacalçadosvc/  
@adrianacalçados

## Aeródromo

Sob responsabilidade da Secretaria da Infraestrutura do Estado (Seinfra), está sendo realizado processo licitatório para a implantação de um Aeródromo em Santana, com um investimento de R\$ 11 milhões. O equipamento terá uma pista de pouso e decolagem com 1.200 metros de extensão e 20 metros de largura, contando ainda com pista de táxi e pátio para aeronaves.



Uma grande Redação se faz com letras e números.

Matrículas abertas  
77 3425 8860 • 3161 1001  
www.colegioopcao.com

**Opção**  
Do 6º Ano ao Pré-Vestibular

## ARTIGO



\* MARCOS GOUVÊA É FUNDADOR  
DA GOUVÊA ECOSYSTEM

POR MARCOS GOUVÊA

## O VAREJO SE REINVENTA, DE NOVO

O mercado que emergiu da pandemia se tornou ainda mais desafiador pela conjugação dos novos desafios econômicos com as mudanças percebidas no comportamento e na atitude dos consumidores.

O tema saúde gerou mudanças e adotou procedimentos que não eram comuns no passado, como o desenvolvimento da telemedicina, o aumento da atenção com o bem-estar e todas as cautelas que passamos a adotar.

O setor de telecomunicação precisou se adaptar e reforçar suas estruturas para suportar a elevada troca de dados e de informações, sendo agora redesenhado pelo avanço da oferta massificada do 5G.

As estruturas do trabalho estão se alterando pelo crescimento do autoemprego intensificado pela Gig Economy, com a reconfiguração do presencial mesclado com o home office.

E os desafios econômicos locais e globais, envolvendo inflação, energia e combustíveis, alteram a oferta e demanda de produtos e serviços.

Nesse turbilhão de mudanças, um dos setores mais impactados foi (e é) o varejo, em todos seus segmentos, canais, formatos de lojas e modelos de negócio.

A forma como escolhemos, compramos e consumimos mudou. Hábitos e decisões como ir a um restaurante, a uma loja, ou acessar o e-commerce foram alterados, precipitando uma reconfiguração estrutural no setor.

Entre tantas transformações, todo esse processo gerou maior concentração de mercado, aumento das alternativas e da participação dos diferentes canais, predisposição à experimentação, migração para outras marcas e um aumento significativo da competitividade, o que mudou a estrutura e até mesmo determinou o desaparecimento de operadores que não conseguiram sobreviver ao “tsunami” das rápidas mudanças.

Muitos ficaram pelo caminho, enquanto outros conseguiram crescer. Nessa reconfiguração envolvendo o online e presencial, o habitual e o eventual, o necessário e o possível, o que emerge é diferente do passado e será ainda diferente do futuro que se aproxima.

A nova equação de elementos envolvendo razão e emoção nas escolhas e na decisão de compras, a conveniência exponenciada, o aumento dos dispêndios com saúde, bem-estar e cuidados pessoais, além dos desejos reprimidos envolvendo lazer, entretenimento e viagens, são parte dos desafios que se impõem ao varejo e levam a profundas e rápidas mudanças nas estratégias, prioridades de investimentos e revisão de modelos de negócios.



**O admirável mundo novo, de novo, que emerge de todo esse cenário reserva ainda fortes emoções para quem opera nos setores de varejo e consumo.**



O admirável mundo novo, de novo, que emerge de todo esse cenário reserva ainda fortes emoções para quem opera nos setores de varejo e consumo: a velocidade e a acuidade para entender e antecipar movimentos tornou-se fator fundamental para o crescimento, ou até mesmo sobrevivência dos negócios.

E oferecer um nível de serviço diferenciado no relacionamento com os consumidores tornou-se um fator ainda mais crítico nessa nova realidade.

Isso ficou evidente no levantamento Customer Insights, que avaliou o sentimento dos consumidores nesse momento pós-pandemia e que vai servir de base para a premiação NPS Awards 2022, que mostra as mais bem-avaliadas marcas de varejo do Brasil em diversas categorias e segmentos, a ser realizada no Latam Retail Show, de 13 a 15 de setembro.

Os relatórios contemplaram centenas marcas e negócios de 17 segmentos, que vão do mercado pet ao setor de farmácias, avaliando as percepções dos consumidores sobre o nível de serviços. Só participam desse levantamento as empresas líderes em market share. Essas impressões formam a média NPS, que vai de 0 a 100.

Ao avaliarmos esses dados, percebemos como os consumidores, mais do que nunca, pelas mudanças de expectativas e aumento de acesso a alternativas, querem e precisam de melhores níveis de serviço.

No amplo estudo, que envolveu mais de 214 mil avaliações, isso ficou muito evidente quando, por exemplo, no segmento de farmácias, o NPS médio ficou em 45,73, um dos mais baixos no comparativo dos diversos setores, pois, na maioria das vezes, o consumidor vai a essas lojas quando tem uma necessidade ligada à saúde, um tema muito sensível e que exponencia as expectativas.

Enquanto isso, no segmento de artigos esportivos, que contemplou as empresas líderes do setor, o NPS médio foi de 79,24, um dos maiores entre os 17 segmentos avaliados.

Uma das análises mais emblemáticas ainda é o de aplicativos de Delivery, que cresceram muito durante a pandemia e agora precisam se reinventar para continuarem relevantes. Nesse novo momento, eles já começam “perdendo” a corrida. Afinal, é bem difícil substituir a experiência de uma refeição em um restaurante ou uma compra de supermercado. O NPS médio nesse canal, que avaliou as empresas líderes do segmento, ficou em 57,53, também abaixo da média geral e com um enorme potencial para tornar essa experiência mais agradável.

Empresas e marcas precisam mudar a forma como vão trabalhar com os consumidores que, apesar de mais racionais em seu comportamento e críticos pelo aumento do acesso e ofertas, desejam melhores serviços e experiências mais agradáveis e envolventes.

Ao mesmo tempo em que é preciso enfrentar os desafios da realidade emergente no reconfigurado ambiente de negócios, no admirável mundo novo, de novo, é preciso se reinventar para conciliar o racional com o emocional, oferecendo diferenciado nível de serviços e experiências que atraiam e retenham os empoderados consumidores-cidadãos que emergiram da pandemia.

Essa é a mensagem.

# Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

13  
ter

↓ 17°

↑ 31°

0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.

...

Madrugada

Manhã

Tarde

Noite

**TEMPERATURA**

↓ 17° ↑ 31°

**CHUVA**

0mm - 0%

**VENTO**

← ENE - 15km/h

**UMIDADE DO AR**

25% 98%

**ARCO-ÍRIS**

Não há probabilidad.

**SOL**

05:42 - 17:42

**LUA**

● Cheia

# Digital Total

The advertisement features a large green 'Digital' and yellow 'Total' text. Below it, a tablet displays a newspaper page from 'Jornal do Sudoeste' with the headline 'IDEB DA REGIÃO AVANÇAMOS, MAS RETROCEDEMOS'. A smartphone shows the digital app interface with a 'Jornal do Sudoeste' logo and various news sections. To the right, social media icons for Facebook, Instagram, Twitter, and YouTube are displayed.



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