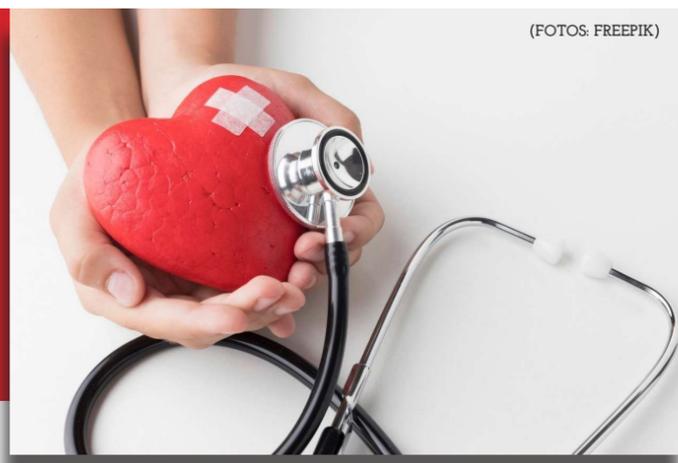


Setembro Vermelho: médicos alertam sobre conscientização e prevenção de doenças cardiovasculares

Págs. 04 e 05



(FOTOS: FREEPIK)

CRAS DE BARRA NOVA PROMOVE PALESTRA COM GRUPO DE IDOSOS SOBRE O SETEMBRO AMARELO



(FOTO: ASCOM/PMBC)

Pág. 06

Mutirão Social leva ações e serviços de cidadania a moradores do Povoado de Altamira, na zona rural de Igaporã

Pág. 22

Prefeitura Municipal de Caculé promove plantio de mudas no Dia da Árvore

Pág. 24

24
Anos

ARTIGO



*COM CERCA DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA NO MERCADO DE TECNOLOGIA, MARCELL ALMEIDA É CEO E CO-FUNDADOR DA EDTECH PM3, REFERÊNCIA NA EDUCAÇÃO DE PRODUTOS DIGITAIS NO BRASIL. AO LONGO DE SUA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL LIDEROU PROJETOS PARA EMPRESAS COMO NUBANK, VIVA REAL, EASY TAXI, ALÉM DA AUSTRALIANA SEEK. FORMADO EM CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO E COM CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS NAS UNIVERSIDADES DE WESTERN MICHIGAN E HARVARD, O EXECUTIVO TAMBÉM ATUA COMO INVESTIDOR ANJO COM A MISSÃO DE IMPULSIONAR O EMPREENDEDORISMO ATUAL E DA PRÓXIMA GERAÇÃO.

POR MARCELL ALMEIDA

NEM TODOS SÃO DEVS. NEM TUDO É TECH

Houve um tempo, não tão distante, em que os profissionais de tecnologia eram relacionados a um estereótipo de uma pessoa trabalhando de forma solitária com o seu computador. Realmente, ao vislumbrar o mercado tech de forma desavisada é comum a percepção de que os requisitos de carreiras do setor se resumem a conhecimento puramente técnico. No entanto, as transformações recentes do segmento acabaram desmantelando de forma definitiva essa generalização, fazendo não só com que as habilidades sociais ganhassem espaço, mas também assumissem um papel fundamental na área.

Isso porque, as chamadas soft skills - tais como escuta ativa, liderança, comunicação efetiva, gestão de tempo, inteligência emocional - acompanham o profissional em todos os estágios do trabalho, desde o processo de entrevista para a conquista do emprego, até as interações rotineiras em equipe, sendo consideradas habilidades essenciais para a fluidez do time e o desenvolvimento profissional do colaborador. Embora uma boa parcela do trabalho da área de tech esteja realmente atrelada ao uso de ferramentas tecnológicas, o cenário atual já faz com que a demanda por competências adquiridas em diferentes áreas e background - incluindo Humanas - proporcionem um olhar mais voltado para o mundo dos negócios, análise de dados, contato com o cliente, e também passem a figurar no escopo desse profissional.

Pegemos como base a carreira de um profissional da área de UX - que exige cerca de 90% de habilidades comportamentais e 10% de habilidades técnicas -, por exemplo. Responsável pela experiência e praticidade de produtos, esse colaborador necessita contar com senso de empatia e a habilidade de prestar atenção aos detalhes para conseguir atuar de forma assertiva diante das dores do usuário. Por mais que o conhecimento técnico seja fundamental para o desenvolvimento do trabalho, somente com esses atributos atuando de forma apurada que será possível cumprir a missão de contribuir para uma melhor rotina desse consumidor alvo.

Já o Product Manager (PM) - profissional que conecta consumidores e usuários aos negócios das empresas -, atua com prioridade muito mais voltada para demandas relacionadas à questões analíticas de negócio e dados, tato para lidar com outras áreas da empresa, ou simplesmente criatividade, em detrimento de um expertise único em SQL, por exemplo.

Como mais uma vertente dentro da área de tecnologia, o PM atua diretamente na área de Gestão de Produto, cargo que lidera questões como: que produtos produzir e vender, que novas funcionalidades acrescentar, quais produtos existem e devem abandonar, quanto tempo um produto necessita para penetrar o mercado, dentre outros. Esses profissionais adquirem conhecimentos em análise de dados, pesquisa, entrevistas, marketing, vendas e liderança, afinal, é ele que atua como uma verdadeira cola entre UX Designers e programadores, formando uma verdadeira tríade de tecnologia. Para o cargo em questão, é necessário desenvolver 80% de habilidades comportamentais e 20% de habilidade técnica, por exemplo.

E falando ainda de mercado, hoje é possível observar com clareza a importância do desenvolvimento dessas habilidades. Não à toa, estudo do LinkedIn, produzido entre 2021 e 2022, aponta que o número de profissionais de Liderança & Desenvolvimento que expressam preocupação pelo fato de seus colaboradores não apresentarem as skills necessárias para a estratégia de negócio cresceu 9 pontos percentuais, passando de 40% para 49%.

Mais do que isso, o levantamento “Perspectivas do mercado de trabalho para graduados”, feito pela ZipRecruiter, destacou ainda que, para 93% das empresas, as habilidades sociais atualmente são vistas como tão importantes quanto a formação técnica, as chamadas hard skills, no momento da contratação de um funcionário.

Um dos movimentos que se encaixa nessas descrições é o alto volume de profissionais que acabam se inserindo no mercado tech a partir de ramos caracterizados por serem de “humanas”, como marketing, jornalismo, publicidade, justamente por conta das capacidades de relacionamento e adaptação atreladas a essas funções.

Diante desse contexto, é possível dizer que o mercado de tecnologia não aceita mais um profissional fundamentado apenas nos chamados conhecimentos técnicos. A exigência hoje passa por um trabalhador multifacetado, que esteja ciente da importância de conciliar o uso das hard skills com as habilidades sociais, a fim de garantir um trabalho interativo, analítico e humano.



... o mercado de tecnologia não aceita mais um profissional fundamentado apenas nos chamados conhecimentos técnicos. A exigência hoje passa por um trabalhador multifacetado, que esteja ciente da importância de conciliar o uso das hard skills com as habilidades sociais, a fim de garantir um trabalho interativo, analítico e humano.





ANUNCIE

em nosso portal



Jornal do®
Sudoeste
Apenas a verdade.

Sua Marca merece **DESTAQUE**

*Tenha um
retorno
garantido*





(FOTOS: FREPIK)

Setembro Vermelho: médicos alertam sobre conscientização e prevenção de doenças cardiovasculares

Cardiologistas explicam as principais causas, hábitos recomendados para quem quer cuidar mais da saúde e a importância da campanha para a população

■ **FREDERICO BECK - ASCOM (AGÊNCIA MENTHA)**
imprensa@agenciamentha.com.br

De acordo com o Cardiômetro, indicador do número de mortes por doenças cardiovasculares criado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, são mais de 1100 mortes diárias que acontecem por doenças cardiovasculares, com mais de 290 mil até setembro de 2022, ultrapassando os óbitos causados por câncer ou por causas externas, como acidentes e violência. Os principais motivos que explicam esses números são o aumento do nível de estresse, a obesidade, a má alimentação, a falta de exercícios físicos, o tabagismo e a diabetes.

Segundo o cardiologista Rafael Zappalá, do Hospital Anchieta de Brasília, no Brasil, onde o acesso à saúde, especialmente na parte de cuidados preventivos, é bastante reduzido, expor o tema nas redes sociais e na mídia é de fundamental importância para abranger a maior parte dos habitantes do país de forma simples, objetiva e

esclarecedora.

“Setembro Vermelho é o mês de conscientização e ênfase na prevenção das doenças cardiovasculares no Brasil e felizmente, a maior parte dos fatores que levam alguém a entrar nesta estatística podem ser evitados, e é de suma importância falarmos cada vez mais sobre isso”, acrescenta.

Doenças cardiovasculares mais comuns

As doenças mais comuns abordadas nos consultórios dos cardiologistas são a Doença Isquêmica do Coração e a Insuficiência Cardíaca. “A doença isquêmica é fruto principalmente do estilo de vida das pessoas e o principal motivo da criação da campanha Setembro Vermelho. Ela decorre do processo de aterosclerose das artérias, que é o acúmulo de gordura dentro dos vasos sanguíneos do coração. Esse acúmulo, gradual e lento, tem relação com fatores genéticos. Já as insuficiências cardíacas são mais associadas a doenças crônicas e ao envelhecimento da população”, reforça Rafael Zappalá.

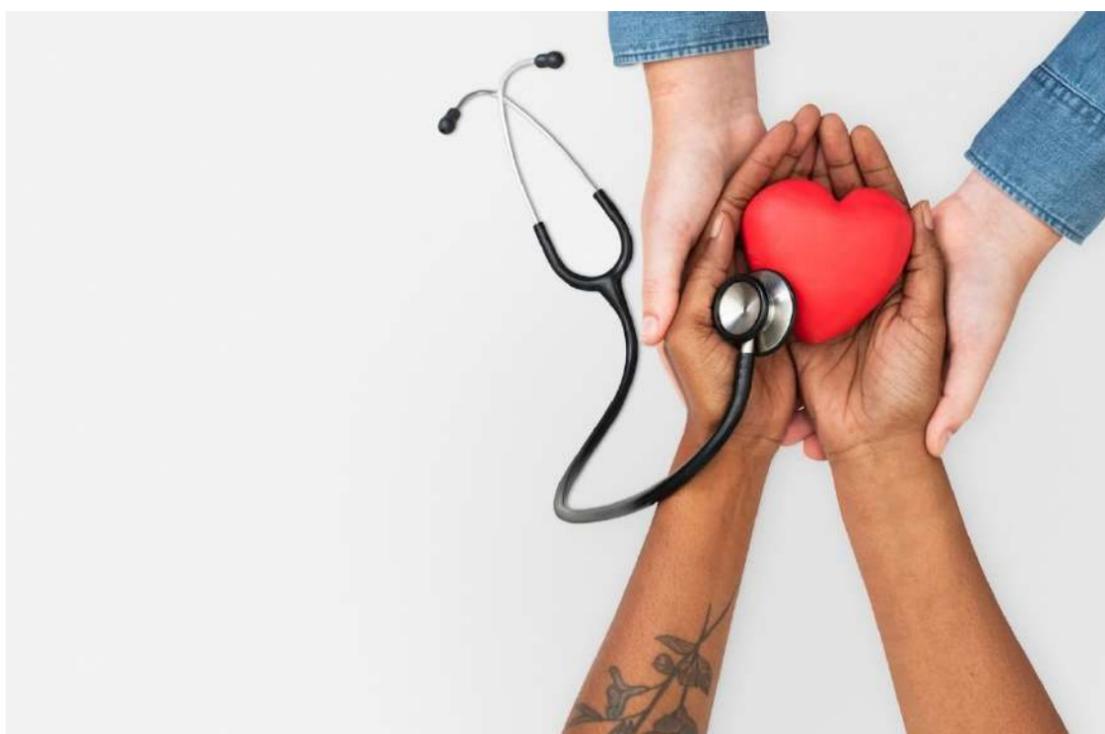
Para a médica Alessandra Figueiredo, cardiologista do Hospital São Francisco de Brasília, os infartos também entram na lista de problemas mais comuns ligados ao coração. “Os infartos são extremamente ligados a fatores genéticos, a uma propensão familiar, mas muito prevalente em decorrência dos hábitos de vida.”

“Estresse, obesidade, sedentarismo, alimentação inadequada e má qualidade do sono são fatores que potencializam ou retardam nossa chance de enfrentarmos um infarto”, acrescenta Zappalá que reforça medidas importantes para diminuir as chances da doença como: “praticar 150 minutos de atividade física na semana, evitar ingestão de produtos ricos em sódio, açúcares ou gorduras saturadas e ter uma melhor qualidade do sono”.

Mudança de hábitos

Alessandra Figueiredo reforça, que a mudança dos hábitos da vida é essencial para prevenir os problemas cardiovasculares: “mudança no estilo de vida, mudança dos hábitos alimentares, iniciativa de fazer atividades físicas, ter um estilo de vida um pouco mais saudável, não só do ponto de vista alimentar, mas mental também. Porque muitas pessoas hoje em dia estão tendo estafa mental que é uma doença relacionada ao excesso de trabalho e isso também causa mais envelhecimento tanto cerebral quanto vascular”, finaliza.

Como outras campanhas, a campanha do Setembro Vermelho é muito importante para dar um alerta a população da importância de prestar atenção na saúde de forma regular. “De uma maneira geral, todas as campanhas que marcam muito, principalmente para o paciente que é mais leigo, que não tem muito conhecimento da área médica, ajuda muito com que ele procure se cuidar. Pelo menos lembre que tem que fazer um check up regular”, conclui a médica do Hospital São Francisco de Brasília.



CRAS DE BARRA NOVA PROMOVE PALESTRA COM GRUPO DE IDOSOS SOBRE O SETEMBRO AMARELO

■ ANNA BÁRBARA ALMEIDA *
Jornalismo@jornaldosudoeste.com

A Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Assistência Social, por meio do Centro de Referência em Assistência Social do Distrito de Barra Nova, promoveu na segunda-feira, 20, um encontro com idosos participantes do Grupo FelizIdade.

(FOTO: ASCOM/PMBC).



Idosos que participam do Grupo FelizIdade, atendidos pelo Centro de Referência em Assistência Social de Barra Nova, no âmbito do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, participaram de encontro que tratou da Campanha Setembro Amarelo.

ainda seja tratado como um tabu por grande parte da sociedade.

A Psicóloga pontuou que o conhecimento dos fatores de risco que normalmente são observados nas pessoas com tendência para o suicídio, é fundamental para que os que estão em suas voltas possam ajudar a evitar que elas busquem essa alternativa. Segundo a Psicóloga, compreender as dificuldades e limitações emocionais dessas pessoas (que tem tendência suicida) já é um grande passo para acolher suas dores e oferecer ajuda.

No caso específico dos idosos, cujos dados revelam ser alarmante o índice de casos, a psicólogo refletiu sobre a necessidade das famílias e dos próprios idosos, através dos grupos de convivência, a exemplo do FelizIdade, tem um papel fundamental no apoio e na proteção de seus membros, sobretudo para que se sintam úteis, ativos e socialmente integrados. “O suicídio, apesar de ter múltiplas causas e se manifestar de forma individual, pode ser determinado por questões sociais. Entre idosos, os números são ainda mais alarmantes. Por isso, além de cuidar da Saúde, é importante tomar algumas medidas e munir-se de informações sobre essa etapa da vida para que possamos ter um envelhecimento saudável. A finalidade não é rejuvenescer a velhice, mas proporcionar condições psicológicas para viver com satisfação e equilíbrio esse período da vida”, ponderou Carine Farias.

A Coordenadora do Centro de Referência em Assistência Social (Cras) do Distrito de Barra Nova, Juliana Libarino, ao avaliar o encontro, ressaltou a importância de se falar sobre a valorização da vida e de tratar o suicídio com responsabilidade, incentivando o diálogo e conscientizando as pessoas, principalmente os jovens e os idosos, para a necessidade de fortalecimento dos vínculos familiares e com a sociedade. Para a Coordenadora do Cras do Distrito de Barra Nova, o tema (suicídio) precisa ser tratado com muita atenção e cuidado, mas de forma clara, pois envolve sentimento. “Nosso objetivo é ter uma constância no combate a esse mal que vem afetando milhares de famílias. Temos a proposta de mostrar a importância do diálogo, do convívio em sociedade, das relações interpessoais. Queremos zerar, se caso não for possível, queremos diminuir muito os índices de mortalidade com causas suicidas. É essencial apresentarmos a defesa pela vida, pela mudança de comportamento, abertura de diálogo para juntos, vencermos esse problema”, pontuou Juliana Libarino.

O objetivo do encontro foi levar aos idosos que participam do Grupo, que é atendido e assistido pelo Centro de Referência em Assistência Social (Cras), no âmbito do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), uma reflexão abordando o tema ‘Valorizando a Vida’, que é o mote da Campanha Setembro Amarelo, criada e desenvolvida com objetivo de informar as pessoas sobre o suicídio, uma prática normalmente motivada pela depressão.

A palestrante do evento, Psicóloga Carine Farias, apontou que, mesmo com tantos casos crescentes a cada ano, ainda existe uma expressiva barreira para falar sobre o suicídio, que é um dos mais graves problemas de Saúde Pública. Segundo a Psicóloga, é preciso desmistificar o tema e, através do diálogo, conscientizar as pessoas sobre a valorização da vida, orientando as famílias sobre a importância da prevenção ao suicídio e os fatores que levam as pessoas a tirarem a própria vida. A Psicóloga Carine Farias sublinhou a necessidade da empatia e do respeito a dor do outro, pontuando alternativas existentes para lidar com a dor e o sofrimento, até mesmo saber identificar as pessoas que precisam de ajuda, mas que não conseguem pedir, orientando-as que existem profissionais capacitados para acolher suas demandas. Reforçou, ainda, que O suicídio é um problema de Saúde Pública, embora, infelizmente, ain-

* COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRA DO CHOÇA



"ESSE TIPO DE AGRESSÃO PODE CAUSAR TRAUMAS CAPAZES DE AFETAR O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E JOVENS POR TODA A VIDA", DIZ PSICÓLOGO SOBRE BULLYING

■ CAROLINE FAKHOURI – ASCOM (KEY PRESS COMUNICAÇÃO)
relaciona@keypress.com.br

Insultos, agressões, desprezo. Estes atos de violência física e psicológica, exercidos de forma sistemática, configuram o Bullying, termo derivado da palavra em inglês “bully”, que significa tirano, brutal. Este é um problema vivenciado pelas crianças e adolescentes nas escolas em todo o Brasil e suas consequências podem ser devastadoras para a saúde mental a longo prazo. “O Bullying causa sentimentos de tristeza e inadequação e o contato com esse tipo de agressão pode causar traumas capazes de afetar seriamente o desenvolvimento de crianças e jovens por toda a vida”, diz Filipe Colombini, psicólogo e CEO da Equipe AT.

Ainda, segundo o especialista, o Bullying pode levar ao

suicídio, depressão e evasão escolar. “E a vítima não costuma contar para os pais, por isso é preciso que os adultos estejam sempre atentos”, alerta. “Os sinais mais claros são a tristeza e a depressão. Mudanças no cotidiano da criança e do jovem, como isolamento, insegurança, falta de proatividade e pouco apetite, também podem ser indícios de Bullying”, conclui.

Colombini destaca ainda que a escola deve ser avisada, quando há a constatação das agressões. “Além disso, o acolhimento à vítima é fundamental e o acompanhamento psicológico, assim como a orientação parental, têm impactos positivos para ajudar a toda a família nessa situação”, afirma o psicólogo.

Como prevenir?

Filipe Colombini explica que as causas do Bullying podem ser as mais diversas. “Vale refletir sobre o que torna alguém um agressor. A forma como a criança foi criada, a falta de limites, sua educação, tudo isso associado à traços de personalidade podem levar uma criança ou jovem a praticar Bullying”, diz ele. Inclusive, na grande maioria das vezes, o agressor também pode ter sido vítima. Por isso, Colombini destaca a importância da relação familiar na prevenção ao problema. “Os pais devem ser mais responsivos, estando atentos e sensíveis aos problemas dos filhos, mas sem esquecer de estabelecer deveres e responsabilidades”, alerta.

Como tratar?

O Acompanhamento Terapêutico (AT), modalidade onde o psicólogo atua fora do consultório, diretamente no contexto do paciente, é bastante eficiente em situações de Bullying. “Isso porque o terapeuta está nos lugares onde essa violência costuma acontecer”, explica Filipe. “E o profissional consegue estimular na criança ou no jovem o desenvolvimento de habilidades sociais que ajudam a lidar com estas agressões de forma mais consciente, manejando a situação de forma a minimizar danos”, conclui.

(FOTO - REPRODUÇÃO)



Setembro Amarelo: 53% dos brasileiros já tiveram a Saúde Mental afetada por problemas financeiros, aponta pesquisa da Onze

Dentre os principais sintomas relatados estão ansiedade, insônia e depressão

■ PAULA CARONE – ASCOM (NR7 FULL CYCLE AGENCY)
paula.carone@nr7.ag

A Saúde Mental tem ganhado cada vez mais destaque e relevância para a medicina e para as empresas. Porém, mais do que tratamentos e formas de prevenção, é preciso entender os gatilhos que fazem com que a população desenvolva doenças da mente. Para entender melhor como o dinheiro pode afetar a Saúde Mental dos brasileiros, a Onze (<https://www.onze.com.br>), Fintech de Saúde Financeira e Previdência Privada, fez uma pesquisa que constatou que os problemas financeiros podem, sim, desenvolver ou agravar doenças de ordem psíquica.

A pesquisa, que ouviu 3.172 respondentes de todo o Brasil, aponta que a falta de dinheiro já afetou a Saúde Mental de 53% dos brasileiros. Em seguida, aparecem os problemas de relacionamento com parceiro (a) e/ou familiares (21%) e, em terceiro lugar, a saúde física, com 15%.

Ao serem questionados sobre os sintomas mentais

que os problemas financeiros trouxeram, 62% dos respondentes alegaram ansiedade, 51% relataram insônia e 28% desenvolveram quadros depressivos. Além disso, 10% confessaram terem tido episódios de síndrome do pânico.

Com tantas sensações ruins relacionadas ao dinheiro, 61% dos entrevistados preferem nem falar sobre. E quando questionados sobre os sentimentos que brotam quando pensam no assunto, 48% disseram que se sentem preocupados e ansiosos e 18% ficam tristes e desanimados.

O principal motivo apontado para os sentimentos ruins foi a falta de perspectiva na realização de sonhos e objetivos (38%), seguida pela diminuição do poder de compra pela alta da inflação (28%). Em terceiro lugar, aparecem as dívidas, com 27% das respostas, e em quarto lugar vêm as despesas maiores que a renda, com 26% dos entrevistados.

"Sabemos que o estresse financeiro é uma realidade constante para os brasileiros. Além de prejudicar a produtividade na vida profissional e gerar conflitos comportamentais, a falta de recursos pode causar inúmeros problemas de saúde. Não à toa, 19% dos entrevistados afirmaram que precisaram passar no psiquiatra e fazer uso de medicamentos e 14% começaram a fazer terapia por conta de problemas financeiros", explica Samuel Torres, consultor financeiro da Onze.

Saúde Física também é afetada

Sabemos que a Saúde Mental e a Saúde Física estão diretamente ligadas e que sintomas de ordem mental podem desencadear doenças como gastrite, enxaqueca, entre outras. Dentre os entrevistados, os principais sintomas apontados foram dores crônicas em decorrência do estresse (48%); problemas digestivos (23%); e problemas relacionados à Saúde do Coração, como pressão alta (21%). Além disso, 6% dos respondentes afirmaram que passaram a ter hábitos ruins, como tabagismo.

Para Samuel Torres, a Saúde Mental e a saúde financeira estão diretamente ligadas e o primeiro passo para combater essa realidade é investir em educação financeira em todos os âmbitos: na escola, em casa e, claro, no trabalho.

"Educação financeira não se trata apenas de questões matemáticas e econômicas, mas de hábitos e costumes gerais, que acabam envolvendo finanças pessoais. A partir do momento em que esse tema passa a ser discutido com naturalidade dentro e fora das empresas, podemos ajudar as pessoas que estão passando por problemas financeiros a se recuperarem, diminuindo índices de endividamento, estresse e ansiedade", conclui.



**SE
TEM
BRO**

Amarelo

**Seja a ajuda que
o outro precisa!**



Jornal do Sudoeste
24 anos
Apenas a verdade.

(FOTO: ANTONIO SCARPINETTI/UNICAMP)



Entre os órgãos que podem ser doados, o coração e o pulmão são os que possuem o menor tempo de preservação extracorpórea: de quatro a seis horas.

Setembro é o mês de conscientização para a doação de órgãos

■ EDIMILSON MONTALTI – IMPRENSA HC/UNICAMP
infoascom@reitoria.unicamp.br

Um único doador pode salvar a vida de várias pessoas, pois é possível doar mais de um órgão e também tecidos. Entretanto, as filas de espera para receber um órgão, que sempre foram longas, aumentaram ainda mais por conta da pandemia. Segundo dados do Ministério da Saúde, em 2021, foram realizados mais de 12 mil transplantes no Brasil por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Hoje existem no país 51.674 pacientes adultos ativos (junho de 2022) e mais 1.009 pacientes pediátricos na Lista Nacional de Espera para Transplantes.

O país conta com uma Central Nacional de Doações no Ministério da Saúde e 27 Centrais Estaduais de Transplantes. O Sistema Nacional de Transplantes inclui 648 Hospitais, 1.253 Serviços e 1.664 Equipes de Transplantes habilitados. Segundo a Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos e Tecidos – ABTO (<https://site.abto.org.br>), no primeiro semestre deste ano, as taxas de notificação de potenciais doadores, de doadores efetivos e de realização das doações foram superiores às taxas do primeiro semestre de 2021.

SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp



(FOTO: ANTONIO SCARPINETTI/UNICAMP)

O médico Luiz Antônio da Costa Sardinha: fundamental comunicar essa decisão à família.

De acordo com o Neurologista, Médico Intensivista e Coordenador da Organização de Procura de Órgãos – OPO (<https://hc.unicamp.br/pacientes/opo-transplantes/>) da Unicamp, Luiz Antônio da Costa Sardinha, para aumentar o número de doações, é necessário conscientizar a população sobre a importância de ser um doador de órgãos. No Brasil as principais causas de óbitos notificados de potenciais doadores são o Acidente Vascular Cerebral – AVC – (53%) e os acidentes com Traumas Crânioencefálicos (31%).

“Para ser um doador, é fundamental comunicar essa decisão à família, que é quem vai consentir ou não sobre a autorização para a equipe médica realizar o procedimento. Quem doa não sabe quem vai receber, e quem recebe agradece a quem doou. A doação de um órgão é um ato de bondade”, explica Sardinha. A ABTO destaca que a taxa de recusa familiar ainda está alta (44%) e que nenhum dos Estados atingiu a taxa de 40% de efetivação da doação.

Entre os órgãos que podem ser doados, o Coração e o Pulmão são os que possuem o menor tempo de preservação extracorpórea: de quatro a seis horas. Fígado e Pâncreas vêm em seguida, com tempo máximo para transplante de 8 a 16 horas. Já os Rins podem levar até 48 horas para serem transplantados. As Córneas, por sua vez, podem permanecer em boas condições por até sete dias e os Ossos, até cinco anos.

Desde 1984 o Hospital de Clínicas (HC) da Unicamp é credenciado pelo Ministério da Saúde para a realização de transplantes. Até 2021, o HC da Unicamp realizou 8.666 transplantes de Rim, Córnea Coração, Fígado e Medula Óssea.

Veja no link: <https://hc.unicamp.br/wp-content/uploads/2022/07/TRANSPLANTES-REALIZADOS-DE-1984-2021.pdf>, a tabela de transplantes gerais realizadas no HC da Unicamp.

MATÉRIA ORIGINALMENTE PUBLICADA NO SITE DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DA UNICAMP ([HTTPS://HC.UNICAMP.BR/](https://hc.unicamp.br/)).



ADRIANA CALÇADOS



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

77 988419912
adrianacalçadosvc/
@adrianacalçados



(FOTO: REPRODUÇÃO/HTTPS://WWW.MAXIPOPULAR.COM.BR/)

CONHEÇA DICAS SIMPLES PARA MANTER SUA SAÚDE AUDITIVA EM DIA

A conexão emocional com o mundo dos sons dá sentido maior à vida

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

Você já percebeu que as suas orelhas e a sua audição têm relação direta com o Cérebro, o Coração e os Músculos do Rosto? Não é apenas uma ligação física, mas também emocional. Escutar faz bem, mexe com as emoções. Quem escuta os sons da vida sorri mais, se relaciona melhor com as pessoas, tem mais disposição, é mais feliz! Não tem preço que pague poder escutar aquela música favorita; as primeiras palavras de um filho ou neto; o gol do time do coração.

Mas o excesso de barulho no dia a dia, acrescido de hábitos prejudiciais ao longo da vida - como ouvir música alta no celular e em aparelhos eletrônicos - vêm contribuindo para que a perda de audição ocorra cada vez mais cedo. Por isso, aos primeiros sinais de

dificuldades para ouvir, procure um Médico Otorrinolaringologista e/ou um Fonoaudiólogo. A audição perdida não volta. No entanto, na maioria dos casos, é possível resgatar os sons por meio da adaptação aos Aparelhos Auditivos.

"O diagnóstico precoce, baseado em exames como o de Audiometria, e seguido de um tratamento imediato, ajuda muito a manter o indivíduo ativo em sociedade. Além disso, quando a perda auditiva é tratada precocemente, a adaptação às próteses auditivas é mais efetiva e o indivíduo pode participar das atividades do dia a dia com mais tranquilidade e naturalidade", explica a Fonoaudióloga Rafaella Cardoso, Especialista em Audiologia da Telex Soluções Auditivas.

Consequências da perda auditiva:

Se você tem um amigo ou familiar mais calado, isolado, com aparência entristecida, fique atento porque esse comportamento arredo pode ser consequência de problemas auditivos.

“Por não conseguir entender o que as pessoas ao redor estão falando, a pessoa prefere, muitas vezes, se afastar e, assim, evitar constrangimentos para ele e para os outros. Além do isolamento social, o quadro pode evoluir para depressão, falha na memória, declínio cognitivo, quedas e ocasionar até aumento na incidência de hospitalizações. A perda de audição é um dos mais incapacitantes distúrbios de comunicação humana”, adverte a fonoaudióloga da Telex.

Dicas para cuidar da saúde auditiva:

Medidas simples no dia a dia podem prevenir danos à audição.

* Cuidado com o som alto no carro. O volume em excesso em ambientes fechados não se propaga e pode causar prejuízos ao sistema auditivo.

* Controle o volume da TV e de outros aparelhos sonoros dentro de casa. Cuidado! Não permita que suas orelhas se acostumem ao som alto.

* Se usar fones de ouvido, tente manter o volume no nível médio, com o qual você possa conversar, mesmo ouvindo música.

* Sempre que possível, descanse sua audição em um lugar silencioso por pelo menos 1 hora.

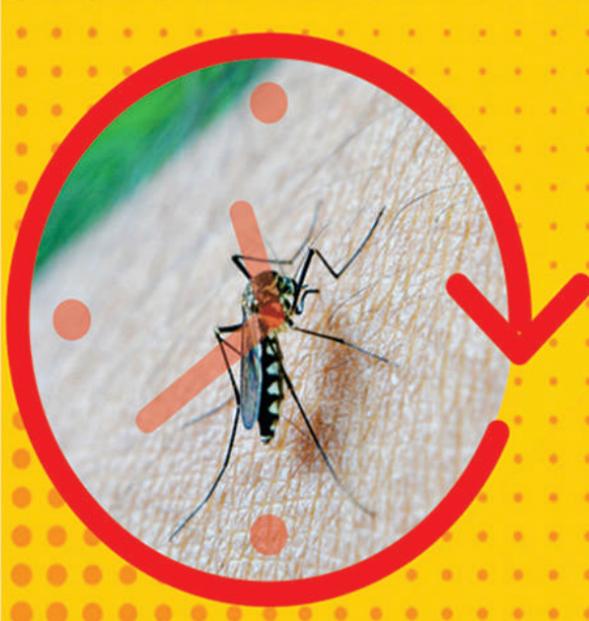
* Limpe corretamente suas orelhas com uma toalha. As hastes flexíveis de algodão não podem ser inseridas dentro das orelhas.

* Evite ambientes com ruídos excessivos. Caso não seja possível, use protetores auriculares ou diminua o tempo de permanência nesses locais.

* Atenção redobrada com certas doenças, como as otites. Evite as otites de repetição. Para isso, qualquer sensação incômoda, dor ou zumbido, procure logo um otorrinolaringologista e/ou um fonoaudiólogo especialista em Audiologia.

Quase 2,5 bilhões de pessoas em todo o mundo - uma em cada quatro pessoas - viverão com algum grau de perda auditiva até 2050, alerta o primeiro “Relatório Mundial sobre a Audição” da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgado no ano passado.

O Brasil tem, atualmente, 2,2 milhões de pessoas com deficiência auditiva, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde 2019, realizada pelo IBGE em convênio com o Ministério da Saúde.



Sempre é **HORA DE COMBATER a Dengue**

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.
Apoia essa campanha.

(FOTO - [HTTPS://VIVAOFTALMOLOGIA.COM.BR/](https://vivaofthalmologia.com.br/))

Alta miopia é o nome dado a todos os casos de miopia que ultrapassam os 6 graus de refração. Nestes casos, os sintomas costumam se manifestar com ainda mais intensidade, muitas vezes impossibilitando que o paciente enxergue sem óculos.

Alta Miopia: quais as características e riscos dessa disfunção visual?

Pessoas com mais de 6 graus de miopia podem apresentar sintomas mais acentuados e estão mais propensas ao desenvolvimento de doenças oculares graves, como: glaucoma, catarata, deslocamento de retina e degeneração macular

■ **BIANCA TRESCA - ASCOM (NR-7 COMUNICAÇÃO)**
bianca.tresca@nr7.ag

A miopia é uma das disfunções visuais mais comuns em todo o mundo, causando aos seus possuintes dificuldades em focalizar objetos e imagens a longa distância, que ficam com um aspecto “turvo”. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase 60 milhões de brasileiros, ou mais de 25% da população, são míopes. Esse número ainda sofreu um aumento considerável durante a pandemia de Covid-19, como apontou um estudo publicado em 2021 pela revista científica *The Lancet*. Segundo o levantamento, feito com oftalmologistas de toda a América do Sul, o isolamento social fez os índices

de miopia progredirem cerca de 40% entre os jovens de 5 a 18 anos, que passaram a ficar mais tempo em contato direto com as luzes prejudiciais dos aparelhos eletrônicos.

Apesar de presente em uma grande parcela da população, sabe-se que a doença não afeta a todos da mesma maneira. “A miopia geralmente ocorre quando a córnea do paciente é mais curva ou quando o comprimento de olho é maior do que o habitual, fazendo com que o foco das imagens ocorra na parte da frente da retina, quando deveria se formar atrás dela. Essas características interferem no tipo de disfunção visual do paciente, que pode apresentar: baixa miopia (até 3 graus), média miopia (de 3 a 6 graus) e alta miopia (acima de 6 graus)”, afirma Kleyton

Barella, médico oftalmologista do Instituto Penido Burnier e especialista em catarata, glaucoma e cirurgia refrativa.

Desta forma, aqueles que são diagnosticados com alta miopia podem apresentar sintomas ainda mais acentuados, com fortes dores de cabeça, olhos vermelhos, incômodos frequentes na visão e até dificuldades em realizar tarefas simples, como ler um livro ou usar o computador. Além disso, pessoas com altos graus de miopia estão mais propensas a sofrerem com cegueiras e outros problemas oculares graves, como glaucoma, catarata, deslocamento de retina, degeneração macular, entre outros.

Para evitar um possível agravamento da doença, pessoas míopes, sobretudo aquelas com média e alta miopia,

devem adotar tratamentos corretivos o quanto antes, como o uso correto de óculos de grau e lentes de contato, por exemplo. “É primordial que haja um acompanhamento frequente junto ao médico oftalmologista, que poderá analisar cada caso individualmente e indicar ao paciente as melhores soluções para que ele volte a enxergar e possa realizar as suas atividades diárias de forma confortável e prazerosa”, complementa Barella.

Além das visitas regulares ao oftalmologista, pessoas míopes podem prevenir as complicações da doença com o uso de óculos e lentes de qualidade, especialmente aquelas com altos índices refrativos, que permitem a confecção de lentes mais finas, já que a espessura costuma ser um fator primordial para a autoestima de quem usa óculos. Graças a tecnologia de lentes da Lenscope (<https://lenscope.com.br>), healthtech que criou uma jornada 100% digital na aquisição de lentes para óculos em um processo simples, eficiente e funcional. Entre seus produtos, estão as lentes de resina mais finas do mundo, que necessitam de menos material na composição, tornando-se menos espessas do que as demais lentes comuns no mercado.

Uma lente ocular menos espessa também significa um maior conforto ao seu utilizador, que pode praticar todas as suas atividades diárias confortavelmente e por muito mais tempo. “Existe uma importante questão relacionada à autoestima na utilização de óculos. Reduzir ou eliminar o efeito fundo de garrafa é para muitos tão importante quanto uma boa correção da visão. Inúmeras pessoas deixam de ver e serem vistas por conta da vergonha na utilização de lentes grossas, e a Lenscope trabalha para devolver a autoestima desses consumidores”, afirma Makoto Ikegame, CEO e Cofundador da Lenscope.

ARTIGO



* TAMARA HENRIQUETA
É ADVOGADA,
GESTORA JURÍDICA
NO VIGNA ADVOGADOS
ASSOCIADOS

POR TAMARA HENRIQUETA

STJ, DANOS IN RE IPSA E DIREITO DO CONSUMIDOR

Recentemente o Superior Tribunal de Justiça (STJ) publicou um especial sobre os atuais julgados emitidos pela Corte que contemplam as aplicações da presunção de danos, comumente chamados de danos “in re ipsa”.

In re ipsa, em tradução livre significa “da própria coisa”, ou seja, aquilo inerente ao próprio fato em si, o que de forma resumida quer dizer que em certas situações vividas, vícios encontrados em um produto ou o defeito de um serviço, os danos são presumidos quando aplicamos essa teoria, sendo que os prejuízos são inerentes do fato em si. Apesar de não existir restrição dentro do Direito, a esfera onde mais se utiliza a referida teoria é no Direito do Consumidor. Pelo próprio objeto, os danos, quando presentes, são presumidos nas relações de consumo, principalmente pela hipossuficiência do Consumidor em relação ao Fornecedor de produtos e serviços, bem como pelo que prevê o art. 12 do Código de Defesa do Consumidor (CDC), que trata da responsabilidade, independentemente da existência de culpa, por parte daqueles presentes na cadeia de consumo, sejam como fabricante, o produtor, o construtor, nacional ou estrangeiro ou importador.

Isso significa dizer que, pelo fato do Consumidor não ter os mesmos meios de provar e se defender que o Fornecedor, algumas situações e alguns defeitos, por si só, presumem a ocorrência de dano e induzem a devida reparação. Neste sentido, o STJ já consolidou entendimentos na área do Direito do Consumidor que são muito importantes, dos quais destacamos:

- Produtos bancários: ainda está pendente de julgamento, mas será realizado por meio do rito dos recursos repetitivos, ou seja, será a pacificação do entendimento do STJ sobre os casos, o Tema 1.156, que vai estabelecer “se a demora na prestação de serviços bancários superior ao tempo previsto em legislação específica gera dano moral individual in re ipsa apto a ensejar indenização ao consumidor”.

- Comercialização de alimentos: no julgamento do REsp 1.899.304, o STJ consolidou o entendimento de que não é necessária a ingestão de alimentos contaminados para ocorrência de danos ao consumidor, pois a mera comercialização do produto nestas condições já seria lesiva.

- Planos de saúde: é orientação nas turmas do STJ que, em caso de recusa indevida na autorização de tratamento médico emergencial, os danos morais são presumidos, pois tal conduta agrava a situação psicológica e aumenta a angústia do consumidor desse tipo de serviço.

- Comercialização de dados pessoais: na esteira do desenvolvimento tecnológico e no compartilhamento massivo de informações e dados pessoais para obtenção de produtos ou serviços de forma digital, muito se discute sobre a comercialização dos dados fornecidos pelos Consumidores sem a sua ciência inequívoca desse fato. Muitas empresas além de fornecer produtos, também fazem a gestão do banco de dados dos seus clientes, desenvolvendo um produto que muito interessa e que possui grande valia, que são as informações para outros fornecedores de bens e serviços. Mas a liberação de dados sensíveis e comercialização de informações sem a anuência dos titulares, fere direitos que superam a esfera do indivíduo como consumidor e atinge sua esfera pessoal e pode atingir direitos constitucionalmente postos, bem como ir de encontro com a Lei 12.414/2011, que rege a matéria de banco de dados, e o próprio CDC.

Pelo discurso utilizado pelo próprio STJ neste compilado, a tendência é que cada vez mais haja pacificação de temas similares, para dar homogeneidade e segurança jurídica na aplicação desse tipo de entendimento, que não está efetivamente disposto em lei e faz parte da evolução da vida prática.

Importante salientar, que o discutido no que tange a aplicação da presunção é que estamos diante da consolidação da jurisprudência quanto a constatação de danos, ou seja, isso não exige que o Consumidor atenda o art. 373, I do Código de Processo Civil, com relação a prova mínima do fato alegado e devida comprovação da situação em que aplicáveis os danos “in re ipsa”. Afinal, a presunção será aplicada quando demonstrado sobre o qual acontecimento deve ser considerada.

O Direito do Consumidor todos os dias ganha capítulos novos na jurisprudência e estar atentos aos desdobramentos da evolução das relações de consumo é indispensável, sendo muito importante esse tipo de divulgação feita pelos próprios órgãos julgadores, ainda mais por se tratar da nossa corte maior sobre a temática, que é o Superior Tribunal de Justiça (STJ).



... a tendência é que cada vez mais haja pacificação de temas similares, para dar homogeneidade e segurança jurídica na aplicação desse tipo de entendimento, que não está efetivamente disposto em lei e faz parte da evolução da vida prática.



ARTIGO



PATRICK SCHNEIDER - GESTOR DE RECURSOS HUMANOS LATAM DA FMC, COM 20 ANOS DE ATUAÇÃO EM COMPANHIAS GLOBAIS, SE DEDICA À PESQUISA SOBRE O FUTURO DO TRABALHO, O TRABALHO DECENTE E A INCLUSÃO SOCIAL ATRAVÉS DO MERCADO DE TRABALHO. É FORMADO EM DIREITO, COM ESPECIALIZAÇÃO EM RELAÇÕES TRABALHISTAS, LIDERANÇA ESTRATÉGICA EM NEGÓCIOS E PESSOAS E DESIGN THINKING, ALÉM DE TER UM MBA EM GESTÃO EMPRESARIAL PELA FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS (FGV), MESTRADO EM SUSTENTABILIDADE PELA PUC CAMPINAS E CERTIFICAÇÃO EXECUTIVA EM LEADING THE FUTURE OF WORK PELO MIT. É AUTOR DO LIVRO "FUTURO DO TRABALHO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA: DA LEI DE COTAS À AGENDA 2030" LANÇADO EM 2021 PELA EDITORA LETRAMENTO E CO-AUTOR DE "ENSAIOS POR UMA ORGANIZAÇÃO CONSCIENTE" LANÇADO EM 2022 PELA EDITORA JANDAÍRA. POSSUI PUBLICAÇÕES EM REVISTAS E PERIÓDICOS CIENTÍFICOS SOBRE AS TEMÁTICAS DA INCLUSÃO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA ATRAVÉS DO MERCADO DE TRABALHO E TRABALHO DECENTE.

POR PATRICK SCHNEIDER

UMA REFLEXÃO SOBRE DIVERSIDADE, INCLUSÃO E EQUIDADE NOS AMBIENTES CORPORATIVOS



... há uma necessidade de entendermos que Diversidade, Inclusão e Equidade não é uma moda, não é uma conversa passageira, não é uma tendência, é algo mais profundo e com um potencial de grande transformação social.



Se pensarmos que o Brasil tem 51% da população feminina e cerca de 56% se auto declara como pessoas pretas ou pardas, mas nós não vemos essa realidade dentro das organizações, percebemos que existe uma necessidade urgente de discutir a ascensão e o acesso a um grupo muito grande de brasileiros. E há uma necessidade de entendermos que Diversidade, Inclusão e Equidade não é uma moda, não é uma conversa passageira, não é uma tendência, é algo mais profundo e com um potencial de grande transformação social.

Apesar de termos ações afirmativas étnico raciais, para tratar o acesso à educação em nível superior, estabelecida há 10 anos, para acesso ao trabalho das Pessoas com Deficiência, criada há mais de 30 anos, e essas leis terem alavancado oportunidades importantes para esses grupos, em minha reflexão, como profissional de recursos humanos, entendo que ainda temos muito por fazer para termos nas corporações uma maior representatividade destes grupos de maneira ampla, em todos os níveis da hierarquia.

No debate que participei durante 17º ReaTech - Congresso de Inclusão e Acessibilidade no Mercado de Trabalho -, realizado em setembro, na capital de São Paulo, tive a oportunidade de dividir os anseios e as necessárias reflexões sobre estas questões com colegas de outras empresas das mais diversas atividades, desde companhias de desenvolvedoras de tecnologias, software, logística ao agronegócio, as conversas discutiram as realidades enfrentadas dentro e fora das empresas, mirando a sociedade de modo expandido e alternativas em busca da ampla representação dentro do ambiente corporativo.

O comportamento organizacional percebido atualmente aponta para a abertura de vagas direcionadas aos diferentes marcadores sociais, por exemplo, essa vaga é destinada para pessoas pretas, essa vaga é para mulheres, essa vaga é específica para pessoas com deficiência. Este é um comportamento intencional importante e que demonstra um movimento em busca de mudança. No entanto, depois que as pessoas entram nas organizações a evolução na carreira demonstra-se lenta, ou em muitos casos, é algo que não é percebido. Ao verificar o topo das organizações, a composição dominante segue sendo majoritariamente por homens brancos, com uma faixa etária similar e que praticam ritos organizacionais idênticos. Essa realidade foi identificada em um estudo feito pelo Instituto Brasileiro de Governança Corporativa - IBGC, realizado este ano, onde ouviu 337 empresas, destas 78,9% tinham mulheres em seus conselhos e diretoria, mas nenhuma possuía em seu quadro pelo menos 50% de mulheres. Então, um grande desafio do mercado está no “E” de equidade. Esta pesquisa aponta

um dos perigos do debate acerca do tema: a presença singular da diversidade. Como se o fato de haver uma pessoa preta, ou, uma mulher dentro de um grupo de liderança, fosse o suficiente para que o preconceito fosse erradicado daquela cultura.

No agronegócio, por exemplo, um dos grandes desafios é justamente este ponto, ampliar a presença feminina na cadeia produtiva. Entendendo isso, tive a oportunidade de dividir no evento alguns dos planos de aceleração de equidade que estão em curso na FMC, empresa de ciências para agricultura, há algum tempo, entre eles, a meta de aumentar em 50% a força de trabalho feminina globalmente. Temos consciência de que devemos avançar ainda mais e, para isso, existem programas idealizados que não são apenas discurso e que tem como objetivo sustentar talentos através de carreiras propositivas e promover a visibilidade das mulheres, grupos étnico raciais, comunidades LGBTQIAP+ e novas gerações, tendo como abordagem conectar e empoderar os funcionários para terem voz e cultivarem o protagonismo dentro da FMC.

A presença feminina dentro do agronegócio, em posições de protagonismo e tomada de decisão, vem sendo um movimento alavancado pelo processo sucessório no campo. Percebo uma mudança comportamental, alavancada pela digitalização e hiper profissionalização do segmento em todos os níveis. O estabelecimento de diálogos com toda a diversidade presente no campo, se dará a partir da presença igualmente diversa dentro das empresas inseridas na cadeia de abastecimento do agro.

Levei para o debate a importância do Talent Review, onde o foco central é darmos visibilidade do potencial dos profissionais, e elevarmos a Intencionalidade, onde possamos ter mais ações que realmente colaborem para um ambiente mais inclusivo, percebo que o número de organizações que olham para esta abordagem ainda é baixo. O que prejudica a aceleração da Equidade, na minha visão um dos maiores desafios a ser enfrentado pelo mundo do trabalho.

Durante o ReaTech vários outros projetos e ideias foram colocados à mesa do debate e, tenho para mim, que o que fica desta experiência foi perceber que somente irão conseguir atender um mercado mais amplo as corporações que tiverem um olhar projetado para terem a diversidade, a inclusão e a equidade representadas não somente em seus ambientes para cumprir a lei de cotas, mas sim a promovendo verdadeiramente, indo além, oportunizando de modo efetivo a presença em todas as esferas da empresa. E cabe às lideranças que estão hoje cuidando destes temas dentro das corporações promover, com muito empenho e responsabilidade, a implantação de políticas que mudem os números estatísticos que temos hoje em mãos, para que em um próximo encontro possamos de fato consistentemente termos avançado para além das expectativas.

As armadilhas da memória nas videoaulas

Para o pesquisador Renato Alves existem maneiras de potencializar o ensino a distância, mas é preciso evitar ciladas

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

Pijama de microfibra? Ok; Almofadas no sofá? Ok; Notebook logado na aula de Direito Civil? Ok; Celular aberto nas redes sociais para mexer caso a aula fique chata? Ok! Não, caro leitor, isso não é paródia. É a postura, ao vivo e sem filtros, de milhares de estudantes que assistem a juristas engravatados, médicos em seus jalecos, mestres com várias graduações no exterior e outra infinidade de professores que se desdobram para conseguir a atenção dos alunos nos cursos EAD.

Bem diferente da época em que Educação a Distância se chamava Telecurso 2º Grau (aquele programa que fazia o aluno levantar às 5 da manhã de segunda a sexta), hoje, "o estudante tem total controle sobre os equipamentos. Consegue fazer seus próprios horários, aprender no próprio ritmo e, se não gostar da cor dos olhos do professor, ele ainda pode avaliar o curso com zero estrelas" diz Renato Alves, Escritor, Pesquisador, Palestrante Internacional e primeiro a receber o título de Melhor Memória do Brasil.



(FOTO - DIVULGAÇÃO)

Escritor, Pesquisador, Palestrante Internacional, Renato Alves

O estudo passivo, ou seja, um aluno sentado numa cadeira ouvindo longas explicações dos professores, ainda está fortemente presente no modelo educacional brasileiro. No entanto, quando levamos este modelo para a internet, o quadro se torna grave, pois o básico em comunicação pede para que locutor e interlocutor estejam vivos, ligados na mesmíssima linha de raciocínio para que a mensagem faça sentido.

Mas como atingir um nível de sinergia quando o aluno está a quilômetros de distância, sentado num sofá, co-

mendo um balde de pipoca enquanto curte umas fotos no Instagram? Como fazer com que o professor transfira o conhecimento sem conseguir olhar os alunos nos olhos e "sentir" a temperatura da classe? Como atingir a mente de quem o ignora, ou fazer com que a matéria fique gravada na memória dos alunos? As Neurociências mostraram que a memória de curto prazo é limitada em 7 informações apenas e seu tempo de duração gira em torno de 3 segundos. Isso significa que grande parte das frases deste artigo que você leu anteriormente já foram esquecidas.

Da mesma forma, a fala do professor de minutos atrás também poderá ser esquecida rapidamente caso o aluno não esteja prestando atenção (pior ainda se a velocidade do vídeo estiver no 2x). Estas são algumas das ciladas quando o aluno estuda à distância. Sobre a capacidade de retenção dos estudos pela memória. Testes mostraram que um estudante pode esquecer até 74% do que aprendeu nas últimas 24 horas.

Sete dias depois, o esquecimento pode chegar a 95% e não há dúvidas que esse déficit de memória será fatalmente lembrado no momento que, diante da prova, o aluno descobrir que não memorizou praticamente nada. O remédio para isso é usar técnicas de revisão imediatamente após os estudos. Sair da aula com dúvidas é outra cilada que pode prejudicar toda a grade de ensino. Diferente do ensino presencial, que há sempre espaço para tirar dúvidas, quem estuda por videoaulas acaba desenvolvendo um hábito ruim para a aprendizagem: deixar as dúvidas se acumularem.

Quando isso acontece, o estudante começa a ter mais dificuldades para aprender, porque para uma memorização efetiva é preciso haver uma sequência no conhecimento.

Se surgirem dúvidas sobre algo durante uma videoaula, a solução é usar o poder do botão de pausa, parar o vídeo e anotar imediatamente a dúvida para buscar a resposta necessária. Se for uma aula ao vivo, é só se manifestar e perguntar.

Para o recordista de memória, não basta ter boa vontade e um telão Ultra HD, é preciso atitude, uma abordagem ativa em relação aos estudos e não passiva como estimulam as vídeo aulas. Abordagem ativa é fazer com que o estudante assuma a responsabilidade por seu próprio estado de atenção. É participar da aula fazendo perguntas e se propondo a responder às indagações do professor, mesmo que erre, pois, às vezes, é errando que se aprende. Um conselho final é fazer pausas estratégicas e refletir a respeito daquilo que está aprendendo.

Quando o conteúdo é processado pelo cérebro o percentual de memorização aumenta, porque os atos de concordar, discordar, refutar e até mesmo explicar para os amigos faz com que a rede neural do aluno seja ativada, aumente em conexões e isso promove a memorização da matéria por semanas, meses ou por toda a vida dependendo do uso. Finaliza Renato.

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

www.jornaldosudoeste.com



(FOTO: ASCOM/NEOJIBA)

NÚCLEO TERRITORIAL NEOJIBA DE VITÓRIA DA CONQUISTA INICIA SÉRIE DE CONCERTOS ITINERANTES

■ AFONSO RIBAS MOREIRA - ASCOM/NEOJIBA
afonsoribas@Neojiba.org

Préstes a completar mais um ano de existência, o Núcleo Territorial Neojiba (NTN) de Vitória da Conquista deu início a uma série de concertos itinerantes que marca as celebrações de seu terceiro aniversário. O objetivo da ação é difundir o trabalho musical de excelência desenvolvido pelo programa no município, possibilitando ao público de outras localidades da região a oportunidade de prestigiar, de forma gratuita, algumas das principais formações do Núcleo Territorial Neojiba.

 **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



A primeira apresentação ocorreu nesta quarta-feira, 21, no Auditório do IFBa (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia), localizado no Bairro Zabelê, zona Oeste de Vitória da Conquista. O concerto ficou por conta da Orquestra 9 de Novembro, recém batizada com a data que marca o aniversário da cidade onde o Núcleo está sediado.

Atualmente, o grupo conta com cerca de 40 integrantes e é regido pelo Maestro e Instrutor de Cordas Agudas do Núcleo Territorial Neojiba, Ledison Manrique. O repertório do primeiro dos três concertos itinerantes que serão realizados até o fim deste mês incluiu composições como “Toreadores”, de Georges Bizet, “Marcha Radetzky”, de Johann Strauss, e “Tico-Tico no Fubá”, de Zequinha Abreu.

Nesta sexta-feira, 23, às 18h30, será a vez do município de Tanhaçu, na Chapada Diamantina, receber uma apresentação do Neojiba. O grupo que se apresentará na cidade será a Camerata do NTN Conquista, composta pelos integrantes das turmas mais avançadas do Núcleo. O concerto irá ocorrer na Igreja de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, localizada na Praça Luís Eduardo Magalhães, Centro.

A série se encerra no dia 29 de setembro com uma apresentação da Orquestra 9 de Novembro na Escola Municipal Antônio Machado Ribeiro, que fica no Povoado de São João da Vitória, zona rural de Vitória da Conquista. A programação de aniversário do Núcleo Territorial NEOJIBA (NTN) de Vitória da Conquista contará ainda com um concerto no Centro de Cultura Camillo de Jesus Lima, onde funciona o Núcleo Territorial Neojiba, no dia 4 de outubro.

Na ocasião, haverá não só apresentações da Orquestra e da Camerata, como também do Coro Infantojuvenil e da Orquestra Pedagógica do Núcleo. Todos os eventos são gratuitos e abertos ao público em geral.

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 12 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 (CCCJL), da Prefeitura Municipal de Vitória da Conquista (PMVC), e com o apoio da Academia Conquistense de Letras, da Casa da Cultura Carlos Jehovah e do Instituto de Educação Euclides Dantas (IEED).

MUTIRÃO SOCIAL LEVA AÇÕES E SERVIÇOS DE CIDADANIA A MORADORES DO POVOADO DE ALTAMIRA, NA ZONA RURAL DE IGAPORÃ

■ LUCIMAR ALMEIDA DA SILVA
lucimaralmeidajs@gmail.com

Os moradores do Povoado de Altamira, na zona rural de Igaporã, distante cerca de quarenta quilômetros da sede municipal, receberam no último dia 6 de setembro, o ‘Mutirão Social’, iniciativa da Prefeitura Municipal de Igaporã, através da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, por meio do Centro de Referência Especializada em Assistência Social (Creas), Centro de Referência em Assistência Social (Cras) e Procuradoria Assistencialista, com apoio e participação do Conselho Tutelar, com objetivo de disponibilizar ações de cidadania e serviços.

(FOTOS: DIVULGAÇÃO/PMI).



A mobilização foi realizada Colégio Municipal de Altamira, atendeu cerca de 150 pessoas, entre crianças, adolescentes e adultos, disponibilizando diversas ações que são operacionalizadas por meio do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, Programas Primeira Infância e Criança Feliz, Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (Paif), Programa de Integração Social (PIS), Serviço de Proteção e Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos (Paefi). Também foram ofertados serviços de regularização do Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico), Carteira do Idoso e Instituto Nacional do Seguro Social Digital (Inss/Digital), além de atendimentos individualizados ou em grupos por Assistentes Sociais e Psicólogos.

O ‘Mutirão Social’, segundo a secretária municipal de Desenvolvimento Social, Ediana Pereira de Oliveira, foi pensado com objetivo de facilitar, oferecer comodidade e promover a cidadania, o resgate da autoestima dos moradores da zona rural e assegurar a integração entre a comunidade atendida e o Governo Municipal.

Ainda segundo titular da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, o ‘Mutirão Social’ tem previsão de ser realizado a cada três meses, sendo que até a próxima edição, o Povoado de Altamira continuará recebendo ações pontuais.

Ouvido pela reportagem do *JS*, o prefeito Newton Francisco – Neto – Neves Cotrim (PT), falou da importância de o Governo Municipal possibilitar o acesso da população da zona rural a ações e serviços que normalmente são oferecidos na sede municipal, o que dificulta que moradores de localidades distantes, como do Povoado de Altamira, possam ser beneficiadas. O gestor reforçou que a prioridade da Administração Municipal é a inclusão de toda a população, independentemente de residir na cidade ou na zona rural, ter acesso aos mesmos serviços e ações que são disponibilizados na sede do município, em todas as áreas. O que foi determinante para que pudesse ser formatado o Projeto ‘Mutirão Social’, já implementado, e outros que estão sendo elaborados com a participação de outras Secretarias Municipais e a oferta de mais serviços e ações.



Proativa
CONTABILIDADE

15 anos

Atendendo Brumado e Região!

 (77) 9 8824 - 9163

 (77) 3441 - 1405

  @proativacontabil

ARTIGO



**VICTOR DE ALMEIDA MOREIRA
É ENGENHEIRO DE PRODUÇÃO,
COM MBA EM ENGENHARIA DE
CUSTOS, GESTOR DE PROJETOS DA
MINERAÇÃO RIO DO NORTE, A MAIOR
MINERADORA DE BAUXITA DO PAÍS, E
AUTOR DO LIVRO (AUTO) LIDERANÇA
ANTIFRÁGIL, PUBLICADO PELA
EDITORIA GENTE.*

POR VICTOR DE ALMEIDA MOREIRA

DESCUBRA QUEM VOCÊ É PARA ENTÃO TRANSFORMAR O MUNDO AO SEU REDOR

A transferência de culpa ao coletivo é uma armadilha cada vez mais eminente e que pode arruinar times, empresas e famílias. Em minha própria vida fui percebendo que, diante de um mundo cada vez mais caótico e volátil, era fácil me tornar um especialista em identificar problemas, em reclamar e criticar a “sociedade”, a “equipe”, a “empresa” e até a “família”.

Mas, repare nas palavras destacadas entre aspas. Vê algo em comum entre elas? Todas se referem a um coletivo! Com isso, é possível entender com clareza como cada um de nós se posiciona acima da “coletividade”, o que nos leva a assumir cada vez menos responsabilidades, uma vez que tendemos a terceirizá-las para um “todo” que supostamente não nos representa.

A validação estatística dessa percepção é muito bem colocada pelo economista, professor e autor Eduardo Giannetti, que cita estudos nos quais uma amostra de brasileiros foi submetida à algumas perguntas sobre o indivíduo e o coletivo. Por exemplo, perguntou-se para um grupo de pessoas “você se considera racista?”, de modo que 98% respondeu “não”. Para essa mesma amostra de pessoas, então, fez-se uma segunda pergunta: “o brasileiro é racista?” a que 80% respondeu “sim”.

Esse tipo de contradição nas respostas mostra que individualmente as pessoas não se reconhecem nas deficiências que veem no mundo ao redor delas. Ainda que todas elas juntas, sejam exatamente o que acontece no mundo. Como escreveu o filósofo francês La Rochefoucauld: cada um de nós descobre nos outros as mesmas falhas que os outros descobrem em nós. E este é o caminho de entrada pelo qual começamos a perder as rédeas de nossas vidas e deixarmos de lado o protagonismo de nossas carreiras.

A solução é retomar a ênfase na responsabilidade individual, afastando-se da culpa do coletivo. Afinal, não se muda um conjunto senão modificando as peças que o compõe.

Logo, qualquer evolução, projeto ou batalha, não há outro ponto de partida senão o próprio indivíduo. E é para estruturar estas bases de entendimento que a metodologia da Autoliderança Antifrágil foi criada. Ela propõe expandir a consciência individual, trazendo cada pessoa para dentro de si mesma antes que se projetem ao mundo, entregando ferramentas, métodos e o passo-a-passo para reestruturarem-se, reorganizarem-se e reposicionarem-se, alcançando, o desenvolvimento de si e do ambiente que as circundam.

Os 5 pilares fundamentais da metodologia são: (1) Autoconsciência, que ensina a ter clareza de quais são suas forças, seus potenciais, além de como ter controle sobre as circunstâncias; (2) Autorreflexão, para descobrir sua função no mundo e determinar os valores guias da jornada; (3) Autorresponsabilidade, para te dar as bases e ferramentas na construção de compromissos, empenho e senso de dever; (4) Autoignição, que propõe programar a mente para se entregar, agir e viver sua melhor versão; e (5) Autorregulação, estruturando a forma de monitorar e controlar não apenas as suas escolhas, mas também as consequências delas, ajustando a rota quando necessário.

Assumir a responsabilidade e ser a referência de si mesmo, fortalecer indivíduos para evoluir coletivos. Algo que Mahatma Gandhi descrevia como “seja a mudança que você quer ver no mundo”. Autoliderança Antifrágil é sobre isso!

[i] Estudos citados em sua palestra que pode ser acessada em: <https://www.youtube.com/watch?v=-FoiUvQ-YA9I&t=3250s>



A solução é retomar a ênfase na responsabilidade individual, afastando-se da culpa do coletivo. Afinal, não se muda um conjunto senão modificando as peças que o compõe.



Prefeitura Municipal de Caculé promove plantio de mudas no Dia da Árvore

■ BRENDA RIOS *
jornalismo@jornaldosudoeste.com

A Prefeitura Municipal de Caculé, através da Secretaria Municipal de Desenvolvimento, da Agricultura e do Meio Ambiente, preparou uma série de atividades para comemorar o Dia da Árvore, na quarta-feira, dia 21, a principal delas que foi o plantio de 23 mudas de árvores representativas do bioma brasileiro. Foram plantadas 17 mudas de Ipê e seis mudas de Oiti, na área localizada no fundo da Quadra de Esportes Coberta Gutemberg Viana.



(FOTO: JOSIVAN VIEIRA - ASCOM/PMC)



O plantio foi realizado por servidores lotados na Secretaria Municipal de Desenvolvimento, da Agricultura e do Meio Ambiente, que participaram de todo o processo - abertura das cavas e plantio das mudas.

O secretário municipal de Desenvolvimento, da Agricultura e do Meio Ambiente, Joaquim Santos da Silva, que acompanhou todo o processo, disse que é preciso multiplicar para toda a sociedade a importância de plantar e preservar as árvores, como forma de assegurar a qualidade do ar e do clima, entre outros benefícios,

* COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CACULÉ

(FOTO: SECOM/PMVC)



CAMINHADA EM VITÓRIA DA CONQUISTA CHAMA A ATENÇÃO PARA O DIA NACIONAL DE LUTA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

SECOM/PMVC
secom@pmvc.ba.gov.br

Com o objetivo de mobilizar a sociedade conquistense sobre a importância da acessibilidade e da inclusão como direitos da pessoa com deficiência, o Conselho Municipal da Pessoa com Deficiência (CMDPD) realizou nesta quarta-feira (21), uma caminhada que passou pelas ruas do centro

da cidade com o objetivo de chamar a atenção para o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência. A caminhada fez parte da campanha Setembro Verde, cujo tema é: “Por uma Conquista acessível, inclusiva e anticapacitista”.

O presidente da Associação de Surdos de Vitória da Conquista, Murilo Nunes, disse que a sociedade precisa eliminar as barreiras estruturais que têm dificultado a mobilidade das pessoas com deficiência, e também as sociais, que impedem o acesso ao mercado de trabalho, ao ensino e ao lazer. “Precisamos juntar parceiros para garantir que nossos direitos sejam respeitados, não só aqui em nossa cidade, mas em todo o Brasil”, declarou Murilo.

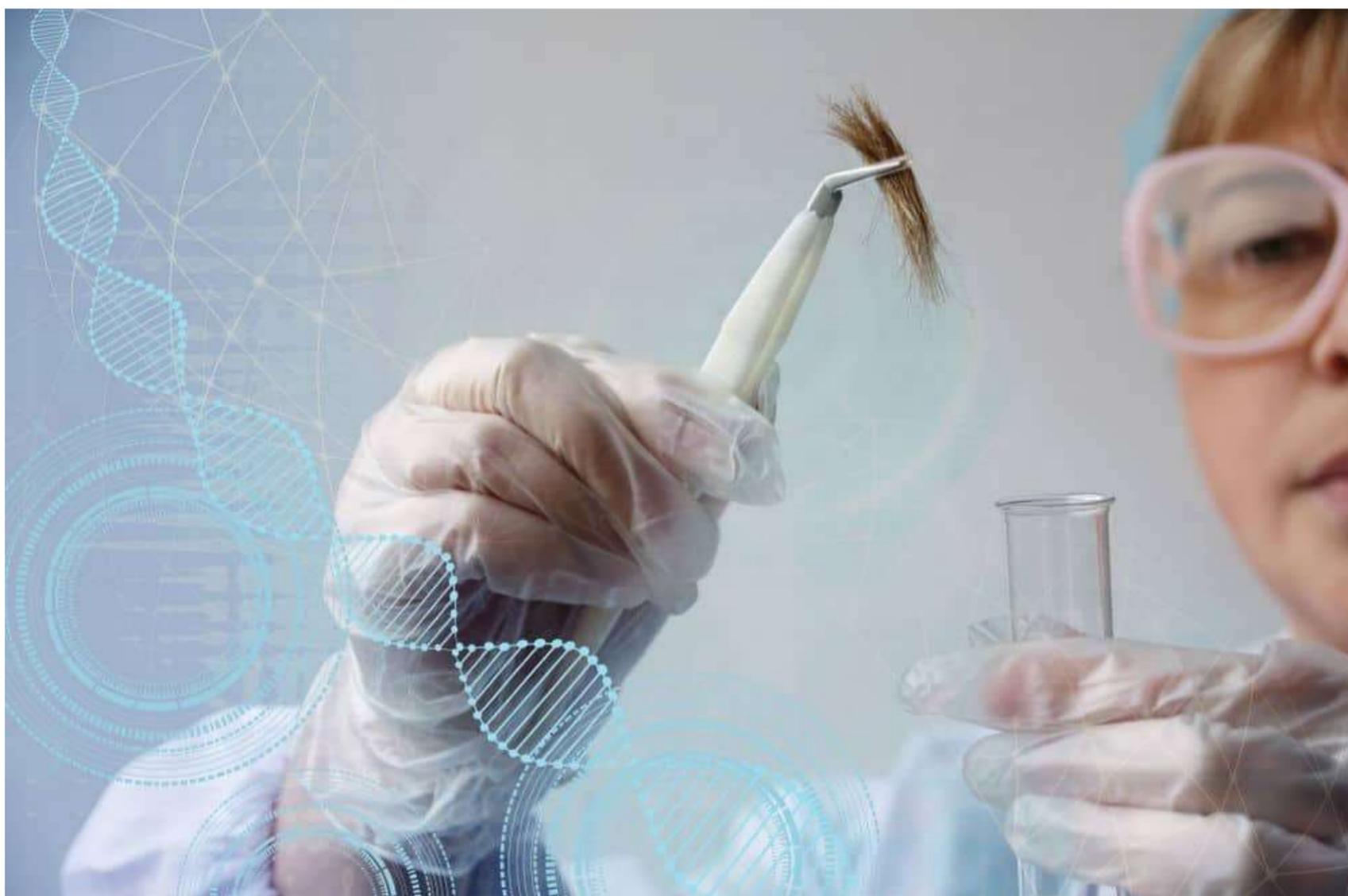
A ação contou com parcerias da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, Associação Conquistense de Integração do Deficiente, Apae, Escola Municipal Padre Aguiar, Acaepa, Associação Conquista Down e Associação de Surdos de Vitória da Conquista.

Outras ações

Na agenda do Conselho da Pessoa com Deficiência constam outras ações com a mesma finalidade. Uma delas será no próximo dia 24, no Colégio Estadual Abdias Menezes, pelo Dia de Luta da Comunidade Surda. O encerramento das atividades será no dia 28 de setembro, com uma ação na Estação de Transbordo Herzem Gusmão, a partir das 8h30.

“Para nós, este movimento de sair as ruas é muito importante para mostrar a luta da pessoa com deficiência. Nós aproveitamos para agradecer ao Simtrans pelo apoio ao nosso movimento”, avaliou o presidente do CMDPD, Herbert Roni.





(FOTO - WORDPRESS.COM)

DADOS SOBRE EXAME TOXICOLÓGICO REVELAM MAIOR POSITIVIDADE PARA DROGAS NO TRANSPORTE DE PASSAGEIROS

Na Semana Nacional de Trânsito, Associação Brasileira de Toxicologia divulga números alarmantes sobre uso de drogas em motoristas de ônibus e vans

■ LETICIA VAL DE OLIVEIRA DO RIO BRANCO – ASCOM (FSB COMUNICAÇÃO)
leticia.oliveira@fsb.com.br

A Semana Nacional de Trânsito de 2022, que ocorre entre os dias 18 e 25 de setembro, é dedicada às ações de prevenção da violência no trânsito. Neste sentido, a Associação Brasileira de Toxicologia (ABTox) fez um levantamento que revelou um dado surpreendente. De cada dez laudos positivos para drogas do exame toxicológico de larga janela que são exigidos dos motoristas profissionais, seis são para condutores de ônibus e van e quatro para motoristas de caminhão e carreta.

Do total de positivos registrados no Painel Toxicológico do Sistema Serpro, a ABTox identificou que 111.475 eram motoristas habilitados nas categorias D (van e ônibus). Enquanto isso, 81.789 dos positivos eram motoristas das categorias C e E (caminhão e carreta). “Um dado alarmante que comprova que o uso de drogas no transporte coletivo é muito maior do que as

pessoas imaginam, contrariando a tese de que somente os que trafegam pelas estradas são usuários de drogas”, esclarece.

Renato Borges Dias, presidente da ABTox. O exame toxicológico de larga janela é obrigatório desde março de 2016 para condutores das categorias C, D e E e suas variantes, em conjunto com a categoria A (motocicletas). É realizado através da coleta de cabelos, pelos ou unhas (queratina) e identifica o uso regular de drogas nos últimos 90 dias. Os laudos positivos são aqueles que registram consumo de drogas regularmente acima de determinado corte estabelecido pela legislação.

O coordenador do SOS Estradas, Rodolfo Rizzotto, responsável pelo estudo “As Drogas e os Motoristas Profissionais”, explica que existem ainda os casos considerados positivos/negativos, em que o exame detecta que o indivíduo utilizou drogas, mas não com tanta frequência para ser considerado po-

sitivo. “Segundo dados que apuramos com os principais laboratórios, o número de pessoas que fizeram uso de drogas nos últimos 90 dias é pelo menos três vezes maior do que os laudos oficiais revelam”, observa.

Em outro levantamento realizado pelo SOS Estradas, comparando o número de condutores habilitados nas categorias C, D e E, em dezembro de 2015, último ano em que o exame não era obrigatório, e dezembro de 2021, revelou queda no número de motoristas habilitados nessas categorias de mais de quatro milhões, considerando a projeção de crescimento do período. “É a chamada positividade escondida, quando o motorista decide não fazer o exame e perde a habilitação porque sabe que

não passaria no exame”, explica Rizzotto.

Outra questão observada foi o comportamento regional da positividade do exame toxicológico. Os cinco estados que mais tiveram seus motoristas flagrados no exame toxicológico, no período de março de 2016 até agosto de 2022, foram: São Paulo, com 64.197; Minas Gerais, com 32.189; Paraná, com 24.458; Rio Grande do Sul, com 23.004; e Santa Catarina, com 18.827. “Estamos falando de números muito maiores do que a Operação Lei Seca pega de condutores dirigindo sob efeito de álcool das categorias C, D e E. Isso ocorre exatamente porque não tem fiscalização como a da Lei Seca para ônibus e caminhão”, afirma Rizzotto.

Mais de 40 mil usuários de drogas das categorias A e B tentaram conseguir a CNH para dirigir caminhões e ônibus e foram barrados no exame toxicológico

Renato Borges destaca, ainda, que o exame toxicológico de larga janela deve fazer parte dos debates da sociedade em torno do tema prevenção e conscientização para uso de substâncias psicoativas. “Estamos diante de um problema muito maior do que se pensa. Nossos dados mostram que 42.622 de motoristas das categorias A (motocicleta), AB e B (automóvel) não conseguiram a habilitação para dirigir caminhão ou ônibus por cau-

sa do exame toxicológico. Se não fossem flagrados, estariam habilitados e colocando vidas em risco. Estamos falando de um trabalho de prevenção que nem a Operação Lei Seca tem condições de fazer quando a substância psicoativa é o álcool. É preciso que todos saibam da importância do exame toxicológico de larga janela, inclusive para testar dependência química de álcool, e não apenas drogas”, finaliza.

Sobre o exame toxicológico de larga janela de detecção

O exame toxicológico de larga janela de detecção identifica a presença de substâncias psicoativas que se depositam nos fios de cabelo ou pelos por um período mínimo de 90 dias até seis meses, permitindo a avaliação de hábitos de consumo dessas substâncias pelo doador. Desde o dia 11 de novembro de 2021, passou a valer uma nova determinação

para a multa exame toxicológico. Todos os motoristas de caminhão, ônibus ou van que não tiverem atualizado o seu exame receberão uma multa de R\$ 1.467,35. Além disso, o condutor poderá ter seu direito de dirigir suspenso por 90 dias, condicionado à apresentação do exame toxicológico com resultado negativo.

TABELA DE EXAME TOXICOLÓGICO

CATEGORIA	POSITIVO
A, B e AB	42.622
C e AC	18.314
D e AD	11.475
E e AE	63.475
Sem Informação	181
TOTAL	235.887

Período: 03/2016 a 08/2022

Fonte: ABTox e Serpro

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

24
sáb.

↓ 21°

↑ 30°

83%

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

...

Madrugada

Manhã

Tarde

Noite

TEMPERATURA

↓ 21° ↑ 30°

CHUVA

7mm - 83%

VENTO

← ENE - 20km/h

UMIDADE DO AR

33% 88%

ARCO-ÍRIS

Média probabilidad.

SOL

05:34 - 17:42

LUA

Minguante

Digital Total

