



MINISTÉRIO PÚBLICO FAZ RECOMENDAÇÃO A PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPETINGA APÓS BAIXA COBERTURA VACINAL INFANTIL

Governo do Estado inaugura Complexo de Segurança Pública de Barra do Choça

Págs. 16 e 17

Os problemas enfrentados por portadores de Distúrbios Respiratórios do Sono

Págs. 04 e 05

Sala Tudo Fácil Empresarial é inaugurada em Vitória da Conquista

Págs. 20 e 21

ARTIGO



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

POR GAUDÊNCIO TORQUATO

A POLÍTICA NO PÂNTANO

Neste domingo, 30 de outubro, o Brasil deu um dos passos mais aguardados de sua trajetória. Escolheu o Chefe de Estado e o governante que comandarão o país nos próximos quatro anos, ao longo de um ciclo político de transição, como o que será instalado a partir de janeiro de 2023.

Que pilares sustentarão o edifício da política nos próximos tempos? O edifício será sustentado por uma base institucional mais resistente às crises, menos tensionada, mais sólida e mais resistente às intempéries ou continuaremos a padecer abalos de instabilidade? Quando as placas tectônicas da política se acomodarão? Ou, para usar a expressão da professora Ângela Alonso, da USP, viveremos sob o império de um “nacionalismo beligerante, um moralismo hierarquizador, uma retórica fragmentada, aforística, virulenta, reiterativa de binários primários” ou sob a égide de um pacto político, a se impor em nome da governabilidade, o que deve resultar em programas agregadores de atendimento às demandas sociais?

O fato é que seria inviável esticarmos o ciclo de intensa tensão, esse em que o Poder Judiciário, até então exercendo o papel de poder moderador, passa a ser alvo de um tiroteio voltado para macular sua missão de aplicador da justiça. O mais sagrado dos poderes enfrenta um paredão de questionamento por parte de parcela da comunidade nacional, só devendo resgatar sua grandeza quando os entes federativos, em harmonia, se esforçarem para resgatar uma histórica credibilidade.

A tarefa pressupõe, é evidente, ampla mexida nos pilares da democracia representativa, a partir da propalada reforma política, com a recuperação de matizes ideológicos dos partidos e clarificação de seus programas doutrinários. A diminuição do número de siglas, processo em operação, a partir de exigências impostas pela cláusula de barreira, e a criação de federações partidárias, ajudarão a formar escopos densos e críveis. Mas essa meta, como acentuamos, dependerá da vontade do poder legislativo em mudar sua estampa e voltar a ganhar respeito do eleitorado.

Quanto ao poder executivo, impõe-se a ele um regramento que torne claros os seus projetos e seu animus operandi, com a eliminação de tumores que corroem seu corpo, como a lei do “toma lá dá cá” ou o ato de lavar as mãos ante orçamentos secretos.

A visão franciscana do “é dando que se recebe” não pode continuar a manchar as vestes do mandatário-mor. O Centrão, como espaço de congregação de massas amorfas, siglas pasteurizadas, ideários vazios, há de rearrumar sua moldura de conteúdo. Tal exigência obrigará suas lideranças a repensar o sistema de mandos e a composição



...o que se faz necessário é repaginar a política, puxando-a do lodo do pântano e limpar seus vãos e desvãos.



das peças orçamentárias.

Na verdade, o que se faz necessário é repaginar a política, puxando-a do lodo do pântano e limpar seus vãos e desvãos. Urge reerguê-la com o fito de preservar sua missão a serviço da polis, afastando-a da seara de profissão a serviço de pessoas e grupos.

Como é sabido, a degradação política se espraia por todos os cantos. Aqui e alhures. A rede da representação não tem passado no teste de qualidade. Em todos os continentes, toma corpo o sentimento de que a política, além de não corresponder aos anseios das populações, não é representada pelos melhores cidadãos, como estatua o ideário aristotélico. A fisionomia dos homens públicos se apresenta esborrada. Os governos mudam dirigentes, mas não conseguem melhorar o cotidiano das massas.

Saint Just, um dos jacobinos da Revolução Francesa, já expressava nos meados do século XVIII, uma grande desilusão: “todas as artes produziram maravilha, menos a arte de governar, que só produziu monstros”. A frase se destinava a enquadrar perfis sanguinolentos. Mas, na contemporaneidade, canalhice, hipocrisia e mediocridade inundam os espaços públicos.

Os mecanismos tradicionais da democracia liberal estão degradados. Basta apurar o sentimento dos eleitores. O desinteresse das populações pela política se explica pelos baixos níveis de escolaridade e ignorância sobre o papel das instituições, e ainda por desinteresse dos políticos em relação às causas sociais. Na primeira década do século 20, o declínio moral da classe governante mostrou-se intenso.

A esfera pública virou arena de interesses. Deflagaram-se disputas intestinas na esteira de discussões violentas. A res publica bifurcou-se com a vereda do negócio privado. O diagnóstico é de Hannah Arendt: “A sociedade burguesa, baseada na competição, no consumismo, gerou apatia e hostilidade em relação à vida pública, não somente entre os excluídos, mas também entre elementos da própria burguesia.”

O que fazer para limpar a sujeira que borra a imagem do homem público? Resposta: basta que ele cumpra rigorosamente seu dever. E que seja dado àqueles que saem da linha o passaporte de saída da política. Com a melhor arma de proteção da cidadania, o voto.

Os problemas enfrentados por portadores de Distúrbios Respiratórios do Sono

De acordo com o Dr. Gleison Marinho Guimarães, médico especialista em pneumologia, a Apneia Obstrutiva do Sono pode trazer complicações não só no trabalho, mas também no dia a dia

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

O sono tem um papel fundamental no bom desempenho profissional, tendo em vista que atenção, coordenação motora, ritmo mental e, principalmente, o estado de alerta são influenciados pela fadiga. A necessidade de sono varia de pessoa para pessoa e pode levar a consequências tanto na Saúde Física quanto Mental, com distúrbios neurais, cansaço, sonolência, irritabilidade, ansiedade, depressão, problemas sexuais e estresse.

De acordo com o Dr. Gleison Marinho Guimarães, Médico Especialista em Pneumologia formado pela UFRJ e pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia - SBPT, a sonolência do trabalhador pode ocorrer devido ao tempo de sono insuficiente ou a uma maior fragmentação do sono. “No trabalho, esse tipo de situação contribui significativamente para os erros e aumento do risco de acidentes nos mais variados locais, podendo afetar desde operações simples até mais complexas, seja em escritórios, hospitais, plataformas petroquímicas e sistemas de transportes. Alguns estudos, ainda, indicam um maior número de acidentes durante o período noturno em relação ao turno diurno”, relata.

Muitas pesquisas revelam um aumento no risco de acidentes em função do tempo de trabalho. “Esse risco aumentado seria em torno de 9 horas após o início do turno de trabalho. Já com 12 horas de trabalho contínuo este fator aumentaria em dobro, e com 14 horas o fator de risco aumenta em três vezes”, pontua o especialista.

Um levantamento realizado pelo Departamento de Medicina Respiratória da Universidade British Columbia, publicado em dezembro de 2007, mostrou que os pacientes com Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) podem ter impacto negativo sobre sua performance no trabalho. Neste estudo, a escala de Epworth foi aplicada para avaliar a sonolência diurna, utilizando um questionário de limitação para atividade no trabalho. “Em determinado grupo de trabalhadores, evidenciou-se diferença entre Apneicos leves e aqueles com Apneia do Sono Grave com relação ao tempo de capacidade administrativa. Ou seja, pacientes com escala de sonolência de Epworth Nível 5 têm menos limitações no trabalho quando comparado com pacientes de Nível 18 em termos de manejo de tempo, relacionamento interpessoal-mental e produtividade”, declara Dr. Gleison.

Sempre é **HORA DE COMBATER** a Dengue

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste
Apoia essa campanha.

A conclusão do estudo revelou que existe uma forte relação entre sonolência excessiva e redução da capacidade laborativa. Principalmente em uma população referenciada como suspeita a ter Apneia do Sono. De acordo com o Especialista, existem técnicas capazes de identificar alguns problemas relacionados ao sono. “A realização de Screening para sonolência e para Distúrbios Respiratórios do Sono já é algo que está sendo realizado pelas empresas e tem um enorme potencial de identificar uma causa frequente e reversível de perda de produtividade laboral, visto que o tratamento da Apneia do Sono pode melhorar a capacidade de trabalho”, revela.

Outro estudo sobre o assunto foi publicado no European Respiratory Journal, em fevereiro de 2008, comparando pacientes jovens e pessoas de meia idade com Apneia do sono. “O grupo de meia idade apresentou maior risco Cardiovascular. A utilização de cuidados de saúde em um período de 5 anos foi maior entre homens jovens e de meia idade com Apneia do Sono do que o grupo de controle, sem Apneia. A conclusão do estudo é de que pacientes com Apneia do Sono têm uma alta taxa de utilização dos serviços de saúde por comorbidade Cardiovascular e uso de medicações psicoativas”, relata o médico.

Por último, um estudo publicado em fevereiro de 2008, na “Lung”, mostra o impacto econômico provocado pela Apneia do Sono “Se não tratada, a doença aumenta a utilização de Serviços de Saúde e está associada à baixa performance laborativa, além de Doenças Ocupacionais. O impacto econômico da Apneia não tratada envolve bilhões de dólares por ano. A conclusão do artigo sugere que deve ser mais bem divulgado o impacto econômico que a SAOS não tratada pode causar para órgãos governamentais, transportadoras, indústria e companhias de insumos, mostrando os benefícios da terapia adequada”, finaliza Dr. Gleison Marinho Guimarães.



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Dr. Gleison Marinho Guimarães, Médico Especialista em Pneumologia.

Não limite seus desafios, desafie seus limites.

anima
SAÚDE E BEM ESTAR

Rua Marcondes Paulo Chaves, 82 - Loja 05 - Residencial Parque das Palmeiras - Bairro Jardim Brasil
Email: animasoudeebemestar@gmail.com

(77) 9 9946-1708

PILATESANIMA

ANIMA PILATES

IVAN MARTHINS
O Fornozeiro da Bahia

99993-1812 vivo

99200-1316 FBM

(FOTO: DIVULGAÇÃO/MS)



MINISTÉRIO PÚBLICO FAZ RECOMENDAÇÃO A PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPETINGA APÓS BAIXA COBERTURA VACINAL INFANTIL

■ IAN REIS – ASCOM/MP BA *
<https://www.mpba.mp.br/>

O Ministério Público Estadual fez recomendações ao prefeito de Itapetinga, no último dia 24 de outubro, a fim de combater a baixa cobertura vacinal infantil registrada no município. Em 2021, a cidade vacinou apenas 19% das crianças e adolescentes com a BCG e 55,4% contra a Poliomielite. A meta estabelecida pelo Programa Nacional de Imunizações (PNI) é de 90%. Conforme a recomendação, o prefeito deverá, nos próximos 60 dias, determinar que Agentes de Saúde realizem uma busca ativa de crianças e adolescentes no município, especialmente na zona rural, para conferir se a Caderneta de Vacinação desse público está em dia. Em caso de falta de algum imunizante, que seja comunicado aos pais, às autoridades sanitárias e ao Conselho Tutelar para a devida regularização.

Foi recomendado, também, que a Secretaria Municipal de Educação determine às escolas da rede municipal de Ensino, Creches, Berçários e Centros de

Educação, que, no momento da matrícula ou de sua renovação, verifiquem a situação da Caderneta de Vacinação do estudante e informem os responsáveis, as autoridades sanitárias e ao Conselho Tutelar em caso de ausências. No último ano, a cidade também apresentou taxas “muito inferiores ao parâmetro do PNI” das vacinas contra o Rotavírus Humano (56,4%), Febre Amarela (47,4%) e Hepatite A (47,9%).

Ao secretário municipal de Saúde, o documento sugere a implantação de Grupos de Divulgação e Conscientização da Importância da Vacinação, com realização de palestras, cursos, seminários e divulgação domiciliar, por meio dos Agentes Comunitários de Saúde, para atingir o público-alvo das vacinas preconizadas pelo Ministério da Saúde. Segundo o Promotor de Justiça Millen Castro, um Procedimento Administrativo foi instaurado para acompanhar as ações da Prefeitura Municipal de Itapetinga voltadas a cumprir o PNI. A Recomendação levou em consideração o Ar-

tigo 14, Parágrafo 1º, do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que considera obrigatória a vacinação das crianças nos casos recomendados pelas autoridades sanitária. Também foi considerada a “queda histó-

rica na cobertura vacinal” da Bahia, a qual, segundo dados do DataSus, chegou a 50,47% no ano passado, em média total, tendo por base os imunizantes indicados no referido sistema.

OUTRO LADO

A Prefeitura Municipal de Itapetinga, em Nota distribuída à imprensa, aponta que a queda da cobertura vacinal, que vem acontecendo em todo o país e em Itapetinga esse quadro aconteceu porque em julho, a Secretaria Municipal de Saúde recebeu uma Recomendação do Ministério da Saúde para racionamento de vacinas de BCG, porque os imunizantes não seriam mais enviados para a cidade neste ano.

Reforçou ainda que a notificação de imunizados contém distorções, uma vez que as gestantes itapetinguenses de alto risco são reguladas para partos em Vitória da Conquista e seus bebês imunizados naquele município. Assim, as crianças são registradas em Itapetinga, mas sua vacinação é registrada em Vitória da Conquista, o que causa uma subnotificação.

Outubro
rosa

A prevenção é um toque de amor.

Jornal do Sudoeste
24 anos
Apenas a verdade.

SAÚDE MENTAL: PESQUISA REALIZADA PELA NOVA ESCOLA, EM PARCERIA COM O INSTITUTO AME SUA MENTE, REVELA QUE 70% DOS PROFESSORES NÃO CONTAM COM APOIO PSICOLÓGICO



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Estudo, que está em sua terceira edição, mostra que 60% dos educadores percebem sentimentos intensos e frequentes de ansiedade, e mais de 30% já pensaram em se afastar do trabalho nos últimos meses por problemas relacionados à Saúde Mental

■ **THAIS ARAUJO – ASCOM/NOVA ESCOLA (TIDE SOCIAL)**
thais@tidesocial.com.br

Uma pesquisa realizada pela Nova Escola, organização de impacto social que tem como missão fortalecer educadores para transformar a Educação pública brasileira, em parceria com o Instituto Ame a Sua Mente, revela que 70% dos professores de todo o país não contam com apoio para Saúde Mental, ainda que tenham experienciado quadros de ansiedade e depressão.

Para os professores, a pandemia mudou a rotina e in-

tensificou algumas questões associadas à Saúde Mental. Para 60% dos respondentes, sentimentos intensos e frequentes de ansiedade ficaram mais intensos, já 48% alegam que sentem cansaço excessivo ou baixo rendimento e 42% têm problemas com o sono (insônia ou sonolência). Outro ponto de atenção é o sentimento intenso e frequente de tristeza, observado em 36% dos educadores. Ainda assim, 70% dos educadores alegam que não contam com suporte de psicólogos ou psiquiatras para a Saúde Mental.

Todo esse cenário fez com que, nos últimos meses, 33% dos educadores pensassem em se afastar do trabalho por conta da Saúde Mental.

O estudo também mostra que para mais de 74% dos respondentes, os problemas de Saúde Mental agravados com a pandemia, ainda permanecem nos dias atuais. Para tentar melhorar esse quadro, 30% recorrem à psicoterapia ou terapias alternativas, realizam atividade física (40% deles), participam de grupos religiosos (29%), cuidam da alimentação (33%) ou se mantêm conectados com os amigos e a família (36%).

Desde 2020, com o início da pandemia, a Nova Escola vem acompanhando a Saúde Mental dos educadores do Brasil com essa pesquisa anual sobre o tema. Esse é o terceiro levantamento, que ouviu 5.203 professores de todo o Brasil, majoritariamente da rede pública de ensino. Mais de 47% lecionam em escolas na área urbana central, 41,3% estão na área urbana periférica e 11,2% na zona rural.

Segundo a pesquisa, os educadores da rede privada têm mais apoio psicológico que os da rede pública, contudo, a diferença não é alarmante: apenas 5% entre os professores de escola privada (40%) e os da escola pú-

blica (35%).

Em comparação à edição anterior do estudo, que traz dados de 2021, houve um aumento significativo na proporção de educadores que alegam ter tido algum tipo de apoio advindo da própria escola sobre a Saúde Mental. Em 2021, 21,9% disseram que contaram com suporte da escola. No levantamento atual (2022), esse índice subiu para 36,5%. Já o índice de educadores que consideram sua Saúde Mental boa ou excelente apresentou oscilações. Em 2020, eram apenas 26%, em 2021, o número subiu expressivamente para 47,8% e, em 2022, 33,3%.

“Com a Pandemia, a Saúde Mental passou a ser assunto das conversas em casa, na escola, no trabalho... e a melhor forma de combater o preconceito e o estigma em relação a esse tema é por meio da disseminação do conhecimento”, afirma o psiquiatra e presidente do Instituto Ame Sua Mente, Rodrigo Bressan.

Já o índice de educadores que seguem sem suporte profissional para cuidar da Saúde Mental se manteve estável. Em 2020, 72% não tinham apoio psicológico, em 2021, 73% e em 2022, 70%. Entre os motivos para não buscar ajuda, citam a falta de condições financeiras ou indisponibilidade de tempo.

Saúde Mental no contexto escolar

Assim como os educadores não têm recebido apoio para suas próprias demandas relacionadas à Saúde Mental, muitos deles afirmam que não se sentem preparados para lidar sobre esse tema com os alunos. Em uma escala de 0 a 5, onde 1 é nada preparado e 5 é totalmente preparado, apenas 5,8% optaram pela escala 5. A maioria, cerca de 60,8%, escolheram a escala 2 e 3, o que significa pouco ou moderadamente preparado. Mais da metade (55%) dos entrevistados têm interesse em participar de formações em Saúde Mental.

“O professor é quem está na linha de frente da Educação e, portanto, um dos principais agentes de transformação social. Não é possível zelar pela educação do país, sem zelar pela saúde deles. Esses profissionais precisam de apoio e ferramentas para que as crianças tenham as melhores condições de aprendizagem”, comenta Ana Lígia Scachetti, pedagoga e Diretora da Nova Escola.

As consequências da pandemia no rendimento escolar também se relacionam com a Saúde Mental dos estudantes. Para 58% dos professores, houve um aumento da diferença entre os níveis de conhecimento dos alunos, além de menor motivação em relação às atividades escolares, problemas de relacionamento entre os alunos e familiares, e maior introspecção por parte das crianças e jovens.

“Com o acesso desigual à internet e com condições sociais tão distintas — que fazem com que alguns alunos possam estudar em casa, enquanto outros não possuam as ferramentas necessárias — o nivelamento educacional foi seriamente comprometido no período de escolas fechadas. Com isso, agora é importante promover estratégias de recomposição das aprendizagens, o que também inclui um olhar atento para a Saúde Mental no ambiente escolar, tanto dos alunos, como dos professores”, completa Ana Lígia.

Metodologia

O levantamento trata-se de uma pesquisa espontânea, com 5.203 professores de todo o Brasil via formulário online. Dos respondentes, 49,2% dos educadores são da região Sudeste, 21,7% do Nordeste, 14,7% do Sul, 7,5% do Norte e 6,9% do Centro-Oeste. 86,5% dos educadores que responderam ao estudo são do sexo feminino; 13,4% masculino.

Entre as idades, a maioria tem entre 31 e 40 anos (39%), em seguida, a faixa dos 21 aos 30 anos (24,9%) e 41 a 50 anos (23,7%). Um pouco menos de 8% tem de 51 a 60 anos, e 4,2% são menores de 20 anos.

O estudo ouviu majoritariamente profissionais da Rede Pública de ensino, que corresponde a 84,6% dos respondentes. Os outros 15,3% são da rede privada. A maioria são professores/as (81%), em seguida coordenadores/as (14%) e diretores/as (5%).

Câncer: fatores emocionais podem contribuir para os tipos mais invasivos da doença

Entenda como o autoconhecimento e a inteligência emocional podem ajudar a controlar o estresse e a ansiedade, algumas das condições preditivas para o surgimento e progressão da doença

■ ANA PAULA GIORGETTI - ASCOM (ATITUDE COMUNICAÇÃO)
anapaula@atitudecom.com.br

Dados das autoridades de Saúde Pública nacional apontam uma crescente na incidência de diferentes tipos de Câncer na população brasileira. De acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer), somente os Tumores de Mama, que são os tipos mais comuns de Câncer a acometer as mulheres, estão presentes em mais de 60 mil diagnósticos anuais. Números praticamente equivalentes aos Tumores de Próstata, que acometem mais de 65 mil homens todos os anos. Com o intuito de reverter este cenário, principalmente por se tratar de uma enfermidade tratável e com chances de cura quando descoberta precocemente, diversas campanhas mensais, como o próximo Novembro Azul, acontecem ao longo do ano sob o propósito de conscientizar sobre a importância das consultas e exames de rotina preventivos.

Entretanto, um fator pouco comentado acerca do assunto são os aspectos emocionais que podem estar atrelados ao surgimento e avanço da doença. É sabido que fatores ambientais e hereditários podem ser determinantes para o desenvolvimento de diversos tipos de Câncer. Mas condições como o estresse e a ansiedade podem ter peso considerável no decorrer da vida. Ao menos é o que algumas pesquisas têm mostrado nos últimos anos.

A título de exemplo, um estudo conduzido por pesquisadores de Stan-

ford, nos Estados Unidos, e realizado com camundongos, apontou que a ansiedade e o estresse podem estar ligados ao surgimento de tipos de Câncer mais graves. No experimento, os animais passaram por uma simulação equivalente à exposição humana ao sol. Os que apresentavam características mais evidentes de ansiedade, tiveram mais tumores e foram os únicos a serem acometidos por formas invasivas da doença. Além disso, eles mostraram uma resposta imunológica mais fraca em frente ao Câncer do que os outros.

“Algumas pesquisas apontam que 70% das nossas doenças apresentam fundo emocional. À medida que vamos estudando e compreendendo que somos um sistema complexo e que temos várias inteligências, que não somos mente separada de corpo, percebemos que tudo que pensamos e sentimos, gera vibrações que vão afetar nossas células para o bem e para o mal. Podemos emocionalmente ampliar nossa disposição, bons pensamentos, prece, fé, tudo isso já está comprovado que aumenta a saúde e longevidade das pessoas. A fé, por exemplo, não pode ser raciocinada, só pode ser sentida, é completamente emocional e tem um poder imenso sobre como enfrentaremos as adversidades”, explica Heloísa Capelas, escritora, palestrante e uma das maiores especialistas do país em Autoconhecimento e Comportamento Humano.

Entre os fatores preditivos para evitar o surgimento e progressão do Câncer e tantas outras doenças, no âmbito das emoções, Heloísa Capelas propõe uma jornada profunda de autoconhecimento, identificando e reciclando o “lixo emocional” que acumulamos ao longo da vida. De acordo com a Especialista, é preciso inovar emocionalmente, transformando todas as impressões, sentimentos e crenças adquiridas desde a infância, que já não nos servem mais, em algo novo, útil e positivo, partindo para uma caminhada mais leve e livre dessa bagagem pesada. Raiva, ressentimento, vingança, sensação de incapacidade e insegurança, são comportamentos e sentimentos que vão contra nós mesmos, acabam com nossa autoestima e podem desencadear as condições de ansiedade e estresse.

“Quando reciclamos nosso emocional, reciclamos nosso físico também”, comenta Heloísa, que complementa, “o autoconhecimento é sempre o caminho, ele vai fazer com que você descubra que é uma fonte de amor. Após essa descoberta, você tem tudo. Você nasce com todos os recursos que precisa para viver sua vida, você tem todas as capacidades, toda a competência para ter uma vida boa, está tudo dentro de você. O autoconhecimento faz com que você se aproprie dessa fonte que você é”.

Alcançar este grau de consciência pode trazer muitos benefícios, inclusive às pessoas que já se encontram na luta contra um Câncer. Entretanto, pode ser um caminho difícil de ser avistado quando se recebe tal diagnóstico e tratamentos, por muitas vezes, debilitantes. “Nenhum de nós está sozinho, busque uma rede de apoio, uma ajuda psicológica e caminhos para se fortalecer emocionalmente, isso é fundamental para encontrar muitas respostas, alcançar e identificar com mais clareza esses fatores emocionais que podem contribuir para a vitória nesta luta. Quando o Câncer já está instalado é preciso remédio, sim, para que se cure, mas as pessoas que mantêm acesa a chama da esperança e do bom astral, se recuperam mais rápido que aquelas que se entristecem, que perdem a motivação”, conclui Heloísa.



(FOTO: DIVULGAÇÃO).

Heloísa Capelas, escritora, palestrante, Especialista em Autoconhecimento e Comportamento Humano.

MOÇÃO DE APLAUSOS 004/2022

A Câmara de Vereadores de Pindaí, no uso de sua representatividade conferida pela comunidade, insere em seus anais, Moção de aplausos ao **PROJETO: “MAIS VIVIDAS”**.

O isolamento social devido à pandemia pela COVID-19, foi a peça chave para o surgimento do projeto mais vividas, pois com a pandemia da Covid-19, mudamos nossa rotina para ficarmos confinados dentro de casa, como forma de reduzir a proliferação do vírus. Com as academias fechadas e a recomendação de se ficar em casa, como praticar exercícios e manter uma rotina de vida saudável?

A qualquer momento e independentemente da idade, a adoção de hábitos saudáveis tende a trazer longevidade e qualidade de vida. Quanto maior o nível de atividade física, maior o efeito protetor sobre eventos cardiovasculares e mortalidade. Além da melhora na função cardiovascular e imunológica, exercitar-se contribui com a saúde mental, ajudando a reduzir sentimentos como estresse e ansiedade, comuns em tempos de isolamento social.

Assim sendo, a orientação de um profissional capacitado, quer seja fisioterapeuta ou educador físico, é importante para que haja coerência e equilíbrio nas atividades prescritas. Além disso, cada um conhece suas capacidades e limitações, e é muito importante que sejam respeitadas as condições físicas individuais.

Nesse intuito, **O PROJETO: “MAIS VIVIDAS”** foi idealizado por Fernanda Alves, uma fisioterapeuta, com mais de 5 anos de experiência com o público maduro, para quem gosta de exercitar e viver uma vida cheia de energia e saúde.

Teve início em agosto de 2021 (dois mil e vinte e um) inicialmente com 18 (dezoito) mulheres e hoje conta com mais de 40 (quarenta) mulheres. Todas com desejo de viver uma vida com mais saúde, movimento, energia e alegria!

A metodologia do projeto, baseia em aulas de dança fáceis, animadas e divertidas, sempre com músicas que faz suar, sorrir e cantar.

Saindo da academia tem um calendário de atividades muito especiais para complementar o trabalho corporal, cuidar da mente e fortalecer vínculos, como almoçar com as amigas, conhecer pontos turísticos, passear, realizar intercâmbio com grupos vizinhos, curtir uma piscininha, comemorar a chegada da NOVA IDADE, relembrar os bailes e curtir uma festa de arromba. Toda programação é pra encher de inspiração e vontade de viver, buscando sempre um envelhecimento ativo e saudável.

É hora de buscar um jeito feliz de viver a vida.

Ante o exposto, ouvido o Plenário e atendida às formalidades regimentais, requer que seja aprovada a presente **MOÇÃO DE APLAUSOS**, ao **PROJETO: “MAIS VIVIDAS”**.

Que seja dado ciência do reconhecimento e da justa homenagem prestada por esse legislativo.

PINDAÍ, Estado da Bahia, em 25 de outubro de 2022.

Eliene Pereira da Silva Rodrigues
Vereadora

Atitude dos pais diante de telas e desafios da atualidade

Livro aborda os pilares da parentalidade saudável perante a demasiada exposição de crianças e adolescentes em telas e internet

■ DÉBORA LUZ – ASCOM (LITERARE BOOKS INTERNATIONAL)
debora@literarebooks.com.br



Vivemos em um mundo veloz, com mudanças e informações nos rodeando 24 horas por dia, nos sete dias da semana. Talvez, educar nossos filhos como fomos educados não seja a melhor ou a única maneira de exercermos a parentalidade. Por isso devemos nos ater aos pilares da parentalidade saudável e, a partir de então, nos aprofundar e aprender sobre os erros e acertos que podemos cometer.

Poderíamos ter feito melhor? Poderíamos ter trabalhado menos? Poderíamos ter respondido às curiosidades normais das crianças? Poderíamos ter participado mais no momento da comunhão? Poderíamos ter estado mais presentes e “instagramado” menos?

Esses e vários outros questionamentos fazem da parentalidade um desafio. E, com muita expertise, as autoras da obra “Parentalidade moderna e saudável: telas e outros desafios dos pais”, com coordenação editorial de Adriana Tonelli e publicada pela Literare Books International tra-

zem referências literárias e pessoais para pais e cuidadores sobre como trilhar esse caminho de forma sábia e dirigida, porém não menos objetiva e realista.

Dentre os temas da obra, estão: O impacto da violência e da negligência contra crianças e adolescentes: como transformar essa dura realidade; As telas como aliadas de famílias atípicas; Construindo memórias afetivas; Cyberbullying; Traumatismos dentários na infância; Alienação parental: uma forma de violência que pode ser evitada; Alimentação no século XXI: ainda estamos evoluindo?; A atitude dos pais diante dos desafios.

Neste livro, o leitor entenderá que não existe uma “receita de bolo” para educar, mas existem pontos relevantes para esse processo. Escrevem nesta obra: Adriana Czelusniak, Adriana Tonelli, Carol Carrilo, Eloisa Baissardo Gagliardi, Luciana Rayes, Marcia Candida Rocha Vilaça de Barros, Melina Cortegoso Ferreira e Prislá Fernandes Jean Tranjan.

Sobre a Coordenação Editorial

Adriana Tonelli – Médica graduada pela Faculdade Evangélica do Paraná (2001). Pós-graduada em Genética Humana pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (2002). Especializada em Pediatria no Hospital Infantil Darcy Vargas (2006) e subespecializada em Pneumologia Pediátrica pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Atuante no SUS e em consultório particular.

Ficha técnica

Parentalidade moderna e saudável: telas e outros desafios dos pais

Coordenação editorial: Adriana Tonelli

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 88 páginas – 2022 – Preço de capa sugerido: R\$ 34,90

Formato: 13,5 x 20,8 cm

Categoria: Não ficção

ISBN do físico: 9786559224166

ISBN Digital: 9786559224173

Loja Literare Books: <https://bit.ly/loja-parentalidade-moderna>

Amazon: <https://amzn.to/3AVtjwe>

E-book: <https://amzn.to/3TnSX41>

À venda nas principais livrarias físicas e plataformas digitais.



SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp

ENEM: manter o sono em dia é essencial para garantir um bom desempenho na prova

Exame Nacional do Ensino Médio acontece nos dias 13 e 20 de novembro

■ VAGNER LIMA – ASCOM (AGÊNCIA IDEAL H+K STRATEGIES)
vagner.lima@idealhks.com

O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), principal porta de entrada dos brasileiros a Universidades Públicas e Privadas, contará com mais de 3,3 milhões de candidatos em 2022. Com a proximidade do grande dia, muitos estudantes podem passar noites em claro estudando, o que segundo o Coordenador do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera, Dr. José Gustavo Tavares, não ajuda na preparação para a prova.



(FOTO: FREEPIK)

De acordo com o Especialista, é importante separar um período para o descanso, respeitando o horário estipulado para os estudos sem sobrecarregar a mente, passo fundamental para controlar também a ansiedade que costuma aparecer nos dias que antecedem a prova.

“O indicado é que o ser humano durma oito horas diariamente, para que suas funções biológicas funcionem corretamente. Além disso, o sono impacta diretamente na criatividade, concentração e no lado emocional do indivíduo. Para um bom desempenho no Enem, portanto, é preciso que o estudante respeite os limites físicos e necessidades do corpo”, acrescenta o professor.

O Especialista alerta ainda que estipular períodos de estudo e respeitar a Saúde Mental é fundamental para evitar

crises de ansiedade e assim conseguir manter a calma com a pressão da hora da prova.

O Enem contará no primeiro dia com 40 questões de Língua Portuguesa, 5 de língua estrangeira (Inglês ou Espanhol), 45 questões de Ciências Humanas e redação; enquanto no segundo domingo serão 45 questões de Matemática e 45 perguntas de Ciências da Natureza.

A seguir, o especialista elenca outras dicas para ajudar os candidatos na reta final de preparação e no dia da prova.

- **Prepare-se bem para a prova:** é fundamental uma preparação antecipada e planejada, pois quanto mais bem preparado você estiver, menos ansioso se sentirá.

- **Pratique exercícios físicos:** uma rotina de exercício físico moderada é fundamental para aliviar a tensão e aliviar a mente, além de melhorar a memória, foco e a resistência.

- **Faça exercícios de respiração:** essa técnica ajuda no alívio da Pressão Cardiorrespiratória e aumenta a circulação de oxigênio no Cérebro; inspire pelo nariz e solte pela boca, de maneira gradual e lentamente.

- **Descanse bem antes da avaliação:** um dia antes da prova, tenha uma boa noite de sono. Dormir bem é o “remédio” para combater a ansiedade. Quando dormimos melhor acordamos com a mente e corpo descansados e prontos para os próximos desafios.

CDL Brumado

Certificado Digital SPC

Adquira já o seu!

Seja um **ASSOCIADO(A)** e construa um comércio de **Brumado** mais forte!

AMIGO DA CIDADE
COMPRA AQUI

(FOTO: ASCOM - SSP/BA)



Governo do Estado inaugura Complexo de Segurança Pública de Barra do Choça

■ ANNA BARBARA ALMEIDA
jornalismo@jornaldosudoeste.com

O Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Segurança Pública da Bahia, inaugurou na quarta-feira, 26 de outubro, o Complexo de Segurança Pública de Barra do Choça. A nova estrutura, que vai abrigar as sedes do 4º Pelotão da Polícia Militar, Unidade da 79ª Companhia Independente de Polícia Militar, e a Delegacia Territorial da Polícia Civil vai contribuir para redução dos índices de criminalidade no município. O ato inaugural contou com as presenças do secretário de Estado da Segurança Pública da Bahia, Ricardo Cesar Mandarino; do Comandante

Geral da Polícia Militar da Bahia, Cel. PM Paulo José Reis de Azevedo Coutinho, e da Delegada Geral da Polícia Civil da Bahia, Belª Heloísa Campos Brito.

A construção do Complexo de Segurança Pública, que ocupa uma área doada pela Prefeitura Municipal de Barra do Choça com 2.300 m², no Bairro Cidade Jardim, exigiu investimentos da ordem de R\$ 2,3 milhões, foi executada pelo Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Urbano, por meio da Companhia de Desenvolvimento Urbano do Estado da Bahia.

Proativa
CONTABILIDADE

15 anos
Atendendo Brumado e Região!

WhatsApp: (77) 9 8824 - 9163
Telefone: (77) 3441 - 1405
Facebook/Instagram: @proativacontabil



Secretário de Estado da Segurança Pública da Bahia, Ricardo Cesar Mandarino.

O titular da Secretaria de Estado de Segurança Pública da Bahia, Ricardo Cesar Mandarino, em sua intervenção, apontou a importância do Complexo de Segurança Pública entregue pelo Governo do Estado para o município. Segundo secretário, os serviços oferecidos de forma integrada e o trabalho preventivo das Polícias Militar e Civil é de grande importância para essa cidade que cresce a cada dia e consolida as políticas públicas de Segurança Pública do Governo do Estado.

A importância do trabalho integrado das Polícias Militar e Civil também foi destacado pelo Comandante Geral da Polícia Militar da Bahia, Coronel PM Paulo José Reis de Azevedo Coutinho, reforçando que a nova estrutura e a integração entre as Polícias Militar e Civil vão oportunizar a melhoria da qualidade do atendimento à população e do enfrentamento à criminalidade.

Esse também foi o mote da intervenção da Delegada Geral da Polícia Civil da Bahia, Bel^a Heloísa Campos Brito, apontando que a integração das forças de Segurança Pública vai permitir a otimização de esforços e melhoria dos serviços. Para a Delegada, a parceria entre as Polícias é importantíssima para a sociedade.

Presente ao evento o prefeito Oberdam Rocha Dias (Progressistas) destacou a parceria do Governo Municipal com o Governo do Estado que tem viabilizado importantes investimentos e ações no município. O gestor afirmou ainda que a instalação do Complexo de Segurança Pública vai contribuir positivamente para o combate à violência e à criminalidade. Oberdam Rocha Dias ressaltou, no entanto, que o combate à violência e à criminalidade precisam ser uma ação de parceria permanente de toda a sociedade e não apenas de entes ou órgãos públicos. Por fim, o prefeito pontuou que o Complexo de Segurança Pública vai contribuir muito, oferecendo mais dignidade e melhores condições de trabalho para os Policiais Cíveis e Militares e melhor receptividade para os cidadãos.

Também participaram da inauguração do Complexo de Segurança Pública de Barra do Choça, entre outros, o vice-prefeito do município, Anaelton – Naelton – dos Santos Freitas (PDT); os Comandantes do Comando de Policiamento Regional do Sudoeste e da 79ª Companhia Independente de Polícia Militar, respectivamente Cel. PM Ivanildo da Silva e MJ. PM Heroney Silva Santana.

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

ADRIANA CALÇADOS

77 988419912
adrianacalçadosvc/
@adrianacalçados



FOTO: DIVULGAÇÃO/DPT BA

SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL NEGA PEDIDO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CRIMINALÍSTICA E MANTÉM A EXIGÊNCIA DE NÍVEL SUPERIOR PARA CARGO DE PERITO TÉCNICO NA BAHIA

■ DA REDAÇÃO *

redacao@jornaldosudoeste.com

O Supremo Tribunal Federal manteve, na sessão do último dia 21 de outubro, a validade de normas do Estado da Bahia que exigem Nível Superior para o cargo de Perito Técnico do Departamento de Polícia Técnica da Polícia Civil do Estado. Na decisão, o Plenário da Suprema Corte rejeitou a Ação Direta de Inconstitucionalidade proposta pela Associação Brasileira de Criminalística.

A Associação, na Ação Direta de Inconstitucionalidade, argumentou que os dispositivos das Leis Estaduais 7.146/1992 e 11.370/2009 denominam com o termo os

Peritos Técnicos de Polícia, e que isso abre uma margem para apropriação das atribuições e das prerrogativas da categoria dos Peritos Oficiais de Natureza Criminal. Para a Associação Brasileira de Criminalística, o intuito foi o de promover ascensão funcional por etapas e equiparação remuneratória, em violação ao Princípio Constitucional do Concurso Público, previsto no Inciso II do Artigo 37 da Constituição Federal.

Por unanimidade, o Plenário do Supremo Tribunal Federal acompanhou o voto do relator, ministro Edson Fachin, rejeitando o pedido. O ministro relator, em seu voto,

apontou que as Leis contestadas pela Associação Brasileira de Criminalística não tratam de Matéria Penal – privativa da União – respeitam as disposições da Lei Federal e não estabelecem ascensão funcional. Para o ministro, a exigência de Nível Superior é medida de reestruturação administrativa de competência estadual.

Fachin também salientou que o Supremo Tribunal Federal já se pronunciou sobre a constitucionalidade da exigência de Nível Superior para cargos que anteriormente tinham o Nível Médio como requisito de escolaridade, por se tratar de reestruturação da Ad-

ministração, e não de provimento derivado por ascensão.

O relator reforçou ainda, em seu voto, que foi seguido pelo Colegiado, não haver exclusividade do termo “Perito” para os cargos de Peritos Oficiais: o que a Lei Federal determina é a exclusividade do status de Perito Oficial de Natureza Criminal. “A designação ‘Perito Técnico de Polícia’ não fere o status de Médicos Legistas e Odonto-Legais do Estado da Bahia, ainda mais considerando que a atuação daquele é subordinada à destes”, observou em seu voto o ministro Edson Fachin.

(*) COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE IMPRENSA DO SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL

ARTIGO



*RODRIGO MARUXO É CEO DA MARUXO CONSULTORIA E TREINAMENTO E DA OUTSTANDING ACADEMY, DE DESENVOLVIMENTO HUMANO E AUTOR DO LIVRO "A MAGIA DA EXCELÊNCIA" www.maruxo.com.br

POR RODRIGO MARUXO

PROSPERE COM A EXCELÊNCIA

Sabe quando alguém fez uma coisa pra você e imediatamente você pensou: “puxa, ela nem precisava me fazer isso!”.

Aquela surpresa agradável, que faz um bem danado ao perceber o carinho de alguém com sua necessidade ou problema, em uma instância que a pessoa aparentemente sequer ganha pra isso, o que causa até uma estranheza... Sorria, você acabou de vivenciar a excelência!

A excelência é exceder, ir além, fazer um pouco mais que o básico que todo mundo entrega ou que é pago pra fazer. O resultado disso? Conexões emocionais poderosas geradas pela gratidão, segurança e relacionamento contínuo. Na última linha, vendas, recorrência, fidelização e muito amor envolvido.

Reuni aqui algumas dicas sobre a excelência para que possa aplicá-la, fazendo a diferença no seu mercado e na sua própria vida. Vamos lá:

- Excelência é uma escolha pessoal. Você escolhe viver e praticar a excelência em sua vida ou negócio. Sair um pouco mais de si pelo próximo, produzir um pouco além não porque alguém está vendo, mas porque te faz bem. É, acima de tudo, uma atitude que transforma, eleva e gera bons negócios com felicidade e fidelidade. Excelência é um estilo de vida que faz com que sua consciência te aprove por não enterrar os seus talentos e possibilidades. E com a consciência em paz, você será feliz. Por que entregar menos daquilo que você pode fazer bem?
- Excelência não é necessariamente mais caro. A diferença é que você vai focar em oportunidades que a maior parte das pessoas em empresa simplesmente não nota ou negligência. Atuar focado em excelência não custa mais. É apenas um foco diferente sobre as mesmas coisas. É direcionar os esforços de maneira mais proativa, mais significativa. É rentabilizar sua hora trabalhada com o máximo de qualidade.
- Excelência mora nos detalhes. A maioria das pessoas não é treinada para perceber os detalhes das coisas. Procure exercitar o olhar sobre detalhes e as oportunidades de praticar atitudes de excelência e encantamento aparecerão aos montes, surpreendendo a todos em volta. Observe atentamente em volta e perceba as inúmeras oportunidades de surpreender e encantar que o seu negócio já tem condições hoje de gerar para seus consumidores.
- Excelência está na empatia. Colocar-se no lugar do outro, entender o que o outro está sentindo. Todos temos em algum grau a capacidade de sermos empáticos. A diferença acontece quando eu quero praticar a excelência: sem um alto grau de empatia, não percebo as oportunidades de surpreender e encantar. Notar claramente a alegria, a frustração, todos os sentimentos que fazem o outro um ser humano como nós, é um prato cheio para a excelência acontecer.
- Excelência permeia seus processos. Reveja sempre os processos diários de sua operação, perguntando-se: “posso fazer isso de um jeito melhor?”. Assim, revise o seu jeito de agir e de reagir sobre os processos de atendimento, logística, relacionamento, compras, finanças, marketing... e procure em cada ponto pelas oportunidades de fazer algo diferente, menos oneroso e mais satisfatório para todos os envolvidos, surpreendendo sempre!
- Excelência está no liderar. Construa junto ao seu time a cultura da excelência. Inspire pela visão de futuro e pelo seu exemplo, espalhe as boas histórias que acontecem dentro e fora de casa, pratique a excelência com o time (servir bem seu time para que ele também sirva bem seu cliente), criando um ciclo virtuoso de evolução e amor em fazer o que se faz cada vez mais e melhor.

Pratique. Inspire. Faça acontecer. Sua empresa agradece, seus clientes agradecem, sua vida ganhará muito em propósito e felicidade. Viva na excelência você também!



A excelência é exceder, ir além, fazer um pouco mais que o básico que todo mundo entrega ou que é pago pra fazer.



Sala Tudo Fácil Empresarial é inaugurada em Vitória da Conquista

Expectativa é que o equipamento realize cerca de 60 atendimentos dia a microempreendedores do município



FOTOS: SECOM/PMVC

■ SECOM/PMVC
secom@pmvc.ba.gov.br

Foi inaugurada pela Prefeitura Municipal de Vitória da Conquista, na manhã da quinta-feira (27 de outubro), a Sala Avançada Tudo Fácil Empresarial. A solenidade reuniu a prefeita Sheila Lemos, os secretários municipais de Desenvolvimento Econômico e de Infraestrutura Urbana, respectivamente, Marcos Ferreira e Jackson Yoshiura, o Diretor-geral da Solos Brasil, empresa responsável pela Plataforma Tudo Fácil, Cláudio Silva, o vereador Orlando Filho e representantes do segmento empresarial, industrial e comercial da cidade.

A Sala Avançada Tudo Fácil Empresarial, que funciona na sede da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, disponibiliza de forma presencial aos microempreendedores da cidade serviços, como liberação de Licenças, Alvarás e documentos em geral, de forma ágil e prática. Antes, esses serviços já eram oferecidos a esses pequenos empresários, por meio da Plataforma Online Tudo Fácil.



A prefeita Sheila Lemos afirmou que esse espaço é a “mão” da gestão pública auxiliando o pequeno empresário a empreender. “Fico muito contente por estamos entregando esse espaço que mostra a vocação de Vitória da Conquista enquanto uma cidade empreendedora. Continuaremos nessa boa relação com os empresários, buscando as ferramentas tecnológicas e, principalmente, implementando-as para proporcionar um atendimento rápido e eficaz”, assegurou.

De acordo com o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico Marcos Ferreira, a Sala funcionará como uma espécie de Serviço de Atendimento ao Cidadão (SAC), de caráter empresarial. “E, ao contrário do que pensem, uma vez que já disponibilizávamos esse serviço de forma online, não é um retrocesso. Pelo contrário, é um serviço a mais, pois, às vezes, esses empresários tinham dificuldades de acesso a computador ou o sinal da internet não era bom. Então, com esse espaço, solucionamos isso”, explicou.



O Delegado do Conselho Regional de Corretores de Imóveis (Creci) da Bahia, Ariosvaldo Antunes, comemorou a implantação de mais essa ferramenta. “Ela é de grande importância, não só o Tudo Fácil digital, mas também esse espaço. Hoje, nós Corretores, temos de providenciar um grande volume de documentos, e com esse serviço, a gente vai ter maior facilidade por conta da agilidade que encontramos. A gestão municipal está de parabéns!”, afirmou.

A expectativa é que a Sala Avançada Tudo Fácil Empresarial realize aproximadamente cerca de 60 atendimentos diários.

ARTIGO



**MARCO ANTONIO SPINELLI É MÉDICO, COM MESTRADO EM PSIQUIATRIA PELA UNIVERSIDADE SÃO PAULO, PSICOTERAPEUTA DE ORIENTAÇÃO JUNGUIANA E AUTOR DO LIVRO "STRESS O COELHO DE ALICE TEM SEMPRE MUITA PRESSÃO"*

POR MARCO ANTÔNIO SPINELLI

JEJUM INTERMITENTE

Sidarta Ribeiro diz que temos um Cérebro do Paleolítico vivendo no século 21. Eu diria que não apenas um Cérebro, mas um metabolismo do Paleolítico afundado em calorias vazias do século 21.

Nosso corpo do Paleolítico foi criado para se adaptar a longos períodos de ausência de comida. Longas caminhadas até se encontrar uma pequena fruta ou água potável. Gasto mínimo e economia de recursos. Nosso corpo não gosta de exercícios porque sabe que aquela esteira não vai para lugar nenhum. É gasto de energia sem motivo. Da mesma forma, nosso corpo é programado para estocar energia sempre que possível. Excesso de açúcares, farinha, gordura, dão trabalho para ser metabolizados e são estocados na forma de Triglicerídeos.

Um conceito importante para se falar de Jejum Intermitente é o de Hormese. Diante de dificuldades, nosso organismo mobiliza seus recursos: aumenta a sensibilidade à Insulina, com melhor aproveitamento da energia. Aumento de hormônios do estresse, quando estão dentro da capacidade de adaptação e obtenção de alimento, também são bem-vindos, ao contrário do estresse que se cronifica. Nosso corpo Paleolítico tinha que usar com extrema eficácia os recursos de energia, vitaminas e oligoelementos. Esse corpo mobilizava esses recursos para achar alimento, caçar, colher e alimentar o grupo. Hormese é a dificuldade que faz nosso organismo gastar energia para adaptação ao meio e aprimoramento de estratégias para conseguir melhores condições de sobrevivência. Aprender a usar o fogo e cozinhar os alimentos também ajudou a tirar mais nutrientes dos alimentos, o que contribuiu para o crescimento diferenciado de nossos Encéfalos (mesmo que muitos humanos não façam bom uso desse Encéfalo aumentado e continuem usando seu Cérebro de Paleo Primata). Simplificando, precisamos de Estresse e de Desafios para viver e para manter nosso organismo saudável.

Os índices de obesidade têm crescido exponencialmente desde os anos 70. Desde essa época, a Associação Americana de Cardiologia colocou a culpa nas doenças cardíacas e infartos que se ampliavam na época na gordura de origem animal: carnes, ovos e outras fontes de gordura foram demonizadas e os carboidratos “absolvidos”. O que acontecia na época era o hábito de se fazer 3 refeições por dia, sem comer nos intervalos. A Indústria começou a produzir nas pessoas o hábito de lanches. Comer de maneira constante e quase o dia inteiro foi criando organismos que lutam para estocar aquela quantidade de energia, ao mesmo tempo que tenta defender do excesso de oferta de comida, diminuindo a sensibilidade à Insulina, por exemplo. Só que isso acaba sendo um tiro que sai pela culatra. Para ficar “surda” à Insulina e tentar parar de produzir gordura, o que acontece é o aumento dos níveis da mesma Insulina deixa a pessoa com fome e vontade de comer o tempo todo, até isso virar um círculo infinito de comer, lanche e procurar açúcar e gorduras, sem saciedade. A parte mais perversa desse ciclo, que é o acúmulo de gordura visceral e a somatória de citocinas inflamatórias, vão estar implicadas na maioria das doenças que matam as pessoas, do Diabetes tipo II até o Câncer.

As dietas clássicas sempre insistiram em diminuir a carga de energia da dieta e o aumento do gasto. Criar um balanço energético negativo. Isso pode ter alguma eficácia, mas o custo é muito alto e muita gente, após



As dietas clássicas sempre insistiram em diminuir a carga de energia da dieta e o aumento do gasto. Criar um balanço energético negativo



interromper a dieta, recupera o peso perdido com lucro. As dietas restritivas acabam virando dietas de engorda. O corpo interpreta o período de redução de aporte calórico como uma espécie de inverno ou de fome e corre a recuperar o peso perdido quando tudo volta ao normal. Durante o período de restrição calórica, o corpo reduz o gasto de energia e a quebra de gorduras, levando a grandes sacrifícios e resultados muito ruins, pois o corpo se recusa a perder suas reservas. A guerra contra a gordura acaba virando a promoção de mais gordura.

A dieta de Jejum Intermitente se baseia em períodos progressivos de pausa alimentar, como uma forma de quebrar o hábito deletério de comer em intervalos cada vez mais curto, ou comer o dia inteiro. Quando a pessoa passa muito tempo sem comer, o corpo se prepara para a adaptação a essa condição do ambiente. No começo, um sistema de alarme é acionado, com a sensação de risco ou de fome: a Insulina sobe, as reservas de açúcar do corpo são mobilizadas e a sensação é desconfortável. Depois de um período, há a liberação da Leptina, e o corpo começa a funcionar da maneira que foi programado no Paleolítico: o apetite diminui, as gorduras começam a ser mobilizadas, o corpo começa a ficar mais aguçado: agora preciso caçar e buscar alimento. A gordura precisa ser queimada porque vou precisar estar mais leve para sobreviver. Há relatos de melhoras da Cognição, da eficácia cardíaca e metabólica, porque o corpo, adaptado pela vida moderna a ser sedentário e acumulador de gordura, agora precisa buscar o alimento e fugir dos predadores. O exercício físico e a musculação ajudam nessa sinalização. Está na hora de sacudir a poeira e voltar à caça. O jejum intermitente é uma das manobras para tirar o corpo do modelo acumulador/inflamatório que lota nossos hospitais.

É muito importante transmitir a ideia que isso se dá numa maratona, não numa corrida de tiro curto. O imediatismo para resultados criam ganho de peso rebote, como já explicado. Para começar, podemos evitar comer nas três horas antes de dormir e duas horas depois de acordar. Já dá uma janela de doze a treze horas sem comer. Isso pode ir se estendendo, por exemplo, eliminando o café da manhã. Isso deve ser feito todo dia? Pode ser feito em dias alternados. Ou dois dias sim, um não. O importante é o corpo ativar os mecanismos de Hormese, com ativação do sistema de otimização de funções corporais, geradas pelos intervalos. O processo pode ir sendo ampliado até uma janela de alimentação de menos horas por dia. A fórmula mais proposta é de 16 horas sem comer e 8 horas comendo: por exemplo, jantar às 18 horas e voltar a comer no almoço do dia seguinte. Pelo menos 3 dias por semana. Dr Jason Fung, um nefrologista que cansou de perder os Rins de seus pacientes para o Diabetes e a Obesidade, aplica protocolos de dois dias por semana de jejum ou de ingesta de menos de 500 calorias o dia inteiro, com cinco dias de alimentação com cuidados com carboidratos. Os resultados foram impressionantes, já que os pacientes estavam na luta para salvar seus rins. Mas os benefícios não se restringem à perda de peso. Alguns tipos de Câncer regridem com o Jejum Intermitente, assim como muitas doenças inflamatórias, que incluem doenças cardiovasculares e demências.

Jason Fung se utiliza da pressão em entrar na fila de Transplante para implementar seu regime de jejum duas vezes por semana. A grande dificuldade é criar um sistema que mobilize esse tipo de motivação nas pessoas que estão com sobrepeso sem condições tão dramáticas.

A Medicina e a Psiquiatria devem se aprofundar na difícil tarefa de restaurar a Hormese perdida na vida moderna, e combater o hábito mortal de mastigar o dia inteiro. E criar motivação para implementar dietas que ativem a Hormese. Isso leva tempo antes dos resultados aparecerem, o que leva a muitas desistências. Entendendo como funciona é mais fácil de estabelecer estratégias.

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COMBR

01 ter

↓ 22° ↑ 31° 90% Sol com algumas nuvens. Chove rápido durante o dia e à noite. ...

Madrugada Manhã Tarde Noite

TEMPERATURA
↓ 22° ↑ 31°

CHUVA
 7mm - 90%

VENTO
← ENE - 15km/h

UMIDADE DO AR
 36% 84%

ARCO-ÍRIS
Alta probabilidad.

SOL
 05:11 - 17:49

LUA
○ Nova - 03:37 ☾ Crescente - 03:38

Digital Total

