

COP27: COM EÓLICAS OFFSHORE, BRASIL PODE EXPORTAR ENERGIA LIMPA

FOTO: NICHOLAS DOHERTY/UNSPLASH

Págs. 16 a 18



**Dia Mundial do Diabetes:
O que o sono pode dizer
sobre a doença?**

Págs. 12 e 13

**Município inicia avaliação de
acuidade visual entre alunos da
rede pública de Barra do Choça**

Pág. 22

(FOTO: ASCOM - CAR/SDR)



**Grupo de Mulheres
de Pindaí celebra
investimentos no Sistema
Produtivo da Mandioca**

Pág. 24

ARTIGO



* ÉVELIN GARDENAL, DIRETORA DE
RECURSOS HUMANOS DA DIEBOLD
NIXDORF BRASIL

POR ÉVELIN GARDENAL

A DIVERSIDADE NAS EMPRESAS: INOVAÇÃO E GERAÇÃO DE NEGÓCIOS

Tema dos mais comentados em nossa sociedade, a diversidade é cada vez mais um elemento central das estratégias corporativas. E não apenas pelo lado social: pensar em diversidade também tem sido a chave para o desenvolvimento de inovação e novos negócios nas empresas. Ao permitir a mescla do diferente e o trabalho em equipe, as organizações ganham a chance de ampliar seus horizontes e trazer novos pontos de vista para uma situação o que em última análise significa a oportunidade para que a companhia fortaleça sua competitividade, potencialize os resultados, evolua o desenvolvimento de talentos internos e acelere o lançamento de soluções, entre outros ganhos. É bom destacar, porém, que as vantagens trazidas por esse pensamento mais inclusivo não são apenas meras suposições. Segundo pesquisas da McKinsey, por exemplo, as organizações com diversidade étnica têm 33% mais propensão à rentabilidade. Ainda assim, é preciso admitir que essa não é a realidade que vivemos, de fato. De acordo com estudo da Grant Thornton, apenas 38% dos cargos de gestão são ocupados por líderes femininas. Outra recente pesquisa, dessa vez do Instituto Ghetto, destacou que 47% dos profissionais negros não se sentem bem no ambiente de trabalho, ainda mais pela falta de representatividade na gestão. Há muito a ser feito, portanto, para levar a diversidade para além das discussões.

Para combater as desigualdades de modo geral, a Organização Internacional do Trabalho recomenda que os gestores monitorem o impacto e estimulem a presença de pessoas de diferentes etnias, gêneros e identidades dentro das equipes. Isso inclui analisar e identificar as barreiras que impedem o avanço desses indivíduos e grupos na hierarquia. Nesse trabalho, o papel da organização é buscar construir um local de trabalho mais acolhedor e inclusivo, com um compromisso que precisa ser refletido em todos os aspectos da gestão e do negócio.

Do processo de atração de talentos à gestão do dia a dia, é necessário que as organizações procurem implementar políticas e programas para promover a igualdade de gênero e fomentar um espaço verdadeiramente inclusivo para todos os funcionários. A criação de grupos que se dedicam a estimular uma empresa diversa, como tenho tido a chance de acompanhar, é uma ação que pode ajudar a dar corpo a este movimento, atendendo ao contexto para tornar o local de trabalho mais acolhedor.



Com um ambiente diverso, a organização se torna mais aberta à mudança, já que as pessoas de diferentes backgrounds trazem novas perspectivas e diferentes mecanismos para resolver problemas comuns.



Por meio de ações que estimulem a pluralidade de colaboradores, abordagens e pensamentos é possível se criar um processo não apenas de inclusão dessas pessoas, mas também iniciativas de inovação mais ágil, entendendo e antecipando as mudanças que ocorrem dentro sociedade, bem como encontrando soluções para rever pontos que, porventura, não estejam saindo como planejado. A diversidade traz a variedade de opiniões fundamental para enriquecer o processo decisório, reduzindo o risco de medidas equivocadas ou baseadas em preconceitos que devem ser combatidos.

Com um ambiente diverso, a organização se torna mais aberta à mudança, já que as pessoas de diferentes backgrounds trazem novas perspectivas e diferentes mecanismos para resolver problemas comuns. Essa variedade de ideias estimula a criatividade e a inovação, levando a conquistar novos mercados, clientes, segmentos etc. Afinal de contas, quando pessoas de diferentes etnias, gêneros e orientação sexual se sentem respeitadas no trabalho, a produtividade aumenta e os resultados são surpreendentes.

A diversidade melhora, como consequência, a busca e retenção de talentos, pois as pessoas querem trabalhar em lugares onde se sentem incluídas e motivadas a usar todo o seu potencial. Além disso, adotar um pensamento diverso também é essencial para atrair novos talentos. O relatório, do Great Place To Work, indica que 37% dos entrevistados afirmam que os locais onde trabalham priorizam um ambiente inclusivo. Em um mercado em que a inteligência dos times é um diferencial a ser duramente batalhado pelas organizações, este é um dado a ser especialmente observado.

Quando as organizações não promovem a pluralidade, elas estão perdendo os melhores talentos – e possíveis caminhos para se manterem relevantes junto a todos seus públicos de interesse. Não se trata, portanto, de estimular apenas a contratação de novos grupos, mas também de permitir a inclusão real, com espaço de fala para o diverso. O resultado desse movimento é a própria evolução do negócio (e dos processos), identificando-se soluções não convencionais para os desafios e para as oportunidades.

Ao se permitir essa transformação cultural, estamos alimentando a inteligência coletiva, o bem-estar de mais pessoas, a imagem das companhias e, por que não, nossa esperança de um futuro melhor. Não há tempo a se perder nessa jornada, seja pela importância social ou pela vantagem competitiva que a inclusão traz à realidade das operações. E essa é a boa notícia, afinal: em um mundo mais diverso, todos saímos ganhando.

ERISIPELA: DOENÇA VASCULAR INFECCIOSA QUE PRECISA DE EXAME CLÍNICO MINUCIOSO

Sintomas iniciais são mal-estar, fadiga, calafrios e febre



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

■ ELENICE CÓSTOLA - ASCOM (WAY COMUNICAÇÕES)

elenicecostola@waycomunicacoes.com.br

A Erisipela é uma doença infecciosa causada por uma bactéria (Estreptococo Beta-Hemolítico) que atinge a pele, disseminando-se pelos Vasos Linfáticos e normalmente é acompanhada de aumento doloroso dos Linfonodos (Gânglios Linfáticos) do membro afetado. Pode ocorrer em várias regiões do corpo, mas, em geral, se manifesta nos membros inferiores. Comumente, esta bactéria, que está presente na pele, penetra por intermédio de ferimentos, como picadas de inseto, micoses ou até mesmo em um pequeno corte ou ferida. O quadro clínico pode variar de acordo com a extensão da lesão.

Os sintomas iniciais são parecidos com uma gripe: mal-estar, fadiga, calafrios e febre geralmente alta, e podem aparecer antes da lesão se tornar visível. Na

Erisipela observa-se uma região bem definida com vermelhidão, dor e calor local. Alguns casos podem evoluir com maior gravidade, havendo a formação de bolhas e necrose (morte dos tecidos) em pacientes de maior risco.

O diagnóstico é feito após exame clínico minucioso e o tratamento inclui o uso de Antibióticos (idealmente Penicilina ou derivados) e medidas de tratamento local (cuidados com a porta de entrada da bactéria, utilização de compressas frias ou gelo) e sintomáticos.

De acordo com o Angiologista e Cirurgião Vascular, que também é membro da Comissão de Doenças Linfáticas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo (SBACV-SP), Dr. Mauro Figueiredo C. de Andrade, dependendo da

gravidade dos sintomas e do estado geral do paciente, principalmente os mais idosos e com doenças crônicas, a Erisipela deve ser tratada em ambiente hospitalar com administração endovenosa dos antibióticos.

A prevenção da Erisipela começa com bom cuidado da pele, sendo recomendado manter o espaço entre os dedos dos pés sempre secos, limpar ferimentos com água e sabão e, ocasionalmente, antissépticos tópicos. “O acompanhamento médico adequado é essencial para reduzir as complicações da doença e para proporcionar boa qualidade de vida ao paciente”, afirma o especialista.

“A prevalência de Erisipela é maior nos pacientes imunodeprimidos e nos portadores de Insuficiência

Venosa, de Varizes, Edema de Membros Inferiores e com histórico de Trombose. Cada episódio de Erisipela leva a um aumento exponencial no risco de outros episódios, por isso é muito importante que o paciente e os familiares sejam instruídos sobre os sinais de alerta e os cuidados preventivos”, alerta o presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular, da Regional de São Paulo (SBACV-SP), Dr. Fabio Rossi.

A SBACV-SP tem como missão levar informação de qualidade sobre Saúde Vascular para toda a população. Para outras informações acesse o SITE <https://sbacvsp.com.br> e siga as redes sociais da Sociedade (**Facebook e Instagram**).

Sobre a SBACV-SP

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo – SBACV-SP, entidade sem fins lucrativos, é a Regional oficial da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) no Estado de São Paulo. A Entidade representa os médicos que atuam nas especialidades de Angiologia e de Cirurgia Vascular, nas áreas de atuação de Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular, Radiologia Intervencionista e Angiorradiologia, Ecografia Vascular e outras áreas afins às especialidades. www.sbacvsp.com.br

Jornal do Sudoeste
24 anos
Apenas a verdade.

Lembrete
Cuidar da sua saúde
é o compromisso mais
importante!

OK

Mês da luta contra
o câncer de próstata.

Novembro
Azul



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Coração Na Batida Certa: Campanha alerta população sobre riscos das Arritmias Cardíacas

Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (Sobrac) lança campanha para orientar população a respeito dos riscos das Arritmias Cardíacas, que podem acometer 1 em cada 4 pessoas ao longo da vida e é responsável pela morte súbita de aproximadamente 300 mil brasileiros todos os anos

■ **BÁRBARA CHEFFER - ASCOM (PHOTOTEXTO COMUNICAÇÃO & IMAGEM)**

barbara.cheffer@phototexto.com.br

Responsáveis pela morte súbita de aproximadamente 300 mil brasileiros todos os anos, as Arritmias Cardíacas são motivo de alerta constante por parte da população. Dados da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (Sobrac) apontam que a doença pode acontecer 1 em cada 4 pessoas ao longo da vida.

Em razão disso, a entidade realiza anualmente - desde 2007 - a Campanha Coração Na Batida Certa, com o objetivo de alertar a população sobre os riscos, sintomas e, principalmente, os cuidados que a população deve ter a respeito da doença.

“Ao proporcionar informações e orientações sobre o

que são e como identificar possíveis Arritmias Cardíacas é possível reduzir o impacto das Doenças Cardiovasculares e mortes no país. Por isso a Sociedade se engaja na realização de atividades de cunho educativo, servindo de alerta para a população leiga sobre prevenção, diagnóstico e tratamento das Arritmias Cardíacas”, explica a presidente da Sobrac, Fatima Dumas Cintra.

Por isso nesse mês, são realizadas diversas ações da Campanha com a participação de médicos, profissionais de Saúde, personalidades e influenciadores com o objetivo de levar informações e orientações sobre as Arritmias Cardíacas e a morte súbita.

O que são as Arritmias Cardíacas

Arritmia cardíaca é a alteração do ritmo dos batimentos do Coração que ocorre devido às anormalidades na geração ou na condução do estímulo elétrico do Coração. “Ela pode se apresentar na forma de Taquicardia, quando o Coração bate rápido demais, ou como Bradicardia, quando as batidas são muito lentas”, alerta Carlos Eduardo Lima, coordenador da Campanha em 2022. Quando não tratada, a arritmia cardíaca pode levar à morte súbita.

Medos e inseguranças

O medo e a insegurança relacionados à doença ainda têm grande impacto na vida das pessoas diagnosticadas com algum tipo de Arritmia Cardíaca. “Quando a médica falou em implante de Marcapasso eu confesso que fiquei preocupado e inseguro. Foi quando me dei conta que era mais sério e que me acompanharia para o resto da vida”, conta Cleiton da Silva Cappetti, de São Paulo (SP) em depoimento a uma série documental a ser lançada pela Sobrac. Cleiton foi diagnosticado ao fazer um Exame Ergométrico de rotina e depois da avaliação médica fez o implante de Marcapasso.

“Parte desse medo tem relação direta com o desconhecimento das pessoas em relação à doença. E contra isso a melhor arma é a informação. Ter uma Arritmia definitivamente não é uma sentença de morte. É preciso entender que é perfeitamente possível seguir a vida normalmente após a realização do tratamento adequado”, diz a presidente da Sobrac. O cenário reforça ainda mais a importância do acompanhamento médico periódico e da prevenção a partir da adoção de hábitos saudáveis.

Principais sintomas

Os sintomas mais comuns:

- Palpitações ou “batedeiras”
- Desmaios
- Tonturas
- Em outros casos: cansaço, fraqueza, sensação de pressão baixa, falta de ar, dor no peito e confusão mental.

Muitas vezes, as Arritmias Cardíacas não provocam sintomas, sendo uma doença silenciosa e, por isso, potencialmente perigosa. Em casos graves, pode ocorrer parada cardíaca, que pode levar à morte súbita.

Como prevenir?

Para prevenir as Arritmias Cardíacas, assim como demais doenças do Aparelho Cardiovascular, é preciso ter hábitos de vida saudáveis.

- Alimentação balanceada, rica em verduras, legumes, frutas e cereais verduras;
- Não ingerir ou não exceder no consumo de bebidas alcoólicas e energéticos;
- Não fumar;
- Praticar atividades físicas. Atenção: antes de iniciar a prática você deve realizar uma avaliação Cardiológica;
- Dar atenção à Saúde Emocional;
- Pelo menos uma vez por ano, periodicamente, consultar-se com um cardiologista.

Entenda a Fibrilação Atrial

A Fibrilação Atrial (FA) é o Tipo De Arritmia cardíaca sustentada mais frequente, com uma maior incidência na população idosa.

A complicação mais temida da FA é o Acidente Vascular Cerebral, conhecido como “Derrame”, que

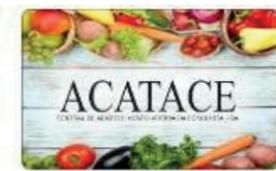
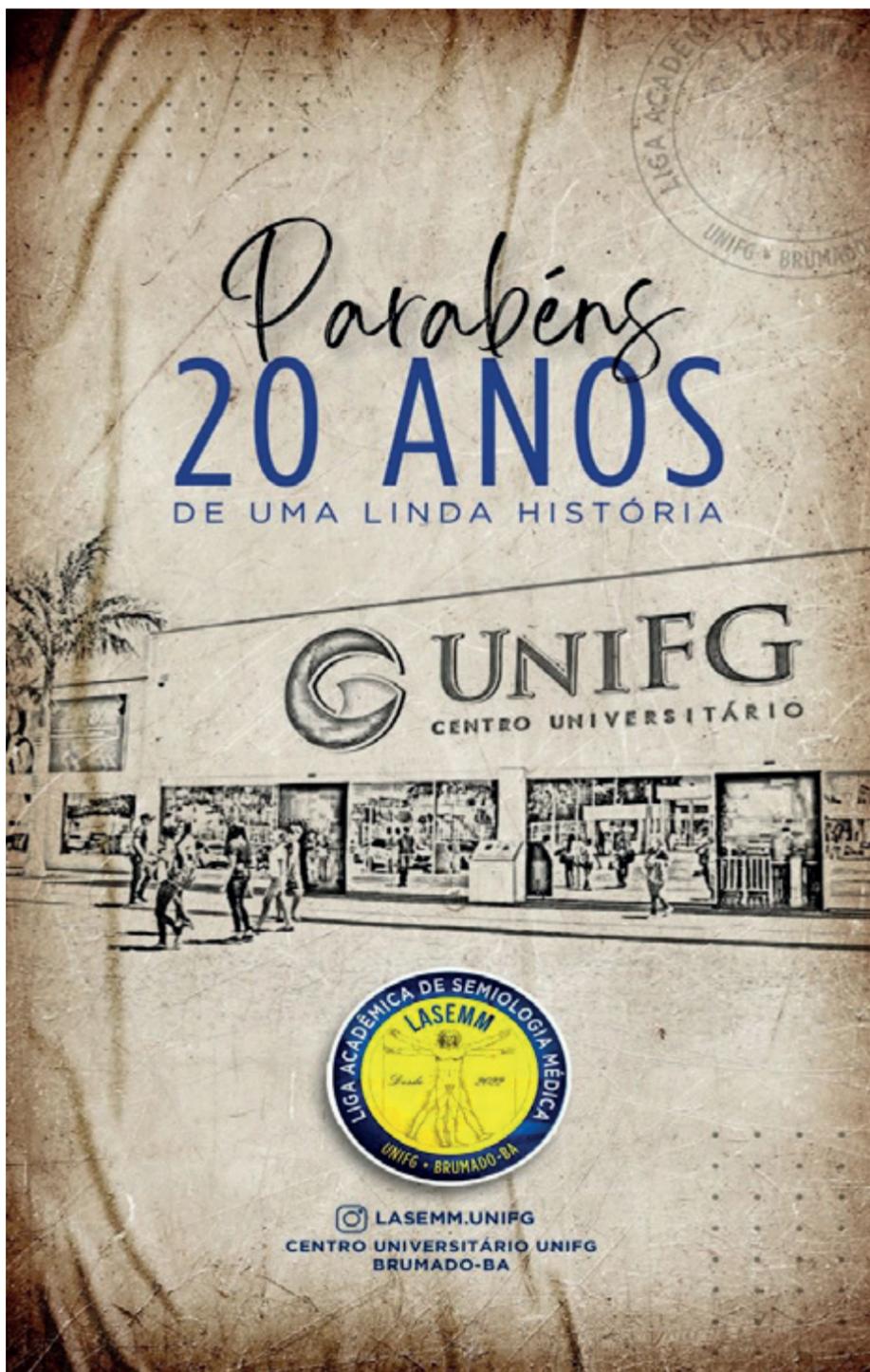
ocorre em razão da contração pouco eficiente dos Átrios, gerada pelos batimentos cardíacos irregulares. Essa condição facilita a formação de coágulos no interior dos Átrios, que podem se desprender e entupir as Artérias Cerebrais, interrompendo a circulação de sangue e o oxigênio para o Cérebro (Isquemia e Infarto Cerebral).

Dia Nacional de Prevenção das Arritmias Cardíacas e Morte Súbita

Em 2010, o dia 12 de novembro foi instituído oficialmente como Dia Nacional de Prevenção das Arritmias Cardíacas e Morte Súbita.

Sobre a Campanha

A Campanha Coração na Batida Certa da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (Sobrac) nasceu em 2007 com a missão de divulgar e alertar a população sobre os principais sintomas de uma Arritmia Cardíaca, doença que pode acometer 1 em 4 pessoas ao longo da vida e é responsável pela morte súbita de cerca de 300 mil brasileiros todos os anos.



CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Vitória da Conquista - 10 de novembro de 2022

Prezados(as) Senhores(as) Associados(as),

A Diretoria da "ACATACE - Associação dos Comerciantes Atacadistas de Hortifrutigranjeiros do CEASA de Vitória da Conquista/BA". Cumprindo com as determinações do Estatuto, vem, tempestivamente CONVOCAR todos os Associados a comparecer à Assembleia Geral Extraordinária, a ser realizada na praça de alimentação no dia 21 de novembro de 2022 (segunda-feira), às 10h:30min em primeira chamada respeitando quórum legal dos membros da Diretoria, e se não tiver presente o tal quórum, será realizada na segunda chamada às 11h com qualquer número de Associados presentes, com a finalidade específica de ser apresentado sobre a matéria da seguinte ordem do dia:

- Deliberação pela redução de prazo do protesto de boleto;
- Reajuste da taxa dos veículos;
- Rateio de despesas e investimentos aos associados;
- O que ocorrer.

Salienta-se a importância de todos, tendo em vista a relevância dos assuntos a serem tratados. Fica registrado que a presente convocação respeitou seu prazo e sua divulgação em meios de comunicação, conforme previsão em estatuto.

Agradecendo o seu comparecimento, subscrevo-me atentamente.

Ronaldo Carvalho de Oliveira
Ronaldo Carvalho
Presidente da ACATACE

ARTIGO



* MARCOS MONTES CORDEIRO
- MINISTRO DE ESTADO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO

POR MARCOS MONTES

BRASIL: REFERÊNCIA MUNDIAL DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEL NO AGRONEGÓCIO

O Brasil, assim como o resto do mundo, participa, entre os dias 8 e 16 de novembro, em Sharm El-Sheik, no Egito, da 27ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas, popularmente conhecida como COP 27.

A maneira como o planeta se comporta no campo da produção de alimentos representa ponto importantíssimo no esforço de todas as nações para controlar o quadro atual de aumento de temperatura da Terra.

O combate às mudanças climáticas e a luta contra a insegurança alimentar são batalhas que devem ser travadas em um campo comum, que leve em consideração um modelo de produção sustentável, equilibrado em seus aspectos sociais, econômicos e ambientais.

O Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do planeta, reconhecido por conciliar produtividade com conservação. Temos um importante aliado em nosso Código Florestal, uma das legislações ambientais mais rígidas do mundo, que determina a obrigatoriedade de preservação de vegetação nativa dentro das propriedades rurais, sem qualquer remuneração adicional ao produtor.

Em outubro, estive reunido, ao lado do ministro do Meio Ambiente, Joaquim Leite, e do ministro das Relações Exteriores, Carlos França, com representantes da Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA).

A CNA ressaltou que o Brasil tem adotado, nos últimos anos, práticas descarbonizantes na produção de alimentos e, mais do que isso, que temos condições de apresentar ao mundo tecnologias que atendam à demanda crescente por alimentos por meio de uma produção sustentável.

É importante lembrar que o Brasil dispõe, além do Código Florestal, do Plano Setorial de Mitigação e de Adaptação às Mudanças Climáticas para a Consolidação de uma Economia de Baixa Emissão de Carbono na Agricultura - Plano ABC. Ele tem como finalidade organizar e planejar ações para a adoção das tecnologias de produção sustentáveis, com o objetivo de contribuir para o atingimento dos compromissos internacionais do Brasil em desenvolvimento sustentável e combate à mudança do clima, bem como para a redução da vulnerabilidade e a redução de emissões no setor agrícola.

O principal resultado dessa combinação entre produção e sustentabilidade é a quebra sucessiva de recordes de produção. Norteada por nosso Código Florestal e amparada nas tecnologias de ponta utilizadas no setor agropecuário nacional, a próxima safra brasileira de grãos será histórica. De acordo com o 1º Levantamento da Safra de Grãos 2022/2023, divulgado em outubro pela Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), a produção de grãos poderá atingir 312,4 milhões de toneladas. Se confirmado, o volume superará em 41,5 milhões de toneladas o recorde obtido na temporada recentemente finalizada, quando foram colhidos 270,9 milhões de toneladas.

Diante dessa realidade, estou certo de que o Brasil caminha para assumir um papel de protagonismo em questões ligadas ao clima. Temos muito a contribuir no Egito com as pautas que serão discutidas durante a COP 27, principalmente àquelas ligadas ao combate à insegurança alimentar e à adaptação aos impactos da mudança do clima. Vamos mostrar ao mundo que, por meio de processos produtivos sustentáveis amparados em tecnologia de ponta, é possível gerar crescimento econômico inclusivo, aumentar a produção de alimentos e, ao mesmo tempo, enfrentar os efeitos das mudanças climáticas.



... o Brasil caminha para assumir um papel de protagonismo em questões ligadas ao clima.



ARTIGO



* VALTER CASARIN - ENGENHEIRO AGRÔNOMO, ENGENHEIRO FLORESTAL, MESTRE EM SOLOS E NUTRIÇÃO DE PLANTAS, DOUTOR EM CIÊNCIA DO SOLO, PROFESSOR NOS CURSOS DE GRADUAÇÃO DE AGRONOMIA, DE ENGENHARIA FLORESTAL NA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ/SP (UNITAU) E FACULDADE DE AGRONOMIA E ENGENHARIA FLORESTAL (FAEF), GARÇA/SP E DE ESPECIALIZAÇÃO DO PROGRAMA SOLLOAGRO, ESALQ/USP. DIRETOR ADJUNTO DO INTERNATIONAL PLANT NUTRITION INSTITUTE (IPNI), PROGRAMA BRASIL. COORDENADOR CIENTÍFICO DA INICIATIVA NUTRIENTES PARA A VIDA E COLABORADOR TÉCNICO DA NPCT.

POR VALTER CASARIN

VOCÊ SABE COMO ESCOLHER AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS NA HORA DAS COMPRAS?

Todos nós sabemos da importância de comer frutas, legumes e verduras todos os dias. Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, muitas vezes são baixos em calorias e, portanto, perfeitos como parte de uma dieta variada e equilibrada. Mas, você sabe como escolhê-los durante as compras?

Para o bom investimento do seu dinheiro, o ideal é optar por alimentos da estação, ou seja, da época correta, respeitando o ciclo natural de seu crescimento. Nada é mais frustrante do que comprar frutas, legumes e verduras frescas no mercado, por exemplo, e perceber que eles não estão maduros o suficiente ou maduros demais.

Nesse processo de seleção, vale também tentar sentir e cheirar as frutas, legumes e verduras durante as compras; o resultado pode ser o prazer de ingerir alimentos na plenitude do seu sabor. Para fazer as escolhas certas e evitar dores de cabeça, o cheiro, a cor, a firmeza ou mesmo o peso devem ser levados em consideração dependendo do produto.

Na maioria das vezes, a cor dos frutos é, ainda, um bom indicador de sua frescura, maturação e boa forma. Para evitar erros e sempre escolher produtos de qualidade, confira algumas dicas:

Tomate

O tomate é um fruto frágil que deve ser manuseado com cuidado na hora de comprá-lo. Além disso, para ter certeza de que nossa salada terá consistência e sabor, você deve ter certeza de escolher frutos muito vermelhos (uniformemente), firmes e carnudos. Um bom tomate deverá ter a pele lisa, sem buracos ou rugas, e ser muito brilhante. É importante reforçar, que os tomates devem ser armazenados em temperatura ambiente, pois armazená-los na geladeira leva a uma perda irreversível do sabor da fruta.

Batata

Na hora de escolher uma batata é importante selecioná-la de acordo com o uso que se quer fazer dela: purê de batata, batata frita, sopa, cozida ou assada. Uma vez escolhida a variedade adequada, deve-se pegar o produto na mão e verificar se está bem firme, se a sua cor é uniforme e se não tem manchas.

Cebola

Existem duas regras a seguir na escolha de boas cebolas. A primeira é que quanto mais firme e brilhante, maior a probabilidade de você apreciá-la. Por outro lado, se forem observados pequenos germes ou mosquitos voando perto de uma cebola, pode descartá-la.

Pepino

Quando compramos um pepino, muitas vezes pensamos em verificar sua cor. O



Na maioria das vezes, a cor dos frutos é, ainda, um bom indicador de sua frescura, maturação e boa forma.



que tem a tonalidade mais verde é escolhido, com uma pele limpa, lisa e sem manchas. Isso é bom, mas a inspeção não deve parar por aí.

Um bom pepino é aquele com firmeza em todo o corpo (até nas extremidades), de tamanho médio (nem muito grande nem muito fino) e acima de tudo que seja reto.

Berinjela

A melhor escolha de uma berinjela é simplesmente pela coloração roxa. Cor violeta, nem muito claro e nem muito escuro.

Couve-flor

Com a sua massa generosa e o seu sabor ligeiramente picante, a couve-flor não deve estar flácida. Escolha aquela com coloração mais branca e com florzinhas bem juntas; assim como certifique-se de que não está manchada.

Rabanete

Primeiro passo é observar a cor dos talos e folhas, se estiverem bem verdes, o rabanete está bom e fresco. Em seguida, é importante verificar se estão bem firmes e com a pele limpa. Mas a melhor dica é o tamanho: quanto maior o rabanete, menor a probabilidade de sabor, por isso, escolha sempre os rabanetes pequenos. Desta forma nunca erramos!

Brócolis

Para verificar se está fazendo a escolha certa na hora de comprar, basta ter em atenção alguns critérios. O brócolis deve estar firme e bem verde. Se estiver macio e começando a florescer, significa que não está fresco. Tal como acontece com a couve-flor, as flores bem juntas são essenciais para seduzir o nosso paladar.

Maçã e pêra

Seja qual for a variedade da maçã (Gala, Fuji, Red, entre outras) é importante escolher as mais firmes - prova da sua frescura -, e com uma pele lisa. As maçãs cultivadas em altitude, áreas mais altas, são as mais doces. Já a pêra tem um tempo de maturação de cerca de uma semana. Ao contrário de outras frutas, a cor da pêra não é um indicador de maturação, algumas variedades permanecem verdes mesmo quando maduras. Se o pedúnculo (aquela haste ou cabo) da fruta sair, a pêra está madura demais. Pelo contrário, se a polpa é flexível em torno do pedúnculo e o caule bem preso, ela está madura.

Abacaxi

Na maioria das vezes, a cor dos frutos é um bom indicador de seu frescor, maturação e boa forma, mas para o abacaxi, evitamos confiar nas aparências. Por exemplo, uma fruta na coloração verde pode muito bem estar madura e comestível. O teste para ver se o abacaxi atingiu a maturidade é tentar arrancar uma folha do caule. Se sair com facilidade, ele está no ponto.

Melão

O melão é uma fruta que constantemente nos decepcionamos por não estar doce o suficiente ou pouco suculento. Para uma boa escolha, ele deve ser bem pesado (sinal de que é muito doce!), bem aromatizado, e a pele deve estar sem manchas. Se você comprar um melão para comê-lo imediatamente, certifique-se de que o pedúnculo está faltando ou rachado: isso significa que a fruta está muito madura e empanturrada de açúcar.

Morango

O morango é uma daquelas frutas que não amadurecem após colhidas. Por isso, é muito importante escolhê-los na medida certa, caso contrário corre-se o risco de não desfrutar de todos os seus sabores. Existem três aspectos para escolher o morango: se estão bem perfumados, se sua polpa está bem vermelha, brilhante e firme e, finalmente, que o pedicelo (haste da flor) seja duro e verde brilhante.

Pêssego

Todos nós apreciamos o sabor doce e suculento do pêssego. Mas, devemos evitar os que tiverem o aspecto farinhentos e sem gosto. Para isso, precisamos selecioná-los com muito cuidado. Depois de escolher os pêssegos com casca fina e sem manchas, é preciso cheirá-los e comprar apenas aqueles que são bem perfumados.

Abacate

Embora existam diferentes variedades de abacates, a principal distinção é entre os de pele lisa e os de pele granulada. Tome cuidado para não manusear muito o abacate na hora de escolher para não danificá-lo, uma leve pressão no nível do pedúnculo deve ser suficiente para identificar se está maduro. De fato, se a carne ao redor do cabo estiver macia, a fruta está pronta para ser degustada. Finalmente, um abacate pode sempre ser mantido à temperatura ambiente para acelerar o amadurecimento.

Vale lembrar que para um legume ou fruta expressar suas qualidades, seja pelo sabor, cheiro, cor exuberante, mas também pela qualidade nutricional e durabilidade, há a necessidade das plantas encontrarem todos os nutrientes necessários em quantidades disponíveis no solo. Na ausência ou em quantidades insuficientes de nutrientes, os fertilizantes cumprem o papel de fornecer os nutrientes para as plantas.

O planejamento do consumo de frutas e vegetais continua sendo a atitude mais eficaz contra o desperdício de alimentos. Com efeito, o estabelecimento antecipado das compras permite escolher frutas, legumes e verduras em diferentes estágios de maturação e de acordo com a data de consumo. Além da praticidade e do interesse no combate ao desperdício, esse método também facilita a integração de frutas, legumes e verduras em cada refeição.

Portanto, a escolha de frutas e verduras saborosas deve ser antecipada bem antes de encher sua cesta de compras. De fato, o sabor de uma fruta ou vegetal depende em grande parte de seu estágio de amadurecimento e saber a hora de escolher é fundamental nesse processo.

Dia Mundial do Diabetes: O que o sono pode dizer sobre a doença?

Especialista no sono aponta que o Diabetes pode ser tanto um fator de risco para insônia, como também potencializado por ela



■ TATIANE DIOGENES - ASCOM/VIGILANTES DO SONO (SEVEN PR)

tatiane.diogenes@sevenpr.com.br

No próximo dia 14 é celebrado o Dia Mundial e Nacional do Diabetes. A data marca a principal campanha de conscientização global com foco no Diabetes Mellitus. São diversas as consequências que a doença pode causar, e a Vigilantes do Sono (<https://www.vigilantesdosono.com>) alerta para problemas no sono como um dos efeitos.

De acordo com Laura Castro, fundadora e Psicóloga da Healthtech referência no combate à insônia, o Diabetes e o sono estão diretamente ligados, isso porque a Hiperglicemia, alto nível de açúcar no sangue, tem como um dos seus efeitos a sensação de cansaço excessivo, que pode se associar a muita sonolência.

No entanto, é possível que esta seja uma consequência de um sono de má qualidade, uma vez que a Hiperglicemia também causa sede excessiva e um aumento na frequência urinária, o que por sua vez pode provocar uma fragmentação no sono, tornando-o instável. “Neste caso, não tratar o Diabetes ou cuidar da alimentação e dos hábitos, pode desencadear uma série de problemas rotineiros no sono, entre eles a insônia”, destaca.

Como a insônia pode potencializar o Diabetes?

Embora o Diabetes possa causar más noites de sono, o diagnóstico de insônia, por sua vez, exige mais cuidado. Isso porque a insônia se caracteriza por uma recorrência ou persistência dos sintomas de dificuldades para se iniciar e/ou manter o sono, levando a prejuízos para o funcionamento diurno.

“Quando se tem insônia, precisamos estar atentos às consequências. Isso porque o distúrbio do sono causa estresse e alterações cognitivas e de humor, o que às vezes passa despercebido no dia a dia e só quando o efeito já está acumulado e com consequências mais drásticas que se vai realmente notar. O estresse e o nervosismo também diminuem a ação da insulina, que é diretamente responsável por controlar os níveis de glicose no sangue, algo determinante no diagnóstico do Diabetes”, explica.

Embora existam diversas causas para a insônia, o tratamento por meio da mudança de hábitos e comportamentos é mais eficaz do que o uso de medicamentos. Além de que os medicamentos para insônia podem gerar dependência física e psicológica, e se transformar em um quadro muito mais difícil de tratar, quando não são manejados adequadamente.

Quanto ao Diabetes, os cuidados para evitar o desenvolvimento da doença se fazem cada vez mais necessários, uma vez que a condição crônica tem se espalhado de forma rápida em todo o mundo. Em 2021, a Federação Internacional de Diabetes (IDF) fez um alerta sobre o aumento de 16% na incidência da doença na população mundial. Dados da Instituição revelaram que o número de pessoas com a doença aumentou em 74 milhões, totalizando 537 milhões de adultos no mundo em 2021. No Brasil, as estimativas mais recentes somam 16,8 milhões de pessoas com a doença, cerca de 7% da população.

O relatório da IDF destaca ainda projeções quanto à expansão da doença. De acordo com a Instituição, até 2030, o Brasil deve ter 19,2 milhões de pessoas com Diabetes. Esse número sobe para 23,2 milhões em 2045.

“Assim como qualquer outra doença crônica, é preciso atenção e maior cuidado para o não agravamento da condição. No caso do Diabetes que, como vimos, está em um crescente acentuado em todo o mundo, o acompanhamento é fundamental para se manter a qualidade de vida dos pacientes”, finaliza Laura.

Já começou o
Censo
2022!

RECEBA BEM O RECENSEADOR
E RESPONDA CORRETAMENTE

IBGE
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

Censo 2022

Saiba tudo
no site do IBGE

Jornal do Sudoeste
24 anos
Apenas a verdade.

AS PRINCIPAIS DIFERENÇAS ENTRE TERAPIA DE REPOSIÇÃO E CICLOS DE TESTOSTERONA

De acordo com Igor Barcelos, Médico Endocrinologista e Metabologista, a finalidade de ambos os tratamentos é completamente diferente

■ CAROLINA LARA - ASCOM (CAROLINA LARA COMUNICAÇÃO)

carolina@carolinalara.com.br

É comum que, ao se aproximar dos 40 anos de idade, os níveis de Testosterona caiam, causando diminuição da libido, disfunção erétil, diminuição da energia, cansaço crônico, perda de memória e, até mesmo, diminuição da qualidade de vida. Neste sentido, a Reposição Hormonal Masculina pode ser o tratamento mais efetivo.

A terapia de reposição de testosterona é indicada, principalmente, para o tratamento da Andropausa, distúrbio hormonal natural que surge em homens a partir dos 40 anos, causando, além dos problemas citados anteriormente, irritabilidade e ganho de peso.

Embora o assunto seja relevante, ele não é amplamente discutido pela sociedade. Segundo pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Urologia - SBU, mais de 57% dos homens nunca ouviram falar em Andropausa e 71% desconhecem seus sintomas. O levantamento foi realizado com 3.200 homens com mais de 35 anos em oito capitais brasileiras, sendo elas: São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Brasília, Porto Alegre, Salvador, Recife e Curitiba.

De acordo com o Dr. Igor Barcelos, Médico Endocrinologista e Metabologista com Título de Especialista pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - SBEM, existem alguns tratamentos que se diferenciam uns dos outros. “A TRT, por exemplo, que é a Terapia de Reposição de Testosterona, é indicada quando os níveis do hormônio estão baixos e não conseguem alcançar os níveis fisiológicos normais, que ficam entre quatrocentos e mil. O objetivo desse tratamento é, justamente, melhorar a disposição, a energia, a libido, as ereções e fazer com que o homem voltar a produzir o que ele produzia de forma normal”, pontua.

Por outro lado, existem metodologias que usam a Testosterona com outros objetivos que não estão, necessariamente, relacionados à falta de produção do hormônio. “Os Ciclos de Testosterona, por exemplo, se baseiam no uso de doses acima da média, que passam de mil. O principal objetivo, nesse caso, é ganhar massa muscular, anabolizar, hipertrofiar e queimar gordura. Ou seja, é o uso da Testosterona sem nenhuma relação com a falta de produção do hormônio, mas com o intuito de ter um aumento de massa muscular”, finaliza o especialista.



(FOTO: DIVULGAÇÃO).

Igor Barcelos, Médico Endocrinologista e Metabologista.

CALOR AUMENTA O SURGIMENTO DE PROBLEMAS DE PELE EM PETS, SAIBA COMO EVITAR AS DERMATITES

(FOTO: DIVULGAÇÃO)



■ **MARIANA TABATIANO - ASCOM (TEXTO COMUNICAÇÃO CORPORATIVA)**

mariana@textoassessoria.com.br

A chegada do calor traz diversos benefícios, não só para as pessoas, mas também para os pets, com dias ensolarados e maior disposição. Entretanto, é preciso ficar atento aos problemas que podem surgir nesse período – principalmente os que podem afetar a pele e os pelos dos animais. De acordo com a Médica Veterinária Stefanie Poblete, Analista Técnica de marketing da Syntec (<https://syntec.com.br>), uma atenção especial deve ser dada às Dermatites, que aumentam muito no período mais quente do ano.

“O tempo quente e úmido favorece a proliferação de

micro-organismos e parasitas, tais como fungos, ácaros, pulgas, piolhos e carrapatos. Além disso, o aparecimento de reações alérgicas secundárias é muito comum. Redobrar os cuidados nesse período do ano é essencial, pois as Dermatites embora sejam rapidamente diagnosticadas, podem trazer muitos desconfortos ao animal”.

Dentre as Dermatopatias mais comuns em cães, estão as Piodermites. Essa alteração é definida como uma infecção bacteriana da pele. Segundo o Conselho Federal de Medicina Veterinária (CFMV), a Piodermite Canina é responsável por cerca da metade dos

atendimentos Dermatológicos em cães. Na espécie felina, as Piodermites são menos comuns e dificilmente são a causa primária das alterações, estando muitas vezes associadas a quadros alérgicos de base.

Stefanie esclarece que “existem três tipos de Piodermite: a de Superfície, a Superficial e a Profunda. Essa classificação está relacionada a profundidade da infecção, a Piodermite de Superfície ocorre quando a colonização se restringe ao Estrato Córneo que é a camada mais externa da Epiderme. A Piodermite Superficial, por sua vez, envolve a Epiderme e os Foliculos Pilosos, como exemplo

desta, temos a Foliculite. Já na a Piodermite Profunda, que na maioria das vezes é uma complicação do quadro superficial, tem-se o envolvimento dos Foliculos e da Derme, com possibilidade de envolvimento do Tecido Subcutâneo”.

O tutor precisa estar atento aos principais sintomas da Piodermite que são coceira excessiva, lesões de pele que podem ser pápulas ou pústulas (bolinhas de pus), crostas, descamação, abscessos e queda de pelos. Além disso, o pet pode realizar lambeduras ou mordidas na região o que pode fazer com que o quadro se agrave.

“Além das infecções de pele, a chegada do verão pede uma atenção especial ao tempo de exposição solar, pois o sol pode causar danos agudos, como as queimaduras solares, alterações decorrentes de exposições frequentes como a Dermatose Solar, predispondo a determinadas Neoplasias de Pele. Para amenizar essas consequências, os tutores devem optar por realizar os passeios em horários mais amenos do dia como o início da manhã e o fim da tarde”, esclarece a Médica Veterinária.

Para os pets que apresentam Piodermite, a Syntec do Brasil oferece Micodine, shampoo terapêutico que associa a Ação Fungicida de Cetocozolol à Ação Antisséptica do Clorexidine. O produto pode ser indicado para prevenção ou para o tratamento em cães e gatos. Vale lembrar que é sempre importante consultar o Médico Veterinário de confiança.

COP27: COM EÓLICAS OFFSHORE, BRASIL PODE EXPORTAR ENERGIA LIMPA

Diretora do Ministério de Minas e Energia
Marina Rossi afirma que o país deve se tornar
porto seguro para investidores

■ **SECOM/PR**

imprensa.secom@mcom.gov.br

O Brasil não só deve assumir a vanguarda na produção de energia verde, como caminha para se tornar um porto seguro para investidores, podendo se tornar um exportador de energia limpa. Essa é a opinião de Marina Rossi, diretora de Desenvolvimento Energético do Ministério de Minas e Energia (MME) sobre um dos assuntos que devem ser destaque durante a 27ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas de 2022 (COP-27), que começou no domingo, no balneário de Sharm El Sheikh, no Egito, com enorme expectativa sobre o papel do Brasil sobre temas fundamentais como a transição energética e a construção de um futuro baseado em energia verde.



FOTO: NICHOLAS DOHERTY/UNSPASH

Segundo ela, o potencial de produção de energia eólica fora da costa, por exemplo, pode transformar o Brasil em um exportador de energia limpa. “Existe um grande potencial de geração a ser utilizado na produção de hidrogênio para exportação. Assim, como o Brasil tem um destacado papel na produção global de alimentos, podemos nos tornar também um grande exportador de energia limpa”, afirma.

A exploração da energia eólica fora da costa está em fase de regulamentação. “Nossa prioridade é prezar pela segurança desse investimento, para que ele seja efetivo em promover o crescimento econômico, sempre com regras claras e segurança jurídica, sem abrir mão da celeridade e desburocratização.”

Em entrevista, Marina falou ainda sobre segurança energética, os desafios para neutralizar emissões na geração de energia produzida a partir de combustíveis fósseis.

O Brasil vem sendo visto cada vez mais como uma liderança no debate sobre a transição energética no mundo. Mas a condução dessa transição pressupõe aumentar a presença de fontes de energia limpa, mantendo a segurança energética e a estabilidade do sistema industrial, no estágio em que se encontra hoje. Como essa equação se fecha?

MARINA ROSSI: *O Brasil é protagonista na transição energética mundial. Nossas matrizes estão entre as mais limpas do planeta. Para se ter uma ideia, esperamos que, ao final de 2022, quase 47% de nossa energia e 85% de nossa oferta de energia elétrica sejam decorrentes de fontes renováveis. Esses percentuais são três vezes maiores que a média mundial.*

Tal panorama foi pavimentado pelo uso de recursos hídricos abundantes do país, aliado aos incentivos para a diversificação das fontes. Esse patamar também foi fortalecido pela interligação das diversas regiões brasileiras, para garantir uma maior segurança energética, uma vez que nossa matriz -- predominantemente hidráulica -- sempre foi impactada pelos efeitos climáticos. Além disso, desde a década de 70, o Brasil se esforça para reduzir a dependência de derivados de petróleo no setor de transportes, tendo sido pioneiro na criação de políticas para utilização de biocombustíveis, a custos competitivos.

Como todo esse processo foi sendo construído de maneira estruturada, o Brasil conseguiu alcançar uma dependência cada vez menor de importações de petróleo e derivados, além de atingir altos níveis de segurança energética. Com isso, o país tem caminhado para uma expansão acentuada do mercado livre, no qual a oferta de fontes renováveis é predominante. Para tratar da segurança sistêmica, principalmente considerando a variabilidade das fontes renováveis, foram desenvolvidos leilões de reserva de capacidade em 2021.

Em conjunto com a Empresa de Pesquisa Energética (EPE), o Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS) e participantes do setor, o Ministério de Minas e Energia (MME) está trabalhando para desenvolver o mercado de capacidade, permitindo que os agentes também contribuam para necessidade sistêmica de potência e de energia.

Existe ainda um desafio de neutralizar as emissões na geração de energia a partir de combustíveis fósseis. O que vem sendo feito de forma concreta nesse sentido?

MARINA ROSSI: *O país já possui frentes de neutralização das emissões em atividades. Exemplos relevantes disso são os Créditos de Descarbonização (CBIOS), gerados no âmbito do Programa Renovabio. A instituição do Programa foi um passo importante e o MME está sempre buscando aprimorá-lo. Outro avanço foi a publicação do Decreto nº 11.705/2022, que dá mais um passo para estruturação de um mercado de crédito de carbono.*

Além disso, é sempre importante destacar que a manutenção de um perfil renovável na matriz elétrica já é uma grande conquista do Brasil em termos de neutralidade de carbono, visto que atualmente o País já emite 33% menos que o bloco da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e 37% menos que o mundo, em termos do uso de energia.

Tudo isso já considerando o panorama de 2021, quando tivemos aumento da geração termelétrica devido à maior escassez hídrica da história. Para além disso, cabe ressaltar que, enquanto em diversos países a geração elétrica é responsável pela maior parte das emissões de gases de efeito estufa (GEE), no Brasil ela corresponde a apenas 16,5% do total. E, mesmo em um contexto favorável e privilegiado, temos intensificado as ações nos setores carbonointensivos, garantindo a construção de um mercado de carbono, ao mesmo tempo que possuímos uma matriz elétrica extremamente renovável.

O Brasil também tem um enorme potencial para geração de energia eólica offshore, uma fonte que vem sendo bastante explorada por países como a China, por exemplo, líder hoje na produção de energia gerada pelo vento em alto mar. Existe uma expectativa de que, com a publicação do Decreto 10.946/2022, em fase de regulamentação, haja avanços já em 2023. Quais são os desafios para essa implementação no Brasil?

MARINA ROSSI: *Após a publicação do Decreto nº 10.946/2022, o MME publicou duas portarias sobre a geração de energia fora da costa, as offshore. A primeira foi a nº 52/2022, com as diretrizes*

complementares ao Decreto. A segunda foi a Interministerial MMA/MME nº 3/2022, criada para o desenvolvimento do portal único de gestão das áreas e das solicitações em parceria com a Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) e demais instituições envolvidas.

Um dos principais desafios é desenhar um arcabouço regulatório organizado, aderente às necessidades e particularidades desse porte de empreendimento, evitando a existência de entraves para a adequação da estrutura portuária e na cadeia de suprimentos. Acreditamos que será um desafio absorver a energia a ser gerada, considerando a expansão prevista da carga e a expansão da oferta de outras fontes renováveis competitivas no país. Nesse sentido, existe um grande potencial de geração a ser utilizado na produção de hidrogênio para exportação. Assim, como o Brasil tem um destacado papel na produção global de alimentos, podemos nos tornar também um grande exportador de energia limpa.

Com o avanço da regulação, será possível que os empreendedores desenvolvam estudos que mostrem características mais detalhadas da geração de energia offshore no mar brasileiro. Dessa forma, podem ser identificados quais são os atributos dessa fonte e de que forma podem contribuir para a oferta de energia e para a segurança sistêmica. Esse setor deverá gerar atratividade ao investimento privado, com capital nacional e internacional. A nossa prioridade é prezar pela segurança desse investimento, para que ele seja efetivo em promover o crescimento econômico, sempre com regras claras e segurança jurídica, sem abrir mão da celeridade e desburocratização.

Um dos focos da COP27, que começa na próxima semana, é a energia verde, tema de um dos pavilhões que o Brasil vai apresentar na conferência. Existe, nesse sentido, uma oportunidade para que o país seja considerado como foco para investimento externo nesse cenário?

MARINA ROSSI: O trabalho do MME se traduz na construção de consensos entre as diversas entidades participantes do setor energético visando à consolidação do Brasil como um porto seguro de investimentos, garantindo que o país esteja na vanguarda do setor de energia verde.

Recentemente, criamos o Programa Nacional do Hidrogênio (PNH2), com os primeiros passos na geração e promoção do hidrogênio de baixo carbono como vetor energético no país. Esse programa representa uma grande oportunidade para investir e participar do desenho de mercado numa das nações mais promissoras do mundo. O Brasil, além de ter uma matriz altamente renovável, essencial para a produção de hidrogênio de baixo carbono, detém expressivos recursos ainda não explorados, incluindo potenciais de geração fotovoltaica e eólica, tanto onshore quanto offshore.

A geração distribuída (GD) nacional, majoritariamente fotovoltaica, tem crescido a níveis elevados, com tendência de aumento de mais de 80% para este ano, garantindo um ambiente sólido para investidores.

Além disso, recentemente regulamentamos o Decreto nº 10.946/2022, referente ao aproveitamento dos recursos naturais para geração de energia elétrica em ambiente offshore. Diversas empresas têm sinalizado interesse no potencial do Brasil, garantindo que as medidas adotadas sejam o início de mais um protagonismo brasileiro na questão energética.

Dessa forma, esperamos atrair cada vez mais investimentos em energia verde, contribuindo para o fortalecimento de ações de mitigação de mudanças climáticas e garantindo acesso à energia limpa, segura e barata aos brasileiros.



Sempre é **HORA DE
COMBATER a Dengue**

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste
Apoia essa campanha.

ARTIGO



* VICENTE DA MATA - ACADÊMICO DO
CURSO DE FILOSOFIA PELO ISTA -
INSTITUTO SANTO TOMÁS DE AQUINO/
BELO HORIZONTE - MG.

POR VICENTE DA MATA



**Meu
coração bate
acelerado
diante de tudo
isso, e eu o
conheço.**



RUAS DE SOMBRAS

Sombras me acompanham todas às vezes
que saio na rua. e não as conheço.

Olhares se cruzam com os meus
e eu não os conheço.

Desconhecidos fazem a mesma rota que eu e eu não os conheço.

Meu coração bate acelerado
diante de tudo isso, e eu o conheço.

Meus pés já se preparam para correr,
e eu os conheço.

Corre um suor frio pelo corpo quente e eu o conheço.

Depois te vivido tudo isso
eu conheci que
o que não conhecia:
o outro
e o que seus atos podem causar
a coragem do homem insegura.



FOTO: MARCELLO CASAL JR/AGÊNCIA BRASIL/REPRODUÇÃO

FEIRÃO SEM FRAUDE: SERASA DÁ DICAS PARA EVITAR GOLPES AO RENEGOCIAR DÍVIDAS

Empresa disponibiliza ferramenta que identifica boletos e códigos Pix falsos

■ **JULIA BISPO – ASCOM (AGÊNCIA FATO RELEVANTE)**

sistemas@comunique5.com.br

Com a maior procura para a renegociação de dívidas gerada pelo Feirão Limpa Nome, aumenta também o número de fraudes e golpes utilizando o nome da Serasa. Os aproveitadores utilizam, principalmente, aplicativos de mensagens, redes sociais ou sites falsos que oferecem acordos fictícios e descontos apelativos para chamar atenção do usuário.

“Como os golpistas também sabem que o Feirão é a melhor oportunidade de reorganizar as finanças para milhões de brasileiros é fundamental que os usuários tenham a certeza de estar executando uma negociação segura pelos canais oficiais da Serasa”, comenta a gerente da Serasa, Aline Sanchez. “Além do prejuízo financeiro, ao pagar um boleto falso existe também a frustração de cair em um golpe”.

Para garantir um Feirão sem Fraude, a Serasa adota uma série de medidas preventivas e disponibiliza uma ferramenta que ajuda na identificação de boletos e códigos Pix falsos. Com atenção redobrada nas redes sociais, uma equipe especializada de técnicos monitora páginas suspeitas e, tão logo percebe indícios de fraude, solicita aos provedores a retirada do ar.

Três dicas básicas para evitar fraudes durante o Feirão Serasa Limpa Nome:

1) Desconfie de links de origem desconhecida, mesmo quando enviados por pessoas conhecidas

Aplicativos mensageiros (como WhatsApp e Telegram) e e-mails são as origens mais comuns de links maliciosos, ofertas de acordos e boletos falsos. Muitas vezes, os consumidores podem receber mensagens com um boleto (semelhante a um original) pronto para o pagamento. Antes de pagar, revise todas as informações, inclusive, sobre o beneficiário indicado.

Se ainda tiver dúvidas sobre a veracidade de um boleto ou chave Pix, a Serasa disponibiliza pela primeira vez uma ferramenta gratuita para conferir se a oferta é verdadeira.

Para acessar o “Validador de Boletos e Chaves Pix”, basta entrar em serasalimpanome.com.br, realizar o login na plataforma, clicar em “soluções”, “validar meio de pagamento” e preencher o campo com o código recebido.

É importante ressaltar que o WhatsApp oficial da Serasa possui o selo de verificação.

2) Na dúvida, não clique

Algumas mensagens despertam gatilhos emocionais nas vítimas, como a curiosidade, o sentimento de solidariedade, os benefícios, entre outros. Se receber mensagens atrativas, como por exemplo “Sua fatura do mês chegou” e “Temos uma oferta imperdível”, enviada por números ou perfis desconhecidos, desconfie antes de fazer qualquer operação.

3) Verifique a segurança e autenticidade dos sites de navegação

O furto de dados pessoais pode começar com promoções tentadoras em telas falsas, que simulam sites reais. Neste caso, é preciso estar atento a três elementos no endereço eletrônico:

- possuir o [https](https://) na URL
- ter cadeado na barra de navegação
- conter a inscrição de “site seguro”: se não encontrar, desconfie

Além do atendimento presencial nas tendas, a Serasa lembra que os consumidores também podem fazer suas negociações por meio dos canais oficiais:

- Site: <http://www.serasalimpanome.com.br>
- App Serasa no Google Play e App Store
- Ligação gratuita **0800 591 1222**
- WhatsApp **11 99575-2096**

Também é possível realizar a consulta e a negociação das dívidas presencialmente nas mais de 6 mil agências dos Correios distribuídas pelo país que oferecem as mesmas condições mediante o pagamento de uma taxa de R\$3,60.

MUNICÍPIO INICIA AVALIAÇÃO DE ACUIDADE VISUAL ENTRE ALUNOS DA REDE PÚBLICA DE BARRA DO CHOÇA

■ ANNA BÁRBARA ALMEIDA

jornalismo@jornaldosudoeste.com

(FOTO: ASCOM/PMBC)

A Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal da Educação, iniciou na quinta-feira (10), a segunda etapa do Projeto Acuidade Visual. A Iniciativa faz parte da política educacional do município, que abrange toda a rede pública municipal de Ensino. Essa etapa do Projeto vai até este sábado, 12 e está sendo coordenada pela Secretaria Municipal de Educação e técnicos da Empresa contratada para efetivar a ação. O atendimento aos alunos matriculados na rede pública municipal de Ensino está sendo realizado na estrutura montada na Praça Senhor do Bonfim (Praça da Igreja Matriz). A expectativa é que mais de setecentos estudantes sejam atendidos pelo Projeto.

A implantação do Projeto de Acuidade Visual foi promovida com base no relato de profissionais da Educação que apontaram problemas visuais de alunos após o longo período de aulas remotas, em virtude das medidas sanitárias restritivas para combate da Covid-19. Segundo os profissionais, os alunos foram submetidos a longos períodos de uso de telefone celular para acompanhar aulas remotas, que resultaram em queixas de problemas nas vistas, como, por exemplo, a dificuldade para enxergar o quadro preto e branco.

Diante dos relatos, o titular da Secretaria Municipal de Educação, Ricardo Amorim Gomes, com aval do prefeito Oberdam Rocha Dias (Progressistas), viabilizou a parceira para oferecer os serviços aos alunos da rede pública municipal de Ensino.

Na primeira etapa, segundo a Coordenadora da Secretaria Municipal de Educação, Queulli Brito Bonfim, que está acompanhando as avaliações nas Unidades Educacionais, foi firmada parceria com a Secretaria Municipal de Saúde que viabilizou a realização de exames oftalmológicos. Nessa primeira etapa, foram distribuídos gratuitamente mais de 1.400 óculos de grau. Nesta segunda fase, observa a Coordenadora, a expectativa é que mais de setecentos estudantes sejam diagnosticados e recebam, também gratuitamente, lentes e armações.

Os óculos prescritos e distribuídos são confeccionados a partir da escolha das armações (são disponibilizados cerca de 200 modelos) pelos alunos e entregues no prazo de trinta dias.

“O processo ocorre em 2 etapas: primeiro os Técnicos fazem uma triagem nas Escolas para detectar se os estudantes necessitam dos óculos. Aqui, no Consultório Móvel, eles passam pelo aparelho Autorrefrator. Se o aluno for acometido de uma lesão e não houver a necessidade de usar óculos, a Secretaria Municipal de Educação oferece todo o suporte para o tratamento”, pontua a Coordenadora.

A acuidade visual, ou simplesmente a sigla AV, é a aptidão do olho para distinguir os detalhes espaciais. Em outras palavras, é a capacidade de identificar a forma e o contorno dos objetos. Uma das formas de avaliar a acuidade é por meio da “Tabela de Snellen”. A Tabela contém uma série progressiva de fileiras de letras que vão diminuindo sucessivamente. A avaliação é realizada com a Tabela posicionada a uma distância padrão da pessoa a ser testada. Cada linha da Tabela corresponde a uma fração, que representa uma Acuidade Visual. E cada olho deve ser testado separadamente.



O Consultório Móvel foi montado na Praça Senhor do Bonfim (Praça da Igreja Matriz)

Prefeitura de Caculé oferece Bolsas de Estudos para Cursos de Inovação, Tecnologia e Empreendedorismo

■ BRENDA RIOS

jornalismo@jornaldosudoeste.com

A Prefeitura Municipal de Caculé, através da Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer, anunciou a abertura de inscrições para oferta de cem Bolsas de Estudos em Trilhas Formativas Online, destinadas a jovens caculeenses com idade entre 14 e 24 anos. Os cursos são gratuitos e com perspectiva de empregabilidade. As inscrições, abertas na quarta-feira (09) vão até o próximo dia 23 no link <https://www.mutiraodeoportunidades.com.br/inscricoes-exclusivas-bolsas-1mio-digital-ods>.

As Bolsas de Estudos oferecidas aos jovens caculeenses fazem parte da estratégia do programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (Pndu), que tem por objetivo desenvolver soluções tecnológicas para os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e fomentar o empreendedoris-

mo inovador. O Curso Digital ODS em Trilha Formativa em Tecnologia e Desenvolvimento, promovido em parceria com a Digital Innovation One (DIO), terá aulas gamificadas – método que incentiva o protagonismo dos estudantes, por meio da interação entre o aluno e o conteúdo abordado, fazendo com que ele, ao deixar o papel passivo de assistir as aulas para assumir a posição de protagonista, desenvolva habilidades e competências que serão fundamentais para sua inserção no mercado de trabalho.

O Curso abordará, entre outros assuntos a Programação de páginas de internet; Desenvolvimento de websites; Desenvolvimento de Softwares e Desenvolvimento de jogos, além de Ferramentas requisitadas pelo mercado de tecnologia, como HTML, CSS e JavaScript.

Outras 50 Bolsas de Estudos em Trilhas Formativas Online também estão disponíveis exclusivamente para mulheres. O #ElasPodem - Trilha formativa para Mulheres Empreendedoras, no âmbito do projeto 'Um Milhão de Oportunidades - 1MiO', com conteúdo cuidadosamente pensado para empreendedoras que buscam uma jornada de sucesso em seus negócios, ou para aquelas que têm o sonho de iniciar um projeto pessoal empreendedor.

Na grade do Curso disponibilizado pelo #ElasPodem - Trilha Formativa para Mulheres Empreendedoras, as alunas selecionadas vão receber noções de Habilidades Empreendedoras; Teoria Effectuation [conceito que se baseia na utilização dos recursos de maneira criativa para lidar com as surpresas e dificuldades da implantação de um empreendimento]; MVP - Mínimo Produto Viável [prática de administração de empresas que consiste em lançar um novo produto ou serviço com o menor investimento possível, para testar o negócio antes de aportar grandes investimentos]; Como montar o seu Canvas (ferramenta visual para ajudar a organizar ideias sobre um negócio) e desenvolver um modelo de negócios; Como pensar o perfil e as necessidades dos clientes, e Como criar parcerias e fortalecer sua rede de contatos.

As inscrições também poderão ser feitas, até o próximo dia 23, no

<https://www.mutiraodeoportunidades.com.br/inscricoes-exclusivas-bolsas-1mio-elaspodem>.

MUTIRÃO DE OPORTUNIDADE
A EDUCAÇÃO QUE CONECTA JOVENS À OPORTUNIDADES INCRÍVEIS

100 BOLSAS DE ESTUDOS
PARA PESSOAS ENTRE 14 E 24 ANOS.

50 BOLSAS
TECNOLOGIA E DESENVOLVIMENTO.

50 BOLSAS
#ELASPODEM PARA MULHERES EMPREENDEDORAS.

INSCRIÇÕES
09/11 A 23/11
ATRAVÉS DO SITE **CACULE.BA.GOV.BR**
OU NO BALCÃO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
CACULÉ PREFEITURA
Selo Unicef
1MiO

(FOTO: ASCOM - CAR/SDR)



GRUPO DE MULHERES DE PINDAÍ CELEBRA INVESTIMENTOS NO SISTEMA PRODUTIVO DA MANDIOCA

■ SDR/CAR - GOVBA

ascom@car.ba.gov.br

As 45 mulheres da Associação dos Pequenos Produtores do Barreiro, com sede na zona rural de Pindaí, celebram as conquistas obtidas a partir dos investimentos do Governo do

Estado, por meio do projeto Bahia Produtiva. Com as intervenções, a produção de bolos e biscoitos, que já é comercializada em feiras e mercados da região, foi incrementada.

Os recursos foram apli-

cados na requalificação de uma Cozinha Comunitária, para qualificar o processo de beneficiamento de derivados da mandioca, e na aquisição de equipamentos, além do serviço de Assistência Técnica e Exten-

são Rural (Ater). O valor do investimento é da ordem de R\$ 644,9 mil.

Azenida Ramos Ciríaco Duarte, atual tesoureira da Associação, destacou que sem os equipamentos necessários, muitas vezes, as associadas desanimavam, mas que com a chegada dos equipamentos e a real possibilidade de geração de renda elas celebram uma grande vitória para a associação, que segue buscando parcerias para continuar se desenvolvendo.

“Os investimentos chegaram para clarear o caminho de todas nós que moramos na zona rural e, com a Assistência Técnica e Extensão Rural (Ater), para nos auxiliar com o conhecimento, no desenvolvimento da agricultura familiar. É disso que a agricultura familiar necessita, dessa parceria, de investir nas pessoas. Daí se desenvolvem, produzindo alimentação de qualidade. O prato na mesa do agricultor está sendo mais farto e o Governo quer que esse produtor se desenvolva onde ele está”, afirmou Azenida.

Capacitação

Para qualificar a produção e potencializar o trabalho da Associação, as mulheres receberam, nesta semana, uma equipe do Sebrae que ministrou o curso sobre a produção de alimentos derivados da mandioca, apresentando uma diversidade de produtos e de possibilidade desse sistema produtivo. “Nossa expectativa é muito grande e o curso do Sebrae trouxe conhecimento, que é o algo a mais, que estimulou as beneficiárias a fazer ainda mais e melhor para a própria família e para os outros consumidores”, ressaltou Azenida.



SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635


Facebook


Instagram


Twitter


YouTube


Whatsapp



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Suinocultura sustentável é tema de Dia de Campo em Bom Jesus da Serra

■ BRENDA RIOS

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Com objetivo de qualificar a atividade suinícola e a capacitar os produtores do município, o Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Rural da Bahia, por meio do âmbito do Projeto Ater Agroecologia, desenvolvido pela Superintendência Baiana de Assistência Técnica e Extensão Rural (Bahiaater) e pelo Centro de Convivência e Desenvolvimento Agroecológico do Sudoeste da Bahia, promoveu um Dia de Campo na Unidade Produtiva Familiar (UPF) dos agricultores Manoel Messias e Juscilene Pereira, na Comunidade de Mandacaru, em Bom Jesus da Serra.

A atividade, destinada a agricultoras da Comunidade Bom Jesus de Cima, que contou com a participação do ex-Agente Comunitário Rural Leoman Couto, demonstrou o desenvolvimento da Suinocultura de maneira sustentável, a partir do manejo adequado dos dejetos, do solo e da água, a partir da experiência do casal de agricultores Manoel Messias e Juscilene Pereira.



ARTIGO



*SAMUEL HANAN É ENGENHEIRO COM ESPECIALIZAÇÃO NAS ÁREAS DE MACROECONOMIA, ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS E FINANÇAS, EMPRESÁRIO, E FOI VICE-GOVERNADOR DO AMAZONAS (1999-2002). AUTOR DOS LIVROS "BRASIL, UM PAÍS À DERIVA" E "CAMINHOS PARA UM PAÍS SEM RUMO". SITE: <https://samuelhanan.com.br>

POR SAMUEL HANAN

O “PRESTE ATENÇÃO” DITO PELAS URNAS

O resultado da eleição para Presidência da República não deixa nenhuma dúvida de que os maus políticos e os maus governantes dividiram o País. O candidato eleito, Luiz Inácio Lula da Silva, recebeu 60,346 milhões de votos (50,90% dos votos válidos), enquanto Jair Bolsonaro obteve 58,206 milhões de votos (49,10% dos votos válidos). A menor diferença da história, escancarando a divisão do país.

A abstenção também foi menor nesse pleito (32,20 milhões de eleitores num universo de 156,45 milhões de cidadãos aptos a votar), assim como o número de votos brancos e nulos, que somaram 4,59%. Ou seja, 124,25 milhões de brasileiros cumpriram seu dever cívico e exerceram o direito de, democraticamente, eleger o presidente. E o fizeram de forma pacífica e ordeira, em contraste com a animosidade e o desrespeito demonstrados na campanha por muitos dos concorrentes, inclusive os postulantes ao cargo de Chefe da Nação.

Se está clara a divisão do país, esse fenômeno não pode ser entendido meramente como fruto de polarização entre direita e esquerda. É muito mais do que isso. Resulta, sobretudo, das enormes desigualdades regionais e sociais que tornaram o Brasil uma nação torta, desequilibrada e injusta, condição acentuada após a Constituição Federal de 1988.

Basta ver que o Nordeste, que responde por 18,16% do território nacional e 29,64% da população brasileira, participa com apenas 14,38% do Produto Interno Bruto (PIB) nacional, enquanto, por outro lado, o estado de São Paulo, ocupando apenas 2,92% do território nacional concentra 21,16% da população nacional e detém participação de 31,56% no PIB. A confirmação vem com a análise regional: Norte e Nordeste, somados, têm 38,14% da população e respondem por 63,81% do território brasileiro, mas participam com apenas 19,85% do PIB.

O resultado das urnas pode ser interpretado como uma espécie de “preste atenção”. Um grito nacional dos eleitores dizendo que todos brasileiros desejam ser cidadãos de classe única e não mais brasileiros de segunda ou terceira classe, assim definidos pelo local de nascimento ou de moradia.

Esse grito de liberdade veio sobremaneira do cinturão mais empobrecido do país. A eleição foi decidida com votos da Bahia, subindo por todo o litoral do Nordeste e abrangendo também o Pará.

Foi também um grito de tolerância. A população - em decisão legítima e que deve ser respeitada - deu nova oportunidade a um candidato que jamais conseguiu dar resposta convincente aos escândalos de corrupção em seu governo e que se beneficiou da condição de “descondenado”. Essa tolerância se estendeu aos resultados de suas gestões, nas quais não reduziu as desigualdades regionais nem produziu melhores resultados



Se está clara a divisão do país, esse fenômeno não pode ser entendido meramente como fruto de polarização entre direita e esquerda.



de desenvolvimento humano. Ao assumir o primeiro mandato, em 2003, o agora eleito assumiu o Brasil na 72ª posição em IDH e ao passar a faixa presidencial, oito anos depois, o país havia caído para a 88ª posição. No Coeficiente de Gini, que mede a concentração de renda nos países, praticamente não houve melhora: o Brasil passou da 6ª para a 7ª pior posição entre 129 países. No IRBES (Índice de Retorno de Bem Estar à Sociedade), o país permaneceu estável na 30ª e última posição enquanto o desempenho brasileiro no PISA (Programa Internacional de Avaliação de Estudantes) também não melhorou. É preciso efetivamente entregar. É preciso mais compromisso do que promessas e palavras soltas, por mais bonitas que se apresentem.

A despeito de tudo isso, nova oportunidade foi dada nessa eleição. É possível, agora, responder assertivamente a esse grito de liberdade vindo das urnas, corrigindo tamanhas injustiças que castigam os brasileiros? A resposta é “sim!”. É possível e nem requer malabarismos administrativos. Basta cumprir a Constituição e conseguir que o Congresso altere, no máximo, três ou cinco artigos da Carga Magna.

Dentre as alterações necessárias está o fim da reeleição para cargos executivos, aumentando de 4 para 5 anos os mandatos de prefeito, governador e presidente da República. É também urgente alterar o foro especial por prerrogativa de função, restringindo tal instituto apenas aos chefes dos Três Poderes, a fim de reduzir a impunidade entre os ocupantes de cargos públicos praticantes de malfeitos. Da mesma forma, o país reclama mudança legislativa para permitir o afastamento do cargo e a prisão de mandatários condenados em primeira instância e com sentença confirmada por tribunal pleno de segunda instância judicial. Além disso, é fundamental aditar a obrigatoriedade constitucional para que os candidatos a prefeito, governador e presidente apresentem formalmente, durante a campanha eleitoral, seus planos de metas com detalhamento das principais ações de governo, incluindo custo e origem dos recursos, que serão avaliados e auditados anualmente pelo Poder Legislativo e órgãos de controle externo, além de disponibilizados para a mídia e para a sociedade civil.

No mais, basta cumprir efetivamente o que dispõe a Constituição, em especial nos artigos 3º (caput e inciso III), 5º, 43, 151 (caput e inciso I), e 165 (caput e parágrafos 6º e 7º) para a correção das desigualdades regionais e sociais. Para isso, é necessário rever com urgência os gastos tributários da União que hoje consomem cerca de 4,5% do PIB, ou R\$ 427 bilhões/ano. A limitação desses gastos em 1,5% ou 2% do PIB resultaria em mais R\$ 237 a R\$ 287 bilhões/ano para investimento nas regiões Norte e Nordeste. Haveria equilíbrio na balança: hoje, cerca de 66% dos gastos tributários são destinados a beneficiários das regiões mais desenvolvidas do país, Sudeste (50%) e Sul (16%), exatamente o contrário do disposto na CF/88. E o cumprimento dos parágrafos 6º e 7º do artigo 165 da Constituição garantiria, por si só, investimentos orçamentários para as regiões mais necessitadas. O Supremo Tribunal Federal (STF) também poderia dar sua contribuição na união do país simplesmente se atendo ao disposto no texto constitucional, e adotando menos decisões monocráticas, privilegiando as decisões do Pleno da Corte. Seus integrantes também poderiam reduzir a exposição do tribunal, manifestando-se mais nos autos do que na mídia.

Para mitigar o desequilíbrio vigente, é indispensável ainda fechar a fábrica de pobreza, que pune os cidadãos das classes C, D e E com a absurda e inaceitável tributação sobre o consumo, responsável por encarecer os gêneros de primeira necessidade. É óbvio, também, que uma reforma fiscal ampla – inadiável – compensará a redução da tributação sobre consumo, com aumento da necessária tributação sobre renda e capital.

Transformar o Brasil um país menos injusto será o primeiro e decisivo passo para a reunificação da nação. Para isso, nada melhor que a plena cidadania seja acessível aos brasileiros de Norte a Sul.

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COMBR

12
sáb

↓ 21°

↑ 31°

☁☁☁

60%

Sol, com chuva de manhã e diminuição de nuvens à tarde. Noite com pouca nebulosidade.

...

Madrugada

Manhã

Tarde

Noite

TEMPERATURA

↓ 21° ↑ 31°

CHUVA

☁☁☁ 2mm - 60%

VENTO

← ENE - 17km/h

UMIDADE DO AR

💧 33% 🔥 98%

ARCO-ÍRIS

Alta probabilidad.

SOL

☀️ 05:08 - 17:53

LUA

● Cheia

Digital

Total

