

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE BARRA DO CHOÇA PROMOVE EVENTO SOBRE SAÚDE MENTAL PARA SERVIDORES DA PASTA

Págs. 09



FOTO: ASCOM/PMBC

24
Anos

VITÓRIA DA CONQUISTA: RÁDIO CÂMARA 90.3 FM ESTREIA NOVOS PROGRAMAS LOCAIS

Págs. 12

DIA MUNDIAL DO CÂNCER: 10 MITOS E VERDADES SOBRE A DOENÇA QUE VOCÊ PRECISA SABER

Págs. 02 a 03

DIA MUNDIAL DO CÂNCER: 10 MITOS E VERDADES SOBRE A DOENÇA QUE VOCÊ PRECISA SABER

O dia 4 de fevereiro reforça ainda mais a necessidade de desmistificar as mais diversas fake news ao redor do tema; Oncologista tira as principais dúvidas e comenta a importância da informação de qualidade

■ MAYARA VASSOLER - ASCOM (AGÊNCIA DIGITAL TRIX)
mayara.guerrero@digitaltrix.com.br

FOTO: FREEPIK

O termo "câncer" ainda é cercado por preconceitos e informações que nem sempre são verdadeiras sobre o que pode ou não contribuir para o surgimento da doença. Por isso, é muito importante não acreditar em tudo o que se escuta por aí.

De acordo com o Dr. Daniel Gimenes, oncologista da Oncoclínicas São Paulo, o primeiro passo é buscar informações de qualidade, seja em veículos que tenham autoridade e com o próprio médico. "Durante as consultas, é fundamental que o paciente leve quais são suas principais dúvidas. É bastante comum diversos mitos serem compartilhados nas redes sociais e internet como um todo, portanto o combate à fake news deve começar dentro do consultório e ir além dele".

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), é previsto que cerca de 704 mil novos casos de câncer por ano sejam diagnosticados no triênio 2023/2025. Nas mulheres, a incidência da doença no Brasil tem como localização primária a mama (27,8%); (5,7%); e estômago (3,3%) Já nos homens, é possível notar os casos de próstata (20,4%); traqueia, brônquio e pulmão (11,3%); cólon e reto (9,6%); estômago (5,3%); e Sistema Nervoso Central (3,1%).

Apesar de existirem muitos tipos de câncer, os tumores aparecem pelo crescimento descontrolado das células em qualquer região do corpo. Podendo ser causado tanto por fatores externos como internos, alguns cuidados contribuem para a prevenção da doença - sendo a informação um deles.

Abaixo, o Dr. Daniel Gimenes lista 10 mitos e verdades sobre o câncer que você precisa ficar de olho:

1. Esquentar alimentos no microondas aumenta risco de câncer

Mito! Até o momento, não existem evidências científicas que comprovem o risco de câncer relacionado ao uso do microondas. Sabe-se que a radiação interna do aparelho é testada nos altos padrões de segurança. Por isso, é essencial consumir apenas eletrônicos com o certificado do InMetro.

2. Airfryer é cancerígena

A principal relação entre o aparelho com o câncer se dá por substância liberadas durante o preparo dos alimentos. A principal delas é a acrilamida, que se forma em preparos em alta temperatura - ou seja, quando a batata, mandioca, entre outros possui um tom marrom escuro.

Em animais, por exemplo, existe sim uma possível ligação de alimentos que contêm acrilamida ao risco de câncer. Mas, no caso dos humanos, não existem fatos científicos que comprovem a condição, por isso, a airfryer não é considerada cancerígena.

3. Amamentar protege contra o câncer de mama

Verdade! Durante a amamentação, as células começam a produzir leite e passam a se multiplicar menos. Como o câncer é o aparecimento anormal delas, o risco da doença é sim reduzido.

4. Câncer tem cura

Verdade! Quando é descoberto precocemente, as chances de cura podem chegar a mais de 90%. Cada tratamento é único e individualizado para cada paciente, pois cada um pode responder de maneiras diferentes.

5. Desodorante pode causar câncer

Esse mito circula na internet há tempos e não é verdadeiro! Vale lembrar que não existem evidências científicas que comprovem o fato, principalmente sua relação com o câncer de mama.

6. Atividades físicas podem prevenir alguns tipos de câncer

Verdade. Quando os exercícios fazem parte da rotina diária, há o equilíbrio dos níveis hormonais, defesa do organismo, entre outros benefícios. Segundo o Inca, eles contribuem para diminuir o risco de câncer de cólon, mama e endométrio.

7. Câncer é contagioso

Mito. Ele não pode passar de uma pessoa para a outra. Porém, no caso do câncer causado por vírus, como o do HPV ou hepatite B, pode haver um risco de contaminação por relações sexuais, transfusões de sangue e seringas compartilhadas. Mas, vale lembrar que nestes casos a infecção não garante que o paciente irá desenvolver a doença. Diversos vírus, como os mencionados acima, possuem vacinas que fazem parte do calendário infantil de imunização, podendo ser prevenidos.

8. Aquecer alimentos ou deixá-los quentes em potes plásticos pode aumentar o risco de câncer

Verdade. É importante que os alimentos não sejam aquecidos em recipientes plásticos, ou ainda não sejam armazenados enquanto estiverem quentes. Nestes casos, eles podem liberar substâncias cancerígenas, como a dioxina, bisfenol, entre outros. A recomendação pela INCA é de utilizar vasilhas de vidro ou porcelana.

9. Açúcar pode fazer com que o tumor cresça mais rápido

Mito! O alimento não é considerado uma substância cancerígena. Até o momento, não existem provas científicas de que ele pode acelerar o crescimento de um tumor, portanto deixar de consumi-lo não significa que o processo deixará de acontecer.

10. Álcool e tabaco podem aumentar as chances do desenvolvimento do câncer

Verdade. Pesquisas mostram que esse hábito concomitantemente possui um risco aumentado para o câncer de faringe, laringe, boca e esôfago. Ou seja, no caso do consumo de álcool e tabaco juntos, os efeitos são multiplicados quando comparados aos riscos individuais.



Anuncie
em NOSSO PORTAL

sua empresa
merece
destaque

Tenha um
retorno
garantido

Ligue:
(77) 3441-7081


Jornal do Sudoeste
Apenas a Verdade.

PUBLICAÇÃO EM JORNAL DE ATO DO OFICIAL DO REGISTRO DE IMÓVEIS

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

A Oficial Delegatária, MARIA EULÁLIA VIANA LEITE COTRIM, do Cartório de Registro de Imóveis e Hipotecas da Comarca de Brumado, do Estado da Bahia, na forma da Lei, etc. FAZ SABER que JOAQUIM PEREIRA SOBRINHO, brasileiro, maior divorciado, RG 107919907 SSP/BA, CPF 012.549.858-67, residente e domiciliado na Rua Nossa Senhora das Graças, s/n, Centro, Rio do Antônio-BA, protocolou pedido de USUCAPIÃO EXTRAJUDICIAL, visando a declaração de domínio sobre o imóvel denominado Fazenda Prazeres, com área de 5ha, que após o Georreferenciamento apresenta área global de 3,71ha e que atualmente é considerado imóvel urbano, localizado na Rua Umbrananas, s/n, Bairro Feliciano Pereira Santos, zona urbana de Brumado-BA, constituído de uma área global atualizada de 37,175m², conforme boletim de cadastro imobiliário 01.08.239.0968.001; tudo em conformidade, com a planta memorial descrito e anotação de responsabilidade técnica-ART, apresentada neste Ofício. Alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente Edital para citação para, no prazo de 15 (quinze) dias, interessados incertos, desconhecidos e/ou eventuais interessados, contestem o feito, sob pena de presumir aceitos como verdadeiros os fatos articulados pelo Autor). Será o presente Edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. Brumado-Bahia, 19 de janeiro de 2023. A Oficial: 

CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS
E HIPOTECAS
Maria Eulália Viana Leite Cotrim
Ofício
Rua Teodoro Sampaio, 25 - Centro - Brumado - BA
CEP 46.100-000 Tel. (77) 3441-5524
CNPJ 13.742.118/0001-20

CÂNCER

O alto impacto emocional do câncer

Estudo mostra que a doença afeta diretamente cônjuges dos pacientes oncológicos e é para assegurar a melhor jornada dos cuidados que os avanços da ciência despontam como os principais aliados do tratamento

FOTO: DIVULGAÇÃO



■ VIVIANE MELÉM - ASCOM (FSB COMUNICAÇÃO)
viviane.melem@fsb.com.br

Para entender os impactos psicológicos do diagnóstico do Câncer nos cônjuges de pacientes oncológicos, cientistas europeus desenvolveram um estudo (<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800084>) que analisou o comportamento de mais de 3 milhões de pessoas e, durante nove meses, acompanharam de perto a rotina de pacientes e seus parceiros.

Ao longo desta jornada, foram analisados os riscos desses acompanhantes apresentarem quadros de Distúrbios Psiquiátricos, como transtornos por uso de substâncias, Transtornos Depressivos, Transtornos de Ansiedade e Transtornos relacionados ao estresse. Ao final do trabalho, o estudo, publicado em janeiro deste ano, revelou que 6,9% dos cônjuges de pacientes com Câncer desenvolveram algum tipo de Transtorno Psiquiátrico durante o acompanhamento, em comparação com 5,6% dos cônjuges de indivíduos sem câncer. Ainda segundo os pesquisadores, a análise mostra que este grupo de pessoas deve ser incluído na vigilância e aconselhamento de pacientes com Câncer.

No Brasil a realidade não é diferente. Diante de um número de novos casos que cresce a cada ano e com estimativa de alcançar 704 mil novos casos por ano até 2025 - segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca) - a Saúde Mental de quem convive com o paciente Oncológico requer atenção, para acompanhar as mudanças e sentimentos de medo e ansiedade que acompanham o tratamento.

“Um diagnóstico de Câncer nunca é fácil. Além de severamente estressante para os pacientes e seus familiares, ele acomete uma carga emocional e física que vai desde o diagnóstico, passando pelo tratamento, até a progressão ou não da doença. Por isso, é fundamental que essa jornada seja segura, tranquila e tenha a atenção e acolhimento necessários”, observa a Médica Rádioncologista do Hospital Liga Norte Riograndense, Rosa Naja.

A Especialista explica ainda que cuidar do aspecto emocional nessa jornada é o que influencia diretamente nas estratégias de atenção ao paciente Oncológico desenvolvidas pela Instituição, com sede em Natal (RN), que trata em média 230 pacientes por dia com Radioterapia, sendo 75 pacientes utilizando o Halcyon.

“Para nós o compromisso de oferecer um tratamento de alta performance e melhor qualidade é prioridade. Por isso, investimos em um acelerador linear que alia tecnologia moderna de irradiação à alta precisão técnica de localização”, explica a Médica ao falar do Halcyon, equipamento desenvolvido pela Varian, empresa focada em Oncologia da Siemens Healthineers.

Indicada para aplicação de Radioterapia de precisão em lesões e tumores em qualquer parte do corpo em que o tratamento de Radioterapia seja adotada, a solução, segundo a Médica, possibilita realizar sessões mais eficientes, seguras e rápidas, com maior conforto para os pacientes e menos efeitos colaterais, “resultando em um melhor planejamento e agilidade no tratamento, o que impacta diretamente o psicológico e emocional dos pacientes e familiares mais próximos, como os cônjuges. Além disso, com o equipamento, profissionais da Saúde conseguem realizar uma operação mais simples e intuitiva”, detalha. Ela explica ainda que com essa tecnologia, houve expansão da oferta de cuidados, passando a atender um número maior de pacientes e acelerar ainda mais o tratamento via SUS.

Inovação e tecnologia: os aliados na jornada radioterápica

A Radioncologista observa também que com a implementação do Halcyon, a Liga Norte Riograndense Contra o Câncer garantiu à comunidade médica maior controle real e exatidão da dosagem, “possibilitando a aplicação de uma maior dose na área doente, poupando os tecidos saudáveis. Tratamentos que poderiam levar meses serão reduzidos para algumas semanas”, afirma.

Ainda de acordo com Rosa Najas, além da agilidade, o equipamento foi um grande ganho de qualidade. “O tratamento com IGRT, Radioterapia Guiada por Imagem (imagem adquirida antes do tratamento do paciente para verificar o posicionamento do paciente e até mesmo a lesão), é o grande diferencial na qualidade do atendimento dos pacientes. O equipamento abrange uma gama muito maior de patologias como Câncer de Pulmão, Mama, Cabeça e Pescoço, Próstata, entre outros. O Halcyon também é extremamente amigável, silencioso e gera uma boa sensação de segurança para o paciente, pelo fato de eles terem que colocar suas próprias digitais para acionar o aparelho”, explica.

Beatriz Bernardi, gerente de marketing da Varian no Brasil, destaca que os benefícios citados pela Especialista são possíveis devido à tecnologia do aparelho, desenvolvido baseado em três pilares: tratamentos de alta qualidade; excelência operacional e design centrado no paciente e na equipe. Diferenciais que asseguram atendimento mais humanizado, rápido, com qualidade e precisão impactando pacientes e profissionais da Radioterapia.

“Nosso propósito é tornar o Tratamento Oncológico mais amplo, acessível e democrático, oferecendo uma solução de alta performance com tratamentos guiados por imagem e precisão para aplicação de alta dose de radiação. Com isso, os resultados são muito mais satisfatórios no combate aos mais diferentes tipos de Tumores, com menos efeitos colaterais”, detalha.

Bernardi explica ainda que em todo o mundo, há mais de 720 equipamentos instalados, cerca de 6% deles na América Latina. No Brasil, 13 estão disponíveis na rede pública e privada do país, conferindo vantagens únicas. “Enquanto a maioria dos aceleradores lineares convencionais giram em torno de uma rotação por minuto, o Halcyon pode realizar quatro por minuto. Esse é um dos fatores que contribui para o paciente ficar menos tempo posicionado na máquina durante o tratamento, situação muitas vezes desconfortável pela condição que ele se encontra. Essa comodidade também é ampliada em razão do aparelho ser muito silencioso”.

A gerente destaca também que, o fato do paciente ficar menos tempo deitado contribui para a qualidade e precisão do tratamento, já que reduz o risco do paciente de movimentos físicos durante a aplicação da Radioterapia. Além disso, observa ainda que a espera por um tratamento célere e adequado somada ao difícil acesso à Radioterapia por falta de vagas são fatores que tornam o Halcyon um aliado fundamental de quem espera por um Tratamento Oncológico digno e de qualidade.

“O Halcyon foi desenvolvido para tornar mais ágil e assertivo o tratamento contra o Câncer. O equipamento é capaz de aumentar a quantidade de atendimentos por dia e proporcionar melhor eficiência, sem perder a qualidade da aplicação de radiação”, conclui.



SIGA-NOS
nas **REDES-SOCIAIS**

JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635

Facebook Instagram Twitter YouTube Whatsapp

SAÚDE DA MULHER

SBE ALERTA: ENDOMETRIOSE REQUER CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL FEMININA

Dor crônica é um fator de risco para depressão e ansiedade; transtornos mentais são 50% mais comuns em mulheres que nos homens

■ **VERÔNICA ANSELMO – ASCOM/SBE (FRATERNNA COMUNICAÇÃO E MARKETING)**
veronica@fraternna.com

Uma em cada dez mulheres fazem parte de um grupo que sofre ao longo de toda a vida com cólicas intensas, dores durante a relação sexual e diversos outros desconfortos característicos da endometriose.

Quando não é bem gerenciada, a doença tem uma série de consequência para a saúde sexual e reprodutiva dessas pacientes, mas a Sociedade Brasileira de Endometriose (SBE) está alerta também para os riscos para a saúde mental das mulheres.

A Presidente da SBE, a Médica Helizabet Salomão Abdalla Ayroza Ribeiro, explica que existe uma relação já bem documentada na literatura científica entre as dores crônicas e a ocorrência de problemas como depressão, ansiedade e abuso de substâncias, como álcool, analgésicos e drogas ilícitas.

“Diversas pesquisas relacionam a ocorrência de dor crônica e distúrbios de saúde mental. Existem evidências de que ambos podem contribuir e exacerbar o outro. Pessoas que convivem com a depressão, por exemplo, podem ser mais sensíveis à dor. E, por outro lado, a presença constante das dores pode afetar o sono, aumentar os níveis de estresse e deteriorar a saúde mental”, explica.

Dados da Organização Mundial de Saúde mostram que, em todo o mundo, as mulheres têm maior incidência de doenças psiquiátricas na comparação com os homens. No caso dos transtornos depressivos e de ansiedade, eles são 50% mais comuns entre as mulheres do que nos homens ao longo da vida.

Existe inúmeros fatores que contribuem para essa diferença, e estão relacionados a questões biológicas, sociais, culturais e de falta de equidade entre os gêneros.

Dra. Helizabet afirma que a endometriose pode se somar a esses fatores, tornando a vida da paciente ainda mais difícil. “O que vemos no dia a dia são mulheres que levam quase uma década até recebem o diagnóstico correto. Nesse meio tempo, suas dores não são levadas à sério, sua capacidade de exercer funções cotidianas fica reduzida, há prejuízo no ambiente de trabalho e nas relações pessoais”, conta.

“Além disso, mesmo após o diagnóstico e início do tratamento, vemos pacientes fragilizadas, com dúvidas sobre a própria saúde e se sentindo pressionadas em relação à sua fertilidade, já que a doença pode dificultar os planos de ter filhos em alguns casos”, reforça.

Por isso, é importante que as pessoas que sentem dores e outros desconfortos procurem ajuda médica e não desistam até receber um diagnóstico e tratamento. A endometriose não tem cura, mas quando tratada, é possível gerenciar as dores e conviver com essa condição sem maiores prejuízos à qualidade de vida.

O acompanhamento com profissionais de saúde mental, como psicólogo e psiquiatra, também pode fazer toda a diferença para que a paciente consiga lidar melhor com as questões que a doença levanta e, se for o caso, identificar o surgimento de algum problema mais grave para a saúde mental.

FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTO: REPRODUÇÃO



Médica Helizabet Salomão Abdalla Ayroza Ribeiro, Presidente da Sociedade Brasileira de Endometriose.



REVITALIZADO, CENTRO DE COMBATES A ENDEMIAS DE PIRIPÁ É REINAUGURADO

FOTO: ASCOM/PM



■ **BRENDA RIOS**
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Em ato que contou com a presença do prefeito Flávio Oliveira Rocha (PTB) e da secretária municipal de Saúde, Iêda Ribeiro Caires, no último dia 31 de janeiro, foi reinaugurada a sede do Centro de Combate às Endemias. O órgão, vinculado à Secretaria Municipal de Saúde, é responsável pelas ações de combate às Arboviroses (Dengue, Chikungunya e Zika), de Vigilância e Controle da Esquistossomose, Leishmaniose e Chagas.

A requalificação do prédio do Centro de Combate às Endemias vai permitir, além de um espaço físico adequado para o desenvolvimento do trabalho das equipes lotadas na Vigilância Epidemiológica, sinalizar a disposição do Governo Municipal de investir no controle e prevenção de várias doenças transmitidas por vetores. O novo prédio abriga também o Laboratório de Entomologia, responsável pela realização de exames e análises de lavras de mosquitos.

Os gestores municipais aproveitaram o ato de inauguração das novas instalações do Centro de Combate às Endemias para entrega de novos uniformes para os Agentes Comunitários de Endemias e de um veículo que ficará disponível para uso exclusivo do Setor, permitindo que haja mais agilidade e eficiência nas ações desenvolvidas pela equipe.

Para a titular da Secretaria Municipal de Saúde, Iêda Ribeiro Caires, a requalificação da sede do Centro de Combate às Endemias, o novo fardamento dos Agentes e o veículo disponibilizado para o Setor reforçam o compromisso do Governo Municipal com a Saúde Pública e com seus colaboradores, resultando em mais qualidade e eficiência dos serviços prestados à população.



ITAMBÉ ALCANÇA O 1º LUGAR NO RANKING REGIONAL DO PROGRAMA PREVINE BRASIL

■ ASCOM/PMI

<https://www.itambe.ba.gov.br>

A Saúde Pública de Itambé mais uma vez se destaca no âmbito regional e, entre os doze municípios que compõem o Núcleo Regional de Saúde de Itapetinga, alcança a primeira posição no ranking do Programa Previne Brasil, no Indicador Sintético Final (ISF).



ITAMBÉ ALCANÇA O 1º LUGAR NO RANKING DO PREVINE BRASIL NA BASE REGIONAL DE ITAPETINGA.

1º ITAMBÉ

2º CAATIBA

3º ITAPETINGA

4º NOVA CANAÃ

5º IBICUÍ

6º IGUAÍ

7º POTIRAGUÁ

8º MACARANI

9º FERMINO ALVES

10º ITARANTIN

11º ITORORÓ

12º MAIQUINIQUE



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



Conforme os dados apresentados, o município atingiu 9,45 pontos no resultado dos indicadores do terceiro quadrimestre de 2022. A nível estadual, Itambé também é referência, ocupando a 53ª posição entre os 417 municípios baianos.

A nota foi divulgada na última sexta-feira (27 de janeiro) pelo Ministério da Saúde, através do EGestor, um Sistema de Acesso à Informação do Sistema Único de Saúde (SUS), e mensura o desempenho dos municípios brasileiros. Dentro do cálculo, as melhores performances ganham destaque nas Oficinas de Financiamento da Atenção Primária em Saúde (APS).

“Isso demonstra que todo o esforço que temos feito junto as equipes de Saúde do nosso município vem surtindo efeito, sendo importante destacar que o aumento da nossa pontuação vai além de números, pois representa para nós melhorias na oferta do Serviço de Saúde prestado à nossa população”, destacou o secretário municipal de Saúde, Valdeci Porto.

De acordo com o secretário, o Programa Previne Brasil, instituído em 2019 pelo Governo Federal, possui sete indicadores de Saúde que são considerados para efeito de financiamento de parte das ações da Atenção Primária do SUS. Na prática, eles refletem a melhoria da qualidade da Assistência em Saúde da população.

O resultado foi comemorado pela Diretoria da Atenção Básica de Itambé, uma vez que, para alcançar esse resultado, a atual gestão investiu em várias ações, entre elas, a capacitação de todos os membros das Equipes de Saúde da Família, além de investimentos na Atenção Básica e a reorganização da Rede de Atenção em Saúde.

O Previne Brasil tem como princípio aumentar o acesso das pessoas aos serviços da Atenção Primária e o vínculo entre população e equipe, com base em mecanismos que induzem à responsabilização dos gestores e dos profissionais pelas pessoas que assistem.

Importante ressaltar ainda que a Diretoria da Atenção Básica monitora constantemente os resultados, propondo intervenções e ações para qualificar ainda mais os trabalhos executados.

SAÚDE MENTAL

Secretaria Municipal de Saúde promove evento sobre Saúde Mental para servidores da pasta

■ ANNA BÁRBARA ALMEIDA
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Com objetivo de integrar a Saúde Física e Mental dos colaboradores, a Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Equipe Multidisciplinar, promoveu no último dia 27 de janeiro, no auditório da sede da pasta, um evento sobre Saúde Mental. A ação fez parte da Campanha Janeiro Branco, que em 2023 teve como tema “A vida pede equilíbrio”.

FOTO: ASCOM/PMBC



A ação teve como palestrante o Psicólogo Edgar Filipe Carvalho de Oliveira.

Como parte do evento, o Psicólogo Edgar Filipe Carvalho de Oliveira proferiu palestra abordando a importância de cuidar da Saúde Mental, que é o estado geral de bem-estar emocional, psicológico e social, influenciando, efetivamente, na capacidade de lidar com os desafios normais da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade. Cuidar da Saúde Mental, refletiu o Psicólogo Edgar Filipe Carvalho de Oliveira, “reflete acerca das nossas vidas, das nossas relações, dos sentidos que possuímos, do passado que vivemos e dos objetivos que desejamos alcançar no ano que se inicia”.

O secretário municipal de Saúde, Nutricionista Danilo Sousa Almeida, que acompanhou a ação, destacou a preocupação do Governo Municipal com a Saúde Mental dos seus colaboradores e em desenvolver em todos os setores, ambientes onde todos se sintam motivados e confortáveis para compartilhar pensamentos e ideias e, por consequência, realizar suas funções com qualidade e eficiência.



Casa do Agricultor
PRODUTOS AGRÍCOLAS E VETERINÁRIOS

Org.: Aloisio Miguel Rebonato
Edmilson Bastos Batista

Fone: (77) 3473-1347

Vendas de Bombas, motores e máquinas agrícolas e toda linha completa de sistema de irrigação.

amrebonato@yahoo.com.br casaagricultora@bol.com.br
End.: Pça. Inácio Alves, 182 - Centro - Macaúbas - BA



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>

JS.OPINIÃO

POR SAMUEL HANAN

O PAÍS DAS OPORTUNIDADES PERDIDAS

Historicamente, toda crise termina em uma bifurcação: desenvolvimento ou abismo. Tristemente, mais uma vez o Brasil, ao final de novo período de turbulência, não faz a opção pelo desenvolvimento socioeconômico e humano. Difícil, portanto, ter alguma perspectiva otimista de futuro.

Os sinais não são nada animadores. O governo que acaba de assumir, eleito com o apoio de 16 partidos políticos, de intelectuais, da classe artística e de banqueiros – além de contar com a boa vontade da grande mídia tradicional -, antes mesmo de ser empossado se posicionou sobre temas relevantes de forma a gerar muita preocupação na classe empresarial, principalmente. As reações são sintomáticas: muitos dos economistas notáveis já se pronunciaram pelo distanciamento do novo governo, alguns até declarando arrependimento pelas manifestações anteriores de apoio.

Há razões para tamanha preocupação. A começar pelo aumento do número de Ministérios, dos atuais 23 para 37 pastas, número muito superior ao de países desenvolvidos como Alemanha (15), Estados Unidos (15), Itália (18), Reino Unido (22) e Rússia (17), com todos os custos que isso irá representar.

Outro motivo foi a PEC da Transição, pela qual o novo governo propôs ao Congresso autorização para gastar R\$ 180 bilhões por ano acima do teto legal, por quatro anos. A justificativa foi a necessidade de garantir recursos para o pagamento do Bolsa Família, mas o Parlamento achou exagerado e modificou o projeto original, aprovando o estouro do teto por um ano apenas e no total de R\$ 145 bilhões, considerando ser tempo suficiente para o governo que assume em janeiro fazer os ajustes necessários no primeiro ano do exercício a fim de assegurar recursos orçamentários dentro do limite legal para 2024.

Outra medida polêmica foram as alterações na Lei das Estatais, aprovadas em votação relâmpago, de modo a permitir o aumento de 0,5% para até 2% da receita bruta operacional como limite de despesas com publicidade para empresas públicas e sociedades de economia mista, em cada exercício. Também foi reduzida drasticamente (de 3 anos para apenas 30 dias) a quarentena entre a desvinculação da estrutura de partido político ou de trabalho vinculado à organização, estruturação e realização de campanha eleitoral e a posse do indicado para cargo de diretoria ou de conselho de administração de empresa pública e sociedades de economia mista da União, Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. Essa alteração – carta marcada para beneficiar histórico integrante do partido do presidente eleito – abriu uma brecha legal de efeito muito mais abrangente, mesmo porque a mudança também abrangeu a quarentena para cargos de agências reguladoras. As alterações facilitarão nomeações políticas em 587 cargos de alto escalão (272 diretorias e 315 vagas em Conselhos), com remunerações e benefícios que consumirão até R\$ 3 bilhões por ano.



Não podemos nos eternizar como o país das oportunidades perdidas.



Além disso, o governo já prepara um novo substitutivo para a Lei, a fim de flexibilizar o acesso a cargos nos conselhos administrativos das estatais. Se aprovado, o governo garantirá mais espaço para seus aliados no comando das empresas, uma vez que 317 postos serão disponibilizados.

Tudo isso caminha na contramão de tudo o que se esperava: a moralização das estatais, que detêm os cargos com maior remuneração e que num passado muito recente foram palco de um enorme esquema de corrupção, responsável por condenações judiciais – depois revistas – de vários políticos que agora retornam ao poder. O mais dramático é que a farra será estendida aos estados, ao Distrito Federal e aos municípios, num efeito cascata significativamente oneroso aos cofres públicos.

Temos, portanto, um sinal preocupante: a instituição de mais privilégios, com mais despesas, em vez do corte de gastos, em decisão totalmente dissociada da realidade das receitas. Uma afronta aos princípios básicos de administração.

Por outro lado, ainda não se ouviu do presidente eleito e de sua equipe de ministros nenhuma menção às propostas de redução de despesas, ao corte de privilégios ou a um plano de metas, essenciais à retomada do desenvolvimento do país, ansioso por um futuro melhor para seus 215 milhões de habitantes.

Nesta nação de decisões estranhas, um ministro da Suprema Corte decidiu às 23h37 de um domingo, logo após o encerramento da Copa do Mundo no Catar, de forma monocrática, que a manutenção do programa de transferência de renda (atual Auxílio Brasil) poderá se dar por meio de abertura de crédito extraordinário, o que deixa essas despesas fora do limite de gastos. Tal decisão se deu no julgamento de pedido apresentado por um partido político e, com ela, a discussão sobre a questão deslocou-se do Congresso Nacional, onde vinha sendo debatida possível alteração legislativa, para ter desfecho no Judiciário.

De volta aos números, o cenário atual remete à previsão de aumento do déficit público nominal – dos atuais R\$ 800 ou R\$ 850 bilhões para R\$ 1,00 ou R\$ 1,05 trilhão, valor superior a 9,5% a 10% do PIB Nacional. Não é pouca coisa. Além disso, o pagamento de juros aos bancos deverá superar R\$ 900 bilhões ao ano, ou seja, montante superior a toda a arrecadação federal de quatro meses. E, o que é pior, os juros serão sempre crescentes, retardando a necessária desaceleração da taxa Selic. Significa dizer que os investidores e o mercado – que já mostraram certa desconfiança em relação ao futuro ministro da Economia - acompanharão ainda mais de perto todos os passos do novo governo.

Há motivos reais para preocupação. Afinal nenhuma medida foi anunciada em relação ao efetivo combate à corrupção, problema crônico apontado no ranking da ONU, no qual desde 2016 o Brasil aparece estagnado na 79ª posição entre os 176 países mais corruptos do mundo. Tampouco se fala em enfrentar, com urgência, o excesso de gastos com o funcionalismo público para desinchar a máquina administrativa e remunerar adequadamente os profissionais das áreas de educação, saúde e segurança pública.

Do mesmo modo, ainda não foi cogitado concretamente nenhum projeto de lei para reduzir as renúncias fiscais e os gastos tributários, que precisam cair dos atuais 5% para 1,5% do PIB a fim de se garantir mais recursos para investimentos em áreas essenciais para a população. Não se viu, igualmente, nenhuma preocupação em se apresentar um plano de metas, questão aliás, ausente dos programas de governo e dos debates eleitorais.

Não podemos nos eternizar como o país das oportunidades perdidas. Ao chegar à bifurcação, é preciso optar pelo caminho do desenvolvimento. O humorista Millôr Fernandes (1923-2012) dizia, jocosamente, que “o Brasil tem um enorme passado pela frente”. Temos agora uma nova oportunidade de fazer a piada perder a graça. É bom não desperdiçá-la.

VITÓRIA DA CONQUISTA: RÁDIO CÂMARA 90.3 FM ESTREIA NOVOS PROGRAMAS LOCAIS



■ ASCOM/CMVC

<https://www.camaravc.ba.gov.br/>

A Rádio Câmara 90.3 FM começou a semana com a estreia de dois novos programas. Na segunda-feira (30) foi ao ar a primeira edição do Sertão Nosso e do Programa Saber. Esse início marca a terceira fase da emissora desde a implantação da Rádio Câmara 90.3 FM, no dia 3 de novembro de 2022.

A programação local vai ao ar de segunda a sexta-feira. O programa Sertão Nosso é quem abre a grade, às 5h e seguindo até às 8h, com muita informação, forró e música de raiz sertaneja. A atração tem o comando do radialista Maciel Júnior e conta com a participação dos jornalistas da Câmara Municipal.

Outra atração que promete movimentar as manhãs é o Programa Saber. Atração ao vivo, de segunda a sexta-feira, das 8h às 10h, com a apresentação dos jornalistas Nilton Júnior, Guilherme Barbosa e produção da jornalista Gabriela Souza. O programa é um almanaque completo que integra passado e presente, numa combinação que valoriza ainda mais a cultura. “Essa atração é uma releitura do Programa Saber, da década de 80, que foi apresentado pelo radialista Gilson Moura”, explicou o gerente da Rádio Câmara, Maciel Júnior. A edição de estreia do programa recebeu o presidente da Câmara Municipal, Hermínio Oliveira (Podemos). “Muito bacana, hoje, no Dia da Saudade, a gente relembrar o trabalho de Gilson Moura e todo seu legado para nossa cidade”, afirmou o presidente.

Na primeira fase de implantação da Rádio Câmara 90,3 FM foram realizados ajustes técnicos para garantir qualidade de som, alcance da emissora, bem como sua frequência. Na segunda fase, foram implantados os programas da Rede Legislativa, gerados direto de Brasília e distribuídos na programação. Programas como Samba da Minha Terra, Aplauso, Memória do Rock, Trilha das Artes, Roda de Choro, Kalimba e Esquina do Jazz compõe a programação musical. Há ainda programas informativos como 15 Minutos de Cidadania, Papo de Futuro, Mulheres de Palavra, Fator de Risco, Salão Verde, entre outros.

Mesmo com todas essas novidades, a produção local está preparando novos programas informativos. Esse trabalho tem sido feito por meio de parceria com a Direção de Comunicação da Câmara de Vereadores.

COM O TEMA “RESPEITO TRANS FORMA CONQUISTA”, SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL DE VITÓRIA DA CONQUISTA DESTACA DIA DA VISIBILIDADE TRANS

FOTO: SECOM/PMVC

■ SECOM/PMVC
secom@pmvc.ba.gov.br

Com o tema “Respeito Trans Forma Conquista” foi realizada pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social de Vitória da Conquista, por meio da Coordenação de Políticas de Promoção da Cidadania e Direitos de LGBT, uma campanha com foco no Dia da Visibilidade Trans, que aconteceu no último domingo (29 de janeiro). O objetivo da campanha é ajudar a atingir um estágio de convivência social respeitosa, com garantia da dignidade da vida humana.



Tieta e Ariele

A programação incluiu ação focada na adequação civil, cadastramento no CADÚnico, tirar dúvidas e orientações eleitorais, orientação e encaminhamento para vagas de emprego, cine debate com exibição de filme sobre a temática trans e lançamento do Edital para composição do Conselho Municipal da Diversidade Sexual de Gênero.

O secretário municipal de Desenvolvimento Social, Michael Farias, explica que mobilizar a população em campanhas é uma forma de provocar a reflexão sobre a necessidade de respeitar o outro para se conviver bem em sociedade e garantir o direito de todos. “No caso em foco da diversidade sexual, a promoção de políticas públicas para o respeito, a valorização e a dignidade são pontos inegociáveis para a Prefeitura de Vitória da Conquista, que tem como lema ‘Governo Para Pessoas’, terceira cidade da Bahia a possuir uma coordenação LGBT que coloca em prática este trabalho”, declarou Michael.

Já o coordenador de Política LGBT da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, José Mário Barbosa, afirma que a luta por direitos para a população trans é de todos. “Nosso papel é trabalhar para garantir os direitos da população LGBTQIAP+, em especial atenção ao público trans, no âmbito do município. Portanto, oferecemos serviços que caminham para a inclusão, orientação e acompanhamento, inclusive quando são evidenciadas denúncias de violências” diz José Mário.

Para a presidente do Coletivo Finas, mulher trans Tieta Rodrigues, a reflexão que a sociedade deve fazer é sobre a dificuldade desse público de acesso ao mercado de trabalho. Ela disse que a maior parte das mulheres acompanhadas pelo coletivo se tornaram profissionais do sexo por falta de emprego. “Desde o momento em que nos descobrimos mulheres ou homens, enfrentamos dificuldades, primeiro pela família que não nos aceita, o que nos leva para as ruas e, depois para conseguir trabalho. Isso tem um preço muito caro, que pagamos todos os dias. O que precisamos é de oportunidade de trabalho e menos preconceito”, enfatizou Tieta.

Arielle Volgharry, 31 anos, mulher trans, enfrenta essa batalha de conseguir um emprego todos os dias. Mesmo com habilidades em maquiagem e cabelo, ela não encontra oportunidade. “Eu costumo dizer que faço de tudo um pouco, dou faxina, sou cabelereira e maquiadora. Já cansei de entregar currículo e já presenciei muitos serem colocados no lixo. Para mim, enquanto a sociedade não entender que somos pessoas e que temos direitos, nada muda”, declarou Arielle, que está sendo acompanhada pela Coordenação LGBT em sua adequação civil.

VOLTA ÀS AULAS: VEJA DICAS PARA ADAPTAR AS CRIANÇAS NA NOVA ROTINA

Pais e responsáveis devem ficar em alerta. Este período pode causar ansiedade nos pequenos



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

A volta às aulas pode causar sensações distintas nas crianças: empolgação para rever os amiguinhos, apreensão por uma mudança de Escola e até ansiedade por pisar pela primeira vez na sala de aula. Para que a adaptação seja mais tranquila para toda a família, pais e responsáveis devem preparar a criança ou adolescente para a nova rotina.

A coordenadora do curso de Pedagogia da Faculdade Anhanguera Salvador, Camila Fortuna, recomenda que a criança seja envolvida no processo, desde a visita à Escola até a compra do material escolar.

“É muito importante readaptar a criança para a nova rotina, introduzindo ela a novos horários e hábitos, pois o período de férias costuma ser mais desregrado, dormindo até mais tarde e fazendo refeições em horários atípicos. Uma boa readaptação fará com que o aluno tenha um bom rendimento no retorno à sala de aula”, afirma.

A seguir, a professora universitária lista algumas dicas para ajudar os pais e responsáveis a adaptar as crianças.

INTRODUZA A NOVA ROTINA

Se a criança foi viajar para a casa dos avós, por exemplo, traga ela de volta para casa uma semana antes. Nesse período, tente introduzi-la gradativamente nos novos horários para comer, tomar banho e dormir. Como o corpo humano demora para se acostumar com as rotinas, isso vai ajudar bastante nos primeiros dias de aula.

ENVOLVA A CRIANÇA NA PREPARAÇÃO

Levar a criança para comprar o material escolar (dando opções de compra para ela: “entre esses cadernos, qual você prefere?”, para evitar cenas constrangedoras na loja) ou para escolher o modelo do uniforme é uma boa forma de criar uma expectativa positiva para o início das aulas. Visitar a escola e o entorno também ajuda a criança a se ambientar com o local antes do “Dia D”, ainda mais se a criança for mudar de Escola.

ATENÇÃO ÀS EMOÇÕES DA CRIANÇA

O período de adaptação pode despertar diferentes emoções na criança. Os pais conhecem os filhos mais do que ninguém, então é importante ficar atento a pequenos sinais. Um exemplo: se a criança for muito ansiosa, é melhor não comprar o material faltando um mês para o início das aulas, pois isso pode desencadear ainda mais ansiedade.

CUMPRE PROMESSAS

Se fizer alguma promessa à criança (como dar como recompensa um brinquedo, viagem ou ida ao cinema caso tudo ocorra bem na volta às aulas), cumpra tal promessa. A comunicação clara facilita o entendimento e entrosamento entre pais e filhos.

CUIDE TAMBÉM DAS SUAS EMOÇÕES

Os adultos precisam estar firmes, para passar segurança para os filhos. Nos casos em que a criança está indo pela primeira vez para a escola, por exemplo, é preciso explicar o que é a Escola, o que a criança está indo fazer lá, dizer que voltará no final do dia para buscá-la, e que tudo ficará bem.

A criança pode até chorar, mas entenda que esse é um dos muitos primeiros passos que ela dará na vida, e você vai estar ali, ao lado, para apoiá-la em seu desenvolvimento como indivíduo.

TENHA A ESCOLA COMO ALIADA

É importante manter um relacionamento estreito com todo o corpo docente da escola. Isso pode ajudar, por exemplo, a introduzir uma criança tímida em uma nova sala (que tal combinar com a professora da nova Escola, no primeiro dia de aula, para que seu filho apresente um objeto ou conte uma história da região onde a família morava antes, aos novos colegas?), essa dinâmica pode ser bacana para quebrar o gelo inicial.

Além disso, se a Escola souber detalhes do cotidiano da criança, pode detectar melhor comportamentos que indiquem problemas de saúde, concentração e outras particularidades do aluno.

Da mesma forma, mantenha grupos, principalmente com aqueles que são pais e responsáveis dos amigos do seu filho. Muitas vezes a criança podem se abrir com o coleguinha sobre algum aspecto que não se sinta seguro para falar com os professores ou familiares; e se o amiguinho comenta em casa, os pais dele podem trazer a informação para você.

SEMPRE BOM # LEMBRAR

É necessário completar o
esquema vacinal contra a
COVID-19

OK

COMO ENSINAR AS CRIANÇAS A LEREM MAIS

Momentos em família são o pontapé para criar o hábito desde pequenos; mas projetos em Bibliotecas Escolares podem reforçar e dar suporte para o desenvolvimento da leitura

**BARTIRA BETIN -ASCOM (BETINI
COMUNICAÇÃO)**

contato@betinicomunicacao.com.br

Está procurando diversão em família? Que tal curtir um bom livro com as crianças? Uma viagem pelas páginas de uma bela história tem o poder de estimular o hábito da leitura desde cedo e cria conexão entre pais e filhos. A leitura ainda permite que os pequenos explorem a imaginação, se familiarizem com as letras e adotem a prática para o resto da vida.

“A leitura possibilita o desenvolvimento de uma série de habilidades muito importantes, por exemplo, o raciocínio lógico, a criatividade, o pensamento crítico. Possibilita a aquisição de novas referências, então amplia o vocabulário. Possibilita ainda uma melhoria da escrita. Quem lê mais, escreve melhor”, explica a Pedagoga e Diretora Geral da Escola Lumiar, Graziela Lopes.

Com tantos pontos positivos, estimular a leitura é tarefa fundamental, principalmente em um país no qual os dados não são favoráveis aos livros. Para se ter uma ideia, segundo o último levantamento feito pela Retratos da Leitura no Brasil, o brasileiro não chega a ler cinco livros por ano. Em nações como França e Suécia, este número quase triplica.

“É importante que a família possibilite, às crianças, o acesso a livros que sejam interessantes para ela. Ter momentos de leitura em conjunto, frequentar Bibliotecas ou Livrarias, também servem como incentivo”, diz Graziela.

Não adianta apenas falar, os exemplos são mais eficazes. Por isso, é importante apresentar o mundo dos livros às crianças cedo para que tenham referência de que ler é gostoso.

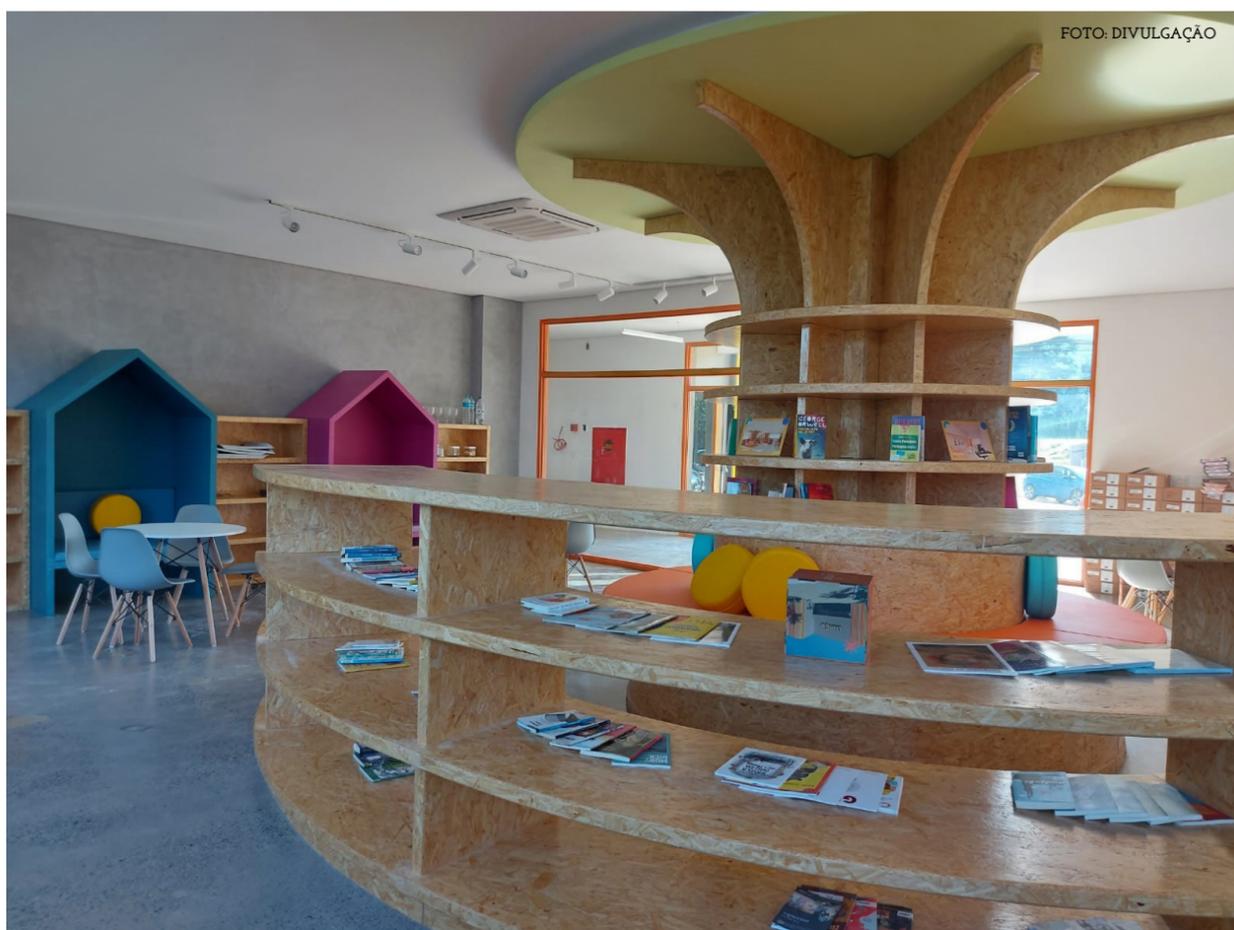
“O contato com livros ou alguém contar uma história e mostrar que vem de um livro, faz a diferença no interesse. Também é preciso deixar a criança ler do jeito dela, interpretando as figuras, tendo contato com as letras. Assim ela percebe que esses símbolos que estão no papel representam algo e vai entendendo e aumentando a possibilidade de criar hipóteses de escrita desenvolvendo habilidades fundamentais para a Alfabetização e Letramento”.

A Escola também tem papel primordial nessa trajetória. Incentivá-los no ambiente escolar pode ajudar a transformar o Brasil em um país com mais leitores. Além de trabalhos em sala de aula, apresentá-los a um universo de obras literárias em uma Biblioteca pode abrir portas para reforçar o novo hábito. Mas esse ambiente precisa ser pensado para atrair a atenção e ser convidativo.

Criando conceito

Na Escola Lumiar, a estrutura da Biblioteca foi planejada para transformar o espaço em um local que desperte o interesse dos alunos. Há ambientes para interação, iluminação especial e uma arquitetura que possibilita a utilização inovadora da área. O corpo docente também se dedica à escolha de um acervo com gêneros literários e temas que sejam indicados para cada faixa etária e perfil dos estudantes.

“Cabe à Escola entender quais são os conteúdos adequados para cada faixa etária e trazer temas que sejam atuais e relevantes para cada etapa. Entender as preferências de cada turma e de cada criança e sugerir opções interessantes, principalmente quando os estudantes estão começando a ler, é fundamental para gerar prazer na leitura”.



Biblioteca Lumiar Campinas

Compreender o interesse dos alunos e auxiliá-los a também fazerem as próprias escolhas é outro método utilizado para incentivar as turmas. “Apresentar uma diversidade de possibilidades e gêneros para ampliar repertório, mas deixá-los escolher aquela temática que vai ser mais envolvente para eles, é uma possibilidade muito bacana de engajamento”, diz a especialista.

Outro ponto importante para a Escola Lumiar é respeitar o momento e o ritmo de cada criança. O caminho tem sido equilibrar o tipo de leitura para atender as necessidades dos alunos, assim eles ganham confiança para prosseguir sua jornada.

“Temos crianças menores que, às vezes, dão conta de ler livros mais densos. Há outras que demoram um pouco mais para desenvolver esse tipo de habilidade. Então, diversificar o tipo de leitura numa mesma turma é uma possibilidade muito interessante para deixar o nível adequado para cada um. Nem muito fácil, nem muito difícil. Assim garantimos melhores oportunidades para que aprendam mais vocabulário e desenvolvam fluência”.

Foco também na adolescência

Projetos diferenciados para garantir a atenção dos adolescentes são desenvolvidos. Na Lumiar, as Bibliotecas são olhadas como um espaço também de troca de ideias. A Escola apresenta uma diversidade de estilos, de escritas e de gêneros textuais.

“Se a gente não toma cuidado com o engajamento, fica mais complicado na adolescência. A Biblioteca pode ser utilizada para diferentes tipos de atividade. Pode ser um local onde se contam histórias, onde se fala sobre Literatura, onde descobrimos gêneros novos ou mesmo assuntos que nem sabíamos que existiam e que passam a fazer parte da lista de coisas que queremos conhecer mais”.

Outra maneira de envolvê-los ocorre com as comissões. A atividade acontece com alunos dos dois aos 17 anos. O interesse de alguns estudantes pela Biblioteca é tão grande que decidem montar e fazer parte de comissões relacionadas com o cuidado da Biblioteca ou que utilizem esse espaço para realizar suas ações. Um dos objetivos dos estudantes é aprimorar o espaço. Refletindo sobre uma melhor maneira de organizá-lo, se aprofundam na descoberta dos gêneros literários e têm ainda a oportunidade de desenvolver uma série de habilidades relacionadas à gestão. Temos até comissões de estudantes do Ensino Médio e do Fundamental 2, criada para ler histórias para estudantes do Infantil e Fundamental 1. As comissões são, na prática, uma oportunidade fantástica para engajá-los e envolvê-los na gestão participativa, um pilar importante da metodologia Lumiar, conta a Diretora Geral.

Seguindo a sistemática da Escola, que trabalha com as metodologias ativas, os estudantes estão constantemente criando e desenvolvendo projetos. Escrever um livro é um produto final bastante popular entre as turmas. Muitas obras já foram redigidas pelos alunos e elas também podem ser encontradas nas Bibliotecas Lumiar. Esse espaço também é palco para autores de livros infantis, infanto-juvenis e ilustradores, mestres de projetos na Lumiar, conduzirem atividades com os estudantes, conectando suas paixões. Existem ainda os Bookclubs, que são clubes formados pelos alunos para leituras, discussão e reflexão de obras literárias específicas.

Os educadores também estão preparados e atentos para propor atividades que visem promover a leitura de forma prazerosa para que o aluno fique entusiasmado com o processo e crie aptidões e gosto pelo universo dos livros. Esta é a dica de ouro que vale, inclusive, para outras Instituições de Ensino.

“É importante que o professor compreenda o momento em que os estudantes estão, seus interesses e necessidades de aprendizagem. A partir daí, pode propor um momento de leitura mais independente, no qual cada um possa escolher o seu livro, auxiliando o aluno a garantir que aquela obra é adequada para idade e etapa de desenvolvimento dele. Ou pode trazer uma leitura com uma linguagem um pouco mais difícil para ampliar o repertório e propor que seja feita em grupo, em voz alta, parando em momentos estratégicos para ajudar a turma na compreensão, por exemplo”.

Além de incentivar a imaginação e outras habilidades, a leitura tem também um outro poder, avalia Graziela. “Quando lemos narrativas com boas tramas, isso traz a possibilidade de se viver histórias que não são as nossas. Também estimula o desenvolvimento da empatia e do pensamento crítico. Traz ainda bagagem para a pessoa perceber melhor a si mesmo e o mundo. Eu diria que a leitura tem um papel bastante central no desenvolvimento de cidadãos responsáveis, conscientes e autorais”, finaliza.

Dicas para criar o hábito da leitura

- Apresente o mundo da leitura para seu filho. Conte uma história e mostre de onde ela vem. Mostre as figuras, deixe que ele manuseie as páginas e até conte a história do jeito dele.
- Deixe a criança ler do jeitinho dela, interpretando as figuras, tendo contato com as letras e descubra que esses símbolos que estão no papel representam algo. Assim, vão aumentando a possibilidade de criar hipóteses de escritas para depois serem alfabetizadas.
- Crie um momento de leitura em família. Ver que os pais e irmãos se divertem em meio a livros vai criar mais estímulos. Afinal, os pequenos também aprendem pelo exemplo.
- Respeite o momento da criança. Quando ela está começando a fase da alfabetização, ainda tem dificuldade de ler num ritmo rápido. Então, nada de críticas. Ao contrário, estimule ela a seguir no próprio ritmo e valorize cada conquista.

• Apresente uma variedade de materiais para ler e que trazem informações interessantes, revista, jornal, placa na rua, avisos. Assim ela embarca no mundo da leitura e percebe a importância das palavras escritas de uma forma diferenciadas. Isso gera engajamento e estimula positivamente a alfabetização.

Fonte: Graziela Lopes, Pedagoga e Diretora-Geral da Escola Lumiar

Sugestão de livros

• A Casa da Árvores
Autora: Marije Tolman
Indicação: 3 a 7 anos

• O Cabelo de Lelê
Autora: Valéria Belém
Indicação: 3 a 8 anos

• Como vai o Planeta?
Autor: Quino
Indicação: 6 a 8 anos

• Flicts
Autor: Ziraldo
Indicação: 8 a 10 anos

• Contos Africanos
Autor: Ernesto Rodrigues Abad
Indicação: acima de 10 anos

• A menina que roubava livros
Autor: Markus Zusak
Indicação: acima de 13 anos

• O outro pé da sereia
Autora: Mia Couto
Indicação: acima de 15 anos

• Quarto de despejo
Autora: Maria Carolina de Jesus
Indicação: acima de 16 anos

Fonte: Rosângela Jacob, Diretora-Pedagógica da Escola Lumiar Vila Olímpia



Sempre é **HORA DE COMBATER** a Dengue

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste
Apenas a verdade.
Apoia essa campanha.

JS.OPINIÃO



(*) GABRIEL LAMA - MENTOR PROFISSIONAL E PALESTRANTE ESPECIALIZADO EM ALTA PERFORMANCE. AUTOR DAS OBRAS "TORNE-SE IMBATÍVEL" E "DO BEM-ESTAR À ALTA PERFORMANCE" PELA LITERARE BOOKS INTERNATIONAL. SÓCIO E GERENTE DA TGLI LEADERSHIP CONSULTING, ORGANIZAÇÃO DEDICADA AO TREINAMENTO DE PROFISSIONAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA, E ADICIONA MAIS DE 6.000 HORAS DE DESEMPENHO EM COACHING, WORKSHOPS E PALESTRAS PARA PROFISSIONAIS DE EMPRESAS DE DESTAQUE, ASSIM COMO METLIFE, THE COCA-COLA COMPANY, SANTANDER, ITAÚ, BANCHILE, ABBOTT, AES GENER, CODELCO, COLBUN, INTERNATIONAL PAPER E UDD VENTURES, ENTRE VÁRIAS OUTRAS. EX-JUDOCA OLÍMPICO. MENTOR DE ALTA PERFORMANCE DO TIME CHILENO DE FUTEBOL COLO COLO (2020-2021). INSTAGRAM: @gabriel_lama_coach_brasil (*) GABRIEL LAMA - MENTOR PROFISSIONAL E PALESTRANTE ESPECIALIZADO EM ALTA PERFORMANCE. AUTOR DAS OBRAS "TORNE-SE IMBATÍVEL" E "DO BEM-ESTAR À ALTA PERFORMANCE" PELA LITERARE BOOKS INTERNATIONAL. SÓCIO E GERENTE DA TGLI LEADERSHIP CONSULTING, ORGANIZAÇÃO DEDICADA AO TREINAMENTO DE PROFISSIONAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA, E ADICIONA MAIS DE 6.000 HORAS DE DESEMPENHO EM COACHING, WORKSHOPS E PALESTRAS PARA PROFISSIONAIS DE EMPRESAS DE DESTAQUE, ASSIM COMO METLIFE, THE COCA-COLA COMPANY, SANTANDER, ITAÚ, BANCHILE, ABBOTT, AES GENER, CODELCO, COLBUN, INTERNATIONAL PAPER E UDD VENTURES, ENTRE VÁRIAS OUTRAS. EX-JUDOCA OLÍMPICO. MENTOR DE ALTA PERFORMANCE DO TIME CHILENO DE FUTEBOL COLO COLO (2020-2021). INSTAGRAM: @gabriel_lama_coach_brasil

POR GABRIEL LAMA

PRIMEIRO EU?

S seja a companhia aérea que for, no país que for ou no idioma que for, a instrução é sempre a mesma. Em uma emergência, quando as máscaras de oxigênio caírem e você estiver acompanhado de alguém, inclusive com um filho(a), um bebê, uma criança sempre coloque a máscara você primeiro.

Que coisa mais estranha já que é quase nosso instinto natural “salvar” as pessoas que amamos primeiro. Mas acontece que não podemos salvar os outros se nós não estamos bem, se não temos o oxigênio suficiente. Assim como no caso do avião, essa instrução também é tácita no mundo dos negócios. Peter Drucker, o maior filósofo administrativo de todos os tempos, disse que a principal e mais importante missão de todo líder é cuidar da sua energia pessoal e logo ajudar a orquestrar a energia das pessoas ao seu redor.

Mas o que significa isso no dia a dia? Porque existem empresas que investem milhares de dólares anuais no bem-estar dos seus trabalhadores? Está evidenciado em centenas de estudos neste assunto.

Além disso, sabe aqueles seus melhores dias de trabalho, quando esteve mais produtivo? Foram justamente quando dormiu bem na noite anterior, quando fez algum exercício logo ao acordar, tomou café da manhã, falou com os filhos, deu beijinho na esposa, foi com tempo ao trabalho ouvindo uma música que gosta ou um podcast positivo e se viu chegar em um ambiente com uma equipe de gente legal e entusiasta com quem irá trabalhar e compartilhar.

E assim a sua energia positiva se multiplica com a energia positiva dos outros.

Se a isso adicionamos um dia com suas prioridades claras e bem organizadas, com pausas de 5 a 10 minutos a cada 90 minutos de trabalho focado... uau... vai conquistar o mundo!!!

É disso que justamente se trata o conceito da alta performance executiva, da qual falo no meu livro “Do bem-estar à alta performance”. De poder maximizar os seus resultados com uma preparação de qualidade, assim como fazem os atletas de âmbito mundial e olímpico.

Além dos programas de bem-estar e promoção da saúde que possa ter ou não sua empresa, a principal responsabilidade do seu autocuidado é sua. Se você não se priorizar e se cuidar, quem o fará? Considerando o que lhe proponho como uma prioridade, é muito provável que de maneira orgânica e natural, você alcance os resultados que vem procurando há tanto tempo e que ainda não tem alcançado, seja no trabalho, em um projeto ou empreendimento. E o mais legal de tudo isso é que as pessoas que estão ao seu redor também serão favorecidas com a tua atitude positiva, produto da rica energia que você vem gerando e entregando.

Para manter os níveis de energia elevados é preciso prestar mais atenção nestas quatro áreas: o cuidado do seu corpo (exercício, descanso e alimentação), a conexão com suas emoções e a administração delas em diferentes situações do dia, o treinamento da mente para evitar interferências na atenção e cultivar o aprendizado constante, e finalmente, a tranquilidade espiritual de viver conforme seus valores e saber agradecer a vida que tem.

Colocando mais foco nessas quatro áreas, provavelmente você passará a ser uma pessoa excepcional ao se blindar contra o estresse, considerando que 70% de população brasileira já apresentou ou possui sintomas de estresse, conforme pesquisa de 2017 realizada pela Isma-BR (Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse Brasil). Mesmo para a maioria das pessoas considerar “normal” estar estressado (7 de cada 10), isso não significa que seja algo bom para você, sua saúde, sua família e a sua performance. Quero ser claro em dizer que não estou pedindo a você que faça mais do que faz diariamente, cheio de compromissos, atividades e prazos de entrega, já que possivelmente essa seja uma primeira objeção que apareça: a falta de tempo. Só estou propondo que voce leve o seu dia de uma maneira diferente, priorizando-se!

Assim como Elon Musk, Bill Gates e até Leonardo da Vinci conquistaram o sucesso com feitos extraordinários, eles dispunham dos mesmos 1440 minutos ao dia que você também possui. A diferença só está em ser consciente de como está utilizando esse tempo e fazer pequenas melhoras que progressivamente farão a grande diferença.



[...] não podemos salvar os outros se nós não estamos bem, se não temos o oxigênio suficiente.



Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

02 qui

20°
 31°
 0%

Sol com algumas nuvens. Não chove.

Madrugada
 Manhã
 Tarde
 Noite

| | | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| TEMPERATURA 20° 31° | CHUVA 0mm - 0% | VENTO E - 12km/h | UMIDADE DO AR 38% 99% |
| ARCO-ÍRIS Não há probabilidad. | SOL 05:38 - 18:21 | LUA Crescente | |

Digital Total



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

77 99804 - 5635

77 3441 - 7081

JORNAL DO SUDOESTE

@JSUDOESTEBAHIA

@JORNALDOSUDOESTE

JORNAL DO SUDOESTE