

J.S. NOTÍCIAS

Ação Itinerante de Rastreamento do Câncer de Mama atende a mulheres de Poções

FOTO: ASCOM/PM



Pg. 06 a 07

Pg. 02 a 03

Insônia influencia no desempenho cognitivo e colabora para a queda da imunidade do corpo

Pgs 05

Agosto Verde: Mosquito é o principal vetor da Leishmaniose, doença que afeta pets e humano

Corra pro Abraço realiza busca ativa no entorno do Festival de Inverno em Vitória da Conquista

Pgs. 14

Expediente

Insônia influencia no desempenho cognitivo e colabora para a queda da imunidade do corpo

Distúrbio do sono afeta cerca de 53% da população mundial

FOTO: DIVULGAÇÃO



CAMILA CREPALDI

camila.crepaldi@cogna.com.br

A insônia é um dos distúrbios do sono mais comuns. Atinge entre 30% e 35% da população mundial. É mais comum entre as mulheres, principalmente a partir da puberdade. Estudos mostram que 75% dos pacientes com depressão relatam dificuldade para dormir ou insônia.

O sono de má qualidade também colabora para a queda da imunidade do corpo. "É durante o sono que o corpo passa pelo processo restaurador dos tecidos, por exemplo. O metabolismo é regulado e a restauração da energia ocorre nesse período, contribuindo para o bom funcionamento do organismo", destaca Frederico Lacerda, médico neurologista e professor do curso de Medicina da Faculdade Pitágoras Eunápolis.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 40% das pessoas não dormem como gostariam. As noites mal dormidas afetam o cérebro provocando cansaço, falta de concentração e diminui o desempenho cognitivo. Mas pesquisas apontam que a insônia pode ser um fator de risco para o Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas.

Pesquisas realizadas com pessoas saudáveis mostraram que as que sofrem de insônia apresentam alterações em algumas áreas do cérebro que também são afetadas nos estágios iniciais da doença de Alzheimer.

O neurologista explica que a falta de noites bem dormidas provoca uma série de problemas e mudanças no organismo. "Lentificação psíquica, fadiga, olheiras e sonolência diurna, são resultados de uma noite mal dormida. Esse cansaço pode provocar ainda perda de memória de curto prazo, obesidade, envelhecimento precoce, diabetes, ansiedade, hipertensão e falta de apetite, entre outros", cita o especialista.

Jornal do Sudoeste

A P E N A S A V E R D A D E

@sdoestebahia

Jornal do Sudoeste

@jornaldosudoeste

Jornal do Sudoeste

Agência Sudoeste - Jornalismo, Assessoria e Pesquisas Ltda

Cnpj: 36.607.622/0001-20

LM Sudoeste Comunicação Ltda

Cnpj: 11.535.761/0001-64

Publicado desde 1998

Conselho Editorial

Antônio Luiz da Silva

Antônio Novais Torres

Leonardo Santos

Editor-Chefe/Coordenador de Redação

Antônio Luiz da Silva

(77) 99838-6283

editor@jornaldosudoeste.com

Redatora-Chefe Adjunta

Gabriela Oliveira de Jesus

(77) 98816-6680

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Gabriela Costa Matias

(77) 99997-5679

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Secretaria de Redação

Raley Porto Moraes - (77) 999318098

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Reportagem

Cássio da Silva Bastos - (77) 99919-1997

Cassiobastos_45@gmail.com

Evandro dos Santos Braz - (77) 99940-6496

esbraz@hotmail.com

Lucimar Almeida da Silva - (77) 99195-2858

lucimaralmeidajs@gmail.com

Social Media

Mariana Almeida da Costa Silva

(77) 99857-7493

socialmedia@jornaldosudoeste.com

Diagramação/Fotografia/Edição de Imagens/arte final

Evandro Maciel Miranda Miguel

(77) 99805-3982

diagramacao@jornaldosudoeste.com

Vinicius Caires Martins Silva

(77) 99827-6604

diagramacao@jornaldosudoeste.com

Corrija o JS

erramos@jornaldosudoeste.com

Administração - Atendimento ao Cliente

Máira Bernardes Pinto

(77) 3441-7081

(77) 99804-5635

secretaria@jornaldosudoeste.com

Redação Telefone

(77) 3441-7081

(77) 99872-5389

E-mail:

redacao@jornaldosudoeste.com

jornalismo@jornaldosudoeste.com

Comercial: Publicidade/Publicidade Legal/Atos Oficiais/Editais

E-mail: secretaria@jornaldosudoeste.com

Telefone: (77) 3441-7081 - 99804-5635

WhatsApp: (77) 99804-5635

E-mail: secretaria@jornaldosudoeste.com

Endereço eletrônico: www.jornaldosudoeste.com

Para melhorar a qualidade do sono, o médico recomenda a adoção de alguns hábitos simples.

- Crie um ambiente de sono com pouca luz
- Desligue a televisão, celular e computador uma hora antes de dormir
- Não beba ou coma alimentos com cafeína a noite
- Reduza as atividades com alto nível de estímulos físicos e mentais à noite
- Pratique atividades físicas diariamente, preferencialmente, até o início da tarde
- Evite cochilos, uso de bebidas alcoólicas e/ou estimulantes.
- A cama não deve ser usada para "ficar deitado", estudar, ler, ver TV, jogar. Procure o leito apenas quando já estiver com sono.
- Se não tiver sono, procure atividades entediadas, ler livros chatos à noite seria um bom exemplo, mas leia fora da cama.



Óticas Carol

TANQUE NOVO - BA
Av. Castro Alves, s/nº, Centro, próximo a Praça da Feira.

IGAPORÃ - BA
Rua sete de Setembro, nº 33, Centro, ao lado da Coelba.

SERRA DO RAMALHO - BA
Av. Sul, Centro, ao lado da Construbahia.

(77) 981690671

Proprietário: Gilvanio Rocha da Silva

Tratamento menos invasivo para próstata aumentada agora é realizado no Brasil

Procedimento conhecido como Rezum é feito sem anestesia e não requer internamento

EMANUELA OLIVEIRA

redacao2@centralpress.com.br

A partir dos 40 anos de idade, é comum o aumento da próstata. Essa glândula masculina é responsável pela produção do sêmen, líquido que nutre os espermatozoides. Mas esse aumento, chamado de Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP), pode levar a problemas urinários, como uma maior necessidade de urinar, inclusive tendo de levantar muitas vezes durante a madrugada para fazer xixi, e a diminuição da força do jato urinário.

O tratamento tradicional da HBP prevê a administração de medicamentos de uso contínuo ou a realização de procedimentos que podem causar prejuízo à função sexual. No entanto, neste ano, um novo tratamento chegou ao Brasil e está sendo realizado de forma pioneira em alguns hospitais do país. Esse procedimento não necessita de anestesia nem da internação do paciente.



Técnica utiliza vapor de água para que a próstata volte ao normal ou, ao menos, diminua de tamanho

Tecnologia e precisão

A técnica Rezum, aplicada nos Estados Unidos desde 2015, utiliza vapor de água para que a próstata volte ao normal ou, ao menos, diminua de tamanho. "O vapor é injetado dentro da próstata a uma temperatura, local e profundidade adequadas. Uma máquina realiza todo esse processo pelo canal urinário, com sedação simples. O paciente fica dormindo durante o procedimento, por cerca de 20 minutos, e pode voltar para casa logo depois", explica o urologista do Hospital São Marcelino Champagnat, Mark Neumaier, que tem usado a técnica no hospital. Uma das principais vantagens do tratamento é a preservação da ejaculação. "É um procedimento bem menos invasivo, que possibilita o retorno das atividades habituais de maneira bem mais rápida", complementa.

Indicação de tratamento

A próstata aumentada normalmente está ligada ao envelhecimento do homem. A técnica Rezum é indicada para pacientes com HBP ou que tenham sintomas de jato urinário mais fraco, necessidade de urinar com grande frequência e necessidade de acordar várias vezes durante a madrugada para fazer xixi. O procedimento também é aconselhável para homens que usam medicamento para a próstata aumentada e querem suspender o tratamento.

CREDIBILIDADE

Mais que uma conquista
Um voto de confiança que renovamos todos os dias nos últimos
25 anos

◆ SAÚDE ANIMAL

Agosto Verde: Mosquito é o principal vetor da Leishmaniose, doença que afeta pets e humano

MARIANA TABATIANO
TEXTO COMUNICAÇÃO CORPORATIVA
mariana@textoassessoria.com.br

FOTO: DIVULGAÇÃO

Você conhece o Mosquito-Palha? Ele tem apenas 3 mm de comprimento, mas pode causar problemas grandiosos. Comuns principalmente em regiões tropicais e subtropicais, cujo clima predominante é quente e úmido, eles são responsáveis por transmitir Protozoários do gênero *Leishmania*, que causam a Leishmaniose. A doença é foco do Agosto Verde, campanha que aborda a prevenção a essa doença, que atinge tanto cães quanto humanos – e pode matar.



"O Mosquito-Palha é o principal vetor do parasita, que pode ser transportado de um pet para outro, mas também de um pet para seu tutor, algo que torna a Leishmaniose um problema de Saúde Pública", comenta a Médica-Veterinária Stefanie Poblete, Coordenadora de Produtos da Linha Pet da Syntec do Brasil. "Isso pode ser verificado no fato de o Ministério da Saúde ter contabilizado cerca de 3.200 casos em humanos por ano, na média da última década."

Se não houver a prevenção adequada, algo que pode ser feito – por exemplo – por meio de Coleiras Repelentes, pode haver contágio. Por isso, é preciso estar atento a sinais que indicam a presença de *Leishmania* nos cães. Emagrecimento, perda de apetite, fraqueza e desânimo, feridas – principalmente no focinho, nas orelhas e no rabo – são alguns dos sintomas mais comuns. Diarreia e episódios de vômitos também podem ser verificados.

"Infelizmente, ainda não há cura para a Leishmaniose nos animais de companhia, por isso é preciso repetir sempre que é importante investir na prevenção. Contudo, é possível manejar o impacto da enfermidade por meio de medicamentos contra as manifestações clínicas. Isso, porém, só deve ser feito com orientação de um Médico-Veterinário. Ele poderá investigar a origem do problema e personalizar o atendimento a cada cão", orienta Stefanie Poblete.

O diagnóstico da Leishmaniose é comumente realizado por meio de análises laboratoriais de tecidos ou amostras biológicas do paciente e Exames Moleculares, como a PCR (sigla em inglês para a técnica de reação em cadeia da Polimerase), visando à detecção do DNA do parasita. "Ter a certeza sobre qual inimigo está sendo combatido é essencial para que haja eficácia no tratamento, gerando bem-estar e qualidade de vida para os cães", finaliza a veterinária.



Casa do Agricultor
PRODUTOS AGRÍCOLAS E VETERINÁRIOS

Org.: Aloísio 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

◆ SAÚDE DA MULHER - CÂNCER DE MAMA

Ação Itinerante de Rastreamento do Câncer de Mama atende a mulheres de Poções

◆ DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

Desde o último dia 17, o Governo do Estado, através da Secretaria de Estado da Saúde da Bahia, por meio do Programa Saúde Sem Fronteiras - Ação Itinerante de Rastreamento do Câncer de Mama, estratégia que tem por objetivo a prevenção, a detecção precoce e o tratamento da doença, tendo como público alvo: mulheres com idade entre 50 e 69 anos, está em Poções. A iniciativa, em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, vai estar no município até a próxima quinta-feira (31 de agosto), na Praça do Divino, diariamente, entre as 07h e 12h e 13 e 18h, realizando gratuitamente Mamografias e adotando as medidas necessárias para encaminhamento de mulheres eventualmente diagnosticadas com a doença para a Unidade de Saúde de Alta Complexidade em Oncologia de Vitória da Conquista.

FOTO: ASCOM/PM



A Unidade Móvel da Secretaria de Estado de Saúde da Bahia está estacionada na Praça do Divino e deverá, até o dia 31 de agosto, atender cerca de duas mil mulheres.

Para fazer o exame, as mulheres precisam apresentar o Cartão do SUS e Carteira de Identidade, além de ter feito o agendamento em Unidades de Saúde do município. Os pré-agendamentos foram feitos por meio dos Agentes Comunitários de Saúde.

De acordo com o que foi acordado entre a Secretaria de Estado de Saúde da Bahia e a Secretaria Municipal de Saúde, as mulheres da zona rural estão sendo atendidas na parte da manhã, para que as que dependem do transporte não sejam prejudicadas e impossibilitadas de ser atendidas.

A secretária Municipal de Saúde, Luciana Miranda Vasconcelos, esclareceu que as mulheres residentes nas localidades que estão sem acompanhamento dos Agentes Comunitários de Saúde, portanto, que não tiveram oportunidade de acesso a informações sobre a importância da realização da mamografia ou de ter seu atendimento agendado, não estão sendo prejudicadas. Segundo a secretária, para as mulheres que não tiveram agendamento prévio ou residem em áreas não cobertas pelos Agentes Comunitários de Saúde, estão sendo destinados entre cinco a dez vagas para atendimentos.

De acordo com a secretária Municipal de Saúde Luciana Miranda Vasconcelos, a expectativa é que durante o Mutirão de Atendimentos da Ação Itinerante de Rastreamento do Câncer de Mama cerca de duas mil mulheres sejam atendidas. Revelou ainda que a previsão é que os resultados dos exames estejam disponíveis no prazo máximo de 60 dias, quando então, os casos suspeitos ou comprovados da doença serão encaminhados para exames complementares e, conformado o diagnóstico, direcionadas pelo Programa para o tratamento em Unidades de Saúde de Alta Complexidade em Oncologia.

A secretária esclareceu ainda que, embora a faixa etária para atendimento seja restrita às mulheres com idade entre 50 e 69 anos, aquelas que tenham menos de 50 anos e haja alguma indicação, como por exemplo a existência de nódulo ou cisto que indique a suspeita da doença, também poderão ser atendidas.



Secretária Municipal de Saúde de Poções, Luciana Miranda Vasconcelos.

JS

Credibilidade

Mais que uma conquista
Um voto de confiança
que renovamos todos
os dias nos últimos
25 anos

◆ SAÚDE MENTAL

Compra compulsiva pode se tornar doença; psicóloga destaca tratamento para o transtorno chamado oniomania

Acúmulo de objetos sem utilidade é uma tentativa de preencher faltas e vazios

CAMILA CREPALDI

camila.crepaldi@cogna.com.br

A oniomania, também conhecida como síndrome de compra compulsiva, é um transtorno psicológico e está relacionada a outras condições, como transtornos de ansiedade, de humor e transtorno obsessivo-compulsivo.

Conforme explica Carina Magalhães, professora do curso de Psicologia da Unime, as pessoas que consomem compulsivamente buscam recompensas, que aliviam temporariamente as vivências negativas, como desconforto emocional, ou até mesmo o vazio existencial. “Infelizmente, ao longo dos anos, é notório que as consequências da falta de controle no consumo, afeta e impacta negativamente famílias inteiras. A compulsão não apenas afeta o equilíbrio financeiro, como gera conflitos interpessoais. Esse desgaste pode impactar a saúde mental daqueles que dividem o mesmo espaço e rotina diária com quem possui dificuldades no controle do comportamento impulsivo”, explica a psicóloga.

É comum que indivíduos que sofrem de oniomania tenham a sensação de alívio ou prazer ao realizar uma compra. No entanto, esse sentimento vem seguido de culpa, remorso e ansiedade.

Comportamentos compulsivos também são reflexos de uma sociedade cada vez mais acelerada que age por impulso, buscando por vezes compensar ausências de tempo e convívio com a aquisição exagerada de produtos disponíveis facilmente num clique, sem nem precisar sair de casa.

Identificar se uma pessoa está com oniomania não é algo simples, já que a oniomania opera dentro do aspecto psíquico. Geralmente, quem enfrenta não reconhece a doença e quem está à volta não se sente confortável para sinalizar que é hora de procurar ajuda. A psicóloga defende que a ajuda profissional é um caminho para evitar as compras por compulsão e a terapia é uma opção para tratar a oniomania.

O tratamento para a doença normalmente envolve abordagens além do que está aparente, por meio da terapia cognitivo-comportamental, que visa identificar os gatilhos emocionais por trás da ação de compra compulsiva e desenvolver estratégias para controlá-lo. Em alguns casos, medicamentos podem ser descritos pelo médico que acompanha o caso, para tratar sintomas relacionados, como ansiedade e depressão.



FOTO: DIVULGAÇÃO

POR JÚLIO CÉSAR CARDOSO



Servidor federal aposentado

PENSÃO DE EX-GOVERNADORES E VIÚVAS: UMA IMORALIDADE POLÍTICA

Nada mais imoral que a concessão de pensão a ex-governadores e viúvas. Em alguns estados esse benefício já foi revogado, embora não se tenha ainda um entendimento definitivo do STF.

A posição do STF sobre as pensões de ex-governadores e viúvas é que elas são inconstitucionais, pois violam o princípio republicano. Em 2018, o STF anulou leis estaduais que garantiram esse benefício em vários estados, como Paraíba e Paraná. No entanto, em 2021, o STF decidiu pela volta do pagamento de pensões a ex-governadores e seus dependentes que já recebiam o benefício antes da decisão de 2018, com base nos princípios da confiança legítima e da boa-fé. Essa decisão ainda não foi publicada oficialmente.

Agora, segundo notícia do Estadão, três ex-governadores da Paraíba – Ricardo Coutinho (PT), Roberto Paulino (MDB) e Cícero Lucena (PP) – e quatro viúvas de ex-governadores entraram com ação no Supremo Tribunal Federal (STF) para voltarem a receber uma pensão de até R\$ 31,1 mil, cujo benefício foi suspenso em maio de 2020, após a própria Corte entender que o pagamento era inconstitucional. Vejam só, os ex-beneficiários alegam que se encontram em “em estado de vulnerabilidade social”, uma vez que são idosos, e asseguram que dependiam diretamente da pensão para sobrevivência.

No entanto, segundo o jornal, os três ex-governadores têm patrimônios declarados que variam de R\$ 1,709 milhão a R\$ 3,278 milhões, além de ainda atuarem na política, o que lhe garantem outras fontes de renda. Na lista de viúvas consta uma desembargadora do Tribunal de Justiça da Paraíba que recebe, em média, R\$ 62,5 mil por mês. Após a publicação da reportagem, a desembargadora Fátima Bezerra Maranhão (José Maranhão) desistiu da ação.

A justificativa reivindicatória é demais hilariante, quixotesca e um desrespeito àqueles brasileiros esquecidos pela classe política, desempregados, sem lares, sem nada e passando fome. Esses vivaldinos sempre viveram à custa das benesses públicas e não se conformam em perder as injustas regalias. Como se observa, trata-se de país de políticos espertalhões que só querem levar vantagens na maior cara de pau.

Mandato político, ou de governador, não é profissão, mesmo porque o exercício de um mandato de governador – e existem aqueles que exerceram o cargo por apenas alguns meses – não pode se transformar em prêmio de aposentadoria precoce a ninguém. Ademais, não foram os eleitores que pediram para os espertalhões serem governadores.

É revoltante. Trata-se de cambada de políticos sacripantas, viciada em sugar o Tesouro. Sem escrúpulos, não respeitam milhões de trabalhadores vivendo com salário mínimo, que precisam trabalhar dezenas de anos para se aposentarem com pensão humilhantes. E ainda assim existe profissional do Direito que se coloca para patrocinar essa casta de ratos que só quer tirar proveito da coisa pública.

As leis estaduais que aprovaram esses privilégios podem ser consideradas leoninas, pois favoreceram velhacos políticos e prejudicaram o Erário, que poderia estar empregando os recursos no social.

Cinco medidas para tornar seus dados mais seguros

Tomar alguns cuidados ajuda a preservar a privacidade e evita golpes e fraudes

FOTO: FREEPIK



CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

Brasil é o sexto país com maior número de vazamentos de dados privados em todo o mundo. É o que diz uma pesquisa realizada pela empresa de segurança Tenable. Tivemos, no total, nada menos que 815 milhões de dados vazados. O primeiro lugar do ranking, de acordo com o levantamento, ainda é dos Estados Unidos. Com o uso regular da tecnologia, aumentam as chances de ter informações pessoais roubadas por criminosos e utilizadas para os mais diversos tipos de golpes e fraudes. Mas, com algumas mudanças simples de comportamento e cuidados extras, é possível se prevenir.

Para Adriana Saluceste, diretora de Tecnologia da Tecnobank, empresa certificada com a ISO 27.001, de segurança da informação, um dos passos mais importantes para não ter dados vazados é entender um pouco sobre como funciona o armazenamento de informações na era da tecnologia. "Hoje em dia, é muito raro utilizar qualquer serviço que não exija o compartilhamento de dados pessoais em diferentes níveis. Por isso, é tão relevante entender para que aquela empresa precisa dos seus dados e, principalmente, como ela vai utilizá-los", afirma.

Afinal, não é segredo para ninguém que, entre as pequenas e inúmeras linhas dos famigerados "termos de uso", muitas empresas incluem permissões para o compartilhamento das informações disponibilizadas com outras empresas. Por isso, a especialista elenca alguns cuidados necessários para evitar ser vítima de vazamentos.

1 . Saiba com quem você está dividindo seus dados

Por mais básico que pareça, é fundamental ler as letras miúdas dos termos de uso. É ali que as plataformas elencam com quem e de que forma podem dispor dos seus dados pessoais. Dedicar alguns minutinhos à leitura desses termos pode parecer uma tarefa chata, mas é extremamente necessária. Assim, no mínimo, você terá consciência de

quais informações estão sendo usadas e para qual finalidade.

2 . Atenção às senhas

Não é fácil, mas escolher senhas fortes e diferentes para cada um dos aplicativos e plataformas que você utiliza pode economizar muitas dores de cabeça. "Quando usamos sempre a mesma senha, estamos dando uma arma poderosa nas mãos dos estelionatários virtuais. Basta que eles descubram aquela chave para fazer um estrago nos mais diversos espaços on-line", explica Adriana.

3 . O wi-fi nem sempre é seu melhor amigo

Ao conectar-se a redes públicas de internet sem fio, você está tornando seus dispositivos mais vulneráveis a possíveis ataques. Sempre que for utilizar esse tipo de conexão, procure usar redes virtuais privadas, as chamadas VPNs.

4 . Ative a autenticação de dois fatores

"Uma regra geral da tecnologia é: se está confortável para você, é porque está fácil para os bandidos. A autenticação de dois fatores dificulta a vida do usuário, mas ajuda muito a proteger os dados disponibilizados por ele, inclusive nos aplicativos de redes sociais e instituições financeiras", destaca a especialista. Por esse motivo, ative essa camada extra de segurança sempre que ela estiver disponível.

5 . Não espalhe suas informações "em praça pública"

Na internet, muitas vezes é fácil esquecer que qualquer passo em falso pode ser um caminho sem volta. O falso anonimato oferecido por ela pode ter resultados catastróficos na vida real. "Procure não compartilhar informações pessoais nesses espaços, por mais inofensivas que elas possam parecer. Cheque as configurações de privacidade das suas redes sociais e de outras plataformas e, sempre que possível, não compartilhe dados sensíveis on-line", finaliza Adriana.

crédito: eva darron | unsplash

QUEM NÃO QUER VIAJAR PAGANDO BARATO?

Passagens Imperdíveis:
promoções de passagens aéreas
nacionais e internacionais

Baixe nosso aplicativo grátis: **Passagens Imperdíveis** 

Patrice Caine é Presidente e CEO do Grupo Thales, líder global em alta tecnologia



POR PATRICE CAINE

AS QUESTÕES ÉTICAS DA IA: TRAVANDO AS BATALHAS CERTAS

A inteligência artificial substituirá os humanos? Poderia se voltar contra seus criadores? É um perigo para a espécie humana?

Essas são apenas algumas das questões que provocaram o debate público e abalaram a mídia desde a implantação maciça de ferramentas geradoras de IA e as declarações sensacionalistas de algumas figuras públicas. No entanto, por mais interessantes que as especulações sejam do ponto de vista filosófico, a maioria dos especialistas concorda que são um tanto prematuras.

É verdade que a inteligência artificial tem um potencial enorme. É uma tecnologia que automatizará uma ampla gama de tarefas, criará novos serviços e, em última análise, tornará as economias mais eficientes. A IA generativa marca um novo estágio nessa tendência subjacente, cujas múltiplas aplicações estamos apenas começando a explorar.

No entanto, não devemos perder de vista o fato de que, apesar de seu notável desempenho, os sistemas de IA são essencialmente máquinas, nada mais do que algoritmos integrados a processadores capazes de assimilar grandes quantidades de dados.

Fomos informados de que essas novas ferramentas serão capazes de superar o teste de Turing. Isso provavelmente é verdade, mas esse teste - que antes era considerado capaz de traçar a linha divisória entre inteligência humana e inteligência artificial - há muito deixou de ter qualquer valor real. Essas máquinas são incapazes de inteligência humana, no sentido mais amplo do termo (ou seja, envolvendo sensibilidade, adaptação ao contexto, empatia...), reflexividade e consciência, e provavelmente serão assim por muito tempo. Não se pode deixar de pensar que aqueles que imaginam que essas ferramentas em breve terão essas características estão sendo muito influenciados pela ficção científica e por figuras míticas como Prometeu ou Golem, que sempre exerceram um certo fascínio sobre nós.

Se adotarmos um ponto de vista mais prosaico, percebemos que as questões éticas levantadas pela crescente importância da inteligência artificial não são novidade e que a chegada do ChatGPT e outras ferramentas simplesmente as tornaram mais prementes. Além da questão do emprego, essas questões se relacionam, por um lado, com a discriminação criada ou amplificada pela IA e os dados de treinamento que ela usa e, por outro lado, com a propagação de desinformação (deliberadamente ou como resultado de "alucinações de IA"). No entanto, essas duas questões preocupam pesquisadores de algoritmos, legisladores e empresas do setor, que já começaram a aplicar soluções técnicas e jurídicas para combater os riscos.

Primeiro, vamos ver as soluções técnicas. Os princípios éticos estão sendo incorporados ao desenvolvimento das próprias ferramentas de IA. Na Thales, há muito tempo nos comprometemos a não construir "caixas-pretas" ao projetar sistemas de inteligência artificial. Estabelecemos diretrizes que garantem que os sistemas sejam transparentes e explicáveis. Também nos esforçamos para minimizar vieses (especialmente gênero e aparência física) no design de nossos algoritmos, por meio dos dados de treinamento que usamos e da composição de nossas equipes.

Em segundo lugar, soluções jurídicas. Aqui, a União Europeia assumiu indiscutivelmente a liderança. A Comissão Europeia e o Parlamento Europeu trabalham há mais de dois anos num projeto de regulamento destinado a limitar por lei os usos mais perigosos da inteligência artificial.

No entanto, é também através da educação e de uma verdadeira mudança social que seremos capazes de nos proteger dos riscos inerentes ao uso indevido da IA. Juntos, devemos nos afastar do tipo de cultura de

imediatismo que floresceu com o advento da tecnologia digital e que provavelmente será exacerbada pela disseminação maciça dessas novas ferramentas.

Como sabemos, a IA generativa permite que você produza facilmente conteúdo altamente viral, mas não necessariamente confiável. Existe o risco de amplificar as deficiências amplamente reconhecidas no funcionamento das redes sociais, especialmente na promoção de conteúdos questionáveis e divisivos, e na forma como provocam reações e confrontos instantâneos.

Além disso, esses sistemas, acostumando-nos a obter respostas “fora da caixa”, sem ter que procurar, autenticar ou contrastar fontes, nos tornam intelectualmente preguiçosos. Eles correm o risco de agravar a situação, enfraquecendo nosso pensamento crítico.

Portanto, embora não seja razoável começar a voar a bandeira vermelha de um perigo existencial para a raça humana, é necessário emitir um sinal de alarme. Fórmulas devem ser buscadas para acabar com essa propensão prejudicial ao imediatismo que contamina a democracia há quase duas décadas e cria um terreno fértil para teorias da conspiração.

“Pense nisso por 30 segundos” é o título fantástico de um curso de formação criado pelo centro de educação em mídia e informação de Quebec. Dedicar um tempo para contextualizar e avaliar a credibilidade de um conteúdo, e manter um diálogo construtivo em vez de reagir imediatamente, são os pilares de uma vida digital saudável. Precisamos garantir que seu ensino - tanto na teoria quanto na prática - seja uma prioridade máxima nos sistemas educacionais em todo o mundo.

Se enfrentarmos esse desafio, finalmente poderemos aproveitar o tremendo potencial dessa tecnologia para promover a ciência, a medicina, a produtividade e a educação.

OBSERVAÇÃO: Os artigos publicados não traduzem a opinião do Jornal do Sudoeste. Sua publicação tem como objetivo estimular o debate de ideias no âmbito político, cultural, científico e social.

MUDAMOS!

Estamos de cara nova e em nova casa, mas com a mesma missão, que é de entender e cuidar de você!

Ganhamos uma nova identidade visual, moderna, vibrante, atual.

Ganhamos uma nova casa, em um ambiente com designer contemporâneo e sofisticado, climatizado e acolhedor.

Só não mudamos a essência, o compromisso de entender para atender você com qualidade!

Uma nova etapa se inicia e estamos felizes em ter vocês conosco.

Sejam bem-vindos à nova

anima
SAÚDE & BEM-ESTAR

Rua Joana Angélica, 245 – 1º Andar (Acesso por Elevador)
Centro
Telefone: (77) 9 9998-7920
Brumado - BA



Corra pro Abraço realiza busca ativa no entorno do Festival de Inverno em Vitória da Conquista

FOTO: DIVULGAÇÃO



♦ CORRA PRO ABRAÇO VITÓRIA DA CONQUISTA

corraconquista@gmail.com

No último fim de semana, o Corra pro Abraço Vitória da Conquista realizou uma busca ativa no entorno do Parque de Exposições Teopompo de Almeida enquanto acontecia o Festival de Inverno Bahia 2023. A equipe do Programa procurou dialogar principalmente com os trabalhadores e trabalhadoras presentes no local, como ambulantes, flanelinhas e pessoas em situação de rua.

Durante os três dias do evento, os técnicos apresentaram a proposta do Programa e distribuíram insumos. "Foi muito importante estarmos presentes ali", avalia Gabriela Correia, Assistente de Coordenação do Corra Conquista. "Além de tornarmos o Programa mais conhecido pelos moradores da cidade, conseguimos realizar uma escuta qualificada com essas pessoas".

O programa Corra pro Abraço atua na promoção da cidadania e garantia de direitos de pessoas em situação de vulnerabilidade social e econômica extrema. Para isso, dispõe, no município de Vitória da Conquista, de uma equipe multidisciplinar composta por profissionais da psicologia, assistência social, educação física e jurídica, redução de danos e arte-educação.

O Corra pro Abraço é uma iniciativa do Governo do Estado da Bahia, através da Superintendência de Políticas sobre Drogas e Acolhimento a Grupos Vulneráveis (SUPRAD), da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social (SEADES), e tem como entidades gestoras a Comunidade Cidadania e Vida - COMVIDA e a Cipó - Comunicação Interativa.

 **Marlito Lacerda**
CONTABILIDADE LTDA.

Rua Cel. Tibério Meira, 188 - 1º Andar - Sala 101
Edf. João A. Lacerda - Centro - CEP: 46100-000
E-mail: marlito@marlitocontabilidade.com.br

www.marlitocontabilidade.com.br
Brumado - Bahia
Telefax: (77) 3441-3033

POR ALIEL PAIONE



Aliel Paione é escritor, autor do livro "Sol e Solidão em Copacabana", parte da Trilogia do Sol.

O QUE APRENDEMOS COM A LITERATURA

Minha infância transcorreu em uma fazenda no interior de Minas e, ali, a memória de meus sonhos começou. Talvez tivesse sete anos quando minha mãe me apresentou o primeiro livro, *O Velho e o Mar*, de Ernest Hemingway. Li, então, a história de um pescador que saiu em seu barco para alto mar ambicionando trazer um grande peixe.

Terminada a leitura, fui indagado: qual a conclusão sobre o livro? Respondi que havia apenas entendido a história de um velho pescador que conseguiu fisgar um grande marlim, e após fisgá-lo, a sua luta indômita para trazê-lo à praia. Ele o conseguiu, porém o marlim chegou às areias destroçado, devorado por outros peixes.

Compreendi apenas o sentido literal da narrativa, sem descobrir o que as palavras escondiam, embora acompanhadas de muita fantasia. Minha mãe deu-me então várias explicações metafóricas do significado daquela luta terrível entre o velho e o peixe. O pescador, ela me disse, não foi derrotado ou frustrou-se, pois lutou até o fim, deu o máximo de si e a vida é assim. Nem tudo sai como desejamos, mas o que importa e nos engrandece é a luta, é o dar tudo de si.

Ela me esclareceu e deu várias lições sobre como apreciar e analisar um livro. O resultado dessa minha primeira experiência literária foi, portanto, a descoberta da necessidade de penetrar nas entrelinhas, de decifrar as ideias do autor e as suas emoções, enfim, ser capaz de admirá-lo em plenitude.

A partir de Hemingway, comecei a mergulhar nos livros e aprendi a entendê-los, a compartilhar as emoções e sentimentos do autor, e a poder avaliá-los. Sim, pois ler e amar um autor significa penetrar em sua alma, sentir suas dores e alegrias e vivenciar os seus sonhos, interligados aos nossos, e estabelecer com ele um vínculo prazeroso permanente.

Havia, na estante de meus pais, a *História da Civilização*, de Will Durant, quinze volumes grossos, obra maravilhosa! Eu me retirava para o pomar e, recostado sob uma laranjeira, viajava pelo velho Egito, Grécia e Roma, e me deslumbrava com suas eternas contribuições à civilização. Hoje, reconheço que meu estilo foi muito influenciado pela maneira de escrever de Will Durant.

Depois, cheguei ao angustiante Kafka, ao existencialismo de Sartre e aos clássicos. Li a *Comédia Humana*, de Balzac, Machado, Eça, Zola, Proust, até me deparar com meu escritor preferido: Dostoiévski, cujos romances são verdadeiros ensaios de psicologia. Um outro assunto cativante é a *História do Brasil*, leituras sobre a república velha e as décadas seguintes, o suicídio de Vargas, o governo Jango e o golpe de 1964.

Ocorre frequentemente um problema comum a quem ama os livros: o lugar para guardá-los. O meu modesto apartamento está abarrotado deles e atualmente evito comprá-los. Aliás, minto, pois não consigo deixar de fazê-lo, porém de modo mais seletivo. Meus filhos então me aconselham a doá-los para que outras pessoas possam também desfrutá-los.

Porém, não entendem o meu amor por eles, não entendem que não posso me retalhar e violentar o meu espírito, pois os livros estão visceralmente em mim. Quando os vejo silenciosos, fechados nas estantes, eu sinto em cada um deles o contexto de minha vida em que foram lidos e as emoções que senti. Não percebem que sou um Quixote e estou na vida a enfrentar moinhos de vento.

Dr. Gilberto Ferlin é médico
otorrinolaringologista e foniatra no
Hospital Paulista



POR DR. GILBERTO FERLIN

PERDA DE AUDIÇÃO COMPROMETE A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS E DEVE SER ACOMPANHADA DE PERTO

A perda auditiva, a partir da quinta ou sexta década de vida, faz parte do processo natural de envelhecimento humano. Ou seja, é algo mais do que previsto e comum - assim como as alterações da visão, perda de cabelo e perda de massa muscular, dentre outras tantas perdas também associadas ao envelhecimento.

No caso da audição, porém, é algo que penaliza de sobremaneira os pacientes quando têm essa condição agravada. Afinal, a surdez provoca uma situação de isolamento social, justamente pela perda da capacidade de comunicação que lhe é imposta.

Trabalhos recentes vêm associando a deficiência auditiva em idosos à evolução de quadros demenciais. Nesses casos, a reabilitação com aparelhos de amplificação sonora individual, segundo o tipo de perda auditiva, pode evitar essa progressão e, em alguns casos, até melhorar a cognição.

Quando se trata de idosos em especial, a dificuldade auditiva com comprometimento da comunicação interpessoal é, sem dúvida, um fator de risco a quem preza por uma boa qualidade de vida. Por isso, é tão importante o acompanhamento médico regular.

Afinal, cuidar da audição é cuidar das memórias e das relações das pessoas idosas, que são tão importantes para os manter com o propósito de viver e garantir a autonomia e independência deles. As pessoas que convivem com idosos precisam ter isso muito claro e sempre estar atentos!

Os indicativos de surdez costumam partir de situações cotidianas, como aumentar demasiadamente o volume da TV, solicitar que repitam as frases recorrentemente, não responder a chamados e apresentar dificuldades para manter conversação em ambientes com ruído competitivo, como em uma mesa de restaurante com alguns familiares. Também é bastante comum a dificuldade em falar/entender ao telefone; falta de uma boa compreensão das palavras que ouve; dificuldade em conseguir manter conversas simples; e elevação do som da própria voz.

Para um diagnóstico correto, o exame de audiometria é o mais recomendável, pois identifica o tipo e o grau da perda auditiva. Ele é fundamental para detectar perdas auditivas ainda em seu estágio inicial, para que seja feita uma intervenção precoce a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas que já apresentam algum grau de deficiência. Isso porque o exame ajuda a identificar se o paciente precisará utilizar um aparelho auditivo e qual a melhor indicação (tecnologia e modelo), de acordo com as suas necessidades.

O meio mais indicado para iniciar a reabilitação, tão logo ocorra alterações sensoriais auditivas, é avaliá-la periodicamente a partir dos 60 anos. O ideal é que o idoso não espere sentir desconforto auditivo para fazer o exame, principalmente se houver histórico de surdez na família. Da mesma forma, os parentes e cuidadores devem ficar atentos para que essa condição não comprometa a qualidade de vida.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que, no Brasil, há 28 milhões de pessoas com surdez, representando 14% da população, com incidência maior em idosos. Em média, segundo a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia, as pessoas demoram cerca de sete anos para procurar um especialista após perceberem algum dano à audição e ainda levam mais dois anos para escolher um tratamento.

Componentes genéticos e fatores de risco específicos, como diabetes, pressão alta, tabagismo e uso excessivo de álcool, podem acelerar o processo de perda auditiva. As causas mais recorrentes, por sua vez, são a exposição ao ruído ao longo da vida, atuação em alguns tipos de ambientes de trabalho e a não-utilização de protetor auditivo.