



BRUMADO: AUDIÊNCIA PÚBLICA DEBATE SOBRE DESAFIOS DAS MULHERES



Págs. 10 a 12

Saiba quais são as principais doenças que afetam a qualidade do sono



(FOTO: ISTOCK, GETTY IMAGES)

Págs. 04 e 05

Prefeitura de Bom Jesus da Lapa realiza solenidade para entrega dos certificados aos artistas participantes do Lapa Cultura e Diversidade

Pág. 17

Barra do Choça: Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico e Sebrae discutem formas de fomentar a economia para os produtores rurais do município

Pág. 19

Implantação da Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher em Guanambi foi pauta de encontro em Salvador

Pág. 13

Covid-19: saiba quem deve continuar usando máscaras de proteção

Pág. 14

ARTIGO



É GRADUADO EM HISTÓRIA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE E MESTRE EM PRÁTICAS NA EDUCAÇÃO BÁSICA PELO COLÉGIO PEDRO II. É DOCENTE DA ÁREA DE LINGUAGENS E SOCIEDADE, CURSO DE HISTÓRIA, NO CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER.

POR RENAN DA CRUZ PADILHA SOARES

TECNOLOGIA DIGITAL: UM PROTAGONISTA SEM SUPERPODERES

Quando o protagonista de uma história ficcional se encontra em apuros, cercado, sem nenhuma solução clara pela frente, existem várias maneiras de a autora dar prosseguimento à narrativa. Uma dessas maneiras é, talvez, a mais preguiçosa e previsível: “Deus ex machina”. A expressão em língua latina significa “Deus surgindo da máquina” e representa uma solução externa à narrativa ficcional que se apresentava. O protagonista recebe superpoderes, ou um objeto de poder, ou mesmo um deus vem em seu auxílio. Como disse, uma solução fácil e simplista para um problema que poderia ser complexo, mas não insolúvel. O processo educativo, em todos os seus âmbitos macros e micros, é complexo e de difícil solução. Não é de hoje, inclusive, que se aponta que, tal como o protagonista da história ficcional, a educação encontra-se em apuros. Cercada, atacada, violentada ao longo dos anos, possui enorme dificuldade de cumprir seu papel social e contribuir para a construção de uma sociedade livre e justa para todos.

Nesse quadro, a solução é tão complexa quanto o problema e, talvez, mais misteriosa. Ainda assim, a forma como a tecnologia digital no processo educativo tem sido apresentada desde, pelo menos, os anos 1990 (e possivelmente antes disso) carrega característica do “Deus ex machina” das histórias ficcionais.

No lugar de um autor preguiçoso ou pouco criativo, temos alguns gestores, empresários e até parte dos educadores para os quais o uso das tecnologias digitais é a solução em si para todos os problemas da educação. Essa visão está carregada de uma doutrina tecnicista, que se apresenta com nova roupagem atenta à linguagem e ao pensamento do século 21.

A pandemia de Covid-19 acelerou esse processo. As necessidades de distanciamento social fizaram do uso da internet o caminho para a não paralização das atividades humanas em geral e do processo educativo em particular. Apesar de alguns setores da sociedade anunciarão felizes com a possibilidade de ampliar o uso da tecnologia digital no processo de ensino-aprendizagem, a realidade é que esse contexto histórico escancarou desigualdades sociais e regionais que já existiam, além de expor os educadores ao aumento de sua carga de trabalho, com resultados cada vez piores.

Não estou querendo dizer que a tecnologia digital é, portanto, um problema. Longe disso! É obrigação da educação absorver o desenvolvimento tecnológico e produtivo da humanidade e acompanhar a sociedade ao seu redor. A tecnologia digital abre possibilidades que jamais poderíamos pensar há 20 anos. Mas precisamos ter muito claro que ela é uma ferramenta incrível, que nos permite pensar em diversas soluções para o processo educativo e não a solução em si.

Acreditar que a tecnologia digital, por si só, resolverá os problemas da educação é esperar que a solução caia do céu. Porém, se em um livro de ficção, o uso do “Deus ex machina” tem como consequência, no máximo, o desapontamento do leitor, na educação as consequências são muito mais graves.

É preciso compreender que os caminhos que devemos percorrer para alcançar os objetivos da educação passam por uma complexa rede de pessoas e instituições, que devem estar dedicadas em um amplo e fraterno debate democrático, que respeite os interesses coletivos da população e rejeite a apropriação do que é público por indivíduos isolados. E, em todo esse processo, a tecnologia digital é uma ferramenta essencial para potencializar essa busca incansável e complexa por uma educação de qualidade e para todos.

“
A tecnologia digital abre possibilidades que jamais poderíamos pensar há 20 anos
”

CHOCOLATE FAZ BEM PRO CORAÇÃO? SBC EXPLICA.

Chocolate é rico em flavonoides, que têm efeito anti-inflamatório e antioxidante, ou seja, protege as células contra os efeitos dos radicais livres

■ DEBORAH REZENDE - ASCOM
(DEHLICOM)
deborah@dehlicom.com.br

No dia 26 de março é comemorado o Dia do Cacau. A data foi criada para promover um debate sobre como proteger os cacaueiros dos estados do Espírito Santo e Bahia, mas também serve como reflexão a respeito de como o chocolate, principal produto originário do cacau, interfere na nossa saúde, principalmente em relação a doenças do coração.

Em 2019, foi publicado no International Journal of Cardiovascular Sciences (IJCS), da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), uma pesquisa que associou o consumo de chocolate a menor taxa de Hipertensão e Diabetes, fatores de risco para doenças cardiovasculares.

O chocolate é rico em flavonoides, que têm efeito anti-inflamatório e antioxidante, ou seja, protege as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo. O consumo também aumenta a função do óxido nítrico no nosso corpo, que reduz a pressão arterial e aumenta o fluxo vascular. “Tudo isso contribui para evitar a Aterosclerose, que é a inflamação causada pelo acúmulo de gorduras, colesterol e outras substâncias nas paredes das artérias e dentro delas”, ex-



plica Claudio Tinoco Mesquita, editor-chefe do IJCS (SBC), professor associado de Medicina da Universidade Federal Fluminense e coordenador do setor de Medicina Nuclear do Hospital Pró-Cardíaco, do Rio de Janeiro.

Mas o grande problema do chocolate são as calorias, pois, para ser mais palatável, são acrescentados açúcar, leite e gordura em algumas formulações, podendo levar à obesidade se consumido em excesso, ampliando as chances de doenças do coração. O mais adequado para reduzir os riscos é ingerir 45 gramas por semana, segundo artigo publicado no British Medical Journal, que avaliou 14 publicações

sobre o assunto e estipulou uma meta válida, equilibrando benefício e quantidade.

Estudos também mostram que quanto maior é o percentual de cacau, maiores são os benefícios. “O mais saudável é o chocolate preto e mais amargo possível. O chocolate branco tem mais gordura e o amargo possui menos açúcar”, orienta Mesquita. Segundo o médico, nenhum deles precisa ser evitado.

Na hora da compra, o consumidor deve se atentar à quantidade mínima de cacau e tomar cuidado com os falsos chocolates. Um a cada três chocolates vendidos no Brasil não possui o percentual mínimo de cacau exigido pela Agência Nacional de Vigilânc-

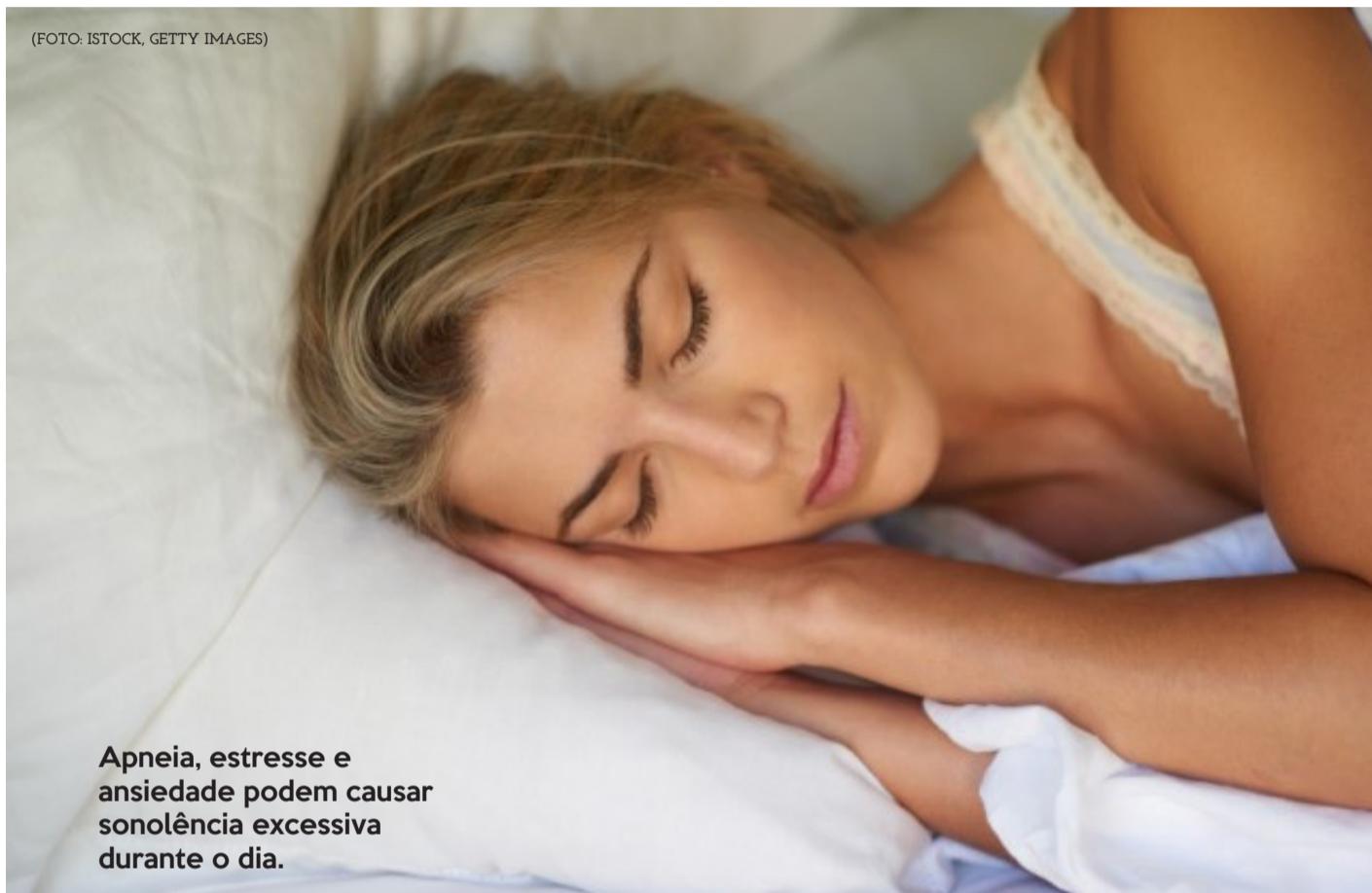
cia Sanitária (Anvisa), que é de pelo menos 25%. Muitos não chegam nem a 5%.

Outra questão que merece atenção são os chocolates light e diet. Um produto light tem 25% menos nutrientes, já o diet não tem nenhum nutriente. “O ovo de Páscoa Diet, por exemplo, não contém açúcar, mas pode possuir muita gordura. Também não é recomendado o consumo regular de achocolatados, pois têm uma alta quantidade de calorias”, comenta Mesquita.

Se o desejo é por chocolate, o mais saudável, de acordo com o médico, é optar por uma barrinha pequena. “Como em outras coisas na vida, a moderação parece ser a melhor opção”, finaliza.

Saiba quais são as principais doenças que afetam a qualidade do sono

(FOTO: ISTOCK, GETTY IMAGES)



Apneia, estresse e ansiedade podem causar sonolência excessiva durante o dia.

■ MELINA BARILE LOZANO -
ASCOM (MÁQUINA CW)
melina.lozano@maquinacohnwolfe.com

Noites mal dormidas podem prejudicar a rotina e acarretar problemas à saúde. Por outro lado, há doenças que afetam diretamente o sono. Medidas simples como mudança do estilo de vida, técnicas de relaxamento e medicamentos podem ser muito eficientes para reduzir os sintomas e aumentar a qualidade de vida.

O neurologista Gustavo Franklin, membro da Doctoralia explica as causas, sintomas e tratamentos do sonambulismo, apneia do sono, paralisia noturna, insônia e bruxismo. Confira!

Sonambulismo

As principais características do sonambulismo são os movimentos e atividades de forma inconsciente e, por isso, pode oferecer riscos devido à imprevisibilidade do que o paciente pode fazer durante o sono. Normalmente evidenciado em crianças, devido à fase de desenvolvimento do cérebro, o sonambulismo é recorrente até os 12 anos, porém adultos e idosos também podem apresentar sonambulismo. No entanto, quando visto em adultos, geralmente é por causa de privação do sono, distúrbios psiquiátricos e medicamentos que interferem no mecanismo do sono, entre outros fatores.

De acordo com o especialista, “no caso das crianças, o sonambulismo pode desaparecer espontaneamente, mas quando são frequentes e podem oferecer risco de acidentes, é preciso iniciar tratamento medicamentoso. Em geral, são medicamentos que combatem os estados de tensão e ansiedade e atuam sobre o padrão do sono, muitas vezes combinados com psicoterapia”.

É importante ter cuidado ao acordar alguém que esteja em um episódio de sonambulismo porque a pessoa pode estar segurando algum objeto cortante ou perfurante e se machucar ao acordar assustada. Para garantir segurança, podem ser tomadas medidas, como trancar portas e janelas e dificultar o acesso a objetos perigosos, como facas e tesouras.

Apneia

A apneia é um distúrbio do sono caracterizado pela obstrução da passagem do fluxo de ar, levando a fragmentação do sono por despertares, ou micro despertares, durante um sono normal. Entre os principais sintomas estão o ronco, sonolência durante o dia, irritabilidade, esquecimentos e dificuldade de raciocínio. Outro fator importante é que a doença pode aumentar significativamente o risco de AVCs e infartos.

Já as causas da apneia do sono vão desde gordura abdominal, obesidade e predisposição até o uso de medicamentos que levam a uma fraqueza da musculatura paratraqueal. “O tratamento começa com a mudança dos hábitos, redução da gordura abdominal e, quando o caso é persistente, o uso do CPAP nasal, um aparelho que ajuda a manter um fluxo de oxigênio durante o período de sono”, explica o neurologista.

Paralisia noturna

A paralisia do sono é um transtorno que impossibilita, temporariamente, a pessoa de se mexer ou falar quando acorda ou tenta dormir. Por questão de falha na comunicação, o corpo pode demorar para receber os comandos do cérebro e a pessoa apresenta paralisia noturna.

Este distúrbio ocorre mais frequentemente em quem apresenta narcolepsia, condição neurológica crônica em que a pessoa acaba sentindo sonolência excessiva, ou apneia do sono. “O principal tratamento consiste em melhorar a higiene do sono, como dormir no mesmo horário, garantir um ambiente de sono confortável e livre de distrações e evitar bebidas com cafeína antes de dormir”, esclarece Dr. Gustavo Franklin.

Insônia

A insônia possui diversos fatores, mas o principal é a má higiene do sono. Parâmetros comportamentais, como horário do trabalho e das atividades cotidianas, o uso de telas perto da hora de dormir, barulhos e luminosidade inadequados, podem causar dificuldade para iniciar o sono.

Dr. Gustavo diz que a doença é associada a distúrbios de ansiedade, depressão, apneia do sono e outras síndromes, como a das pernas inquietas, e o tratamento depende da gravidade de cada caso. “Quando mais leve, mudanças comportamentais são suficientes. Reduzir as sonecas da tarde, evitar fumar e jantar perto da hora de dormir ou consumir álcool e cafeína podem ajudar a estimular o sono. Em casos crônicos, é preciso tratar com medicamento”, explica.

Bruxismo

O ranger dos dentes durante o período noturno, conhecido como bruxismo, pode ser explicado por fatores genéticos, problemas físicos ou condições de estresse. Muitos pacientes sofrem com dores de cabeça e nos músculos da face, sensação de apertamento dentário e até mesmo quebra dos dentes.

“Além de tratamentos odontológicos, muitos ainda recorrem ao uso de medicamentos que controlam o estresse e relaxam os músculos. Outra opção é o uso de placas de silicone ou acrílico para restringir o atrito entre os dentes”, informa o neurologista.

Não limite seus desafios, desafie seus limites.

ANIMA
SAÚDE E BEM ESTAR

Rua Vereador Paulo Chaves, 52 – Loja 05 – Residencial Parque das Palmeiras – Bairro Jardim Brasil
Email: animasaudeebemestar@gmail.com

(77) 9 9946-1708

PILATESANIMA

ANIMA PILATES

Autoconhecimento é o caminho para controlar ansiedade

Terapeuta explica como conhecer a si mesmo pode ajudar a controlar o mal do século

■ AMANDA PAULO - ASCOM
(AKM COMUNICAÇÃO)
 amanda.paulo@akmcomunicacao.com.br

O transtorno de ansiedade, conhecido como o mal do século, afeta cerca de 300 milhões de pessoas em todo mundo. O seu controle é um desafio para psiquiatras, psicólogos e terapeutas. E uma das chaves para começar a controlar a ansiedade é o autoconhecimento. “Conhecer a si mesmo é essencial para controlar as emoções, compreender a realidade em que se está inserido, tomar decisões importantes pautadas pela racionalidade e para manter a saúde mental e emocional em dia”, enumera a terapeuta radiestesista do Instituto Plasma, Erika Thiele.

Segundo Erika, a causa principal da ansiedade é o medo. “A necessidade de controlar o futuro, o excesso de tarefas e a própria morte provocam sentimentos de medo que são alimentados pela nossa mente e pelos nossos pensamentos, provocando desequilíbrio emocional”, afirma.

Experiências e traumáticas ajudam a potencializar as crises. “Quando algo se parece com aquilo que já vivemos a nossa mente dispara o medo e o organismo entra em estado de alerta como se aquilo fosse acontecer novamente”, completa.

Por esse motivo, segundo a especialista, é fundamental conhecer a si mesmo, suas qualidades, desejos e limitações. “Quando conseguimos enxergar aquilo que nos atormenta há chance de vencer essa dificuldade, mas quando não sabemos o que está provocando o medo ou a preocupação, não tem como lidar com a situação”, afirma.



Opinião alheia

O medo de fracassar e das possíveis críticas são outro gatilho de ansiedade que podem ser controlados com o autoconhecimento. “Quando a pessoa entende, avalia e estrutura a própria mente em relação às suas falhas e conquistas que já existem, ela começa a se libertar e a opinião do outro passa a não ter tanta importância”, diz a terapeuta.



O processo para desenvolver o autoconhecimento é longo e, na maioria dos casos, necessita de um auxílio profissional. Segundo Erika, a meditação e a terapia são grandes aliadas do controle emocional e mental. “Meditações longas e profundas com orientação profissional vão ajudar o indivíduo a olhar para dentro de si respeitando o seu tempo”, recomenda. “Além disso, existem programas e cursos que possibilitam certo nível de compreensão sobre como trabalhar o autoconhecimento, mas a terapia é o mais eficiente”, completa.

Erika Thiele é terapeuta radiestesista do Instituto Plasma

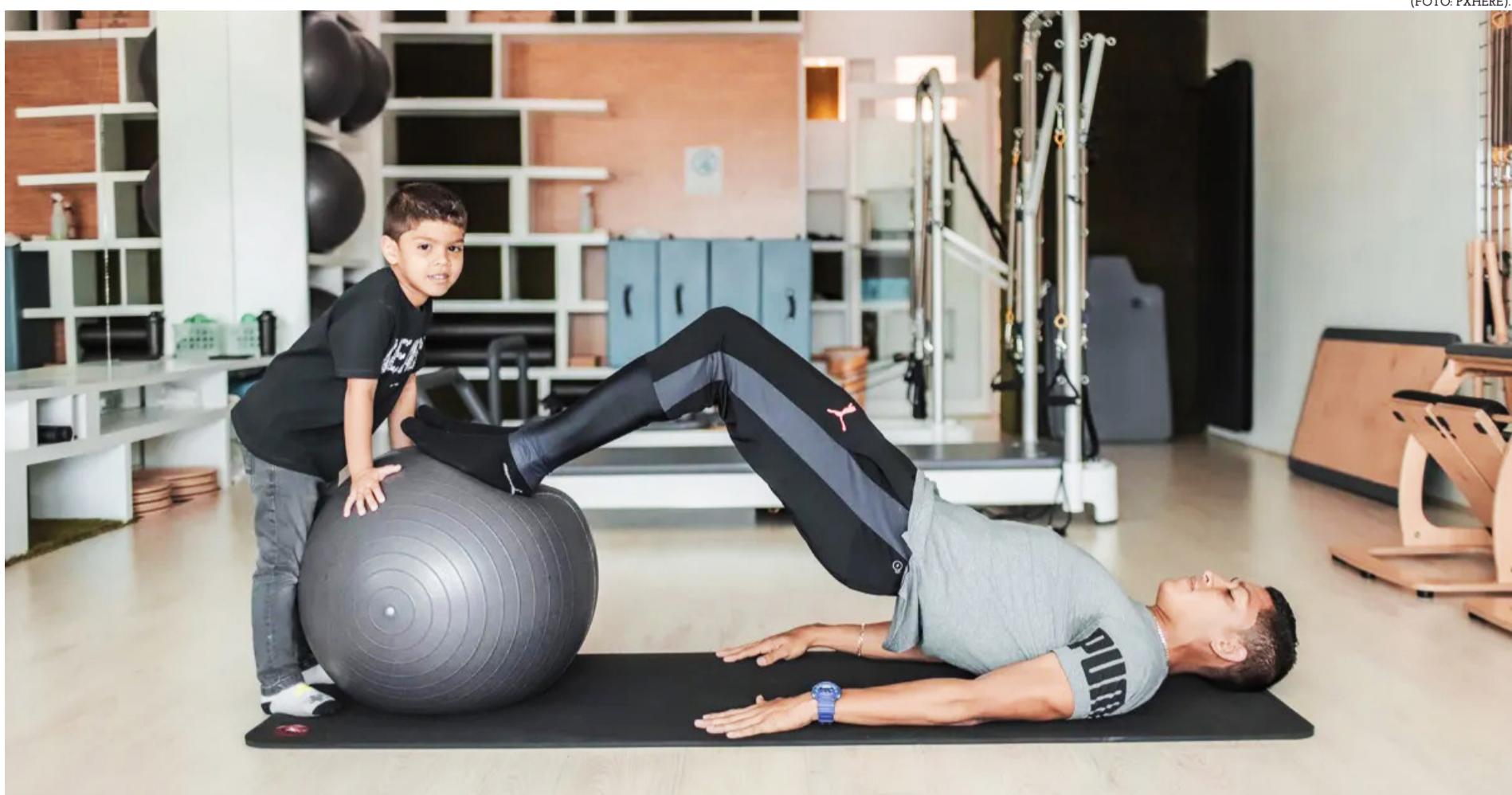
Jornal do Sudoeste®

24 anos
Apenas a verdade.



Informação de qualidade e
com responsabilidade social

Jornal do Sudoeste®
Apenas a verdade.



A fisioterapia, com exercícios para a região pélvica, pode ser um modo de melhorar situações de incontinência urinária

EXERCÍCIOS DE FISIOTERAPIA NA REGIÃO PÉLVICA PODEM MELHORAR INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Elizabeth Alves Ferreira destaca que há dois tipos de incontinência urinária: a de esforço, caracterizada por uma perda urinária quando há mudança na pressão do abdômen, e a de urgência, quando a paciente tem que sair correndo para o banheiro

■ LETÍCIA NAOME –
JORNAL DA USP
<https://jornal.usp.br/>

A incontinência urinária ocorre quando não há controle da bexiga. Seja ela por esforço ou por urgência, tem alta incidência na população e atinge todas as faixas etárias. Por parecer algo comum, as pessoas não procuram por tratamentos. Mas a fisioterapia, com exercícios para a região pélvica, pode ser um modo de melhorar essa situação.

Ao Jornal da USP no Ar 1ª Edição, a professora Elizabeth Alves Ferreira, do Departamento de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional da Faculdade de Medicina (FMUSP) e fundadora e coordenadora do Laboratório de Pesquisa de Fisioterapia em Saúde da Mulher (Labfism), ambos da USP, explicou que esse problema não é natural. “Perder urina não é normal e, infelizmente, algumas pessoas associam essa normalidade ao processo de envelhecimento. [...] Temos pessoas muito jovens, com a faixa de 20 anos, que também têm perda urinária.”

A professora destaca que há dois principais tipos de incontinência urinária: a de esforço, caracterizada por uma perda urinária quando há mudança na pressão do abdômen — pressão intra-abdominal —, em “situações como tossir, espirrar, correr, pegar um peso, gargalhar”, e a perda urinária por urgência, em que a paciente tem que sair correndo para o banheiro. “É normalmente associada à bexiga hiperativa, uma outra disfunção.”

(FOTO: ARQUIVO PESSOAL)



Quando há perda em pouca quantidade, é vista como normal. O indivíduo só vai pedir ajuda quando ocorrer alguma situação social vexatória, como molhar as roupas. Mas Elizabeth enfatiza que, “começou a ter perda urinária, deve procurar ajuda. De quem? Ajuda de um médico ginecologista, urologista ou fisioterapeuta especializado em saúde da mulher”, áreas que têm mais familiaridade com o tema e podem ajudar a diagnosticar o quanto antes.

Elizabeth Ferreira

Causas e tratamentos

Alguns fatores podem ajudar a identificar a incontinência urinária, como a idade, o sobrepeso, ter ficado grávida, sendo um problema multifatorial. “As medidas comportamentais colaboram para que a pessoa não a tenha tão precocemente”, ressalta a professora.

Além disso, esse problema ocorre porque há “um funcionamento inadequado dos músculos do assoalho pélvico”, como destaca Elizabeth, e o tratamento com a fisioterapia é muito eficiente para contornar isso.

“A fisioterapia atua na incontinência urinária porque recupera essa função dos músculos do assoalho pélvico.” Ela prossegue, explicando que é feita pela fisioterapia uma avaliação da paciente e um programa de alongamento, fortalecimento e, em alguns casos, também há o uso da eletroterapia. “Pode ser na perna ou intracavitária. Então, tem um leque de técnicas que a fisioterapia vai utilizar para esse tratamento”, explica.

A professora contou que, em algumas situações, o problema não é só musculatura. “Tem outros pontos que precisam de um auxílio, de uma reestruturação da anatomia, feita com cirurgia.”

Aplicativo para hábitos urinários

O aplicativo Minha Bexiga (<https://apps.apple.com/us/app/minha-bexiga/id153799122>) foi desenvolvido para a pessoa que sofre de incontinência urinária, ou alguma disfunção nesse sentido, registrar sobre os hábitos urinários. “Esses dados serão compartilhados com quem ela quiser: o médico, fisioterapeuta e nós, profissionais de saúde [...] Conseguimos ver esses dados da paciente no início e no final do tratamento, em algum outro momento”, afirma a professora.

Sempre é **HORA DE**
COMBATER a Dengue

FAÇA SUA PARTE

Jornal do Sudoeste®
Apenas a verdade.
Apoia essa campanha.

BRUMADO: AUDIÊNCIA PÚBLICA DEBATE SOBRE DESAFIOS DAS MULHERES

O encontro, que faz parte do Março Mulher, foi uma iniciativa do mandato da vereadora Verimar – do Sindicato - Dias (PT), debateu temas referentes as lutas, os desafios e as conquistas femininas



Advogada Abiara Dias, Presidente da Câmara Verimar do Sindicato, advogada Rebeca Carvalho e psicóloga Marcela Trindade, reunidas.

BRENDA RIOS/KAROL GOMES
 jornalismo@jornaldosudoeste.com

O Plenário da Câmara Municipal de Brumado foi palco, na manhã da sexta-feira (18), da Audiência Pública que debateu temas referentes às lutas, os desafios e as conquistas femininas. Iniciativa pioneira no município do mandato da vereadora e presidente do Legislativo Municipal brumadense, Verimar – do Sin-

dicato – Dias da Silva Meira (PT), o encontro serviu para celebrar o Março Mulher.

Ao abrir oficialmente o evento, a autora da proposta, vereadora petista Verimar – do Sindicato – Dias da Silva Meira, defendeu uma maior participação da mulher como protagonista das mudanças que promovam uma mudança na realidade, de forma a fazer com que as “conquistas” possam ser efetivadas na vida das mulheres que representam mais da metade da popu-

lação.

O primeiro palestrante da Audiência Pública foi o Delegado Titular da 20ª Coordenadoria de Polícia Civil do Interior, Paulo Henrique de Oliveira, que reforçou a importância da mulher vítima de violência doméstica e familiar, de assédio, não se calar. Para o Delegado, é fundamental que a mulher denuncie a violência sofrida. Lembrou que por vezes (a violência) começa pela violência moral, desde xingamentos e hu-

ilhações, evoluindo para a violência psicológica, através de ameaças, chegando até os casos de lesão e mortes.

O Delegado Paulo Henrique de Oliveira concluiu apontando que a partir da denúncia, a autoridade policial vai requerer uma medida protetiva e garantir que o agressor seja afastado do convívio da vítima.

A segunda palestrante foi a Psicóloga Marcela Trindade, que refletiu sobre a Saúde Mental da Mulher, apontando

que a realidade da mulher e suas múltiplas funções – trabalhar fora, cuidar da casa e dos filhos – que acabam gerando uma sobrecarga e a negligência com o autocuidado. Segundo a Psicóloga, a mulher acaba por não se impor limites e não cuidar da própria saúde.

A Psicóloga reforçou que a Saúde Mental da Mulher vítima de violência precisa de atenção e cuidados. Segundo ela, a agressão física ou verbal pode ter impactos permanentes na Saúde Mental da Mulher que foi vítima, razão pela qual, pontuou, o primeiro passo é a mulher reconhecer que está em situação de violência e entender que precisa de ajuda para romper o ciclo. A Psicóloga concluiu reforçando que os Poderes Públicos e a sociedade como um todo precisam oferecer serviços de apoio para as mulheres em situação de violência.

A Audiência Pública prosseguiu com a advogada, Secretária Geral da Subseção Brumado da Ordem dos Advogados do Brasil e presidente do Movimento Move Mulher em Brumado, Abiara Meira Dias, que convidou os participantes a refletir sobre as mulheres e o mundo da política. Abiara Meira Dias que, numa sociedade construída sob a égide do machismo patriarcal, na qual o homem sempre ocupou papel de protagonista, é fundamental que haja uma mudança, em sua opinião, para o fortalecimento da democracia.

A Advogada Abiara Meira

Dias sublinhou, em sua intervenção, a questão da violência contra a mulher, apontando a importância de todos se unirem para que Brumado possa sediar uma Delegacia de Atendimento Especializado à Mulher (Deam), como forma de fortalecer o enfrentamento à violência de gênero no município, além de proporcionar atendimento especializado e acolhedor para as mulheres em situação de violência ou ameaças.

A Advogada e Presidente da Comissão da Mulher Advogada da Subseção da OAB Brumado, que representou a Entidade na Audiência Pública, Rebeca Maria de Carvalho Silva, também focou sua exposição na temática da violência contra mulher, que asseverou estar umbilicalmente ligada à visão cultural, baseada na ideologia do machismo, que sempre relegou a mulher a uma posição de inferioridade, de submissão em todos os cenários. A Advogada ponderou a necessidade de conscientizar e alertar a sociedade sobre os casos de violência contra as mulheres, não apenas física, mas também a violência psicológica, os assédios sexuais presentes na vida de muitas mulheres.

A Advogada Rebeca Maria de Carvalho Silva apontou que, apesar dos avanços na legislação, ainda é preocupante o número de mulheres que continuam sendo vítimas diariamente, enfatizando a necessidade de ser dada publicidade da rede de apoio existente e de se buscar viabilizar a implantação no mu-

nicipípio, como já havia sido destacado, da Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher (Deam).

Em aparte, a vereadora brumadense Maria Edilsa Maria – Lia – Teixeira do Espírito Santo (PCdoB), apontou a importância da autovisibilização e empoderamento das mulheres, fundamental em sua opinião para que a mulher possa enfrentar as situações de abuso e violência que são vítimas.

A última palestrante foi a secretária de Estado de Políticas para as Mulheres da Bahia, médica Julieta Maria Cardoso Palmeira. Por videoconferência, a secretária de Estado, destacou a dificuldade existente para desconstituição da cultura machista e reforçou a necessidade de implementação de políticas públicas e práticas de governança no setor privado para promoção da igualdade de gênero, e enfrentamento de todo tipo de violência contra a mulher.

Ressaltando que os dados sobre a violência contra a mulher são alarmantes, a secretária de Estado de Políticas para as Mulheres da Bahia, disse que as mulheres devem reagir e não aceitar conviver com situações abusivas, denunciando os agressores e cobrando a ação efetiva das autoridades da Segurança Pública e do Judiciário.

A secretaria destacou a importância da Audiência Pública para promover o debate e chamar a atenção das autoridades e da sociedade para a problemática da violência

contra a mulher, apontando que o Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Políticas para as Mulheres da Bahia, está atenta e pronta para contribuir com todas as iniciativas que visem promover avanços na defesa da mulher.

Antes da conclusão da Audiência Pública, a vereadora do município de Paratinga, Maria da Conceição Xavier de Jesus (PT), única representante feminina no Legislativo Municipal paratinguense, destacou as dificuldades que enfrenta no exercício do mandato, principalmente por estar buscando construir uma relação política com a sociedade pautada no diálogo e com o olhar para o futuro. A vereadora petista destacou que as mulheres, apesar de serem maioria na população, continua sendo minoria quando se trata da ocupação de espaços em praticamente todos os segmentos, o que somente será mudado com a conscientização de seu valor.

Ao finalizar o evento, a autora da iniciativa, vereadora e presidente da Câmara Municipal de Brumado, Verimar – do Sindicato – Dias Meira da Silva (PT), destacou a importância histórica da Audiência Pública para debater avanços e, principalmente, os desafios enfrentados pela mulher. A vereadora reforçou a necessidade de conscientizar as mulheres para que possam ocupar os espaços que têm sido negados e contribuir com a construção de uma sociedade mais justa, onde a igualdade prevaleça.



Delegado Paulo Henrique.



Presidenta Verimar (do Sindicato).



Advogada Abiara Dias.



Advogada Abiara Dias e Rebeca Carvalho, no encontro do março mulher.



Advogada Rebeca Carvalho.



Psicóloga Marcela Trindade.



Palestrantes reunidas ao final da audiência pública.



Finalização do encontro, março mulher.



Vereadora Lia Teixeira.



Vereadora Maria Xavier.

Ivan Martins
O Forrozeiro da Bahia

“999993-1812”^{vivo}
 “99200-1316”^{TIM}

TRABALHE CONOSCO

L & M SERVIÇOS DE LIMPEZA EIRELI, LIG LIXO, pessoa jurídica de direito privado, inscrita no CNPJ sob o nº 07.009.524/0001-92, com sede na Rua Vereador Paulo Chaves, 513 - Bairro Jardim Brasil - Brumado-BA, CEP 46.100-000, em cumprimento à Lei de nº 8.213, de 24 de julho de 1991, que promove a integração de portadores de necessidades especiais no mercado de trabalho, vem por meio deste informar aos interessados, que estamos recebendo CURRÍCULO para preenchimento de vagas disponíveis para PCD (Pessoa com Deficiência). Os interessados deverão enviar currículo para o e-mail: lm.servicos@hotmail.com Ou entregar diretamente na sede da empresa, setor recepção.

IMPLEMENTAÇÃO DA DELEGACIA ESPECIALIZADA EM ATENDIMENTO À MULHER EM GUANAMBI FOI PAUTA DE ENCONTRO EM SALVADOR



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

■ DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

OMovimento ‘Do Luto a Luta’, que nasceu da indignação da sociedade com o brutal assassinato de mãe e filha (Alcione Malheiros Teixeira Ribeiro, 42, e Ana Júlia Teixeira Fernandes, 16), às margens da Rodovia BR-030, na saída de Guanambi para Palmas de Monte Alto, ocorrido no último dia 12 de dezembro de 2021, e a reação às declarações machistas e preconceituosas do Delegado Plantonista que iniciou as investigações, imputando às vítimas culpa pelo desfecho trágico que foram vítimas, formado por representantes de diferentes segmentos da sociedade guanambiense, deu mais um passo na busca pela viabilização para implantação no município de uma Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher (Deam).

No último dia 17, representantes do Movimento foram recebidos em Salvador, em audiência pela titular da Secretaria de Estado de Políticas para as Mulheres, Julieta Maria Cardoso Palmeira. Na pauta do encontro, a reivindicação para a imediata instalação da Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher (Deam) em Guanambi, argumentando que a falta da Unidade tem sido, seguramente, um dos principais fatores do aumento do índice de violência contra a mulher e da impunidade para os autores dos crimes de assédio, violência física e moral e feminicídios.

A secretária de Estado Julieta Maria Cardoso Palmeira, segundo apurou a reportagem do JS, mostrou-se sensibilizada com a demanda dos guanambienses e colocou-se à disposição para colaborar, inclusive intermediando contatos com a Secretaria de Estado de Segurança Pública da Bahia. Anunciou, ainda, que no próximo mês de abril, o Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Políticas para as Mulheres, estará assinando um Termo de Cooperação com a Prefeitura Municipal de Guanambi para instalação no município do Centro de Referência no Atendimento à Mulher (Cram). O Centro é um espaço destinado a prestar acolhimento e atendimento humanizado às mulheres em situação de violência, proporcionando assistência psicológica e social e orientação e encaminhamentos jurídicos necessários à superação da situação de violência, contribuindo para o fortalecimento da mulher.

Covid-19: saiba quem deve continuar usando máscaras de proteção

Especialista alerta para nova cepa da doença na Europa

MARIETA CAZARRÉ - AGÊNCIA
 BRASIL/BRASÍLIA
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/>

Ao menos dez estados e o Distrito Federal (DF) já flexibilizaram o uso de máscaras contra a covid-19 em locais fechados, mas especialistas defendem que alguns grupos devem seguir usando o item de proteção.

O médico intensivista Rodrigo Bresani afirma que a liberação do uso das máscaras só foi possível pelo avanço da vacinação no Brasil. Ele alerta, no entanto, que mesmo com uma boa parcela da sociedade vacinada, inclusive com a segunda dose, é preciso avaliar os casos de forma individual.



(FOTO: RAQUEL PORTUGAL/FIOCRUZ)

“

“Para alguns grupos de risco, principalmente pacientes idosos, imunossuprimidos por diversos motivos, pacientes oncológicos, ou com doenças crônicas, a gente precisa ficar muito atento. Independentemente dessa nova norma [que libera o uso em locais fechados], a orientação para esses pacientes é, obviamente, continuar se cuidando”, afirma Bresani.

”

O médico explica ainda que o uso do item de proteção é fundamental para quem, por exemplo, tem algum familiar com doença crônica ou idoso porque, caso não se proteja, estará colocando esse familiar em risco.

“Esses pacientes, sem sombra de dúvidas, devem continuar se protegendo. Isso, claro, supondo que eles estão já vacinados, com segunda, terceira dose, mas devem continuar fazendo o uso de máscaras em ambientes fechados e também abertos. Esse cuidado deve se perpetuar nesse próximo ano e principalmente agora, que estamos enxergando um aumento do número de casos e mortes na Europa, por causa de uma nova cepa. E isso aparentemente já vem chegando ao Brasil, então a gente tem que estar atento”, reforça Bresani.

Pessoas com comorbidades, além daqueles que ainda não tomaram a vacina contra a covid-19, devem seguir usando máscaras. Entre as comorbidades estão hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Os imunossuprimidos são aqueles que possuem alguma doença que afeta o sistema imunológico, diminuindo sua capacidade de resposta, como é o caso de portadores de câncer, HIV, transplantados e outros.

SÍNDROME DE DOWN: PRECONCEITO AINDA É O MAIOR OBSTÁCULO

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, 270 mil pessoas são acometidas por essa alteração genética

**BIANCA SMOLAREK - ASCOM
- (AGÊNCIA SOUK)**
bianca@agenciasouk.com.br

"Uma vez atendi uma ligação no consultório, de uma mãe preocupada porque seu filho tinha lhe perguntado: mãe, eu sempre serei 'só' um down? Nunca esqueci dessa frase", conta a psicóloga Verônica de Fátima Salvalaggio, do Plunes Centro Médico, de Curitiba (PR).

Para a profissional, o testemunho dessa mãe ensina que a condição genética da Síndrome de Down não pode estar acima da pessoa. "Ensina, ainda, que as perguntas humanas fundamentais não poderiam faltar em uma pessoa com Síndrome de Down: 'o que eu sou para o outro?' e 'o que esperam de mim?'".

O 21 de março foi escolhido como o Dia Internacional da Síndrome de Down porque sua escrita – 21/3 – faz alusão à alteração genética que causa a trissomia 21. A data consta na agenda das Organizações Unidas (ONU), desde 2011 mas somente em 2022 passa a ser incluída no calendário brasileiro, instituída como Lei 14.306.

De acordo com o Ministério da Saúde, no país 270 mil pessoas são acometidas por essa alteração genética. No mundo, a incidência estimada é de um em 1 mil nascidos vivos. E, embora conhecida da maioria da população, a Síndrome de Down ainda é pouco compreendida e enfrenta preconceitos.

"Ela é uma condição genética que carrega determinadas características já bem conhecidas, como a estatura baixa, traços faciais, perfil cognitivo, certa peculiaridade na fala e possíveis alterações cardiológicas e da tireoide. Nada que impeça essas pessoas de seguir a vida e cuidar dos seus próprios interesses", explica a psicóloga do Plunes.

Segundo Verônica, uma criança, um jovem ou um adulto com Síndrome de Down é, acima de tudo, uma pessoa com suas alegrias e tristezas, realizações e dificuldades, medos e ousadias.

"A alegria do abraço, o medo do abandono, a surpresa das descobertas, a culpa pela raiva, a realização de um sonho, são experiências vividas por todos, com ou sem síndrome", diz ela.



FOTO: DIVULGAÇÃO.

Acolhimento e respeito

A Síndrome de Down é uma alteração genética que ocorre durante a divisão embrionária do cromossomo 21. Foi descrita pelo médico britânico John Langdon Down, que lhe deu o nome, mas somente em 1959, quase 100 anos depois, que o pediatra francês Jérôme Lejeune descobriu sua causa genética: a trissomia do cromossomo 21.

A inclusão plena e efetiva das pessoas com Síndrome de Down na sociedade é um desafio global, a começar pela falta de entendimento sobre o que é inclusão e como praticá-la cotidianamente.

"Todos merecem comemorar seus feitos e vitórias. Merecem também ter a oportunidade de cuidar e tratar das suas incertezas, aflições e inquietudes. Encontrar uma escuta que acolhe e respeita faz diferença na vida de qualquer pessoa que queira se ocupar dos temas essenciais de sua existência", afirma Verônica.

ESTUDO RECENTE CONCLUI QUE MINERAL LÍTIO ENCONTRADO EM CARNE BOVINA E GRÃOS PODE RETARDAR EFEITOS DE DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

Estudo foi publicado no volume 6 da Revista Científica Multidisciplinar Ciência Latina

JOANA FREITAS - ASCOM/MF
 PRESS GLOBAL

mfpg@pressmf.global

Um estudo publicado através de um artigo científico, em fevereiro de 2022, mostrou as funções da proteína Tau e sua relação com doenças neurodegenerativas concluiu que a utilização do mineral lítio, encontrado em alimentos como carne bovina e grãos, pode amenizar ou retardar os danos degenerativo no cérebro, que acontece em doenças como o Alzheimer.



Neurocientista Fabiano Abreu Agrela Rodrigues.



Cientista Professor Dr. Henry Oh.

O artigo teve como líder de pesquisa o membro da Society for Neuro Science nos Estados Unidos e da Redilat, professor na Universidad Santander Dr. Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues e como segundo autor o professor chefe do Departamento de Saúde da Idaho State University (EUA), o Cientista Professor Dr. Henry Oh.

Proteína Tau: o que é?

Conforme o estudo, a proteína Tau faz parte da família das proteínas associadas aos microtúbulos e sua principal função é a de estabilizar os microtúbulos pela agregação da tubulina.

Essa proteína atua no controle da dinâmica dos microtúbulos durante a maturação e o crescimento dos neuritos, sendo considerada a maior proteína do citoesqueleto e sua hiperfosforilação tem consequência nas funções biológicas e morfológicas nos neurônios.

Proteína Tau e as doenças neurodegenerativas: qual a ligação?

De acordo com os autores, o objetivo do estudo foi compreender as funções da proteína Tau, como também a sua relação com as doenças neurodegenerativas, como Alzheimer, Parkinson e Esclerose Múltipla.

Essas doenças atacam diretamente o sistema nervoso. Conforme o estudo, a característica principal e mais comum entre as doenças desse tipo é, justamente, a morte dos neurônios.

Diante dos estudos, os autores concluíram que as proteínas Tau são abundantes nos neurônios do sistema nervoso central e responsáveis pela estabilidade dos microtúbulos e quando possuem defeito, não estabilizam bem esses microtúbulos, levando ao aparecimento do estado de demência.

Os professores concluíram que, a partir da ligação do mineral lítio, encontrado em grãos, carne bovina, ovos e verduras, existe um efeito neuroprotetor que é capaz de inibir uma enzima que tem papel importante na degradação de neurônios.

Prefeitura de Bom Jesus da Lapa realiza solenidade para entrega dos certificados aos artistas participantes do Lapa Cultura e Diversidade

(FOTOS: ASCOM/PMBJL)



■ LUCIMAR ALMEIDA DA SILVA

lucimaralmeidajs@mail.com

A Prefeitura Municipal de Bom Jesus da Lapa, através da Secretaria Municipal de Cultura, Turismo e Empreendedorismo, realizou na sexta-feira (18), na Praça Monsenhor Turíbio, a cerimônia de entrega dos certificados aos artistas locais contemplados pela Lei Federal Aldir Blanc (Lei nº 14.017, de 29 de junho de 2020) que prevê auxílio financeiro ao setor cultural para apoiar profissionais da área que sofreram com impacto das medidas de distanciamento social por causa da pandemia do Novo Coronavírus, e que participaram do Projeto Lapa, Cultura e Diversidade

O evento que contou com a presença dos membros da Comissão de Acompanhamento e Fiscalização da Lei Aldir Blanc – Luiz Henrique Pereira Gondim (Secretaria Municipal de Cultura, Turismo e Empreendedorismo), Lúcio Pereira Cardoso (Procuradoria da Fazenda do Município), Andreia Luiza dos Santos (Associações Culturais/Grupos de Tradição) e Jessiane Rocha da Silva (Literatura/Poesia/Literatura de Cordel/Música) e atrações musicais (Fábio Lopes, Morão di Privintina, Thunga Marques, Webia Sampaio e Zeca Nascimento).

Artistas e representantes de grupos tradicionais (cantores, artesãos e líderes de Terreiros de Candomblé, entre outros), que contribuem para a diversidade cultural do município, receberam os Certificados.



**SIGA-NOS
nas REDES-SOCIAIS**

JORNAL DOSUDOESTE

(77) 9 9804-5635



Facebook



Instagram



Twitter



YouTube



Whatsapp

Neojiba abre novas vagas para cursos gratuitos de música em Vitória da Conquista

As vagas são destinadas a crianças e adolescentes de 8 a 17 anos. Pré-inscrições vão até o próximo domingo, 27.



■ AFONSO RIBAS MOREIRA/ASCOM

afonsoribas@Neojiba.org

O Núcleo Territorial NEOJIBA de Vitória da Conquista está com inscrições abertas para o preenchimento de vagas remanescentes em seus cursos de canto coral, violino, violoncelo, contrabaixo, flauta, clarinete, trompa, trombone, tuba e percussão. Podem se inscrever crianças e adolescentes de 8 a 17 anos.

As pré-inscrições devem ser feitas de forma on-line até o próximo domingo, 27, por meio do formulário disponível no link (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfw-HPFq_4ricL_uzo_6flLj8V-rqKnAWVEY5EJ_x9pa5LOA2Q/viewform). Os novos integrantes irão ingressar no Programa já em abril. Caso haja mais interessados do que o número de vagas ofertadas, haverá sorteio para a definição dos beneficiados em data amplamente divulgada pelo NEOJIBA.

O sorteio será realizado nas dependências do NTN, que está sediado no Centro de Cultura Camillo de Jesus Lima (CCJL). Para se inscrever, é preciso informar dados como o RG e o CPF da criança ou adolescente interessado em participar do NEOJIBA e do seu responsável legal, além de telefone e e-mail para contato e endereço completo.

É necessário ainda declarar interesse por uma das opções de vagas disponíveis. Vale destacar que os dias e horários das atividades poderão sofrer alterações, que serão informadas aos participantes. O regulamento completo do processo seletivo está disponível no site do NEOJIBA (<https://neojiba.org>). Em caso de dúvidas, entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (77) 99173-0034.

Sobre o Neojiba

Criado em 2007, o NEOJIBA (Núcleos Estaduais de Orquestras Juvenis e Infantil da Bahia) promove o desenvolvimento e integração social prioritariamente de crianças, adolescentes e jovens em situações de vulnerabilidade, por meio do ensino e da prática musical coletiva. O programa é mantido pelo Governo do Estado da Bahia, vinculado à Secretaria de Justiça, Direitos Humanos e Desenvolvimento Social (SJDHDS) e gerido pelo Instituto de Desenvolvimento Social Pela Música (IDSM). Em 14 anos, o NEOJIBA atendeu, direta e indiretamente, mais de 10 mil crianças, adolescentes e jovens entre 6 e 29 anos.

Barra do Choça: Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico e Sebrae, discutem formas de fomentar a economia para os produtores rurais do município



(FOTO: ASCOM/PMBC)

- ASCOM/PMBC

ascom@barradochoca.ba.gov.br

APrefeitura Municipal de Barra do Choça, por meio da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico (Semagri), reuniu, na sexta-feira (18), com os representantes do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas na Bahia (Sebrae/BA) para discutir formas de fomentar a economia para os produtores rurais do município.

A proposta é explorar não só o café, cultura mais abrangente da região, mas também outras produções exponentes do município, como o morango, abacate, citros, abacaxi, mandioca, leite, dentre outros, e trazê-los para o comércio de forma eficiente.

Fernando Suzarte, Josinete Viana e Mônica Rizério, representantes do Sebrae, explicaram que as programações feitas pela Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico são assertivas e, para serem efetivadas, os projetos iniciais devem incluir palestras e apoio de profissionais especializados de cada cultura, a fim de oferecerem o conhecimento técnico e prático para o agricultor, ao lado da Semagri.

Na reunião, Crésio Lima, titular da Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico, destacou sobre a necessidade que a Gestão Municipal tem de otimizar as produções dos agricultores rurais. Além disso, motivar as mais de 30 Associações e Cooperativas de Barra do Choça a se engajarem nesse processo econômico.

Nos últimos meses, a Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico pode conhecer a realidade de diversas Associações do município, além de restituir organizações que estavam fragilizadas. Com esse conhecimento acumulado, nos próximos meses a Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico reunirá com o Sebrae para executar as ações necessárias.

Joaninhas podem substituir o uso de inseticidas químicos na agricultura

Silvio Nihei fala sobre essa técnica, conhecida como controle biológico, que se baseia na própria pirâmide alimentar dos insetos



(FOTO: PIXABAY)

A linha de trabalho adotada no controle biológico preza pela utilização de inimigos naturais nativos

MARIANA CARNEIRO - JORNAL
■ DA USP
<https://jornal.usp.br/>

A Prefeitura de Belo Horizonte criou uma Biofábrica para distribuir Joaninhas, animal carnívoro que pode auxiliar no manejo de pragas na agricultura urbana. A técnica, conhecida como controle biológico, se baseia na própria pirâmide alimentar dos insetos e funciona como alternativa ao uso de agrotóxicos.

“As principais pragas agrícolas são insetos, que causam danos de centenas de milhões de dólares ao redor do mundo, anualmente”, explica Silvio Nihei, professor do Departamento de Zoologia do Instituto de Biociências da USP e Doutor em Entomologia. “Logo, o primeiro passo até aplicar efetivamente o controle biológico é identificar a praga e sua origem.” Os insetos inoportunos podem ser nativos ou exóticos, ou seja, introduzidos artificialmente na fauna brasileira, e verificar tal informação é essencial para determinar a espécie de animal que irá predá-los.



(FOTO: MARCOS SANTOS/USP IMAGENS)

Silvio Nihei

A linha de trabalho adotada no controle biológico preza pela utilização de inimigos naturais nativos, para que a inserção de mais espécies estrangeiras no ambiente do País não seja necessária. A ocorrência, segundo Nihei, pode resultar em uma desproporção ambiental a mais, além daquela criada pela própria praga.

Depois de identificada, a espécie pretendente à agente de controle biológico é submetida a mais uma série de estudos. O professor explica que a estimativa de eficácia na redução das pragas agrícolas, por exemplo, é um dado importante obtido nas pesquisas: há insetos altamente eficientes no controle populacional, que são capazes de exterminar até 95% das pragas. “Mas, muitas vezes, nossos candidatos não são tão eficientes. O que nós podemos fazer nessa situação é buscar outros controladores potenciais ou até mesmo fazer uma combinação: junto com o controle biológico, podemos utilizar um controle físico ou um controle químico reduzido”, conta.

Outro estudo fundamental ao processo indica se é possível criar o inseto predador em laboratório: a técnica deve ser acessível, uma vez que sua aplicação em larga escala depende de produções e solturas locais. “Um dos últimos passos é medir o risco ambiental dessa criação em massa”, destaca o Biocientista, que continua: “O aumento populacional do inseto pode trazer um desequilíbrio, porque eles não vão caçar somente a praga. Eles se alimentam de tudo que estiver ali disponível”. Para evitar o risco, o controle biológico demanda investimento prévio e um estudo em detalhes.

Vantagens e benefícios do controle biológico

Os resultados, no entanto, resarcem os esforços: o uso de Bioinseticidas traz benefícios para o meio ambiente, a economia, a sociedade e a Saúde Pública. A substituição dos agrotóxicos por insetos diminui a contaminação da água e terras utilizadas na agricultura, o que permite o cultivo de alimentos orgânicos, livres de compostos químicos. “Outra vantagem direta para o agricultor é a sua não contaminação. Ele não precisará manipular, manusear e borrifar inseticidas químicos”, adiciona Nihei. Além disso, o controle biológico evita que as pragas desenvolvam resistência ao inseticida, o que acontece de forma crescente após o uso de agrotóxicos. “O controle químico é muito caro. O agricultor precisa aplicar cada vez mais inseticida, em maior concentração e frequência, o que aumenta o custo escalonadamente ao longo do tempo.”

A redução do uso de agrotóxicos também contribui para a contenção de gastos na área da Saúde. A alimentação saudável possibilitada pela agricultura orgânica potencializa o bem-estar dos indivíduos, o que, a longo prazo, pode reduzir o número de visitas e internações em Hospitais. “Muitos dos problemas de Saúde atuais podem estar associados à maior quantidade de inseticidas que temos usado. Nos últimos três ou quatro anos, uma grande quantidade de agrotóxicos foi aprovada para uso e, com isso, muitos outros problemas vão surgir”, diz o professor Nihei. “Nós devemos pensar desde já em fazer o controle biológico e investir na Ciência, para que daqui a cinco, dez, 15, 20 anos tenhamos uma melhor saúde da população”, finaliza.

ARTIGO



* É ADMINISTRADOR DE EMPRESAS, PHD
EM RELAÇÕES INTERNACIONAIS, CEO
DO GRUPO IDEAL TRENDS E AUTOR DE
20 LIVROS, INCLUINDO O LANÇAMENTO
“SEGREDOS DO PODER”

POR JOSÉ PAULO PEREIRA SILVA

ATITUDES TÊM MAIS PODER DO QUE PALAVRAS

“

Devemos seguir em frente, pois não existe o momento perfeito, o que existe é apenas o agora

”

Falar até papagaio fala, já dizia o dito popular. Quem tem boca fala o que quer e pode persuadir, dizer o que achar que deve. Aqueles que buscam desenvolver hábitos de poder em busca de crescimento e desenvolvimento devem ter consciência de que só a fala não basta, é preciso ter atitude. A verdade é que o momento perfeito não existe, devemos fazer agora.

É necessário esforço e ação, pois as atitudes têm mais poder do que as palavras. Isso é decorrente de uma passagem bíblica, que diz “Quem observa o vento, nunca semeará, e o que olha para as nuvens, nunca segará. Assim como tu não sabes qual o caminho do vento, nem como se formam os ossos no ventre da mulher grávida, assim também não sabes as obras de Deus, que faz todas as coisas” (Eclesiastes 11:4-5). Ou seja, não devemos esperar o amanhã para colocar um projeto de pé ou para tomar uma decisão na nossa vida.

Devemos seguir em frente, pois não existe o momento perfeito, o que existe é apenas o agora. Nós não temos garantia nenhuma do amanhã, por isso não devemos adiar aquilo que nós sabemos que deve ser feito. Não devemos procrastinar para adiar aquele curso que queríamos fazer, aquela decisão na empresa que deveria ter sido tomada.

Devemos realizar agora, porque o depois, em geral, é similar ao nunca. Nós só temos domínio sob o momento presente, o passado já se foi e virou história e o momento futuro não pode ser controlado. Devemos tomar as decisões e fazer acontecer imediatamente, sem deixar para amanhã. É como iniciar uma dieta, que sempre é deixado para a segunda-feira e acaba sempre sendo adiada.

Sabemos que existem pessoas que falam muito. Por exemplo, no mercado de trabalho, existem pessoas que falam bastante sobre si no currículo, prometem mundos e fundos, mas quando começam a trabalhar na empresa, não se desenvolvem. Ou seja, falam da boca para fora. Então, falar não faz sentido se não há entrega de resultados.

O indivíduo mal-intencionado pode até conseguir enganar um pouco de gente durante um tempo sobre algumas coisas. Mas não consegue enganar todo mundo o tempo todo, e sobretudo. Ou seja, uma hora a fala não vai convencer, a atitude não poderá mais ser procrastinada e a verdade aparecerá.



(FOTO: ASCOM/CODEVASF)

CODEVASF RECUPERA 41 NASCENTES EM MUNICÍPIOS DO MÉDIO SÃO FRANCISCO BAIANO

■ ASCOM/CODEVASF

imprensa@codevasf.gov.br

A Companhia de Desenvolvimento dos Vales do São Francisco e do Parnaíba (Codevasf) realiza obras de recuperação e proteção em 41 nascentes dos municípios de Correntina, Riacho de Santana, Serra do Ramalho e Santa Maria da Vitória, no Médio São Francisco baiano, área de atuação da 2ª Superintendência Regional da Companhia, sediada em Bom Jesus da Lapa. Além de contribuir para a proteção do meio ambiente, as ações beneficiam os produtores rurais da região com aumento da produtividade agrícola. O investimento é de R\$ 1,6 milhão.

A maioria das nascentes está localizada em Correntina, com um total de 30 pontos de intervenção. Em Riacho de Santana, estão sendo realizadas obras em nove nascentes. Já em Serra do Ramalho e Santa Maria da Vitória, uma nascente está sendo recuperada em cada município.

O trabalho envolve proteção da APP (área de preservação permanente), com cercamento de nascentes; ações de educação ambiental por meio da instalação de placas educativas e sensibilização da população; aplicação de técnicas que favorecem a infiltração de água no solo e controle do escoamento superficial, com redução da perda de solo e do carregamento de sedimentos aos corpos hídricos; construção de bacias de captação de enxurradas e de terraços agrícolas, além de descompactação de solo e adequação ambiental de estradas vicinais.

O foco das ações é o pequeno produtor rural que necessita de conhecimento, assistência técnica e equipamentos para um adequado manejo do solo. As iniciativas favorecem o aumento da produtividade agrícola do imóvel beneficiado e promovem a conservação do solo e das estradas utilizadas no escoamento da produção, com benefícios ambientais associados.

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR



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