



Sindicato dos Produtores Rurais de Bom Jesus da Lapa promove curso de Operação e Manutenção de Motoniveladora

Pág. 17



(FOTO: ASCOM/PMBC)

Pág. 04

PREFEITURA DE BARRA DO CHOÇA REALIZA AÇÕES DE COMBATE A ARBOVIROSES

Mãe ainda é a figura principal no cuidado com crianças autistas

Depois da pavimentação asfáltica, ruas do Bairro Jureminha, em Caculé, recebem meio-fio

Dia da Consciência Negra: Como ter mais empatia e respeito

Págs. 06 e 07

Pág. 15

Págs. 12 a 14

ARTIGO



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

POR SAMUEL HANAN

O PRESIDENTE ELEITO QUEIMOU A LARGADA

A primeira semana da transição do governo produziu estragos financeiros – queda da Bolsa e alta do dólar –, consequência das desastrosas declarações do presidente eleito Luiz Inácio Lula da Silva. A reação negativa do mercado financeiro não se deu à toa. Lula parece ter descido do palanque, passando a falar o que realmente pensa, ignorando significativa parte de seus apoiadores esclarecidos. Um discurso que ninguém esperava.

A fala de Lula demonstrou que o presidente eleito é incapaz de compreender que não existe projeto social sem controle do déficit fiscal, do endividamento e da inflação. O desapontamento geral é compreensível.

Lula disse não saber porque se propõe meta fiscal e de inflação e não meta de crescimento do PIB. Difícil entender porque o eleito não assimilou que a estabilidade social só será possível com a estabilidade fiscal e pacificação do mercado e da sociedade, conforme prometido na campanha. Por que Lula transparece temer os mercados e não a fome, mazela mais grave do país e que ele tanto promete erradicar?

Alguns dos notáveis que emprestaram seus nomes com apoio incondicional à candidatura lulista, acreditando que Lula pretendia voltar à Presidência para fazer o que não fez nos seus oito anos no governo e corrigir os enormes danos causados nos seis anos de governo Dilma, conforme noticiado pela imprensa, já estão descontentes, preocupados no sentido de que a nova gestão pode não ser o prometido “governar para todos”, mas uma administração ainda fortemente amarrada aos velhos dogmas petistas, em que pese o verniz plural que se pretendeu dar com a composição da equipe de transição.

A imprensa também notícia que aliados de peso como Henrique Meirelles e Armínio Fraga, ambos ex-presidentes do Banco Central já manifestaram desejo de afastamento. Por outro lado, petistas e antigos aliados, como Martha Suplicy, Guido Mantega, Jader Barbalho e Renan Calheiros ganham prestígio nessa fase transitória e podem alcançar protagonismo no governo que começa em 1º de janeiro de 2023.

Lula volta depois de 12 anos e parece não compreender que o mundo mudou e é muito diferente do período em que governou o Brasil. As mudanças provocadas pelas crises dos setores financeiros e hipotecário, e pela pandemia da Covid-19 – responsável pela geração de déficits gigantescos, baixíssimos índices de crescimento e até retrações expressivas – se soma aos agravantes geopolíticos decorrentes da invasão da Ucrânia pela Rússia, conflito que já dura mais de 250 dias e trouxe de volta ao mundo o temor do uso de armas nucleares.

Esses acontecimentos provocaram danos significativos nas contas públicas de todos os países e a volta da inflação perto de dois dígitos em países da Europa e da América do Sul e até nos Estados Unidos (superior a 8%, a maior em quatro décadas, superando a inflação brasileira, de 6,8%). A crise ainda não foi superada. O barril de óleo cru (brent), que no final de 2019 custava US\$ 63,02, caiu para US\$ 51,51 em 31 de dezembro de 2020, e agora, depois de superar US\$ 120, recuou e está relativamente estável em nível alto, quase US\$ 100. Também subiram os preços dos grãos, dos combustíveis, do transporte e, sobretudo, dos alimentos. Esse desalinhamento de preços se soma à escassez de produtos para tornar o cenário econômico ainda mais cinza.

O tempo não foi suficiente para apagar de nossas memórias a retração econômica que o



A História nos ensina para que não repitamos os erros do passado.



Brasil registrou nos dois últimos anos do governo Dilma Rousseff (2015 e 2016) superior a 7% do PIB, fruto do enorme desequilíbrio fiscal que desorganizou a economia brasileira mesmo sem enfrentar os problemas de hoje como a pandemia e a guerra. É por isso que o mercado arrepiou quando ouviu do presidente eleito justamente o contrário do que esperava sobre responsabilidade fiscal, fundamento básico para o equilíbrio das contas e para o controle da inflação.

Também é preciso lembrar que ao assumir o governo pela primeira vez, em 2003, Lula encontrou o Brasil na 72ª posição mundial em Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). Ao final de seu segundo mandato, o país já era o 88º colocado nesse ranking da Organização das Nações Unidas (ONU), uma queda acentuadíssima. Uma tragédia. O patamar é parecido com o de hoje e as causas são conhecidas: irresponsabilidade fiscal agravada pela corrupção gigantesca nesse período de 20 anos.

O presidente eleito queimou a largada antes mesmo de receber a faixa presidencial. Não entendeu que responsabilidade fiscal e desenvolvimento social não são incompatíveis. Há tempo, claro, de uma correção de rumo. Entretanto, isso precisa ser feito antes de o barco iniciar a navegação, em mar ainda revoltoso.

O maior desafio está em recuperarmos o crescimento econômico com maior justiça social, para superar a pífia média de 2,3% ao ano, registrada nos últimos governos a partir da gestão de Fernando Henrique Cardoso (últimos 27 anos). Pior, e preciso destacar que tal crescimento ficou, na média, em 0,8% ao ano nos últimos 12 anos (governos Dilma, Michel Temer e Jair Bolsonaro), muito inferior ao alcançado 70 anos atrás, com Juscelino Kubitschek, quando o Brasil cresceu 8,06% ao ano, índice semelhante à China de hoje, que se firma entre as primeiras economias do mundo.

A Roma antiga já deu a receita para sucesso econômico quando Cícero preconizou: “O orçamento deve ser equilibrado, o Tesouro Público deve ser reposto, a dívida pública deve ser reduzida, a arrogância dos funcionários públicos deve ser moderada e controlada, e a ajuda a outros países deve ser eliminada, para que Roma não vá à falência. As pessoas devem novamente aprender a trabalhar, em vez de viver às custas do Estado”.

Pouco adianta o presidente eleito apressar-se em dizer que “o mercado fica nervoso à toa”. É preciso enxergar o que o mercado se preocupa seriamente com a proposta de rompimento do teto porque não vê essa medida como um buraco transitório, mas avalia que pode ser um cheque em branco para o novo governo abrir um rombo de R\$ 175 bilhões por ano, que se mantido até o final do mandato (2026) elevaria a dívida pública em R\$ 700 bilhões, ou seja, cerca de 10% do total da dívida pública brasileira.

A pretensão já externada levaria ao aumento do déficit nominal anual dos atuais R\$ 700 a R\$ 800 bilhões para R\$ 975 bilhões, diferença cujo valor seria suficiente para custear seis anos de operação do SUS. O custo de irresponsabilidade será alto: o país terá de arcar, após os quatro anos de mandato, com pagamento aos banqueiros de juros anuais adicionais de R\$ 60 a R\$ 80 bilhões por ano, dinheiro suficiente para construir e doar aos mais necessitados 500 mil unidades habitacionais a cada ano.

Lula parece ignorar que anarquia fiscal é o caminho mais curto para descontrole inflacionário, que pune todos, sobretudo os menos favorecidos. O maior tributo pago pelos pobres é o imposto inflacionário.

Já começamos a pagar o preço por uma omissão histórica: na recente política não se discutiu o Brasil, nem no horário eleitoral nem nos debates. Esses preciosos e altamente onerosos espaços, custeados pelos contribuintes, foram capturados pela troca de ofensas e ninguém cobrou dos candidatos um Plano de Metas para o país.

A História nos ensina para que não repitamos os erros do passado. Porém é preciso humildade para querer aprender. Por enquanto, para acalmar a sociedade e aplacar a inquietude provocada por colocações equivocadas, o presidente eleito deveria divulgar de imediato os nomes dos ministros que nomeará para a área econômica.



(FOTO: ASCOM/FMBC)

PREFEITURA DE BARRA DO CHOÇA REALIZA AÇÕES DE COMBATE A ARBOVIROSES

■ ANNA BÁRBARA ALMEIDA
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Neste período do ano, quando a alternância entre os dias de sol e chuva são frequentes, os municípios tornam-se um território endêmico para as Arboviroses (doenças causadas pelos Arbovírus, que incluem os vírus da Dengue, Zika, Chikungunya e Febre Amarela). O momento propicia a proliferação de criadouros do mosquito *Aedes Aegypti*, principal vetor dessas doenças. Para combater os focos e sensibilizar a população quanto às medidas de segurança, a Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Saúde, por meio do Departamento de Vigilância Epidemiológica, promoveu, entre os dias 7 e 14 últimos, ações preventivas e educativas de combate às Arboviroses.

Com uma equipe composta por 17 Agentes Comunitários de Endemias, as ações foram desenvolvidas para identificar e promover o tratamento focal para a eliminação das larvas do *Aedes Aegypti* e de sensibilização dos moradores para agirem e interromperem o ciclo de reprodução do vetor.

As ações se concentraram nos Povoados Villa Dias, Santo Antônio I e II, Boa Vista, Cafezal, Cangussu, Cavada I e II e no Distrito de Barra Nova.

A Secretaria Municipal de Saúde reforça a importância de a população ser a protagonista na prevenção das Arboviroses, observando a necessidade de manter sempre limpos os quintais, retirar a água acumulada em pneus, guardar as garrafas sempre viradas para baixo, vedar os tonéis e caixas-d'água e manter as calhas sempre limpas.

ARTIGO



(*) MIGUEL ARRUDA - ESCRITOR,
PROFESSOR, ESPECIALISTA EM
DESENVOLVIMENTO HUMANO E ESTUDIOSO
DA RELAÇÃO ENTRE FELICIDADE E
TRABALHO. COAUTOR DA OBRA BEST-
SELLER "GESTÃO DAS EMOÇÕES NO
AMBIENTE CORPORATIVO". INSTAGRAM: @
miguelarruda.dh

POR MIGUEL ARRUDA

“

Com o advento da Psicologia Positiva e o avanço da neurociência, a felicidade começa a ser desvendada e as novas definições nos ajudam a compreender esse tão busca estado de espírito

”

... E ESSA TAL FELICIDADE?

Algumas sensações, sentimentos e emoções, compõem um rol que compreendemos o significado, mas não conseguimos expressá-lo com precisão. ‘Felicidade’ faz parte dessa lista.

Como disse o poeta Fausto Nilo, “nem mesmo a palavra mais louca consegue significar felicidade”. Apesar disso, é uma das coisas que mais desejamos. Afinal, “ser feliz é tudo que se quer”, afirmou Kledir Ramil.

Com o advento da Psicologia Positiva e o avanço da neurociência, a felicidade começa a ser desvendada e as novas definições nos ajudam a compreender esse tão busca estado de espírito.

Que pese as pesquisas atuais não tenham ainda compreendido todo o mecanismo da felicidade em cada pessoa, os resultados encontrados são animadores e promissores.

Os mais importantes pesquisadores sobre o tema afirmam que a felicidade deve ser vista como a união de duas vertentes: a abordagem do hedonismo, que a vê como a busca do máximo de prazer e uma vida agradável; e a eudaimonia, como um viver em consonância com as potencialidades de cada pessoa. A primeira abordagem aponta para uma gratificação instantânea, a segunda para algo a longo prazo, a um propósito de vida.

A felicidade não está numa promoção nem no carro novo nem em uma viagem. Essas coisas são positivas e trazem uma excelente sensação. O problema é que essas sensações são momentâneas e, assim, naturalmente, queremos o próximo estágio: um novo cargo, um novo carro, uma nova viagem...

A felicidade não é uma posição a se conquistar ou um bem a ser adquirido e, sim, um caminho prazeroso. Ao mudar essa lógica, ou seja, a felicidade desvinculada do “sucesso” (carreira, carro, casa, viagem...), dois fenômenos passam a acontecer.

Primeiro: o prazer advindo da conquista passa a ser mais intenso e duradouro. Degustar uma taça de vinho pelo simples prazer e não por necessidade do álcool é simplesmente um momento especial e essa satisfação se repetirá sempre que você se lembrar daquele momento, principalmente, se você estiver acompanhando.

Segundo: o sucesso fica mais fácil de ser atingido, pois ele deixa de ser um objetivo em si e passa a ser apenas consequência de sua vida prazerosa e com propósito. A felicidade antecede o sucesso. Ser feliz, de acordo com Ciência, portanto, não é uma consequência das nossas conquistas, pelo contrário. É mais provável que você realize todos os sonhos sendo, antes, feliz.

(FOTO: UNSPLASH)



MÃE AINDA É A FIGURA PRINCIPAL NO CUIDADO COM CRIANÇAS AUTISTAS

Levantamento com mais de 500 famílias traz detalhes de um cenário ainda pouco conhecido no Brasil

■ **DANI PIMENTA – ASCOM (AGÊNCIA TEMMA)**
dani@agenciatemma.com

Segundo levantamento “Cuidando de Quem Cuida”, feito pela Genial Care, clínica multidisciplinar de cuidado e evolução de crianças autistas e suas famílias, o papel protagonista na hora de cuidar das crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) está focado na figura materna: 86% das entrevistadas na pesquisa afirmam que são as responsáveis por estes cuidados. Em muitas casas, a presença dos pais toma um lugar como coadjuvante nos cuidados das crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), representando apenas 10% das respostas.

“Além de observar a forte presença das mães na Educação das crianças, descobrimos também que a

maioria das pessoas que cuidam possuem idades entre 35 e 44 anos. Além disso, já concluíram a formação superior ou pós-graduação. Uma escolaridade alta comparada à média brasileira. Para você ter uma ideia, no Brasil, 21% da população possui ensino superior e apenas 0,8% das pessoas entre 25 a 64 anos concluíram o mestrado (OCDE, 2019)”, menciona o CEO da Health Tech, Kenny Laplante.

O estudo da Genial Care ainda mostra que o trabalho de cuidar pode justificar a ausência no trabalho formal. “Muitas pessoas perderam seus empregos no Brasil em 2020 e um dos grupos mais afetados foi o de mulheres mães. O "trabalho de criar" foi ressaltado

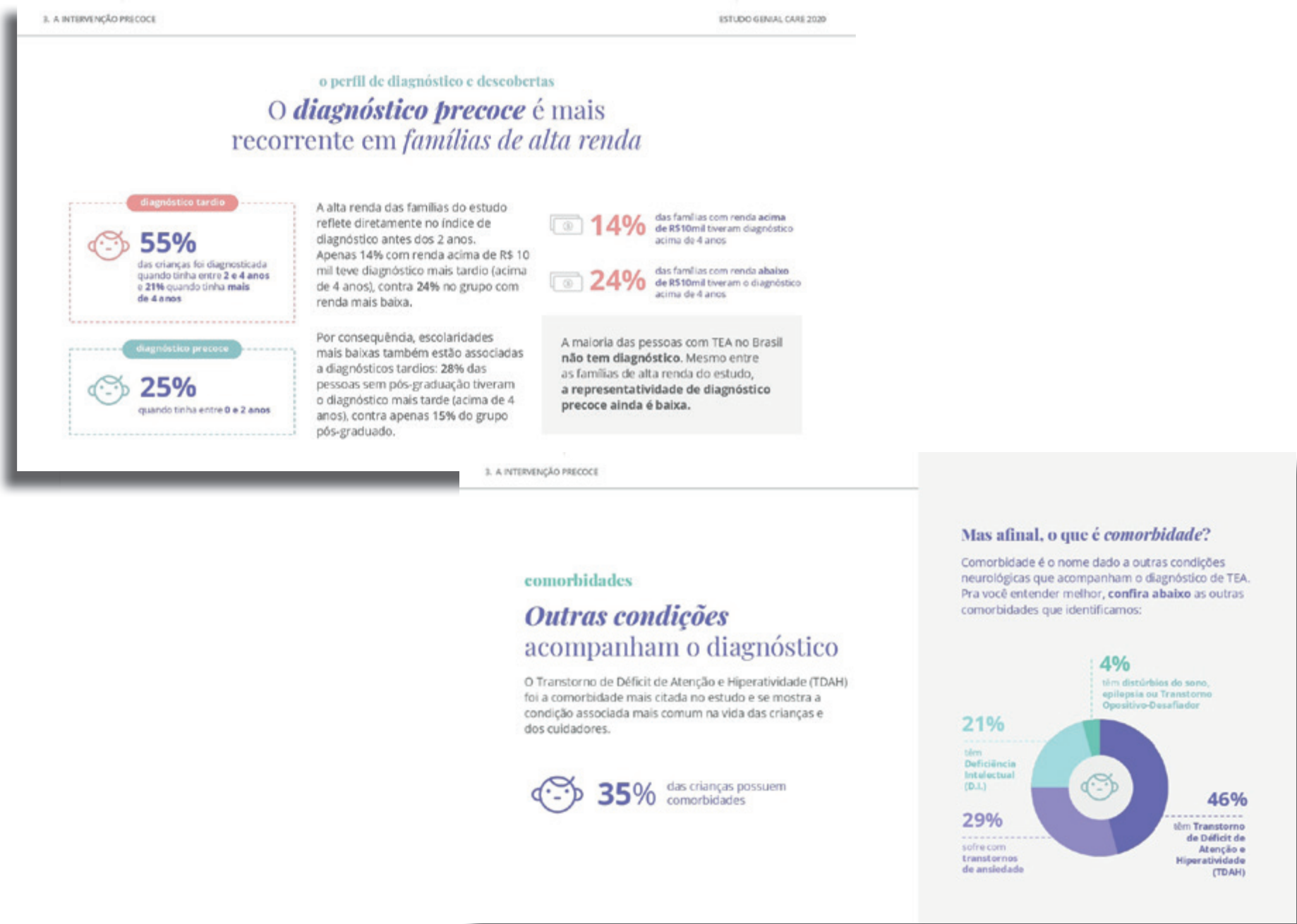
pela pandemia e passou a ser em tempo integral – ocupando o lugar antes dividido por um trabalho formal. Para aquelas que mantiveram seus empregos, a jornada continuou dupla ou tripla: isso significa que, para todas, há sobrecarga e falta de tempo para descanso”, comenta a psicanalista Ana Tomazelli.

A intervenção precoce é crucial

“O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um Transtorno do Neurodesenvolvimento caracterizado por prejuízos significativos na comunicação social e por padrões de comportamento restritos e repetitivos” detalha a Psicóloga Especialista em ABA e Clinical Coach na Genial, Julia Amed. Um dos grandes esforços do momento é a detecção precoce de crianças de risco, pois está claro que quanto mais cedo se inicia uma intervenção adequada, melhor o prognóstico e menor a carga familiar e social. O diagnóstico de TEA ainda é exclusivamente clínico, feito pelo médico especialista com subsídio de avaliação de equipe multiprofissional. “Quanto mais cedo se inicia uma intervenção adequada, maiores as chances de desenvolvimento”, reforça a Neuropsicóloga, coordenadora do Ambulatório de Autismo do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HC-FMUSP) e assessora científica do Instituto Pensi, Joana Portolese.

Comorbidades - 35% das crianças possuem comorbidade

Comorbidade é o nome dado a outras condições neurológicas que acompanham o diagnóstico de TEA, o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), com 46% das respostas, foi a comorbidade mais citada no estudo e se mostra a condição associada mais comum na vida das crianças e dos cuidadores.



COMANDO MILITAR DO NORDESTE PEDE AO TWITTER QUE BLOQUEIE CONTA FALSA

Conta vem usando o nome da corporação irregularmente



ANTÔNIO CRUZ/AGÊNCIA BRASIL/DIVULGAÇÃO TWITTER

■ POR ALEX RODRIGUES

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/>

O Comando Militar do Nordeste solicitou ao Twitter que bloqueie uma conta que vem usando o nome da corporação irregularmente. O pedido foi feito ontem (17), depois que o conteúdo de uma mensagem falsamente atribuída ao comando viralizou nas redes sociais.

Segundo o Centro de Comunicação Social, o Comando Militar do Nordeste não tem conta no Twitter e não publicou nenhuma mensagem de estímulo a protestos nas redes sociais que utiliza de fato para divulgar conteúdo institucional (Instagram, YouTube e Facebook).

Ilustrado com uma foto do ministro da Defesa, general Paulo Sérgio Nogueira, o tuíte publicado no falso perfil afirma que Nogueira teria deixado claro que o Exército encontrou indícios de fraude no processo eleitoral deste ano e que, portanto, manifestantes que rejeitam o resultado das urnas devem continuar protestando.

O texto é uma alusão à nota que o Ministério da Defesa divulgou no último dia 10, afirmando que, embora os técnicos das Forças Armadas que acompanharam o processo de fiscalização do sistema ele-

trônico de votação não tenham apontado indícios de fraude ou inconsistências nas urnas eletrônicas e na votação, “também não exclui a possibilidade” de falhas. Na véspera (9), o ministério havia entregue ao Tribunal Superior Eleitoral (TSE) um relatório técnico com sugestões, como a realização de uma investigação na compilação do código-fonte das urnas eletrônicas.

Ainda de acordo com o Centro de Comunicação Social, especialistas em segurança cibernética e informática do próprio Exército estão acompanhando as tratativas com a empresa para tentar identificar o responsável pelo falso perfil.

Até a publicação desta matéria, tanto o tuíte que viralizou quanto a conta fake continuavam acessíveis. Por reproduzir outros conteúdos que o Comando Militar de fato divulgou em suas redes sociais oficiais, o falso perfil levou muitos internautas a acreditarem que se tratava de conta oficial e a compartilhar a falsa mensagem – curtida por mais de 34 mil pessoas e já republicada por 10,5 mil pessoas.

ARTIGO



Cícero Carlos Maia é Administrador Pós-graduado; Professor e funcionário público do Ministério da Cidadania; Escritor e Analista Social.

POR CÍCERO CARLOS MAIA

O PESO DE UM RESULTADO INESPERADO!

Todos nós já passamos por algum momento, em nossas vidas, em que vimos os nossos esforços serem insuficientes para atingirmos algum objetivo que nos faria melhores do que em estágios anteriores de nós mesmos. Se tivéssemos visto os nossos esforços com o vigor capaz de corresponder às necessidades do que era esperado, teríamos visto o resultado esperado, mas nem sempre é assim!

Foi isso o que assistimos, ao final do processo eleitoral nacional, quando o Presidente da República, em exercício, que pleiteava a reeleição e, inexplicavelmente, assistimos a imposição de uma derrota incompreensivelmente anunciada, ser imposta ao Chefe do Executivo que transcendeu aos limites do racional, uma vez que perder não é feio, desde que o certame seja honesto, limpo e transparente. Se a perda tivesse acontecido para um concorrente de peso moral inabalável, competência indiscutível e estrutura pessoal sólida de tal sorte a que nos orgulharia vermos a troca de persona no Palácio do Planalto para alguém que nos proporcionaria a uma edificação econômica e social de forma mais objetiva a tranquila para uma caminhada em direção ao bem-estar de todos. Infelizmente, não é isso que a história dos fatos nos propõe esperar!

A vitória, há muito expressa, veio de forma penosa. A derrota chegou sem as devidas correspondências que deveriam tê-la acompanhado, como por exemplo, os efeitos da finalização das obras da Transposição do Rio São Francisco que levou, nada mais do que, ÁGUA, a uma grande população desassistida desse recurso natural há muito e que não rendeu reconhecimento nenhum por parte de todos aqueles que foram beneficiados por esse grande feito de apoio a quem não tem o que beber!

Partindo da premissa de que Água é a bebida mais básica na vida de uma pessoa, alguém que tenha recebido essa dádiva da natureza em abundância, esqueça quem a tenha proporcionado, é possível isso?

O Rio São Francisco, “molha” os Estados brasileiros: Minas Gerais, dentre outros, o que beneficia uma população de aproximadamente, 12 milhões de pessoas! Nada disso serviu de visibilidade, para pelo menos um reconhecimento pela realização do feito?

A Covid foi uma peste que se instalou no mundo e fez vítimas, o que não aconteceu só no Brasil. Porém do universo que foi molestado por essa praga, 35 milhões, foram recuperados. Quantos países no mundo tiveram esse número de restaurados e assistidos?

“A vitória, há muito expressa, veio de forma penosa.”



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

Conheça os principais nutrientes para manter a saúde da pele em dia

Colágeno, Vitamina C e Ácido Hialurônico são essenciais para os cuidados com a saúde e beleza da pele; esses nutrientes podem ser consumidos por meio de suplementos alimentares que contribuem para uma nutrição avançada de todo o corpo

■ ANA CAROLINA PATRÃO – ASCOM (TMA COMUNICAÇÃO)
ana.pat rao@tmacomunicacao.com.br

Nosso corpo necessita de diversos nutrientes para o seu bom funcionamento e, para cada necessidade do corpo, existem alguns nutrientes que são mais específicos. No caso da pele, para que ela esteja sempre bem cuidada e com aspecto saudável, são três os principais nutrientes que devemos ter sempre por perto para cuidar da Saúde da Pele: Peptídeos Bioativos de Colágeno, Vitamina C e Ácido Hialurônico.

Esses nutrientes podem ser encontrados tanto em cos-

méticos, quanto em suplementos alimentares. “As necessidades da pele estão interligadas aos sistemas do nosso corpo e ela é um grande indicador da saúde já que, por ela, é possível notar como anda o funcionamento de outros órgãos por meio de alterações na pele. Por isso, os suplementos com nutrientes contribuem para mantermos uma nutrição avançada que cuida de todos os sistemas do nosso corpo”, explica Raquel Campos, nutricionista parceira da DUX Nutrition Lab.



**SIGA-NOS
nas REDES-SOCIAIS**
JORNALDOSUDOESTE
(77) 9 9804-5635



FacebookInstagramTwitterYouTubeWhatsapp

Peptídeos Bioativos de Colágeno

O nutriente mais conhecido quando o assunto é cuidado com a pele, unha e cabelos, o Colágeno também é um dos Nutracêuticos mais recomendados por Especialistas. “Isso porque, ao transformar o Colágeno Hidrolisado em moléculas menores, os Peptídeos Bioativos de Colágeno são capazes de agir nas camadas mais profundas da pele, sendo capazes de cruzar a barreira intestinal e chegar até o nosso sangue. E, assim, agir de dentro para fora”, explica Raquel.

Além disso, manter o Colágeno em dia é de extrema importância para: melhorar a elasticidade e hidratação da pele, reduzir linhas de expressão, melhorar a firmeza da pele, além da cicatrização, e também agir no fortalecimento e hidratação dos cabelos e unhas.

Vitamina C

A Vitamina C é um nutriente que ajuda na produção do Colágeno da Pele, além de ter poder Antioxidante. Por isso, os seus benefícios complementam a ação dos Peptídeos Bioativos de Colágeno, deixando nossa pele mais bonita e saudável.

“Mas vale lembrar que é importante avaliar a sua alimentação junto ao nutricionista para ajustar a quantidade de Vitamina C diária do suplemento, já que doses exageradas de Nutrientes Antioxidantes podem afetar o equilíbrio natural do corpo, e ser prejudicial à saúde no longo prazo” diz a Nutricionista.

Ácido Hialurônico

O Ácido Hialurônico possui diferentes propriedades para a saúde, como benefícios para a Saúde dos Olhos, Articulações e Cardiovascular, além de ser utilizado também no diagnóstico de Câncer. Quando o assunto é Pele, o Ácido Hialurônico é de extrema importância para reparo e remodelação da pele, além de ser um dos nutrientes mais poderosos contra o envelhecimento precoce da pele.

“Suas propriedades contra a inflamação auxiliam na melhora da firmeza da pele, aspecto liso e uniforme, redução de rugas e linhas de expressão. Também sendo administrado de diferentes formas, é um dos componentes mais comuns e recomendados na suplementação para a beleza e saúde da pele”, ressalta Raquel.

Mas além de manter esses três nutrientes como aliado da saúde e beleza da pele, alguns cuidados diários também são imprescindíveis para contribuir com resultados ainda melhores, como:

- Beber água em quantidade suficiente diariamente;
- Manter uma boa alimentação, especialmente com frutas e vegetais;
- Cuidar da saúde externa da pele, com sabonetes, hidratantes e proteção solar;
- Manter a vitamina D em dia, pois ela ajuda na melhora de problemas como acne;
- Investir em ômega 3 que, assim como a vitamina D, combate a inflamação causada pela acne.

“Também é importante ressaltar que, esses cuidados, podem ser tomados por todos, de todas as idades, especialmente após os 25 anos, quando se inicia o processo natural de envelhecimento do nosso corpo e, com isso, ano a ano, vamos perdendo nutrientes naturais. Por isso, manter uma suplementação alimentar como aliada da saúde para repor esses nutrientes que nem sempre são encontrados em alimentos, é essencial para fornecer um bom funcionamento do nosso organismo e, conseqüentemente, mantê-lo saudável e bem cuidado”, finaliza a Nutricionista.



Proativa[®]
CONTABILIDADE

15 anos

Atendendo Brumado e Região!

(77) 9 8824 - 9163

(77) 3441 - 1405

@proativacontabil

(FOTO: REPRODUÇÃO/ [HTTPS://WWW.WHITELEYPRIMARY.CO.UK/](https://www.whiteleyprimary.co.uk/))

Dia da Consciência Negra: Como ter mais empatia e respeito

■ ANA LUCIA FERREIRA – ASCOM/SUPERA
ana.marketing@franquiasupera.com.br

O Dia 20 de novembro – Dia da Consciência Negra – marca não apenas a morte de Zumbi dos Palmares, mas também reforça a importância de lutar contra a discriminação da população preta. A luta desta população não é recente e, embora a conscientização sobre a discriminação racial seja cada vez maior, casos de racismo e discriminação ainda são frequentes em diferentes situações sociais.

Respostas rápidas para questões complexas

“*Não basta não ser racista. É necessário ser antirracista*”. A conhecida frase da filósofa Ângela Davis expõe a urgência de pretos e brancos olharem para o problema.

Mesmo com o maior diálogo sobre o assunto, para muitas pessoas ainda é difícil refletir sobre a discriminação racial e considerar mudar de opinião.

A Neurocientista do Supera – Ginástica para o Cérebro, Livia Ciacci explica que, não à toa, o Cérebro resiste em pensar sobre assuntos que estão fora do contexto em que se está inserido. Isso acontece, porque, segundo ela, o Cérebro torna automático tudo que aprende por meio do efeito dos vieses cognitivos.

“Nosso Cérebro tem dois sistemas de pensamento: um rápido, que está sempre pronto para fornecer respostas intuitivas e instantâneas, e um mais lento, que é encarregado de tomar as decisões mais complexas”, detalhou.

Ainda segundo ela, seria biologicamente impossível tornar todas as decisões lentas e racionais, pois gastaríamos uma infinidade de tempo e energia, então usamos os vieses cognitivos, que são atalhos rápidos - “simplificações mentais” - baseados em conhecimento parcial, experiências prévias ou suposições. Às vezes estão certos e às vezes errados, não há uma lógica segura.

Vieses cognitivos são construídos ao longo da vida. O Cérebro poupa energia enquanto aprende padrões e apenas

os reproduz posteriormente.

Basicamente, para poupar energia, o Cérebro cria padrões de comportamento não racionais. “Um exemplo disso é uma situação em que a pessoa fica desconfortável perto de uma pessoa que possui certas características físicas – orientais ou afrodescendentes, por exemplo. Não porque conheça a pessoa ou porque ela tenha feito algo de ruim, mas simplesmente porque a pessoa em questão passou a infância ouvindo de seus familiares e amigos que ‘aquele tipo de pessoa não era confiável’, o que ficou enraizado no Cérebro e é facilmente acessado e reforçado se não há um estímulo para refletir sobre o porquê daquele pensamento”, alertou.

Os vieses cognitivos e pensamentos preconceituosos

A Neurocientista do **Supera** explica que já foram mapeados mais de 150 tipos de vieses que representam jeitos de pensar automáticos, e muitos deles contribuem para perpetuar comportamentos preconceituosos. Hábitos e pensamentos criados pelos vieses são comportamentos rotineiros gradualmente adquiridos pela repetição.

Um desses vieses que está bastante relacionado ao campo das ideias e é conhecido como “fixação funcional”, que significa basicamente que “quanto mais certezas, maior a cegueira”.

“Fixação funcional é a teimosia do Cérebro em se ater a uma ideia já familiar sobre um assunto – aquela que primeiro vem à mente – e ignorar que existem outras possibilidades ou outras descobertas. O Cérebro sempre vai preferir a ideia que já conhece e acredita – mesmo que ela não faça nenhum sentido, e nós ficamos justificando racionalmente a nossa crença apenas para mantê-lo confortável. Só é possível abrir a mente para uma nova ideia fazendo um esforço intencional para se desapegar do conforto e estar disposto a pensar mais um pouco sobre isso”, explicou.

Por que precisamos pensar sobre a discriminação racial?

Quando nos permitimos refletir sobre algo sobre o qual nunca pensamos – como o racismo estrutural, por exemplo – acontece o que os Especialistas conhecem como “a mágica da flexibilidade mental”, que exige algum gasto de energia do Cérebro, mas em troca, permite que novas combinações de ideias que podem ser transformadoras.

“Flexibilidade é não carregar o passado, é morrer para o passado a cada momento, permanecendo com a mente de iniciante. Iniciante é aquele que encara cada ideia assumindo que ele não sabe tudo, então está aberto para pensar sobre. Pensar é ausência de entender, se pensamos é porque não entendemos, quando entendemos paramos de pensar e só repetimos. Só é possível pensar de novo assumindo que não entendemos tudo”, detalhou Lívia Ciacci.

Empatia e flexibilidade cerebral

Quando se trata de ideias, preferimos não mudar de opinião para sustentar um estado de “certezas confortáveis”, mas quando essas ideias se referem a outras pessoas, entra em jogo também a capacidade de empatia.

Empatia é a capacidade do Cérebro de reconhecer e replicar a emoção do outro em você. É ficar feliz com a felicidade de alguém, ou compartilhar a dor da tristeza alheia. O Córtex Somatossensorial Direito e a Ínsula são estruturas que fazem parte desse circuito.

“Mas, a empatia depende da ocorrência do “espelhamento”, ou seja, entender que o outro é parecido comigo e é aqui que a questão fica delicada, porque o Cérebro pode ter uma série de vieses inconscientes sobre uma pessoa que vão fazer com que ele não enxergue essas semelhanças que geram a empatia. Se o Cérebro reconhece alguém e não faz este espelhamento não o entende como semelhante, gerando um efeito automático de desumanização se não há um esforço para racionalizar e questionar isso imediatamente”, alertou.

Essa lógica pode ser aplicada para entender outras questões ligadas não apenas a discriminação, como também religião, sexo, etnia, ou até mesmo quem pensa diferente.

“Nosso Cérebro tem as duas ferramentas, para empatizar e para desumanizar, qual delas estará mais ativa depende dos pensamentos cultivados diariamente. Para dissolver pensamentos distorcidos de orgulho e preconceitos, o Cérebro tem que passar pela compreensão empática da mente do outro, reconhecendo o outro como alguém parecido consigo, e nesse sentido a leitura e a cultura são elementos importantes”, explicou a especialista.

Fortalecendo o pensamento crítico

A atitude questionadora é a base da inteligência e do pensamento crítico, e precisa ser ensinada. Não nascemos com o pensamento crítico pronto, mas aprendemos ele no processo educacional. Observar o mundo perguntando os porquês, analisando informações de modo crítico e entendendo que há espaço para pensar diferente sem buscar impor verdades absolutas aos outros seria o ápice do desenvolvimento cognitivo e cultural.

A qualidade dos nossos pensamentos depende do conhecimento de mundo e dos sentimentos que cada um mobiliza. Só teremos uma sociedade pacífica e crítica incentivando a educação e os debates de ideias.

“A ginástica para o Cérebro estimula as redes neurais responsáveis pela criação do pensamento flexível, criativo e empático, além de criar momentos para debates e trocas de ideias, sempre baseados por referências sérias e científicas. A ginástica para o Cérebro ensina os caminhos para desenvolver pensamento crítico criando um ambiente acolhedor, respeitoso, livre e de muito estímulo às habilidades cognitivas”, concluiu Livia Ciacci Neurocientista do Supera – Ginástica para o Cérebro.

5 dicas para ter mais empatia agora!

- Evitar ler e dar importância apenas às ideias que reforçam o jeito que você já pensa não é o ideal. Busque entender como pensam aqueles que têm outro ponto de vista;
- Sempre questione quem está por trás das fontes de informação que você recebe;
- Procure entender como funciona o método científico que testa e valida teorias e fatos;
- Invista em autoconhecimento para entender quais vieses influenciam as suas percepções em relação aos outros;
- Na dúvida opte por ouvir o que o outro tem a dizer, sempre com respeito. Se o outro lado expõe algo que traz dor e sofrimento, busque o caminho da validação destes sentimentos e lembre – se que, no caso da discriminação racial, os relatos incluem milhares de anos de injustiças em diversas partes do mundo.



DEPOIS DA PAVIMENTAÇÃO ASFÁLTICA, RUAS DO BAIRRO JUREMINHA, EM CACULÉ, RECEBEM MEIO-FIO

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

(FOTO: ASCOM/PMC)

A Prefeitura Municipal de Caculé, através da Secretaria Municipal de Obras e Serviços Urbanos, está construindo meios-fios e colocando grelhas nas galerias de águas pluviais em vias públicas do Bairro Jureminha. O trabalho faz parte do acabamento do projeto de pavimentação asfáltica que beneficiou diversas vias públicas do Bairro. Para dar mais celeridade aos serviços, o Governo Municipal adquiriu uma Máquina Extrusora. O equipamento mecânico é utilizado na construção de meios-fios simples.



(FOTO: ASCOM/PMC)

As intervenções, iniciadas na última semana, estão transformando as vias do Bairro, que ganharam mais segurança, mobilidade e uma nova realidade para os moradores e usuários.

O prefeito Pedro - |Pedrão – Dias da Silva (PSB), lembra que a Administração Municipal, através da Secretaria Municipal de Obras e Serviços Públicos, está com várias frentes de serviços, na sede e zona rural, levando obras, pavimentação de vias, requalificando estradas vicinais para melhorar a qualidade de vida da população e promover o desenvolvimento. Segundo o gestor, o planejamento de ações tem avançado diariamente para transformar Caculé, cada vez mais, em um município melhor para se viver.





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



FERNANDO VALENTE
PIMENTEL É O PRESIDENTE
DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DA INDÚSTRIA TÊXTIL E DE
CONFECÇÃO (ABIT).

ARTIGO

POR FERNANDO VALENTE PIMENTEL

O MANTO DA PADROEIRA

A Seleção Brasileira, que este ano lutará pela conquista do hexacampeonato mundial nos gramados do Catar, tem uma relação holística e transcendental com seu uniforme, para o bem ou o mal. Há episódios antológicos, nos quais o traje, como se fosse mais um jogador, ganha forte identidade como protagonista ou vilão.

Uma dessas passagens ocorreu há 72 anos, na chamada “tragédia do Maracanã”, quando perdemos, de virada, a final da Copa do Mundo de 1950 para os uruguaios. Poucos se lembram, mas o goleiro Barbosa não foi o único responsabilizado pela derrota por parte da imprensa e a opinião pública. A camisa branca com golas azuis também foi sumariamente condenada, sob a acusação de que não era “suficientemente nacionalista”. Expressando tal sentimento da torcida, o jornal carioca Correio da Manhã publicou editorial criticando-a pela “falta de simbolismo moral e psicológico”.

Oito anos depois da frustração pela perda do título no Rio de Janeiro, nossa seleção, já com a tradicional indumentária amarela, ganhou sua primeira Copa do Mundo, na Suécia, em 1958. O traje da finalíssima, embora improvisado, foi um dos protagonistas da vitória: alguns dias antes da partida, houve um sorteio para decidir a cor da camisa dos times, pois os adversários, os donos da casa, também vestiam amarelo. Perdemos. Por isso, foi necessário comprar às pressas um lote de camisetas azuis para a decisão.

A mudança parecia afetar os jogadores, já acostumados a jogar com a jaqueta canarinho. Percebendo o risco dessa reação emocional, o chefe da delegação, Dr. Paulo Machado de Carvalho, o Marechal da Vitória, reuniu o elenco antes do jogo e enfatizou: “Eu quis que vocês jogassem de azul porque é a cor do manto de Nossa Senhora Aparecida, que está conosco”. O resultado todos conhecem! Sob as bênçãos da Padroeira, a seleção passeou no gramado do Estádio Rasunda, na cidade de Solna, batendo a Suécia por cinco a dois. Foram dois de Pelé, dois de Vavá e um de Zagalo. Desde então, o azul foi oficializado como segundo uniforme da seleção.

Transcorridos 64 anos da histórica conquista e às vésperas de tentarmos ganhar o sexto título mundial, é importante entender que, mais do que nunca, o uniforme tem significativos efeitos no desempenho da seleção. Aliás, não apenas da nossa, mas de todas as que participarão da Copa do Catar, assim como da grande maioria dos times de futebol profissional e demais esportes. Agora, a influência não tem apenas fatores emocionais, psicológicos, supersticiosos ou religiosos. Estamos falando de tecnologia!

O notável avanço dos equipamentos industriais, materiais, fios, fibras, tecidos e confecção resultaram em trajes de competição que reduzem a resistência do ar e da água nas disputas do atletismo e da natação e nos jogos de futebol, basquete, vôlei e outras modalidades. São mais leves, não retêm o suor, não irritam a pele, garantem plena ventilação, aumentam a microcirculação sanguínea, retardam a fadiga muscular e aceleram a recuperação, podendo até mesmo monitorar eletronicamente a performance.

Exemplo dessa evolução é o uniforme do futebol. Até o início dos anos 80, o material utilizado retia o suor. Um jogador perde de dois a três quilos durante o jogo. Metade disso ficava na camisa. Aí, veio outro tipo de fibra, utilizado pela primeira vez pela Seleção Brasileira na Copa do México, em 1986. Porém, o suor permanecia retido, agregando peso e esfriando o corpo do atleta. A partir dos anos 90, surgiram novos materiais, fibras e tecnologias de acabamento e fabricação. Tecidos inteligentes absorvem o suor e propiciam rápida evaporação. Hoje, 24 anos depois do primeiro modelo desse tipo de camisa, a atual é 13% mais leve e tem passagem de ar 7% mais efetiva.

A melhor notícia é que esses avanços também beneficiam os consumidores, pois são aplicados na produção regular do vestuário. Entretanto, os uniformes que vestirão as seleções no Catar, assim como as roupas de nosso dia a dia, não chegaram ao limite da evolução tecnológica. Estão em curso a Manufatura Avançada e o desenvolvimento de novas fibras e acabamentos, e o setor têxtil e de confecção brasileiro é um dos protagonistas desses avanços.

Cabe, ainda, uma redentora reflexão. Em plena era do conhecimento, da informação e da tecnologia, é preciso, finalmente, fazer justiça histórica, inocentando o goleiro Barbosa e a camisa branca, que obviamente não podem ser condenados pela derrota de 1950. Algo, contudo, permanece inabalável para milhões de brasileiros: a fé em Nossa Senhora Aparecida!



é importante
entender
que, mais do
que nunca, o
uniforme tem
significativos
efeitos no
desempenho da
seleção.



SINDICATO DOS PRODUTORES RURAIS DE BOM JESUS DA LAPA PROMOVE CURSO DE OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DE MOTONIVELADORA



(FOTO: DIVULGAÇÃO)

■ **LUCIMAR ALMEIDA DA SILVA**
lucimaralmeidajs@gmail.com

Foi realizado entre os dias 7 e 14 últimos, o curso de Operação e Manutenção de Motoniveladora, promovido numa parceria entre o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Bom Jesus da Lapa, Consórcio Público de Desenvolvimento Sustentável do Velho Chico e a Federação da Agricultura e Pecuária da Bahia (Faeb), através do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar).

Objetivo principal do curso gratuito, realizado em Bom Jesus da Lapa, foi capacitar os trabalhadores (Operadores de Motoniveladoras) dos municípios membros do Consórcio Público de Desenvolvimento Sustentável do Velho Chico a operar a máquina de forma eficiente e segura, com

procedimentos de manutenção e conservação do equipamento, através de aulas teóricas e práticas. Além de operar a máquina, os trabalhadores/alunos participantes receberam dicas necessárias para ter um bom desempenho com o equipamento, o funcionamento dos comandos, transporte e questão de segurança, principalmente na execução de serviços de requalificação, construção e manutenção de estradas vicinais.

Participam do Consórcio Público de Desenvolvimento Sustentável do Velho Chico os municípios de Bom Jesus da Lapa, Brotas de Macaúbas, Carinhanha, Ibotirama, Morpará, Muquém do São Francisco, Paratinga, Serra do Ramalho e Sitio do Mato.

(REPRODUÇÃO - ASCOM/PMI)



PREFEITURA DE IBOTIRAMA OFERECE CURSO PROFISSIONALIZANTE DE ELETRICISTA DE REDES DE DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA

■ BRENDA RIOS *

redacao@jornaldosudoeste.com

Desde o início da atual gestão, a Prefeitura Municipal de Ibotirama, no âmbito das políticas públicas de desenvolvimento econômico e social e de promoção e incentivo à geração de emprego e renda, vem ampliando a oferta de capacitação de trabalhadores com a oferta de cursos gratuitos de qualificação profissional. Operacionalizado através do Programa Desenvolve Ibotirama – Qualificar para Transformar, a estratégia tem sido viabilizada com investimentos financiados com recursos próprios e convênios e parceria com Instituições Públicas e Privadas, levando a trabalhadores e microempreendedores centenas de vagas gratuitas em diversas áreas, oferecendo a perspectiva de um futuro melhor aos cidadãos, tanto no aspecto humano, como de capacitação profissional.

No âmbito dessa proposta, a Prefeitura Municipal celebrou uma Parceria Público Privada envolvendo o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) e a empresa Sirtec Sistemas Elétricos – prestadora de serviços da Neonergia Coelba – está promovendo um Curso de Eletricista de Redes de Distribuição de Energia Elétrica.



ADRIANA CALÇADOS



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

77 988419912
adrianacalçadosvc/
@adrianacalçados



(FOTOS: REPRODUÇÃO - ASCOM/PMI).

Com aulas teóricas e práticas, o Curso de Eletricista de Redes de Distribuição de Energia Elétrica está qualificando 25 trabalhadores ibotiramenses para o mercado de trabalho.



O curso, com aulas teóricas e práticas a respeito dos princípios e à legislação que regem o funcionamento dos Sistemas Elétricos, tem por objetivo capacitar os 25 alunos participantes sobre os procedimentos e técnicas necessárias para planejamento, execução, avaliação e inspeção das redes, bem como sobre manutenções preventivas e corretivas, dentro das normas técnicas e de segurança.

O prefeito do município, médico Laércio Silva de Santana, que tem acompanhado as aulas teóricas, reforçou que o objetivo da gestão, ao formatar as Parcerias Público Privadas, como a formalizada com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) e a empresa Sirtec Sistemas Elétricos, é qualificar cidadãos ibotiramenses para o mercado de trabalho, dentro da proposta de desenvolvimento econômico e social vinculado à geração de empregos e renda.

Os alunos que participam do curso de Eletricista de Redes de Distribuição de Energia Elétrica e se destacarem, conforme pontuou o Gerente da Operação Sirtec Barreiras – empresa parceira na realização da capacitação – Fábio Schmorantz, deverão compor o Banco de Talentos da Empresa e poderão participar de processos seletivos.

* COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE IBOTIRAMA

Classificado

ALUGA-SE APARTAMENTO EM BRUMADO

2 Suítes + 1 quarto + sala dupla+ Cozinha+ dependência de empregado + área de serviço + banheiro social + garagem coberta com vaga para um veículo por morador + terraço com cobertura comum aos moradores.

Situado na Rua Henrique Dias nº 188, Centro, Apartamento no 2º andar.

Contato pelo telefone (77) 3441-1989, ou whatsapp: (71) 9.9220-6287 com Adriana Torres.

Brumado - Ba

FONTE: WWW.CLIMATEMPO.COM.BR

19
sáb



↓ 21°

↑ 27°

☂☂☂

90%

Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.

Madrugada

Manhã

Tarde

Noite

TEMPERATURA

↓ 21° ↑ 27°

CHUVA

☂☂☂ 8mm - 90%

VENTO

← E - 13km/h

UMIDADE DO AR

💧 52% 🔥 95%

ARCO-ÍRIS

Média probabilidad.

SOL

🌅 05:07 - 17:56

LUA

🌙 Minguante

Digital

Total









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

 77 99804 - 5635

 77 3441 - 7081

 JORNAL DO SUDOESTE

 @JSUDOESTEBAHIA

 @JORNALDOSUDOESTE

 JORNAL DO SUDOESTE