

Governador entrega obras de Infraestrutura Urbana, Infraestrutura Hídrica e Saúde e anuncia novos investimentos em Livramento de Nossa Senhora

FOTO: ANTÔNIO QUEIRÓS/GOVBA



Pg. 10 e 11

Pg. 17

Família e carreira: mulheres encontram na tecnologia equilíbrio entre trabalho e cuidado com os filhos

Pgs 04

Tratamento menos invasivo para próstata aumentada agora é realizado no Brasil

UniFTC Vitória da Conquista agora é Unex - Centro Universitário de Excelência

Pgs. 08

◆ SAÚDE MENTAL

O Playfulness como caminho para criar momentos de felicidade contra o adoecimento mental

Psicólogo Lucas Freire é referência no Brasil na Ciência do Play, campo multidisciplinar que estuda a habilidade de aprender a regular emoções



FOTO: DIVULGAÇÃO

◆ ANA PAULA GONÇALVES (LC - AGENCIA DE COMUNICAÇÃO)

anapaula@lcagencia.com.br

"Ninguém é produtivo o tempo inteiro, ninguém é feliz o tempo inteiro, mas é possível ser mais feliz e produtivo. E isso sem acabar com a saúde mental." Estas provocações são do psicólogo Lucas Freire, especialista em bem-estar há 20 anos e referência no Brasil na Ciência do Play, campo multidisciplinar que estuda o termo da língua inglesa com muitos significados.

Nesta área de conhecimento, a palavra, que pode ser traduzida como "brincar", "jogar", "atuar", "agir", "estar na vida", é entendida como sinônimo de comportamentos e ações que proporcionam bem-estar, satisfação e felicidade, os chamados Momentos Play.

Ao unir essa ciência com as reflexões da Psicologia Positiva e da Filosofia da Felicidade, Freire desenvolveu o Playfulness, conjunto de práticas que atua como resposta para as incertezas, contradições e ambiguidades da hipermodernidade, que desencadearam uma onda de adoecimento psicológico dentro e fora do mundo corporativo.

Uma vida baseada no Playfulness, segundo o especialista, está relacionada com a habilidade de aprender a regular emoções, ampliar as habilidades sociais e redescobrir a satisfação com o trabalho e as atividades do dia a dia. Dessa maneira, é possível conquistar ganhos em produtividade na vida pessoal e profissional, sem comprometer a saúde emocional.

O psicólogo destaca que a imposição de manter a alta performance no trabalho e nas relações interpessoais desencadeou uma epidemia de adoecimento mental e, consequentemente, físico. Burnout, estresse, depressão e ansiedade são diagnósticos cada vez mais comuns. Por conta da competição sem fim, muitas pessoas acham difícil

Expediente

Jornal do Sudoeste

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

● @jsudoestebahia ● Jornal do Sudoeste
● @jornaldosudoeste ● Jornal do Sudoeste

Agência Sudoeste - Jornalismo, Assessoria e Pesquisas Ltda
Cnpj: 36.607.622/0001-20
LM Sudoeste Comunicação Ltda
Cnpj: 11.535.761/0001-64
Publicado desde 1998

Conselho Editorial
Antônio Luiz da Silva
Antônio Novais Torres
Leonardo Santos

Editor-Chefe/Coordenador de Redação
Antônio Luiz da Silva
(77) 99838-6283
editor@jornaldosudoeste.com

Redatora-Chefe Adjunta
Gabriela Oliveira de Jesus
(77) 98816-6680
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Gabriela Costa Matias
(77) 99997-5679
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Secretaria de Redação
Raley Porto Moraes - (77) 999318098
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Reportagem
Cássio da Silva Bastos - (77) 99919-1997
Cassiolbastos_45@gmail.com

Evandro dos Santos Braz - (77) 99940-6496
esbraz@hotmail.com

Lucimar Almeida da Silva - (77) 99195-2858
lucimarlalmeidajs@gmail.com

Social Media
Mariana Almeida da Costa Silva
(77) 99857-7493
socialmedia@jornaldosudoeste.com

Diagramação/Fotografia/Edição de Imagens/arte final
Evandro Maciel Miranda Miguel
(77) 99805-3982
diagramacao@jornaldosudoeste.com

Vinícius Caires Martins Silva
(77) 99827-6604
diagramacao@jornaldosudoeste.com

Corrija o JS
erramos@jornaldosudoeste.com

Administração - Atendimento ao Cliente
Maíra Bernardes Pinto
(77) 3441-7081
(77) 99804-5635
secretaria@jornaldosudoeste.com

Redação Telefone
(77) 3441-7081
(77) 99872-5389
E-mail:
redacao@jornaldosudoeste.com
jornalismo@jornaldosudoeste.com

Comercial: Publicidade/Publicidade Legal/Atos Oficiais/Editais
E-mail: secretaria@jornaldosudoeste.com
Telefone: (77) 3441-7081 - 99804-5635
WhatsApp: (77) 99804-5635
E-mail: secretaria@jornaldosudoeste.com
Endereço eletrônico: www.jornaldosudoeste.com

encarar a rotina como algo que traz felicidade.

"Essas doenças são efeitos colaterais de uma tensão emocional, provocada pela falta de autonomia e por cobranças excessivas, inclusive a cobrança pela felicidade", destaca o especialista. "Como caminho, devemos buscar a tensão criativa, que é uma motivação, um impulso e a energia necessária para nos levar a um novo patamar", completa.

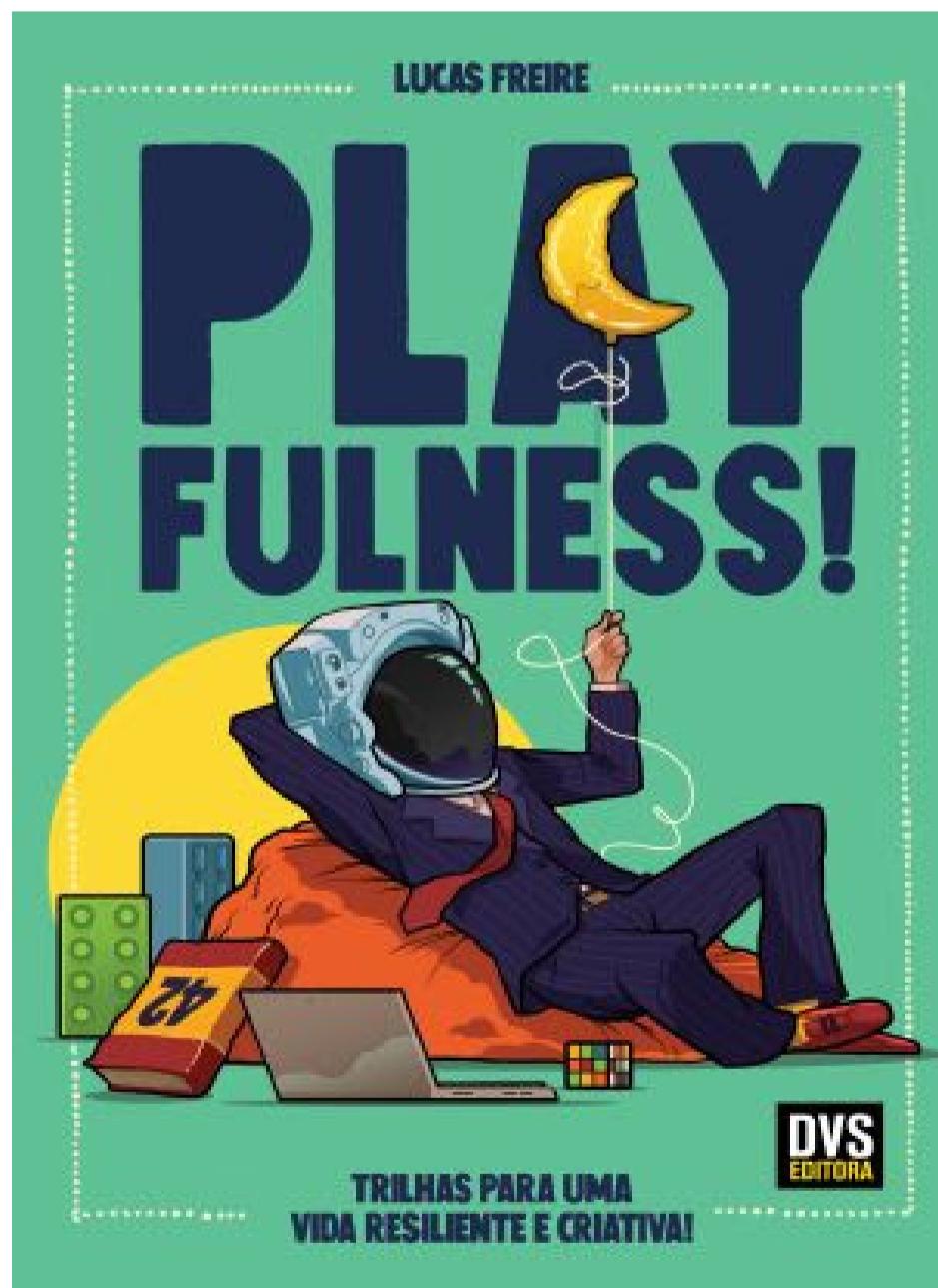
Como estratégia de enfrentamento do sofrimento, o Playfulness está ancorado em quatro pilares: Tensão Criativa, quando o conflito se torna positivo e passa a nos mover; Resiliência Estoica, capacidade de enfrentamento e de exercitar o controle sobre o que pode ser transformado; Flow, experiências ótimas que nos dão força de resistência em nome do movimento e da criação; e Ludicidade, quando a vida ganha mais alegria e não perde a leveza.

De acordo com Lucas Freire, o Playfulness é alcançado quando se vive a plenitude do Play com o entendimento que as adversidades também ensinam. Esta prática permite que cada pessoa passe a produzir com sentido e propósito, e possa ressignificar as angústias como um degrau para o próprio desenvolvimento.

Sobre Lucas Freire

Psicólogo, professor, escritor e palestrante com 20 anos de experiência. Especialista na Ciência do Play e em Psicologia Positiva e do Trabalho. Criador do método Playfulness. Já impactou mais de 100 mil pessoas em mais de 2 mil eventos pelo Brasil.

Sobre o livro Playfulness



Inspirada nos diversos significados da palavra play, a metodologia criada pelo psicólogo Lucas Franco Freire é uma resposta às incertezas, contradições e ambiguidades da hipermodernidade, que desencadearam uma onda de adoecimento psicológico dentro e fora do mundo corporativo. Para minimizar o sofrimento e toda conotação negativa que o trabalho ganhou ao longo das últimas Revoluções Industriais, o autor convida o leitor a refletir, construir e transformar sua rotina, sua carreira, sua vida, sua comunidade e até o mundo com leveza e criatividade.

Ficha técnica

Livro: Playfulness! Trilhas para uma vida resiliente e criativa

Autor: Lucas Freire
ISBN-10: 6556950440
ISBN-13: 978-6556950440
Formato: 16 x 1.3 x 23 cm
Páginas: 224
Preço: R\$ 89,00
Link de venda: Amazon

Tratamento menos invasivo para próstata aumentada agora é realizado no Brasil

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

CENTRAL PRESS

centralpress@centralpress.com.br

CRÉDITOS:FREEPIK

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



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

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

Tecnologia e precisão

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

Indicação de tratamento

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

Empresa oferece relatórios genéticos gratuitos para voluntários com alto QI

É possível se voluntariar apenas com um teste de QI e dados brutos de testes genéticos



FOTO: PIXABAY

MF PRESS GLOBAL
www.pressmf.global

Os testes genéticos têm se popularizado cada vez mais como ferramentas para identificar predisposições genéticas associadas a traços cognitivos, incluindo o alto QI, sendo capaz de oferecer informações detalhadas que podem ajudar a entender melhor as habilidades e dificuldades de uma pessoa com altas habilidades.

Em geral, eles podem custar até US\$ 1000 dólares e muitas vezes podem ser de difícil acesso, no entanto, a MF Press Global, em parceria com o Centro de Pesquisas e Análises Hieráclito - CPAH, estão oferecendo relatórios genéticos de predisposição à inteligência gratuitos para voluntários com alto QI.

Como participar?

Para participar é necessário ter testes válidos que comprovem o alto QI, juntamente com dados genéticos brutos de empresas do setor, como MyHeritage, 23AndMe, Nebula, TellmeGen, Ancestry.

O relatório será disponibilizado de forma gratuita aos voluntários, que terão suas informações totalmente protegidas, e passarão a fazer parte de um banco de dados de genética e altas habilidades.

◆ EDUCAÇÃO

Governo convoca 865 universitários para o Partiu Estágio

O programa chega ao total de 5.962 estudantes convocados este ano

FOTO: CAMILA SOUZA/GOVBA



SECOM - SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL - GOVERNO DA BAHIA

www.comunicacao.ba.gov.br

O governo baiano convoca, nesta quarta-feira (16), 865 universitários para o Partiu Estágio, selecionados por meio do Edital de abertura de inscrições número 001/2023. O programa chegou a 5.962 estudantes convocados apenas este ano. Desde que foi lançado já são 51.269 convocados.

A lista dos convocados está disponível para consulta no site institucional da Secretaria da Administração (www.saeb.ba.gov.br). Os estudantes convocados deverão entrar em contato, por telefone ou e-mail, com a unidade de Recursos Humanos do órgão para o qual foi designado, no período entre 24 de agosto e 06 de setembro deste ano.

Os estudantes convocados também recebem notificação via SMS e ligação telefônica. Em caso de dúvidas, é possível ainda manter contato com a coordenação do programa pelo e-mail partiuestagio@saeb.ba.gov.br e pelo telefone (71) 3115-1714.

Os estudantes terão direito a bolsa-estágio, auxílio transporte e 30 dias de recesso remunerado, proporcionais. A duração do estágio é de um ano, sem possibilidade de prorrogação, exceto para pessoas com deficiência, que poderão estagiar até o término do curso.

Convocação – A convocação desta quarta (16) é a terceira do Edital 01/2023, chegando ao número de 5.962 estudantes convocados este ano. Dentre o total 865 universitários desta convocação, 621 são para Salvador e 244 para o interior do Estado. Um total de 53 órgãos estaduais será contemplado com essa convocação. A Secretaria da Educação (SEC) é o órgão que oferece o maior número de oportunidades (288), seguido pela Secretaria da Saúde (86) e Embasa (52).

Esse novo chamamento do Partiu Estágio contempla estudantes de 88 cursos diferentes, com destaque para as áreas de administração (186 convocações); direito (144 convocações) e pedagogia (76 convocações). Os convocados devem acessar o site da Secretaria para conferir a relação de documentos solicitados.

POR MARCO ANTONIO SPINELLI



Marco Antonio Spinelli é médico, com mestrado em psiquiatria pela Universidade São Paulo, psicoterapeuta de orientação younguiano e autor do livro "Stress o coelho de Alice tem sempre muita pressa"

ANTI-STRESS

O Netflix tem um documentário de 2021, “Federer x Fish”. O lendário tenista Roger Federer aparece no título para captar cliques, porque o filme é, na verdade, sobre a vida, trajetória e queda de Mardy Fish, um tenista americano de bom nível e bons momentos na carreira, mas que acabou sendo uma espécie de Rubens Barrichello do Tênis.

Por que estou dizendo isso? Rubinho Barrichello foi um excelente piloto, com fama merecida de ser um ótimo acertador de carros, que chegou à Fórmula 1 muito cedo e dirigiu o carro de uma escuderia icônica, a Ferrari. Rubinho teve dois grandes azares: carregou a responsabilidade de suceder o maior piloto brasileiro de todos os tempos, Ayrton Senna, e correr junto com outro monstro do esporte, Michael Schumacher. Foi muito criticado, ridicularizado e mesmo injustiçado por não ser nem Ayrton Senna, nem Schumacher. Mardy Fish também teve o mesmo azar. Chegou ao tênis com o peso do legado de dois monstros americanos, André Agassi e Pete Sampras, e viu despontar na sua geração o quase imbatível Roger Federer. Passou para a história como um tenista mediano, que dava para trás na hora H. Cruel para um tenista que esteve entre os Top 10 da sua modalidade.

Mas o que esses dois tenistas, tão diferentes entre si, tem a dizer para a Psiquiatria? O documentário mostra, de maneira dramática, o desmoronamento de Mardy Fish em plena quarta de final de um torneio muito importante do circuito. É como você lutar a vida toda por uma oportunidade, um objetivo, e ter um esgotamento na hora de realizar o seu sonho. E dizer para todos que depositaram a sua esperança e torcida, que não vai dar. Não vai conseguir nem entrar em quadra. A deceção absoluta de todos que torceram por seu trabalho.

Para a Psiquiatria, interessa, nos dois atletas, a estratégia de manejo da pressão. Mardy Fish era amigo e escudeiro de outro tenista que derreteu diante da expectativa, Andy Roddick. Os dois cresceram juntos e treinaram juntos na direção dos grandes torneios. Na hora que se cruzavam, Andy conhecia bem as inseguranças do seu amigo e sempre levava a melhor.

Depois de anos de frustração, Mardy Fish resolveu que aquilo iria mudar: treinou como um louco, emagreceu vários quilos e virou um tenista veloz, aplicado, dominante. Finalmente derrotou o amigo e asa negra em jogos e finais. Parecia que, finalmente, os Estados Unidos iria ter novamente um número 1 no tênis. Seria como o Rubinho virar o Ayrton Senna. No seu auge, Mardy Fish derreteu. O filme mostra esse processo em detalhes: Mardy Fish projetou para si o plano de ser um tenista forte, dominante na quadra. Exigia de si, força e domínio absoluto de si e do jogo. Encontrou do outro lado um tenista que parecia ter reinventado o Tênis: Federer jogava horas em alta performance e parecia sair da quadra sem desfazer o penteado nem suar a camisa. Mardy Fish saía esgotado, descabelado, babando na raquete.

Os gurus motivacionais propõem a intensidade. Viva ao máximo, viva no limite, tenha um desempenho incrível. Acomodação é a morte, gritam em seus vídeos e palestras de encerramento de workshops da empresa. Vençam o estresse com o entusiasmo. Não pode fraquejar! Tem que segurar a onda!

Esse modelo de enfrentar o medo e a acomodação com um entusiasmo barulhento é imposto em palestras, em vídeos de Youtube, em gritos nos templos de coachs corporativos ou espirituais. O resultado é o mesmo nas quadras e na vida corporativa: o esgotamento, o burnout, a perda de comprometimento e o teatro de personas que parecem que entregam, mas não entregam o resultado.

Mardy Fish ficou dois anos sem jogar tênis. Não conseguia levantar a raquete. Sucumbiu à pressão gigantesca da expectativa projetada nele. Simone Biles, multi medalhista da Ginástica Artística, abandonou a equipe em plena Olimpíada. Ficou afastada também por dois anos, vi que voltou a competir nessas semanas. O que aconteceu? Não aguentam a pressão, são mais frágeis e mimados? Ou, pelo contrário, o modelo de Alta Pressão e Expectativa que se coloca nessas pessoas leva, com precisão matemática, esses atletas e outros profissionais, ao colapso e ao Burnout?

Usei Roger Federer em uma entrevista em um Podcast que ainda não foi ao ar, como modelo Anti-Stress. Federer parecia uma máquina sem emoções. Seus movimentos eram econômicos e harmônicos. Parecia que jogava ao som de uma valsa. A Psicologia Positiva descreve os estados de Fluxo, onde se consegue o máximo de concentração com o mínimo de esforço. Grandes atletas, grandes artistas e pessoas de alta performance conseguem desenvolver e desempenhar seu trabalho em estado de Fluxo. Alternam o alto desempenho com uma grande capacidade de relaxamento. Não se cobram a resiliência absoluta, mas a precisão fria e relaxada. Não se via Federer quebrar raquetes ou berrar um “Vamos lá!!” para a torcida. Jogou em alto nível até perto dos quarenta anos, mesmo competindo com outras lendas, como Nadal e Djokovic.

O alto desempenho demanda relaxamento, redução de fricção, economia de energia e atenção relaxada. O Anti-Stress é Fluir, é deslizar sobre as tarefas. Cuidar do repouso tão bem como do desempenho. A delicadeza vence a gritaria. E queima menos neurônios.

◆ SEGURANÇA PÚBLICA

UniFTC Vitória da Conquista agora é Unex - Centro Universitário de Excelência

Mudança de marca reafirma comprometimento e pioneirismo do Grupo na área educacional

FOTO: ASCOM/UNEX



◆ VÂNIA CASTRO - ASCOM/UINEX

vcastro.pet@ftc.edu.br

Acompanhando as novas tendências do mercado e seguindo o movimento de evolução constante do Grupo Educacional Rede UniFTC, o Centro Universitário UniFTC Vitória da Conquista, unidade fundada em 1999, passa a se chamar Centro Universitário de Excelência – Unex.

Para apresentar o atual momento da Instituição, aconteceu nesta quarta-feira (10), no auditório do campus, uma solenidade para autoridades que exercem influência significativa em diferentes áreas da cidade e região, como personalidades políticas, jornalistas e empresários.

A Unex continuará sob a direção de Aureliano Tavares, que possui larga experiência na área educacional e já atua como reitor na unidade desde 2019. A iniciativa potencializa o futuro dos estudantes que continuarão recebendo um ensino de excelência e qualidade em uma infraestrutura completa, currículo inovador, tecnologia de ponta e um modelo metodológico disruptivo.

O reitor do agora Centro Universitário de Excelência - Unex, Aureliano Tavares, comemora o novo momento vivido pela Instituição. "Essa mudança para Unex vem como um desafio nosso para o futuro. Nós posicionamos a marca UniFTC, com 22 anos de atuação em Vitória da Conquista, e demos início a uma nova história como Centro Universitário de Excelência. Essa mudança traz inúmeros desafios, com um arcabouço acadêmico ainda mais inovador, dinâmico e voltado para o futuro", enfatizou o reitor durante evento de lançamento.

Unex mais que uma nova marca

O Grupo UniFTC possui 23 anos de experiência educacional voltada para formação de profissionais colaborativos, inovadores, empreendedores, e conscientes do seu papel social. A nova identidade da Instituição, em Vitória da Conquista, corrobora essa trajetória e tem como características o humanismo, a evolução e o protagonismo.

A unidade de Vitória da Conquista é a terceira do Grupo Educacional a passar pela mudança da marca Unex como reforço do processo evolutivo. Na unidade são oferecidos outros 13 cursos de graduação na área de Gestão, Saúde, Direito, Engenharia e Sistemas de Informação.

POR DRA. CRISTIANE ADAMI



Dra. Cristiane Adami é médica otorrinolaringologista do Hospital Paulista, especializada em patologias e cirurgias nasais

DOR DE GARGANTA: EM CRIANÇAS, É PRECISO REDOBRAR A ATENÇÃO!

Dor de garganta é algo comum, sim. Todos nós temos. E com as crianças é ainda mais recorrente e jamais pode ser ignorada. Especialmente na faixa etária entre 5 e 15 anos, é importante ter atenção a certos aspectos, como dor ao engolir, presença de pus na garganta, aumento dos gânglios nessa região, febre e desconforto.

Isso porque, mais do que sintomas clássicos de faringite e amigdalite, esses podem ser indicativos de infecção por estreptococos. Ou seja, algo bem mais grave e que pode abrir portas para o desenvolvimento de doenças como febre reumática, glomerulonefrite e síndrome Pandas.

Essas doenças, em princípio, também se caracterizam pela inflamação da faringe e amígdala, mas têm potencial de danos bem maiores quando não tratadas, por serem causadas pelos estreptococos beta-hemolítico do grupo A, também chamado de Piogenes. É um tipo de bactéria bastante nociva e que está presente em qualquer ambiente.

Dessa forma, os pais devem ficar atentos aos quadros que envolvem inflamações. Geralmente, de início, muitos ignoram as queixas das crianças por pensarem se tratar de algo comum, que pode ser facilmente tratado em casa – e só depois que o caso evoluí é que procuram ajuda profissional. Daí a importância da avaliação clínica tão logo os sintomas sejam identificados.

Nesse contexto, sempre é recomendável avaliar alguns aspectos relacionados aos sintomas, que são diferenciais importantes para o diagnóstico. Casos de resfriado, que não são graves, sempre vêm acompanhados de tosse, coriza e congestão nasal, associada à dor de garganta. Esse é um ponto importante a ser observado, pois afasta bastante a possibilidade de ter relação com a infecção por estreptococos.

Isso porque, esse tipo de bactéria tem uma ação muito restrita à garganta e se manifesta principalmente por meio do aumento de gânglios, febre, desconforto grande, dores no corpo e na cabeça – e não apresenta reações típicas de resfriado.

Quadros com esses sintomas devem ser investigados o quanto antes. Até porque, se confirmada a infecção por estreptococos, será necessário iniciar de imediato o tratamento à base de antibióticos - o que só pode ser feito por meio de prescrição médica. A urgência deve-se, sobretudo, às consequências danosas que esse tipo de infecção pode causar no coração, nos rins e até mesmo no sistema nervoso.

A mais grave é a febre reumática, síndrome caracterizada por cardite, ou seja, inflamação do coração, o que provoca falta de ar, dispneia, sopro e arritmia. Além disso, pode ocasionar também artrites, que são inflamações nas articulações do corpo e coreia (movimentos involuntários resultantes da inflamação do sistema nervoso por estreptococos), assim como lesões de pele avermelhadas, que costumam ter o centro da lesão em tom mais claro.

Embora o advento dos antibióticos tenha reduzido muito a incidência de febre reumática em escala mundial, cerca de 3% dos casos de faringoamigdalite por infecção de estreptococos evoluem para esse tipo complicaçao por falta de tratamento adequado.

Nesse contexto, é fundamental reforçar a necessidade de se prevenir contra tais enfermidades, haja visto as consequências tão danosas. Quando há sintomas de faringite e amigdalite, nunca se deve deixar para depois. Tem que investigar, passar pelo médico, examinar.

Hoje em dia, o diagnóstico não é difícil. Há testes rápidos colhidos a partir da secreção da garganta, ou mesmo a cultura de bactérias, que também permite a identificação. O tratamento, por sua vez, é feito com antibióticos. Quanto antes iniciar, melhor!

◆ GESTÃO PÚBLICA

Governador entrega obras de Infraestrutura Urbana, Infraestrutura Hídrica e Saúde e anuncia novos investimentos em Livramento de Nossa Senhora

DA REDAÇÃO

jornalismo@jornaldosudoeste.com

O governador Jerônimo Rodrigues Souza (PT), acompanhado das secretárias de Estado de Saúde e Infraestrutura Hídrica e de Saneamento da Bahia, Roberta Silva de Carvalho Santana e Larissa Gomes Moraes, e do titular da Superintendência de Infraestrutura de Transportes, órgão vinculado à Secretaria de Estado de Infraestrutura de Transporte, Energia e Comunicação da Bahia, Saulo Filinto Pontes de Souza, cumpriu agenda de trabalho na manhã da segunda-feira (14), em Livramento de Nossa Senhora, quando fez a entrega de

diversas obras nas áreas da Infraestrutura Urbana, Saúde e Infraestrutura Hídrica e de Saneamento.

Inicialmente, o governador fez a entrega oficial da ponte de 19,8 metros de comprimento sobre o Rio Taquari, no trecho que dá acesso à BA-152. Na obra, realizada pela Secretaria de Estado de Infraestrutura de Transporte, Energia e Comunicação da Bahia, através da Superintendência de Infraestrutura de Transportes, foram investidos R\$ 2,23 milhões, com recursos do Tesouro do Estado.

FOTO: ANTÔNIO QUEIRÓS/GOVBA



Obras de urbanização e paisagismo da Lagoa Antônio Meira Tanajura.

Jerônimo Rodrigues também fez a entrega oficial das obras de urbanização e paisagismo da Lagoa Antônio Meira Tanajura, que incluíram a pavimentação asfáltica do entorno, construção de muro de contenção, aterro, drenagem superficial e profunda, construção de ciclovia, três Praças, dois sanitários, três Mirantes, dois per-

golados e dois pórticos, além da iluminação pública. As intervenções, realizadas pela Secretaria de Estado de Desenvolvimento urbano da Bahia, através da Companhia de Desenvolvimento Urbano do Estado da Bahia (Conder), exigiram investimentos superiores a R\$ 3,3 milhões.

Na área da Saúde, o governador Jerônimo Rodrigues e a titular da Secretaria de Estado de Saúde da Bahia, Roberta Silva de Carvalho Santana, fizeram a entrega de três Unidades Básicas de Saúde (UBS), uma na sede e as outras duas nos Distritos de Matinha e São Timóteo. As obras contaram com investimento do Governo do Estado, através da Secretaria de Estado da Saúde da Bahia, em parceria com a Prefeitura Municipal.

O governador e a secretária de Estado da Saúde da Bahia, também participaram da inauguração da nova sede da Policlínica Municipal Dr. Edilson Pontes, importante Unidade para o fortalecimento da Atenção Primária, que também vai oferecer à população serviços de Fisioterapia e Fonoaudiologia. Os investimentos, em obras e aquisição de novos equipamentos, feitos pela Prefeitura Municipal, com recursos próprios, foram superiores a R\$ 3,3 milhões.



Jerônimo Rodrigues inaugura a implantação do Sistema Integrado de Abastecimento de Água que vai atender as localidades de Várzea dos Reis, Prata, Alves, Malhada e Riacho de Salin.

Na área da Infraestrutura Hídrica, Jerônimo Rodrigues e a titular da Secretaria de Estado de Infraestrutura Hídrica e de Saneamento, Larissa Gomes Moraes, entregaram as obras de construção do Sistema de Abastecimento de Água do Distrito de Iguatemi. A obra foi executada pela Empresa Baiana de Águas e Saneamento (Embasa), autarquia vinculada à Secretaria de Estado de Infraestrutura Hídrica e de Saneamento da Bahia, com investimentos da ordem de R\$ 9 milhões. Também foi entregue o Sistema Integrado de Abastecimento de Água que vai atender as localidades de Várzea dos Reis, Prata, Alves, Malhada e Riacho de Salin. As obras foram executadas Companhia de Engenharia Ambiental e Recursos Hídricos da Bahia (Cerb), autarquia da estrutura da Secretaria de Estado de Infraestrutura Hídrica e de Saneamento da Bahia, exigindo investimentos da ordem de R\$ 2 milhões.

As duas intervenções vão beneficiar uma população estimada em mais de 1.600 pessoas com água em suas residências.

Finalizando a agenda em Livramento de Nossa Senhora, durante a participação em ato público que marcou a visita à cidade, o governador Jerônimo Rodrigues Souza assinou a Ordem de Serviço para a Secretaria de Estado de Infraestrutura de Transporte, Energia e Comunicação da Bahia elaborar o Projeto Executivo para construção da ponte sobre o Rio do Paulo, na BA-569, na Comunidade do Tabuleiro.

Em seu pronunciamento o governador assumiu o compromisso com a população livramentense de viabilizar os investimentos para elaboração de estudos para construção de uma Escola para o Distrito de Iguatemi, requalificação do Aeródromo e um Hospital.

Artur Marques da Silva Filho,
desembargador aposentado do
Tribunal de Justiça do Estado de São
Paulo, é presidente da Associação dos
Funcionários Públicos do Estado de São
Paulo (AFPESP).



POR ARTUR MARQUES DA SILVA FILHO

CONSCIENTIZAÇÃO É DECISIVA PARA AMPLIAR EFEITOS DAS LEIS DE PROTEÇÃO DA MULHER

A Lei Maria da Penha (nº 11.340), sancionada em 7 de agosto de 2006 e que completa 17 anos este mês, é um dos mais avançados dispositivos de defesa da população feminina em todo o mundo. Porém, para que produza mais efeitos práticos na sociedade brasileira é importante que se difunda e se entenda seu alcance. Somente assim sua malha protetora alcançará número mais expressivo de pessoas e lares.

A lei determina que todo caso de violência doméstica e intrafamiliar é crime, a ser apurado por inquérito policial, remetido ao Ministério Público e julgado nos Juizados Especializados de Violência Doméstica contra a Mulher, criados a partir da própria norma, ou nas varas criminais, nos locais em que ainda não estejam instalados. Também estabelece sentenças de prisão em todos os casos, proibindo a aplicação de penas pecuniárias aos agressores, e determina o encaminhamento das mulheres em situação de violência, bem como seus dependentes, a programas e serviços de proteção e assistência social.

Cabe lembrar que essa pertinente legislação é inspirada na resiliência e coragem da farmacêutica cearense Maria da Penha Maia Fernandes, que lutou durante 19 anos para que seu agressor fosse condenado. Mãe de três filhas, é reconhecida mundialmente como um exemplo da defesa dos direitos e da integridade feminina. Seu exemplo é importante para encorajar um contingente cada vez maior de mulheres a buscar socorro na Justiça e no Estado. Os números evidenciam o quanto essa mobilização é necessária.

Embora tenha sido promulgada há oito anos a Lei 13.104/2015, que tipificou no Código Penal o crime de feminicídio, ou seja, o assassinato motivado pela condição de gênero, as ocorrências continuaram aumentando anualmente. Entre 2021 e 2022, cresceram 5% no Brasil. No ano passado, foram 1.410 casos, estabelecendo-se o lamentável recorde de uma mulher morta a cada seis horas. Os dados são do Monitor da Violência, parceria do G1, do Núcleo de Estudos da Violência da Universidade de São Paulo e do Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

Igualmente graves são os números do Atlas da Violência 2022 do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP): acontecem 822 mil estupros por ano no País. É muito preocupante constatar que somente 8,5% chegam ao conhecimento da polícia e 4,2% são identificados pelo sistema de saúde.

No Estado de São Paulo, segundo tabulação e cálculos que fiz a partir das estatísticas da Secretaria de Segurança Pública, foram 230 assassinatos de mulheres no primeiro semestre de 2023, dos quais 111 tipificados como feminicídio. No período, também ocorreram 28.117 lesões corporais dolosas e 5.666 estupros, sendo 4.304 destes hediondos crimes contra vulneráveis, o que envolve crianças, adolescentes e mulheres sem nenhuma possibilidade de se defenderem.

O mês de aniversário da Lei Maria da Penha é também o Agosto Lilás, instituído pela Lei 14.448/22 e destinado à conscientização e mobilização no combate e repúdio à violência contra a mulher. É fundamental que toda a sociedade engaje-se nessa causa para que nossa avançada legislação referente à condição feminina produza efeitos práticos mais amplos, aumentando a segurança, garantindo os direitos e impedindo que milhares de pessoas continuem sendo diariamente ameaçadas devido à inaceitável discriminação de gênero.

◆ LITERATURA

Como o TDAH impacta a sua vida?

Livro lança luz sobre as complexidades do TDAH e seu impacto único em indivíduos de todas as idades

DÉBORA LUZ - ASCOM

debora@literarebooks.com.br

DIVULGAÇÃO - LITERARE BOOKS INTERNATIONAL

Não basta amar uma pessoa, você precisa entender como o cérebro dela funciona! E quando falamos de alguém com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) isso se torna crucial, casamentos e relacionamentos podem acabar, sonhos podem ser deixados de lado, filhos podem crescer em sofrimento e pais extremamente frustrados, tudo por falta de informação e estratégia assertiva.

Lançada neste de agosto, a obra "TDAH e Você: Como esse transtorno impacta sua vida", publicada pela Literare Books International e escrita de forma coautoral, busca transformar a maneira como percebemos o TDAH. Com uma narrativa simples e direta, os coautores apresentam capítulos importantes que quebram paradigmas e oferecem estratégias e ferramentas tecnológicas respaldadas cientificamente.

Diferente de outros livros sobre o assunto, este não se concentra apenas em explicar o que é o TDAH. Em vez disso, seu foco está em preparar as pessoas que convivem com o transtorno, sejam elas portadoras ou familiares, para criar estratégias e desenvolver habilidades que minimizem o sofrimento e os desafios enfrentados no dia a dia. Com um olhar apurado para as demandas do TDAH, o leitor encontrará neste livro tudo o que precisa para encarar o transtorno de frente. Aqui, são apresentados caminhos e possibilidades assertivas, inovadoras e eficientes que visam garantir a produtividade, o bem-estar e a qualidade de vida tanto das pessoas com TDAH quanto de suas famílias. Esteja preparado para uma leitura transformadora que abrirá novas perspectivas e oferecerá soluções práticas para lidar com o TDAH de forma positiva e empoderada.

Neste livro, com coordenação editorial da neuropedagoga Sofia Gomez Figueiró, o leitor encontrará tudo que precisa para olhar de frente o transtorno, encontrar caminhos e possibilidades assertivas, inovadoras e cientes que a produtividade, o bem estar e a qualidade de vida estejam sempre presentes.

São autores desta obra: Aline Lima, Ana Lira, Ana Paula Souza, Antonia Santos da Silva, Berenice Edna de Oliveira, Cintia Valéria Assis, Cláudia G. Antello, Denise Alves, Eduardo Ferrari, Emília Gimene Luna, Fernanda Molina, Gislaine Araujo Dantas Tanaka, Giulia Fernandes, Jaira Vanessa, Marcela Lombello, Marcia Barboza Paduan, Maria Caroline dos Santos, Maria José Maldonaldo, Marilan Barreto Braga, Patrick Castro Alves, Paula Adriana Zanchin, Priscila Viana Kich, Rafael Peixoto, Raquel Barros, Rita de Cássia Antunes Peres, Sibila Malfatti Mozer, Sophia Gomes Figueiró, Talita Polli C. S. Martins, Valéria Barros Zanchin, Viviane Wisnievski e Wilson Cândido Braga.



◆ LITERATURA

Um luto, sete histórias: dilemas que atravessam a juventude contemporânea

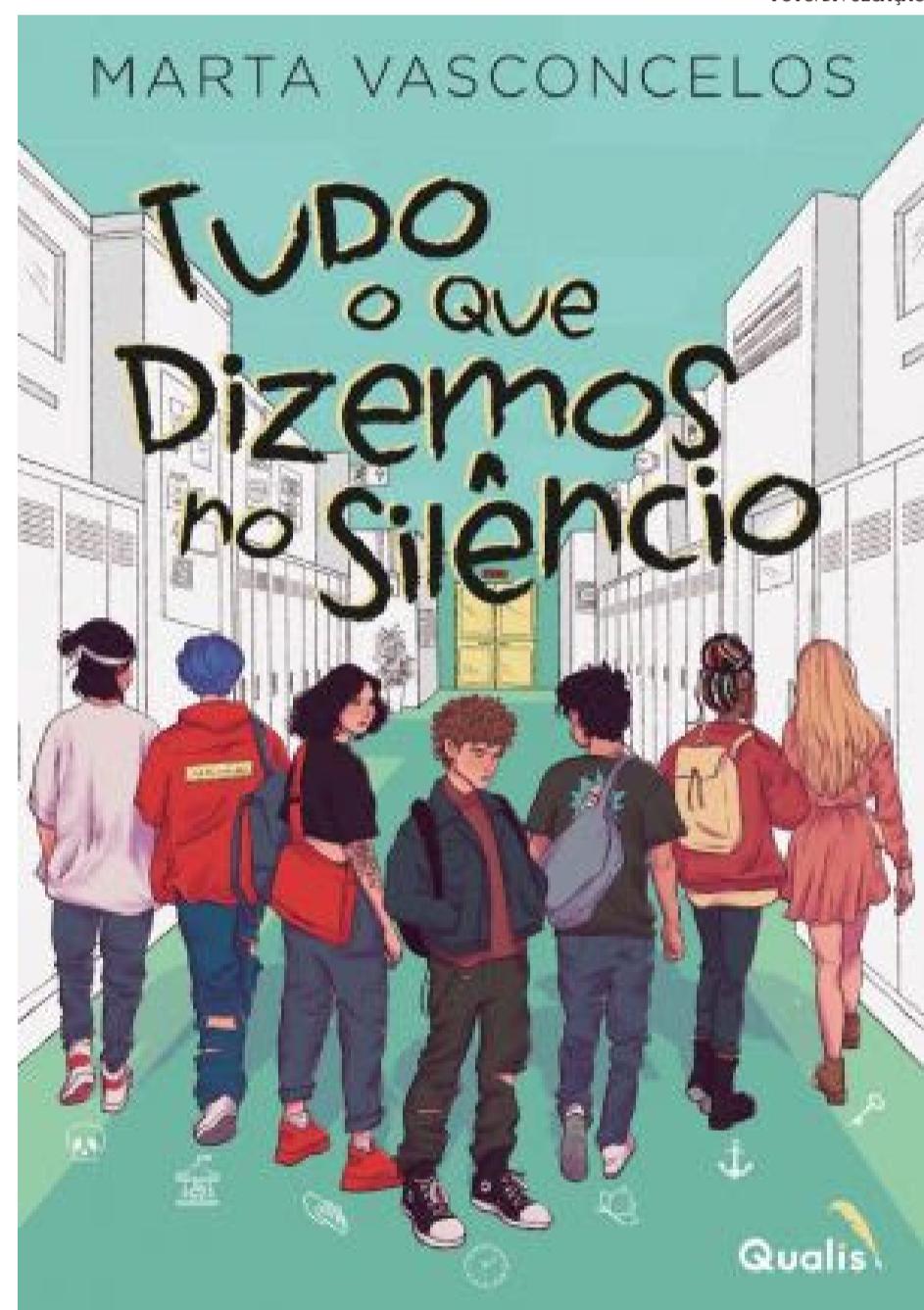
Um luto, sete histórias: dilemas que atravessam a juventude contemporânea

SOPHIA LYRIO HERMANNY
(LC - AGÊNCIA DE COMUNICAÇÃO)
sophia@lcagencia.com.br

Quando um grupo de oito amigos universitários perde um integrante, todos comparecem ao velório — mas um mistério instiga o leitor até o final: de quem é o corpo? É nesse cenário que se desenvola a trama de *Tudo que dizemos no silêncio*, publicado pela Qualis Editora. A partir de flashbacks, a escritora e filósofa Marta Vasconcelos aborda a história de cada personagem, revelando conflitos que atravessam não só a juventude, mas a sociedade de forma geral.

A autora transforma a dinâmica dos amigos em espaço fértil para discutir questões contemporâneas urgentes. De modo sensível, ela retrata a complexidade das relações abusivas, da dependência química, da elaboração do luto, da descoberta da sexualidade e da aceitação dos diferentes corpos.

Em primeira pessoa, cada personagem narra um pedaço da obra e protagoniza diferentes situações. O enredo se divide nos seguintes focos: Becca e Thiago namoravam, mas a relação ficou abusiva quando ele desenvolveu um vício; Cris se envolveu em uma situação policial pois guardou as drogas de Bernardo; Bruno e Caio iniciaram um relacionamento, mas só um deles tem clareza da própria sexualidade; Amanda e Felipe se apaixonaram, mas por causa do vitiligo ele enfrenta inseguranças em relação ao corpo. Nesse contexto, um deles morre e os outros passam a lidar com o luto.



Tento respirar fundo, mas o ar entra tremido enquanto olho para tela do celular.

Um zumbido agita ainda mais meus pensamentos e,

em menos de um segundo, não consigo ouvir mais nenhum deles.

Eu apenas aperto o aplicativo de uma vez e digito, sem pensar, o destino: cemitério.

(*Tudo que dizemos no silêncio*, p. 27)

Em uma escrita envolvente, com alertas para prevenir gatilhos emocionais, a história conduz o leitor a uma intensa jornada. Além de perpassar as vivências dos personagens, a narrativa foge da superficialidade ao explorar as raízes e os desdobramentos de cada caso. No âmago da trama, por exemplo, residem as marcas do abandono parental. Depois, é revelada a trajetória de recuperação da dependência química e todas as consequências dessa luta. Por fim, a morte e os preconceitos desafiam os personagens a encontrar formas de resiliência e resistência. Assim, *Tudo que dizemos no silêncio* é um convite a refletir profundamente sobre as questões mais delicadas que emergem na atualidade.

FICHA TÉCNICA

Título: *Tudo que dizemos no silêncio*

Autora: Marta Vasconcelos

Editora: Qualis

ISBN: 9788570270924

Dimensões: 23 x 16cm

Páginas: 212

JS. VARIÉDADES

Preço: R\$ 52,00 (físico), R\$ 16,90 (e-book)
Onde comprar: Qualis Editora

FOTO: DIVULGAÇÃO

Sobre a autora: Marta Vasconcelos é escritora e filósofa, atualmente mora em Macaé com o marido e a filha. É autora da série Joquempô, A Trança e assina contos nas antologias Resilientes e Empodere-se.



crédito: eva darron | unsplash

QUEM NÃO QUER VIAJAR PAGANDO BARATO?

Passagens Imperdíveis:
promoções de passagens aéreas
nacionais e internacionais



Baixe nosso aplicativo grátis: **Passagens Imperdíveis**



POR PAULO HAYASHI JR

DEIXAR IR

Perdoar, não dar o troco, deixar ir o que já passou representam ações salutares para desafogar a mente e o coração de problemas e cargas emocionais negativas. Não raro, a vida nos faz encontrar situações problemáticas e desafiadoras, as quais exigem tanto o temperamento adequado, quanto as higienes para proteger a existência. Se a educação é evidenciada por aquilo que fazemos aos outros e não por aquilo que recebemos, devemos ser especialistas em atitudes como "Só por hoje" não vou reclamar, criticar, julgar.

É essencial que o indivíduo saiba realizar esta limpeza dos sentimentos e de seguir adiante, deixando o tempo cumprir seu papel de transformador e cultivador de sementes.

As boas sementes sempre darão frutos, assim como as más. Evitar as más tendências e combater as sombras pessoais configura modelo de combate para o aprimoramento. Mais do que aplicar a Lei de Talião, a sabedoria e o exemplo de Cristo.

Fazer por si o bem que se espera é tarefa ímpar para aqueles que buscam no futuro uma situação melhor. É vital o perdão como uma forma de abandonar carga emocional tóxica, o que significa preservar a saúde e o bem-estar próprio.

Mais do que o troco, é essencial continuar nas ações virtuosas, na caridade e nos sentimentos edificantes para que a vida retorne de acordo com a vibração pessoal. Quem busca se alinhar a Jesus não pode se esquecer que o peso do madeiro é de agradecimento as dificuldades na vida e, de não esmorecer na construção do bem para todos.

— “ —

**É vital o perdão
como uma forma de
abandonar carga
emocional tóxica**

— ” —

Família e carreira: mulheres encontram na tecnologia equilíbrio entre trabalho e cuidado com os filhos

Profissão de Assistente Virtual é opção para conquistar independência financeira, ter mais autonomia, flexibilidade de horário e trabalhar sem sair de casa

◆ **VINÍCIUS OLIVEIRA - LOURES CONSULTORIA**

vinicius.oliveira@loures.com.br

São Paulo, Agosto de 2023 - A tecnologia e o acesso digital estão entre as principais características das profissões do futuro, segundo o relatório Futuro dos Empregos do Fórum Econômico Mundial. De acordo com o órgão, cerca de 23% dos empregos devem mudar até 2027, com 69 milhões de novos postos de trabalho criados e 83 milhões eliminados. Sendo assim, é essencial encontrar alternativas para se manter no mercado, o que muitas vezes não é uma tarefa fácil, principalmente para mulheres que são mães.

Conciliar a vida profissional com a pessoal é uma tarefa desafiadora para muitas mães. Em alta, as carreiras digitais têm se tornado uma opção para quem deseja exercer a maternidade de perto. Uma profissão que se destaca é a de Assistente Virtual, que permite o trabalho remoto, flexibilidade de horário e ganhos atrativos que podem chegar até R\$ 7 mil por mês.

De qualquer lugar no mundo, o prestador pode oferecer serviços variados para diversas empresas. Na formação de Assistente Virtual oferecida pelo "O Novo Mercado", a maior escola de marketing digital e negócios do país, boa parte das alunas é mãe e muitas encontraram na profissão de Assistente Virtual uma alternativa para conciliar o tempo entre família e a carreira.

Camile Just, referência na carreira de Assistente Virtual no Brasil e head de produto na escola de negócios "O Novo Mercado", enfrentou há oito anos o principal dilema de sua vida. Escolher entre a maternidade e a carreira a levou a tomar a decisão de abandonar o cargo de gerente de loja em um shopping para buscar um trabalho que permitisse ter mais tempo de qualidade com a primogênita Alice, que, na ocasião, tinha 10 anos. Decidiu empreender em uma carreira pouco conhecida na época: a de Assistente Virtual.

Inspirada pelo livro 'Trabalhe 4 horas por semana', do autor Timothy Ferris, Camile descobriu que poderia oferecer serviços administrativos, financeiros e de secretariado para várias empresas de diversos setores e localidades sem sair de casa. Hoje, mãe de três filhos, Camile afirma que não é preciso postergar a maternidade para alcançar o sucesso na vida profissional. "As carreiras digitais, como a de assistente virtual, permitem conciliar realização profissional e financeira sem abrir mão de uma maternidade presente e vivida de forma integral", explica.

Mais tempo com os filhos

Formada em Assistente Virtual, Rosangela Felix, 37 anos, mãe de dois filhos, acredita que o principal benefício da profissão é a possibilidade real de estar mais perto dos filhos e acompanhar a rotina deles sem delegar para terceiros enquanto contribui para a renda da família. "Ter com eles, não apenas tempo de qualidade, mas também ter quantidade de tempo não tem preço", afirma. Para Louise Levandoski, 36 anos, que trabalha como Assistente Virtual desde 2021 e é mãe de dois filhos, os principais benefícios e vantagens da profissão são: ter flexibilidade, poder executar as tarefas no conforto de casa e não ter limites geográficos para exercer a profissão.

Já Letícia Torres, 49 anos, mãe de três filhos, encontrou na carreira de Assistente Virtual muitos motivos para se sentir realizada profissionalmente. Empreendedora há três anos, Letícia considera que é preciso estar atenta às novas oportunidades do mercado de trabalho. "Das minhas conquistas, uma das principais é a liberdade financeira para fazer o que mais gosto: viajar", enfatiza ao lembrar que outro aspecto positivo da profissão é o cuidado com a saúde mental. "Não me preocupo mais com empregos tóxicos, pois sou eu quem digo o valor do meu serviço e escolho com quem quero trabalhar", enfatiza.

Universitário Autista é nomeado Monitor de Crianças da Associação Conquistense para Atendimento Especializado à Pessoa Autista – Acaepa

DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

Associação Conquistense para Atendimento Especializado à Pessoa Autista – Acaepa, Entidade benéfica e sem fins lucrativos que tem por missão acompanhar crianças e adolescentes com diagnóstico do Transtorno do Espectro do Autista (TEA) por meio de programas educacionais de adaptação e integração social, promovendo um conjunto de ações integradas visando a viabilização de atendimento especiali-

zado numa perspectiva Multidisciplinar e Multifuncional, conforme prevê a legislação vigente, tem contabilizado, desde sua fundação em 2017, importantes conquistas não apenas para os portadores do TEA, como para seus familiares. E, para que os avanços possam estar sendo incorporados à vida dos portadores do Transtorno e suas famílias, tem sido fundamental o trabalho desenvolvido por voluntários.

FOTO: DIVULGAÇÃO.



Autista, Ativista da Causa e Universitário, João Rodrigo Teixeira de Oliveira, foi nomeado novo Monitor de Crianças com TEA da Associação Conquistense para Atendimento Especializado à Pessoa Autista – Acaepa.

No último dia 7, a "Família Acaepa" ganhou mais um membro com a nomeação do Ativista da Causa Autista João Rodrigo Teixeira de Oliveira, como Novo Monitor de Crianças Autistas da Entidade.

Autista, casado há quatro anos, 27 anos, evangélico da Igreja Assembleia de Deus, militante do PCdoB de Vitória da Conquista, João Teixeira tem na bagagem um histórico de lutas em favor da causa de Pessoas Por

tadoras de Deficiência Física e/ou Intelectual. Diagnosticado com o TEA aos 11 anos e ser vítima de bullying na adolescência, João Teixeira concluiu o Ensino Médio e abraçou e passou a dedicar-se à luta em defesa das Pessoas Portadoras de Deficiências e Transtornos.

Atualmente graduando do curso de Marketing da Uninassau – Centro Universitário Maurício de Nassau, o novo Monitor da Associação Conquistense para Atendimento Especializado à Pessoa Autista – Acaepa, João Teixeira, fez questão de apresentar a estrutura da Entidade à sua mãe, Dona Maria Alice Teixeira de Oliveira, de 70 anos. O ato simbólico promovido por João Teixeira

reforça a importância do papel da família na inclusão das pessoas portadoras do TEA, mesmo que, como no caso de sua mãe, houvessem na época em que foi diagnosticado, poucas informações, mitos e muito preconceito.

João Teixeira assumiu como novo Monitor de Crianças da Acaepa consciente de que o trabalho que terá de realizar determinará onde as crianças atendidas na Entidade poderão ou não chegar, de que as oportunidades – sociais, educacionais e de intervenções terapêuticas – que serão dadas a elas (crianças) vão fazer toda a diferença no seu desenvolvimento e inclusão.

Acaepa

A Associação Conquistense para Atendimento Especializado à Pessoa Autista – Acaepa, está localizada na Rua B, nº 176, Loteamento Vila Oeste, Bairro

Zabelê, e atende atualmente 28 crianças e adolescentes portadoras do Transtorno do Espectro do Autista.

Transtorno do Espectro do Autista

O Autismo é uma disfunção que afeta a capacidade de comunicação das pessoas, alterando também a forma como ela se comporta e estabelece relacionamentos.

Os problemas causados por esta desordem podem

variar. Existem crianças autistas que possuem inteligência e fala intactas, já outras convivem com sérios problemas de desenvolvimento na sua linguagem. Segundo especialistas, o problema atinge cerca de 70 milhões de pessoas em todo o mundo.

Óticas Carol

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

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

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

(77) 981690671

Proprietário: Gilvanio Rocha da Silva

www.jornaldosudoeste.com

MOTOCROSS PAÍS DA FÉ

CRONOMETRAGEM: RADICAL SPORT

UMA DAS MAIORES PREMIACOES DO NORDESTE

SÁB/26.AGO
TREINOS CRONOMETRADOS ÀS 10H
COMPETIÇÕES ÀS 13H

DOM/27.AGO
COMPETIÇÕES ÀS 08h30

CATEGORIAS:

IMPORTADA:
MX1, MX2, MX3, MX4, MX5, MX PRO
MX INTER, MX INTER B, MX INICIANTE

NACIONAL:
NACIONAL PRO, NACIONAL INTER
NACIONAL INTER B, NACIONAL AMADOR
NACIONAL INICIANTE, NACIONAL FEMININA
INFANTIL ATÉ 65CC

MotoeRilha

DJ16 & SCHOOL COMPETIÇÕES

Secretaria de Esporte e Lazer

LAPA
A CAPITAL DA FÉ

400 ANOS BOM JESUS DA LAPA

www.jornaldosudoeste.com