

## Governo do Estado entrega vans escolares que vão atender estudantes da zona rural de 54 municípios

FOTOS MATEUS PEREIRAGOVBA



Pgs. 15 e 16

Pg. 10

**Prefeitura de Vitória da Conquista lança projeto Citrus do Futuro no próximo dia 27**

Pgs. 04 e 05

**Fazer as refeições mais cedo reduz o risco de problemas cardiovasculares**

**Saúde Mental dos brasileiros pós-pandemia é uma das piores do mundo**

Pgs. 02 e 03

## Expediente

# Saúde Mental dos brasileiros pós-pandemia é uma das piores do mundo

Um relatório internacional mostra que mais de um terço dos brasileiros está “angustiado”; os jovens com menos de 35 anos são os mais afetados



FOTO: FREPIK

## ◆ AGÊNCIA EINSTEIN

O mundo ainda não se recuperou do impacto da pandemia de Covid-19 na saúde emocional e o Brasil é um dos países mais afetados, de acordo com um relatório do Global Mind Project, que divulga dados anuais sobre o bem-estar no planeta. O projeto busca mapear a situação, entender as tendências e propor medidas de prevenção.

O documento foi elaborado a partir de enquetes feitas com 420 mil pessoas, em 71 países e em 13 idiomas, e usou um quociente de Saúde Mental que avalia capacidades cognitivas e emocionais, incluindo a habilidade de lidar com o estresse e de funcionar de forma produtiva. Segundo os autores, o índice não é um sinônimo de felicidade ou satisfação, já que a pessoa pode passar por momentos difíceis ou tristes e, ainda assim, ter condições de lidar bem com eles.

A pontuação média de todos os países mostra que o bem-estar mental permaneceu nos mesmos níveis da pandemia, sem mudanças nos índices de 2021 e 2022. República Dominicana, Sri Lanka e Tanzânia têm as melhores pontuações. Já o Brasil, ao lado da África do Sul e do Reino Unido, ocupa a última posição. De todos os entrevistados, 38% se sentem “melhorando” e 27% estão “angustiadados” e “se debatendo”. No Brasil, a proporção dos angustiadados é maior (34%). Jovens com menos de 35 anos são os mais afetados.

“A pandemia de Covid-19 teve um impacto significativo na Saúde Mental devido a uma série de fatores estressantes, como isolamento social, preocupações com a saúde, incertezas econômicas e perda de entes queridos”, avalia o psiquiatra Elton Kanomata, do Hospital Israelita Albert Einstein. “O Brasil foi afetado de forma significativa, com altas

## Jornal do Sudoeste

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

[@jsudoestebahia](#)
[@jornaldosudoeste](#)
[Jornal do Sudoeste](#)
[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**

O Jornal do Sudoeste, o JS Notícias, o Portal Jornal do Sudoeste hospedado em <http://www.jornaldosudoeste.com> todos as demais redes sociais cujos endereços eletrônicos são identificados pela terminação “.jornaldosudoeste.com”, são mantidos AGÊNCIA SUDOESTE – JORNALISMO, ASSESSORIA E PESQUISAS LTDA, com sede na Praça Capitão Francisco de Souza Meira, Sl 04 e 05, Centro, Brumado/BA, Brasil, CEP 46.100-155 e inscrita no CNPJ/MF sob o nº 36.607.622/0001-20

## Conselho Editorial

Antônio Luiz da Silva  
 Antônio Novais Torres  
 Leonardo Santos

## Editor Executivo/Diretor de Redação

Antônio Luiz da Silva  
 (77) 99838-6283  
 (77) 99119-6080  
[editor@jornaldosudoeste.com](mailto:editor@jornaldosudoeste.com)

## Editora Executiva Adjunta

Gabriela Oliveira de Jesus  
 (77) 98816-6680  
[gabriellaoliveira2125@gmail.com](mailto:gabriellaoliveira2125@gmail.com)

## Reportagem

Cássio da Silva Bastos – (77) 99919-1997  
[Cassiobastos\\_45@gmail.com](mailto:Cassiobastos_45@gmail.com)

Evandro dos Santos Braz – (77) 99940-6496  
[esbraz@hotmail.com](mailto:esbraz@hotmail.com)

## Gabriela Costa Matias

(77) 99997-5679  
[jornalismo@jornaldosudoeste.com](mailto:jornalismo@jornaldosudoeste.com)

## Hemilly Lorraine Dias Silva – (77) 99702176

[jornalismo@jornaldosudoeste.com](mailto:jornalismo@jornaldosudoeste.com)

## Lucimar Almeida da Silva – (77) 99195-2858

[lucimaralmeidajs@gmail.com](mailto:lucimaralmeidajs@gmail.com)

## Arte, Fotografia e Diagramação

Evandro Maciel Miranda Miguel  
 (77) 99805-3982  
[diagramacao@jornaldosudoeste.com](mailto:diagramacao@jornaldosudoeste.com)

## Laila Tainar Alves Costa Farias

(77)98843-1603  
[diagramacao@jornaldosudoeste.com](mailto:diagramacao@jornaldosudoeste.com)

## Estratégia Digital/Edição de Imagens/Media Digital

Rhian Amorim de Souza  
 (77) 99833-2354  
[socialmediajs@jornaldosudoeste.com](mailto:socialmediajs@jornaldosudoeste.com)

## Departamento Financeiro

Maria Augusta dos Santos e Silva  
 (77) 99838-6265  
[augusta.bdo@jornaldosudoeste.com](mailto:augusta.bdo@jornaldosudoeste.com)

## Comercial – Atendimento ao Cliente

Máira Bernardes Pinto  
 (77) 3441-7081  
 (77) 99804-5635  
[secretaria@jornaldosudoeste.com](mailto:secretaria@jornaldosudoeste.com)

## Redação

(77) 99872-5389

## E-mail:

[redacao@jornaldosudoeste.com](mailto:redacao@jornaldosudoeste.com)  
[jornalismo@jornaldosudoeste.com](mailto:jornalismo@jornaldosudoeste.com)  
[erramos@jornaldosudoeste.com](mailto:erramos@jornaldosudoeste.com)

## Contato direto – Sugestão de Pautas

(77) 99838-62-83  
 (77) 98816-6680  
[editor@jornaldosudoeste.com](mailto:editor@jornaldosudoeste.com)  
[gabriellaoliveira2125@gmail.com](mailto:gabriellaoliveira2125@gmail.com)

## Representantes Comerciais Comercial

Luciene Pereira Costa – (77) 98804-5661  
 Lucilene Pereira Costa – (77) 98809-1255  
 Shirley Ribeiro Alves – (77) 98801-3338

## Redes Sociais:

Portal de Notícias: [www.jornaldosudoeste.com](http://www.jornaldosudoeste.com)  
 Whatsapp: (77) 99872-5389  
 facebook: [@jornalsudoestebahia](#)  
 instagram: [jornaldosudoeste](#)  
 X: [jsudoestebahia](#)  
 YouTube: [@JornaldoSudoestecanaljs](#)

O Jornal do Sudoeste não mantém vínculo de qualquer espécie com seus colaboradores (articulistas), sendo da responsabilidade de cada um deles o conteúdo de seus textos

taxas de infecção, mortalidade e abalo econômico. O impacto prolongado da pandemia pode ter contribuído para o quadro de estresse crônico e ansiedade, comprometendo a saúde mental da população.”

Segundo o estudo, a persistência dos baixos índices de Saúde Mental pode indicar que as novas dinâmicas trazidas pela pandemia, como trabalho remoto, hiperconectividade e mudanças no estilo de vida, podem estar dificultando o retorno aos níveis anteriores de bem-estar emocional. “Embora o trabalho remoto ofereça flexibilidade e conveniência para muitas pessoas, também pode levar a uma mistura entre a vida pessoal e a profissional, dificultando a desconexão e o estabelecimento de limites saudáveis. Tem sido muito comum relatos de maiores jornadas de trabalho e utilização de menos tempo para intervalos para o almoço ou o café, por exemplo, quando comparados ao período pré-pandêmico. Além disso, a falta de interação social no local de trabalho pode levar à solidão e ao isolamento, afetando negativamente a saúde mental”, diz o especialista.

## Fatores associados

A pesquisa também detectou que fatores como ganhar o primeiro smartphone precocemente, comer com frequência alimentos ultraprocessados e a falta de relações familiares e amizades estão associados à piora na saúde mental. “O uso excessivo de smartphones, especialmente em idades mais jovens, pode estar ligado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e solidão. O acesso constante à tecnologia pode levar a dependência digital, pior qualidade do sono e diminuição do contato direto e interação com as outras pessoas, o que pode afetar negativamente o bem-estar emocional”, diz Kanomata.

Os alimentos ultraprocessados, por sua vez, são geralmente ricos em gorduras saturadas, açúcares refinados e aditivos, e diversos estudos sugerem que a qualidade da dieta pode afetar a Saúde Mental. O relatório apontou que mais da metade dos que comem ultraprocessados diariamente está na categoria “angustiados” ou “se debatendo”, comparado a apenas 18% dos que raramente comem esse tipo de alimento.

Já as relações sociais e familiares têm um papel crucial na saúde mental das pessoas. “Um ambiente familiar positivo, com apoio emocional, comunicação aberta e relações saudáveis, promove o bem-estar emocional e ajuda a proteger contra problemas de Saúde Mental. Por outro lado, conflitos familiares, falta de apoio e disfunção familiar podem aumentar o risco de desenvolver problemas de Saúde Mental”, lembra o psiquiatra do Einstein. Para o especialista, é importante reconhecer esses desafios e implementar estratégias eficazes de autocuidado e suporte emocional para lidar com eles.

**UM CONSULTÓRIO DE ENDOCRINOLOGIA EM BRUMADO**  
*para chamar de seu!*

**Atendimento de Segunda a Sexta**

**Confira nossos horários**

### HORÁRIOS DE Atendimento

<b>Segundas-Feiras</b>	MANHÃ
<b>Terças-Feiras</b>	MANHÃ
<b>Quartas-Feiras</b>	TARDE
<b>Quintas-Feiras</b>	MANHÃ E TARDE
<b>Sextas-Feiras</b>	MANHÃ

**Rua Coronel Paulino Chaves, 255**  
**Centro | Brumado - BA**  
Clínica ProBeauty.  
(Prox. a Praça do Jurema)

**Agendamento de consultas**  
Via WhatsApp  
**(71) 99209-7355**

**DRA. NATHALE PRATES**  
• ENDOCRINOLOGIA •

## Fazer as refeições mais cedo reduz o risco de problemas cardiovasculares

Estudo mostra que quem come depois das 21h tem probabilidade 28% maior de desenvolver males cardiovasculares do que quem se alimenta antes das 20h

**POR FERNANDA BASSETTE, DA AGÊNCIA EINSTEIN**

Agência Einstein

Há muito tempo, sabe-se que ter uma alimentação saudável é fundamental para saúde como um todo. Mas, nos últimos anos, a ciência demonstrou que o horário em que as refeições são realizadas parece impactar de modo significativo a saúde, especialmente a cardiovascular. Agora, o estudo Ritmos circadianos dietéticos e risco de doenças cardiovasculares na coorte prospectiva NutriNet-Santé, realizado pelo Instituto Nacional de Pesquisa de Agricultura, Alimentação e Meio Ambiente da França e publicado na Nature corrobora essas evidências e aponta que fazer as refeições mais cedo ao longo do dia reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.



Segundo a pesquisa, quem se alimenta pela primeira vez às 9 horas tem 6% mais risco de desenvolver uma doença cardiovascular do que quem faz o desjejum às 8h. No caso da última refeição do dia, o aumento do risco é de 28% para quem come depois das 21h, comparando com aqueles que comem antes das 20h. Os autores dizem que cada hora adicional de atraso no café da manhã foi associada a. Ou seja: se alimentar mais cedo ao longo do dia tende a ser o mais recomendável para a saúde.

De acordo com a nutricionista Serena del Favero, do Hospital Israelita Albert Einstein, geralmente qualquer ingestão calórica é considerada parte do padrão alimentar do indivíduo em estudos desse tipo. Isso inclui não apenas refeições completas, mas também lanches menores e o ato de beliscar durante o dia. Portanto, mesmo pequenos lanches podem influenciar o relógio biológico e impactar os resultados relacionados à saúde. "Esse estudo é extremamente relevante porque aborda um tema muitas vezes negligenciado da dieta, que são os horários em que as refeições são realizadas e sua sincronização com os ritmos circadianos (a área da nutrição conhecida como crononutrição), que são essenciais na regulação de várias funções corporais, incluindo o metabolismo cardiovascular", diz del Favero.

Para chegar aos resultados, os pesquisadores analisaram dados de mais de 100 mil pessoas, com a idade média de 42 anos. Com base nos registros alimentares dos voluntários, eles investigaram se havia alguma associação entre os horários de ingestão de comida, o tempo que ficavam em jejum e o desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Em cerca de sete anos de acompanhamento, ocorreram 2.036 incidentes cardiovasculares: 988 casos de doenças cerebrovasculares (253 registros de Acidente Vascular Cerebral [AVC] e 765 de ataque isquêmico transitório) e 1.071 casos de doenças coronarianas (162 registros de infarto do miocárdio, 428 de angioplastia, 89 de síndrome coronariana aguda e 428 de angina de peito).

"Os resultados do estudo são bastante reveladores e têm implicações importantes para a vida das pessoas, especialmente considerando os hábitos alimentares modernos. O fato de que o atraso de apenas uma hora na primeira refeição pode aumentar em 6% o risco de desenvolver doenças cardiovasculares mostra como até pequenas mudanças nos horários de alimentação impactam de modo significativo a saúde", comenta a nutricionista.

Os autores ainda constataram que a duração do jejum noturno também está associada a uma redução do risco de doenças cardiovasculares. Ou seja: quem adota um intervalo maior entre a última refeição de um dia e a primeira refeição no dia seguinte tende a ter menos doenças cardiovasculares. Apesar disso, é preciso ter cuidado ao definir o período do jejum. Segundo a especialista do Einstein, o tempo máximo "recomendado" de jejum entre um dia e outro para evitar riscos à saúde depende de vários fatores, entre eles, o estado de saúde geral do indivíduo e a adequação nutricional durante os períodos de alimentação.

### **Cuidados com o jejum intermitente**

A nutricionista ressalta que o jejum intermitente tem se tornado uma prática dietética popular, com muitos adeptos optan-

do por atrasar e até mesmo pular o café da manhã. "Esse método é frequentemente escolhido como uma forma de controlar a ingestão calórica e melhorar a saúde metabólica. Mas condições preexistentes, como diabetes, doenças cardiovasculares e transtornos alimentares, devem ser levadas em consideração para garantir a segurança e a eficácia dessa prática", orienta.

"Além disso, pular o café da manhã pode levar à maior ingestão de alimentos mais tarde, muitas vezes em padrões menos estruturados e possivelmente mais calóricos. Esses padrões de alimentação podem contribuir para o ganho de peso e a obesidade, que são fatores de risco conhecidos de doenças cardiovasculares", frisa del Favero.

O estudo notou que alguns grupos de pessoas tendem a fazer a primeira e a última refeições mais tarde: no geral, foram participantes mais jovens, estudantes ou desempregados, solteiros, sem histórico familiar de doenças cardiovasculares, fumantes e os que contam com rendimentos mensais mais baixos. Além disso, aqueles que faziam refeições mais tarde apresentaram um maior consumo de álcool, com mais episódios de ingestão excessiva. Eles também relataram dormir mais tarde e eram mais propensos a ter uma maior variabilidade nos horários das refeições ao longo da semana.

"O fato de os participantes mais jovens e solteiros tenderem a comer mais tarde não é particularmente surpreendente. Os jovens adultos, em especial estudantes e solteiros, podem ter horários de vida mais flexíveis e menos estruturados, o que leva a horários de refeição mais irregulares e tardios. A associação entre comer tarde e ter um maior consumo de álcool pode refletir um estilo de vida mais social e noturno", comenta a especialista do Einstein.

## A importância da crononutrição

As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade no mundo. De acordo com a pesquisa, a dieta é um importante fator de risco e contribui anualmente para 7,94 milhões de mortes relacionadas a essas condições. Os autores dizem que o estilo de vida moderno e o aumento das práticas de jejum que promovem a omissão de refeições têm levado a comportamentos nutricionais inadequados, como comer tarde da noite e pular o café da manhã.

Por isso, cada vez mais os profissionais da saúde alertam sobre a importância da crononutrição. "Esse é um campo da nutrição que explora como o horário das refeições interage com o relógio biológico do corpo (o ritmo circadiano) para afetar a saúde e o metabolismo. Baseia-se na ideia de que não apenas o que você come, mas quando você come, tem impactos significativos na saúde, no bem-estar e na prevenção de doenças", explica a nutricionista.

O corpo humano opera em ciclos naturais de 24 horas, que regulam processos fisiológicos como sono, metabolismo, secreção de hormônios e muitas outras funções celulares, e a crononutrição enfatiza a alimentação alinhada a esses ritmos para otimizar a saúde.

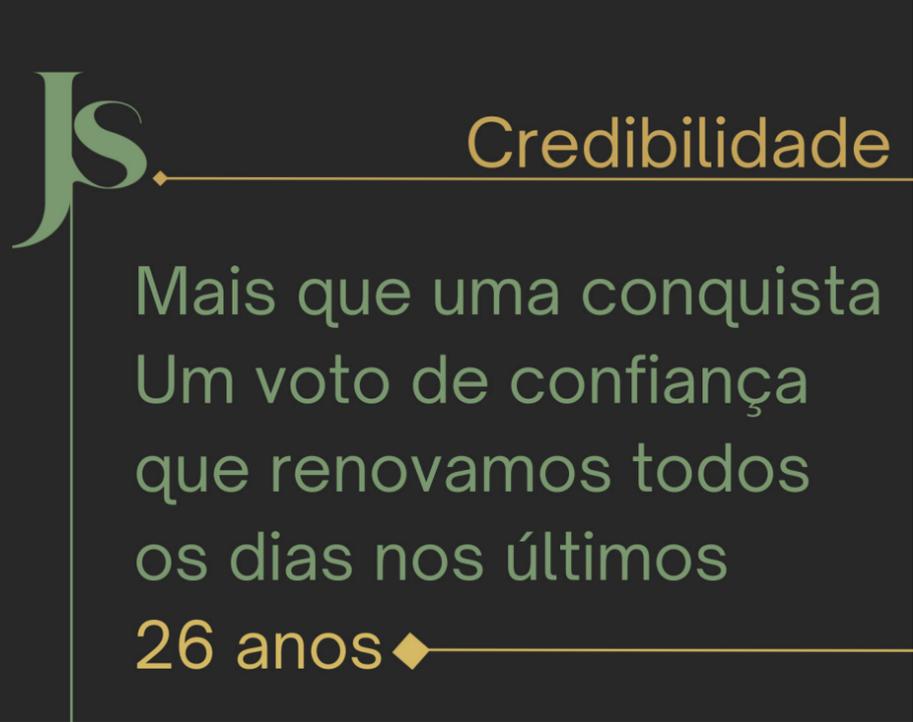
"Manter uma rotina, se alimentando nos horários corretos e limitando a ingestão de alimentos a certas horas do dia, pode ajudar a melhorar a saúde metabólica e reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e obesidade. Na prática, isso vem sendo trabalhado em consultório, conscientizando os pacientes sobre a importância de se manter uma rotina saudável", finaliza Serena del Favero.



**TAISE RODRIGUES**

**STUDIO**  
**FOTOGRAFICO**

**(77) 98858-1020**



**Js. Credibilidade**

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



**Marlito Lacerda**  
CONTABILIDADE.

Rua CEL. Tibério Meira, 188 - 1º Andar - Sala 101  
EDF. João A. Lacerda - Centro - CEP - 46100 - 000  
Email: marlito@marlitocontabilidade.com.br  
Instagram - @contabilidademarlitolacerda

www.marlitocontabilidade.com.br

Brumado - Bahia  
Setor Contábil - (77) 99844654  
Setor Fiscal - (77) 998436634  
Setor Pessoal - (77) 999251133

# Brasil tem 15,7 milhões de microempreendedores individuais

Número representa 73% dos total de empresas formais do país

PALOMA CUSTÓDIO/BRASIL61

brasil61.com

O Brasil possui 15,7 milhões de microempreendedores individuais (MEIs) com CNPJ ativo. O dado é do levantamento mais recente do Ministério da Fazenda. Segundo o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), esse número representa cerca de 73% do total de empresas formais do país.

Segundo o gerente de relacionamento com o cliente do Sebrae, Ênio Pinto, o MEI deu visibilidade para muitos negócios que estavam na informalização.

“A condição de MEI permite que você tire um empreendimento da informalidade e, a partir do momento que ele é formal — que terá condição inclusive de ter notas fiscais — [possa] vender para outras empresas, para o próprio governo. Acho que a figura do MEI é um divisor de águas na economia brasileira porque tira muita gente da informalidade e catalisa, impulsiona, acelera o processo de empreendedorismo na economia como um todo”, considera.

De acordo com pesquisa realizada pelo Sebrae em parceria com a Fundação Getúlio Vargas (FGV), a formalização dos microempreendedores individuais gerou um ganho de até R\$ 69,56 bilhões na economia do país.

Entre as atividades econômicas mais comuns entre MEIs estão serviços de salão de beleza (cabeleireiro, barbeiro, manicure, etc.), com 1,02 milhão de CNPJs ativos. Na sequência estão os profissionais do setor de vestuário, com quase 977 mil CNPJs; e serviços de execução de alvenaria, com mais de 694 mil CNPJs.

Segundo análise do Sebrae, ao final de 2019, a quantidade de MEIs ativos era de menos de 9,5 milhões. Até 2022, 5,4 milhões de novos negócios foram gerados na categoria de microempreendedores individuais. Na avaliação do gerente do Sebrae, Ênio Pinto, a crise econômica provocada pela pandemia da Covid-19 e o aumento do desemprego contribuíram para o avanço do número de MEIs. Para ele, isso reflete um país de alma empreendedora.

“Fica claro que o brasileiro, quando pode escolher, prefere ingressar na sociedade produtiva como um empreendedor do que como um funcionário. Nós temos inclusive pesquisas que mostram isso de forma bastante objetiva. Então durante todo o período de pandemia, que muita gente perdeu emprego, que alguns negócios encolheram sua atividade, e você não tinha a opção de fazer um ingresso na sociedade produtiva como colaborador, foi a hora que muita gente desengavetou seus projetos empresariais”, destaca.

De acordo com o relatório Global Entrepreneurship Monitor, realizado pelo Sebrae em parceria com o Instituto Brasileiro de Qualidade e Produtividade (IBQP), empreender é o terceiro maior sonho dos brasileiros.

## Empreendedorismo por necessidade e oportunidade

Entre os motivos que levam os microempreendedores individuais a começarem o próprio negócio estão a necessidade e a oportunidade, como explica Ênio Pinto.

“O empreendedorismo por oportunidade é quando o indivíduo identifica um problema na sociedade a ser resolvido, identifica uma oportunidade concreta de negócio e se organiza, faz um plano de negócio para explorar da melhor maneira possível. São pessoas que a gente diz que são vocacionadas para empreender; se pudessem escolher entre empreender ou trabalhar para uma empresa, elas fazem a opção de ser empreendedor”, pontua.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Poderosa na Chapa

© anette alencar

“A pessoa que empreende por necessidade é uma pessoa que, se confrontada com a chance de ter carteira assinada, ela faz a opção de ir para a carteira assinada. Então ela está empreendendo, como o nome diz, por necessidade de sobrevivência, para gerar uma renda mínima que seja”, explica.

A microempreendedora individual Mechelle Gonzaga é proprietária da Poderosa na Chapa, negócio especializado em catering (serviço de bufê), na cidade do Rio de Janeiro. A inspiração para empreender veio de uma necessidade após o fim de um casamento abusivo.

“Eu sofri violência psicológica e financeira. E, no final do casamento, teve violência física também. Mas eu planejei sair desse casamento e estudei gastronomia”, relata.

A princípio, ela começou a trabalhar como CLT em uma hamburgueria no bairro do Leblon; foi quando surgiu a oportunidade de participar de um evento de gastronomia.

Eu tinha R\$ 500 na conta e falei: ‘cara, vamos embora. Eu vou criar os meus hambúrgueres’. Em três horas eu tinha vendido tudo. Nesse sentido, eu vi uma grande oportunidade de negócio”, conta.

Dez anos depois, a Poderosa na Chapa, que começou na cozinha da casa da Mechelle, já chegou a grandes eventos. “Eu fiz desde pequenos, como a Feira da Glória — que é a maior feira livre do Rio de Janeiro — até o Rock in Rio, por exemplo, em 2022”, lembra.

Após tantas conquistas com o negócio, Mechelle ressalta a importância de estar regularizada desde o começo e os benefícios de ter aderido ao Simples Nacional (sistema de tributação simplificada para MEIs e pequenas empresas).

“Não só para a gente ter uma segurança previdenciária, mas, se eu não estivesse com o meu MEI regularizado, eu não conseguiria fazer toda a legalização do meu produto para poder estar lá no Rock in Rio, por exemplo. E eu também emito nota fiscal para os meus clientes de catering”, afirma.

O professor de MBAs da Fundação Getúlio Vargas, Eduardo Maróstica, destaca o impacto da formalização para os pequenos negócios.

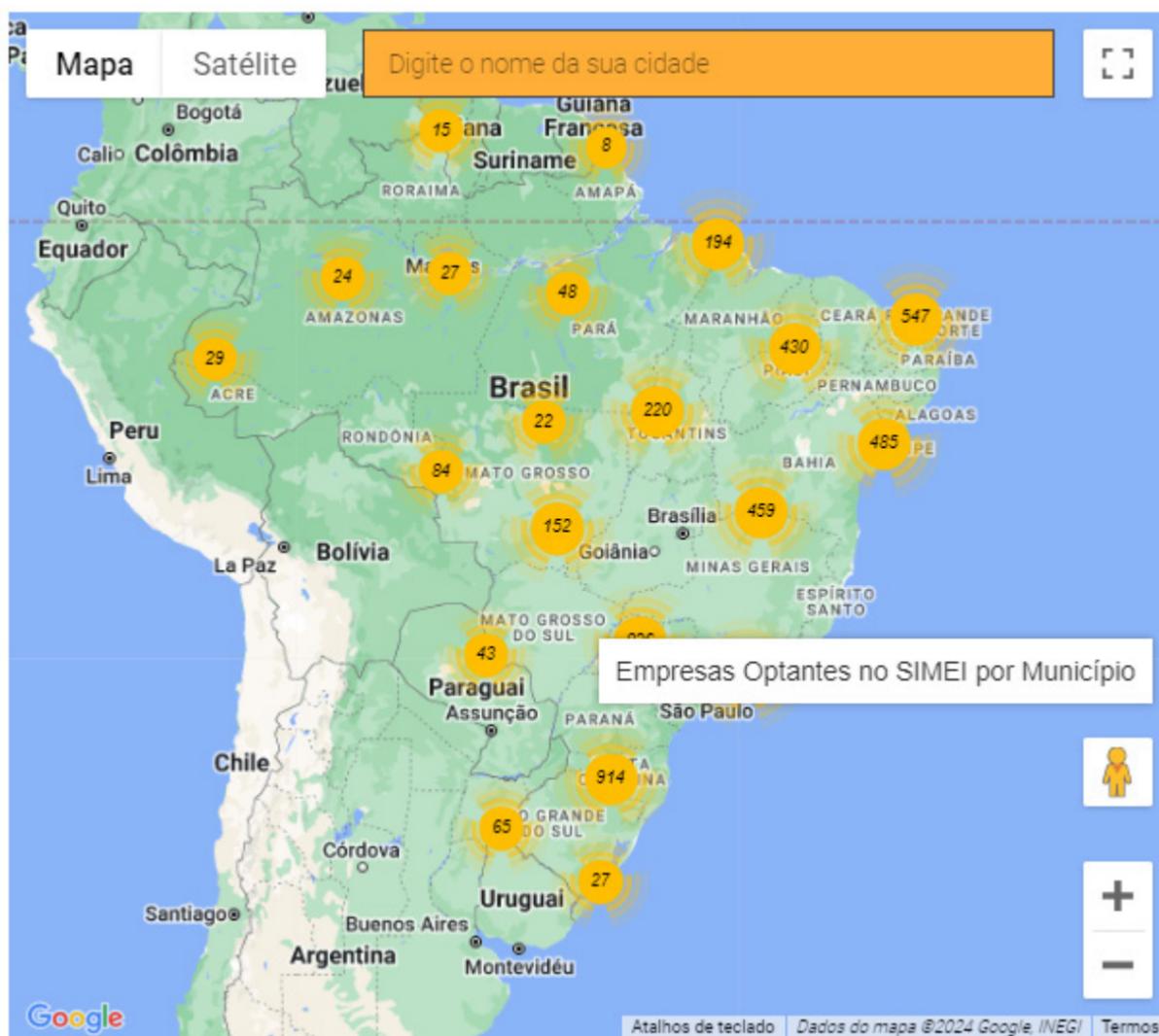
“Enquanto você está na informalidade você não existe, porque você não tem uma constituição. Você confunde o seu dinheiro pessoal com o da empresa. E o fato de você estar constituído como empresa te facilita em adesão de crédito, linha de crédito, legitimidade e protagonismo”, destaca.



Mas nem todos empreendem por necessidade. Há também aqueles que veem uma oportunidade de realizar os sonhos e se agarram nela. É o caso da brasileira Juscinelia Bastos, proprietária da Yasmin Joias. Ela conheceu o ramo das semijoias quando foi convidada para trabalhar como vendedora de uma empresa. Após dois anos, começou a pensar em ser dona do próprio negócio; agarrou a oportunidade e abriu a Yasmin Joias — em homenagem ao nome da filha mais nova.

Para ela, ter se tornado uma microempreendedora individual foi um divisor de águas. “Com esse trabalho eu consegui formar meus dois filhos. Eu tenho um filho que é formado em Direito e tenho outro formado em Contabilidade. E dei para eles uma adolescência confortável. Eu sou mãe solo e os criei sozinha, trabalhando com semijoias”, conta.

### Confira o número de MEIs na sua cidade



Semana do MEI Para quem deseja abrir um MEI, se formalizar ou quer alavancar os negócios, o Sebrae promove em todo o país, entre os dias 20 e 24 de maio, a Semana do MEI. Esta é a 15ª edição do evento que, este ano, tem o tema “Chega junto com o Sebrae”. De forma gratuita, a programação inclui atividades presenciais e online, como palestras, oficinas práticas, cursos, além de networking e histórias inspiradoras de empreendedores de sucesso.

“A semana do MEI é a maior mobilização promovida pelo sistema Sebrae. A nossa intenção é profissionalizar ainda mais a condução desse pequeno empreendedor. Então vai ter um dia em que vamos abordar as questões ligadas a finanças, em outro a questão de planejamento, em outro a questão de vendas, vendas digitais inclusive. É atualizar o conhecimento que ele precisa ter para estar à frente desse empreendimento e vir a ter uma possibilidade maior de sucesso”, explica Ênio Pinto. Fonte: Brasil 61 - <https://brasil61.com/n/brasil-tem-15-7-milhoes-de-microempreendedores-individuais-bras2411699>

brasil-tem-15-7-milhoes-de-microempreendedores-individuais-bras2411699

# anima

SAÚDE & BEM-ESTAR



Rua Joana Angélica, 245, Centro – 1º Andar  
(Acesso por Elevador)  
Brumado - BA



Telefone: (77) 9 9998-7920

anima  
SAÚDE & BEM-ESTAR

## Prazo de renegociação do Desenrola Brasil acaba nesta segunda

### Etapa inclui dívidas vencidas entre janeiro de 2019 e dezembro de 2022

**POR PAULA LABOISSIÈRE E WELLTON MÁXIMO**  
agenciabrasil.ebc.com.br

Os devedores de até R\$ 20 mil que ganhem até dois salários mínimos ou sejam inscritos no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico) têm até esta segunda-feira (20) para renegociar os débitos no Desenrola Brasil. O prazo de adesão para a Faixa 1 do programa havia sido prorrogado no fim de março.

Iniciada em outubro de 2023, a Faixa 1 contempla pessoas com renda de até dois salários mínimos ou inscritas no CadÚnico. A etapa engloba dívidas que tenham sido negativadas entre janeiro de 2019 e dezembro de 2022 e não podem ultrapassar o valor atualizado de R\$ 20 mil cada (valor de cada dívida antes dos descontos do Desenrola).

Por meio do programa, inadimplentes têm acesso a descontos de, em média, 83% sobre o valor das dívidas. Em algumas situações, segundo o ministério, o abatimento pode ultrapassar 96% do valor devido. Os pagamentos podem ser feitos à vista ou parcelados, sem entrada e em até 60 meses.

#### Fake News

Na reta final do prazo para renegociação das dívidas, a pasta desmentiu duas fake news que circulam sobre o programa. Uma delas diz que, ao negociar as dívidas pelo Desenrola, o cidadão não perde nenhum benefício social. Outra, que a pessoa não fica com o nome sujo nos sistemas do Banco Central.

“O Relatório de Empréstimos e Financiamentos do sistema Registrato do Banco Central não é um cadastro restritivo. Ele exibe o “extrato consolidado” das dívidas bancárias, empréstimos e financiamentos, tanto do que está em dia quanto do que está em atraso. Isso permite que o cidadão acompanhe, em um só lugar, todo o seu histórico financeiro e se previna contra golpes.”

“Assim, as dívidas que forem negociadas no Desenrola para pagamento parcelado vão aparecer no extrato emitido pelo Banco Central, assim como outras dívidas bancárias, para que possam ser acompanhadas somente pelo cidadão. Os bancos não acessam os relatórios das pessoas; eles conseguem ver apenas as informações consolidadas, quando o cidadão autoriza esse acesso.”

#### Entenda

Além de dívidas bancárias como cartão de crédito, também podem ser negociadas contas atrasadas de estabelecimentos de ensino, energia, água, telefonia e comércio varejista. A plataforma do Desenrola permite parcelar a renegociação inclusive com bancos nos quais a pessoa não tenha conta, permitindo escolher o que oferece a melhor taxa na opção de pagamento parcelado.

Para quem tem duas ou mais dívidas, mesmo que com diferentes credores, é possível juntar todos os débitos e fazer uma só negociação, pagando à vista em um único boleto ou Pix ou financiando o valor total no banco de preferência.

Para ter acesso ao Desenrola, é necessário ter uma conta Gov.br. Usuários de todos os tipos de contas — bronze, prata e ouro — podem visualizar as ofertas de negociação e parcelar o pagamento. Caso o cidadão opte por canais parceiros, não há necessidade de uso da conta Gov.br



© JOÉDSON ALVES/AGÊNCIA BRASIL

**SOS**  
Rio Grande do Sul

**PIX**  
SOS RIO GRANDE DO SUL  
Ajude doando qualquer valor



Chave PIX (CPF): 99.999.999/9999-99  
Instituição: Banco do Sul



## Prefeitura de Vitória da Conquista lança projeto Citrus do Futuro no próximo dia 27

PMVC.BA

www.pmvc.ba.gov.br

O setor agrícola de Vitória da Conquista está recebendo um novo incremento: o projeto Citrus do Futuro. A iniciativa, cujo lançamento acontece no próximo dia 27, às 19h, no auditório Lúcia Dórea (Cemae), é da Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Rural (SMDR).

Com apoio do Vamos Produzir e da Embrapa, o Citrus do Futuro chega com o objetivo de implementar e reforçar a citricultura no município, a fim de maximizar a produtividade agrícola para os agricultores e agricultoras familiares de Vitória da Conquista. "Nós já temos o umbu gigante que é um sucesso, inclusive é referência para diversos municípios da região. E agora é a vez da citricultura, que vem se somar a outras culturas que o município já tem, como a cafeicultura e a mandioca", explicou o secretário da SMDR, Breno Farias.

Além das palestras com os temas "Potencialidade da citricultura no Planalto da Conquista" e "Porta-enxertos para citros – presente e futuro", os produtores terão o Dia de Campo, no dia 28, às 9h, na fazenda Bom Retiro, localizada na BR-116, Km 910 (à esquerda, entre Vitória da Conquista e Cândido Sales). Três pesquisadores serão responsáveis pelas estações: a primeira, sobre manejo de poda e irrigação; a segunda, sobre variedades de porta-enxertos para citricultura da região; e, a terceira, sobre variedades copa com alto potencial de produtividade para região.

Segundo Breno Farias, em médio e longo prazo, o município pode se tornar um grande produtor de citros da Bahia. "O projeto irá contemplar 40 agricultores familiares espalhados nos três biomas do município, caatinga, mata de cipó e mata atlântica. Cada um deles está recebendo mudas e orientação técnica para o plantio e manejo até à colheita", explicou.

FOTO: DIVULGAÇÃO

www.pmvc.ba.gov.br

# CONVITE

A Prefeitura Municipal tem a honra de convidar V.S<sup>a</sup> para o lançamento do Projeto Citrus do Futuro - Incentivando a Agricultura de Vitória da Conquista.

**27 MAIO**  
SEGUNDA-FEIRA **19H**  
AUDITÓRIO LÚCIA DÓREA - CEMAE  
AV. OLÍVIA FLORES, 3000

**DIA DE CAMPO**  
**28 MAIO**  
TERÇA-FEIRA **09H**  
FAZENDA BOM RETIRO  
RODOVIA BR - 116 SUL  
KM 910

**Palestras:**  
Potencialidade da citricultura no Planalto da Conquista

Porta-enxertos para citros - presente e futuro

SECRETARIA MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO RURAL

PROJETO CITRUS DO FUTURO

VAMOS PRODUIR

Embrapa

PREFEITURA VITÓRIA DA CONQUISTA  
GOVERNO PARA PESSOAS

## QUEM NÃO QUER VIAJAR PAGANDO BARATO?

**Passagens Imperdíveis:**  
promoções de passagens aéreas nacionais e internacionais

Baixe nosso aplicativo grátis: **Passagens Imperdíveis**



## Barra do Choça sediou Encontro Territorial de Cultura

**GABRIELA OLIVEIRA**

reprotagem@jornaldosudoeste.com

FOTO: ASCOM/PMBC



Por iniciativa do Governo do Estado, através da Secretaria de Estado de Cultura da Bahia, por meio da Superintendência de Desenvolvimento Territorial da Cultura (Sudecult), os 27 Territórios de Identidade estão sediando Encontros Territoriais de Cultura. Os eventos têm por objetivo de avançar nos debates para construção e consolidação dos Sistemas Municipais de Cultura, sendo conduzidos por membros da Diretoria de Territorização de Cultura da Secretaria de Estado de Cultura da Bahia, que orientam os gestores municipais em relação à execução da Política Nacional Aldir Blanc de Fomento à Cultura (Lei Federal nº 12.399, de 8 de julho de 2022) e promovem diálogo com as classes culturais locais.

No último dia 17, a Prefeitura Municipal de Barra do Choça, através da Secretaria Municipal de Administração, por meio do Departamento Municipal de Cultura, sediou o Encontro do Território de Identidade do Sudoeste Baiano, que reúne os municípios de Anagé, Aracatu, Barra do Choça, Belo Campo, Bom Jesus da Serra, Caetanos, Cândido Sales, Caraíbas, Condeúba, Cordeiros, Encruzilhada, Guajeru, Jacaraci, Licínio de Almeida, Maetinga, Mirante, Mortugaba, Pripá, Planalto, Poções, Presidente Jânio Quadros, Ribeirão do Largo, Tremedal e Vitória da Conquista.

O Encontro, realizado no auditório da Prefeitura Municipal, abordou, entre outros importantes temas relacionados à Cultura, a legislação cultural vigente, a descentralização dos recursos, o controle e participação da sociedade, além de informações relacionadas a elaboração de Projetos e Editais.

Destaques durante o Encontro para a apresentação dos alunos do Espaço Cultural João Caranha – Unidade do Departamento de Cultura, vinculado à Secretaria Municipal de Administração, destinado à inclusão social e ao resgate, valorização e preservação da Identidade Cultural do município, onde também são oferecidos cursos, como os de Dança, Música e Canto – de Dona Lúcia Ribeiro (voz e violão), Luiza Moura (violão clássico) e Natan Amorim (Teclado).

Na segunda parte do evento, à tarde, os representantes culturais dos municípios do Território de Identidade do Sudoeste Baiano estiveram reunidos para avançar nas discussões em torno de diversos temas, entre os quais a capacitação para a Certificação de novos Pontos de Cultura; consultas à sociedade civil, através de Audiências Públicas, para implementação da Política Nacional Aldir Blanc de Fomento à Cultura e Câmara Temática; Metodologia de Encontros para a construção do Plano Anual de Aplicação de Recursos (PAAR).

Participaram do Encontro do Território de Identidade do Sudoeste Baiano, além da Diretora de Cidadania da Cultura da Superintendência de Desenvolvimento Territorial da Cultura da Secretaria de Estado de Cultura da Bahia, Thais Ariane Ferreira Pimenta, e do gestor do Departamento de Cultura de Barra do Choça e vice-presidente da Câmara Temática de Cultura do Sudoeste Baiano, Vinicius Gil (Purki) Ferreira da Silva, entre outras autoridades, representantes das Secretarias e Conselhos Municipais de Cultura de municípios do Território e convidados, o prefeito do município, Oberdan Rocha Dias (Progressistas); Roberto Hebert Meira Rocha, secretário-Executivo do Consórcio Intermunicipal do Vale do Rio Gavião (Civarleg); Alisson Damasceno Pires, presidente do Conselho Municipal de Políticas Culturais de Cordeiros e 1º Secretário da Câmara Temática de Cultura do Sudoeste Baiano; Nallyne Celene Neves Pereira, representante do Núcleo Territorial de Educação do Sudoeste Baiano – NTE 20, com sede em Vitória da Conquista.

**(\*) COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BARRA DO CHOÇA.**



CONSULTORIA E ASSESSORIA MUNICIPAL

*Ação e Organização a serviço da Administração Pública*

End.: Av. Jesiel Norberto, 367 - Candeias

Tel.: (77) 3424-6429

Vitória da Conquista - BA

## Uesb desenvolve projetos com olhar para a Inclusão Social

POR ALINE LUZ

WWW.UESB.BR/NOTICIAS

A inclusão é um conceito, cada vez mais, relevante e necessário em diversas áreas da sociedade. Abrange a ideia de proporcionar igualdade de oportunidades entre os sujeitos e tratamento justo para todas as pessoas, independentemente de suas características, crenças, costumes ou diferenças individuais.

Na Uesb, a inclusão vem sendo aplicada em uma série de ações do ensino, da pesquisa e da extensão. Assim, muito além de programas, projetos e atividades, todas as pessoas que formam a Instituição vêm sendo peça-chave para que a diversidade se torne parte da Uesb e da vida social, contribuindo para estabelecer a equidade e a pluralidade.

A história de Geisa de Fátima Barros e sua filha Raiane Letícia Barros é um dos muitos exemplos de que o processo de inclusão deve ser diário e em todas as esferas. Geisa conta que é mãe de três filhos e que soube que Raiane, hoje com 18 anos, tinha Síndrome de Down na hora do parto. "Tive uma gravidez tranquila. Só soube naquele momento. Graças a Deus, a gente tomou as rédeas da situação. Fizemos todo o possível para ela ter um desenvolvimento pleno. Procuramos o que foi preciso", explica.

Além disso, ela destaca como fundamental a forma que escolheu lidar com o processo de criação da filha. "A primeira coisa que eu aboli dentro da minha casa foi o preconceito. Não deixei ninguém ter preconceito com ela. Quem tivesse preconceito, que não aceitasse minha filha do jeito que ela era, não frequentava minha casa", revela.

Ao longo desse percurso, Letícia tem participado do "Fala Down", projeto desenvolvido na Uesb desde 2011. "Ela entrou exatamente no período de alfabetização. Ela já falava bem, mas, depois do projeto, melhorou bastante a questão da linguagem e do desempenho. É um trabalho muito sério, com dedicação e amor. É um grupo espetacular, que transforma vidas e torna a rotina de quem participa com muito mais acesso", avalia.



Geisa de Fátima Barros e sua filha Raiane Letícia Barros

Coordenado pela professora Carla Ghirello-Pires, o Grupo de Pesquisa “Fala Down” é desenvolvido desde 2011, fazendo o acompanhamento de linguagem na área de Neurolinguística e Teoria Histórico-Cultural de bebês, crianças e jovens. Hoje, são atendidas cerca de 30 pessoas, entre bebês de dois meses e crianças de 4 anos. “Estamos fazendo o acompanhamento sistemático do balbucio da primeira palavra significativa e primeiras fases. Temos conseguido marcos bastante próximos das crianças típicas. Também temos algumas crianças em nível pré-escolar e escolar. Para os jovens, há várias atividades, desde ir a shows, pizzaria, entre outros. São ações para que eles possam estar inseridos socialmente”, revela.



FOTO: ACERVO DO PROJETO

O “Fala Down” funciona desde 2011 em Vitória da Conquista

Atendimentos individuais, em grupos e aulas de música integram as atividades do projeto. A iniciativa atende as cidades de Vitória da Conquista, Iguai, Caraíbas, Itambé, Itapetinga, Poções, Nova Canaã, Paramirim, Belo Campo e Barra do Choça.

Outro projeto da Uesb que tem como foco a inclusão é o “Idoso Digital”. De acordo com Valéria Argôlo, coordenadora do projeto, a ação extensionista tem o objetivo principal de incluir, digitalmente, pessoas idosas alfabetizadas e/ou semialfabetizadas cadastradas no Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (Niefam) e que possuam smartphone. Assim, é possível viabilizar, a esse público, o acesso às oportunidades e recursos oferecidos pela tecnologia.

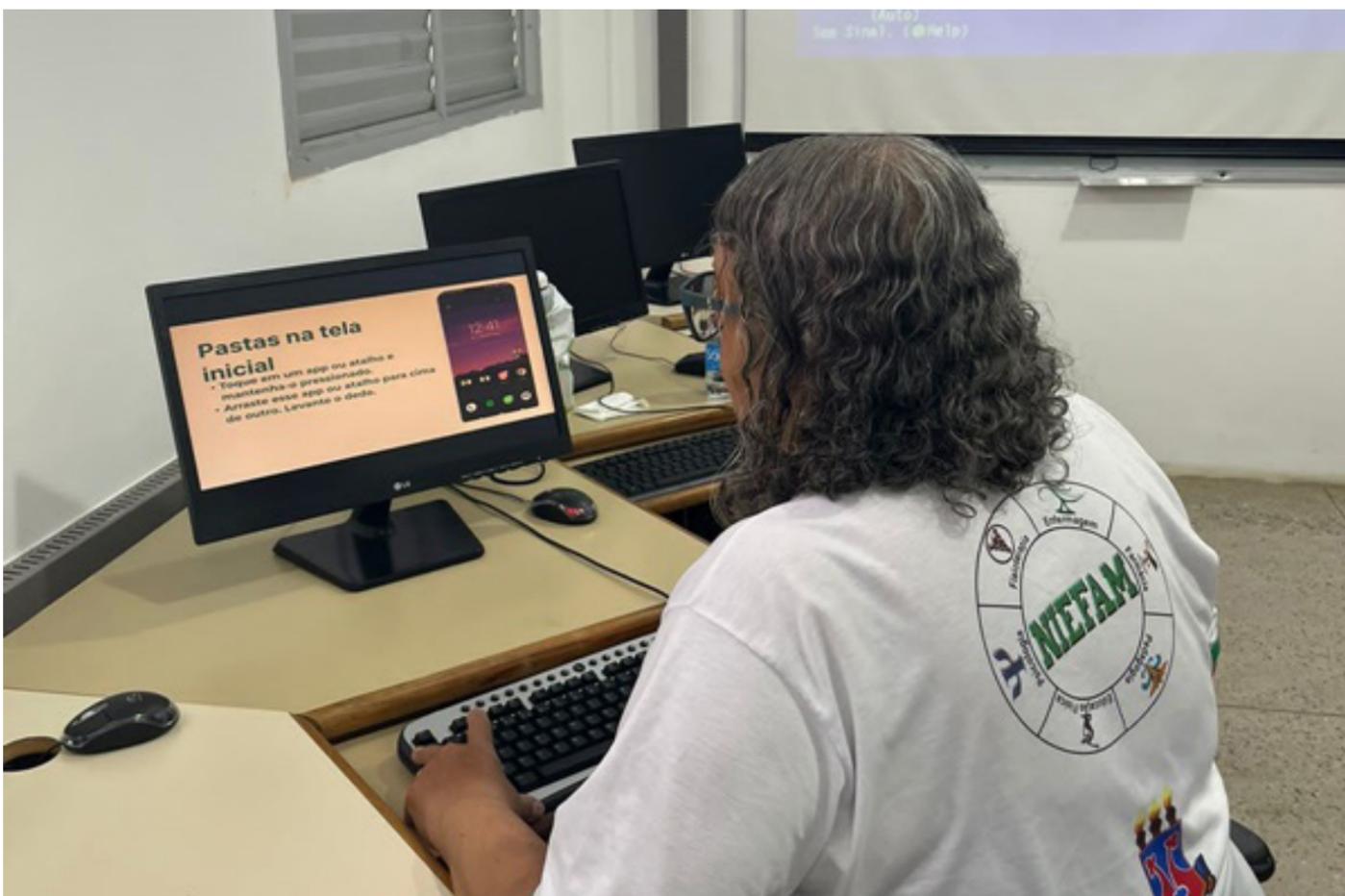


FOTO: ACERVO DO PROJETO

O projeto “Idoso Digital” funciona desde 2013 em Jequié

Desde 2013, mais de 150 idosos foram atendidos pelo projeto, em Jequié. Segundo Valéria, a atividade desempenha um papel significativa tanto na inclusão digital como no desenvolvimento da autonomia e confiança do idoso no uso de dispositivos e recursos digitais. “Isso ajuda a combater o isolamento social, um problema comum em idosos, além de possibilitar o estímulo mental, pois o uso de dispositivos e aplicativos digitais pode ser uma forma de manter a mente ativa e saudável”, avalia.

Além das aulas presenciais sobre o uso de smartphone e aplicativos, videoaulas, dicas e informações sobre tecnologia são disponibilizadas nas plataformas do projeto no Instagram e no YouTube. Iraildes Oliveira, aluna do projeto, é só elogios à iniciativa. "Aprendi quase tudo que sei fazer hoje com um celular. Para mim, esse projeto tem sido uma benção. Me sentia deslocada, e até um tanto envergonhada, pois trabalhava com a melhor idade na minha igreja e não sabia praticamente nada de tecnologia. Hoje já sei acessar Facebook, Instagram, Google, YouTube, WhatsApp e aplicativos de bancos. Posso dizer que o projeto fez uma grande transformação na minha vida. Consigo resolver praticamente tudo sem sair de casa", comemora.



Mais de 150 idosos já foram atendidos no projeto

Ela ressalta que nem sempre há condições de pagar um curso particular. "Sou muito grata à equipe que dispensou, a todos os participantes, um atendimento respeitoso e totalmente inclusivo. Só gratidão por essa iniciativa de incluir a comunidade e, principalmente, as pessoas idosas e portadores de alguma dificuldade física e cognitiva", revela.

## Proteja suas conquistas, conte com a **REALIZA**



**Assistências que atendem suas necessidades  
24 horas sete dias por semana.**



Rua Joana Angélica, 245 - 1º Andar - Sala 01 - Centro  
Sênior Clínica

☎ (77) 9 9957-6500

# Governo do Estado entrega vans escolares que vão atender estudantes da zona rural de 54 municípios

## Veículos devem garantir mais mobilidade e segurança para os estudantes

FOTOS: MATEUS PEREIRA GOVBA



### COMUNICACAO GOVERNO DA BAHIA

comunicacao-governodabahia@secom.ba.gov.br

Os estudantes da zona rural de 54 municípios baianos serão beneficiados com vans escolares entregues, nesta segunda-feira (20), pelo Governo do Estado. O ato ocorreu no Parque de Exposições, em Salvador, e contou com a participação do governador Jerônimo Rodrigues.

O chefe do executivo baiano destacou o comprometimento com a mobilidade e segurança dos estudantes por meio da entrega dos veículos. "Aqui é transporte. Primeira segurança dos estudantes e é um carro confortável, com agilidade no tempo, que facilita a mobilidade", pontuou. Jerônimo ainda acrescentou que "essas vans não estão soltas no contexto da educação, nós estamos tratando de escolas novas, de contratação de pessoal, de programas sociais que garantem a permanência dos estudantes na escola", reforçou.

Foram destinados quase R\$ 15 milhões na aquisição e preparação das 54 vans. O valor foi oriundo de emendas parlamentares. Esses veículos vão impactar positivamente na rotina diária dos estudantes que moram distante das sedes, ao proporcionar conforto, pontualidade e menor tempo nas viagens, contribuindo com a formação educacional e social deles.

De acordo com a secretária da Educação em exercício, Rowenna Brito, além das escolas de tempo integral, os investimentos em educação passam por ações como essa. "Isso garante que o estudante consiga chegar na hora certa na escola. Isso garante segurança nesse transporte escolar e, sobretudo, a permanência do estudante", comentou.

Atualmente, a rede estadual de ensino tem aproximadamente 121.500 mil estudantes que residem na zona rural, onde há necessidade de transporte escolar para acessar as unidades. O Governo do Estado vem contribuindo com a renovação da frota própria dos municípios, adquirindo ônibus rurais e vans escolares, o que

umenta a qualidade do serviço para os estudantes, tanto municipais quanto estaduais.

O prefeito da cidade de Ipirá, Edvonilson Santos, conhecido como Dudy, falou da parceria com o governo baiano para a ampliação da frota. "Para a gente é muito importante e que venham mais vans para que a gente possa ofertar para a nossa classe estudantil. Se não houvesse essa parceria com o Governo do Estado, a gente não teria condição de ofertar tanto serviço e obra, que o povo tanto necessita", ressaltou.

## Municípios contemplados

Os 54 veículos foram destinados para Banzaê, Barra, Boninal, Cachoeira, Caem, Camaçari, Canudos, Casa Nova, Catu, Central, Cipó, Correntina, Dom Macedo Costa, Governador Mangabeira, Guanambi, Ibicaraí, Ibititá, Ibotirama, Ilhéus, Ipirá, Itabela, Itacaré, Itaetê, Itapitanga, Itaquara, Ituberá, Jaguarari, Jequié, Juazeiro/Unep, Lajedinho, Lençóis, Licínio de Almeida, Madre de Deus, Mansidão, Maracás, Matina, Monte Santo, Olin-dina, Paulo Afonso/Unep, Poções, Presidente Tancredo Neves, Rio Real, Santa Bárbara, Santo Estevão, Sátiro Dias, Seabra, Serra Dourada, Sítio do Mato, Sobradinho, Tanque Novo, Ubaíra, Ubaitaba, Vitória da Conquista e Wanderley.



**MIVAN MARTHINS**  
77 99993-1812

**AGENDA Aberta**

**SÃO JOÃO 2024**

M CAMISETAS  
UNIFORME E PERSONALIZAÇÃO

**1ª Corrida de rua**  
**COMEMORANDO**  
**147 Anos**  
**DE BRUMADO**

**16/06**  
**7:30**  
Saída: Praça Armindo Azevedo  
(em frente ao Mercado de Artes)

**5 K 10 K**

Informações:  
(77) 9951-1122

Inscrições:  
[www.races.com.br](http://www.races.com.br)

Premiação em dinheiro para as duas distâncias

Realização:  
**Instituto Bahia Solidária**