

TREINO INTENSO DE MUSCULAÇÃO AJUDA A PRESERVAR FORÇA EM IDOSOS

Pags. 10 e 11

Doação de órgãos cresce 24% na Bahia em 2024

Dados do primeiro semestre de 2024 comprovam que a Bahia avançou no número de doações de órgãos, quando comparado ao mesmo período do ano passado. Neste ano, foram realizadas 499 doações, o que representa um aumento de 24% quando comparado com as 401 captações realizadas no primeiro semestre de 2023.

O coordenador do Sistema Estadual de Transplantes, Eraldo Moura, destacou que o aumento representa uma maior conscientização por parte da população quanto à importância dos transplantes e da doação.



Pags. 16 e 17

FOTO: ASCOM

O que o consumo de carboidratos tem a ver com o refluxo? Ciência investiga

Pags. 12 e 13

Atletas de paranatação da Bahia se destacam em competição nacional

Pags. 18 e 19

Aminoácidos: O caminho para maior eficiência da produção leiteira

Pags. 04 e 05

O Jornal do Sudoeste, o JS Notícias, o Portal Jornal do Sudoeste hospedado em <http://www.jornaldosudoeste.com> e 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, SI 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

CHEFE DE REDAÇÃO ADJUNTA
Gabriela Oliveira de Jesus
(77) 98816-6680
gabriellaoliveira2125@gmail.com

REPORTAGEM
Cássio Silva Bastos - (77) 99919-1997
cassiobastos_45@gmail.com

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

Gabriela Costa Matias - (77) 99997-5679
gabrielacostamatias@hotmail.com

Jailton Neri dos Santos
jailtonneri@outlook.com.br

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

COMUNICAÇÃO VISUAL/ ESTRATÉGIA DIGITAL/
SOCIAL MEDIA

DESIGNER GRÁFICO
Maria Cristiane da Silva
(77) 99805-3962
diagramacao@jornaldosudoeste.com

AUXILIAR/DESIGNER GRÁFICO
GUILHER Miller Teixeira Rodrigues
(77) 99103-2803
diagramacao@jornaldosudoeste.com

DEPARTAMENTO FINANCEIRO
Maria Augusta dos Santos e Silva
(77) 99838-6265
augusta@jornaldosudoeste.com

COMERCIAL/ATENDIMENTO AO CLIENTE
Máira Bernardes Pinto
(77) 99804-5635
secretaria@jornaldosudoeste.com

REDAÇÃO
(77) 99872-5689
reportagem@jornaldosudoeste.com
jornalismo@jornaldosudoeste.com
redacao@jornaldosudoeste.com
erramos@jornaldosudoeste.com

CONTATO DIRETO – SUGESTÃO DE PAUTAS
(77) 99838-6283
(77) 98816-6680
editor@jornaldosudoeste.com
reportagem@jornaldosudoeste.com

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

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

BLOCO DE NOTAS

AUDIÊNCIA PÚBLICA

DA REDAÇÃO
redacao@jornaldosudoeste.com

Palmas de Monte Alto sediará no próximo sábado, dia 20, uma Audiência Pública promovida pela Organização Não Governamental Odara – Instituto Mulher Negra, sediado em Salvador. A iniciativa, no âmbito do Projeto 'Jornada pela Vida das Mulheres Negras', tem por objetivo dar visibilidade e fortalecer o envolvimento das mulheres quilombolas na luta por participação política e o enfrentamento das diversas formas de violência a que são diariamente submetidas, abrindo espaço para que possam expor suas ideias e para articulação de demandas sociais que, de alguma forma, o Poder Público tem negligenciado.

A Audiência Pública em Palmas de Monte Alto, que será realizada a partir das 9h no Auditório Jorge Amado do Colégio Municipal Eliza Teixeira de Moura, conta com apoio e participação da Rede de Mulheres Quilombolas das Comunidades de Barra, Juazeirinho, Aroeira, Vargem Alta, Angico, Cedro, Curral Novo, Sítio Canjirana, Lagoa Seca, Jurema, Rancho das Mães, Vargem Comprida, Leão, Poço do Saco, e Lagoa do Canudo, localizadas na zona rural do município.

DIVULGAÇÃO

**AUDIÊNCIA PÚBLICA:
Mulher Negra Quilombola, Políticas
Públicas e Direitos Negados**

20 de Julho | 9h

Colégio Municipal Eliza Teixeira de Moura, Auditório
Jorge Amado, Praça Tiradentes, nº 378, Centro, Palmas
de Monte Alto - (BA)

Nelci Santos Aroeira
Cleidmar Brito Aroeira/Toquinha e Brasileira
Iara de Oliveira Jurema
Sidália Montalvão Vargem Alta

Silvana Silva Lagoa de Canudos
Natalia Lopes Lagoa Seca
Andréia Rayanne Poço do Saco
Maurília Lina Leão

2 DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA



FOTO: JANAINA NERIASCOM.SIDH

DA REDAÇÃO
redacao@jornaldosudoeste.com

Iniciativa da Secretaria de Estado de Justiça e Direitos Humanos da Bahia, em parceria com outras Secretarias e Órgãos da estrutura do Governo do Estado, Órgãos do Governo Federal e Prefeituras Municipais, a Caravana de Direitos Humanos, vai estar em Livramento de Nossa Senhora, Caetitê e Brumado entre os próximos dias 23 e 31 de julho.

Desenvolvida com objetivo de levar cidadania e promover o acesso da população, notadamente da parcela

mais vulnerável, à serviços nas áreas da Justiça, com oferta de serviços gratuitos de emissão de Cédula de Identidade (RG), Certidão de Nascimento, Passe Livre Intermunicipal Digital; Cadastro, Consultas e Emissão da Carteira de Identificação para Pessoas com Transtorno do Espectro Autista (Ciptea), atendimento e orientação ao consumidor com o Procon-BA, entre outros, Saúde, Educação e Direitos Humanos, que incluem a realização de Oficinas para formação em Direitos Humanos destinadas a estudantes da rede pública estadual de Ensino, tendo como foco despertar os jovens para a importância do convívio social com respeito à diversidade e à pluralidade, a Caravana da Cidadania estará em Livramento de Nossa Senhora entre os dias 23 e 24, no Colégio Estadual João Vilas Boas; em Brumado, dias 26 e 27, no Centro Estadual de Educação Profissional em Gestão e Meio Ambiente; e nos dias 30 e 31 em Caetitê, no Centro Territorial de Educação Profissional do Sertão Produtivo. A expectativa é que a Caravana da Cidadania garanta mais de 4 mil atendimentos nos três municípios.

* COM INFORMAÇÕES DA ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E DIREITOS HUMANOS DA BAHIA

[jsudoestebahia](https://www.x.com/jsudoestebahia)

www.jornaldosudoeste.com

[jornaldosudoeste](https://www.instagram.com/jornaldosudoeste)

(77) 99872-5389

[@JornaldoSudoestecanaljs](https://www.youtube.com/@JornaldoSudoestecanaljs)

[@jornalsudoestebahia](https://www.facebook.com/@jornalsudoestebahia)

BLOCO DE NOTAS

3 FESTIVAL DE POESIA E MUSICA

O Projeto Cozinha do Amanhã oferece formação profissional de excelência na área de Gastronomia, incluindo conceitos sustentáveis, que considera valores como o uso integral dos alimentos, valor nutricional e ingredientes locais. As aulas também abordarão técnicas com carnes, peixes, ovos, massas, dentre outros conhecimentos para o dia a dia em uma cozinha profissional.

“No segundo semestre, estamos entusiasmados em dar continuidade aos nossos Projetos, focando em transformar a vida das pessoas por meio da Gastronomia.

Salvador, com sua rica cultura e Gastronomia mundialmente reconhecida, é o cenário perfeito para isso. Nosso objetivo é proporcionar oportunidades para que os talentos locais se tornem protagonistas de suas próprias histórias. A Gastronomia Social e Sustentável do ICS certamente encontrará um espaço acolhedor e cheio de energia nesta cidade vibrante, impactando ainda mais vidas de maneira positiva.”, conta Luccio Oliveira, Presidente do Instituto Capim Santo.

Original de Ilhéus (BA), Luccio é gestor de empresas e formado em Gastronomia com Extensão

na Espanha. Como baiano, está animado com a nova unidade na capital do Estado.

Com uma carga horária de 200 horas, as aulas abrangem técnicas práticas e teóricas. Após a conclusão do curso, aproximadamente 80% dos formandos seguem carreiras na área da Gastronomia, seja como funcionários ou empreendedores.

“O Projeto na Unifacs é de grande importância social e estamos dedicados a dar continuidade nessa transformação. Através de um curso de curta duração com aulas práticas e teóricas, vamos capacitar nossos alunos para atu-

arem nas cozinhas de restaurantes e bares da cidade. Nosso Centro de Práticas oferece um ambiente ideal para que os alunos coloquem a mão na massa e adquiram o conhecimento necessário para seguir carreiras na Gastronomia. Este projeto reforça nosso compromisso com a responsabilidade social e a formação de profissionais qualificados.”, afirma Luísa Talento, Coordenadora do Curso de Gastronomia da Universidade Salvador, integrante do Ecossistema Ânima Educação.

A iniciativa tem apoio do Instituto Terra Firme, que atua com Educação, Empreendedorismo,

Esporte, Arte e Cultura na Bahia.

“O apoio à Educação e ao Empreendedorismo em Salvador é prioritário para o Instituto Terra Firme. Nossa meta é, ao lado dos parceiros, proporcionar ao mercado profissionais com sólida formação, além de um olhar voltado para valorização da identidade regional e para a promoção da sustentabilidade”, afirma a presidente do Instituto Terra Firme, Flávia Peres Lima.

As inscrições estão abertas até o dia 19/07 e podem ser realizadas através do site: <https://institutocapimsanto.org.br/portfolio-itens/cozinha-do-amanha/>.

HOMENAGEM

DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

O empresário guanambiense, ex-deputado federal, ex-vice e governador do Estado e ex-prefeito de Guanambi por quatro mandatos, Nilo Augusto de Moraes Coelho (UB) foi um dos homenageados pela Assembleia Legislativa da Bahia com a Comenda 2 de Julho, mais alta honraria concedida pelo Legislativo Estadual baiano. Criada em 1999, a Comenda Dois de Julho é conferida às personalidades que con-

tribuem ou tenham contribuído para o desenvolvimento político e administrativo da Bahia e do Brasil, e com a luta em defesa das liberdades do povo baiano.

A cerimônia de outorga da Medalha aconteceu na terça-feira (16), no Museu de Arte Contemporânea, em Salvador.

Acompanhado da esposa, ex-primeira-dama guanambiense Solange Coelho, o ex-prefeito Nilo Augusto de Moraes Coelho recebeu a honraria das mãos do governador Jerônimo Rodrigues Souza e da primeira-dama do Estado e presidente das Voluntárias Sociais da Bahia, Tatiane Ribeiro Velloso.

4



FOTO: (FERNANDO VIVAS/GOVBA)

EDUCAÇÃO INFANTIL - CAPACITAÇÃO

5

DA REDAÇÃO

redacao@jornaldosudoeste.com

Como parte das comemorações pelos 66 anos de emancipação política e administrativa de Ibotirama, a Prefeitura Municipal, através da Secretaria Municipal de Cultura, Esporte e Lazer, realizará no próximo final de semana, dias 20 e 21, as etapas locais do 40º Festival de Poesia de Ibotirama (FEPI) – Etapa Local Geraldo Poeta, e o 48º Festival de Música Popular de Ibotirama (FEMPI) – Etapa Local Sílvio Araújo e Paulinho Cavalcante. Os eventos serão realizados na Praça Mãe Josina e tem por objetivo oportunizar espaços e revelar novos talentos, valorizar a música popular e a poesia e contribuir para o enriquecimento do acervo cultural local.

Os dez primeiros colocados do 40º Festival de Poesia de Ibotirama (FEPI) e os cinco vencedores do 48º Festival de Música Popular de Ibotirama (FEMPI), garantirão vaga na etapa nacional dos Festivais que acontecerão nos próximos dias 9 e 11 e no dia 10 de agosto, respectivamente.



FOTOS: DIVULGAÇÃO/ASCOM PMI

* Com informações da Assessoria de Comunicação Social da Prefeitura Municipal de Ibotirama

Aminoácidos: O caminho para maior eficiência da produção leiteira

MARIANA CREMASCO - ALFAPRESS COMUNICAÇÕES
mariana.cremasco@alfapress.com.br

No competitivo mercado da produção leiteira, a formulação precisa da dieta das vacas não é apenas um detalhe, mas sim um diferencial crucial para maximizar a produção e rentabilidade do negócio. Especialistas reunidos no evento Kemin Dairy Talks, realizado nos dias 03 e 04 de Julho, destacaram a relevância dos avanços em nutrição de precisão para o setor.

Durante as palestras, a Profa. Marina Danes, especialista em nutrição proteica e aminoácidos da Universidade Federal de Lavras, explicou a importância do balanceamento de aminoácidos na dieta. "Balancear proteína bruta não é suficiente, a vaca precisa de quantidades adequadas de aminoácidos específicos para produzir leite e garantir saúde. Entender as características da dieta que potencializam a resposta à suplementação com aminoácidos é fundamental para garantir maior retorno sobre o investimento".

A especialista destacou ainda que "as exigências por aminoácidos são baseadas apenas nas necessidades de substrato para manutenção, gestação e produção de leite. No entanto, os aminoácidos apresentam diversas outras funções no metabolismo, como sinalização celular, epigenética, funcionamento do sistema imune, entre outras. Por isso, a relação entre aporte de aminoácidos e saúde é forte e pode trazer benefícios que vão além da produtividade e são muitas vezes mais difíceis de serem mensurados", detalhou a professora.

Prof. Fábio Lima, da UC Davis, complementou destacando o impacto da colina e dos aminoácidos nas dietas: "A colina protegida da degradação ruminal tem um impacto consistente, aumentando em média dois quilos na produção de leite e promovendo uma maior produção de gordura, dependendo da biodisponibilidade. Os aminoácidos são essenciais para melhorar o desempenho produtivo dos rebanhos leiteiros."

Para Lima, é fundamental considerar esses aminoácidos para melhorar o desempenho produtivo de rebanhos leiteiros, pois é uma ferramenta de alto desempenho. O professor disse ainda que quando comparamos o Brasil com grandes produtores como os EUA temos um enorme potencial a ser explorado e que é preciso facilitar o acesso a informações como números de retorno sobre o investimento que essas tecnologias proporcionam.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

"Eventualmente as pessoas conhecem as ferramentas, mas olham apenas para o preço. É preciso calcular e entender os reais benefícios dessas soluções para entender que se trata de um investimento necessário", explicou o professor.

Lima completou dizendo que "os produtores muitas vezes compram rações prontas de premixeiras e fábricas de ração. Então, a fábrica de ração precisa ter esse conhecimento, mas os produtores precisam estar sempre questionando e ter conscientização desses benefícios para que eles saibam dos potenciais e exijam dos fornecedores a integração dessas tecnologias".

Alexandre Pedroso, consultor autônomo em pecuária leiteira, compartilhou sua satisfação com os produtos da Kemin: "Já tive a oportunidade de indicar produtos como colina e metionina, e sei que são de alta qualidade. As novidades apresentadas no encontro me parecem bastante promissoras."

Neto Carvalho, da Cargill, destacou os resultados obtidos com a colina na transição das vacas: "Utilizamos a colina e ob-

VARIEDADES

servamos um aumento de 2 a 3kg na produção de leite. É um resultado bastante consistente." "Nosso portfólio tem sinergia com a nutrição de precisão. Organizamos este evento para compartilhar resultados de pesquisas e mostrar a importância dos aminoácidos e dos ingredientes encapsulados", afirmou João Ronchesel, gerente de produtos da Kemin. "Entendemos que a falta de informações pode ser um fator limitante para que produtores alcancem alto rendimento, e compartilhar a

percepção da academia aliada com resultados práticos apontados em experimentos traz a confiança para a adoção dos nossos produtos."

O evento não só proporcionou um ambiente rico em conhecimento técnico, mas também promoveu networking entre os participantes, que puderam visitar a planta da Kemin em Valinhos e desfrutar de uma experiência gastronômica com queijos.




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

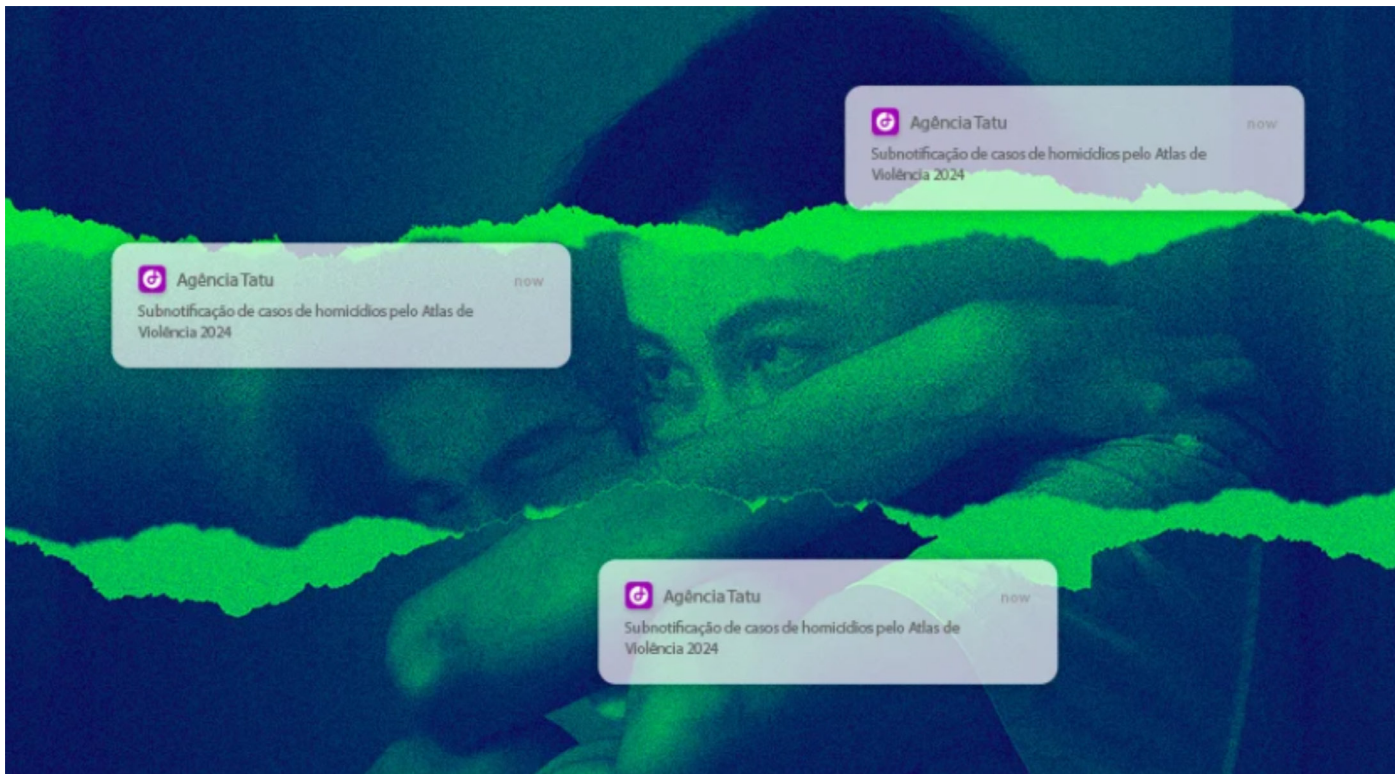


**Assistências que atendem suas necessidades
24 horas sete dias por semana.**



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

 (77) 9 9957-6500



NORDESTE TEM A SEGUNDA MAIOR TAXA DE MORTES VIOLENTAS SUBNOTIFICADAS

GABRIEL MILENO E GRAZIELA FRANÇA

<https://www.agenciatatu.com.br/>

Os homicídios são definidos como mortes violentas pela Classificação Internacional de Doenças (CID-10). No entanto, quando essas mortes têm causas desconhecidas são classificadas como Mortes Violentas por Causa Indeterminada (MVCI), o que gera homicídios ocultos. Entre 2012 e 2022, foram identificados 14.885 homicídios no Nordeste nesta situação, ficando, assim, fora das estatísticas do Estado.

De acordo com os dados analisados pela Agência Tatu, esse número faz com que a região tenha o segundo maior quantitativo de subnotificações do país durante o período.

HOMICÍDIOS SUBNOTIFICADOS EM UMA DÉCADA

Os homicídios são definidos como mortes violentas pela Classificação Internacional de Doenças (CID-10). No entanto, quando essas mortes têm causas desconhecidas são classificadas como Mortes Violentas por Causa Indeterminada (MVCI), o que gera homicídios ocultos. Entre 2012 e 2022, foram identificados 14.885 homicídios no Nordeste nesta situação, ficando, assim, fora das estatísticas do Estado.

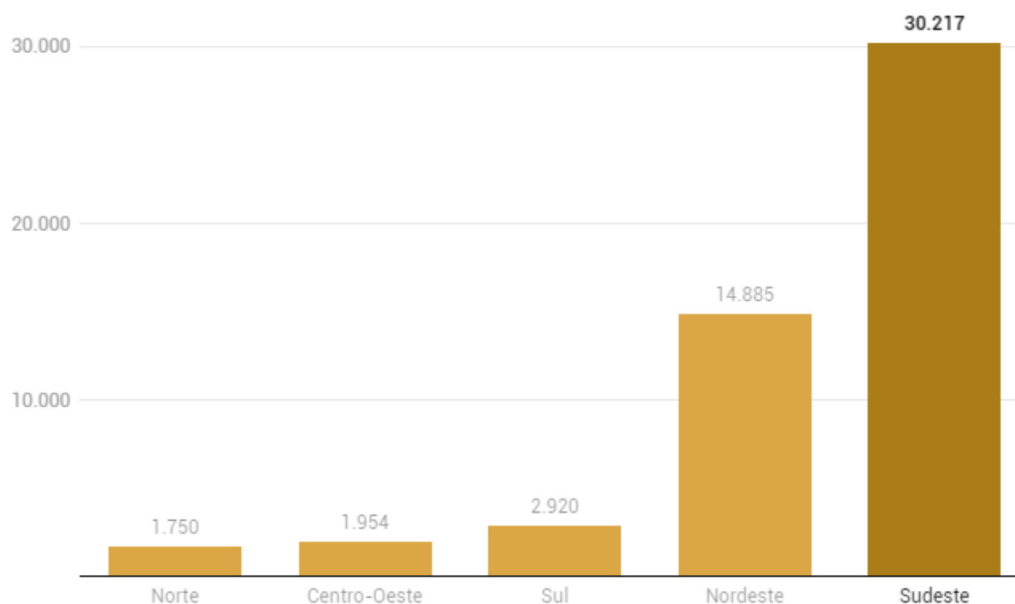
De acordo com os dados analisados pela Agência Tatu, esse número faz com que a região tenha o segundo maior quantitativo de subnotificações do país durante o período.



End.: Av. Jesiel Norberto, 367 - Candeias Tel.: (77) 3424-6429

Vitória da Conquista - BA

DIRERITOS HUMANOS



O Nordeste teve, ainda, a maior quantidade absoluta de homicídios registrados pelo Estado e em estimados, segundo o que apresenta o Atlas de Violência 2024. No total, foram 249.245 homicídios registrados e 264.130 estimados no Atlas, com uma diferença de 14.885 mortes subnotificadas, como é definido pelos autores.

HOMICÍDIOS REGISTRADOS E HOMICÍDIOS ESTIMADOS

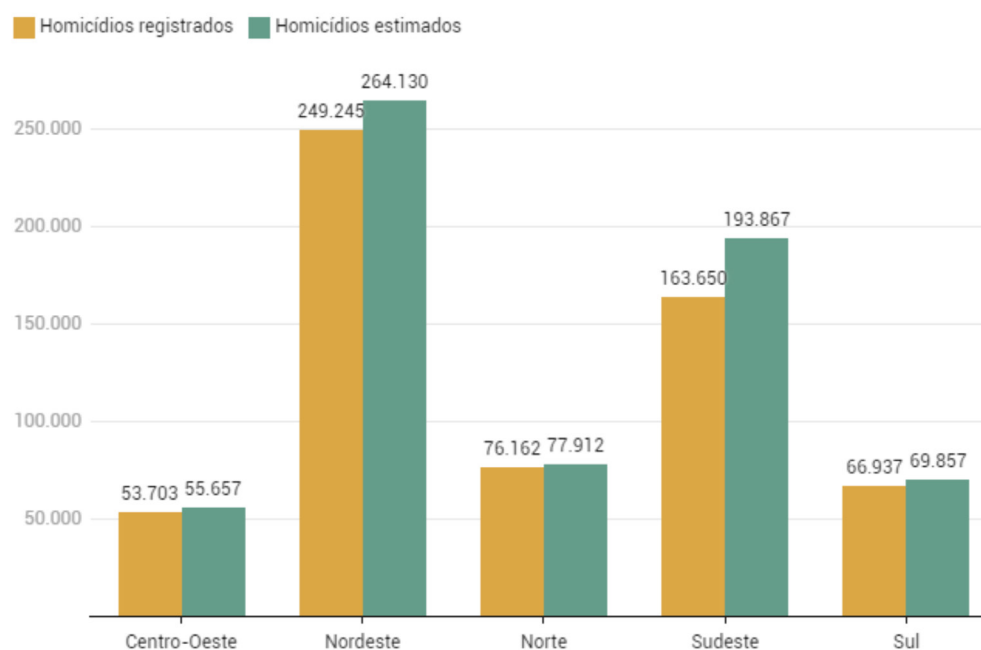
Os autores do Atlas de Violência, Daniel Ricardo de Castro Cerqueira e Gabriel de Oliveira Lins, usaram uma metodologia baseada em machine learning para estimar quantos homicídios realmente ocorreram no determinado ano, município e estado.

“[...] uma metodologia baseada em modelos de aprendizado supervisionado (machine learning), em que o padrão probabilístico de características pessoais e situacionais para cada tipo de evento (se homicídio, suicídio ou acidente) foi aprendido a partir do uso intensivo de dados. A análise baseou-se nos microdados de óbitos por causas não naturais (ou violentas) ocorridas no Brasil desde 1996”.

Assim, para Cerqueira e Lins, o número de homicídios estimados na verdade corresponde à soma dos homicídios registrados com os homicídios ocultos, e a subnotificação surge da diferença entre os registrados e os estimados.

HOMICÍDIOS REGISTRADOS E ESTIMADOS EM UMA DÉCADA

HOMICÍDIOS ESTIMADOS PELO ATLAS DE VIOLÊNCIA 2024



DIRERITOS HUMANOS

Apesar dos números absolutos elevados no Nordeste, a região Sudeste lidera na quantidade de casos subnotificados ou ocultos, resultando em 30.217 homicídios subnotificados na região entre 2012 e 2022.

Com menos registros e menos homicídios estimados, as regiões do Norte, Sul e Centro-Oeste apresentam quantitativos mais baixos de casos subnotificados ou ocultos, com 2.920, 1.750 e 1.954 homicídios, respectivamente.

TAXA DE HOMICÍDIOS EM 2022

TAXA É CALCULADA POR 100 MIL HABITANTES

	UF	Taxa de homicídios registrados	Taxa de homicídios estimados	Taxa de homicídios subnotificados ▼
1	Ceará	34.45	41.15	6.7
2	São Paulo	7.23	12.66	5.43
3	Espírito Santo	29.92	35.27	5.35
4	Rio de Janeiro	23.43	28.68	5.25
5	Rio Grande do Norte	35.33	38.6	3.27
6	Mato Grosso do Sul	19.95	23.21	3.26
7	Roraima	36.28	39.26	2.98
8	Pernambuco	37.63	40.25	2.62
9	Minas Gerais	13.14	15.34	2.2
10	Tocantins	30.0	32.0	2.0

Em 2022, a taxa de homicídios no Nordeste era de 37 casos registrados a cada 100 mil pessoas. Já a taxa estimada era de 39 a cada 100 mil habitantes, uma das maiores do país. Estados como Amapá, Bahia, Amazonas, Rondônia, Pernambuco e Alagoas apresentam as maiores taxas de homicídios registrados e estimados.

É possível observar uma mudança na taxa, quando se leva em consideração apenas os registrados, os estimados e a taxa de subnotificação, todas por 100 mil habitantes. “A inclusão dos homicídios ocultos na taxa estimada faz mudar significativamente os indicadores para um grupo de UFs, em particular”, explica a publicação.

TAISE RODRIGUES

STUDIO
FOTOGRAFICO

(77) 98858-1020

Js.

ENVIE SUGESTÕES DE PAUTAS, FOTOS E VÍDEOS PARA NOSSA REDAÇÃO! PARTICIPE E AJUDE A ENRIQUECER NOSSO CONTEÚDO!

(77) 9 9872-5389

© ⓘ f 📺 jornaldosudoeste

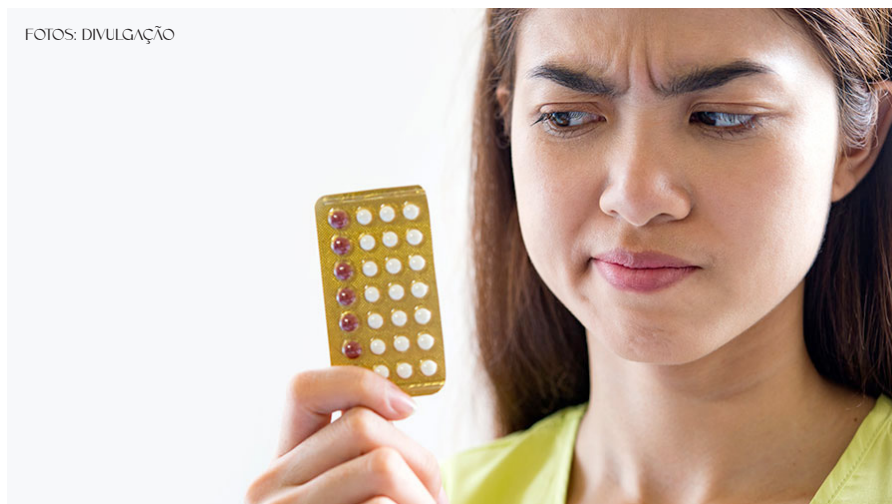
Entenda os riscos do uso inadequado de medicamentos de alta performance

ROSÂNGELA BATISTA, NEUROPSICÓLOGA E ESPECIALISTA EM TDAH, COMENTA O TEMA

Medicamentos a base de Metilfenidato, Lisdexanfetamina e outros correlatos (MFC) são drogas utilizadas para neuroaprimoramento e, por isso, são altamente empregados sob prescrição médica no tratamento de narcolepsia, compulsão alimentar e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Tais remédios contribuem para um melhor desenvolvimento em tarefas cotidianas, através de compostos que atuam na capacidade cognitiva de organização e proatividade.

O lançamento mais recente é o Atentah, um medicamento que atua como inibidor seletivo da recaptção de norepinefrina, o hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais. Devido a esse mecanismo de ação, o remédio é indicado para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e pode ajudar a melhorar a atenção e a reduzir a impulsividade e a hiperatividade em pacientes diagnosticados com essa condição.

Segundo Rosângela Batista,



neuropsicóloga especialista em TDAH, “as fórmulas funcionam como estimulantes do sistema nervoso central através de um mecanismo de ação relacionado ao estímulo direto dos receptores alfa e beta adrenérgicos ou, indiretamente, à liberação de dopamina e noradrenalina nos terminais sinápticos, e dessa forma, apresenta efeitos mais perceptíveis sobre a atividade mental em relação à motora.”

Os benefícios também geram curiosidade em pessoas que dese-

jam ter um melhor rendimento em festas noturnas, dietas, academias e vestibulares, e procuram o consumo ilícito do fármaco para não “ficar para trás” em comparação aos outros. A especialista revela que uso indevido pode ser prejudicial à saúde, causando vício e problemas de saúde como:

- . Insônia
- . Fadiga
- . Abstinência
- . Aumento da pressão arterial
- . Apatia

O medicamento também tem sido usado para emagrecimento, pois causa uma diminuição do apetite, tornando-se alvo das pessoas que buscam uma perda de peso de forma rápida e “fácil”, além de aumentar o rendimento físico nas academias. “Ele não é um medicamento liberado para tratamento de obesidade, em algumas vezes tem sido usado para tratamento de compulsão alimentar periódico (TCAP), com acompanhamento médico. Acontece que este não é o único efeito colateral, existem outros os quais trazem maior prejuízo. No emagrecimento existem outros cuidados importantes e outros medicamentos indicados, há de se individualizar as causas de ganho de peso, que são várias e o tratamento é muito variável, sempre considerando que precisa haver mudança de estilo de vida, atividade física regular e suporte profissional adequado.”, explica a doutora, que, do ponto de vista psicológico, entende que a busca ilegal parte de uma pressão para pertencer aos padrões sociais.

Além disso, o uso nas baladas preocupa os especialistas. Rosângela explica que o psicoestimulante faz com que a pessoa se sinta alegre, mais positiva e com mais iniciativa, fazendo com que a balada vire mais duradoura e emocionante e ressalta: “Ocorre interação entre o álcool e a medicação, com várias consequências perigosas. Como o álcool é um depressor do Sistema Nervoso e o Venvanse é um estimulante, a automedicação pode “mascarar” o efeito álcool e a pessoa pode aumentar o consumo do mesmo.”

CLINICA MUNDO NEUROPSI [HTTPS://WWW.CLINICAMUNDONEUROPSI.COM.BR](https://www.clinicamundoneuropsi.com.br)

(Rosângela Batista)



TREINO INTENSO DE MUSCULAÇÃO AJUDA A PRESERVAR FORÇA EM IDOSOS

EM PESQUISA DINAMARQUESA, PROGRAMA DE UM ANO DE EXERCÍCIOS PERMITIU GANHOS EXPRESSIVOS QUE COMPENSARAM PERDA MUSCULAR POSTERIOR; IDEAL É QUE ATIVIDADES FÍSICAS SEJAM PRATICADAS REGULARMENTE



FOTO: FREEPIK

GABRIELA CUPANI
Agência Einstein

Praticar treinos intensos de musculação na terceira idade pode trazer benefícios duradouros na força muscular, sugere uma pesquisa dinamarquesa da Universidade de Copenhague, publicada no *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. A perda de musculatura e de força nessa idade é um conhecido preditor de má saúde, interferindo diretamente no equilíbrio, na mobilidade e autonomia do idoso.

Com o envelhecimento, há um declínio da musculatura, e

os autores queriam verificar se o treino de força, que envolve exercícios de resistência, como musculação e levantamento de peso, poderia ter efeitos a longo prazo para minimizar essa perda. Assim, recrutaram 451 idosos saudáveis para participar de um programa com duração de um ano.

Nesse período, eles foram divididos em três grupos. Uma turma treinou com supervisão em uma academia três vezes por semana, com uma carga considerada pesada, entre 70% e 80% do peso máximo. Eles faziam três séries de exercícios

SAÚDE

com seis a 12 repetições, incluindo atividades para membros inferiores e superiores, costas e movimentos de abdômen. Outros fizeram exercícios considerados moderados, com 50% a 60% da carga máxima, utilizando preferencialmente materiais como faixas elásticas. Os demais serviram de grupo controle e não seguiram nenhum treinamento especial.

Os voluntários foram avaliados em quatro momentos: ao começar, ao completar o programa de 12 meses e depois de dois e quatro anos. Na avaliação final, todos tinham perdido tanto massa magra quanto força – como é esperado após tanto tempo sem se exercitar. No entanto, aqueles que haviam feito o treinamento mais intenso apresentaram a mesma capacidade inicial.

“Isso ocorreu porque o treino aumentou a força de for-

ma significativa. Então, mesmo com a queda, conseguiram manter o que tinham no início”, avalia o profissional de educação física Everton Crivoi do Carmo, doutor em Ciências do Esporte e responsável pela preparação física no Espaço Einstein Esporte e Reabilitação, do Hospital Israelita Albert Einstein.

O resultado também pode ser explicado porque a força não está apenas associada à massa muscular. “Muitos dos ganhos de força podem estar relacionados a adaptações neuromusculares induzidas pelo treinamento, incluindo a velocidade de transmissão do impulso nervoso e melhores coordenações intra e intermuscular, sendo que esses ganhos podem ter efeitos mais duradouros”, explica Crivoi. Segundo o especialista, esses benefícios a longo prazo é o que tem sido popularmente chamado de “memória muscular”.

MAIS FORÇA, MENOS QUEDAS

Em idosos, a força é crucial não só para reduzir o risco de quedas, mas também para contribuir com o convívio social, fatores associados à longevidade. “O ganho de força vai representar melhora funcional e exposição do idoso a atividades mais dinâmicas e desafiadoras.”

Por outro lado, cada vez mais estudos mostram o papel essencial dos músculos em todo o metabolismo, inclusive na imunidade. Mesmo com o declínio natural que ocorre com a idade, é possível aumentar a massa magra, ainda que o processo possa ser mais lento comparado aos jovens.

No entanto, para garantir os benefícios, é preciso praticar exercícios regularmente. Enquanto o treino para desenvolver força está associado à intensidade, com cargas mais pesadas, para ganhar massa é preciso volume. Os resultados dependem do treinamento prévio: sedentários podem

observar resultados com uma sessão semanal, mas pessoas mais habituadas devem se dedicar de duas a três vezes por semana. Vale lembrar que é essencial a orientação de um profissional de educação física.

Atividades como pilates, ioga e treinos funcionais com o próprio corpo também contribuem para ganho de força e até de massa muscular, ainda que não da mesma forma que ocorre quando há maior carga, como na musculação. “Mas o idoso deve fazer o que gosta, que vai garantir maior tempo no programa e permanência, que é o que faz diferença no estilo de vida. Não adianta fazer musculação e treinar pesado se não gosta e a frequência for baixa”, orienta Crivoi do Carmo.

FONTE: AGÊNCIA EINSTEIN
WWW.AGENCIAEINSTEIN.COM.BR

anima
SAÚDE & BEM-ESTAR



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



Telefone: (77) 9 9998-7920



O QUE O CONSUMO DE CARBOIDRATOS TEM A VER COM O REFLUXO? CIÊNCIA INVESTIGA

EM ESTUDO NOS EUA, PARTICIPANTES QUE REDUZIRAM A INGESTÃO DE FONTES DE CARBOIDRATOS SIMPLES (COMO MASSAS E DOCES) TIVERAM CRISES MENOS FREQUENTES DO PROBLEMA

POR THAIS SZEGÖ, DA AGÊNCIA EINSTEIN
www.agenciaeinsteinstem.com.br

Médicos e cientistas têm investigado cada vez mais a relação entre o consumo de carboidratos simples e a piora do refluxo gastroesofágico em pessoas que sofrem com esse problema. Essa condição é caracterizada pelo retorno involuntário do alimento após chegar ao estômago — em vez de permanecer ali, a comida volta em direção ao esôfago. Entre os sintomas estão azia, dor e tosse seca, por exemplo.

Segundo alguns estudos, comer muitos alimentos fontes de carboidratos simples — como massas refinadas e doces — pode piorar esse quadro. Entre as pesquisas que analisaram esse elo está uma publicada no periódico *The American Journal of Gastroenterology*.

Para o estudo, cientistas dos Estados Unidos recrutaram 98 participantes, com idades entre 47 e 72 anos. Eles foram divididos aleatoriamente em quatro grupos conforme a dieta que seguiram nas nove semanas seguintes ao início do experimento: 1) ingestão alta de carboidratos totais e alta de carboidratos simples, considerado o grupo controle; 2) alta de carboidratos totais e baixa de carboidrato simples; 3) baixa de carboidratos totais e alta de simples; e 4) baixa de carboidratos totais e



FOTO: FREEPIK

baixa de simples.

Após o período estipulado, os cientistas analisaram três fatores ligados ao refluxo gastroesofágico: o tempo de exposição do esôfago ao ácido gástrico, o número total de episódios de refluxo nos voluntários e a presença de sintomas da condição.

Os resultados mostraram que houve

melhora do quadro em todos os grupos que reduziram a ingestão de carboidratos, totais ou simples (apenas o grupo controle permaneceu da mesma forma). Entretanto, a porção dos voluntários que comeu menos carboidratos totais e carboidratos simples foi a que obteve mais benefícios provenientes da alteração na dieta.



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) 998444654
Setor Fiscal - (77) 998436634
Setor Pessoal - (77) 999251133

RESSALVAS

Mas esses achados não significam que pessoas com refluxo devem cortar carboidratos da dieta. Muito menos por conta própria: além de serem nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo, mas estudos são necessários para entender seu real impacto nessa condição gástrica.

“O número de participantes [da pesquisa] é pequeno e metade não tinha diagnóstico da doença do refluxo, que acontece quando os episódios de refluxo, que podem acontecer com qualquer um após uma refeição muito pesada, por exemplo, se repetem de forma crônica”, explica o gastroenterologista e hepatologista Rafael Ximenes, do Hospital Israelita Albert Einstein de Goiânia. “Isso é relevante porque, nesses casos, fatores que não são relacionados com a alimentação, como uma hérnia de hiato ou alterações na contração do esôfago, podem estar envolvidos.”

Já o gastroenterologista José Augusto Messias, professor titular de clínica médica da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

(UERJ), destaca que os indivíduos analisados no estudo eram predominantemente homens e veteranos das forças armadas dos Estados Unidos. Isso é relevante porque, de acordo com o próprio artigo, a incidência de refluxo gastroesofágico é maior nessa população: entre 40% e 45%, contra 30% na população civil adulta estadunidense.

“Mas esses fatores não diminuem o valor dos resultados, que fazem parte de um estudo publicado no The American Journal of Gastroenterology, uma das mais prestigiosas revistas na área de gastroenterologia clínica do mundo e que é muito rigorosa no processo para selecionar os artigos que serão colocados em suas páginas”, observa Messias, que é membro titular da Academia Nacional de Medicina.

Entre os resultados de maior relevância da pesquisa, segundo o docente da UERJ, está a melhora dos sintomas e da presença de ácido clorídrico no esôfago dos voluntários. “Esse é um dos principais objetivos do tratamento da doença do refluxo esofágico”, pontua José Augusto Messias.

“Outro ponto importante a ser destacado é que as mudanças na alimentação propostas pelo estudo fizeram com que os participantes perdessem peso, o que sabidamente é uma forma de melhorar a doença do refluxo e suas complicações”, pontua Rafael Ximenes, do Einstein. Entre as complicações do quadro estão câncer de esôfago e esôfago de Barrett, que acontece quando células da parte final do esôfago são substituídas por células características do intestino, o que aumenta o risco de surgimento de um tumor.

Ainda assim, vale reforçar: nada de agir por conta própria. Os especialistas ressaltam que, em muitos casos, o tratamento medicamentoso é fundamental para tratar o refluxo. “Os remédios diminuem a produção de ácido pelo estômago, melhorando os sintomas e favorecendo a cicatrização de possíveis lesões provocadas no esôfago, que é a principal forma de prevenir as complicações da doença”, explica Ximenes.

Ainda assim, vale reforçar: nada de agir por conta própria. Os especialistas ressaltam que, em muitos casos, o tratamento medicamentoso é fundamental para tratar o refluxo. “Os remédios diminuem a produção de ácido pelo estômago, melhorando os sintomas e favorecendo a cicatrização de possíveis lesões provocadas no esôfago, que é a principal forma de prevenir as complicações da doença”, explica Ximenes.



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



FOTO: MARCELO CMARGO/AGÊNCIA BRASIL

POLIOMIELITE: doença não tem tratamento específico, apenas suporte de sintomas; vacinação é a principal prevenção

MINISTÉRIO DA SAÚDE REFORÇA A IMPORTÂNCIA DE MANTER A COBERTURA VACINAL PARA EVITAR REINTRODUÇÃO DA PÓLIO NO PAÍS

AGÊNCIA BRASIL 61
www.brasil61.com

A poliomielite é uma doença infectocontagiosa causada pelo poliovírus, que — em casos mais graves — pode provocar quadros de meningite e até paralisia permanente. O infectologista Victor Ber-

tollo, chefe da Assessoria de Mobilização Institucional e Social para Prevenção de Endemias da Subsecretaria de Vigilância à Saúde do Distrito Federal, explica que a pólio não tem tratamento específico, apenas suporte

para os sintomas.

“Uma vez que a pessoa desenvolve a doença, o tratamento é de suporte. Por exemplo, se a pessoa não consegue mais respirar, a gente tem que usar aparelhos para ajudar ela a respirar, [como] a ventilação mecânica que é feita hoje em dia, e aguardar que a pessoa tenha uma recuperação espontânea, nos casos que vão ter recuperação. Então como não tem tratamento, o que a gente tem que fazer é prevenir, e a prevenção é a vacinação.”

Apesar de o Brasil ter recebido o certificado de eliminação do poliovírus selvagem do território nacional em 1994 — como resultado da intensificação da vacinação —, o vírus continua circulando em outros países. Por isso, o diretor do Departamento do Programa Nacional de Imunizações do Ministério da Saúde, Eder Gatti, alerta os profissionais de saúde, pais ou responsáveis sobre a importância de vacinar os pequenos.

"A poliomielite é uma doença que, por muitas décadas, causou paralisia e morte em crianças. Só que essa doença não faz mais parte do nosso cenário epidemiológico graças à vacinação e o Brasil, desde 1989, não registra nenhum caso. Embora tenhamos eliminado a doença, ela ainda existe no mundo e pode ser reintro-

duzida no nosso país. Por isso, é muito importante que os pais levem seus filhos menores de cinco anos para checar a caderneta e atualizar a situação vacinal se necessário.”

Todas as crianças menores de 5 anos de idade devem ser vacinadas contra a pólio de acordo com o Calendário Nacional de Vacinação e na campanha anual. O esquema vacinal contra a poliomielite possui três doses de vacina inativada — aos 2, 4 e 6 meses de idade — e mais duas doses de reforço com a vacina oral bivalente, a gotinha.

O Ministério da Saúde ressalta que a vacinação é a principal forma de manter o país livre da poliomielite. Por isso, as doses estão disponíveis durante todo ano nos postos de vacinação.

Vale lembrar que a vacina protege as crianças por toda a vida e é segura.

Procure uma unidade básica de saúde e cuide bem dos nossos futuros campeões. Vamos nos unir ao Movimento Nacional pela Vacinação.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE: WWW.GOV.BR/VACINACAO

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** 

Doação de órgãos cresce 24% na Bahia em 2024

FOTO: ASCOM



Dados do primeiro semestre de 2024 comprovam que a Bahia avançou no número de doações de órgãos, quando comparado ao mesmo período do ano passado. Neste ano, foram realizadas 499 doações, o que representa um aumento de 24% quando comparado com as 401 captações realizadas no primeiro semestre de 2023.

O coordenador do Sistema Estadual de Transplantes, Eraldo Moura, destacou que o aumento representa uma maior conscientização por parte da população quanto à importância dos transplantes e da doação.

A secretária estadual da Saúde, Roberta Santana, comemorou o avanço do Estado nos números e reforçou o pedido por solidariedade. “O aumento no número de captações demonstra que o esforço do

Governo do Estado tem trazido resultados positivos. Não posso deixar de agradecer aos familiares que autorizaram que estas doações fossem realizadas, isso ajuda a salvar vidas”, declarou a gestora.

Em junho deste ano, a Bahia realizou o primeiro primeiro transplante de pele do interior, no Hospital Geral Clériston Andrade, em Feira de Santana, marcando um avanço significativo na medicina da região.

O Estado também sediou e promoveu o Congresso Nordeste de Transplantes, que contou com a participação de representantes das secretarias estaduais de Saúde da região, médicos e acadêmicos.

Em 2023, a Bahia realizou 308 transplantes de rim, 582 de córneas e 45 de fígado.

DESAFIOS

Moura indicou que um dos principais desafios para o Estado é a taxa de recusa familiar à doação de órgãos, com um índice de 61%, que é acima da média nacional. “Precisamos trabalhar para garantir uma maior aceitação entre as famílias. Transplantes salvam vidas”, afirmou.

Dados do primeiro semestre de 2024 também indicam o aumento de 17% no número de pacientes na lista de espera no Estado. Atualmente, 3.038 pessoas aguardam para transplantes de rim (1.942 pacientes), fígado (40), córneas (1.505) e coração (1).

COMO FUNCIONA A FILA

A lista de espera por um órgão funciona baseada em critérios técnicos, em que a tipagem sanguínea, compatibilidade de peso e altura, compatibilidade genética e critérios de gravidade distintos para cada órgão determinam a ordem de pacientes a serem transplantados. Quando os critérios técnicos são semelhantes, a ordem cronológica de cadastro, ou seja, a ordem de chegada, funciona como critério de desempate. Pacientes em estado crítico são atendidos com prioridade, em razão de sua condição clínica.

Além disso, algumas situações de extrema gravidade com risco de morte e condições clínicas de

um paciente aguardando transplante também são determinantes na organização da fila do transplante. São eventos determinantes de prioridade na fila de doação: a impossibilidade total de acesso para diálise (filtração do sangue), no caso de doentes renais; a insuficiência hepática aguda grave, para doentes do fígado; necessidade de assistência circulatória, para pacientes cardiopatas; e rejeição de órgãos recentes transplantados.

Cabe destacar que a lista é única tanto para pacientes do SUS quanto da rede privada.

ASCOM/HGRS

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

NATHALE PRATES
ENDOCRINOLOGIA

Atendimento de
Segunda a Sexta

Confira nossos
horários

HORÁRIOS DE Atendimento

Segundas-Feiras	MANHÃ
Terças-Feiras	MANHÃ
Quartas-Feiras	TARDE
Quintas-Feiras	MANHÃ E TARDE
Sextas-Feiras	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

Atletas de paranatação da Bahia se destacam em competição nacional

FOTO: ASCOM



A 2ª Fase Nacional Circuito Loterias Caixa de Natação - Seletiva Paralímpica foi o palco para os atletas do time da natação paralímpica da Fundação José Silveira se destacarem na competição. O evento aconteceu em São Paulo, no último final de semana. Com resultados de campeões, vice-campeões e batida de marcas pessoais, não se pode questionar o resultado dos quatro atletas do time que viajaram com apoio de passagem aérea da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte (Setre).

Ricardo Pires foi campeão brasileiro 100m nado peito SB4 e medalha de bronze nos 50m nado livre; já Marcos Paulo foi campeão brasileiro nos 50m livre, prata nos 100m livre S5 e bronze nos 200m livre S5; Paloma Gomes foi vice-campeã brasileira nos 400m livre S9; e Bárbara Britto conquistou o bronze tanto nos 50m livre S9 quanto nos 100m costas S9.

Outras modalidades também receberam apoio de transporte em busca de resultados por todo o país. Mesmo os atletas que não venceram suas competições ressaltam a oportunidade de aprendizado.

ESPORTE

Karatê – O karateca Natan Ferreira, por exemplo, conquistou o terceiro lugar no Open Nacional Etapa Distrito Federal - Copa Geraldo Coelho 2024, no último fim de semana. Mas, não deixa de afirmar o momento de aprendizado que vive em sua carreira. “Foi uma experiência muito legal! Aprendi bastante, porque estou chegando agora na categoria adulta”, conta o atleta.

Hoje, ele é o 7º colocado no kumite Junior (-55Kg) no Ranking Nacional de Base 2023 e o 1º lugar no kumite junior (-55Kg) no Ranking Estadual 2023. A viagem foi viabilizada com o apoio de passagem aérea fornecido pela Sudesb.

Xadrez - No xadrez, qualquer movimento pode mudar o jogo e mesmo sem nenhuma derrota é possível não ser campeão. No XIII Memorial Governador Miguel Arraes, em Recife, Pernambuco, o enxadrista Luciano de Souza

Judô - Com apoio de três ônibus - um para o time de judocas do Centro de Treinamento de Roma e dois para o Projeto Lula Hoss -, judocas do estado viajaram para disputar o “Judô Solidário”, evento que aconteceu no Ginásio Poliesportivo de Cajazeiras, na cidade de Salvador, no domingo, 14.

Atletas do time de Roma conquistaram o primeiro lugar na competição: Samuel Santos, na categoria iniciantes masculino médio (-90kg); Gabriel Pinho na iniciantes masculino leve (-73kg); Joelson Souza na sênior masculino meio-pesado (-100kg); Cauã Oliveira no sub-18 masculino super leveiro; e Davi Pinho no masculino meio-pesado (-73kg).

Campeonato Baiano de Águas Abertas - Em Juazeiro, o torneio estadual de águas abertas também contou com atletas baianos apoiados pela Sudesb. O evento, promovido pela Federação Baiana de Desportos Aquáticos (FBDA), no último sábado, reuniu 350 atletas, dos quais 80 viajaram com transporte concedido pela Sudesb.

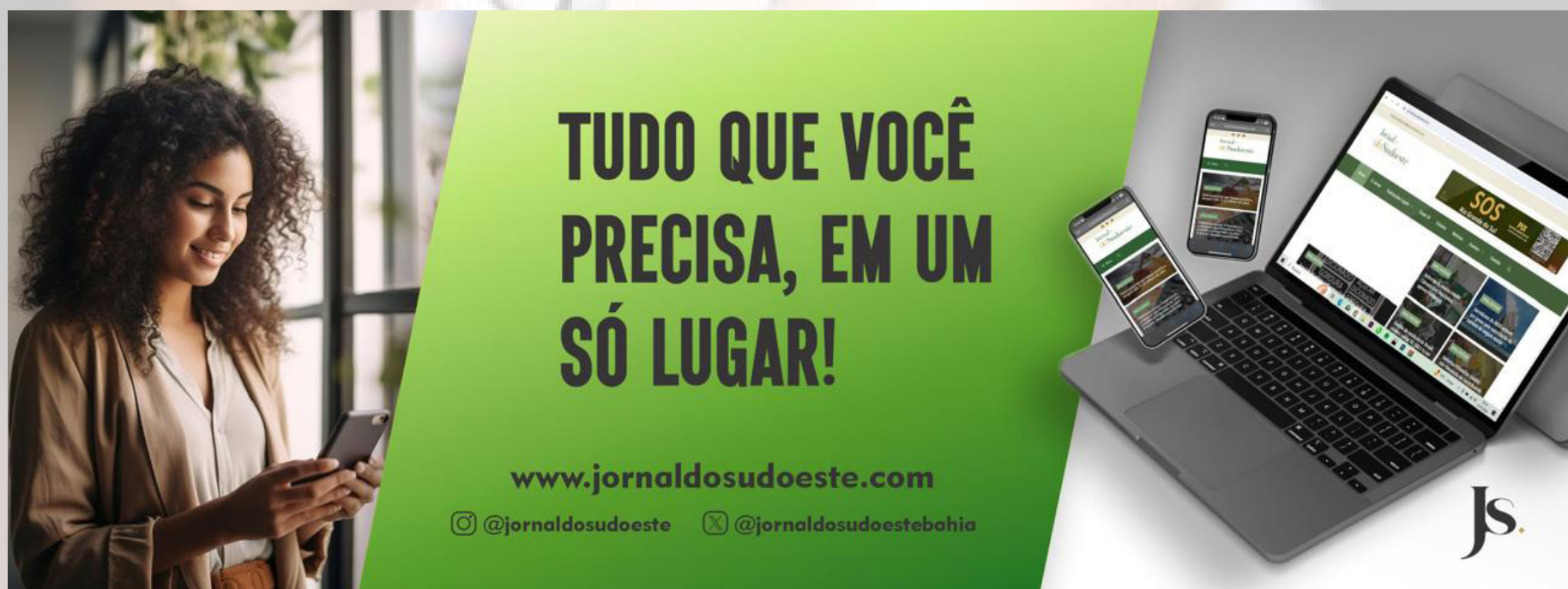
Mesmo sem resultados de destaque dos atletas apoiados pela Sudesb, Diego Albuquerque, presidente da FBDA, destacou a importância do evento. “Juazeiro sempre nos proporciona momentos únicos. A energia dos atletas e o apoio da comunidade local fazem desta etapa uma das mais especiais do nosso calendário”.

Zal Zolli disputou seis partidas - com quatro vitórias e dois empates - mas não conseguiu a conquista do torneio. O atleta, que viajou com apoio de passagem aérea da Sudesb, ficou em 6º lugar entre 106 participantes.

Outros atletas apoiados pela Sudesb também conquistaram medalhas de prata e bronze no evento.

Já no Projeto Lula Hoss - em que a maioria dos inscritos foram das classes sub-5 até o sub-11, em que todos recebem a medalha de ouro - os destaques foram: Thiago Lopes, primeiro lugar no sub--13 masculino pesado (-60kg); Luane Sales no sub-21 feminino meio médio (-63kg); Yuri Francisco no sub-15 masculino leveiro (-45kg); Fabricio Santos na iniciantes masculino leve (-73kg); e lure Conceição no Iniciantes masculino leve (-73kg).

FONTE: ASCOM/SUDES



**TUDO QUE VOCÊ
PRECISA, EM UM
SÓ LUGAR!**

www.jornaldosudoeste.com

@jornaldosudoeste @jornaldosudoestebahia

Js.

CORRIJA O JS.

**ENCONTROU UM ERRO NO JS,
POR FAVOR, NOS CORRIJA,
ENVIE UM E-MAIL PARA :**

erramos@jornaldosudoeste.com

**NOS AJUDE A CONTINUAR TRABALHANDO COM
TRANSPARÊNCIA E CREDIBILIDADE**

www.jornaldosudoeste.com