

**Cineasta baiana
transforma vivência íntima
em filme e ganha destaque
em festivais pelo Brasil**

Pags. 12 e 13



GOVERNO FARÁ MUTIRÃO NACIONAL EM MARÇO PARA REDUÇÃO DE FILAS DE CIRURGIA



Pags. 08 e 09

**ANSIEDADE CORPORATIVA:
O MAL DO SÉCULO E SEUS
REFLEXOS NA GESTÃO
EMPRESARIAL**

Pags. 04 e 05

FOTO: DANIEL TERAO



**Tecnologia monitora
transmissão do calor em
frutas e ajuda a reduzir
perdas na pós-colheita**

Pags. 14 e 15

EDITORIAL

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

Lais da Silva Martins
Repórter oficial/Videorepórter

Ticiane Ché Pacheco de Carvalho
Repórter oficial/Videorepórter

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
gabrielaconstamatias@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) 99967-2218
diagramacao@jornaldosudoeste.com

AUXILIAR/DESIGNER GRÁFICO
Guilherme 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
Maíra 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
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

CIDADES

1 SALA DA MULHER EMPREENDEDORA REALIZA ASSESSORIA EMPRESARIAL PARA INCENTIVAR MULHERES A IMPULSIONAR NEGÓCIO EM VITÓRIA DA CONQUISTA



FOTO: PMVC

PMVC
www.pmvc.ba.gov.br

Com o objetivo de prestar assistência e incentivar mulheres a impulsionar seus negócios, a Secretaria Municipal de Políticas para Mulheres, por meio da Sala da Mulher Empreendedora, está promovendo uma Assessoria Empresarial para Mulheres.

Esta é a primeira edição deste ano e, nesta terça-feira (18), foi realizado o segundo encontro. Por meio da assessoria, as mulheres recebem orientações sobre as questões que impactam o seu negócio, como proposta de valores, parcerias principais, segmentação dos clientes, entre outros aspectos. Após esta assessoria inicial, as mulheres são encaminhadas para o “Mulheres que Conquistam”, um outro serviço oferecido pela secretaria.

“O que nós oferecemos é uma oportunidade para que elas possam ter ferramentas que façam o negócio ter maior sustentabilidade. Nós pegamos na mão dessas mulheres, ajudamos diariamente a conduzir o seu negócio. Nós damos suporte contínuo, então, quando elas passam pela assessoria empresarial, elas já vão ser encaminhadas para outro serviço, o Mulheres que Conquistam”, explicou a gerente da Sala da Mulher Empreendedora, Efigênia Ferreira.

Nos encontros, mulheres cheias de expectativas para um futuro promissor. A mentora empresarial e consultora de imagem e estilo, Joane Nunes, buscou o serviço pela primeira vez e falou desse papel que a assessoria tem para contribuir por meio do conhecimento: “Muitas vezes, nós, mulheres, não temos essa oportunidade dentro do mercado, e a Sala da Mulher Empreendedora auxilia e leva nesse caminho, para uma jornada, mostrando conhecimento, mostrando como fazer. Segura realmente na mão e desempenha esse papel extremamente importante para nós mulheres, que é essencial hoje perante a sociedade”, declarou.

A empreendedora Jescilene Jardim buscou a Sala da Mulher Empreendedora há três anos e, desde então, tem recebido assistência. Ela disse que as atividades promovidas são fundamentais para o desenvolvimento das empreendedoras e que essa troca de experiência e contato fazem a diferença: “Os movimentos propostos pela Sala da Mulher Empreendedora, para mim, têm sido muito bons, o network que a gente faz. Eu me sinto motivada por estar junto com outras mulheres, que sentem as dores que eu sinto, porque empreender é muito difícil. Então, pra mim, é maravilhoso. É um trabalho, um desenvolvimento para o pequeno empreendedor”, relatou a participante.

CARNAVAL

CORRENTINA FIRMA ACORDO COM O MPBA PARA REALIZAR CARNAVAL SEM COMPROMETER DESPESAS ESSENCIAIS

MPBA
www.mpba.mp.br

O Ministério Público do Estado da Bahia e o Município de Correntina firmaram, nesta terça-feira, 18, um acordo mediado pelo Centro de Autocomposição e Construção de Consensos (Compór) que possibilita a realização do Carnaval na cidade, garantindo a regularização do pagamento dos servidores públicos como contrapartida para a festa. O compromisso firmado assegura que os gastos com o evento estejam alinhados às exigências legais e financeiras do Município. A reunião de mediação ocorreu na sede do Compór, no MPBA.

Para a realização do Carnaval, a Prefeitura deverá seguir rigorosamente a Lei de Licitações, especialmente no que se refere à contratação de artistas de renome por meio de inexigibilidade de licitação e à aquisição de estruturas físicas da festa, garantindo que os valores estejam compatíveis com os praticados no mercado. O procurador-geral de Justiça, Pedro Maia, destacou que o interesse do MP é dialogar com o gestor e com a sociedade, buscando contribuir para a construção de soluções, de grandes temas. “Resolvemos, de forma consensual, dois problemas, a pendência do pagamento dos servidores e a realização do carnaval de Correntina. Tudo feito com diálogo”, comemorou o PGJ.

Ele presidiu a reunião ao lado das coordenadoras do Compór, promotoras de Justiça Milena Moreschi e Karinny Peixoto. Também participaram da composição a coordenadora do Centro de Apoio Operacional de Defesa do Patrimônio Público e da Moralidade Administrativa, promotora de Justiça Rita Tourinho, além da promotora de Justiça da comarca de Correntina **Suelim Iasmir dos Santos Braga** e do prefeito de Correntina, Walter Mariano Mesias de Souza. Para a promotora Suelim Iasmir, o acordo contemplou o que já havia sido pedido na recomendação e na ação civil pública. “Foi garantido o pagamento dos servidores, bem como a realização do carnaval, sem comprometer os serviços públicos ou as despesas administrativas”, concluiu.

O Município se comprometeu ainda, a realizar o pagamento do salário-base dos servidores públicos municipais até o dia 26 de fevereiro, enviando ao MP a comprovação da quitação na mesma data. Além disso, o acordo prevê que o 13º salário e as gratificações sejam pagos gradualmente, em três parcelas, no prazo de até 90 dias, com a prestação de contas final prevista para 22 de maio. Também foi estabelecido que o Município apresentará um relatório detalhado das irregularidades que impediram o pagamento dessas verbas até essa mesma data. Outro ponto relevante do acordo foi o compromisso do Município em instaurar, no prazo de 90 dias, um procedimento administrativo para apurar possíveis gratificações e salários indevidos no âmbito da administração pública.



FOTO: MPBA, SICOM IMPRESSA

EDUCAÇÃO

CACULÉ GANHARÁ COLÉGIO DE TEMPO INTEGRAL

WWW.GOVERNODCACULE.BA.GOV.BR

É com grande entusiasmo que anunciamos mais uma conquista para a educação de Caculé! A Prefeitura, com recursos próprios, acaba de finalizar o projeto para a construção do Colégio de Tempo Integral Antônio Muniz, um espaço moderno e inovador, pensado para proporcionar educação de qualidade e um ambiente de aprendizado completo para nossos alunos.

A escola contará com uma infraestrutura incrível, incluindo:

- 10 salas de aula amplas e bem equipadas;
- Auditório para 120 pessoas, um espaço perfeito para eventos e apresentações;
- Quadra poliesportiva para práticas esportivas e atividades recreativas;
- Praça de convivência, proporcionando momentos de lazer e integração entre os estudantes;

A nova unidade será construída no local onde funcionava a Creche Gente Nova, próximo ao hospital. De acordo com a prefeitura, “este será um marco importante para a educação da cidade, oferecendo uma estrutura que contribuirá diretamente para o crescimento e desenvolvimento de nossos jovens.



FOTO: DIVULGAÇÃO

ANSIEDADE CORPORATIVA: O MAL DO SÉCULO E SEUS REFLEXOS NA GESTÃO EMPRESARIAL

“Tudo começa e para...” Essa frase define com precisão o impacto da ansiedade no ambiente corporativo

POR ISABELY CURTIS
sistemas@pr.comuniquesei.com.br

Em um cenário onde as empresas buscam agilidade e inovação a todo custo, a ansiedade tornou-se não apenas uma condição individual, mas um reflexo coletivo que afeta diretamente a produtividade, a qualidade da gestão e a saúde mental dos colaboradores. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil lidera o ranking de países mais ansiosos do mundo, um dado alarmante que ecoa no dia a dia de milhões de profissionais e nas dinâmicas organizacionais.

A ansiedade, mais do que um sentimento, é um estado que desestabiliza. Sua presença nas empresas manifesta-se em ciclos constantes de iniciativas que começam com entusiasmo e, rapidamente, perdem o foco. Esse padrão resulta em desperdício de tempo, recursos e uma perda expressiva de competitividade. Estudos da Elox Employee Experience apontam três fatores principais que alimentam esse quadro de ansiedade corporativa, transformando-os em verdadeiros entraves à eficiência organizacional.

Benchmarking é, sem dúvidas, uma ferramenta valiosa para identificar referências e resolver desafios de mercado. No entanto, quando realizado sem uma estratégia clara, ele perde seu propósito e gera confusão. Imagine uma empresa de tecnologia tentando replicar soluções da indústria automotiva sem um plano bem definido: o resultado inevitável é a dispersão de esforços e recursos. “A ansiedade surge nesse processo como uma resposta à falta de direcionamento, criando um ciclo de ações desenfocadas que raramente levam a resultados consistentes.”, afirma Fabiana Dutra, CEO da Elox Employee Experience.

Estamos na era dos projetos. A inovação e as mudanças pontuais são o centro das atenções, mas, nesse movimento, a gestão de processos tem sido frequentemente ignorada. Processos bem estruturados são a base para a eficiência e a consistência organizacional. Sem essa espinha dorsal, empresas acumulam sobrecarga de trabalho, comprometem a qualidade e geram estresse nos colaboradores. Projetos e processos devem coexistir, mas, em muitas organizações, essa harmonia está longe de ser uma realidade, aumentando a pressão e, conseqüentemente, a ansiedade.

A urgência em criar algo “novo” constantemente é um fenômeno que desestabiliza equipes. Essa necessidade de reinvenção contínua sobrecarrega colaboradores e compromete a execução de projetos importantes. Além disso, a instabilidade causada por mudanças frequentes afeta negativamente tanto a experiência dos profissionais quanto a satisfação dos clientes. Inovar sem equilíbrio é como dirigir em alta velocidade sem um destino claro, e o preço dessa prática é alto: turnover crescente, desmotivação e um ambiente insustentável.

“Os reflexos dessa ansiedade corporativa estão por toda parte. Empresas perdem competitividade, equipes ficam desengajadas e líderes enfrentam desafios cada vez maiores para sustentar resultados em um ambiente caótico. Nessa realidade, cabe aos líderes assumir o protagonismo na construção de uma cultura organizacional que priorize o equilíbrio.”, afirma Fabiana.

É urgente que as empresas revisem suas práticas e promovam uma gestão mais estruturada e humanizada. O caminho começa com processos claros, inovação consciente e uma liderança comprometida em equilibrar performance e bem-estar. “A ansiedade não precisa ser um entrave ao progresso. Pelo contrário, ao reconhecê-la como um desafio organizacional, é possível transformar essa barreira em uma oportunidade para redefinir prioridades, fortalecer equipes e criar empresas verda-

SAÚDE MENTAL

deiramente ágeis e competitivas.”, finaliza a CEO da Elox Employee Experience.

Em um mundo cada vez mais acelerado, a solução para a ansiedade corporativa não está na busca por resultados imediatos, mas no resgate de uma gestão pautada pela clareza, consistência e humanidade.

Fabiana Dutra

Especialista em Employee Experience, Conselheira, Mentora e Palestrante

Co-autora no livro: Organizações Conscientes

Instagram: **@fabianadutra.elox**

LinkedIn: **Fabiana Dutra**

CRÉDITOS: SOFIA CORDEIRO

Sofia Cordeiro



anima

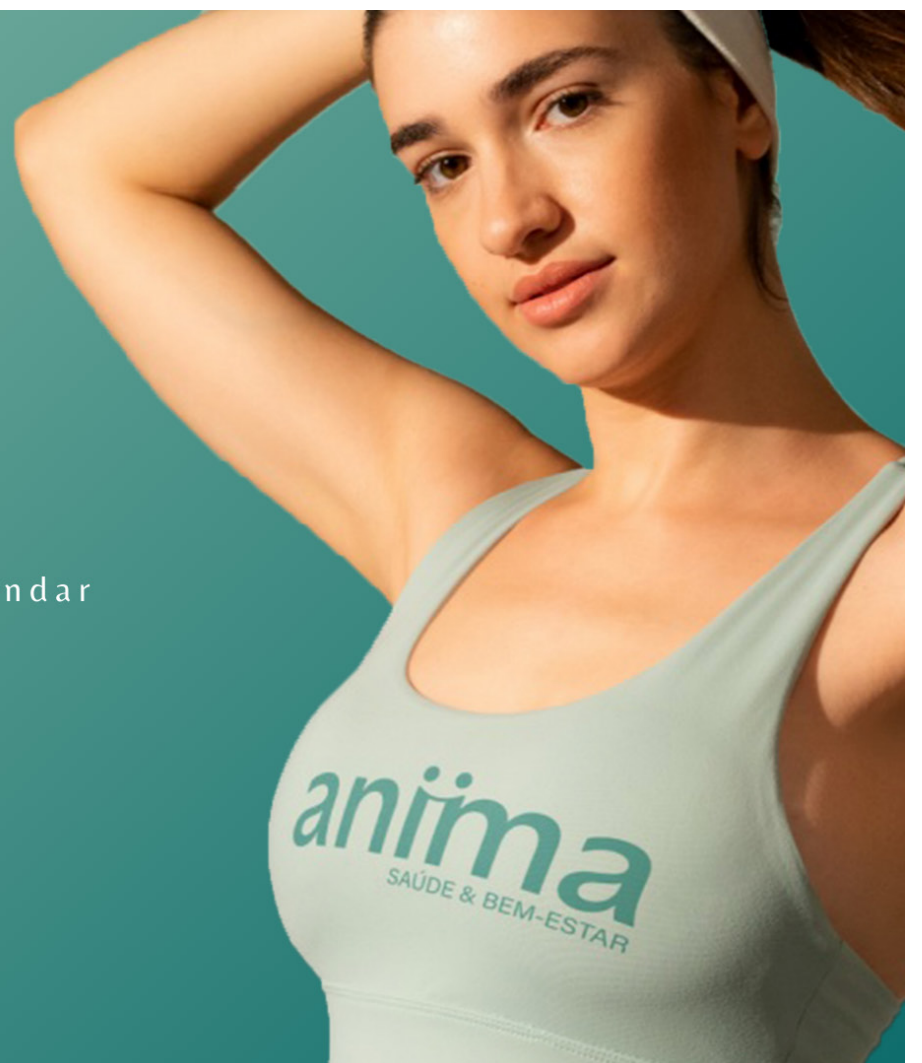
SAÚDE & BEM-ESTAR



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



Telefone: (77) 9 9998-7920



Diabetes: HCN traz dicas de saúde, informações importantes e cuidados com a doença

O diabetes é uma doença silenciosa prevalente na população brasileira, podendo ser de diferentes tipos e se apresentar de diversas formas na vida de uma pessoa



VICTOR WEBER
victor.weber@ecco.inf.br

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, cerca de 20 milhões de pessoas no Brasil possuem diabetes. Estima-se que a prevalência da doença no país é de 10,5%, de acordo com dados da Federação Internacional de Diabetes (IDF), entidade que reúne cerca de 240 associações em mais de 161 países.

Atualmente, o Brasil ocupa o 6º lugar no mundo entre os países com mais pessoas com a doença no geral e o 3º lugar quando se fala apenas em diabetes Tipo 1. Diante de números tão expressivos, o Hospital Estadual do Centro-Norte Goiano (HCN), unidade do governo de Goiás em Uruaçu, traz informações importantes sobre a doença, seus tipos e os principais cuidados com a saúde.

O Diabetes Mellitus é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. Por conta disso, o aumento da glicemia e as altas taxas de açúcar no sangue podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Os principais sintomas do diabetes são: fome, sede excessiva e vontade de urinar várias vezes ao dia.

De acordo com o médico cardiologista do HCN, Dr. André Luiz Soares, “o diabetes é uma doença silenciosa predominante na população brasileira, podendo se apresentar de diversas formas e que possui diversos tipos diferentes.

Mas independentemente do tipo, com aparecimento de qualquer sintoma é fundamental que o paciente procure um serviço de saúde para dar início ao tratamento e evitar complicações”, ressalta o médico.

Tipos de diabetes

Dentre os tipos de diabetes, o mais comum é o Tipo 2, que ocorre quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia. Seus principais fatores de risco são a obesidade, a dieta não saudável e a falta de atividade física. Esse tipo se manifesta mais frequentemente em adultos, mas com o aumento de casos de obesidade em crianças e adolescentes, também tem sido registrado entre pessoas mais jovens.

Já o diabetes Tipo 1 acontece em indivíduos com predisposição genética, nas quais o sistema imunológico ataca equivocadamente as células do pâncreas que produzem insulina, causando o acúmulo de glicose no sangue. O Tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência, mas também pode ser diagnosticado em adultos. O tratamento exige o uso diário de insulina e outros medicamentos para controlar os níveis de glicose.

“Existe também o diabetes gestacional, que ocorre temporariamente durante a gravidez quando as taxas de açúcar no sangue ficam acima do normal. Por isso é importante que toda gestante faça regularmente o exame durante o pré-natal. É extremamente importante que esse tipo de diabetes seja tratado, porque evita complicações para a mulher e para o feto”, afirma o cardiologista do HCN, hospital administrado pelo Instituto de Medicina, Estudos e Desenvolvimento – IMED.

Além disso, quando os níveis de glicose estão mais altos do que o normal, mas ainda não estão elevados o suficiente, pode ocorrer o pré-diabetes. Esse tipo é um sinal de alerta do corpo e a única etapa do diabetes que ainda pode ser revertida, prevenindo a evolução da doença e o aparecimento de complicações. Por isso também é importante a realização de exames de rotina e os cuidados com a saúde.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico do diabetes é feito através um exame de sangue simples, rápido, prático e de fácil acesso pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O tratamento correto significa manter uma vida com hábitos saudáveis, evitando diversas complicações que surgem em consequência do mau controle da glicemia no sangue.

“Vale destacar que o tratamento do diabetes é muito importante, porque é eficaz e evita as complicações que a doença pode causar. O diabetes é um grande fator de risco para infarto agudo do miocárdico, para o AVC, para doenças da retina, para a cegueira, para doenças do rim e para doenças da circulação da perna, como trombose e obstruções nas veias. Por isso, em casos de histórico familiar ou de algum sintoma, procure um médico para diagnóstico e tratamento. O SUS está disposto a te ajudar”, conclui o Dr. André Luiz.

Como a doença não tem cura, é importante um tratamento baseado em três pilares fundamentais: a prática regular de atividades físicas; o tratamento dietético, que nada mais é que se adequar às alimentações mais saudáveis, e o tratamento medicamentoso, disponibilizado pelo SUS.



Governo fará mutirão nacional em março para redução de filas de cirurgia

Após recorde de 14 milhões de cirurgias no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2024, a iniciativa pretende reduzir ainda mais o tempo de espera de pacientes



FOTO: DIVULGAÇÃO

Para fortalecer e dar continuidade ao Programa Nacional de Redução das Filas em 2024, foram destinados R\$ 1,2 bilhão aos estados e ao Distrito Federal

POR SECOM/PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA
mariana.viegas@fsbcomunicacao.com.br

O Governo Federal anunciou que fará um mutirão nacional para a redução de filas de cirurgias eletivas a partir de março. A iniciativa busca reduzir ainda mais o tempo de espera e garantir mais acesso aos serviços de saúde em todos os estados.

"O presidente Lula e eu temos o compromisso de reduzir o tempo de espera por cirurgias no Sistema Único de Saúde (SUS)", afirmou a ministra da Saúde, Nísia Trindade. Nas redes sociais, ela lembrou que, em 2024, 14 milhões de cirurgias eletivas foram realizadas no país. "É o maior número da história do SUS. Ainda há muito a fazer".

Em 2023, o Programa Nacional de Redução das Filas contou com vigência inicial de um ano e orçamento de R\$ 600 milhões, distribuídos entre os estados com base na população estimada pelo IBGE em 2021. A distribuição dos recursos considerou as filas existentes e o planejamento estabelecido em Planos Estaduais de Redução de Filas, definidos nas Comissões Intergestores Bipartites. Para fortalecer e dar continuidade ao programa em 2024, foram destinados

SAÚDE

R\$ 1,2 bilhão aos estados e ao Distrito Federal.

MAIS ESPECIALISTAS – Em 2025, o programa foi incorporado ao Mais Acesso a Especialistas, no componente de cirurgias. O Mais Acesso a Especialistas é uma estratégia da Política Nacional de Atenção Especializada em Saúde e tem como objetivo ampliar e qualificar o cuidado e o acesso à atenção especializada em saúde. O foco é tornar o acesso do paciente às consultas, exames especializados e, agora, cirurgias, o mais rápido possível e com menos burocracia, a partir do encaminhamento realizado pelas equipes de atenção primária, por exemplo, a Equipe de Saúde da Família.

INOVAÇÕES – O Mais Acesso a Especialistas traz inovações como a incorporação de um modelo de remuneração baseado no cuidado integral, que prioriza o paciente. Para isso, estão sendo investidos R\$ 2,4 bilhões nas áreas de oncologia, cardiologia, oftalmologia, otorrinolaringologia e ortopedia. O programa já alcançou adesão de 100% dos estados e do Distrito Federal, além de 97,9% dos municípios. Até o momento, foram enviados 136 planos de ação regionais, abrangendo 167,9 milhões de habitantes.

COMO FUNCIONA – O programa depende da adesão dos gestores de estados e municípios, que devem enviar as respectivas programações de cirurgias a serem realizadas, acompanhadas de resolução aprovada na Comissão Intergestores Bipartite de cada estado. Todas as programações serão analisadas pela Secretaria de Atenção Especializada à Saúde, que fará ou não a aprovação, considerando os critérios formais previstos na portaria, além de aspectos técnicos em relação à demanda apresentada e previsão de realização de procedimentos.

Em agenda em São Paulo na segunda, 17 de fevereiro, a ministra Nísia Trindade aproveitou para destacar os avanços do programa. "O Mais Acesso a Especialistas é eficiência no serviço e, sobretudo, tempo de vida para paciente", comentou.



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



MAYARA BEZERRA
Arquitetura e Interiores

DESIGN PERSONALIZADO | SOLUÇÕES CRIATIVAS | CONFORTO E SOFISTICAÇÃO

Transforme seu sonho em realidade!
Entre em contato hoje e descubra
como Mayara Bezerra pode reinventar
seu espaço.

© (77) 98803-4343 mayarabezerra.arq@gmail.com @mayarasantanab

tr

TAISE RODRIGUES

STUDIO
FOTOGRAFICO

(77) 98858-1020



PELE PROTEGIDA NA FOLIA: CONFIRA DICAS PARA CURTIR O CARNAVAL

Profissional de dermatologia explica como descomplicar o cuidado com a pele para os dias de sol, praia e festas de rua

POR NAYARA CAMPOS
sistemas@comunique5.com.br

Desidratação, queimaduras e doenças de pele são algumas das consequências da exposição ao sol. Entretanto, em época de folia e bloquinhos de rua, é essencial que os foliões redobrem os cuidados para evitar danos mais sérios à saúde. Para Vânia Milena Basso da Silva, profissional da área de Dermatologia do AmorSaúde, o uso do protetor solar é indispensável, mas também há outras estratégias que ajudam a proteger a pele dos raios solares.

“Além da proteção externa, com protetor solar, é indispensável que as pessoas não deixem de se hidratar. É preciso lembrar que a saúde da pele é de dentro para fora, e o que ingerimos ou não influencia nesse processo”, indica.

Protetor solar correto

No mercado, é possível encontrar diversas opções de protetores solares, seja como cremes, bastões ou géis. Independentemente do veículo, o consumidor precisa estar atento ao fator de proteção, principalmente diante da exposição prolongada ao sol durante o Carnaval. “Ele deve ser de amplo espectro, protegendo contra os raios

SAÚDE

UVA e UVB, com FPS 30 ou mais. É importante reaplicar o produto em todas as áreas expostas do corpo, de preferência a cada duas horas. Nesse sentido, investir em protetores em tamanhos menores para a bolsa é uma boa alternativa para reaplicar ao longo do dia”, recomenda Vânia.

Quando se fala de aplicação, a profissional ressalta a necessidade, especialmente nas partes mais expostas do corpo. “Durante o Carnaval, é tradicional que as pessoas usem roupas mais curtas e frescas e, por isso, precisam se atentar com a quantidade e onde passam o produto. Além de todo o corpo, o correto é também não esquecer de partes como a orelha, a nuca e o pescoço, que normalmente são umas das mais expostas, incluindo o rosto”, alerta.

E quanto à quantidade, a médica reforça que não é se deve economizar o produto. “No rosto e pescoço, uma colher de chá é a quantidade ideal”, indica.

Outras proteções

Apesar do protetor solar ser indispensável, existem outras formas que complementam essa barreira de proteção contra a longa exposição ao sol, e que podem ser, inclusive, mais baratas.

“A pessoa deve investir em outras barreiras físicas, como chapéus, bonés e óculos. Existem também roupas com tecidos mais leves e que ajudam a proteger do sol”, aconselha Vânia. Apesar disso, a médica ressalta a importância do protetor solar. “Para as pessoas que não podem investir em produtos mais caros, existem marcas que oferecem bons produtos por valores acessíveis. Em farmácias, é possível encontrar protetores de até R\$ 40 que irão cumprir o papel de barreira de exposição contra o sol”, salienta.

Mesmo com a folia da época, é importante que haja um controle do tempo de exposição ao sol. De acordo com a profissional, evitar os horários de picos reduz a possibilidade de queimaduras na pele. E não deixar de lado a hidratação constante. “Beber água, de 2 a 3 litros diariamente é essencial para a saúde como um todo”, aponta.

Pós-exposição ao sol

Mesmo após a folia, os cuidados precisam ser prolongados para garantir a boa saúde da pele. Uma dessas formas é por meio de produtos hidratantes, que ajudam a reduzir o ressecamento. “Os hidratantes, que podem ser cremes, géis, loções, têm ação calmante, principalmente se tiverem em sua composição aloe vera e vitamina E ou pantenol. No caso de queimaduras, esses produtos vão ajudar a diminuir a sensação de ardência”, explica a profissional do AmorSaúde.

Outra recomendação da médica diz respeito às maquiagens. Sua indicação é priorizar a higiene do rosto, a fim de que se retire todo o produto antes de dormir. “A ausência dessa limpeza pode aumentar a produção de acnes”, finaliza.

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

Cineasta baiana transforma vivência íntima em filme e ganha destaque em festivais pelo Brasil

"56 dias" já foi exibido em 7 festivais em diferentes estados do Brasil e foi semifinalista de um prêmio internacional no Woman Life Freedom Film Festival. Estreia 21/02 na Sala Walter da Silveira em Salvador (BA)



FOTOGRAFIA: MILENA ABREU

POR NAYARA CAMPOS
sistemas@comunique5.com.br

De uma experiência íntima e dolorosa, a cineasta baiana Lara Carvalho aborda um tema controverso e que atinge milhares de mulheres no Brasil em seu novo filme. O curta "56 Dias" apresenta uma documentação sobre os conflitos de uma jovem que passa por uma gravidez indesejada e tem um aborto espontâneo.

O roteiro do filme nasce a partir de uma história real, vivida pela própria diretora, que se deparou com uma gravidez inesperada em um período turbulento de sua vida. Durante 56 dias, enquanto tentava lidar com as incertezas, ansiedade e solidão que pairavam sobre sua vida neste momento, a cineasta sofreu um aborto espontâneo e precisou gerenciar emoções conflitantes como luto, culpa e alívio.

CINEMA

O filme será lançado dia 21 de fevereiro (sexta), a partir das 19h, na sala Walter da Silveira (Biblioteca Pública dos Barris - Salvador /BA). A entrada é gratuita e haverá debate após a sessão com a diretora, equipe técnica e elenco do filme. O filme já foi exibido em 7 festivais em diferentes estados do Brasil e foi semifinalista de um prêmio internacional no Woman Life Freedom Film Festival. Essa é a estreia do filme após circulação por festivais.

O filme é protagonizado por Laís Machado e conta com a participação de Dani Souza. Lara assina o roteiro e a direção, mesclando cenas de pura poesia com imagens comuns do cotidiano de uma jovem, em uma narrativa formada por poucos diálogos, mas carregada de emoção, questionamentos e reflexões.

“Lembro de conversar na terapia sobre a importância de transformar essa experiência em alguma forma de expressão. Escolhi o audiovisual e durante a fase de pesquisa não encontrei nenhuma obra que falasse sobre os sentimentos conflitantes que surgem quando a gente se vê diante de uma gravidez indesejada e passa por um aborto espontâneo. Todas as obras que encontrei elaboravam o luto de alguém que queria ser mãe, mas eu lembro de me sentir sozinha no sentimento de alívio e uma certa estranheza com meu próprio corpo. Imaginei que muitas mulheres pudessem se sentir assim também e através do filme eu tenho provocado o diálogo sobre o tema”, afirma a cineasta.

A exibição do filme conta com apoio da Diretoria de Audiovisual da Fundação Cultural do Estado da Bahia.

Este projeto foi contemplado nos Editais da Paulo Gustavo Bahia e tem apoio financeiro do Governo do Estado da Bahia através da Secretaria de Cultura via Lei Paulo Gustavo, direcionada pelo Ministério da Cultura, Governo Federal. Paulo Gustavo Bahia (PGBA) foi criada para a efetivação das ações emergenciais de apoio ao setor cultural, visando cumprir a Lei Complementar no 195, de 8 de julho de 2022.

Filme Selecionado para os Festivais:

Festival Internacional de Cinema de Ribeirão Preto 2024

Semifinalista do Woman Life Freedom Film Festival.

XIX Panorama Internacional Coisa de Cinema

1ª Mostra Simões Filhense de Cinema

5ª Mostra de Cinema Contemporâneo do Nordeste

2º Observatório Latino-Americano de Realizadoras

III Festival Mimoso de Cinema

3ª Mostra Macambira

Lara Carvalho

Lara Carvalho é professora de Cinema e Audiovisual na Faculdade de Comunicação da UFBA e Doutoranda em Culturas de Imagem e do Som no Póscom/UFBA, onde também se fez mestra e graduou em Produção Cultural. Soteropolitana e atua como roteirista e diretora audiovisual. Foi instrutora de cursos como “História da Mulher no Cinema” e “Oficina de Narrativas Televisivas”. Em 2022, publicou o ebook “Uma (Breve) História das Mulheres no Cinema” através do Prêmio Delmiro Gouveia. Recentemente lançou a primeira edição do livro digital “Cinema: substantivo feminino”, cuja edição foca em constelações de filmes latino-americanos dirigidos por mulheres. Em mais de uma década no audiovisual, foi Coordenadora Audiovisual da 3ª Bienal da Bahia, quando roteirizou e dirigiu o documentário “3ª Bienal da Bahia” e a websérie “MAM Flamboyant”. Foi roteirista das séries “Malika”, “Fórmula Dreams” e do podcast “Lunáticas”. É co-criadora e co-roteirista das séries “Escorço” e “Hyperkart”. Foi vencedora do Concurso Narratologia 2023, semifinalista do Guiões 2021 e 2022 e finalista do Sundance Episodic Lab de 2020. Atualmente, está em fase de pós-produção do documentário infanto-juvenil “Menarca” e em produção do curta de animação “Mar Subversivo”. Seu curta ficcional “56 Dias” e o podcast “Meridianos”, ambos dirigidos e com roteiros dela, foram lançados em 2024.



Tecnologia monitora transmissão do calor em frutas e ajuda a reduzir perdas na pós-colheita



FOTO: DANIEL TERAO

Dispositivo acompanha, em tempo real, a temperatura da fruta durante o tratamento.

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO DA EMBRAPA
www.embrapa.br

Novo dispositivo da Embrapa monitora a transmissão de calor em frutas durante tratamento hidrotérmico.. Tratamento térmico é alternativa sustentável, frente às restrições de agrotóxicos impostas por legislações de vários países.

Dispositivo visa eficiência do tratamento hidrotérmico no controle de doenças sem prejudicar a qualidade das frutas. Embrapa depositou pedido de patente e aguarda parceiro privado para levar tecnologia ao mercado.

Uma inovação brasileira procura reduzir as perdas na pós-colheita de frutas, que chegam a alarmantes 80% em algumas espécies. A Embrapa Meio Ambiente (SP) apresentou um dispositivo que permite acompanhar, em tempo real, como o calor se distribui dentro das frutas durante o tratamento hidrotérmico. Essa técnica é essencial para garantir a eficiência no controle de doenças após a colheita e preservar a qualidade das frutas, atendendo às exigências de mercados internacionais.

Segundo o pesquisador Daniel Terao, criador do dispositivo, o tratamento térmico não só elimina microrganismos prejudiciais como também fortalece a defesa natural das frutas. “O calor provoca mudanças bioquímicas e físicas que protegem os frutos, como o fechamento de microferidas na camada de cera, evitando a entrada de fungos oportunistas”, explica.

A inovação no combate às perdas

O novo dispositivo é uma peça-chave para validar o tratamento hidrotérmico em larga escala. Ele mede como o calor se distribui da superfície até a polpa das frutas, garantindo que a temperatura aplicada seja suficiente para eliminar patógenos sem causar danos à qualidade do produto. “Sem o monitoramento adequado, há o risco de a fruta sofrer danos qualitativos, como mudanças na textura e no sabor”, alerta Terao. A tecnologia também facilita o cumprimento de padrões internacionais de sanidade e qualidade, essenciais para manter o Brasil como um dos maiores exportadores de frutas do mundo.

O dispositivo é utilizado para estudos de transmissão de calor durante o tratamento hidrotérmico por aspersão de água aquecida sobre frutas em movimento giratório. Ele é composto de um registrador eletrônico de dados, que fica protegido no interior de recipiente. A fruta é colocada em um espaço de acomodação ajustável, sendo então conectados sensores de temperatura (termopares) com uma ponta de prova inserida na fruta em diferentes profundidades e a outra ponta conectada ao registrador eletrônico de dados, permitindo o acompanhamento da transmissão de calor ao longo da fruta, em tempo real, durante o tratamento hidrotérmico. Com isso, é possível ajustar a temperatura do tratamento térmico a fim de não prejudicar a qualidade das frutas.

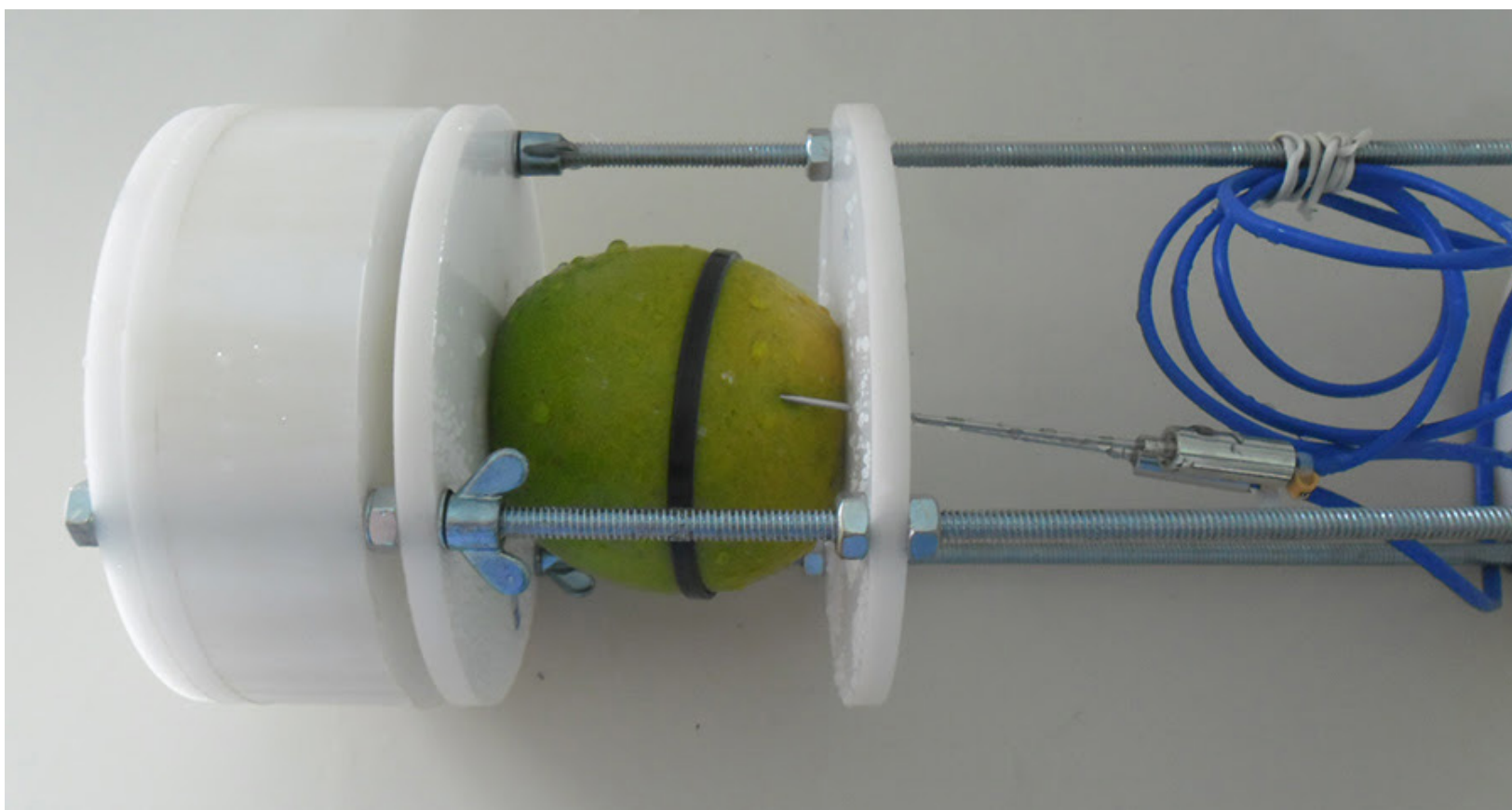


FOTO: DANIEL TERAO

Tecnologia monitora a temperatura interna da fruta durante o tratamento térmico.

Perdas pós-colheita: um desafio nacional

O Brasil, maior exportador global de suco de laranja e destaque na produção de frutas como manga, melão e mamão, enfrenta um sério problema: as perdas pós-colheita. Devido a transporte inadequado, falta de refrigeração e tratamentos ineficazes, toneladas de frutas são descartadas anualmente.

Entre as doenças que podem afetar as frutas na pós-colheita estão as manchas necróticas e podridões causadas pelo fungo *Neofusicoccum parvum*; perdas significativas devido ao *Fusarium pallidoroseum* ocorrem em melão, durante o transporte e o armazenamento; e nos citros o mofo verde e outras infecções comprometem a cadeia produtiva. Essas doenças reduzem a qualidade e a quantidade de frutas disponíveis, impactando diretamente a economia nacional e a competitividade das exportações brasileiras.

Sustentabilidade em foco

A pesquisa da Embrapa aponta o tratamento hidrotérmico como uma solução sustentável para o controle de doenças pós-colheita. Essa técnica utiliza aspersão de água quente sobre escovas rolantes para desinfestar as frutas e ativar seus mecanismos naturais de defesa.

Com o aumento das restrições ao Limite Máximo de Resíduos (LMR) de agrotóxicos em mercados internacionais, como União Europeia e Estados Unidos, o setor frutícola brasileiro busca alternativas menos químicas e mais sustentáveis.

AGRONEGÓCIO

Além disso, os microrganismos que atacam frutas muitas vezes produzem micotoxinas, substâncias que tornam os alimentos impróprios para consumo humano. Frutas como mamão e melão, por serem mais suculentas, são especialmente vulneráveis a esses agentes.

Em busca de parceiros

O pedido de patente do dispositivo foi depositado, marcando um passo importante para sua aplicação comercial. No entanto, desafios ainda precisam ser superados, como a adaptação da tecnologia para diferentes tipos de frutas e a integração com métodos biológicos de controle. Para isso a Embrapa procura um parceiro privado para finalizar o produto e levá-lo ao mercado. As empresas interessadas podem entrar em contato pelo e-mail: cnpmaspat@embrapa.br

Os pesquisadores acreditam que, com o uso de tecnologias similares a essa, o Brasil possa reduzir significativamente as perdas pós-colheita, fortalecer sua competitividade internacional e adotar práticas agrícolas mais alinhadas às demandas globais por sustentabilidade.

Desperdício de alimentos atinge quase um terço da produção mundial

O desperdício global de alimentos continua sendo um dos maiores desafios ambientais e sociais da atualidade. Anualmente, cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos é desperdiçado, o que representa 30% de toda a produção mundial. Frutas, vegetais e tubérculos estão entre os alimentos mais descartados, frequentemente devido a questões de aparência que não comprometem sua segurança ou qualidade nutricional. Esses desperdícios não implicam apenas perdas econômicas, eles também agravam problemas ambientais, como o uso excessivo de água, terras e energia, além de contribuir para emissões significativas de gases de efeito estufa (UNEP - UN Environment Programme, FAO).

Além disso, a maior parte dessas perdas ocorre durante as fases de produção, transporte e armazenamento, enquanto o desperdício relacionado ao consumo representa uma proporção menor, mas ainda significativa. Para mitigar esses impactos, há esforços globais alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em particular o ODS 12.3, que busca reduzir pela metade o desperdício per capita de alimentos até 2030. A FAO, em conjunto com parceiros internacionais, trabalha para medir e monitorar os progressos em nível global, além de implementar campanhas de conscientização como a **#SemDesperdício** no Brasil (ONU e FAO).

Estudos recentes também destacam que consumidores estão cada vez mais dispostos a comprar alimentos com aparência imperfeita, desde que sua segurança e sabor sejam garantidos. Isso tem motivado campanhas e iniciativas para mudar padrões de consumo e reduzir os descartes desnecessários em redes de varejo (ONU e FAO).

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** 