

Domingo

Goiânia, 2 de janeiro de 2021

Ano 17 - Edição 4849

R\$1 do Estado

f gazetadoestado.com.br e gazetadoestado 62 99118-3777 www.gazetadoestado.com.br

2021

# O ano que colocou as máscaras no nosso dia a dia

O ano de 2021 foi o ano em que o uso de máscaras protetoras se consagrou no mundo inteiro, como um lembrete onipresente da emergência sanitária que, em dezembro, chegou a seu segundo ano: a luta contra o vírus da covid-19

Horacio Villalobos/Corbis/Getty Images



Homem com máscara no cotovelo

PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

## Morre a escritora Lya Luft, aos 83 anos



## Camilla de Lucas faz desabafo após ser tirada de programa da Globo



TEMPO HOJE

Brasília



Máxima 25°C Mínima 19°C  
Tendência Estável

Goiânia



Máxima 27°C Mínima 21°C  
Tendência Estável

Palmas



Máxima 30°C Mínima 25°C  
Tendência Estável

**ANUNCIE O BALANÇO ANUAL  
DA SUA EMPRESA NO GAZETA**

**CONSULTE NOSSO  
DEPARTAMENTO  
COMERCIAL**

[www.gazetadoestado.com.br](http://www.gazetadoestado.com.br)

**Gazeta do Estado**

GRANDE CIRCULAÇÃO EM GOIÁS  
E DISTRITO FEDERAL

**ANÚNCIOS**

62 3249-8883 | 64 3453-8883 | 63 3028-7777 | 61 3356-8886

[comercial@gazetadoestado.com.br](mailto:comercial@gazetadoestado.com.br)

[classificados@gazetadoestado.com.br](mailto:classificados@gazetadoestado.com.br)

2021

# O ano que colocou as máscaras no nosso dia a dia

O ano de 2021 foi o ano em que o uso de máscaras protetoras se consagrou no mundo inteiro, como um lembrete onipresente da emergência sanitária que, em dezembro, chegou a seu segundo ano: a luta contra o vírus da covid-19

STEPHEN DOWLING/ BBC

Depois de despontar em Wuhan, na China, e se espalhar pelo mundo em questão de semanas, agências de saúde em todo o mundo perceberam rapidamente que até máscaras descartáveis relativamente simples, se usadas corretamente sobre a boca e o nariz, eram de grande ajuda para evitar a difusão do vírus.

E assim, as máscaras passaram a fazer parte não só de nosso cotidiano como dos principais acontecimentos de 2021. Veja a seguir, um apanhado lembrando esse desenrolar.

## A DESOCUPAÇÃO

Os locais turísticos do planeta ficaram, em grande parte, desertos enquanto o mundo recebia 2021 — em parte devido ao crescimento da variante delta, uma mutação altamente transmissível do vírus, observada pela primeira vez em outubro de 2020.

Resorts all-inclusive (com tudo incluído), na República Dominicana, somente reabriram depois de vários meses, mas muitos turistas estavam receosos de sair de férias em meio à pandemia.

## PROPAGANDA POLÍTICA

As máscaras tornaram-se uma nova forma de publicidade e veículo para mensagens virais, especialmente no campo político.

Nesta imagem, a deputada republicana norte-americana Marjorie Taylor Greene exibe uma máscara facial com o slogan “Trump won” (“Trump venceu”), em referência à crença infundada de que a vitória do Partido Democrata na eleição presidencial norte-americana de 2020 teria sido resultado de uma fraude eleitoral.

## MEDIDAS DEFENSIVAS

Dois eventos esportivos importantes programados para o verão de 2020 foram finalmente realizados em 2021. Um deles foi o campeonato europeu de futebol, a Euro 2020, que teve lugar em diversas cidades — desde Sevilha, na Espanha, até

Alexander Hassenstein/Getty Images



Fiscal de evento esportivo levanta o sinal de obrigatoriedade de uso de máscaras

Baku, no Azerbaijão.

Apesar de o campeonato ser realizado em estádios abertos, ele causou sérios surtos de infecção devido ao enorme movimento de torcedores em aeroportos, hotéis e estádios. Até os jogadores precisaram aderir às regras, usando máscaras quando não estavam no campo de jogo.

## REGRA DE OURO

Um espetáculo ainda maior ocorreu no final do verão no hemisfério norte: os Jogos Olímpicos de Verão em Tóquio, no Japão, entre o final de julho e o início de agosto.

Os jogos, programados para 2020, também haviam sido adiados. Com campanhas de vacinação a pleno vapor, esperava-se que o evento fosse muito mais seguro se realizado um ano mais tarde. Exigiu-se que os atletas usassem máscaras em todas as instalações olímpicas — até no pódio, para receber as medalhas.

Havia temores de que as competições precisariam ser disputadas em locais vazios — e esta foi, de fato, a recomendação do principal cientista do Japão. Mas permitiu-se afinal a entrada de torcedores, embora a capacidade dos locais fosse reduzida para auxiliar no distanciamento social.

E havia outra regra bem mais difícil de ser seguida: as comemorações

tinham sido proibidas.

## CONFORTO NO FRIO

Longe do glamour e do espetáculo dos esportes internacionais, a covid-19 também se fez sentir nas outras atividades físicas.

Este esquiador, perto do teleférico no resort de esqui Alpe d'Huez, na França, foi obrigado a usar máscara. No Reino Unido, o diretor geral da saúde, Chris Whitty, afirmou que não era necessário que corredores usassem máscaras ao ar livre, mas outros especialistas médicos não tinham a mesma certeza.

Em março, cientistas italianos descobriram que o uso de máscaras era seguro mesmo durante exercícios de alta intensidade, pois elas causam redução de apenas 10% da inalação de oxigênio e reduzem em muito a probabilidade de difusão do vírus em academias de ginástica, por exemplo.

## COMPANHIA CONSTANTE

As máscaras logo se tornaram parte vital do dia a dia, como carteiras e telefones celulares para muitos. O ritual de procura de uma máscara ao sair de casa tornou-se tão comum quanto a busca das chaves.

A necessidade de máscaras foi ainda maior nas cidades e comunidades superpopulosas, como em partes da Índia — que

sofreu terríveis perdas na primavera e no verão, à medida que a variante delta varria o país.

Na foto acima, um sadhu — ou homem sagrado, místico — indiano usa uma máscara enquanto se banha no rio Ganges em abril, durante o festival Kumbh Mela (a principal festa do hinduísmo), na cidade indiana de Haridwar.

## MUDANÇAS CULTURAIS

Máscaras podiam ser vistas até nos tapetes vermelhos mais exclusivos, como no Festival de Cinema de Cannes, na França, em maio.

Muitos desses eventos haviam sido adiados ou realizados online em 2020 devido à pandemia e as máscaras eram um sinal visível de que o mundo ainda estava muito longe de voltar ao normal. A indústria cinematográfica passou grande parte do ano em relativo lockdown, com alguns dos seus maiores lançamentos — como o filme de James Bond Sem Tempo para Morrer — sendo postergados por várias vezes à medida que persistiam as restrições do lockdown.

## UM MOMENTO SEM MÁSCARAS

Muitos líderes políticos precisaram usar máscaras em todos os eventos públicos, reforçando sua eficácia para o público.

Em forte contraste com seu predecessor, Donald Trump — que compareceu sem máscara até a comícios políticos na corrida para a eleição de 2020 —, o presidente norte-americano Joe Biden sempre usou máscaras. No verão, ele apelou aos norte-americanos que usassem máscaras em ambientes internos, devido à escalada da contagem de mortos pela covid-19.

Nesta imagem, ele é visto beijando sua esposa Jill Biden no gramado da Casa Branca em janeiro, antes de uma viagem a um hospital militar.

## QUESTÃO ECUMÊNICA?

Em novembro de 2020, o Papa Francisco — líder de 1,3 bilhão de católicos no mundo — chamou de “egoístas” as pessoas que se recusavam a usar máscaras.

O pontífice recebeu críticas em 2020 por nem sempre usar máscaras em ambientes públicos e parece ter levado essas críticas a sério. Em 2021, ele apareceu usando máscara regularmente nas audiências gerais semanais realizadas no Vaticano.

Nos Estados Unidos, algumas igrejas apelaram às suas congregações para que usassem máscaras, a fim de ajudar a reprimir a difusão da doença, mas outras resistiam. Algumas até ofereceram “isenções religiosas” para que as

pessoas pudessem desobedecer exigências de máscaras e vacinas nos locais de trabalho.

## POR TRÁS DAS MÁSCARAS

Um mundo em pandemia precisa de uma imensa quantidade de máscaras.

Apenas uma companhia — o conglomerado norte-americano 3M — produziu cerca de 2,5 bilhões de máscaras em 2021. Esse número foi quatro vezes maior que a quantidade produzida em 2019 (antes da pandemia) e um sinal do imenso esforço sendo dedicado à produção de máscaras em todo o mundo.

Relatos indicaram que muitas companhias menores nos Estados Unidos que passaram a fabricar máscaras com o início da pandemia, em 2020, acabaram com imensos estoques de máscaras que não foram vendidas, já que empresas chinesas produziram grandes quantidades a preços mais baixos.

## COBRINDO O ROSTO

As agências de saúde pública apelaram às pessoas para que usassem máscaras — e as usassem corretamente, cobrindo a boca e o nariz durante o uso.

E quando elas estiverem fora de uso? Seria mais seguro pendurá-la no braço ou colocá-la no bolso ou em uma sacola?

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos deixou claro este ponto: não carregue uma máscara fora de uso balançando no seu braço, nem em volta do pescoço, para evitar que ela fique mais contaminada. Segundo instruções da própria 3M sobre o uso de máscaras, você também não deve guardá-la no bolso ou sacola entre um uso e outro.

E, para quem usa máscaras reutilizáveis, é importante lavá-las regularmente.

A pandemia não mostra sinais de desaceleração, pelo menos para o futuro próximo — e parece que as máscaras continuarão a ser uma das nossas armas mais visíveis na batalha para superá-la.



## Corte

■ **Maria Reis**

mariareisjornalista6@gmail.com

### Dois tempos

1. O Governo de Goiás, por meio da Secult, abriu inscrições para novo edital dos Pontos de Cultura no Estado, com projetos propostos por instituições privadas sem fins lucrativos, de natureza ou finalidade cultural. A iniciativa do governador Ronaldo Caiado é mais um incentivo que visa fortalecer a política cultural em Goiás, com promoção de ações de formação, assistência e intercâmbio, bem como de participação social. Os Pontos de Cultura fazem parte da Política Nacional de Cultura Viva, da Secretaria Especial da Cultura (MTur).

2. As inscrições ao pleito podem ser feitas até dia 07 de fevereiro de 2022, sendo uma inscrição por proponente, e somente pelo email: inscricao@pco.secult.goias.gov.br. Para orientar e esclarecer dúvidas sobre o novo Edital, a Secult realizará duas lives nos dias 06 e 13 de janeiro, pelo canal do YouTube da secretaria. Poderão habilitar-se para este certame pessoas jurídicas de direito privado sem fins lucrativos que não tenham sido fomentadas nem recebido premiação como Ponto de Cultura.

### Novo desafio

Em 2022, o advogado Diego Amaral vai encarar o desafio de ser o vice-presidente de eventos da Escola Superior de Advocacia (ESA). O advogado diz que o objetivo é, junto com a diretoria-geral da ESA, fortalecer o estudo, o aprendizado, a qualificação e a técnica da advocacia.

Unyque Fotos



**CHUVA DE ARROZ** - Os empresários Mariana Rodrigues de Oliveira Brito e Guilherme Pereira Brito trocaram alianças, numa cerimônia carregada de emoção, no Espaço Nobre, em Goiânia, no início de novembro. O filho do casal, Théo, de 5 anos, levou as alianças até o altar. A história de amor do casal, que já se conhecem há 13 anos, foi testemunhada em uma cerimônia para família e amigos. O casamento foi regado de música ao vivo, com a dupla Humberto e Ronaldo, DJs convidados. e os cantores Ícaro e Gilmar, que apresentaram uma música inédita e feita para o casal

Divulgação



**INTEGRANTES DO INTERTEXTOS SÃO PREMIADOS** - A Academia Goiana de Letras e a União Brasileira de Escritores de Goiás entregaram aos integrantes do programa Intertextos, difundido pela pelos veículos da Agência Brasil Central, diplomas de mérito cultural de dar voz e propagar a literatura goiana e nacional. Foram agraciados com diplomas das duas entidades culturais, o escritor, idealizador e apresentador, Cristiano Deveras, a estagiária de jornalismo, Izabella Couto, e o jornalista e radialista, Augusto César Dinizio

## Vitrine

■ **VOCE SABIA?** Os abacates são fontes de antioxidantes e ricos em vitaminas E e B.

■ **NÃO É MAIS UM SHOPPING** - O Banana Shopping, no Centro de Goiânia passou a se chamar Clube do Rock, espaço cultural com inauguração prevista para março de 2022.

■ **MERCATTO EM PIRI** - Já estão em fase final as obras do Botequim Mercatto, em Pirenópolis, com previsão de abrir as portas em meados de janeiro. É o que diz a empresária Alici Rodrigues idealizadora da primeira filial da casa, no centro histórico da cidade

■ **CERRADO MIX** - O produtor goiano Vinicius Toledo bate o martelo e anuncia para 2022, o Cerrado Mix Festival. Na line-up do dia 02 de fevereiro, entram em cena o grupo Poesia Acústica, Vitão, Froid, Krawk e o grupo de rap formado por Dexter e Afro-X (509-E).

Arquivo



### NATAL EM FAMÍLIA -

O conceituado cirurgião plástico Fernando de Nápole e sua esposa, Ana Paula Marmorini, reuniram a família numa chácara de uma tia, para a ceia de Natal. O médico atende no consultório que leva seu nome, instalado no Órion Business & Health Complex

## Morre a escritora Lya Luft, aos 83 anos

A escritora gaúcha Lya Luft faleceu nesta quinta-feira (30), aos 83 anos, em Porto Alegre. Ela lutava contra um câncer há alguns anos. A morte foi confirmada ao GLOBO por amigos da família da escritora. Autora de 31 títulos, como "O quarto fechado", "As parceiras" e "Perdas e ganhos", Lya foi, durante anos, colunista da revista Veja. A escritora era viúva do dicionarista Celso Luft, autor do dicionário que leva seu sobrenome.

Lya publicou seu primeiro livro em 1964, a antologia de poemas "Canções de liminar". Em 1972, lançou outro livro de poesia, "Flauta doce". Estreou na prosa em 1978 com um volume de contos: "Materia do cotidiano", publicado pela Nova Fronteira. Encorajada pelo editor Pedro Paulo Sena Madureira, enveredou pelo romance e, em 1980, lançou "As parceiras", no qual a narradora Anelise se vê às voltas com os fantasmas da avó, das dias, da irmã e de uma amiga e com a história própria família, marcada pela loucura. No ano seguinte, publicou "A asa esquerda do anjo", que acompanha a filha de uma rígida família alemã do Sul do Brasil.



Em 2001, Lya recebeu o prêmio da União latina pela tradução de "Lete: arte e crítica do esquecimento", do filólogo alemão Harald Weinrich. Em 2013, o romance "O tigre na sombra" arrematou o prêmio da Academia Brasileira de Letras (ABL).

Lya nasceu em 15 de setembro de 1938, em Santa Cruz do Sul, numa família de ascendência alemã. Leitora desde a infância, aos 11 anos, Lya já recitava poemas de Goethe e Schiller.

Estudou pedagogia e letras anglo-germânicas na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) e obteve os títulos de mestre em linguística pela Faculdade Porto-Alegrense (FAPA) e doutora em literatura brasileira pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), onde também deu aula. Traduziu escritores como Vígina Woolf, Rainer Maria Rilke, Hermann Hesse, Doris Lessing e Thomas Mann.

## Camilla de Lucas faz desabafo após ser tirada de programa da Globo

Após ficar de fora do programa "BBB A Eliminação", Camilla de Lucas fez um desabafo em suas redes sociais e explicou que aprendeu a lidar com frustrações após aprender a força de seu trabalho. Inicialmente, Camilla foi anunciada como titular da atração ao lado de Bruno de Luca. Posteriormente, a assessoria da Multishow enviou uma nota à imprensa dizendo que na verdade quem assumirá a atração será Ana Clara Lima.

Lembro que a pior fase da minha vida foi no ensino médio, quando me esforçava para ser aceita pelas pessoas da sala. Quando comecei a trabalhar com a internet, em 2017, não entendia como tinha entrado nisso, se desde 2011 aceitação alheia era a minha maior fraqueza", afirmou ela no Twitter.

"Na verdade, só fui fe-



liz quando entendi que a maior aceitação da nossa vida não vem aqui da Terra. Se você também lida com isso na sua família, trabalho, saiba que você só precisa ser você sem-

pre", completou a ex-BBB.

A Globo não se pronunciou se o anúncio de Camilla foi um erro na comunicação ou se a direção da emissora mudou de ideia posteriormente.

**Gazeta**  
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,  
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

**DIRETOR PRESIDENTE**  
Adão dos Reis Gonçalves  
adao@gazetadoestado.com.br

**COMERCIAL**  
Tel: (62) 3249-8883  
comercial@gazetadoestado.com.br

**PUBLICAÇÃO LEGAL**  
Tel: (62) 3249-8883  
editais@gazetadoestado.com.br

**REDAÇÃO**  
redacao@gazetadoestado.com.br

**DISTRIBUIÇÃO**  
go@gazetadoestado.com.br  
df@gazetadoestado.com.br

**DIREÇÃO GRÁFICA**  
Érika Sandra

**DIAGRAMAÇÃO**  
Gabriela Nunes

**DIREÇÃO DE JORNALISMO**  
Adão Gonçalves  
MTB 3719/GO

**EDITOR DE REPORTAGEM**  
Luís Carlos Castro  
MTB 3697/GO  
luisgazetadoestado@gmail.com



■ Marcus Nakagawa

## Artigo

### O ESG já é uma realidade no Brasil?

entre outros.

Todo este movimento acaba repercutindo nas empresas, nos investidores e nos negócios, principalmente, no tema que tanto povoa a minha “bolha” digital, o tal do ESG. Para aqueles que ainda não estão acostumados com a sigla, o termo tem a ver com uma gestão mais sustentável, fazendo com que a empresa pense não somente na questão financeira do negócio, mas também em todos os indicadores e resultados ligados ao ambiental (Environmental), social (Social) e à governança (Governance).

A CÚPULA DO CLIMA, REALIZADA NO FINAL DE ABRIL E LIDERADA PELO PRESIDENTE NORTE AMERICANO JOE BIDEN, FEZ COM QUE VÁRIOS PAÍSES SE POSICIONASSEM REFERENTE ÀS QUESTÕES DA EMERGÊNCIA climática e à busca por uma “descarbonização” das suas matrizes energéticas, atividades comerciais e melhoras nas políticas ambientais.

Líderes mundiais apresentaram as suas metas das agendas climáticas e a importância do tema para a criação de empregos, novas tecnologias e a busca da tal “economia verde”. Esta reunião que durou dois dias foi uma preparação para a COP-26, Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas, que será realizada em Glasgow, na Escócia, em novembro deste ano. É neste encontro oficial das Nações Unidas que os países, oficialmente, se comprometem e fazem os acordos geopolíticos perante outros países, empresas, ONGs, jornalistas,

O número de fundos ESG em 2020 disponível para investidores americanos cresceu para quase 400 – um aumento de 30% em relação a 2019 e um aumento de quase quatro vezes em uma década, de acordo com a Morningstar, uma grande e independente empresa de pesquisas de investimentos. Inclusive, em novembro de 2020, esta empresa, formalmente, integrou o ESG em suas análises de ações, fundos e gestores de ativos.

No Brasil, segundo a pesquisa “A evolução do ESG no Brasil”, da Rede Brasil do Pacto Global e da Sti-

lingue, de abril de 2021, 78% da geração dos Millennials e 84% da geração Z declaram optar por este tipo de investimento. E no ano de 2020 a discussão deste tema cresceu sete vezes mais, em relação ao ano anterior.

#### MAS SERÁ QUE É SÓ UMA DISCUSSÃO DAS REDES?

Parece que não, pois a pesquisa mostra ainda que 84% dos representantes do setor empresarial afirmaram que aumentou o interesse em 2020 em relação a entender mais sobre esta agenda e sobre os critérios ESG.

Nas respostas das 308 empresas que fazem parte da Rede Brasil do Pacto Global, foi constatado que as empresas estão atuando com vários tópicos e indicadores do ESG, sendo que as cinco iniciativas mais atuantes nas empresas atualmente são: 79% criação de mecanismos de compliance e governança; 76% na gestão de resíduos, reciclagem e reaproveitamento; 68% na criação de comitês e órgãos de governança buscando a integridade da organização; 61% de apoio à Covid-19; e 60% no apoio às comunidades do entorno.

O interesse para entrar

em fundos e índices de sustentabilidade corporativa também aumentou, segundo o Índice de Sustentabilidade Empresarial – ISE da B3, o número de empresas inscritas para fazer parte desta carteira foi 69% maior em 2020, comparado ao ano de 2019. Mostrando a importância deste que é o quarto índice de sustentabilidade corporativa criado no mundo, e o primeiro no Brasil, que levanta os critérios de eficiência econômica, equilíbrio ambiental, justiça social e governança corporativa em cada uma das empresas. Desde 2005 até dezembro de 2020, o ISE apresentou uma rentabilidade de +315% contra +272% da Ibovespa.

Ainda sobre os fundos, de acordo com o levantamento na Morningstar e Capital Reser, os fundos ESG no Brasil captaram R\$ 2,5 bilhões em 2020, sendo que mais da metade deles havia sido criada nos últimos 12 meses.

E este ecossistema está crescendo, pois no ESG Tech Report da Distrito, de maio de 2021, são apresentadas as várias empresas de tecnologia que estão trabalhando com os temas de ESG, mostrando que já começa a ser formada

uma rede de serviços, apoio e funcionalidades para uma melhor gestão e reporte das questões de governança, ambiental e social das empresas.

#### MAS AS EMPRESAS ESTÃO COLOCANDO O ESG NO SEU DIA-A-DIA?

A resposta é sim, desde que eu trabalhava nas grandes empresas, as ações ligadas à temática estavam acontecendo, talvez menos mensuradas e relatadas naquela época, quase uma década atrás. Empresas, como a Vivo, que acabou de lançar o seu relatório de sustentabilidade 2020, conta todos os pontos de ESG nas mais de 100 páginas de relatos. Ou a Klabin que, além das várias ações que realiza, criou indicadores específicos atrelados aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, os KODS – Objetivos Klabin para o Desenvolvimento Sustentável. Estas e muitas outras empresas estão inserindo a temática diariamente nos objetivos, metas, processos e com melhorias constantes. Nossos colegas profissionais pelo desenvolvimento sustentável estão arduamente trabalhando para a implantação do ESG na prática.

É um processo de aprendizado constante, uma nova forma de gerir os negócios, não pensando somente na lucratividade a qualquer preço e a qualquer custo. Até o tradicional bônus das metas está sendo alterado, como exemplo disso temos a Duratex, que atrelará 10% da remuneração variável de executivos às metas ESG da empresa.

Estes são os novos tempos pós-pandemia que precisaremos mudar de vez, o tradicional mindset com somente um foco e de processos lineares. Empresas, mais ESG, por favor!

MARCUS NAKAGAWA É PROFESSOR DA ESPM; COORDENADOR DO CENTRO ESPM DE DESENVOLVIMENTO SOCIOAMBIENTAL (CEDS); IDEALIZADOR E CONSELHEIRO DA ABRAPS; E PALESTRANTE SOBRE SUSTENTABILIDADE, EMPREENDEDORISMO E ESTILO DE VIDA. AUTOR DOS LIVROS: MARKETING PARA AMBIENTES DISRUPTIVOS E 101 DIAS COM AÇÕES MAIS SUSTENTÁVEIS PARA MUDAR O MUNDO (PRÊMIO JABUTI 2019). WWW.MARCUSNAKAGAWA.COM, WWW.BLOGMARCUSNAKAGAWA.COM; @PROFNAKA



■ Alessandra Augusto

## Artigo

### Persistência: A busca pelo objetivo e o medo do fracasso

é do que tudo aquilo que planejamos e que, às vezes, pode parecer impalpável e pouco concreto. Apesar da significação, é essencial deixar claro que é muito importante sonharmos. Um indivíduo que não sonha, fica estagnado, paralisa, não se projeta e não é capaz de planejar o futuro. Portanto, sonhar é saudável.

Tão saudável e agradável, também, é termos objetivos. E claro, sem deixar os sonhos de lado por parecerem pouco concretos. O ideal é unir o útil ao agradável: trazer esse objetivo aos nossos so-

nhos. E o objetivo é tudo aquilo que pretendemos, o nosso propósito. Quando possuímos isso, temos foco. Quanto mais foco, mais palpável e concreto o objetivo se torna.

Desde o nascimento, somos criados para termos conquistas. Incentivamos as crianças a vencer, ovacionamos os vitoriosos, louvamos aqueles que vencem. Por isso, desde cedo somos programados para aceitar a nós mesmos somente se formos vencedores. É comum ouvir que quem não vence, é um fracassado. É preciso

ter cuidado. Esse pensamento faz se desenvolver um medo que pode nos impedir de tentar, de sair da zona de conforto. Ter medo do fracasso pode ser excludente.

Para superar os obstáculos de forma prática, é preciso classificar. Identifique o que é sonho e o que é objetivo. Traga seu sonho para o concreto, avalie as possibilidades. A palavra-chave, nesse caso, é “planejar”. Pergunte-se: em que o seu objetivo está alicerçado? Será que em pensamentos? Em devaneios? Ou em coisas concretas, pal-

páveis? Planeje e supere o medo do fracasso.

A diferença entre as pessoas que vão atrás do seu objetivo e aquelas que têm medo do fracasso, é o acesso ao emocional. A pessoa que deixa de acessar o emocional, trazendo razão e consciência para os seus objetivos consegue planejar, faz ser concreto.

Portanto, o que nos faz um vencedor é a capacidade de planejar, considerar a dificuldade e o possível fracasso. Respeite o seu processo. Não abandone um circuito pelo número de pedras no caminho.

Respeite o seu tempo e o momento. Por isso, não se sinta frustrado com algo só por demorar um pouco ou não ser tão rápido quanto gostaria, ou por não ser perfeito. Seja persistente e alcance seus objetivos e sonhos.

ALESSANDRA AUGUSTO É FORMADA EM PSICOLOGIA, PALESTRANTE, PÓS-GRADUADA EM TERAPIA SISTÊMICA E PÓS-GRADUANDA EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E EM NEUROPSICOPEDAGOGIA. É A AUTORA DO CAPÍTULO “COMO UM FAMILIAR OU AMIGO PODE AJUDAR?” DO LIVRO “É POSSÍVEL SONHAR. O CÂNCER NÃO É MAIOR QUE VOCÊ



■ Leonardo Chucrute

## Artigo

### Dicas para o estudante driblar o esgotamento mental

por si só, emprega um distanciamento e um vazio.

A vida do estudante, portanto, teve uma reviravolta. Dedicar-se aos estudos com o objetivo da aprovação não é uma tarefa fácil. O esgotamento mental existe, mas é possível driblar e obter um desempenho melhor nos estudos.

Além do isolamento, um dos motivos para o esgotamento é o perfeccionismo. É de comum

acordo que nada em exatidão faz bem, certo? O perfeccionismo na hora dos estudos gera um desequilíbrio emocional que se não for bem tratado, afeta até o seu corpo. Pois, sempre que a mente começa a apresentar problema, o corpo sente.

Para termos a mente sã, é essencial cuidar da saúde física. Não é aconselhado estudar 24 horas por dia, buscando uma

performance perfeita. Principalmente quando não se faz uma atividade física, não se tem uma boa alimentação e/ou não cuida da saúde mental.

O estresse aumenta e prejudica o desempenho. Por isso, é necessário um conjunto. Caso deseje uma aprovação, entenda que não é uma máquina. Compreenda que você é um conjunto harmonioso entre mente e corpo.

Vale frisar ainda a importância do apoio da família nesses momentos. Os familiares devem ser a parceria mais importante da vida do aluno, incentivando e mediando as boas expectativas. Nós somos a média aritmética das pessoas que vivem ao nosso redor. Esteja com pessoas que te coloque para cima.

Também use e abuse do QTS – Quadro de Trabalho Semanal. Nele, você

determina os horários do estudo, da atividade física e do lazer – que é muito valioso. Faça algo que te dê prazer. Isso vai permitir que seu corpo funcione bem melhor, além de aumentar consideravelmente seu desempenho.

LEONARDO CHUCRUTE É DIRETOR-GERAL DO COLÉGIO E CURSO PROGRESSÃO, PROFESSOR DE MATEMÁTICA, EX-CADETE DA AFA E AUTOR DE LIVROS DIDÁTICOS.

É NORMAL SE SENTIR CANSADO E DESANIMADO COM OS ESTUDOS, PRINCIPALMENTE, NO MOMENTO EM QUE VIVEMOS. Todos estão passando pelo isolamento social necessário e, consequentemente, ficamos mais reféns da tecnologia e da internet, que



Artigo

**Sobre o Projeto de Lei de Improbidade Administrativa**

■ **Marcelo Válio**

**IMORAL, ILEGAL E VERGONHOSA A APROVAÇÃO DA URGÊNCIA PELA CÂMARA DOS DEPUTADOS PARA VOTAR AS MUDANÇAS NA LEI DE IMPROBIDADE ADMINISTRATIVA**, bem como a efetiva aprovação do respectivo Projeto de Lei pela mesma casa legislativa.

A urgência na votação não se justificava, pois cabia a sociedade e instituições serem previamente notificadas para um amplo debate a respeito, uma vez que o combate a corrupção é flagrantemente afetado.

Com a aprovação, simplesmente não mais se admitirá a modalidade “culposa” e

só quando provada a intenção do agente praticar o ato ilícito que será condenado.

Mudam as regras de punição com a perda da função pública, sendo que elimina a perda do cargo em casos em que o acusado não ocupa mais o posto que motivou o processo, excetuando apenas casos de caráter excepcional.

E o único legitimado agora a propor a medida será o Ministério Público, excluindo outros entes como a AGU, Procuradoria Geral dos Estados e Procuradorias Municipais.

Trata-se de um retrocesso ao combate a corrupção e um flagrante desrespeito à sociedade como um todo, fazendo com que a Lei seja cada vez mais uma norma

ineficiente ao enriquecimento ilícito e a dilapidação do erário e patrimônio público.

MARCELO VÁLIO É GRADUADO EM 2001 PUC/SP, MARCELO VÁLIO É ESPECIALISTA EM DIREITO CONSTITUCIONAL PELA ESDC, ESPECIALISTA EM DIREITO PÚBLICO PELA EPD/SP, MESTRE EM DIREITO DO TRABALHO PELA PUC/SP, DOUTOR EM FILOSOFIA DO DIREITO PELA UBA (ARGENTINA), DOUTOR EM DIREITO PELA FADISP, PÓS DOUTOR EM DIREITO PELO UNIVERSIDADE DE MESSINA (ITÁLIA) E PÓS DOUTORANDO EM DIREITO PELA UNIVERSIDADE DE SALAMANCA (ESPAÑA), E É REFERÊNCIA NACIONAL NA ÁREA DO DIREITO DOS VULNERÁVEIS (PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, AUTISTAS, SÍNDROME DE DOWN, DOENÇAS RARAS, BURNOUT, IDOSOS E DOENTES)



Artigo

**Representatividade da Mulher Negra**

■ **Paulo Sergio**

**REPRESENTANDO MAIS DE 50% DA POPULAÇÃO BRASILEIRA, OS NEGROS AINDA SOFREM AS CONSEQUÊNCIAS DA ABOLIÇÃO TARDIA E EQUIVOCADA QUE ACONTECEU NO BRASIL.** Por isso, podemos afirmar que a verdadeira abolição (cultural e epistemológica) ainda não aconteceu por completo. Isto tudo quando falamos a população negra de um modo geral, entretanto, tais consequências são ampliadas quando falamos da mulher negra. Sendo assim, o Dia Internacional da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha não é um dia de comemoração, assim como outras datas que se referem à mulher e aos negros, a data é de reflexão, de discussão e de conscientização. É um momento para renovar as forças para continuar a resistir numa sociedade tantas vezes racista e misógina. No Brasil, a data também significa o Dia Nacional de Tere-

za de Benguela e da Mulher Negra, o que aumenta ainda mais o compromisso e a responsabilidade da data. Num país onde se observa que a mulher negra se encontra na ponta mais baixa do escalonamento social, é necessário que se use este mês para levantamentos e questionamentos acerca da posição da mulher negra dentro da sociedade, sendo a que menos tem oportunidade de estudar, a que mais sofre violência doméstica e obstétrica e a que mais trabalha informalmente. Mas a data não é apenas para reflexões acerca da subserviência, mas sim, principalmente, para dar visibilidade para as grandes mulheres negras que resistiram e abriram caminho em vários setores deste país, na educação, na pesquisa, na literatura, na filosofia, na música, na arte e em tantos outros espaços. A necessidade de mostrar para as jovens negras e às meninas negras que existem referências positivas para serem seguidas é urgente. Mulheres como Lélia Gonzales, Ruth de Sou-

za, Djamilia Ribeiro, Carolina Maria de Jesus, Elza Soares e Conceição Evaristo são nomes importantes de representatividade. Em outros espaços, como na educação, mulheres como a Professora Doutora Laura Cavalcante Padilha, da Universidade Federal Fluminense, mostram a força da intelectualidade feminina negra, quando é uma das grandes pesquisadoras de Literatura deste país, reconhecida mundialmente por seus estudos e escritos. Outro nome importante é da Professora Doutora Aparecida de Jesus Ferreira, da Universidade Estadual de Ponta Grossa, no Paraná, que se destaca por sua dedicação, pesquisa e escritos sobre as relações étnico-raciais na educação. Tais nomes são suficientes para entendermos que os tempos de submissão feminina e de opressão acabaram. Uma nova perspectiva levantada pela resiliência da mulher negra é observada a partir de agora. PAULO SERGIO GONÇALVES, COORDENADOR DO NÚCLEO DE ESTUDOS AFRO-BRASILEIROS DA ESTÁCIO



**O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza**

**VERÃO 2022: Saiba quais são os produtos indispensáveis para essa época do ano**

A estação mais quente do ano chegou e com ela os cuidados com o corpo, pele, cabelo e unhas tendem a serem dobrados devido à exposição solar, ao mar, ou cloro de piscinas. Para facilitar sua rotina separamos produtos práticos e eficazes, de diversas marcas, para o uso diário no Verão!

**CUIDE DOS CABELOS - LACAN - Linha Mar Sol e Piscina** - Composta por Shampoo, Condicionador, Máscara de Tratamento, Leave-in e Spray Protetor que promovem proteção máxima aos fios contra os danos causados pelo

mar, sol e cloro, devolvendo a saúde natural dos fios através de filtro solar, água de coco e proteínas presentes em suas fórmulas. [www.talismacosmeticos.com.br](http://www.talismacosmeticos.com.br)



[shampooecia.com](http://shampooecia.com)



**VITISS - Linha Jaborandi** - Com Shampoo, Condicionador e Tônico Capilar, a linha Jaborandi limpa, refresca o couro cabeludo e elimina resíduos acumulados, sendo ideal para cabelos oleosos. Além disso, os produtos promovem um tratamento intensivo antisséptico e antisseborréico, que controla a oleosidade e proporciona uma melhor oxigenação para um crescimento saudável dos fios, diminuindo a queda e a caspa. [www.studio35.com.br](http://www.studio35.com.br)

**HIDRATE O CORPO E CUIDE DA REGIÃO ÍNTIMA - CIA DA NATUREZA - Sabonete Íntimo Água Micelar**

- Testado ginecologicamente e dermatologicamente, assim como todos os outros produtos da linha, o Sabonete Íntimo possui fórmula delicada (sem corantes e sem parabenos) que combina as propriedades hidratantes do ácido láctico, o produto higieniza a região genital, equilibra o pH, perfuma e ainda possui ação suave, permitindo que pessoas com peles sensíveis possam utilizá-lo. [linktr.ee/ciadanatureza](http://linktr.ee/ciadanatureza)



**Studio 35 - Hidratante Corporal**

Seguindo a linha dermo-funcional, produtos que contam com ativos que atingem as camadas mais profundas da pele, a Studio 35 Cosméticos apresenta os Hidratantes Corporais - Studio 35. A loção hidratante possui uma fórmula exclusiva, enriquecida com ácido hialurônico e vitamina C. [loja.studio35.com.br](http://loja.studio35.com.br)

**REDOBRE OS CUIDADOS FACIAIS - BIO GENETYC - Batom Vita Lábio**

- Além de proporcionar alta fixação da cor, o batom Vita Lábio apresenta filtro solar resistente à água e vitamina E, um poderoso antioxidante responsável por manter a integridade das células labiais. [beautylife.commercesuite.com.br](http://beautylife.commercesuite.com.br)



**DOTE - Máscara Facial** - Em dose única, o produto da Dote proporciona em apenas 20 minutos um efeito “baphônico”: pele mais hidratada, radiante, iluminada e macia. [loja.dotecosmeticos.com.br](http://loja.dotecosmeticos.com.br)

**MAQUIAGEM E UNHAS - DOTE - Blush + Iluminador** - Hora de dar aquela iluminada e um ar de saúde na pele! O duo blush e iluminador da Dote é a combinação perfeita para uma maquiagem de sucesso. O produto possui efeito duradouro, acabamento uniforme e está disponível nas cores rosa e bronze. [loja.dotecosmeticos.com.br](http://loja.dotecosmeticos.com.br)

**Studio 35 - Esmaltes TOP SECRET Snoopy** - São 12 cores inéditas e cremosas que irão conquistar o coração de todos e deixa-los ainda mais quentinhos para o verão 2022. Dos 12 esmaltes, 06 deles fazem parte de coleção “Take Care With Peanuts”, uma iniciativa global da Peanuts Worldwide, alinhada a importância de cuidarmos de nós mesmos, dos outros, do nosso lar, dos animais e do planeta. A Take Care With Peanuts está dividida em três pilares: Take Care of Yourself, com foco no bem-estar físico e mental; Take Care of Each Other, direcionado para comunidades e filantropias; e Take Care of the Earth, voltado para a natureza e a sustentabilidade. [loja.studio35.com.br](http://loja.studio35.com.br)



**Leia e anuncie!**

61 3356-8886 (DF) - 62 3249-8883 (GO)  
63 3028-7777 (TO) - 64 3453-8883 (GO)



## Artigo

### Responsabilidade dos profissionais do mercado financeiro

■ Luiz Fernando

SE O PROBLEMA FOSSE “APENAS” ENCONTRAR INVESTIMENTOS QUE SUPEREM O IBOV, OU SUPERAR OS 100% DA TAXA SELIC, SERIA FÁCIL E O PROBLEMA FINANCEIRO DO BRASILEIRO ESTARIA RESOLVIDO. Muitos profissionais, fundos de investimento e robôs conseguem, constantemente, superar estes resultados de investimentos, mas estão longe de resolver o problema. Por outro lado, não basta dizer o óbvio que todos já sabem:

“Guarde X% do seu salário para investir”, “Nunca gaste mais do que ganha”, ou “Invista em ações, fundos imobiliários e outros”, além de “Evite financiamentos e cheque especial”.

A simplicidade na forma de trabalhar com finanças pessoais é um caminho para prejuízos, ainda mais se tratada de forma ingênua e rasa, dizendo o senso comum. Segundo a ANBIMA, apenas 8% da população brasileira investiu em 2020. Notadamente o problema

não é encontrar bons investimentos, mas, conseguir investir. Certamente, os demais 92% da população não deixaram de investir devido ao custo de corretagem, ou não encontraram boas opções de investimentos. Assim como, grande parte da população que está endividada, não avaliaram profundamente diversas opções e preferiram contrair um empréstimo por uma estratégia de fluxo de caixa.

O problema da gestão financeira está enraizado em nossa cultura, e não é uma mazela que atinge apenas aos mais pobres, embora estes sejam os mais prejudicados. Não depositamos a devida atenção em ter uma reserva de emergência, conhecer bem os gastos, poupar dinheiro para o futuro ou até mesmo se informar sobre taxas de juros e financiamentos. E tudo isso gera um prejuízo enorme a qualidade de vida dos brasileiros.

Mas qual a nossa responsabilidade, profissionais do mercado financeiro, sobre este problema?

Durante muito tempo a única preocupação das empresas foi gerar bons resulta-

dos e lucros para seus acionistas. Empresas causaram enormes impactos sociais, ambientais e econômicos, sem medir e compreender a imputabilidade de tudo isso. No entanto, governos e sociedade se posicionaram contra, exigindo negócios mais conscientes e responsáveis. Novas leis e acordos foram criados para preservar o meio ambiente e o bem-estar social, no entanto, o mercado financeiro ainda foi pouco se mobilizou sobre o seu real impacto que causam.

Danificar recursos naturais e sociais é tão perverso que oferecer juros abusivos, ou aproveitar da ignorância financeira das pessoas e ofertar produtos sem responsabilidade ao comprador. Não basta dar lucros, deve atender aos anseios e preocupações da sociedade.

Uma pesquisa realizada pela gestora de ativos global BlackRock sobre o sentimento e as atitudes das pessoas em relação aos investimentos mostra que para 56% dos entrevistados o dinheiro é a principal fonte de estresse, superando saúde, família e trabalho.

O trabalho de um profis-

sional do mercado financeiro deve - ou deveria - compreender os anseios da sociedade, criando um trabalho justo, honesto e transformador. Não falta mercado para isso. São milhões de pessoas que precisam de ajuda com suas finanças, seja investindo seu imenso patrimônio, ou reorganizando suas pequenas finanças pessoais, bem como melhorando suas dívidas ou tomando melhores decisões financeiras.

Na vanguarda desta transformação estão os planejadores e educadores financeiros. Estes profissionais, diferentemente de todos os demais do mercado financeiro, são remunerados e trabalham diretamente servindo os interesses do seu cliente e não de bancos, seguradoras e corretoras que pagam comissões para seus profissionais e parceiros venderem o que muitas vezes o cliente não precisa.

O planejador financeiro pessoal vai muito além do dinheiro. É preciso lidar com sentimentos, angústias, expectativas, frustrações, mudanças, adaptações, resiliência e foco. Finanças pessoais retratam

a necessidade de uma vida melhor, seja para o endividado ou para o afortunado.

Afinal, todos sofremos com dilemas, agonias e dúvidas que vão muito além dos números e que afetam diretamente nossas escolhas diárias. Isso mostra como as finanças pessoais têm tomado uma importância tão grande, que deixou de ser “apenas” uma área da matemática.

Estamos vivenciando um momento conturbado, com diversas incertezas no ambiente social, econômico, político (e atualmente epidemiológico), gerando dúvidas e inseguranças.

Se por um lado a tecnologia e os avanços na saúde, comunicação e transporte nos trouxeram diversos benefícios de qualidade de vida, por outro lado evidenciaram vários problemas da sociedade. Dentre eles as finanças pessoais.

Uma contradição, pois tais finanças pessoais deveriam ser vistas, justamente, como um elemento básico de desenvolvimento, um instrumento essencial para a aumentar a qualidade de vida das pessoas e contribuir para uma sociedade melhor.

Entretanto, a forma precária como as finanças são tratadas geram o efeito contrário. O dinheiro passa a ser motivo de preocupação e não a solução. Quanto mais controle e organização financeira, maior será a capacidade que as pessoas terão em consumir, inventar, desenvolver, estudar, evoluir e assim, todos crescem juntos.

Precisamos virar este jogo e o mercado financeiro é corresponsável pelo momento que vivemos em relação às finanças pessoais, mas pode ser o grande protagonista de uma mudança consistente para uma vida melhor.

LUIZ FERNANDO

SCHVARTZMAN É CEO DO VISTA FINTECH - CFP®, É ADMINISTRADOR DE EMPRESAS COM ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DE NEGÓCIOS PELA FDC, MBA EM ECONOMIA BRASILEIRA PELA USP E COM UMA TESE SOBRE “A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DAS FINANÇAS PESSOAIS PARA O CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL DO PAÍS”. ATUA COMO PLANEJADOR FINANCEIRO PESSOAL DESDE 2012, ANTERIORMENTE TEVE UM ESCRITÓRIO DE AAI VINCULADO A XP, UM INVESTIMENTOS E CITI BANK



## Artigo

### Identifique qual é a sua escassez

■ Marinélia Leal

QUAL O PENSAMENTO MAIS NEGATIVO QUE VOCÊ TEM SOBRE A RESPIRAÇÃO? O QUE SEU PAI PENSAVA SOBRE O DINHEIRO? O QUE SUA MÃE PENSAVA SOBRE O DINHEIRO? Quais são seus dez pensamentos negativos ou limitativos sobre o dinheiro? Qual o medo que você tem em viver o sucesso? A atitude que meu pai tem/tinha em relação ao trabalho? A atitude que minha mãe tem/tinha em relação ao trabalho?

É preciso perceber a razão pela qual você está vibrando na escassez. Por isso, é bom investigar suas crenças. Assim que as descobrir, transforme-as em afirmações positivas, para mudar essa vibração e, principalmente, respire profundamente para deixar o ar entrar e te reconectar com a abundância.

Algumas vezes, ouço no consultório a crença de que quem é espiritual não deve ter dinheiro. É importante que se desmistifiquem esses pensamentos, pois não há nada mais abundante do que estar ligado ao divino e usufruir do máximo da abundância. Por isso, desconfio daquele que fala de espiritualidade e vibra na escassez. Isto é de novo “contra natura”.

É total desconexão do divino, do espiritual.

Não podemos esquecer que estar encarnado é nada mais do que um espírito experimentando viver na matéria e esta é justamente uma das nossas aprendizagens, saber lidar com a matéria.

O dinheiro é simplesmente uma energia que, como todas as outras, precisa se movimentar. Senão fica estagnado, o que é muito perigoso. A energia do dinheiro se movimenta de um canto ao outro do mundo como moeda de troca, como símbolo de um serviço prestado. Quando eu troco o meu dinheiro por serviços ou produtos, eu faço com que uma certa quantidade vá parar na carteira de outra pessoa, que o dará a outra, e assim sucessivamente.

O dinheiro pago por mim passará pela mão de milhares de pessoas, isto se chama “ciranda financeira”. Quanto mais eu respiro, mais eu energizo essa ciranda. Quanto mais eu respiro, mais abundante eu fico. Quanto menos eu respiro, mais escasso eu fico. Quanto mais eu me apego ao dinheiro, menos energia eu coloco na ciranda, mais escasso eu fico, mais escasso o Universo fica, pois menos dinheiro circula. Se menos dinheiro circula, mais crianças morrem de fome.

Ser abundante é estar perto de Deus, e a respiração nos leva para perto dele e para próximo do melhor que somos nós. Como o nosso pensamento é 100% criativo, precisamos acreditar que já nascemos abundantes e vivemos na abundância. Aquilo em que acreditamos transforma-se na nossa realidade.

MARINÉLIA LEAL É ENGENHEIRA QUÍMICA DE FORMAÇÃO, MARINÉLIA LEAL, DEPOIS DE CONCLUIR SUA PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO DA QUALIDADE, DESCOBRIU O DESEJO DE TRABALHAR COM PESSOAS E AJUDÁ-LAS A TER UMA VIDA COM MAIS QUALIDADE. MORANDO HÁ 19 ANOS EM PORTUGAL, ATUA COMO MENTORA DE ALTA PERFORMANCE, COM ÊNFASE EM NEURO MENTORING DE MINDSET MILIONÁRIO DESDE 2017, E COMO TERAPEUTA VIBRACIONAL, LIFE COACH, FORMADORA E ESCRITORA DESDE 1998. ESPECIALISTA EM REBIRTHING/RENASCIMENTO E PRÉ-ESCOLA UTERINA, MARINÉLIA LEAL AUXILIA AS PESSOAS A ENCONTRAREM E DESENVOLVEREM O MELHOR DE SI. [HTTPS://MARINELIALEAL.COM/](https://marinelialeal.com/) OU PELAS REDES SOCIAIS: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/MENTORIADREALTAPERFORMANCE](https://www.facebook.com/mentoriadealtaperformance) E INSTAGRAM @MARINELIALEALNEUROMENTORA. NO CANAL DO YOUTUBE SIGA PELO [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UC01V0D6jRF7xgBiLoz9Ndw](https://www.youtube.com/channel/UC01V0D6jRF7xgBiLoz9Ndw). WHATS APP 00351 927356942



## Artigo

### Diagnóstico precoce do Transtorno do Déficit de Atenção muda vidas

■ Margarete Chinaglia

CRIANÇAS LEVADAS, ADOLESCENTES SEM LIMITES, PREGUIÇOSOS, ENTRE OUTROS. ESSES SÃO ALGUNS ESTEREÓTIPOS QUE JOVENS COM TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO (TDA) recebem, geralmente, de pessoas próximas, às vezes da própria família, colegas de sala de aula, profissionais da educação, entre outros.

Segundo dados da Associação Brasileira de Déficit de Atenção, 4,4% dos adultos possuem quadro completo de TDA/TDAH. O transtorno começa a se desenvolver na infância e persiste ao longo da vida, porém as características mudam com o crescimento e amadurecimento da pessoa.

Quando o diagnóstico ocorre na adolescência, esta criança já sofreu as consequências no âmbito social, emocional e acadêmico. Provavelmente já sentiu na pele o “bullying”.

Esses jovens carregam as dificuldades e buscam meios de fugir delas. Não raro, partem para abusos de substâncias lícitas e/ou ilícitas, vícios, brigas desnecessárias, além da probabilidade de ter comorbi-

dades que se associam ao transtorno, complicando ainda mais a situação.

O adulto que foi diagnosticado na adolescência tem grande propensão de carregar este “fardo” vivido, como, por exemplo, a falta de estruturação para entender o TDA, ausência de limites, de cumprimento das rotinas e de resultados positivos.

A desatenção é um sintoma e não a causa. Ela compromete a capacidade de planejamento, execução, organização, tempo, memória de trabalho, emoções e persistência aos objetivos.

Acontece que na vida adulta as responsabilidades são maiores, as rotinas são mais apertadas, as pressões no trabalho aparecem com frequência e as obrigações em família são inúmeras. A pessoa deixa de ter ajuda dos pais ou orientação no dia a dia. Então, suas ações têm consequências desastrosas, gerando frustrações no trabalho, nos relacionamentos, provocando baixa autoestima, inquietude e ausência de gerenciamento de tempo.

No entanto, quando o diagnóstico ocorre na infância, há maiores possibilidades de ter qualidade de vida na fase adulta, porque

já se conhece as estratégias compensatórias nas dificuldades, os mecanismos de driblar a memória, além da busca pela superação dos limites. A pessoa passa a ter e praticar seu autoconhecimento: o que funciona, o que ajuda ou atrapalha, como lidar, como vencer obstáculos.

Em todas as situações, a busca pelo diagnóstico assertivo é fundamental. Quanto mais precoce for, melhor o entendimento para aprender a lidar com o TDA e tirar proveito dele. Ele tem que ser um aliado, já que não tem como viver sem o transtorno. O risco de não tratar é certamente maior que o risco do tratamento.

Portanto, faça o melhor que você puder com aquilo que tem. Não deixe passar a oportunidade de vencer as adversidades. Sua capacidade é infinita. Acredite!

MARGARETE CHINAGLIA É AUTORA DOS LIVROS “DESATANDO OS NÓS DO TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO - TDA” E “TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO - TDA, SOB O PONTO DE VISTA DE UMA MÃE”, MARGARETE É PESQUISADORA SOBRE O TEMA E MÃE DE UMA JOVEM COM TDA. ALÉM DISSO, É FORMADA COMO FARMACÊUTICA BIOQUÍMICA E ATUA EM GESTÃO HOSPITALAR

**HORÓSCOPO**

**Áries (21 mar. a 20 abr.)**

O início de semana pode trazer a sensação de que há a dificuldade de harmonizar os seus interesses pessoais e as demandas do trabalho. Tome cuidado com a tendência a agir de forma impulsiva, agressiva e inquieta, o que pode lhe trazer problemas.

**Câncer (21 jun. a 21 jul.)**

Esta é uma fase importantíssima para você compreender os seus medos, frustrações e limitações nos relacionamentos. Uma atitude autônoma ou independente não significa ausência de empatia e carinho nas relações. Cuidados com a saúde.

**Libra (23 set. a 22 out.)**

Desafios envolvendo vida familiar, relações e parcerias. Perceba como certos modelos de comportamento passado continuam atuando em suas relações. É importante exercer um trabalho de autoconhecimento e também psicológico, a fim de acessar o que você reprimiu.

**Capricórnio (22 dez. a 20 jan)**

É um dia de grandes desafios emocionais. É um momento em que você pode perceber como as questões do presente têm uma origem no passado. Questões delicadas envolvendo família, sentimentos e autonomia.

**Touro (21 abr. a 20 mai.)**

O momento envolve uma profunda percepção de padrões emocionais que são repetitivos em sua vida. É um momento interessante para se dar conta do que te limita ou oprime emocionalmente. Não projete nas outras pessoas a sua própria dificuldade.

**Leão (22 jul. a 22 ago.)**

Tome mais cuidado com a saúde e observe seus hábitos. Evite a pressa e a impaciência e saiba refletir antes de tomar decisões importantes. A impulsividade pode apenas acentuar seus problemas. A semana se inicia com fortes lições.

**Escorpião (23 out. a 21 nov.)**

O momento envolve a responsabilidade de colocar em prática as suas ideias e habilidades. Uma nova etapa pode estar se desenhando aos poucos na vida profissional e em relação à saúde. Atenção a repressão, limitações e medos emocionais.

**Aquário (21 jan. a 19 fev.)**

É preciso descansar, restaurar as energias e investir na saúde do corpo e da alma. Talvez seja necessário parar um pouco para se reconectar com a sua essência. A inquietude apenas pode acentuar as dificuldades.

**Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)**

O momento pode envolver inquietação com os amigos ou com seus projetos. Atenção com a impulsividade nos relacionamentos, que pode reativar feridas emocionais. Atenção também para a tendência a repetir antigos condicionamentos e atitudes.

**Virgem (23 ago. a 22 set.)**

Este é um momento de fortes testes de auto-suficiência, autonomia e independência. Conflitos emocionais, materiais ou psicológicos podem se manifestar, a fim de você trabalhá-los emocionalmente. É um momento de curar antigos padrões de relacionamento.

**Sagitário (22 nov. a 21 dez.)**

É um momento em que você precisa agir com mais consciência e responsabilidade em termos emocionais e materiais. Cuidado com a impulsividade que pode trazer problemas afetivos e nos relacionamentos. É preciso agir mais de acordo com seus valores.

**Peixes (20 fev. a 20 mar.)**

Dificuldade de harmonizar seus propósitos e os das pessoas com quem você convive. É um momento de se abrir para novas possibilidades de expressão dos seus talentos e potenciais. As responsabilidades não devem oprimir a sua verdadeira identidade.

**BESTEIROL DO SEU DEDÉ**

Como é que se apanha um coelho? – Imita-se o som da cenoura.

**PASSATEMPO**

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Tomaram as ruas em 2013 (BR) encarece os bens e serviços nacionais (Econ.)			Peixe de sushi Raiva intensa	Cineasta nova-iorquina de "Encontros e Desencontros"	Cantora carioca do álbum "Ninguém me Ama" (1960)		Livro de contos de Guimarães Rosa
Hormônio da suprarrenal							Tipo de sangue do doador universal
Estudioso dos fatos que virão							Classe de incêndio da madeira
Bandeirola colorida para transmissão de sinais			Mamífero que aprecia frutos e mel A temperatura de áreas arborizadas				
							Estudo das malformações do feto (Patol.)
Transporte urbano alternativo Generoso			Seguidor de religião protestante (bras.)				
Elemento químico de símbolo "As"							Técnico da Seleção em 2016 (fut.)
Toca com a mão Relativo ao turfe			Frase que explica um termo da oração				
Fiat (?): faça-se a luz (latim)			Belo, em "caligrafia" Mostrar alegria				Indicação do remédio genérico
Princesinha do (?): Copacabana							
Par da porta-bandeira (bras.)			111, em romanos Forma do ancinho				

BANCO 3/all — lux. 4/yara. 7/nora ney. 9/cortisona.

24

**QUADRINHOS**

**Mafalda**



**Solução**

V	T	S	E	R	S	M	
I	N	A	O	I	R	M	
G	V	O	V	C	V		
O	R	T	X	P			
T	I	V	O	C	I	H	
O	T	S	O	P	A	O	S
T							
H	V	A	O	I	N	S	R
E	N	E	C	M	O	B	
V	N	V	D	T	V	O	T
V	R	V	R	S	I		
V	H	O	F	V	M	S	
O	O	G	O	T	O	R	F
G	A	N	O	S	O	A	
S							

