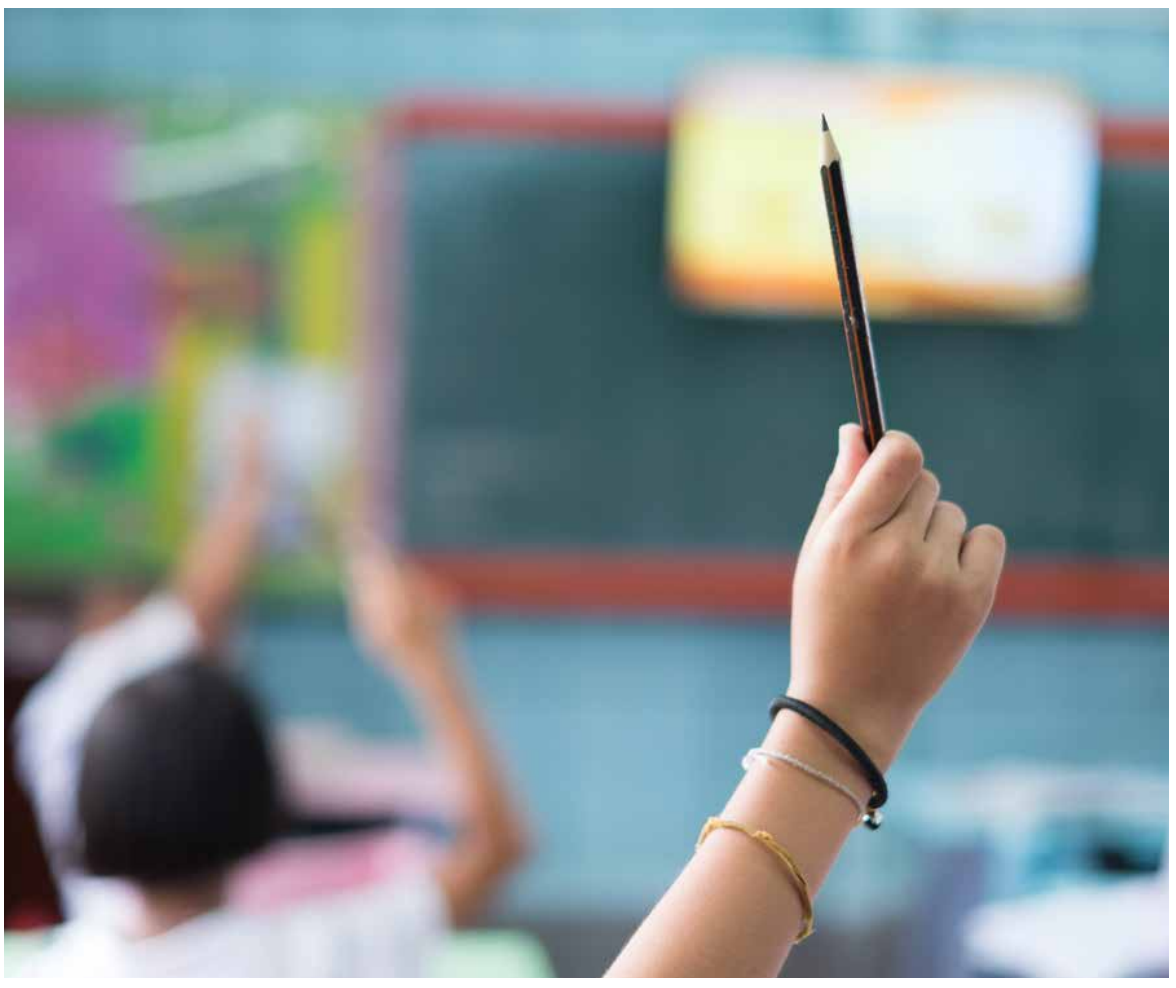
FAPCOMUNICA
Ano 7 | Nº 14 | Setembro de 2020
Jornal Laboratório da Faculdade Paulus de Comunicação

Educação emocional deve entrar na grade curricular de escolas públicas e privadas

Escola tem que atuar na construção do ser humano e estimular competências, como autocuidado e comunicação, de acordo com a Base Nacional Comum Curricular. Iniciativa pode frear ansiedade em crianças e adolescentes, além de diminuir o prejuízo mental causado pela pandemia.

Página 6

iStock



Jornalismo em alta

Em entrevista ao FAPCOMUNICA, o jornalista Fábio Pannunzio comenta sobre a profissão no momento atual e o combate às fake news. Ele acredita que a imprensa tem um papel institucional e que houve uma recuperação da credibilidade.

Página 3

A economia brasileira pode demorar até uma década para se recuperar

A afirmação foi feita pelo economista e professor Guilherme Costa, que conversou com o FAPCOMUNICA sobre a situação desencadeada pela pandemia.

Página 5

Atletas de natação de SP sofrem com a falta de infraestrutura

Quem está na categoria de base vem enfrentando, muitas vezes, falta de verba e de apoio para as competições.

Página 14

Pandemia pode reduzir participação feminina nas eleições

No Brasil, as mulheres são pouco mais da metade da população. Mas elas ainda não têm espaço político na mesma proporção. E o cenário pode piorar com o impacto do coronavírus nas eleições.

Página 4

Arquivo pessoal

Relacionamentos em tempos de Covid-19

As relações sociais ficaram bastante alteradas durante a pandemia. Entre quem respeita o isolamento social, muitos casais passaram até a se comunicarem mais.

Página 9

Qual é a relação da poluição com o coronavírus?

Segundo um estudo de Harvard, o risco de morte chega a ser 15% maior nas cidades mais poluídas.

Página 11

Depressão Materna

No Brasil, uma em cada quatro mães sofrem de depressão gestacional. O transtorno pode ser mais frequente com o isolamento social imposto pela pandemia do novo coronavírus.

Página 10

A POLÍTICA PANDÊMICA BRASILEIRA

O ano de 2020 começou agitando o noticiário internacional com o anúncio de um vírus perigoso. Enquanto a China e países da Europa se articulavam para entender e encontrar uma forma de prevenção e de combate ao novo coronavírus, que se espalhava de forma avassaladora por todo o Planeta, no Brasil essa articulação praticamente não aconteceu. Basta ver o número de óbitos, que não para de crescer, e a grande quantidade de pessoas infectadas pela COVID-19. Um problema de saúde global se tornou palco para discussões políticas e ideológicas, a ponto de transformar o país no epicentro da pandemia mundial e mostrar para o mundo o quanto fomos negligentes.

Um dos principais problemas para o enfrentamento da pandemia no Brasil foi a falta de um projeto de articulação nacional. O presidente da república, que desde o início tratou a doença como uma "gripezinha", não deu ouvidos ao que estava acontecendo em outras partes do mundo. Enquanto o coronavírus ceifava inúmeras vidas e colocava o mundo em estado de atenção, no Brasil vivia-se a "síndrome de Tomé" – só acredito vendo. Tanto que ainda há pessoas que têm dúvidas sobre o que de fato está acontecendo, e muitos trabalham com a ideia de conspiração.

Outro problema sério, que comprometeu um trabalho efetivo contra o coronavírus, foi o fato de o presidente da república ter confundido a sua função de chefe de Estado com a de secretário de saúde, ou até mesmo com a função de médico clínico geral. A partir do momento em que o presidente, por conta própria, incentiva o uso da Cloroquina, um medicamento sem comprovação científica no combate à COVID-19, além de desrespeitar as instâncias, ele desarticula a possibilidade de um projeto de âmbito maior. Um problema tão sério que, só nesse ínterim, motivou por três vezes a chamada "dança das cadeiras": três ministros de saúde e nenhum projeto efetivo.

A falta de um plano nacional de combate à pandemia desencadeou também uma série de problemas de ordem política no contexto nacional. O atual presidente da república, ainda movido por questões político-partidárias, não soube estabelecer um diálogo plausível com os governadores dos estados, o que exigiu que cada governador adotasse suas próprias medidas. Enquanto os estados observavam as orientações da Organização Mundial de Saúde, a fim de estabelecer um plano de contingência, o presidente da república criticava as medidas adotadas, porque, na sua visão, elas não passavam de uma forma de desestabilizar economicamente o seu governo.

Quando falta empatia - a capacidade de se colocar no lugar do outro - e impera o egoísmo - a prepotência e a incapacidade de agir com respeito e sensibilidade às questões humanitárias, a comunicação e, sobretudo, o jornalismo de qualidade tornam-se cada vez mais necessários. A ciência e a informação são ferramentas que podem nos mostrar luz no fim do túnel.

Pe. José Erivaldo Dantas
Pró-diretor Acadêmico

FAPCOMUNICA

ANO 7 - NÚMERO 14 - SETEMBRO DE 2020

EXPEDIENTE

FACULDADE PAULUS DE COMUNICAÇÃO
Rua Major Maragliano, 191 - Vila Mariana
CEP 04017-030 São Paulo (Brasil)
Tel. (11) 0800 709 8707 • (11) 2139-8500
www.fapcom.edu.br

Direção:
Pe. Antonio Iraildo Alves de Brito
Pró-direção Acadêmica:
Pe. José Erivaldo Dantas
Pró-direção Administrativa:
Pe. Benedito Antônio Bueno de Almeida
Coord. curso de Jornalismo:
Profª. Krishma Carreira

Conselho Editorial:
Pe. Antonio Iraildo Alves de Brito
Pe. José Erivaldo Dantas
Pe. Benedito Antônio Bueno de Almeida
Profª. Krishma Carreira
Prof. Vanderlei Postigo
Profª. Lilian Crepaldi
Prof. Tiago Souza Machado Casado

Coord. de redação:
Profª. Krishma Carreira - Mtb 43.796
Projeto Gráfico e coord. de diagramação:
Prof. Maurício Gasparottto - Mtb 22.546
Revisão: Prof. Edgar Rosa Vieira Filho
Equipe de redação: alunos do III Semestre do curso de Jornalismo matutino

Impressão: Gráfica Paulus
Tiragem: 2.000 exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Credibilidade no jornalismo profissional ganha destaque

O jornalista Fábio Pannunzio comenta sobre a revalorização da profissão no momento atual

Arquivo pessoal

O jornalista Fábio Pannunzio é vencedor de duas edições do Prêmio Esso

Em meio ao cenário devastado pelos efeitos da Covid-19, considerada por líderes mundiais como o maior desafio global desde a Segunda Guerra Mundial, aumenta a confiança do público no jornalismo profissional.

Um levantamento realizado pela agência global de comunicação Edelman, em março deste ano, revela que em dez países (incluindo o Brasil), 64% dos entrevistados acreditam que os veículos da grande imprensa são as fontes mais confiáveis no contexto de pandemia. Uma pesquisa do Datafolha, realizada no mesmo mês, mostra que programas de televisão e jornais lideram os índices de confiança sobre o assunto, com 61% e 56%, respectivamente. Seguidos por programas jornalísticos de rádio (50%) e sites de notícias (38%). Informações compartilhadas através das redes sociais, como o WhatsApp ou Facebook, são as que possuem menor credibilidade (12%).

O jornalista Fábio Pannunzio, que possui mais de 40 anos de carreira, reflete, em entrevista ao FAPCOMUNICA, sobre a relevância da profissão no cenário atual. "Se alguém tem o direito de ser informado sobre tudo, alguém tem o dever de informar. E esse alguém é a imprensa, nas suas várias modalidades", explica. Apesar do índice de credibilidade apontado pelas pesquisas, Pannunzio lembra que há, no Brasil, uma campanha política para desacreditar a imprensa formal, o que acaba incitando ataques aos jornalistas.

FAPCOMUNICA: Como você enxerga o aumento da credibilidade no jornalismo?
Fabio Pannunzio: Parece muito claro que as pessoas estão buscando um refúgio contra esse ambiente de insegurança comunicacional em locais que são conhecidos. O fato a lamentar é que (o restante da) população brasileira ainda dá importância para outros canais que não sejam os canais institucionais da imprensa. Muita gente desconfia da nossa honestidade, da nossa idoneidade, dos nossos propósitos. O fato a notar, também, é que houve um crescimento dessa credibilidade perdida. A imprensa tem esse papel institucional pra cumprir, e eu acho que está cumprindo bem. Por isso ela está sendo revalorizada. E o bom disso é que as falácias todas aí desse sistema de fake news estão vindo abaixo.

FAPCOMUNICA: Você acredita que esse comportamento de confiabilidade irá prevalecer no cenário pós-pandemia?
FP: Eu espero que sim, porque está trazendo gente que tinha abandonado os canais formais de volta para os canais confiáveis. Não estou falando da grande imprensa. Confiabilidade é uma coisa que você pode olhar também no ambiente da internet. Então, eu acho que vai haver um legado.

FAPCOMUNICA: No levantamento da Edelman, 52% dos participantes afirma ter dificuldades para encontrar informações confiáveis sobre o coronavírus. Pode-se dizer que essa complicação se relaciona às fake news?
FP: Sim, e à atuação institucional do governo que, o tempo inteiro, fica desacreditando a pior pandemia do século. O bom desse levantamento é que o efeito é limitado. 52% dos brasileiros não sabem onde buscar informação porque estão confusos. Quando um cara lê lá no jornal a respeito de uma informação verdadeira sobre coronavírus e ouve o presidente falar que aquilo é mentira, então ele fica confuso, ainda mais se ele dá crédito ao presidente da república.

FAPCOMUNICA: Como o jornalista deve atuar em relação às fakes news?
FP: Combater de maneira visceral. Nós temos dois códigos de ética, (o)da ABI e (o) da FENAJ, que mandam o jornalista combater, de todas as formas possíveis, o arbítrio e o autoritarismo. Então, esse é um dever ético que a gente tem que cumprir. Tem que ir pra trincheira sabendo que vai tomar muita pancada no plano virtual e, às vezes, também no real.

FAPCOMUNICA: Qual a sua visão sobre o papel do Sleeping Giants?
FP: Eu acho uma visão positiva, muito positiva. E tem surtido bastante efeito, até no campo político. Logo que o Banco do Brasil falou que ia cancelar a mídia programática para essas fábricas de fake news, houve uma rebelião no Planalto. Todos os espíritos do mal que cercam a política brasileira foram protestar, porque é esse dinheiro que paga esses inferninhos de produção de fake news.

FAPCOMUNICA: Por que o Brasil possui um nível tão alto de desconfiança quando se trata do jornalismo?
FP: Primeiro que a gente errou muito institucionalmente. Mas a gente não pode ficar só olhando para o retrovisor. Tem que lembrar disso como a gente lembra de eventos históricos terríveis, para nunca mais a gente repetir ou deixar essas coisas se repetirem. Segundo, tem uma imprensa que adere a qualquer projeto de poder. Taí boa parte da mídia eletrônica, das televisões. Elas vendem a alma e (a) entregam. Ao mesmo tempo, tem velhas raposas do jornalismo que se colocaram a serviço dessa causa ideológica; e eles desmoralizam os próprios colegas. Então é isso. A culpa é dos velhos que venderam a alma, das empresas de mídia eletrônica que também venderam a alma pro diabo, e do nosso próprio comportamento, porque, no passado, nós agimos muito mal em relação ao período todo da ditadura militar.

FAPCOMUNICA: Quais as iniciativas que estão sendo/ou podem ser empregadas para a conquista dessa credibilidade?
FP: Primeiro, prezar os nossos compromissos éticos. Não esquecer pra quem é que a gente trabalha, que é o público que depende da gente para receber informação. O patrão é mero intermediário. (...) Embalamento ético, sem esquecer o bom uso da técnica, explorar esse canal (internet) ao máximo e não ceder à tentação de criar audiência usando qualquer meio.

FAPCOMUNICA: E como podemos lidar com os ataques?
FP: Nós temos que entender que o nosso papel é (o) de soldadinho em uma luta pela defesa da veracidade, da verossimilhança e da verdade, senão, não tem sentido.

FAPCOMUNICA: Como o jornalista deve agir em um cenário polarizado?
FP: Eu acho que, sinceramente, o jornalista não tem que ter preocupação com o lado em que ele se encontra. Jornalista tem que se reportar ao fato que ele descreve. A Elisabeth Noelle-Neumann (antropóloga alemã) explica que a gente não deve se anular e (que) a gente tem que buscar resistir a esses ataques da forma mais prolífica e menos arriscada possível. A forma com que o jornalista tem que se enquadrar é reportar-se ao fato. Assim, o mundo fica menos arriscado e a gente fica menos exposto.

Karolline Vicente

Projeto Inumeráveis

Um memorial dedicado a cada uma das vítimas do coronavírus no Brasil

Para contar as inumeráveis histórias, outros inumeráveis voluntários dedicam-se ao trabalho colaborativo. São familiares, profissionais de comunicação, redatores, professores e estudantes de faculdades de todo do país, entre elas a FAPCOM. O projeto começou em abril deste ano."Não há quem goste de existir em número. Gente merece existir em prosa". É assim que o artista Edson Pavoni, idealizador do projeto, enxerga a iniciativa, como está registrado na plataforma.

No site do memorial é possível publicar um tributo às vítimas do coronavírus ou preencher um formulário com suas informações. Existe também a possibilidade de enviá-las por áudio no WhatsApp. Depois, voluntários sensíveis e cuidadosos transformam o que ouvem em textos. Para garantir que os homenageados sejam reais e que tenham sido realmente vítimas da pandemia, todos os dados são checados.

Alana Rizzo, jornalista e uma das coordenadoras do Inumeráveis, diz que percebe que os rituais de passagem foram modificados pela pandemia e que enxerga o projeto como parte desse momento de despedida. Por meio dele é possível "reverenciar a vida" das vítimas. "O 'Inumeráveis' é um lugar de celebração de uma maneira diferente", descreve.

Rayanne Urani, publicitária e colaboradora do memorial, conta que enxerga a iniciativa também como um documento histórico que permitirá às pessoas conhecer um pouco de cada uma das vítimas da pandemia no Brasil. Ela comenta como é gratificante receber mensagens das famílias que têm seus entes homenageados. "A gente recebe muito amor e percebe que eles se sentem honrados de poderem compartilhar a trajetória de seus queridos", completa Rayanne

Serviço:
WhatsApp: 11 98512-7832
Site: inumeraveis.com.br

Vitória Tedeschi

"As eleições municipais são uma completa incógnita"

Graziela Vital, cientista política, avalia o impacto do coronavírus nas próximas eleições

Arquivo pessoal

Cientista política, doutora em Relações Internacionais pela Universidade de São Paulo (USP), mestre em Ciência Política pela University of Waterloo, no Canadá. Coordena o curso de Administração e faz parte do Comitê de Ética e Pesquisa da UNICID. É professora de Relações Internacionais da Universidade Cruzeiro do Sul

FAPCOMUNICA: Quais são os três principais pontos da política que o coronavírus impacta?
Graziela Vital: Primeiro, a visão em relação ao neoliberalismo, ou seja, as medidas econômicas que favorecem o mercado: privatização, abertura do comércio, diminuição de tarifas alfandegárias. Segundo, as perspectivas de consumo, porque as pessoas perceberam que podem consumir menos, mas as parcelas mais pobres vão sentir que a situação é precária e terão dificuldade de retomar o emprego. Terceiro, uma maior cooperação entre os países vai surgir em busca da vacina.

FAPCOMUNICA: Nas eleições municipais, a que o eleitor estará mais atento?
GV: (Ao) desempenho de cada prefeitura na pandemia, em relação ao número de mortos, de infectados, número de leitos e também à questão econômica. Em relação à (percepção do eleitor sobre a) quarentena, temos a divisão daqueles que concordam e querem seguir; e existe aquela parcela que considera a quarentena um exagero, que percebe os danos econômicos muito mais nocivos.

FAPCOMUNICA: Como você enxerga os partidos de esquerda, centro e direita nas eleições municipais?
GV: Não temos mais a polarização tradicional esquerda-direita. Bolsonaro, hoje, não é mais de direita, ele extrapola. Por isso, eu o considero (de) extrema direita e, aí, foge dessa dualidade. As eleições municipais são uma completa incógnita. Todos têm chances, tanto da esquerda, da extrema direita e do centro. Vai depender de quem (fizer) uma boa leitura de como o eleitorado está dividido: 30% bolsonarista, 25% ainda ligado ao PT, PSOL, e esses 45% que flutuam.

FAPCOMUNICA: De que forma a postura do presidente afeta as relações internacionais?
GV: O governo Bolsonaro se posiciona contrário a quase todos os itens do artigo 4º da Constituição (que trata das relações internacionais). Um dos principais erros da política externa foi se alinhar aos Estados Unidos e perder outros parceiros. A postura do Brasil é de submissão aos EUA. São símbolos que podem parecer pequenos, mas reveladores: como quando Bolsonaro bateu continência para o Trump e a bandeira americana. Nesse sentido, seremos penalizados. Já estamos, na verdade.

FAPCOMUNICA: Podemos comparar a crise do governo Dilma com a do governo Bolsonaro?
GV: Eu não vejo nenhuma semelhança, só diferenças. O que levou ao impeachment da Dilma foi um processo de corrosão da base de apoio no Legislativo. A economia do país estava ruim. Então, ela perdeu o apoio do povo. Bolsonaro não perdeu nenhum desses. A situação não estava boa em 2019 e a pandemia só intensificou. Isso não é colocado na conta do Bolsonaro, como foi na da Dilma. Pelas pesquisas, a população não quer passar por outro impeachment, ainda mais nesse momento.

Gabriela Stancov
Larissa Lopes

MULHERES NA POLÍTICA

Maioria na população não garante representatividade

O relatório Mapa Mulheres na Política da ONU (Organização das Nações Unidas) e da União Interparlamentar, de 2019, concluiu que o Brasil ocupa o 134° de 193 lugares no ranking de representatividade feminina no parlamento nacional. Na eleição de 2018, das 513 cadeiras na Câmara Federal, 77 foram conquistadas por mulheres. São Paulo segue a tendência nacional: dos 55 vereadores eleitos em 2016, 11 são mulheres.

Equipe Juliana Cardoso

Vereadora Juliana Cardoso

Depois de ser eleita pela primeira vez em 2008 e reeleita em 2012 e 2016, a vereadora Juliana Cardoso (PT/SP), 40, conta que os primeiros anos na Câmara da capital paulista foram difíceis. Naquele período, quando se elegeu aos 28 anos, foi eleita a vereadora mais jovem na Câmara. Com os problemas, chegou a ter depressão. "Eu não identificava, naquele período (2008), que eu estava sofrendo assédio moral e da instituição. Então, eu achava mesmo que eu era burra, mesmo não sendo". Juliana não desistiu da carreira política porque entendeu a importância da representatividade feminina e jovem na política.

A deputada estadual Isa Penna (PSOL/SP), eleita em 2018, diz que o papel da mulher na política é fundamental. "Precisamos ocupar os espaços, colocando a nossa diversidade: mulheres jovens, negras, LGBTS e das periferias. Esse é um primeiro passo importante", ela conclui.

Isa também diz que é necessário que as mulheres estejam comprometidas com a mudança de um sistema que as oprime de diversas formas. Vereadora suplente em 2017 e ocupando agora uma vaga na ALESP, a jovem diz que já passou por muitas situações machistas no parlamento nos seus primeiros anos de mandato. Acrescenta, ainda, já ter ouvido cantadas e xingamentos em ambientes políticos. Além dela, 16 deputadas estaduais fazem parte do legislativo paulista atual.

Alessandra Monteiro, 34, não conseguiu se eleger como deputada estadual na última eleição (2018). Mas em função da quantidade de votos que teve , tornou-se a primeira suplente da parlamentar Marina Helou (REDE/SP). Em fevereiro de 2020, Marina entrou em licença maternidade, e Alessandra tomou posse na ALESP até o final de abril.

Na política há 10 anos, Alessandra conta que sua vontade de participar dessa esfera surgiu em um dia comum. Ela relembra que ficou indignada com o ponto de ônibus lotado, sem cobertura, em uma manhã chuvosa. "A política institucional nunca foi um assunto na minha casa. A partir desse dia, eu determinei que ia ser. Então, comecei a ler muito sobre o assunto e conversar com pessoas", revela.

O caso aconteceu em 2008. Dois anos depois, Alessandra participou, pela primeira vez, de uma campanha eleitoral, apoiando a então candidata à presidência da república Marina Silva. Em 2012 participou da fundação do partido Rede Sustentabilidade e, logo depois, tornou-se a mulher mais jovem a presidir um partido no Estado de São Paulo. "A principal importância de ter presidido um partido sendo jovem e mulher é o exemplo de que outras mulheres podem sim, ainda que jovens e mulheres, participarem da política com tanta qualidade, competência e responsabilidade que os homens", explica Alessandra. "Para dizer que tem mais um lugar de mulher se ela quiser", completa.

Giulia Braz

Economia em tempos de pandemia

Por conta do novo coronavírus, a economia brasileira teve retração inédita de 9,7 no segundo trimestre de 2020 na comparação com os três meses anteriores. Os dados foram divulgados pelo IBGE no começo de setembro. O FAPCOMUNICA conversou com o economista Guilherme Costa, mestre em Integração da América Latina e doutor em Ciências da Comunicação pela USP. Guilherme, que é professor da Universidade Cidade de São Paulo (Unicid) e da Universidade Cruzeiro do Sul (Unicsul), fala sobre as perspectivas para o futuro da economia nacional.

FAPCOMUNICA: Como a pandemia do coronavírus afetou a economia?

Guilherme Costa: O fechamento das atividades econômicas impacta principalmente as micro e pequenas empresas, que não têm capital suficiente para ficarem paradas por dois ou três meses seguidos.

Então, os pequenos negócios (de) bairro (como) padarias, restaurantes, lavanderias, são afetados brutalmente, porque não têm cobertura financeira suficiente para bancar o salário dos trabalhadores. Mesmo que os demitam, eles terão que arcar depois com outras despesas, como impostos. Eles não têm condições de ter um fluxo de caixa suficientemente bom para se sustentarem por dois, três, quatro meses parados.

O que prevalece na economia é o consumo. É o consumo que faz a atividade econômica existir, funcionar. Portanto, a economia paralisada faz com que a atividade econômica reduza, produza menos. O Brasil vai ficar mais pobre e endividado.

Joel Santana/ Pixabay

Conforme IBGE, 12, 6 milhões de brasileiros ficaram desempregados em agosto

FAPCOMUNICA: Quanto tempo vai demorar para que as pessoas voltem ao padrão de vida que tinham?

GC: Vai levar 10 anos para o Brasil voltar ao PIB que tinha.

FAPCOMUNICA: O auxílio emergencial de 600 reais ajuda em algum setor da economia?

GC: O dinheiro é para comer e sobreviver. Deveriam ter outras medidas que pudessem ajudar o trabalhador. Por exemplo, um reforço de cestas básicas seria uma renda indireta, além do dinheiro. E para as micro e pequenas empresas, deveriam ter suporte de crédito financeiro mais vigoroso para ser pago depois da pandemia. (Assim, poderiam) pagar as dívidas nos próximos 5 anos, financiamentos e empréstimos de longo prazo.

FAPCOMUNICA: O número de desempregados vai aumentar?

GC: Sim. No começo do ano estávamos com 12 milhões de desempregados. Agora, eu estimo que poderá chegar entre 17 milhões e 20 milhões. Vai atingir toda classe trabalhadora, desde os menos qualificados até os mais qualificados. Professores, doutores, pesquisadores, cientistas e pessoas que trabalham em multinacionais vão ficar desempregados.

FRANCIELLY FILGUEIRA
GIULIA BRAZ

As tradicionais padarias criam soluções para enfrentar a crise ATUAL

E muitos brasileiros passam a fazer o próprio pão durante a pandemia

Poder abrir durante a pandemia do novo coronavírus, por ser um dos serviços essenciais para o abastecimento da população, não tem sido sinônimo de alívio para os donos de padaria. Para a panificadora de Marcos Carvalho, na Zona Leste de São Paulo, o prejuízo foi grande. "Tivemos que demitir muitos funcionários que são trabalhadores de família, e o rendimento da padaria caiu em torno de 55%", conta o comerciante.

O administrador de uma padaria na Baixada Santista, Júlio César Siqueira de Araújo, entendeu que reduzir os preços e fazer promoções ajudariam a enfrentar a situação. Entre as promoções promovidas, o estabelecimento passou a acrescentar presunto e muçarela a cada dez pães franceses comprados. Entratanto, foi uma ação solidária batizada de "Mesinha", que acabou repercutindo nas redes sociais. A panificadora passou a doar pães para aqueles que estão enfrentando dificuldades na quarentena. "Às vezes, sobram mais de 50 pães durante a tarde, e começamos a ensacar para deixar lá fora. Hoje, pegamos produtos com vencimento próximo, como bolos e outros itens, e colocamos na mesinha", explica Júlio César.

O administrador contou ao FAPCOMUMICA o que mais chamou sua atenção durante a ação. "Teve mais uma coisa que, pra mim, foi uma grande surpresa. Uma das meninas me disse que tinha alguém comprando produtos na padaria e deixando na mesa. E, de fato, eu vi leite, arroz e feijão. Então, o pessoal começou a comprar e deixar na mesinha. Juntos nós vamos colocando cada vez mais".

Gabriel Mello
Victor Dias

Arquivo pessoal

Pão caseiro: uma das receitas favoritas durante a quarentena

Mão na massa!

A busca por "como fazer pão" ficou em alta no primeiro semestre deste ano. Essa tendência pode ser observada na ferramenta Google Trends, que permite acompanhar, em tempo real, o que pessoas pesquisam no buscador.

Ao observar esse novo hábito, o jornalista e escritor Luiz Américo Camargo, autor do livro Pão Nosso, decidiu criar uma versão da obra em podcast. O programa reúne várias dicas sobre como fazer pão caseiro, com receitas que variam desde o pão integral até o pão de leite. Também há curiosidades sobre o nosso pãozinho e uma receita de fermento caseiro.

Currículo escolar deve incluir inteligência emocional em 2021

iStock

Para a UNESCO, propostas de educação no século 21 devem considerar a saúde mental

Base Nacional Comum Curricular exige 10 competências socioemocionais na grade, como autoconhecimento e empatia

O documento que rege as diretrizes da educação básica define que, a partir de 2021, a inteligência emocional entrará no currículo de escolas públicas e privadas. A decisão pretende frear os números de uma tendência que tem crescido no mundo todo: 10 a 15% das crianças entre 6 e 12 anos apresentam algum sintoma de ansiedade e maior risco de depressão no futuro, segundo dados do relatório de 2017 do Manual MSD, feito pela Sidney Kimmel Medical College. Para contornar esse cenário, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) determinou que o ensino da inteligência emocional, isto é, da capacidade de administrar as emoções, é a saída para que a escola eduque não só nas áreas do conhecimento, mas também em qualidade de vida.

Antes da exigência da BNCC, muitas instituições já aplicavam esse modelo. É o caso da Escola da Inteligência - idealizada pelo psiquiatra Augusto Cury. Trata-se de uma organização brasileira que oferece, há 10 anos, treinamento para escolas que contratam o serviço. Uma das responsáveis pelo programa é a psicóloga Karina Delgado, que coordena as aulas de educação emocional em 25 escolas privadas do estado de São Paulo.

Segundo ela, se todas as escolas dedicassem 1 hora dentro do seu cronograma semanal, a evolução socioemocional dos alunos seria quase que imediata. "A criança ainda não sabe lidar com as emoções, isso está sendo construído. Esse espaço (momento) é a oportunidade de aprender a lidar com os sentimentos", afirma.

Para explorar as 10 competências, os professores podem organizar rodas de conversa, leituras guiadas de textos reflexivos, dinâmicas e outras atividades. No entanto, a BNCC não exige que uma nova disciplina seja criada, o que torna possível incluir a inteligência emocional numa matéria que já existe. A ideia é que cada série trabalhe de uma forma diferente. Com estudantes do ensino médio, casos reais são mais eficazes, porque, segundo Karina, o adolescente aprende melhor com exemplos. Já com os pequenos, materiais lúdicos e recursos audiovisuais geram maior identificação e envolvimento.

Karina cita uma dinâmica que propôs a uma turma com o objetivo de trabalhar a empatia: "Eles colaram rótulos na testa um do outro, e tinham que reagir pelo que estava escrito. No papel de um dos alunos tinha 'me evite'". A psicóloga diz que, no final, este estudante revelou que uma vez havia evitado um colega; e que, quando ocorreu o mesmo com ele, por alguns minutos durante a dinâmica, ele se sentiu péssimo. Com isso, "trabalhamos o colocar-se no lugar do outro", explica.

Desafios

Para a professora de espanhol e inteligência emocional Cristina del Rio, o adolescente deve receber uma atenção a mais, porque costuma ter dificuldade em se abrir. Ela tem duas filhas, Laura, 11, e Beatriz, 16. A mais nova estuda as emoções na escola há 4 anos e vê essa preparação como um apoio para as outras matérias e para a vida em geral.

Já Beatriz, que tem diagnóstico de ansiedade, piorou depois de ser transferida para uma escola que não tinha atividade sócio emocional. "Ela mudou para se preparar melhor para o vestibular, mas perdeu muito. O mundo em que vivemos ainda pensa muito na carreira e esquece o lado humano", analisa a mãe.

Na maioria das escolas públicas, a educação emocional também não é trabalhada. A professora da rede municipal Nadja El Jarouch aponta que o erro está na formação dos professores. Ela mesma teve poucas aulas sobre psicologia na faculdade e não recebeu treinamento na escola onde trabalha. Ainda assim, ela presta ajuda aos alunos. "Eles não têm com quem falar em casa, nem com um especialista. O professor é a pessoa mais próxima", diz.

Pandemia

Numa situação de confinamento, como a quarentena, a psicóloga Karina Delgado alerta que sentimentos como irritabilidade e ansiedade podem se agravar, principalmente pelo esgotamento da mente e pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos e da Internet.

O isolamento social só piorou a ansiedade que a maioria dos adolescentes já tinha. Como resultado, muitos passaram a pedir para que o tema da depressão fosse mais discutido nas aulas on-line, buscando entender como lidar com a doença.

A professora Cristina vê na quarentena um divisor de águas, pois quem antes não se importava tanto com a saúde mental, prestará mais atenção no futuro. "Essa é a única coisa positiva. Quando o ritmo voltar ao normal, teremos que trabalhar mais a empatia e a ressignificação das tristezas",, conclui.

Larissa Lopes

ONG Conosco

A associação intensificou ações solidárias em tempos da pandemia

ONG prioriza capacitação de crianças e jovens na periferia

No bairro Vargem Grande, em Parelheiros, no extremo sul de São Paulo, moram famílias de baixa renda e em situação de vulnerabilidade social. Cerca de 33% da população vive com rendimento mensal per capita de meio salário mínimo, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2017.

Nesse cenário, a ONG Conosco tenta diminuir as lacunas educacionais dos moradores, atuando na formação integral dos jovens, por meio de aulas profissionais, atividades socioeducativas e recreativas. A ONG tem convênio com a Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS) da Prefeitura Municipal de São Paulo

"Nós jovens da periferia acabamos de não ter as mesmas oportunidades como outros jovens. Isso resume a minha realidade. Temos que trabalhar em dobro e lutar por coisas melhores, " explica Karina Lopes Vieira de Moraes, 17, uma das frequentadoras do Centro da Juventude (CJ) da Conosco.

Segundo Kayla Meira Schnabl, administradora de um centro para crianças parceiro da ONG, durante a pandemia, as atividades estão ocorrendo de forma virtual. Os conteúdos em vídeo são publicados no canal Youtube para que as crianças e jovens façam atividades lúdicas dentro de casa. Além disso, as famílias recebem cestas básicas de alimentação, que são ainda mais essenciais durante a crise.

Ace Valdez

O outro lado da tecnologia

A utilização de computadores e dispositivos móveis, seja para o trabalho, lazer ou com o simples objetivo de se comunicar com o mundo externo, aumentou em tempos de pandemia. Especialistas alertam que o usuário deve ficar atento à frequência do uso, pois o exagero pode virar compulsão, o que traz várias consequências psicológicas e físicas.

De acordo com a psicóloga e psicoterapeuta Anna Lucia Spear King, há uma diferença entre a dependência normal e a dependência patológica de tecnologias. "Essa dependência (de) que todos falam, que são dependentes de tecnologia porque dependem do celular para trabalhar, ou porque (o) usam o dia inteiro nas redes sociais, não significa que haja doença. A doença é quando há um transtorno que potencializa esse uso. Por exemplo, se eu tenho um diagnóstico de compulsão, provavelmente vou usar a tecnologia como um canal de representação da minha compulsão", alerta ela. Nesse caso, continua, as pessoas ficam dependentes de compras on-line, sites específicos, jogos, ou seja, usam a tecnologia como um canal de representação de uma compulsão preexistente.

Anna Lucia também é doutora em Saúde Mental, professora da Pós-Graduação da UFRJ e fundadora do Instituto Delete, na mesma universidade. Trata-se de um núcleo para o tratamento de usuários excessivos ou dependentes de tecnologia, o chamado detox digital. Lá é feita uma triagem que busca identificar o tipo de dependência: o uso excessivo é normal, é devido ao trabalho ou lazer, é por falta de educação, ou há realmente um transtorno que precisa ser tratado? Em caso afirmativo, é feito o tratamento do transtorno primário, com medicação e terapia, associado a reuniões em um grupo de uso consciente das tecnologias.

Cátia Santana sabe bem os efeitos físicos que o uso prolongado de tecnologias, como o computador, causam. Tradutora, ela costuma passar grandes períodos digitando, sentada, sem intervalo: "Já trabalhei por muitas horas em frente ao computador. Geralmente, sinto coceira nos olhos e, algumas vezes, dor na coluna cervical depois de um dia inteiro de trabalho", diz.

O mau uso das tecnologias pode, de fato, causar sérios problemas de má postura. Um deles é a Síndrome do Pescoço de Texto. De acordo com a fisiatra e ortopedista Silvia Wasserstein, trata-se de uma nova patologia causada pelo uso inadequado desses dispositivos. "É uma dor na região do pescoço e na cintura escapular (um conjunto de ossos que conecta os ombros ao tronco), causada pela postura em hiperflexão no uso de tablets e celulares. A cabeça fica curvada para frente, o que faz com que tenhamos que segurá-la, contraindo os músculos", afirma.

Essa curvatura da cabeça também causa uma contração muscular no trapézio e na musculatura paravertebral (localizada junto à vértebra ou à coluna vertebral), chamada de Síndrome Dolorosa Miofascial. Segundo Silvia, quando ficamos com o pescoço para frente, a curva da coluna cervical aumenta, levando a uma discreta lordose.

Ela recomenda a prevenção, que pode ser feita por meio da melhora postural, pausas e exercícios de fortalecimento da musculatura paravertebral. São exercícios isométricos que, embora muito fáceis de serem feitos, nunca não realizados em academias. Uma vez instalado o quadro clínico, o tratamento inclui medicação, fisioterapia e correção postural.

Antonio Cervi

Banco de imagem

Prestar atenção à postura e tempo de uso dos equipamentos previne dores e mal-estar

Religião e tecnologia em tempos de pandemia

Em razão do novo coronavírus, brasileiros mudaram de rotina. Seja no trabalho, na vida acadêmica, e também na vida espiritual. Fiéis, na capital paulista, adotaram um novo método para manterem a fé. O uso da tecnologia tem sido um elemento importante de conexão, colaborando para que os praticantes da religião possam se sentir mais perto de suas comunidades locais, mesmo seguindo o isolamento social.

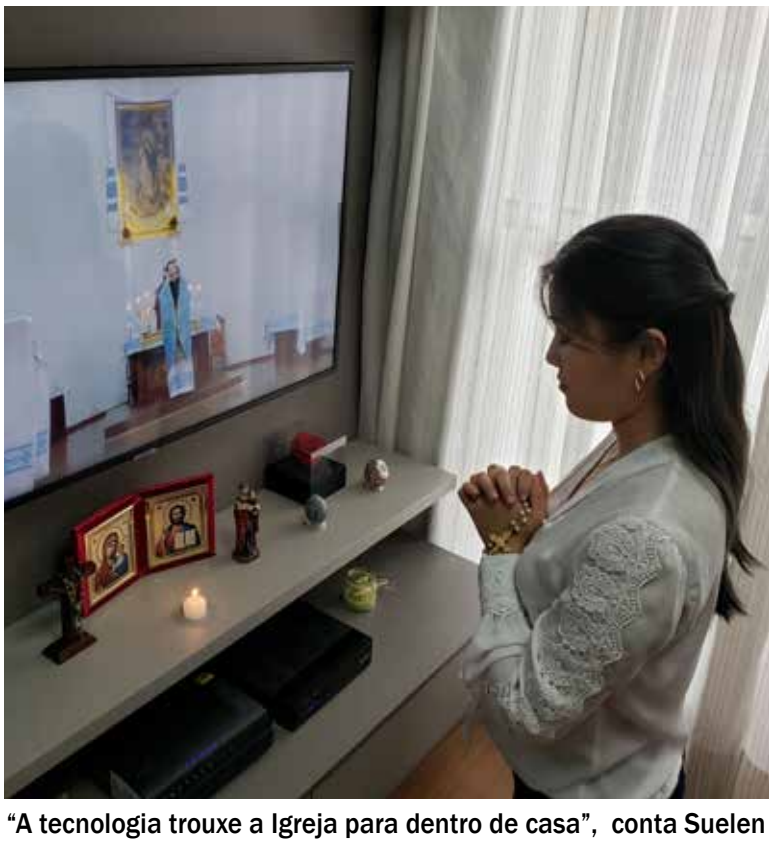
Irmã Lucivânia, 38, do Instituto das Irmãs Apostolinas, que tem sede em Jabaquara, diz que os meios tecnológicos, no contexto atual, trouxeram esperança. "Temos muitos jovens no interior de Minas e temos contato com eles, solicitam para rezar juntos. Dizem estar acompanhando as lives. Desta forma, você atinge as pessoas e, ao mesmo tempo, você tem o retorno disso", completa a religiosa.

A assistente administrativa do Metrô de São Paulo, Suelen Yuriko, 28, é casada com um ucraniano. Ela aprendeu a gostar das tradições do país onde o marido nasceu. Por isso, adotou como hábito frequentar a Paróquia Ucraniana Católica, que fica na Vila Bela, na zona leste da cidade. Com a pandemia, ela foi obrigada a mudar sua rotina espiritual. "Para mim falta alguma coisa", conta Suelen. Para amenizar essa ausência, ela considera que os meios tecnológicos foram realmente de grande ajuda.

Matilde Baranauskas, 84, aposentada, sempre teve o hábito diário de frequentar missas. Com a quarentena, ela passou a usar o WhatsApp para acompanhar as atividades religiosas. Para ela, o aplicativo foi um meio importante para sentir-se mais perto da comunidade e da igreja. "Nada substitui o presencial, mas a tecnologia também é um ponto positivo", reflete Matilde.

Elton Estefano Wonsik

Arquivo pessoal



"A tecnologia trouxe a Igreja para dentro de casa", conta Suelen

Audiolivros em alta

Quarentena faz crescer a busca por livros em áudio

Com os espaços culturais fechados, muitas pessoas buscam formas de distração em casa, o que ajudou a aumentar o interesse por livros falados. Entre os que têm interesse por esse tipo de publicação, 57% são mulheres, segundo a empresa Autbooks. Este formato também atrai muitos vestibulandos, que o utilizam como estratégia para absorver, de forma rápida, o conteúdo dos livros indicados.

Carolina David Ramos, 19, estudante de pedagogia, diz que durante o vestibular, escutou todos os livros em áudio ao mesmo tempo em que fazia a leitura. Por isso, segundo ela, conseguiu terminá-los em um prazo menor, tendo mais tempo para estudar as outras matérias. Agora em isolamento social, ela conta que pretende retomar esse hábito.

Com o aquecimento da demanda por audiolivros, já existem cursos específicos sobre esse tipo de narração. Sandra Silveiro, 57, dá aula na Universidade do Livro (Unesp). Formada em Jornalismo, Sandra sempre trabalhou no mercado editorial. Atualmente, ela tem uma produtora independente de audiolivros. "Desde 2006 já existiam iniciativas, mas só agora está se popularizando mais", afirma Sandra.

Leonardo Bigio, 30, é o idealizador do projeto Dizhistórias, que produz narrações de histórias infantis, a fim de usá-las como material de apoio de algumas escolas do Rio de Janeiro e da Bahia. Apesar de feliz com o aumento do interesse pelo audiolivro, ele explica que fica muito incomodado com a falta de iniciativas públicas de incentivo. Por isso, ele decidiu disponibilizar, as gravações do Dizhistórias no site Domínio Público, que funciona como uma biblioteca digital. "Dá última vez que olhei no site, tinham apenas vinte e uma histórias infantis. E não eram do Monteiro Lobato ou o livro Pequeno Príncipe. Eram histórias de pessoas comuns", conta Leonardo. Ele espera que, em breve, esse número seja bem maior, com um acervo representativo de autores consagrados.

Beatriz Castro

Corrente solidária na pandemia

População de Paraisópolis, segunda maior favela da capital, organiza apoio à própria comunidade

Paraisópolis tem cerca de 100 mil moradores. Tanta gente dividindo pouco espaço favorece a disseminação do coronavírus. Mas a comunidade se organizou para tentar identificar com rapidez quem apresenta sintomas da doença ou precisa de ajuda, e entender a situação na casa de cada família que mora no local.

A população local transformou 420 moradores em presidentes de rua. Cada um deles é responsável por monitorar em torno de 50 casas. "Achamos que seria legal tentar prestar apoio às famílias mais vulneráveis, como pessoas com doenças crônicas e idosas, e também às famílias carentes", conta Cláudio Aparecido dos Santos, morador atuante na periferia.

"Resolvemos nos organizar no sentido de fortalecer esse povo. Colocamos nossos carros à disposição para poder fazer compras e qualquer coisa que exija circulação para essas pessoas mais vulneráveis, e estamos organizando campanha de arrecadação de alimentos e produtos de higiene", completa Santos.

Mizael Corrêa é voluntário em Paraisópolis. Ele tem ajudado a conscientizar "as famílias sobre a importância da higienização, de lavarem as mãos se pegar em algum lugar".

Gabriel Mello

Padre Júlio Lancellotti intensifica o trabalho de apoio aos moradores de rua de SP

Crédito: Sefras

Padre Júlio Lancellotti ampliou os trabalhos durante a pandemia

Mais da metade dos 71 anos de vida do Padre Júlio Lancellotti foram dedicados ao trabalho com a população de rua. Com a pandemia, o projeto passou a atender 500 pessoas por dia, 100 a mais do o normal. Em sua paróquia na Mooca, na capital paulista, ele conta com o apoio de diversos voluntários e voluntárias. Entre eles, representantes de variadas denominações religiosas, como o sheik Rodrigo Jalloul.

Além de ajudar os moradores em situação de vulnerabilidade social, o sheik comenta que este trabalho amplia o contato entre os líderes religiosos, fortalecendo o respeito entre as religiões e também ampliando o combate à intolerância religiosa.

Um dos moradores de rua que foi beneficiado pelo programa é conhecido como Bahia. Ele trabalha coletando e vendendo materiais de reciclagem e disse que graças a este auxílio conseguiu uma carroça para trabalhar. Outro beneficiado é Luis Renato, 25. Ele passou os últimos 7 nas ruas. No projeto, recebe alimentação, doação de roupas e até mesmo de mercadorias para trabalhar, benefícios que, segundo ele, dificilmente conseguiria em outro lugar.

Caroline Guccione
Lucas Galdino
Orlando Augusto

Serviço Franciscano de Solidariedade ajuda moradores de rua em SP

A população de rua de São Paulo soma mais de 24 mil pessoas, segundo o censo de 2019, que foi realizado pela prefeitura de São Paulo. Este número representa um aumento de 53% em quatro anos e pode subir com a pandemia.

O vice-presidente do Sefras (Serviço Franciscano de Solidariedade), frei Diego Atalino de Melo, 36, relata ter encontrado uma mulher, a qual prefere não identificar, que estava no seu primeiro dia em situação de rua, após perder o emprego em razão da crise econômica atual. De acordo com ele, ela foi despejada da casa em que morava por não conseguir pagar o aluguel.

Para a população que já habitava ou passava parte do dia nas ruas de São Paulo, a pandemia "vem em primeiro lugar como um problema de fome. Eles vivem de pequenas vendas no farol, uma esmola aqui e acolá. E como, em função do isolamento, tudo isso fechou, a única fonte de renda deles também fechou e aí faltou o básico pra sobrevivência que é o alimento", explica.

Para apoiar os moradores de rua, o Sefras, que é ligado à igreja católica e vive, em parte, de convênios com o poder público e doações, tem promovido uma série de iniciativas. "As pessoas doam através do nosso telemarketing, faz campanhas né, doam mensalmente ou esporadicamente", conta frei Diego.

Durante a pandemia, o Sefras atendeu diariamente cerca de 4 mil pessoas em situação de rua. A Tenda Franciscana, um dos projetos do Serviço, foi montada no Largo de São Francisco, no centro da capital, e distribuiu refeições (almoço e janta) para mais de 3 mil pessoas com a ajuda de voluntários que não faziam parte do grupo de risco. Além dessa iniciativa, o Sefras também acolheu 200 pessoas em situação de rua.

Karla Samara
Tainá Oliveira

Movimento de Luta nos Bairros, Vilas e Favelas (MLB)

O MLB, organização que existe há 20 anos, organizou uma campanha nacional para doações de mantimentos e produtos de limpeza e higiene.

"Para não deixar o nosso povo à míngua, decidimos organizar uma rede de solidariedade para atender essas famílias através de vaquinhas virtuais e arrecadações de alimentos e materiais de limpeza", relata o coordenador nacional do MLB, Kleber Santos.

Serviço
mlbbrasil.org

Victória Rosário

Victória Rosário

A campanha do MLB acontece em 16 estados brasileiros

Movimento Olga Benário: campanha de apoio às diaristas

Localizado na região do ABC paulista, o movimento criou a campanha nacional das diaristas, a fim de arrecadar cestas básicas, produtos de limpeza e de higiene para distribuir às famílias de diaristas que moram nas regiões atendidas pelo movimento.

Projeto Antônia: rede de assistência às prostitutas

Lúcia Alves, coordenadora e representante do projeto, que em São Paulo fica em Santo Amaro, conta como tem adaptado os trabalhos do grupo na pandemia. Pelo telefone, a assistente social entra em contato com as mulheres assistidas, para manter o acompanhamento. Lúcia conta que houve a necessidade de acompanhar algumas delas até o banco para ajudá-las a receberem o auxílio emergencial do governo. Com a colaboração de alguns parceiros, o projeto também tem distribuído cestas básicas. Além disso, produz vídeos que auxiliam na prevenção da Covid-19.

Caroline Guccione
Lucas Galdino
Orlando Augusto

Relações enclausuradas

Cada um desenvolve sua própria fórmula para manter os relacionamentos na pandemia

Banco de imagem

É mais importante o esforço para manter as relações que já existem

Como cuidar dos relacionamentos a distância este ano? A Covid-19 fez com que milhares de relações fossem diretamente afetadas, o que resultou em grandes mudanças: em alguns casos, os encontros se tornaram remotos; em outros, os casais ficaram muito mais tempo juntos. Quem teve de adaptar suas relações ao mundo virtual diz que suprir as necessidades do casal não é tão fácil. Por outro lado, uma das vantagens é que sobra mais tempo para se comunicarem.

A estudante Stéffani Rocha, 21, que namora há dois anos, ficou mais de um mês sem ver o seu namorado - o máximo que haviam ficado anteriormente foi uma semana. Segundo ela, o contato online se tornou mais constante. "A gente conversa mais por mensagem durante o dia, nos ligamos por vídeo para ver o outro, vemos série juntos (mesmo em casas diferentes) no fim de semana. A principal mudança é tentar sentir que estamos juntos nos momentos em que estamos isolados e fazendo coisas que fazíamos normalmente antes", comenta.

Em meio a esse novo universo virtual, a saúde mental tem preocupado alguns especialistas. De acordo com o psicólogo Felipe Lopes, é preciso ter cuidado redobrado para preservar o vínculo. "Em um momento histórico onde as interações sociais são basicamente feitas de maneira remota, é necessário um cuidado a mais para preservá-las, tendo em vista a fragilidade que as relações estão sujeitas em um mundo onde basta um clique para encerrar uma história ou uma frase mal construída para ocasionar uma briga por um tom mal interpretado", afirma.

Não foram apenas os casais que tiveram a rotina totalmente afetada por conta da distância - a falta de contato físico também afeta os solteiros. Para quem é acostumado a ter a vida social e o fim de semana agitados, as recomendações para ficar em casa tiraram a principal diversão depois da semana de trabalho.

O representante comercial Daniel De Grandis, 26, é um daqueles que adoravam sair para festas e encontros. "A pandemia afetou totalmente a minha vida social. Minha faculdade também foi fechada nesse tempo. Então, a solução está sendo manter o contato com os amigos com chamadas de vídeo e ocupar o resto do tempo com livros, séries e coisas do tipo", conclui.

Já a estudante Kedyna Fernanda, 18, utiliza um aplicativo de relacionamento que permite se conectar com pessoas do mundo inteiro, podendo, assim, se relacionar com outras culturas e treinar o seu inglês. "Acho que, principalmente no momento em que vivemos, é fundamental essa troca de culturas; mesmo assim, acho que é mais importante que nos esforcemos para manter as relações que já existem", diz a estudante.

Henrique Bulio

Caminhoneiros com medo

Os caminhoneiros estão na linha de frente quando se trata de serviços essenciais De acordo com a Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT), o Brasil tem mais de 1,1 milhão de veículos registrados para transporte de cargas em transportadoras e cooperativas. As entidades da classe avaliam que o país possui cerca de 2 milhões de caminhoneiros entre autônomos, empregados e desempregados. Muitos têm enfrentado dificuldades na pandemia.

José Roberto Aciolli, 49, autônomo, conta que o kit de proteção fornecido pelo governo não é suficiente. Ele contém um par de luvas, uma máscara e um pequeno frasco de álcool gel. São distribuídos em redes de postos, com uma duração estimada para três dias. Segundo José Roberto, nem todos têm acesso a esse material, então ele recomenda que cada um leve de casa.

Cléo Prates, 49, caminhoneira há 10 anos, diz que durante a pandemia prefere trabalhar na parte interna das entregas de remédios, pois tem medo de contaminar a família. O salário foi afetado por conta da jornada reduzida. Já Matheus Sousa Tavares, 26, conta que consegue pagar as contas, mas ressalta ter receio de estar nas ruas. "A gente fica preocupado, né? Mas não tem outra opção, tem que trabalhar", comenta.

Francielly Filgueira
Mateus Martins

Arquivo pessoal

Caminhoneiros buscam se adaptar à nova realidade com os recursos que têm

Relatos de moradores de rua em São Bernardo do Campo (SP)

José Honório da Silva, 52, pai de 3 filhos e morador de rua, veio de Pernambuco em busca de trabalho. Ao chegar no ABC não conseguiu emprego e foi viver nas ruas. José diz que o que mais o incomoda é a falta de higiene. Quando deu a entrevista, contou que tinha tomado o último banho há três meses e que sentia muita coceira no corpo. O pernambucano revelou que achava que as pessoas estavam usando máscara por conta da moda.

"Somos todos invisíveis. Nossa presença não faz diferença para ninguém, apenas para aqueles que passam por nós e sentem medo ou raiva, nojo, menosprezam e nos tratam como coisa insignificante. Acham que todos são vagabundos, mas estão enganados. Eu sou um homem de bem, de família", desabafa outro morador em situação de rua da cidade, que pediu para não ser identificado.

Maria Santos

O home office veio para ficar

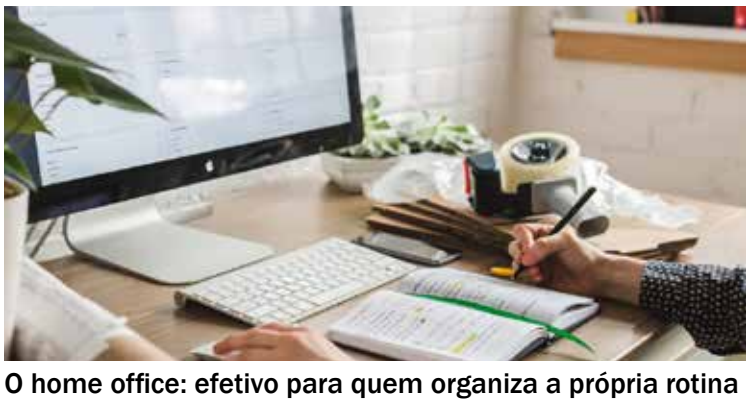
A pandemia do novo coronavírus fez com que muitas empresas aderissem ao home office. O modelo de trabalho evita a paralisação total dos serviços e mantém os funcionários em segurança. Muita gente está desempenhando suas funções de modo remoto pela primeira vez, mas o impacto dessa mudança no trabalho veio para ficar. Pelo menos é o que aponta o estudo "Tendências de Marketing e Tecnologia 2020: Humanidade redefinida e os novos negócios", que prevê o crescimento do home office em 30% após o final da pandemia.

Quem não precisa cumprir um horário rígido de expediente, pode tirar proveito de gerenciar o próprio tempo, diz Bianca Duarte, diretora de mídias sociais. "Tem dias que eu estou precisando de mais horas de trabalho, aí eu estico um pouco mais o expediente. Eu uso aplicativos como o Trello, para me planejar nos próximos dias e saber quando tempo eu vou demorar para entregar um serviço". Ela afirma que tudo depende da atividade. "Na minha profissão, no começo, eu sentia falta de um escritório para ter ideias e insights. Mas aprendi que isso pode ser resolvido no home office: com leituras, estudos de caso e videoconferências."

Mas nem todos se adaptaram. Para a especialista em RH Aurimaria Pereira Dantase, "sem uma rotina estabelecida, o trabalho não gera resultados". A promotora de vendas Evellyn Rodrigues tem enfrentado essa dificuldade. Segundo ela, o trabalho remoto não rende. "A gente não consegue se concentrar e durante o dia acontecem interrupções, barulho, telefone tocando, gente falando. Essa circulação acaba tirando o foco e você não produz", relata a promotora.

Renata Duque
Vitória Caroline

Banco de imagem



O home office: efetivo para quem organiza a própria rotina

As faces da depressão gestacional

Apoiar a mãe é fundamental no tratamento e prevenção do transtorno depressivo

Joey Thompson/Unsplash

Os sintomas da depressão podem se manifestar durante ou após a gestação

Você está grávida? Está triste, sem energia, com dificuldade para dormir? Está no pós-parto tendo muitas crises de choro? Não sente mais interesse em atividades de que antes gostava? Conhece alguém que se sente assim? Então, pode ser que seja depressão gestacional, um transtorno que afeta uma a cada quatro mães brasileiras, podendo se manifestar durante a gestação e ou mesmo no período pós-parto.

Foi o que aconteceu com Larissa Antunes. No pré-natal, ela descobriu que a sua gravidez era de risco. Durante a gestação, não sentiu nenhum sintoma depressivo, estava sempre com os pais, que aguardavam a chegada da primeira neta. Depois do nascimento começaram as crises de choro. "Eu me sentia culpada, parecia que eu estava vivendo a vida de outra pessoa, não era eu", conta Larissa.

Devido aos sintomas, fez uma avaliação clínica, e sua médica recomendou um medicamento que aliviaria os sentimentos depressivos. Mesmo relutante, ela começou a tomar os remédios e, depois de três meses, todos os sintomas foram embora.

Para ela, o apoio dos amigos e do marido também foi fundamental, "é importante ter com quem conversar sem ser julgada". Um estudo realizado pela médica Ana Raquel Pereira Correia aponta que estados depressivos leves podem ser tratados com informação e aconselhamento; já para os casos moderados e graves, há a necessidade de terapia comportamental e remédios.

Diana Rubin, 57, relata uma história diferente daquela de Larissa. Ela sofreu depressão gestacional na segunda gravidez, há 20 anos. "Na minha cabeça, eu só podia sustentar um filho e eu já tinha uma filha". Não acreditava estar grávida novamente, pois não havia planejado.

Morando em São Paulo com o marido, que trabalhava muito, e longe da sua família do Rio Grande do Sul, sentia-se sozinha, triste, e passou a ter crises de choro todos os dias. "Eu pensava que ia ser da mesma forma que foi a gestação anterior, que eu ia ter que cuidar sozinha do bebê, isso me preocupava muito".

Quando sua irmã veio morar com ela depois do parto, não se sentiu mais sozinha. Assim, começou a melhorar. Diana confessa que, à época, não tinha conhecimento do transtorno depressivo na gravidez, por isso não buscou tratamento. Ela dedica sua recuperação à família.

O obstetra Laerce Tamajusuku afirma que a consulta do pre-natal pode ajudar a diagnosticar a depressão ainda na gestação, e que o acompanhamento pós-natal também é importante para a orientação sobre alimentação saudável, vitaminas, exercícios e verificação de uma possível depressão depois do parto.

Entre os grupos mais propensos a terem depressão gestacional estão: as adolescentes, aquelas com histórico de depressão, aquelas com histórico de aborto, aquelas em gestação de risco, aquelas cuja gravidez não é planejada, e aquelas que enfrentam problemas financeiros.

No contexto da pandemia, os transtornos mentais são intensificados. Assim, essas mulheres ficam ainda mais vulneráveis, seja pela instabilidade financeira ou pela solidão do isolamento. Além de ajuda médica, o apoio de familiares e amigos é essencial, "é muito importante o cuidado da família, parceiro(a) e amigos. Não deixar a mulher sozinha é imprescindível", afirma o psicólogo Rodrigo de Andrade.

Giovanna Oliveira

O perigo das prescrições indevidas de psicofármacos

O administrador André de Souza, 32, teve os primeiros sintomas físicos da ansiedade há 10 anos. A instabilidade emocional logo desenvolveu um quadro de depressão. Sem apoio médico, sofreu sozinho durante 4 anos com a ausência de um tratamento adequado para sua saúde mental. Por não saber do que se tratava, sempre que ia ao hospital, voltava para casa com vários remédios para virose. "Em 2014, quando foi o ápice (das crises), em duas semanas eu fui no pronto-socorro praticamente 10 dias", conta ele.

Como não imaginava que sua saúde mental estava comprometida, não recorria a um profissional especializado. A descoberta veio somente depois que uma médica lhe deu um sermão por aparecer diversas vezes no hospital. "Ela começou a falar um monte pra mim, do tipo o que você está fazendo aqui? Você tem que ir no psiquiatra".

Sem entender a indignação dela, André voltou a procurá-la depois de tomar os remédios receitados e questionou o comportamento da profissional. "Perguntei o porquê dela ter falado comigo daquela forma, e ela disse que eu estava tendo crises de ansiedade, que precisa rever a vida…E eu falei pra ela 'foi a primeira vez que alguém fala isso pra mim', e aí ela abaixou o tom de voz e tipo, acho que se tocou, e só então começou a passar as orientações de fato", relembra.

André é um, entre outras 18 milhões de pessoas, que sofre com ansiedade no Brasil (9,3% da população), segundo o relatório mais recente (2017) divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Ele também faz parte de um grupo de 5,8% de brasileiros (cerca de 12 milhões) que lutam contra a depressão. No Brasil, muitas pessoas experimentam as duas condições simultaneamente, o que nos torna o país mais ansioso do mundo e o mais deprimido da América Latina.

O administrador resistiu inicialmente às prescrições médicas. Ele passou por cinco psiquiatras do seu plano de saúde até aceitar tomar antidepressivo. "A consulta era rápida, e eu saía com 3 remédios controlados para tomar. Aí, eu mesmo me questionava: '5 minutos? como que ele me avalia desse jeito?'", diz ele. No sexto profissional, ele aceitou o diagnóstico de ansiedade e iniciou o tratamento, que durou um ano e meio. Mas só aceitou porque, segundo ele, qualquer coisa era melhor do que aquela situação momentânea. Entretanto, por não conseguir levar uma vida normal, resolveu parar com a medicação. O diagnóstico correto só veio este ano, em uma consulta particular que durou 1h45min a mais do que as sessões praticadas pelo convênio.

Banco de imagem

Nossa medicina é muito pautada na medicamentalização

Relação médico-paciente

A jornalista Natália Mitri, 23, também recebeu a prescrição de antidepressivo após uma avaliação de 10 minutos, feita por um clínico geral. Isso se repetiu por dois meses, até que sua psicóloga insistiu que ela iniciasse o acompanhamento psiquiátrico. Na consulta, ela explicou que o clínico geral havia orientado que ela tomasse o remédio somente quando sentisse necessidade. "A prescrição [do clínico geral] fez parecer que o remédio não era forte ou considerado um antidepressivo. Eu senti que ele tratou o medicamento como um simples calmante", relata ela.

Segundo o mestre em farmacologia e doutor em psicobiologia Marcello Árias," a nossa medicina é muito pautada na medicamentalização e não na relação de intersubjetividade do paciente e todos os agentes do cuidado (terapeutas em geral, assistentes sociais, médicos) como um todo", relata. Em uma análise geral, ele conclui que "infelizmente, no Brasil, a grande maioria da população não tem acesso a um sistema de saúde que seja minimamente profícuo para o tratamento das patologias".

Árias explica que a relação médico-paciente é muito importante para quem está se sentindo fragilizado, pois o fato de ser ouvido com atenção, enquanto compartilha suas aflições, faz com que o paciente se sinta amparado. E nem sempre isso é possível, por exemplo, no atendimento público.

"Fechar um diagnóstico é algo muito difícil, porque você precisa estar em contato com o seu paciente rotineiramente e, infelizmente, no SUS, a gente não consegue isso. Você demora seis meses para ser atendido no setor de psiquiatria e, em cinco minutos, você sai com tarja preta", comenta.

Karolline Vicente

Aline Camargo

Poluição aumenta efeito da pandemia

Exposição ao ar sujo por longos períodos torna as pessoas mais vulneráveis ao novo coronavírus

Arquivo pessoal

Os pacientes expostos à poluição têm predisposição maior a piorar o quadro de Covid-19

Pessoas que vivem em cidades mais poluídas estão mais propensas à morte por coronavírus do que aquelas que vivem em regiões com menos poluição: o risco chega a ser 15% maior. É o que aponta o estudo liderado pela Dra. Francesca Dominici, pesquisadora da Universidade de Harvard, que avaliou, no início do mês de abril, 3.080 localidades nos Estados Unidos, o que compreende cerca de 98% da população.

"Os resultados sugerem que viver por um longo período de tempo em áreas com má qualidade do ar aumenta a vulnerabilidade às consequências mais severas da Covid-19", escreveram os cientistas no artigo.

No cenário da pandemia de coronavírus, essa questão tem se tornado preocupante, já que 97% das complicações após a internação de pacientes que morreram tiveram relação com problemas respiratórios.

Pesquisas sobre surtos anteriores sugerem que o ar poluído torna os vírus mais perigoso e faz com que ele se espalhe mais. Um estudo realizado com as vítimas do Sars-Cov-1, o coronavírus que causou um surto em 2003, revelou que os pacientes tinham duas vezes mais riscos de morrerem em regiões onde os níveis de poluição do ar eram mais altos. Mesmo em regiões com poluição moderada, o risco ainda era 84% maior.

Roseli Folchini Boross, médica da prefeitura de Santana de Parnaíba, explica que a poluição prejudica os cílios ou células ciliadas, que são as barreiras do corpo contra os agentes externos como a própria poluição, a poeira e o coronavírus. Quando essas barreiras diminuem, a pessoa fica mais vulnerável a todo o tipo de doença respiratória como a bronquite, sinusite, asma e, consequentemente, ao coronavírus.

É possível notar que grandes cidades onde as taxas de infectados e mortos durante a pandemia estão acima da média, como Nova York, São Paulo, Madri e Milão, são centros urbanos onde os níveis de poluição são muito maiores devido à grande circulação de automóveis. Vale lembrar que 73% da poluição atmosférica de São Paulo é proveniente de veículos automotores.

Alguns ambientalistas acreditam que essa seja a última chance de fazer as pazes com o meio ambiente e evitar futuras novas complicações, tanto para o ser humano quanto para o planeta. Para Célia Marcondes, advogada pós-graduada em Direito Ambiental, a pandemia é um resultado do atual desequilíbrio do meio ambiente por atitudes humanas. Ela torce para que essa relação melhore. "Espero que, a partir de agora, entendamos o recado da natureza e que mudemos de comportamento', diz ela.

Assim como Célia, Gilberto Natalini, vereador do Partido Verde, acredita que deveríamos encarar essa pandemia como uma oportunidade de fazer as coisas de maneira diferente, pois "talvez essa seja a nossa última chance".

Vitória Tedeschi

A história por trás das máscaras

Elas são o símbolo mais evidente da pandemia

Banco de imagem

A máscara simboliza cuidado e respeito

Em tempos de pandemia do novo coronavírus, as máscaras tornaram-se um dos itens básicos e mais procurados no mundo. Sem elas, não se pode entrar em estabelecimentos, nem usar o transporte coletivo. O decreto que torna obrigatório o uso do acessório em todos os locais públicos do Estado de São Paulo passou a vigorar no dia sete de maio. Quem descumprir a regra está sujeito a multa, que pode variar de R$ 276 a R$ 276 mil.

Cirúrgicas, descartáveis, laváveis, tipo bico de papagaio, caseiras, de pano, estilo bandana, com lenço tradicionalista, com filtro de papel, com a frente transparente para a expressão dos lábios, estampando o brasão do time do coração ou o desenho do personagem favorito: elas surgiram nas ruas de todos os modos.

Para Lívia Bember, PhD em História da Moda e História da Arte, o momento atual conjuga os dois tipos de máscaras que surgiram ao longo da história. O primeiro foi a máscara estética, criada no início do teatro grego para substituir expressões faciais. Outro exemplo seriam as máscaras do Carnaval de Veneza, que surgem no século XV e têm seu auge no século XVI. Esse tipo invade as cortes europeias na Idade Moderna, com os bailes de máscara, tornando-se um hábito da nobreza. "E também acaba virando um costume burguês mais para o final do século XIX. Temos alguns registros em quadros, pinturas que mostram esse costume", relata a pesquisadora.

> **Bom lembrar que o auge da peste negra foi na virada da Idade Média para a Idade Moderna, século XIV, mas ela seguiu tendo surtos na Idade Moderna**

O segundo gênero de máscara é aquela de proteção. "Acredito que a função mais antiga está associada à peste negra. Bom lembrar que o auge da peste negra foi na virada da Idade Média para a Idade Moderna, século XIV, mas ela seguiu tendo surtos na Idade Moderna."

Lívia afirma que essa ideia de proteção da face só voltaria a aparecer, como registram algumas fotografias, no surto de gripe espanhola, logo após a Primeira Guerra Mundial, em 1918: "Também era uma síndrome respiratória, uma espécie de gripe. Temos registros de pessoas andando na rua com um tipo de lencinho mesmo, de tecido, que era comum no uso cotidiano, para a higiene nasal. Ele aparece nas fotos aberto, amarrado no rosto. Aí já temos um modelo semelhante ao da máscara cirúrgica sendo usado pelos profissionais da saúde, porque estamos no início do século XX. Há um desenvolvimento tecnológico".

Segundo Lívia Bember, a utilização de hoje pode ser uma mistura de ambas as finalidades: "Precisamos usar por questões de saúde e estamos buscando algum embelezamento, pois é algo que vai ficar na face por um longo tempo. Existe (máscaras) para todos os bolsos, até de grifes e com pedrarias. Como há uma grande crise, é uma saída. Há todo um novo mercado a se explorar. Todo mundo vai ter que comprar e pode escolher o que colocar no seu rosto".

Vitória Caroline

Karolline Vicente

O site do museu Casa de Anne Frank recebeu mais de 500 mil visitantes em abril

Exposições virtuais ganham destaque

Em meio à pandemia, os museus e galerias de arte de vários países fecharam as portas. O vírus forçou o isolamento social, e o digital se tornou um dos únicos meios de contato com o mundo. Nesse cenário, vários museus tiveram de se adaptar e passaram a mostrar seus acervos online, investindo em exposições virtuais. A tendência continua mesmo nos locais em que os museus já começaram a abrir as portas, ampliando o acesso à cultura.

A Casa de Anne Frank, localizada em Amsterdã, na Holanda, é um exemplo deste movimento. No período de quarentena, a exposição virtual teve uma média de 150 mil acessos a mais do que antes da pandemia.

O diretor-executivo da EKO, agência e produtora de eventos culturais, Thiago Carvalho, afirma que a arte é uma válvula de escape em diversos momentos da vida em sociedade. "Quando falamos de um momento de isolamento social, em que se vive restrições no convívio, as produções artísticas e culturais são o refúgio". Mesmo no virtual, essa fuga é positiva, pois possibilita a reflexão e a absorção de novos conhecimentos.

> **As produções artísticas e culturais são o refúgio**

Viviane Cavalcante, 31, já conhecia a tecnologia e comenta que, apesar de preferir o presencial, "a riqueza visual das exposições virtuais é válida, mesmo no computador". No entanto, lamenta a falta de divulgação no país. A publicitária Lavínia Salles, 20, compartilha desse pensamento. "Acho que é uma ferramenta de acessibilidade e democratização da arte, e um incentivo para frequentar o museu no pós-pandemia", reflete.

A visita virtual cria novas possibilidades de interação. As imagens em alta resolução podem ser aproximadas, dando a ver detalhes das obras. Pode-se também, por meio de arquivos de vídeo e áudio, acessar informações detalhadas sobre as obras, o que proporciona uma experiência completa.

Vale deixar claro que um tipo de exposição não substitui a outra, elas se complementam. Neste atual momento, as exposições virtuais são necessárias para o público e para as instituições, que precisam encontrar formas de manter suas programações.

Karolline Vicente
Mateus Martins

Popularidade dos eSports aumenta durante a pandemia

"Os campeonatos on-line aumentaram e o entretenimento continua", avalia jogador

Banco de imagens

Pandemia impulsiona os eSports, mas traz desafios ao setor

A pandemia do novo coronavírus tem causado grande impacto no mundo. Nos esportes eletrônicos (eSports) isso não foi diferente. A maioria dos eventos presenciais tiveram suas datas adiadas ou até mesmo canceladas. Muitos campeonatos, entretanto, converteram-se ao modo on-line como, por exemplo, o evento eLa Liga, realizado pela liga espanhola, que reuniu jogadores profissionais para uma competição virtual.

O jogador profissional de FIFA Rodrigo Araújo conta que sua rotina se manteve a mesma, pois, ainda que esteja em quarentena, houve um aumento significativo de campeonatos on-line. "Tem muitos torneios para a gente streamar e gerar conteúdo", ressalta Rodrigo.

Já Italo Ghetti, também pro-player de FIFA, afirma que a falta de eventos presenciais prejudicou sua rotina, e comenta dispor de mais tempo para treinamento. "Posso passar o dia inteiro jogando, não vou à escola, que está sem aula, tenho mais tempo para treinar, mas sinto falta dos campeonatos", completa o jogador.

Os profissionais de eSports contam que é necessário manter cuidados com a saúde física e mental, para que não percam o foco. Rodrigo comenta que existe um acompanhamento psicológico dos jogadores no decorrer da temporada, mas que essas consultas diminuíram devido ao isolamento gerado. "Tivemos menos sessões, mas conversamos sobre a pandemia. Como ficar mais tranquilo, saber que, apesar da dificuldade, tudo vai passar e, principalmente, como continuar focado", conclui.

O jogador profissional de Free Fire Luca de Oliveira, por sua vez, explica que embora não conte com acompanhamento de um especialista, mantém uma rotina de exercícios físicos. "A vida de um jogador requer constante movimentação, porque se não criamos algo além de hábitos sedentários, vira uma doença", ressalta.

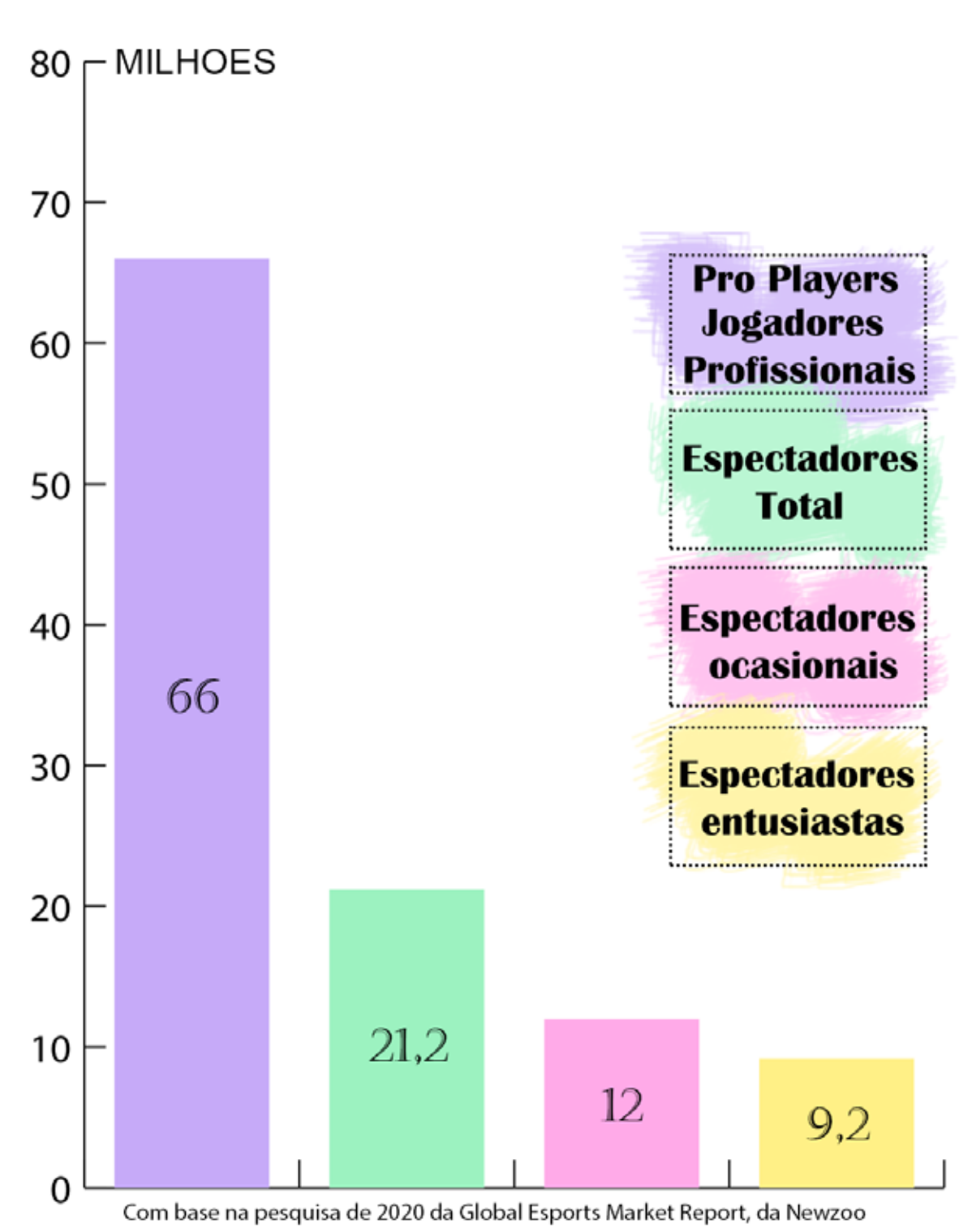
> **"Posso passar o dia inteiro jogando, não vou à escola, que está sem aula, tenho mais tempo para treinar, mas sinto falta das disputas**

Dada a vasta popularidade de seus jogos, o segmento de eSports apresenta um crescimento acelerado e tem se tornado lucrativo. Dessa forma, a audiência dos esportes eletrônicos rivaliza com a dos esportes considerados tradicionais. De acordo com a Goldman Sachs, empresa líder global em banco de investimentos, a indústria dos eSports deve faturar cerca de 3 bilhões de dólares até 2022.

Segundo os internautas das redes sociais, o game mais bem estruturado como eSport, por conta do seu cenário competitivo e pelo fato de poder alavancar uma carreira nesse contexto dos jogos virtuais, é o Fortnite, que apareceu recentemente na quinta colocação de trending topics no Twitter.

Atualmente, grandes emissoras, como a ESPN, apresentam conteúdos de esportes eletrônicos em sua grade de programação. Os eSports, apesar de já terem grande relevância, ainda não alcançaram seu auge, podendo fazer ainda mais sucesso no futuro.

Victor Dias
Renata Duque



Sem ajuda do governo, atletas de base arcam com gastos das competições

Atletas de natação, em SP, temem pelo futuro

Muitos enfrentam falta de apoio e suporte

A categoria de base oferece a primeira experiência em lidar com um nível de competição elevado, mas os nadadores temem perder essa oportunidade com a falta de infraestrutura e apoio. É o caso da Carolina Ramalho, 15, que é atleta pela prefeitura de Santo André, no ABC paulista, e treina no Complexo Esportivo Pedro Dell'Antonia..

O espaço desportivo possui apenas uma piscina em funcionamento regular, e aquela destinada exclusivamente para práticas olímpicas está fechada desde 2016. As obras de reforma começaram em novembro de 2019, e foram concluídas em agosto de 2020. "Teve uma época que ficamos sem treinar, e tivemos que procurar outro clube", relata Carolina.

Em razão do corte de verba e da falta de dinheiro para arcar com as despesas, como alimentação, hospedagem e passagem, os atletas de Santo André deixaram de participar de várias competições. "A situação foi bem triste, a verba não era suficiente para levar todos nós; e acabamos não indo", desabafa a atleta.

A mãe de Carolina, Eliana Ramalho, que trabalha como auxiliar de cozinha, conta que tem um gasto médio de 500 reais por mês com a natação, porque não recebe qualquer tipo de suporte. Para ajudar a equipe, ela e os outros pais começaram a divulgar rifas e festas solidárias para arrecadar dinheiro e criar um fundo de reserva. "Não é muito, mas o pouco que tem já ajuda bastante", afirma Eliana.

O atleta Bruno Guerra,19, treina pelo Esporte Clube Pinheiros (ECP) em SP e também enfrenta dificuldades. O clube informou, no começo do ano, sobre o corte de repasse pelo governo e todos os atletas tiveram redução no salário."Fiquei muito desmotivado, sinto que estou trabalhando de graça, eu gosto do esporte, mas é difícil você ter uma rotina intensa de treinos e não ser recompensado financeiramente", desabafa. Por conta do novo coronavírus, Bruno ficou sem treinar durante 5 meses. O retorno aconteceu em agosto.

O governo do Estado de SP emitiu uma nota constatando a diminuição de repasse para os clubes, mas não justificou o motivo do corte. O coordenador de comunicação da Secretaria de Esportes de São Paulo, Anderson dos Santos, disse em entrevista que os cortes resultam das crises sanitária e econômica pelas quais o país passa, de modo que se busca priorizar as áreas da saúde, educação e segurança pública.

O governo acrescenta que foi criado o Fórum Nacional dos Secretários de Esporte do Estado, para discutir as realidades locais e pensar alternativas, que devem buscar amparo na Lei de Incentivo ao Esporte. "Os clubes podem usar desse recurso para construção de novos espaços e para manutenção dos atletas, estamos sempre de portas abertas para entender quais são as dificuldades", complementa Anderson.

Gabriela Stancov