NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Periodicidade Mensal - Distribuição Gratuita - Edição nº 152 - Abril/2020 - Ano XII

Hipertensão: doença pode comprometer os rins

Especialista esclarece de que forma a pressão alta mal cuidada pode causar danos à saúde renal e explica o funcionamento da delicada relação entre coração e rins.

| Página 15

Foto: Internet / Divulgação

Economia

Descubra os impactos que o coronavírus gera na economia.

| Página 11

Páscoa

Saiba o que significam os símbolos da mais importante festa dos calendários judeu e cristão.

| Página 7

Saúde

Aprenda a manter a sua mente saudável em meio à pandemia.

| Página 12

SISTEMA INTERCLINICAS

DE SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

EXAMES COM DESCONTOS

SEU EXAME POR UM PREÇO JUSTO

O Sistema Interclínicas, através da Guia Rosa, oferece exames com preços acessíveis em mais de 150 locais de atendimento no Rio de Janeiro e Baixada Fluminense.

MAMOGRAFIA DE ALTA RESOLUÇÃO | TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA | VECTOELETRONISTAGMOGRAFIA PROVA DE FUNÇÃO PULMONAR | PUNÇÕES (MAMA, TIREÓIDE) | LABORATÓRIO DE ANÁLISES | TILT TESTE | EXAMES OFTALMOLÓGICOS | RESSONÂNCIA MAGNÉTICA | PET-TC |ELETRONEUROMIOGRAFIA | ELETRO-ENCEFALOGRAMA | ERGOMETRIA | CINTILOGRAFIA NUCLEAR | TIMPANOMETRIA | HISTEROSCOPIA | PENISCOPIA | MAPEAMENTO CEREBRAL | ENDOSCOPIA DIGESTIVA | PERFIL BIOFÍSICO FETAL | DOPPLER-FLUXOMETRIA | CORE BIOPSY | RETOSSIGMOIDOSCOPIA | RADIOLOGIA EM GERAL | AUDIOMETRIA | DENSITOMETRIA ÓSSEA | VULVOSCOPIA | COLPOSCOPIA | HOLTER / MAPA | ESPIROMETRIA | COLONOSCOPIA | TESTE ALÉRGICO | ECOCARDIOGRAFIA | ULTRA-SONOGRAFIA | CONSULTAS | CARDIOTOCOGRAFIA | POTENCIAL EVOCADO | ELETROCARDIOGRAFIA

Retire sua Guia Rosa gratuitamente na sede da empresa, de segunda à sexta, de 9h às 17h.

AV. NELSON CARDOSO, 795 - SALA 411 - TAQUARA

DEPOIMENTOS

"Usei o Guia Rosa e tive um super desconto. Foi imprescindível para conseguir realizar a cirurgia bariátrica da minha irmã! Super recomendo e agradeço pela existência do projeto que ajuda tantas pessoas. Acho que deveria ser estendido para todo o Brasil!"

"Usei o Guia Rosa em um exame de R$ 1.000,00 e paguei R$ 500,00! Excelente! Recomendo."

"Eu já fiz o pedido de ressonância magnética para minha mãe pela Guia Rosa, e o valor, que seria R$ 900,00 ficou por R$ 450,00, assim como outros exames. Indico para amigos e familiares também." **Rute DuLoren**

Já usei e super indico. Facilia para quem precisa. Obrigada por essa facilidade." **Luciana de Medeiros**

"Minha mãe fez uso. Sempre compartilho com as pessoas que precisam." **Danuzia Horencio**

DEPOIMENTOS

Se preferir, acesse nosso site e imprima sua Guia Rosa em uma folha de papel A4 Rosa.

*** Oferecemos um serviço diferenciado em que o principal beneficiado é o paciente.**

WWW.SISTEMAINTERCLINICAS.COM.BR

3473-8621 | 2435-7849 | 3420-5291 | 2035-3218

99951-5928 **GUIA ROSA** **GUIA.ROSA**

Editorial

Um novo tempo

Neste período em que o assunto mais falado no Brasil e no mundo se resume a uma palavra: coronavírus, a sociedade se une para combater este e outros inimigos os quais não se dava conta de que existiam, como por exemplo, a falta de tempo para apreciar o lar, estar com a família e se preocupar com os idosos.

O JNB aborda nesta edição a diferença entre coronavírus, gripe e resfriado (página: 16), além de cuidados visando a prevenção da nova doença que tem assolado o mundo (página: 14). Apesar da importância de se estar bem informado e tomar os devidos cuidados, é indispensável manter o equilíbrio. Descubra como proteger a sua saúde mental em meio à avalanche de informações dos noticiários, que muitas vezes são desnecessárias e só geram mais medo (página: 12).

Extraia as boas lições que a quarentena tem proporcionado a você. Curta a sua família, retire os pequenos e adolescentes da frente das "babás eletrônicas" e faça-os descobrir quantas brincadeiras boas e saudáveis existem, que agradam não só as crianças, como também aos adultos (página: 17).

A Páscoa se aproxima e traz com ela o conceito de renascimento, de verdadeiros valores e de transição para algo bom, que ela seja o início de um novo tempo (página: 7).

Feliz Páscoa e boa leitura!

Expediente

NOSSO BAIRRO Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Editora H. Sheldon:
CNPJ: 29.418.852/0001-85

Ano XII - Edição 152 - abril / 2020

Diretor: Nelson Cardoso
nelson@nossobairro.net
Coordenação de Redação
Stella Walliter
stella@nossobairro.net
Redação
Alessandra Nunes
redacao@nossobairro.net
Financeiro
Maristella Alves
adm@nossobairro.net
Diagramação
Leonardo C. Costa
diagramacao@nossobairro.net

Colunistas e Colaboradores
Alexandre Batista, Claudio Sameiro, Fátima Guerra, Flávio Chame, Leandro Costa, Malu Rodrigues e Maria Helena dos Santos

Publicidade / Comercial
comercial@nossobairro.net
Tel./fax:(21) 3627-7945 / 2440-4549

LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO
Coordenador: Ernani Matos
circulacao@nossobairro.net
Assistente: Adilson Santiago

Distribuição Gratuita
Tel: (21) 2440-4549 / (21) 98849-4144

As matérias e os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução, desde que seja citada a fonte e que nos seja enviada a cópia do material. O jornal não se responsabiliza pelas matérias assinadas e pela veracidade dos anúncios veiculados.

Impressão:
Parque Gráfico do Jornal O Globo
comercialpg@infoglobo.com.br

Nossa missão

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** surgiu com o objetivo de promover a disseminação das informações que interferem no cotidiano e divulgar os eventos sociais e culturais da região.

Nosso compromisso

Nosso compromisso é tentar, por meio da transmissão das informações, melhorar a qualidade de vida dos moradores da Baixada de Jacarepaguá.

JORNAL FILIADO | aib ASSOCIADO acija **ADJORI-RJ**
ASSOCIAÇÃO DOS DIRETORES DE JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

A REFORMA DA PREVIDÊNCIA ESTÁ TIRANDO SEU SONO?

A HEL PREVI INSS PODE AJUDAR VOCÊ

Desde o dia 12 de novembro, o Brasil passou a contar com uma nova previdência social

A Emenda Constitucional 103/2019, a chamada Reforma da Previdência, trouxe muitas novidades e um novo modelo de Previdência Social para o Brasil.

Saiba o que mudou, entenda como anda sua situação perante o INSS e descubra o que você precisa fazer para obter a tão sonhada aposentadoria.

A Hel Previ é uma assessoria que conta com uma equipe de profissionais especializados na área da Previdência Social que podem ajudar você a conquistar a tão sonhada aposentadoria.

Fazemos também estudo previdenciário, acerto de CNIS e recursos administrativos.

Não perca tempo, ligue já 3900-9849. Agende seu atendimento.

Acesse nosso site www.helpreviinss.com.br

Economia & Finanças

CLAUDIO SAMEIRO
PERITO CONTÁBIL
PROFESSOR NA UVA E UNISUAM
CONTADOR@CLAUDIOSAMEIRO.COM / 98905-0020 (WHATSAPP)

Os reflexos do Covid-19 sobre as famílias brasileiras

Muitas medidas estão sendo tomadas por prefeituras, além de governos estaduais e federal para combater o alastramento da pandemia do coronavírus. Entre elas estão a suspensão de aulas da rede pública e privada e o fechamento de estabelecimentos comerciais, com a finalidade de reduzir a circulação das pessoas e, com isso, frear o contágio e a evolução da pandemia. No entanto, muitos questionam o peso de medidas tão restritivas, como o fechamento do comércio, por exemplo, tendo em vista o forte impacto negativo que gera na economia brasileira. Os efeitos do Covid-19 vêm sendo sentidos na queda dramática da bolsa de valores e na alta expressiva do dólar. Sinais de que o mercado está em pânico e temeroso quanto ao futuro da economia.

Esta pandemia possui dois lados que precisamos levar em consideração, o da segurança sanitária e o da economia. No campo da segurança sanitária, é inegável que a saúde das pessoas é importante, porém, devemos compreender que, em última análise, a economia também afeta potencialmente a saúde pública. As famílias não sobrevivem sem renda, e a falta dela, promove o aumento da miséria, da mortalidade infantil e de doenças como a depressão, que elevam os casos de suicídios. Economia também é tema de saúde pública.

Só para termos uma ideia da importância das pequenas empresas nos segmentos de comércio e serviços para a nossa economia, segundo o Sebrae, em 2018, havia 2.688.366 pequenas empresas só no estado de São Paulo, sendo 41% de serviços, 37% de comércios 12% de fábricas, 7% de construção civil e 3% de agropecuária. Em 2019, O Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) apontou que mais de 80% do número de empregos gerados foi proveniente de pequenas empresas. Por tanto, fica claro que este segmento do mercado é importante para o desenvolvimento de nossa economia, sobretudo, na geração de empregos.

No entanto, são exatamente estes segmentos os mais afetados pelas estratégias de quarentena horizontal (isolamento do maior número possível de pessoas) impostas pelos governos estaduais e municipais, sendo a maior experiência de “lockdown” (paralização das atividades) já experimentada pelos brasileiros. Estas medidas põem em risco de falência milhares de pequenos negócios, que não possuem condições para manter suas portas fechadas por muito tempo, e que precisarão demitir milhares de trabalhadores, muitos deles de baixa renda. Com a quebra destes negócios, haverá uma reação em cadeia na economia, com a redução da renda das famílias, das atividades industriais, da arrecadação de tributos, além do aumento do endividamento público, haverá um caos na economia!

Será que as medidas tomadas até o momento são as melhores para a nossa realidade? Estamos preparados para pagar esta conta?

Dicas de Filmes e séries na TV e On Demand

As informações abaixo são de responsabilidade das TVs e streamings e estão sujeitas a alterações.

A população do Rio vive um período de isolamento social para evitar a disseminação do coronavírus. Porém, é possível se divertir assistindo filmes e séries, seja na programação normal da TV ou On Demand, pelos serviços de streaming. Confira algumas dicas do cineasta Leo Costa.

TV ABERTA

TV CULTURA:
Para quem curte entrevistas, uma ótima opção é o programa **#provoca**, comandado por Antonio Abujamra no passado, agora apresentado por **Marcelo Tas** e ajustado ao meio digital. **Terça-feira, às 22h15**. **Horário Alternativo: domingo, às 23h**. Também disponível online no You Tube oficial do programa: bit.ly/provoca_marcelo_tas.

ON DEMAND

NETFLIX:
O drama ***Por Lugares Incríveis*** conta a história de dois adolescentes que estão passando por momentos bastante complicados em suas vidas e encontram um no outro a válvula de escape necessária para amenizar suas dores. **Dublado e Legendado**

AMAZON PRIME VIDEO:
A cinco passos de você conta a história de Stella (Haley Lu Richardson) e Will (Cole Sprouse), dois jovens que sofrem da mesma doença e por isso não podem se tocar, sendo obrigados a manterem uma certa distância um do outro. **Dublado e Legendado. Drama.**

No terror ***Histórias Assustadoras para contar no escuro***, a pacata cidade de Mill Valley esconde um segredo macabro que um grupo de adolescentes investigam a fundo, se surpreendendo com acontecimentos nada agradáveis no caminho. Guillermo del Toro (diretor dos filmes Labirinto do Fauno, A Forma da Água) é um dos produtores e roteiristas do filme. **Dublado e Legendado.**

YOU TUBE:
Para quem curte uma nostalgia, a opção é assistir a série original do You Tube, **Cobra Kai**, lançadada em maio de 2018, que mostra a sequência dos famosos filmes dos anos 80, Karate Kid, com os mesmos atores principais, Ralph Maccio como Daniel (San) LaRusso e William Zabka como Johnny Lawrence. A série já possui duas temporadas. Os dois primeiros episódios da primeira e o primeiro episódio da segunda temporada estão liberados. É preciso se tornar um assinante premium para assistir o restante, **Legendas em português. Não possui opção dublado.**

TV POR ASSINATURA

CANAL FUTURA:
Apresentado pelo youtuber Spartakus Santiago, o programa ***Cineclube Futura*** propõe discussões críticas baseadas em obras que serão exibidas no decorrer das temporadas. **Este mês** o filme ***Crônicas do fim do mundo*** conta a história de Pablo, um senhor de 70 anos, que quase não sai mais de casa. Felipe seu filho, sofre para cuidar da relação com a esposa. A vida dessa família começa a ser afetada pela expectativa do fim do mundo. Já **Rua Secreta**, conta a história de Quiming, que descobre uma rua sem saída que não aparece no sistema de mapas de Nanjing. Curioso, ele começa a visitar o local e faz amizade com Lifen. Após perder contato com ela, Quiming percebe que talvez saiba demais. **Sábados às 22h.**

Fotos: Divulgação / Internet

TELECINE PREMIUM:
No ***dia 11, às 22h***, o canal exibe o musical **Rocketman**, que mostra a trajetória do cantor Elton John, desde a infância até o estrelado, passando pela superação de um internato para reabilitação, com ajuda do seu parceiro Bernie Taupin.

Sociedade Brasileira de Pediatria cria manual para uso de tecnologias por crianças

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou no mês passado o Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde, que oferece a pais e responsáveis orientações sobre os riscos da exposição de crianças e adolescentes às telas e à internet.

O manual traz alertas a respeito de um hábito cada vez mais frequente praticado pelos adultos que é o de oferecer o smartphone para bebês e crianças, como forma de distração. Tal prática é bastante prejudicial aos pequenos, que ainda se encontram em fase de desenvolvimento. A publicação destaca a importância de pais e responsáveis ficarem atentos à classificação indicativa, promovida pelo Ministério da Justiça e Cidadania.

O novo documento atualiza as recomendações que foram fornecidas pela entidade em 2016 sobre a utilização de smartphones, computadores e tablets. O manual revela que os primeiros 1000 dias são importantes para o desenvolvimento cerebral e mental de qualquer criança, assim como os primeiros anos de vida, a idade escolar e durante toda a fase da adolescência. São diferentes estruturas e regiões cerebrais que amadurecem e não só a nutrição/oral, mas todos os circuitos sensoriais como o toque de prazer/apego, os estímulos do tato/aconchego (holding/attachment), visuais/luz, sons, olfato modelam a arquitetura e a função dos ciclos neurobiológicos para produção dos neurotransmissores e conexões sinápticas. O atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem é frequente em bebês que ficam passivamente expostos às telas, por períodos prolongados. Assim como transtornos de sono associados aos transtornos mentais precoces em crianças e adolescentes, além de problemas comportamentais e outras doenças.

Foto: Divulgação / Internet

Confira as principais orientações do manual:

- Evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas;
- Crianças com idades entre dois e cinco anos devem ter limitado o tempo de exposição às telas a, no máximo, 1 hora/dia. As com idade entre seis e 10 anos a, no máximo, duas horas por dia, sempre com supervisão de pais ou cuidadores;
- Para adolescentes com idades entre 11 e 18 anos, limitar o tempo de telas e videogames a duas ou três horas por dia, sempre com supervisão e nunca "virando a noite" jogando;
- Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir;
- Oferecer como alternativas: atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, sempre com supervisão responsável;
- Criar regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além das regras de segurança, senhas e filtros apropriados para toda família, incluindo momentos de desconexão e mais convivência familiar;
- Encontros com desconhecidos online ou offline devem ser evitados; saber com quem e onde seu filho está, e o que está jogando ou sobre conteúdos de risco transmitidos (mensagens, vídeos ou webcam) é responsabilidade legal dos pais/cuidadores;
- Conteúdos ou vídeos com teor de violência, abusos, exploração sexual, nudez, pornografia ou produções inadequadas e danosas ao desenvolvimento cerebral e mental de crianças e adolescentes, postados por cyber criminosos, devem ser denunciados e retirados pelas empresas de entretenimento ou publicidade responsáveis.

Crivella se reúne com empresários da Barra

A Associação Comercial, Industrial da Barra da Tijuca (Acibarra) promoveu no dia 13 de março um almoço para empresários e representantes das associações de moradores da Barra da Tijuca junto ao prefeito do Rio Marcelo Crivella, na Churrascaria Tourão.

Na ocasião, o presidente da Acibarra, Ney Suassuna, abordou as dificuldades e características do bairro como polo gastronômico e de lazer. Outra questão abordada foi o potencial turístico de destaque e qualidade de vida oferecidos no bairro. Durante o encontro, o superintendente da Barra da Tijuca, Sancler Mello, expôs o trabalho que tem realizado em prol da região. Já Crivella destacou os problemas de caixa e de débito herdados da gestão anterior, que até hoje consomem grande parte dos recursos que deveriam ser destinados a melhorias para a população. Ele comemorou o sucesso na aquisição de equipamentos de imagens médicas que possibilitaram a realização de mutirões cirúrgicos, entre eles ortopédicos, de catarata, além das eletivas pelo chamado Corujão Carioca na rede própria municipal, hospitais universitários e clínicas privadas contratualizadas pelo SUS, inclusive aos finais de semana e durante o terceiro turno. O prefeito ainda lamentou a omissão dos gestores anteriores na concessão e renovação contratual da Linha Amarela, assim como o alto custo de pedágio infligido ao público.

Foto: Nelson Cardoso

Prefeito Marcelo Crivella discursou sobre o seu governo

COMPRE SEM SAIR DE CASA

Produtos de áudio e iluminação profissional para igrejas, templos, ginásios, casas de shows, casas de festas e DJs, bares, restaurantes e boates. Produtos novos, com nota fiscal e garantia.

> Os melhores produtos com preços imbatíveis;

> Produtos originais com nota fiscal;

> Desconto para pagamento à vista ou em 6X sem juros no cartão;

> Entrega em todo o Brasil

Preços especiais para mais de duas unidades. Consulte-nos! (adm@backstage.com.br)

Compre online:

backstage STORE
ÁUDIO • ILUMINAÇÃO • TECNOLOGIA

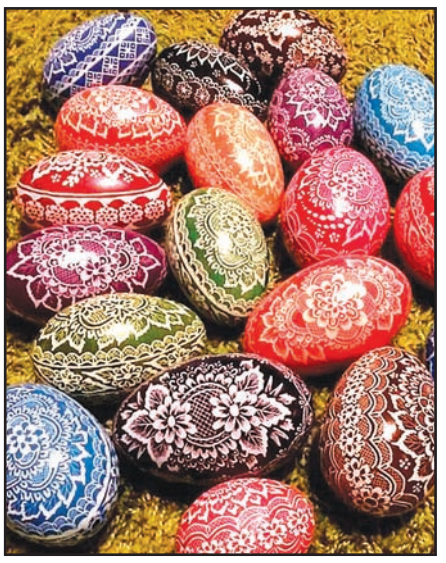
www.backstagestore.com.br

Páscoa: principal festa do calendário judeu e cristão teve origem na Idade Média

É comum encontrar as vitrines das lojas repletas de chocolates quando a Páscoa se aproxima. No entanto, apesar de ser maravilhoso saborear esses alimentos, a celebração, que neste ano acontece em 12 de abril, tem significado muito mais profundo.

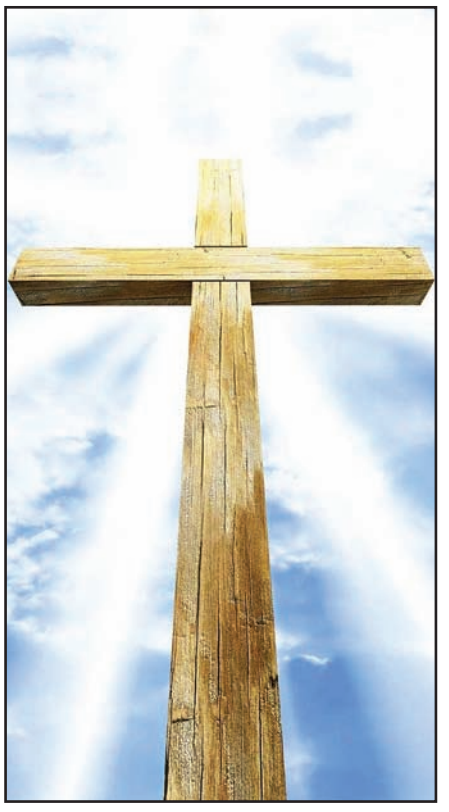
A Páscoa é uma das festas móveis do nosso calendário, vinda logo após a Quaresma. Seu nome vem da expressão *Pessach*, que significa "passagem" e celebra a libertação e fuga para Canaã do povo hebreu escravizado durante mais de 200 anos no Egito. Para os cristãos, a comemoração simboliza a libertação do homem da escravidão do pecado pela morte e ressurreição de Jesus, que aconteceram durante a Festa da Páscoa. Inclusive Cristo celebrou a Páscoa com os seus discípulos antes de cumprir a Via Crucis e de ser crucificado.

Conheça alguns símbolos da Páscoa:



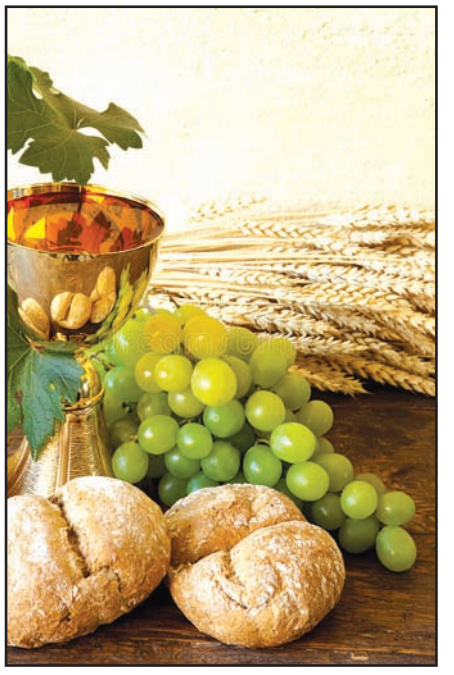
Ovo - A Páscoa foi adotada por diversas culturas no mundo, até mesmo onde o cristianismo não é praticado. Ela passou a ser associada a passagem do inverno para a primavera. Naquele período, para celebrar a deusa Eostre (Ostera), em que as pessoas presenteavam umas as outras com ovos pintados e coloridos com corantes naturais. O ovo foi adotado como forma de simbolizar o nascimento, comercializado atualmente em chocolate.

Coelho – Apesar de serem mamíferos e não colocarem ovos, sua imagem é utilizada como um dos animais capazes de gerar grandes ninhadas, simbolizando a capacidade da igreja de produzir novos discípulos constantemente.



Cruz – Traduz, ao mesmo tempo, sofrimento e ressurreição.

Cordeiro – representa Jesus Cristo, que é o cordeiro de Deus e se sacrificou em favor de toda a humanidade.



Trigo e Uva – Na ceia do Senhor, Jesus escolheu o pão e o vinho para dar razão ao seu amor. Representando o seu corpo e sangue, dados aos seus discípulos, para celebrar a vida eterna.

Fotos: Internet / Divulgação

Círio – É a grande vela que é acesa para simbolizar que " Cristo é a luz dos povos". Alfa e Ômega (princípio e fim de tudo).

Peixe – Na era das perseguições, os cristãos não podiam falar publicamente o nome de Jesus. Recomendaram então a palavra peixe = ICQUS, em grego, pois cada letra corresponde a inicial da afirmativa: "Jesus Cristo, de Deus Filho, Salvador". Em suas casas e roupas, pintavam a figura de um peixe como profissão de fé em Cristo. Ressuscitado, Jesus, em suas aparições, serve-se de peixe e oferece-o aos apóstolos. Daí a associação do peixe à Páscoa.

Artigo

FLAVIO CHAME BARRETO É ESCRITOR, BIÓLOGO, PROFESSOR E MEMBRO DA ACADEMIA FLUMINENSE DE LETRAS. É POETA, ROMANCISTA E AUTOR DE VÁRIOS LIVROS NAS ÁREAS DA EDUCAÇÃO, BIOLOGIA E INFORMÁTICA.

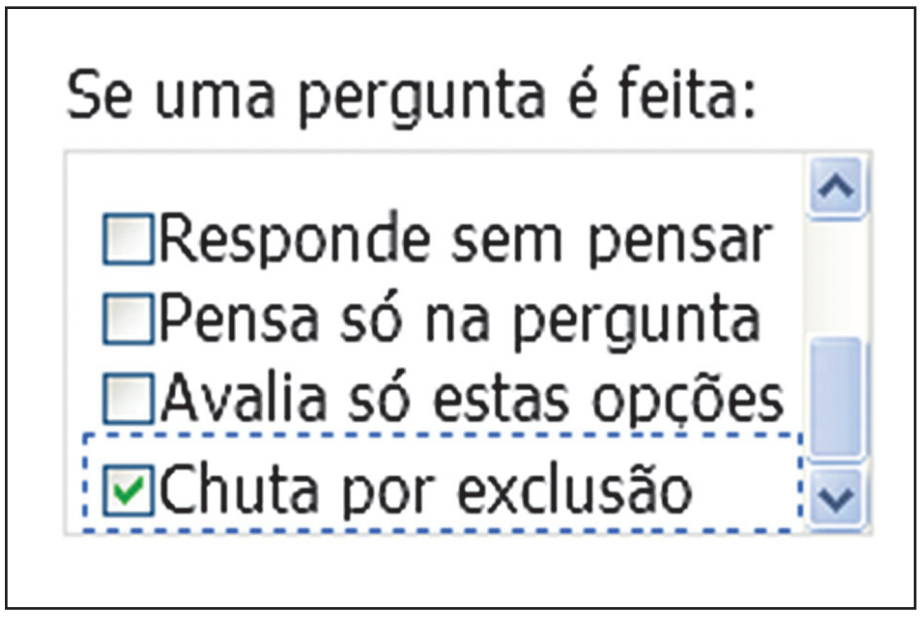
A maldição da múltipla escolha saiu da escola e entrou em nossas vidas?

A pergunta de "múltipla escolha" ultrapassou os muros escolares e se tornou uma praga em nossa sociedade. Agora temos bem mais a opção de responder perguntas sem precisarmos refletir com atenção em seus conteúdos.

Este é um modelo de indagações incluídas em provas que foi iniciado há décadas e se popularizou tanto que possibilita darmos, inclusive, qualquer resposta. É a prática de oferecer um menu de opções prontas que invadiu processos seletivos, concursos, serviços de call center e muitos outros setores A maldição da múltipla escolha e suas variantes realmente invadiu nossas vidas. Por exemplo, nas questões para o estudante ou alguém responder simplesmente assinalando se as afirmativas são verdadeiras (V) ou são falsas (F) e algo aparentemente simples. Afinal, basta que ele leia, interprete com atenção e depois responda, mas na prática é exatamente esta interpretação atenta que não ocorre na maioria das vezes.

Isto porque é comum provas com essas questões serem respondidas com um "X", e aí quem perguntou fica sem saber o que significou para o aluno a opção assinalada com "X" (se ela era verdadeira ou falsa).

Este exemplo retrata muitas outras situações similares que ocorrem hoje no mundo de forma crescente dentro e fora da escola. Ou seja, apenas se lê superficialmente uma pergunta sem interpretá-la, e o que é pior, cada vez menos as pessoas são provocadas para pensar e, assim, elaborar uma resposta pertinente.



Possivelmente este crescente problema também está intimamente ligado ao desenvolvimento e à disponibilidade das novas tecnologias, já que essa prática se propagou de forma sutil, porém intensamente pela sociedade. Afinal, o cerne da informática usa a linguagem binária, ou seja, positivo ou negativo, sim ou não, verdadeiro ou falso, confirma ou anula entre seus disfarçados comandos encontrados nos ambientes amigáveis das telas dos dispositivos ao alcance de nossas mãos.

Ou seja, a verdade é que muitas coisas em nossa vida atualmente se decidem com um clique. Uma múltipla escolha automática que mescla o virtual com o real.

Uma crítica lúcida que vai além da clara redução do exercício de se pensar, e invade o nosso cotidiano como consumidores e cidadãos produtivos, pois qual o custo e o que significa, na prática, essa crescente limitação nas recentes gerações em realizar cálculos básicos ou na dificuldade de interpretação de informações gratifadas e que estão rapidamente povoando a nossa vida real e a nossa sociedade não virtual?

Analise a qualidade dos serviços que recebemos cotidianamente e tente abstrair alguma correlação entre o baixo exercício da interpretação e o mundo real e quase caótico no qual estamos vivendo hoje em relação ao atendimento ao consumidor.

Qual seria o real prejuízo causado por empregados e prestadores de serviços, que não conseguem interpretar e responder a uma simples pergunta discursiva seja ela oral ou escrita?

Reconheço ser quase impossível fazermos uma estimativa real sobre o montante destas perdas, mas que algum prejuízo existe isso é um fato incontestável. Mas, como chegamos até esse ponto? Como mudar? Quais as estratégias de avaliação de aprendizado podem ter nos auxiliado a chegar até esse triste quadro, onde o exercício de se pensar foi relegado a um segundo plano?

Estas não são perguntas de múltiplas escolhas, mas que infelizmente temos que responder muito rapidamente. Então, que tal pensarmos nas soluções e nas respostas mais pertinentes para praticá-las com certa urgência?

Lei que considera como idosas pessoas a partir de 60 anos completa dois anos

Neste mês completa dois anos que a mudança definida pela Lei 7.916/18 foi feita no Estatuto do Idoso e passou a considerar como idosas pessoas com idade igual ou superior a 60 anos no estado do Rio de Janeiro. Confira os benefícios garantidos aos idosos:

Foto: Designed by Pressfoto / Freepik

1) Desconto de 50% nos ingressos para espetáculos;

2) Entrada gratuita em estádios e ginásios;

3) Prazo estabelecido para despachos em processos;

4) Prioridade no atendimento em órgãos da administração estadual direta, indireta, autárquica e fundacional;

5) Prioridade de atendimento em agências bancárias;

6) Prioridade no embarque e desembarque em transportes coletivos do estado;

7) Desconto de 50% no preço do ingresso de cinema;

8) Prioridade de atendimento nas caixas registradoras, em todos os supermercados e autoatendimentos;

9) Gratuidade nas passagens de ida e volta de idosos à sua cidade de origem em qualquer lugar do Brasil. O benefício, chamado de "Passe Origem", também possibilita a presença de um acompanhante;

10) Garantia de direitos ao idoso que for considerado velho para o desempenho de funções;

11) Gratuidade de ingresso em museus e casas de cultura;

12) Direito a disposição de cartazes em todas as repartições estaduais informando que cidadãos acima de 60 anos estão dispensados de entrar em fila sob qualquer pretexto;

13) Direito de que motoristas de coletivos intermunicipais parem fora do ponto para idosos;

14) Ingresso gratuito em museus e casas de cultura;

15) Preferência de tramitação nos procedimentos judiciais;

16) Prioridade de atendimento nos serviços oferecidos por todos os cartórios;

17) Gratuidade em transporte intermunicipal feito por micro-ônibus;

18) Prioridade de atendimento em hospitais de todo o estado;

19) Isenção de pagamento para utilização dos banheiros públicos;

20) Isenção do pagamento de taxas para a renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH);

21) Assentos preferenciais para espera em agências bancárias e correios;

22) Destinação preferencial para idosos em apartamentos térreos construídos em programas habitacionais;

23) Adequação dos balcões de atendimento bancário;

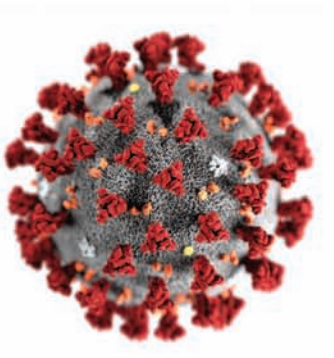
24) Adequação dos guichês de atendimento;

25) Atendimento preferencial em operadoras de planos de saúde empresas seguradoras e prestadoras de serviços públicos ou privados.

SEJA SOLIDÁRIO!

Se você não está nos grupos de risco ao coronavírus, coloque-se à disposição de seus avós, familiares, amigos e até mesmo vizinhos, para as compras necessárias de farmácia, mercado etc.

FAÇA A DIFERENÇA E TOME OS CUIDADOS NECESSÁRIOS!



Mulheres com ensino superior são maioria no mercado, apesar da desigualdade de gênero

Levantamento apontou que, apesar de mulheres serem a maioria entre trabalhadores com o ensino superior, desigualdade de gênero ainda persiste no Brasil.

Foto: Designed by Freepik

Uma pesquisa recente feita pelo Sindicato das Mantenedoras de Ensino Superior (Semesp) revelou que as mulheres com ensino superior completo são a maioria no mercado de trabalho brasileiro (55,1% do total) em comparação com os homens na mesma condição. Além disso, elas também são maioria entre os admitidos de janeiro e dezembro do ano passado, principalmente na faixa etária de 25 e 34 anos.

Porém, os maiores salários entre quem tem ensino superior ainda são dos homens, independentemente da idade. Eles chegam a ganhar 41% a mais do que elas. Para a vice-presidente do Semesp, Lúcia Teixeira, não há justificativa para o fato de as mulheres terem salários menores que os homens. "As mulheres já provaram sua competência em todas as áreas do conhecimento. Não se justifica terem menor rendimento. Isso acontece em outros países também, conforme relatório da OCDE (Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico). Fatores como progressão de carreira, natureza do trabalho (mesmo que dentro de um mesmo setor), tipos de contrato e vida familiar podem ter influência nesta injustificável disparidade de gênero, a ser superada", expôs Teixeira.

Outro problema demonstrado pela pesquisa é que, após os 30 anos de idade, o salário avança para os homens, enquanto as mulheres têm pouca evolução salarial ao longo da carreira. "Os números indicam que a desigualdade de gênero no Brasil ainda é grande. As mulheres são maioria nos cursos de ensino superior. Entretanto, essa busca das mulheres por qualificação e aperfeiçoamento profissional, na maioria dos casos, não representa aumento significativo na renda mensal", disse Rodrigo Capelato, diretor-executivo do Semesp.

Artigo

ALEXANDRE BATISTA - ECONOMISTA, PÓS-GRADUADO EM FINANÇAS E PSICOPEDAGOGIA, MESTRANDO EM GOVERNO E POLÍTICAS PÚBLICAS, DIRETOR DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO RIO DE JANEIRO

Os efeitos do coronavírus na economia

Os efeitos do COVID-19, o Coronavírus, não produz implicações devastadoras apenas na saúde, comportamento e nas relações humanas. Essa pandemia afeta também, e de forma devastadora, a economia.

A economia previsível depende de equilíbrio desejável entre produção, consumo, circulação de recursos, oferta, procura etc.

As medidas prudentes e necessárias de fechamento de repartições, comércios, redução de transportes e orientação de permanência doméstica, retrai o consumo e com isso, promove uma ruptura na cadeia lógica que sustenta a economia.

Fábricas paradas não geram bens a serem consumidos e produz demissões. Com a produção afetada e os consumidores preocupados com a demanda básica de subsistência, está pavimentado o caminho para a estagnação da economia. Os bens de consumo, que ora interessam à população, são os gêneros alimentícios, farmacêuticos e produtos de higiene e limpeza. Comércios fechados aumentam o risco de desemprego e inviabilidade econômica dos pequenos e médios empresários. Nesse cenário, nossa economia, que já andava a passos lentos, entrará em franca retração, pois as pessoas não saem, não consomem e não fazem a economia girar.

Aliado aos efeitos domésticos perceptíveis a cada esquina, temos a questão macro, pois a balança comercial será amplamente afetada. A tendência das exportações será uma drástica diminuição, face à retração do consumo mundial, lembrando que a China e os EUA são, nessa ordem, os nossos maiores importadores na atualidade e foram afetados pelas crises.

Foto: picture-alliance/Jiji Press/M. Taguchi

Ainda olhando de forma macro, com a diminuição da demanda mundial de deslocamentos, a tendência do preço do petróleo é despencar, e, embora dificilmente tenha um reflexo significativo nas bombas dos postos de combustível, os "royaltes" que alimentam as esferas federais, estaduais e municipais sofrerão essa depreciação, aliado à queda também na arrecadação prevista nas participações que o governo possui nas empresas petrolíferas que sofreram obviamente com essa queda.

O mercado de capitais não tem pátria, coração nem piedade. Os investidores buscam operações, em que o binômio volatilidade e segurança tenham uma relação de equidade.

O mercado brasileiro já não oferecia essa segurança e a crise de saúde do coronavírus vem potencializando esses efeitos. As constantes diminuições da taxa de juros (SELIC), de forma irreal e descasada da economia real, atrelada à falta de confiança na capacidade do governo brasileiro diante das crises instaladas mundialmente e internamente, faz com que ocorra o fenômeno conhecido como "Flight to quality" (Fuga do capital em busca de qualidade).

Investidores aplicam em segurança. Os sinais de fragilidade econômica, com o dólar batendo marcas históricas, atingindo níveis acima de R$5 foram reforçados com a inabilidade do governo em responder tempestivamente sobre o combate à crise, inclusive minimizando seus efeitos no primeiro momento. Essas incertezas resultam cada vez mais na desvalorização do real e na queda vertiginosa das ações na bolsa de valores.

Passada a crise, a reconstrução desse cenário de guerra será lento e gradual e vai requerer esforços de toda sociedade. Será comum ver o incremento ao crédito, com diminuição de taxas, alongamento de prazos e carências. Esse será o papel fundamental que o governo precisará exercer junto às instituições financeiras para que a economia comece a dar sinais de recuperação após o furacão.

Injetar recurso na economia primária se fará essencial para que a população consiga subsistir e consumir. Esse consumo fortalecerá os comércios locais, que fortalecerão os comércios maiores em maior escala, que demandarão produção e que por sua vez poderão produzir e oferecer bens e serviços a contento.

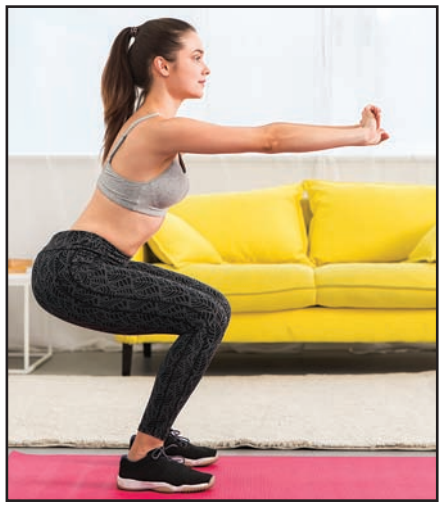
É um cenário sombrio, mas que servirá de aprendizado.

Por hora, a preocupação tem que ser com a vida. Para o vil metal, dá-se um jeito depois!

Como proteger sua saúde mental em tempos de coronavírus

Cuidado com o excesso de informações

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incertezas e preocupações. Se perceber que isso deixa você mal, dê um tempo e faça coisas que gerem bem-estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e, se possível, partilhe histórias positivas.



Cuide do seu corpo

Procure fazer exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas. Isso fará diferença na saúde física e mental.

Faça coisas que gosta

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir uma série. Aproveite o tempo disponível para isso.

Pratique a resiliência

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se de que essa situação ruim não durará para sempre.

Aproveite para colocar as coisas em ordem

Sabe aquela arrumação de armário, de arquivos e fotos do computador, de emails da caixa postal, das plantas e da casa? Aproveite o tempo disponível e faça coisas que possam ocupar e relaxar a sua mente.

Fotos: Internet / Divulgação / Designed by Freepik

Estabeleça uma rotina

Tente fazer as coisas nos mesmos horários e criar uma rotina de trabalho e autocuidado, isso ajudará o dia a acontecer de um jeito mais organizado e tranquilo. Lembre-se de que estamos todos na mesma situação e os cuidados afetam toda a sociedade.

Saiba mais

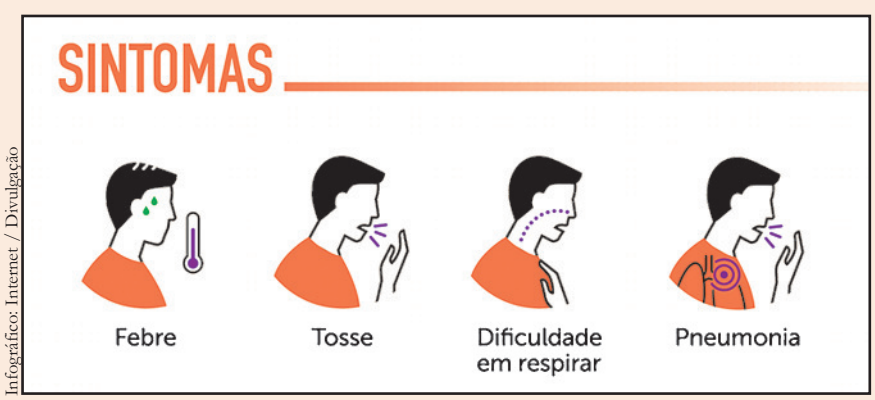
Fonte: Instituto Vita Alere

Canal no Youtube:
bit.ly/vita_alere

Site:
www.vitaalere.com.br

Coronavírus: sintomas e como proceder

Fonte: Governo do Estado do Rio de Janeiro



Infográfico: Internet / Divulgação

Quais são os sintomas?

O Covid-19 é um vírus com os sintomas muito semelhantes com o da influenza, como febre, queda do estado geral e sintomas respiratórios. E, como todos os outros tipos de coronavírus, este pode, em uma parcela dos casos, evoluir para quadros graves, principalmente para uma pneumonia, encefalites, e, menos comum, para as otites. O Governo do Estado do Rio de Janeiro recomenda aos que sentirem esses sintomas a ficarem dentro de casa e, de preferência, isolados dos familiares e amigos. E, se os sintomas se agravarem, a procurarem seu médico ou o posto de saúde mais próximo.

Fonte: Governo do Estado do Rio de Janeiro

Novo coronavírus é considerado como pandemia

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou no dia 11 de março o Covid-19, causado pelo novo coronavírus, como uma pandemia.

A questão da gravidade da doença não entrou na definição da OMS de pandemia. Segundo o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom, a organização tem tratado da disseminação do Covid-19 em uma escala de tempo muito curta e é preocupante os níveis alarmantes de contaminação. Por essa razão, o Covid-19 pode ser caracterizado como uma pandemia.

A nova nomenclatura causou estranheza a algumas pessoas. Conheça a diferença entre as classificações das doenças.

Surto

Acontece quando ocorre aumento do número de infectados por determinada doença em uma região específica como, por exemplo, um bairro.

Epidemia

É caracterizada quando a quantidade de surtos cresce de tal forma a abranger diversas regiões de uma cidade.

Pandemia

É o cenário mais grave! Ocorre quando uma epidemia alcança nível mundial, afetando vários países.

Endemia

Não está relacionada à quantidade. Uma doença é classificada como endêmica, quando é considerada como típica de uma região e ocorre com relevante frequência naquele no local.

A última vez que a OMS declarou uma pandemia foi em 2009, para o H1N1 (gripe suína). Estima-se que a doença tenha infectado cerca de 1 bilhão de pessoas e matado milhares no primeiro ano de detecção.

Ainda segundo a OMS, uma pandemia de gripe ocorre quando um novo vírus emerge e se espalha pelo mundo, e a maioria das pessoas não tem imunidade. Há 100 anos, o mundo enfrentou uma outra pandemia, a de gripe espanhola. Estima-se que entre 50 e 100 milhões de pessoas tenham morrido entre 1918 e 1920.

Fonte: Agência Brasil.

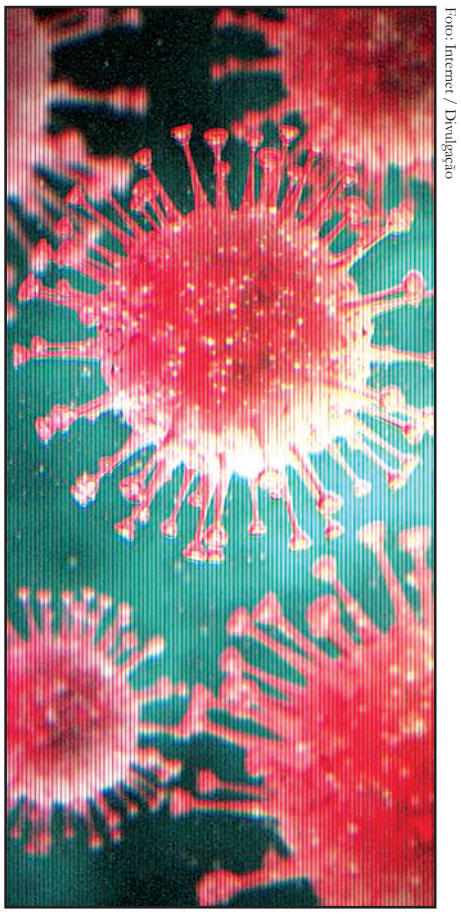


Foto: Internet / Divulgação

Mitos ou Verdades

O sol pode manchar com maior facilidade a pele das grávidas?

Foto: Designed by yanalya / Freepik

Verdade. A gestante produz mais melanina, podendo gerar o escurecimento das dobrinhas, o aparecimento da linha nigra (linha que aparece dividindo a barriga) e o aparecimento dos melasmas (manchas no rosto).

Ginecologista e obstetra
Andreia Ferreira (CRM: 52720356)

Higiene é indispensável na prevenção ao coronavírus

Usar álcool gel e lavar as mãos regularmente estão entre as principais recomendações para se proteger do coronavírus.

Foto: Designed by Freepik

A Organização Mundial de Saúde (OMS) emitiu no mês passado uma orientação sobre a eficácia da utilização de álcool gel como medida preventiva e mitigatória ao Covid-19. Segundo o Conselho Federal de Química (CFQ) o etanol age rapidamente sobre bactérias vegetativas (inclusive microbactérias), vírus e fungos, sendo a higienização equivalente e até superior à lavagem de mãos com sabão comum ou alguns tipos de antissépticos. O presidente da entidade, José de Ribamar Oliveira Filho, destaca que o álcool etílico (etanol) é um eficiente desinfetante de superfícies/objetos e antisséptico de pele para combater a doença. "Para este propósito, o grau alcoólico recomendado é 70%, condição que propicia a desnaturação de proteínas e de estruturas lipídicas da membrana celular, e a consequente destruição do microrganismo", expõe.

Já a lavagem das mãos deve ser feita frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, ou utilizado desinfetante para as mãos à base de álcool quando a primeira opção não for possível. O Ministério da Saúde recomenda também outras medidas de prevenção ao novo coronavírus, como:

- evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- evitar contato próximo com pessoas doentes;
- ficar em casa quando estiver doente;
- usar um lenço de papel para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, e descartá-lo no lixo após o uso;
- não compartilhar copos, talheres e objetos de uso pessoal;
- limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

Outros cuidados indispensáveis são manter os ambientes bem ventilados e higienizar as mãos após tossir ou espirrar.

Disque 160 esclarece dúvidas sobre o novo coronavírus

Os moradores do Rio de Janeiro ganharam recentemente um serviço telefônico gratuito para tirar dúvidas sobre o coronavírus. No disque 160, é possível ajudar pacientes com possíveis sintomas da Covid-19, evitando que se dirijam a unidades de saúde sem necessidade.

O serviço funciona 24 horas por dia e tem capacidade de realizar até 30 mil atendimentos. O objetivo é evitar que pacientes sem sinais de contaminação ou sem sintomas graves saiam de casa, se expondo ao vírus e lotando as unidades de saúde. A central conta com a parceria do Centro de Tecnologia da Informação e Comunicação do Estado (Proderj), da Polícia Militar e do Hospital Universitário Pedro Ernesto. Além deste canal, a população também pode esclarecer dúvidas nos sites oficiais da Secretaria Estadual de Saúde: www.coronavirus.rj.gov.br e www.saude.rj.gov.br.

Fonte: Agência Brasil

Hipertensão não tratada pode gerar insuficiência renal

A hipertensão, o diabetes e o uso indiscriminado de medicamentos são grandes vilões da relação entre rins e coração. Para abordar o assunto, o cardiologista do Hospital Rios D'Or Elias Gouvea (CRM: 52.62789-5) conversou com o JNB e explicou a importância de o paciente ter cuidados adequados para evitar o comprometimento renal.

JNB - Qual é a relação entre a hipertensão e a saúde dos rins?
E.G. - A hipertensão arterial acomete cerca de 44% dos adultos e é uma das principais causas da insuficiência renal no mundo. O coração tem uma ligação muito estreita e de dupla via com os rins. O funcionamento de um depende do outro. Os três maiores vilões desta relação são a hipertensão arterial, diabetes e o uso indiscriminado de analgésicos. Sabe-se que o sangue é bombeado pelo coração para atender todo o metabolismo humano e necessita ser purificado nos rins, que são muito sensíveis. Valores de pressão arterial acima do normal causam lesões progressivas nos vasos sanguíneos deste órgão. Estes ficam com maior espessura, rigidez e com perda progressiva da capacidade de filtrar. Nos estágios iniciais a doença é silenciosa, mas pode ser detectada por exames médicos apropriados.
Essa perda progressiva da capacidade de filtragem pode levar à doença renal crônica. Na via oposta, uma elevação nos níveis de glicose no sangue nas pessoas com diabetes pode causar dano renal gradual e determinar hipertensão como doença secundária. O uso indiscriminado de analgésicos e anti-inflamatórios também podem determinar lesões renais agudas. Alguns pacientes só percebem que há algo errado quando o órgão já está muito comprometido. Alguns sinais são mal-estar, fadiga, perda de apetite e perda de peso não intencional. Inchaço e falta de ar podem aparecer em estágios bem avançados. Em casos graves, pode haver necessidade de diálise e até de transplante. Protegemos os rins ao cuidar adequadamente da pressão arterial, ao controlar os níveis de glicemia e ao evitar uso indiscriminado de medicamentos tóxicos aos rins, como os anti-inflamatórios.

JNB - Uma pessoa hipertensa que não cuida da pressão pode estar contribuindo para problemas renais?
E.G. - Sem dúvida nenhuma, pois uma má adesão ao tratamento resulta em perda progressiva e silenciosa da função dos rins. Nesta pergunta há dois pontos importantes a serem destacados: em cada sete hipertensos, apenas quatro tomam medicação e destes apenas um tem a pressão dentro da meta de controle. Desta forma, tomar a medicação isoladamente não assegura proteção renal. Devemos checar a resposta com profissional de saúde. Outro elemento fundamental e insubstituível é trabalhar o estilo de vida. Trabalhar o corpo e a mente para viver melhor. Estes conceitos englobam qualidade do sono, controle do peso, medidas de relaxamento e exercícios físicos.

JNB - Qual especialista deve ser procurado e quais são os exames de rastreamento da função renal são solicitados pelo médico?
E.G. - Na minha opinião, todos os profissionais de saúde ao avaliar uma pessoa deve fazer a leitura da pressão arterial e saber quais são os limites da normalidade. Todas as especialidades ligadas à medicina interna podem iniciar o tratamento da hipertensão arterial. Um médico cardiologista pode ser referenciado para um acompanhamento subsequente. Um nefrologista pode ser adicionado ao time de cuidados de um paciente que esteja a evoluir com perda da função renal. Pessoas com boa saúde devem fazer exames de prevenção a cada um ou dois anos, como parte de seus exames médicos de rotina. Pessoas em risco de desenvolver doença renal, como os diabéticos ou hipertensos, devem fazer esses testes pelo menos uma vez por ano. Os exames incluem avaliação do nível de ureia e creatinina para a função dos rins. Outros exames são a urinálise (exame físico, químico ou microscópico da urina), a pesquisa da microambuminúria e o da relação albumina/creatinina, para buscar marcadores precoces de lesão dos rins, especificamente proteínas e células sanguíneas na urina. Um ultrassom dos rins também pode ser necessário, se forem encontradas anormalidades nos testes padrão de laboratório.

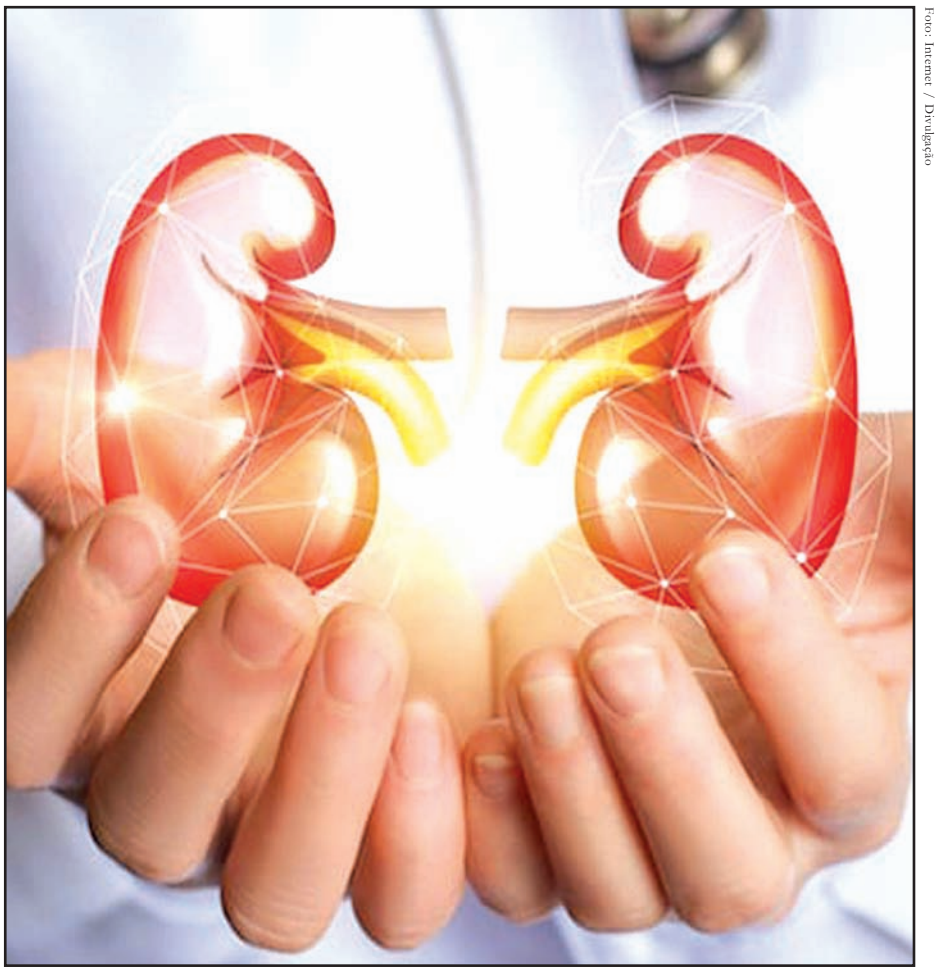


Foto: Internet / Divulgação

JNB - Quais são os tratamentos?
E.G. - O tratamento vai depender de cada caso e da avaliação do médico que acompanha o paciente. As pessoas devem cuidar da própria saúde para evitar que chegue ao ponto de ter que fazer um tratamento. Isso passa, necessariamente, pela ida regular ao médico e compromisso em seguir as orientações do especialista, tanto na rotina dos medicamentos quanto na incorporação de hábitos de vida saudáveis. A maioria dos hipertensos é obesa, convivem com estresse, tem qualidade ruim de sono e não praticam atividade física. A relação com a alimentação é muito impactante. O melhor exemplo é a cura da hipertensão após as cirurgias bariátricas. A redução no consumo de calorias, alimentos processados e redução do peso funcionam muito. A doença não traz sintomas precisa de leitura apropriada com profissional de saúde.

Descubra a diferença entre coronavírus, resfriado e gripe

O novo coronavírus (Covid-19) tem sintomas semelhantes a outras síndromes como resfriado e gripe. Por causa dessa condição, muitas vezes pacientes podem se confundir em relação à sua condição, o que pode gerar problemas, minimizando um cuidado necessário à prevenção contra a pandemia que assola o mundo e o Brasil.

Para esclarecer as diferenças, o Ministério da Saúde elaborou materiais de divulgação explicando cada uma das síndromes e como os sintomas se manifestam. No caso da febre, por exemplo, a ocorrência dela é comum em casos de Covid-19 e de gripe, mas rara em resfriados.

Os espirros são comuns em resfriados, mas raros tanto em gripes quanto em Covid-19. O nariz entupido aparece frequentemente em resfriados, às vezes em gripes e, raramente, em casos do novo coronavírus. A dor de cabeça é rara em resfriados, comum em gripes e pode surgir em infecções pelo novo coronavírus.

Quando uma pessoa estiver com sintomas correspondentes à Covid-19, é importante seguir as orientações do Ministério da Saúde e procurar um posto de saúde para obter orientação médica quanto às medidas.

Fonte: Agência Brasil

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

Foto: Ministério da Saúde

O que fazer com as crianças em casa?

Foto: Designed by Freepik

Com a suspensão das aulas nas escolas do País durante o período de quarentena, é necessário usar a criatividade para manter os pequenos entretidos em casa. Para auxiliar aos pais e responsáveis nesta tarefa, o JNB preparou algumas sugestões, confira:

Monte uma história
Reúna a família em uma roda e coloque no meio alguns objetos. Comece a contar uma história, depois de 3 minutos passe a vez para outro integrante do grupo usar a imaginação dando continuidade a história utilizando o nome dos objetos que estão no meio. O integrante deve recolher para si o objeto que falou em seu discurso e após este tempo determinado, passa a vez para outra pessoa, que fará o mesmo. Quando terminarem os objetos, aquele que tiver uma quantidade maior deles, vence! Certamente isso gerará muitas risadas!

Quem sou?
Os participantes devem se assentar em roda. Cada um escolhe alguém do convívio de todos os presentes, artista ou animal e escreve em um papel o nome dessa pessoa, ou bicho e gruda na testa do participante da direita, sem que ele veja. Cada jogador, em sua vez, fará perguntas para os outros participantes, que só poderão responder "sim" ou "não" a fim de tentar descobrir o nome que está colado em sua testa.

Memorização de objetos
Escolha uma parte da casa repleta de objetos e faça um dos participantes olhar bem para aquele espaço a fim de memorizar o que tem nele. Depois esse jogador deve sair de cena para os demais esconderem um objeto que estava no local ou inverter a sua disposição. Ao retornar, o participante tentará acertar o item que foi retirado ou que mudou na arrumação.

Direito

MARIA HELENA DOS SANTOS
ADVOGADA CIVIL
INFORMAÇÕES: 99335-1036
OFICINADEDIREITO@GMAIL.COM

Ônus da prova

Caro leitor, vamos conversar sobre ônus da prova. Com o advento de um agravo de instrumento impetrado por uma instituição financeira, que é um recurso jurídico utilizado para fazer com que uma decisão proferida em primeira instância seja modificada, restou uma mudança no paradigma quanto a quem cabe o ônus da prova. Um breve relato da ação.

O agravado, assim denominado, percebeu que estava sendo descontado um valor mês a mês. Ao procurar a instituição, esta informou que o desconto era proveniente de um empréstimo que havia sido feito em seu nome. Ele alegou que não o fizera, que desconhecia tal ato, persistindo os descontos ajuizou uma ação requerendo danos materiais e morais. O juízo de primeira instância, tendo em vista a impossibilidade de o réu não comprovar que de fato fora feito o empréstimo pelo próprio, deu sentença favorável ao agravado. O réu entrou com o agravo e obteve êxito em seu pedido.

Isso ocorreu porque o agravado (autor na primeira instância) teve um comportamento inusitado. Cabe à instituição comprovar que de fato o autor da demanda fez o empréstimo. Nas audiências só conseguiu comprovar através de perícias técnicas, que o cartão não havia sido violado e o empréstimo fora feito com o cartão do próprio assim como utilizado seu chip e senha. Porém, um dado chamou a atenção dos ministros; nos pedidos elencados pelo advogado do agravado havia um suigeneris: ele pediu que todos os empréstimos feitos fossem reconhecidos, porém, os valores depositados em sua conta corrente oriundo desse empréstimo não reconhecido por ele, deveriam lá permanecer a título de liberalidades, tendo em vista que a instituição o fizera por conta própria e daí tudo seria por sua conta e risco. A banca entendeu que o agravado estava incorrendo no crime de enriquecimento ilícito e por esta razão, cabia a ele o ônus da prova e comprovar que não fizera o empréstimo. Ou seja, perdeu a ação por ter tido olho grande. Não era seu o dinheiro que lá se encontrava, logo, não poderia ficar com ele.

Acabou criando um precedente e não mais caberá ao réu comprovar o ônus da prova neste tipo de ação, mas ao autor.

Espero ter contribuído mais uma vez.
Qualquer dúvida entre em contato pelo e-mail:
oficinadedireito@gmail.com
Fique em paz e com Deus.

Esporte

LEANDRO COSTA
PÓS-GRADUANDO EM JORNALISMO
ESPORTIVO NA UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
LECARNEIROCOSTA@HOTMAIL.COM

Vasco de 1997/98

Foto: Internet / Divulgação

Fechando a série "Grandes esquadrões do futebol carioca", chegou a vez de relembrarmos um dos maiores times da história do Vasco da Gama, o esquadrão campeão em 1997 e 1998.

O Gigante da Colina conquistou o Campeonato Brasileiro de 1997, o Campeonato Carioca de 1998 e teve seu auge sagrando-se campeão da Taça Libertadores da América de 1998. Carlos Germano, Válber (Vágner), Odvan, Mauro Galvão e Felipe; Luisinho, Nasa, Juninho e Ramon (Pedrinho); Edmundo (Donizete) e Evair (Luizão). Esse era o time base, comandado pelo técnico Antônio Lopes, que levou a torcida cruzmaltina a momentos de puro êxtase.

O campeonato brasileiro de 1997 reservou para os vascaínos um verdadeiro show do seu grande ídolo, Edmundo. Foi um dos melhores anos, talvez o melhor, da brilhante carreira do talentoso atacante. Edmundo comandou dentro de campo a trajetória do clube de São Januário. Em um campanha com 21 vitórias, 7 empates e apenas 5 derrotas, algumas partidas ficaram para sempre na memória dos torcedores. Dentre elas destacamos a épica vitória por 4x1 sobre o arquirrival Flamengo, na fase semifinal da competição. Com uma atuação de gala, Edmundo marcou três vezes e o lateral Maricá complementou o placar. Uma atuação impecável que encaminhou a classificação vascaína para a disputa da grande final contra o Palmeiras. Por ter melhor campanha que o clube paulista, o Vasco jogava por dois empates para conquistar o título. Na partida de ida, no Morumbi, um empate em 0x0 deixou o Gigante da Colina mais próximo da conquista. No jogo de volta, no Maracanã, 89 mil pessoas presenciaram um jogo muito disputado e novo empate em 0x0, que garantiu ao Vasco o terceiro campeonato brasileiro de sua história. A conquista credenciou o clube para a disputa da tão sonhada Taça Libertadores da América no ano seguinte, justamente o ano do Centenário do Vasco.

O campeonato estadual de 1998 foi um laboratório para Libertadores, que era o grande foco do clube naquele ano tão especial. O Vasco simplesmente atropelou seus adversários cariocas, conquistando os dois turnos do estadual, sagrando-se campeão sem a necessidade da realização de uma final.

A Libertadores da América era a "cereja do bolo" naquele ano. Com Donizete, o Pantera, e Luizão, no ataque, nos lugares de Edmundo e Evair que haviam deixado o clube após a conquista do brasileiro no ano anterior, o Vasco teve momentos memoráveis nessa campanha. O confronto da semifinal foi contra o poderoso River Plate, da Argentina. No primeiro jogo, em São Januário, vitória vascaína por 1x0, gol de Donizete. No segundo jogo, em Buenos Aires, os donos da casa saíram na frente e a histórica classificação para a final veio aos 37 minutos do segundo tempo, com um gol de falta de Juninho, que virou tema de música da torcida cruzmaltina, empatando a partida em 1x1. Nas finais contra o Barcelona de Guayaquil, do Equador, a dupla de ataque do Gigante da Colina despachou a zebra sem dó nem piedade. No primeiro jogo, em São Januário, vitória por 2x0, gols de Donizete e Luizão. Na partida decisiva, no Equador, novamente a dupla brilhou. Luizão abriu o placar e Donizete fez o segundo. O Vasco venceu por 2x1. Coroou o ano do seu Centenário conquistando a América e colocando esse maravilhoso time para sempre nos corações vascaínos.

Violência contra a mulher poderá ser denunciada por aplicativo

Foto: Pixabay / Internet / Divulgação

O Governo Federal passou a disponibilizar no dia 4 de abril o aplicativo Ligue 180 disponível para download no Google Play (sistema Android) e na Apple Store (para iOS). Poderão ser feitas pelo APP denúncias de violência contra a mulher e de qualquer outra violação aos direitos humanos. O serviço funcionará 24 horas, todos os dias da semana.

A iniciativa visa facilitar as denúncias, que recentemente tiveram aumento de 9% pelo Ligue 180, a central de atendimento à mulher. Segundo Damares Alves, ministra da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, neste período de isolamento social, muitas mulheres ficam dentro de casa possivelmente com o agressor, sem ter como sair ou usar o telefone para denunciar. Os registros podem ser feitos tanto em caso de suspeita de violação de direitos humanos, de violência, como também para pedidos de socorro.

NOSSO BAIRRO Jacarepaguá
www.nossobairro.net

CORRETORES EM JACAREPAGUÁ | AUMENTE A SUA RENDA MENSAL

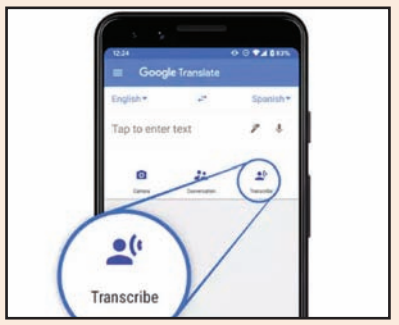
O Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá está aceitando corretores (autônomos ou PJ) para venda de publicidade. Comissão de 20% (vinte por cento) mais prêmio de produtividade e BV.

ENVIAR HISTÓRICO PROFISSIONAL PARA
comercial@nossobairro.net

Notas

Tecnologia

Google Tradutor passa a fazer transcrição em tempo real



O Google Tradutor acaba de receber a função de transcrição em tempo real. O novo recurso permite a comunicação com pessoas de outro país, que não dominam a língua local utilizando a transcrição ativa em oito línguas: inglês, francês, alemão, hindu, português, russo, espanhol e tailandês. A opção já está disponível para celulares Android desde o dia 18 de março e a Google informou que usuários de iOS, sistema operacional da Apple, receberão o recurso em um futuro próximo.
Para ativar a novidade é só atualizar o aplicativo do Google Tradutor por meio da Google Store e acionar a função de transcrição, que aparecerá ao lado esquerdo.

Cultura

Museu Nacional só deve ficar pronto em 2025

Mesmo com a previsão de reabrir parcialmente o Museu Nacional para as comemorações do bicentenário da independência do Brasil, em 2022, a reforma completa do palácio imperial Paço de São Cristóvão, na Quinta da Boa Vista, destruído por um incêndio no dia 2 de setembro de 2018, só deve ser concluída em 2025. A previsão está no cronograma da nova estrutura de governança do museu, apresentado no dia 11 de março pelo projeto Museu Nacional Vive.

Fonte: Agência Brasil.

Fiscalização

Ação fiscaliza comércio ambulante na Freguesia

A Secretaria Municipal de Ordem Pública (Seop) realizou no dia 9 de março, mais uma ação especial de ordenamento urbano na Freguesia. O grupo atuou na fiscalização do comércio ambulante, apreendendo duas barracas metálicas e outros 33 itens, entre mesas, bancos, lonas, panelas e carrinho de mercado. Três ambulantes foram multados por trabalharem em desacordo com a autorização e 30 tabuleiros foram desmontados em feira que funcionava sem alvará. A Comlurb recolheu 50 quilos de resíduos sólidos.
A operação foi coordenada pela Subsecretaria de Operações (Subop) e contou com a participação de agentes da Guarda Municipal; da Coordenadoria de Controle Urbano (CCU), ligada à Secretaria Municipal de Fazenda; da Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos; da Comlurb; e da Polícia Militar (18º BPM), em apoio aos órgãos municipais.

Regulamentação

Mototaxistas podem utilizar taxímetro

Foto: AEM-MS

O decreto da Prefeitura do Rio que regulamentou no ano passado o serviço de mototáxi passou por uma alteração no dia 11 de março. A mudança cria a possibilidade de um "mototaxímetro" para a cobrança das corridas, que até então era feita por tabela fixa ou por meio de aplicativo. As regras sobre o funcionamento do aparelho serão determinadas pela Secretaria Municipal de Transportes.

INSS

Governo antecipa pagamento de parcela do 13º dos aposentados

A segunda parcela do 13º dos aposentados do INSS deverá ser paga entre os dias 25 de maio e 5 de junho, conforme previsão da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho. Anteriormente, o governo já havia anunciado a antecipação da primeira parcela deste direito, com previsão de pagamento para 24 de abril a 8 de maio. A decisão faz parte de uma série de medidas adotadas com o intuito de reduzir os danos econômicos causados pelo novo coronavírus.

Transporte

Troca de cartões Riocard do modelo Vale-Transporte terminam em maio

Termina em maio o prazo para a troca do antigo cartão do tipo Vale-Transporte (VT) pelo novo Riocard Mais. As substituições são gratuitas e podem ser feitas em diversos pontos de atendimento, tais como em meios de transporte público e locais de grande movimentação de pessoas, de 2ª a 6ª feira. Ao realizar a migração, o passageiro mantém os créditos de transporte do antigo cartão.

Orientação

UFRJ lança site sobre o coronavírus

Com o intuito de informar a população sobre a prevenção e os riscos do coronavírus, a Universidade Federal do Rio de Janeiro lançou no dia 11 de março o site coronavirus.ufrj.br, que possui recomendações, notícias e material informativo sobre a doença. As orientações foram desenvolvidas por pesquisadores da área da saúde.

Receitas

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR

Bolo de milho cremoso

Olá, amigos! Neste período em que muitas pessoas estão em casa, sugerirei uma receita simples de fazer e bem gostosa: um bolo de milho.

Receita

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 lata de milho verde com o líquido.
  Usando a mesma lata:
- 1/2 lata de óleo de soja
- 1 lata de açúcar
- 1/2 lata de fubá
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher e 1/2 de chá de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. depois bem batido acrescente o coco ralado e o fermento e misture.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 40 minutos
4. O bolo fica parecendo pamonha, bem cremoso.

ALFA'S BUFFET
Casamentos . Jantares finos
Festas em geral
Institucional: Brunch, Coffe break, coquetel
Botequim Alfa's Buffet
Petiscos de botequim variados
Mini-porção e bebida
Decoração de botequim
Open Bar
Festas Temáticas • Personalizamos sua festa
Supervisão de uma Chef formada
2446-4195 . 99947-2347
alfasbuffet@alfasbuffet.com.br alfasbuffeteventosgastronomicos @alfas_buffet
www.alfasbuffet.com.br

Turismo

Bombinhas: um lugar completo, que vale à pena conhecer

Foto: Internet / Divulgação

Bombinhas está entre as melhores cidades litorâneas de Santa Catarina

Com 36 quilômetros quadrados de área, Bombinhas é a menor cidade de Santa Catarina, mas não deixa nada a desejar. O local possui deslumbrantes praias, costões, mirantes, enseadas e ilhas.

O município com 19.769 habitantes faz divisa com Porto Belo e, juntas, as duas cidades integram a única Península do Sul do Brasil. A extensa variedade de paisagens possibilitam diversas opções de lazer em meio a natureza como caminhadas nas praias, trekking, surfe, mergulho, além dos passeios de barco, de pedalinho, de caiaque e de bicicleta.

Bombinhas abriga quatro unidades de conservação: a Reserva Biológica Marinha do Arvoredo, o Parque Natural Municipal da Galheta, o Parque Natural Municipal Morro do Macaco e o Parque Natural Municipal Costeira de Zimbros, onde podem ser realizadas caminhadas guiadas por trilhas. A cidade é composta por 39 praias com características que variam desde baías com águas calmas, praias com mar agitado, e outras desertas, com acesso apenas por trilhas ou pelo mar. Entre as mais procuradas estão: Bombas, Bombinhas, Quatro Ilhas, Canto Grande, Zimbros, Mariscal e Sepultura.

Esta época do ano é ideal para o visitante conhecer também os roteiros culturais e educativos que a cidade oferece, que agregam cultura, ecoturismo e gastronomia. O movimento em torno da pesca da tainha é um atrativo à parte. Bombinhas é uma cidade pronta para atender turistas de todos os gostos, desde aqueles que apreciam a tranquilidade da natureza, até aqueles que não dispensam o agito das praias.

Uma curiosidade é que na cidade, as ruas de cada bairro são nomeadas de acordo com diferentes grupos de animais, plantas ou outros elementos da natureza:

- Centro – Peixes
- Bombas – Pássaros
- Quatro Ilhas – Ilhas
- Mariscal – Pedras
- Canto Grande – Árvores
- Morrinhos – Flores
- Zimbros – Rios
- Sertãozinho – Frutas
- José Amândio – Mamíferos

Rede hoteleira:

Atlântico Hotel & Convenções
www.hotelatlantico.com.br

Hotel Marin Château
www.marinchateau.com

Hotel Morada do Mar
www.moradadomar.com.br

Pousada Vila do Farol
www.viladofarol.com.br

Bombinhas Palace Hotel
www.bombinhashotel.com.br

Bora Bora Pousada
www.boraborapousada.com.br

Chalés do Holandês
www.pousadadoholandes.com

Pousada Caracol
www.pousadacaracol.com.br

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM

Previsão astrológica do mês de abril

Signo de Áries:

Signo de Áries: os Arianos gostam do que causa impacto em suas vidas e relações calorosas. Planeta: Marte. Elemento: fogo. Cor: vermelho. Pedra: granada.

Áries (21/03 a 21/04): este é um momento bom para você traçar planos para o futuro, você se sentirá mais seguro.

Touro (21/04 a 20/05): os amigos estão sentindo saudade de você, mas é necessário esperar um pouco para pôr os seus planos em prática.

Gêmeos (21/05 a 20/06): nesse período de recolhimento, a meditação e a ioga farão muito bem a você, pois o seu signo está passando na casa 12.

Câncer (21/06 a 21/07): cuide de você e deixe o outro fazer o mesmo com ele, você já fez muito por todos. Agora é o momento de pensar em si.

Leão (22/07 a 22/08): está na hora de fazer mudanças para que a sua imagem brilhe como você merece. Reveja as suas finanças.

Virgem (23/08 a 22/09): descubra uma nova forma de ver o mundo. Um estudo filosófico levará você para novos horizontes.

Libra (23/09 a 22/10): estar em casa para você é dar um toque de beleza ao seu redor, por isso aproveite bem este momento.

Escorpião (23/10 a 21/11): a relação passa por um momento de aprofundamento, falta pouco para o casamento ser marcado.

Sagitário (22/11 a 21/12): uma nova sociedade fará os seus projetos no trabalho crescerem e você se expandirá financeiramente.

Capricórnio (22/12 a 20/01): a fase ruim já passou. Agora desfrute de um momento de harmonia e paz com quem você ama.

Aquário (21/01 a 19/02): talvez você não receba aquele dinheiro vindo das questões jurídicas como estava esperando, pois algo saiu do seu controle.

Peixes (20/02 a 20/03): se aquela viagem precisou ser adiada, significa que melhores ventos soprarão quando chegar a hora certa.

Erros de português frequentes

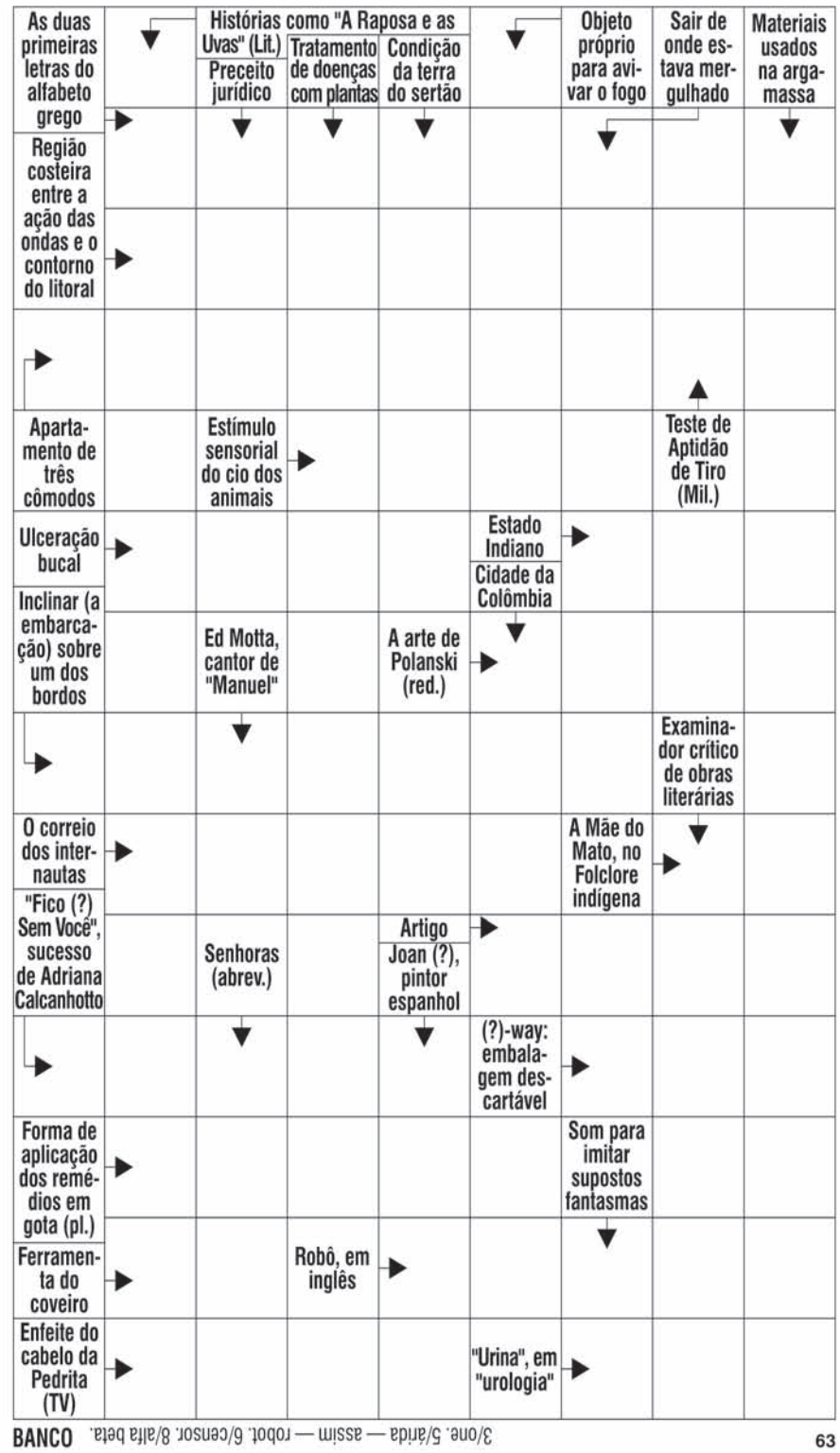
REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

No dia a dia, é comum observarmos que algumas pessoas se confundem ao empregar certos vocábulos da língua portuguesa. Por isso, o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, mensalmente, dá dicas para você não fazer feio ao se expressar. Confira os exemplos abaixo:

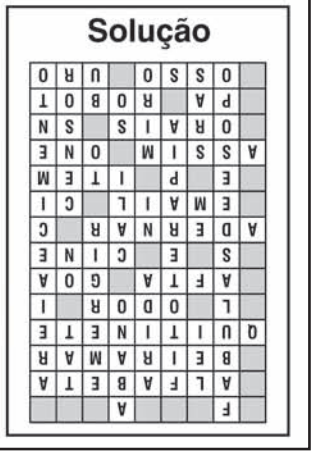
1) Higienizar
É importante **higienizar** bem as mãos, e não **higenizar**.
2) Conjuntivite
Marcelo estava com **conjuntivite**, e não **cojutivite**.
3) Pandemia
Todos estavam assustados com a **pandemia**, e não **pandenia**.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/one. 5/arida — assim — robot. 6/censor. 8/alfa beta. 63



Espaço Pet

Animais podem contrair o Covid-19?

Milhões de pessoas em todo o mundo buscam se adaptar às novas medidas, para enfrentar a crise do Sars-Cov-2 e a preocupação de contaminar os pets assola alguns tutores.

A quarentena obrigou os brasileiros a passarem mais tempo em casa com os seus pets. Apesar de isso ser bom para a convivência, uma preocupação paira no ar: a doença originária da China que migrou de animais para humanos pode ser contagiosa aos pets?

Até o momento, apenas um caso de transmissão pelo novo coronavírus de uma paciente ao seu cãozinho foi registrado. O caso ocorreu em Hong Kong, no final de fevereiro. Apesar disso, o comitê científico e de saúde única da WSAVA (Associação Mundial de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais) e a OMS (Organização Mundial da Saúde) reforçam que não há evidências de que animais de estimação como cães e gatos possam ser infectados pelo novo coronavírus ou transmiti-lo aos humanos.

Na verdade, a expressão "novo" é utilizada porque o coronavírus faz parte de uma família viral conhecida desde a década de 1960, que não engloba somente o Sars-Cov-2. Alguns tipos de coronavírus podem sim infectar peixes e aves, enquanto outros a mamíferos, como o CCoV, que podem causar diarreias em cães e o FCoV, que causa peritonite infecciosa felina, podendo gerar nódulos em órgãos internos e levar a óbito. Porém, é importante destacar que esses subtipos de vírus não são os responsáveis pelo Covid-19 e são transmitidos apenas entre as próprias espécies, ou seja, não infectam humanos.

Foto: Internet / Divulgação

Denuncie maus tratos aos animais

A Delegacia de Proteção ao Meio Ambiente (DPMA) disponibiliza um novo canal de comunicação para o atendimento de denúncias de maus tratos aos animais via WhatsApp: 98596-735

Cadelinha é resgatada na Linha Amarela

Foto: Divulgação/Lamsa

A Lamsa, concessionária que administra a Linha Amarela, resgatou uma cadelinha na via expressa no mês passado. O animal estava bastante assustado no meio do Túnel da Covanca. O trânsito foi bloqueado durante quase 10 minutos para que o salvamento fosse feito em segurança. Felizmente tudo terminou em final feliz. Em fevereiro, a Lamsa retirou da via expressa um gavião e dez cavalos.

Seu Pet

"Gordo e Dorminhoco" — PIERRE

"Fofo e bagunceiro" — TOBIAS

"Amoroso e amigo" — SETE

ENVIE A FOTO DO SEU PET PARA REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET. ASSUNTO: ESPAÇO PET. NÃO ESQUEÇA DE NOS DAR DUAS DESCRIÇÕES DO SEU BICHINHO.

TELEFONES ÚTEIS: CORPO DE BOMBEIROS: 193 | PATRULHA AMBIENTAL: 1746 | IBAMA: 152 OU 0800-618080

MORE EM UM VERDADEIRO CONDOMÍNIO-CLUBE EM LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA NA TAQUARA.

Perspectivas ilustrativas

PISCINA COM DECK MOLHADO, HIDROMASSAGEM E LOUNGE BE HAPPY

QUADRA DE BEACH TENNIS E PLAY AVENTURA

SPA E SAUNA COM SWIMMING IN/OUT

1 QUARTO A PARTIR DE **R$ 188MIL***
PRESTAÇÃO A PARTIR DE R$ 1.809,06*

2 QUARTOS A PARTIR DE **R$ 269MIL****
PRESTAÇÃO A PARTIR DE R$ 2.588,49**

OBRA A PREÇO DE CUSTO. SEM JUROS E SEM COMPROVAÇÃO DE RENDA.

AV. DOS MANANCIAIS, Nº 201 - TAQUARA - JACAREPAGUÁ | www.behappytaquara.com.br

INCORPORAÇÃO E CONSTRUÇÃO:

2490-2521

VENDAS:

4042-1501 / 97271-1501

STAND DE VENDAS:
99850-3287

*Referente à unidade 303 do bloco 1. **Referente à unidade 101 do bloco 01. As imagens, perspectivas, decoração e projetos que compõem o material publicitário são meramente ilustrativos, podendo sofrer alterações de cor, formato, textura, posicionamento, metragem, acabamento e, não estão incluídas no orçamento de construção do empreendimento. As ilustrações artísticas das vegetações são de porte adulto, que será atingido ao longo do tempo, previstas de acordo com o projeto paisagístico. Os itens relacionados anteriormente não estão incluídos no orçamento de construção do empreendimento. As especificações estão contidas no Memorial Descritivo. Memorial de Incorporação prenotado sob o nº 1906529 no 9º Ofício de Registro de Imóveis do RJ. Arquiteta responsável: Jacqueline Martinelli Moreira – CAU/RJ A 20.574-5. Autora do projeto: Jacqueline Martinelli Moreira – CAU/RJ A 20.574-5.

bunker