

Lixo: problema do mundo globalizado

CONSCIENTIZAÇÃO >>> O brasileiro produziu no ano passado cerca de 80 milhões de toneladas de lixo. O descarte impróprio dos resíduos provoca impactos sociais, causa danos ao meio ambiente e deixa a população vulnerável a doenças

Úrsula Ribeiro (6ª Per.)
ursularibeirocarvalho@gmail.com

>>> Nos últimos 10 anos, o aumento da produção de lixo no Brasil dobrou e foram 80 milhões de toneladas de resíduos no ano passado. Uma enorme geração de lixo que não foi acompanhada por um descarte adequado. No Brasil, 3326 municípios continuam depositando o lixo irregularmente, ou seja, a céu aberto. Cada brasileiro produziu em média 1,062 kg de resíduos sólidos por dia. Somente no Espírito Santo, em 2016, foram geradas 3.363 toneladas por dia de resíduo sólido urbano. O levantamento foi feito pelo Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil da Associação Brasileira das Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe).

Os descartes impróprios do lixo têm impacto direto aos problemas relacionados ao meio ambiente e a saúde pública. Sancionada em 2010, a Lei de Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) tem como prioridades a redução do volume de resíduos gerados, a ampliação da reciclagem, aliada a mecanismos de coleta seletiva com inclusão social de catadores e a extinção dos lixões. Além disso, prevê a implantação de aterros sanitários que receberão apenas dejetos, aquilo que, em última instância, não pode ser aproveitado.

Lixo na cidade

>>> É comum ver lixo jogado nas ruas, praças, terrenos, rios e estradas. O lixo urbano é um problema ambiental e pode ser de origem domiciliar podendo ser sobras de alimentos, papéis, plásticos, vidros, papelão. São quase 80 milhões de toneladas de resíduos sólidos urbanos coletados anualmente nas cidades brasileiras. Sendo que 30 milhões ainda têm como destino um dos 3 mil lixões e aterros considerados ambientalmente inadequados no País. Os dados levantados pela Associação Brasileira das Empresas de Limpeza Pública e Resíduos

Especiais (Abrelpe) mostram que o Brasil não investe o suficiente em infraestrutura e saneamento

Além da falta de investimento, outro fator é a falta de conscientização por parte da população. Basta olhar ao redor que é possível ver todo tipo de lixo sendo jogado pelas janelas de carros, ônibus e pessoas descartando lixos em terrenos



FALTA EDUCAÇÃO >>> Basta ter um terreno abandonado para a população jogar o lixo

tratar ou mesmo destruir os resíduos. E todo o processo requer custos e investimentos de órgãos públicos. Os impactos sociais, principalmente nos países subdesenvolvidos, existem a partir de uma massa de trabalhadores que sobrevive em função desses resíduos, que apesar de tirarem sustento desse meio, ainda estão numa situação social muito crítica.

Engenheira civil e mestre em engenharia ambiental Maria Claudia Lima Couto diz que um dos fatores para o lixo ter se tornado um problema global foi porque durante muitos anos o descarte foi negligenciado. E que no Brasil o caso é ainda mais preocupante, pois apesar da produção de resíduos ser desproporcional ao sistema de recolhimento há fatores relacionados às políticas e aplicações de leis ambientais. "No Brasil falta fazer valer leis fundamentais para que esse sistema funcione. Outro ponto negativo é a falta de compreensão da população que não tem consciência ambiental".

Um dos riscos ocasionado pelo lixo está relacionado à saúde pública, uma vez que esse descarte é feito de maneira irregular. Os resíduos atraem insetos e ratos e podem transmitir doenças. A controladora ambiental Silmara Santos afirma que a falta de conscientização da população é um dos fatores que preocupam. "A saúde pública é extremamente afetada

baldios ou no meio da rua. O efeito de descartar o lixo dessa maneira vai além de um problema de educação. Uma vez que o lixo é jogado pelas ruas, ele atrai insetos e ratos que deixa a população vulnerável a

Úrsula Ribeiro



DESAFIO >>> A produção de lixo no Brasil é desproporcional ao recolhimento. E, ainda, falta consciência ambiental para o povo

do. O mau descarte do lixo nos deixa vulneráveis a doenças e epidemias existentes no lixo".

Aterro

Desde a implantação da Lei Federal nº 12.305 de Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) em 2010, a luta para acabar com os lixões espalhados pelos municípios tem se fortalecido no Brasil. A intenção é substituir esses locais impróprios por aterros. O aterro sanitário é uma técnica de disposição de resíduos sólidos no solo, sem causar danos ou riscos à saúde pública e à segurança, minimizando os impactos ambientais.

Na preparação da área são realizados, basicamente, a impermeabilização e o nivelamento do terreno, as obras de drenagem para captação do chorume para conduzi-lo ao

tratamento, além de vias de circulação. Atingida a capacidade de disposição de resíduos em uma célula do aterro, essa área é reflorestada e os resíduos são depositados em uma nova célula. Os setores concluídos devem ser objeto de contínuo e permanente monitoramento.

O sistema de tratamento de lixo é o mais usado no Brasil. Os aterros sanitários são construídos, na maioria das vezes, em locais distantes das cidades e a vida útil varia de 15 a 20 anos. Isso ocorre em função do mau-cheiro e da possibilidade de contaminação do solo e de águas subterrâneas. Contudo, existem, atualmente, normas rígidas que regulam a implantação de aterros, que devem possuir um controle da quantidade e tipo de lixo, sistemas de proteção ao meio ambiente e monitoramento ambiental.

doenças. Outro risco é o entupimento de bueiros e galerias, o que ocasiona enchentes e alagamentos. O autônomo Júlio Cesar Gonçalves diz que eventualmente joga lixo na rua. "Às vezes, estou andando na rua e recebo um panfleto e acabo jogando no chão involuntariamente. Nem sempre tem lixeiras próximas".

O engenheiro agrônomo e ambientalista Henrique Lobo afirma que o lixo afeta diretamente a vida dos rios, pois aumenta o assoreamento, podendo promover cheias locais. Ele explica que no Brasil, ao contrário dos países Europeus e na América do Norte, as pessoas constroem as casas com

os fundos voltados para a margem do rio, assim descartam todo tipo de resíduo sólido e esgoto sanitário. "Em todos os rios que tenho estudado na Europa e na América do Norte as pessoas constroem as casas com a frente da casa para o rio, mas no Brasil, infelizmente, fazem o contrário. As pessoas descartam todo tipo de lixo nos rios com a desculpa de que ele irá levar".

A Gerente de Limpeza Urbana da Secretaria de Meio Ambiente de Vitória, Marina Foeger Romagnha, declarou que o município tenta fazer o controle desse lixo a partir da coleta feita pelas empresas prestadoras de serviços da Capital.

Para um mundo mais sustentável

COLETA SELETIVA >>> A atuação dos catadores de matérias reutilizáveis e recicláveis ajuda a diminuir os impactos ambientais, aumenta a vida útil dos aterros sanitários e garante dinheiro para as famílias

>>> Com o crescimento das cidades Brasileiras, o País se tornou um dos maiores produtores de lixo urbano do mundo e 67,7% dos municípios tem carência de coleta seletiva de lixo. Nesse cenário, então, entra em ação os catadores de matérias reutilizáveis e recicláveis. A atuação dos catadores, cuja atividade profissional é reconhecida pelos Ministérios do Trabalho e Emprego desde 2002, conforme a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), colabora para o aumento da vida útil dos aterros sanitários e para a diminuição da demanda por recursos naturais.

Na busca para conseguir uma fonte de renda, os catadores atuam nas atividades da coleta seletiva, triagem, classificação, processamento e comercialização dos resíduos reutilizáveis e recicláveis, cooperando de forma significativa para a cadeia produtiva da reciclagem e contribuindo para a diminuição dos impactos ambientais. Além disso, esse trabalho contribui também para que as compa-

nhias de limpeza urbana economizem com a coleta e a disposição final desses resíduos.

O Coordenador da Associação de Catadores de Materiais Recicláveis de Vitória (Ascamare) José Carlos Santos explica que os catadores conseguem evitar, em média, que três toneladas de lixo por semana sejam descartadas. "A prefeitura faz a coleta seletiva nos bairros e traz para nós os materiais. Então, fazemos a separação do papel, do plástico, do vidro e dos metais".

Para José Carlos, o lixo vale ouro. Ele afirma que é por meio da profissão de catador que consegue tirar o sustento da família, além de realizar sonhos como ajudar o filho a estudar. "O lixo tem muito valor. É dele que sobrevivo. O lixo gera renda para minha família".

A Gerente de Limpeza Urbana da Secretaria de Meio Ambiente de Vitória, Marina Foeger Romagnha, diz que as associações de catadores são aliadas e fundamentais para que a prefeitura coloque em prática

projetos que visam amortecer os impactos ao meio ambiente. "As associações são parceiras. As contribuições delas para diminuir os impactos do descarte inconsciente são valiosas".

Marina Romagnha esclarece que as normativas da Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) estimulam a criação e o desenvolvimento de cooperativas ou de outras formas de associação de catadores de materiais reutilizáveis e recicláveis. A PNRS define ainda como é a participação nos sistemas de coleta seletiva e de logística. A gerente destaca ainda a Lei nº 11.445/2007, que constituiu as diretrizes nacionais para o saneamento básico, na qual já havia sido estabelecida a contratação de cooperativas e associações de catadores de materiais recicláveis por parte do titular dos serviços públicos de limpeza urbana e manejo de resíduos sólidos.

Números

Das 78,6 milhões de toneladas de lixo produzida no País,

Lixo transformado em arte

>>> A cada dia a necessidade de se conscientizar em ter um consumo sustentável aumenta. Algumas pessoas conseguem extrair do lixo oportunidades, transformando os materiais encontrados em arte. Para a maioria, o lixo é algo a ser descartado e destruído. Já para outros basta apenas um pouco de criatividade para dar "vida" aos materiais que antes eram desprezados.

O motorista Carlos Alberto Lima, 66 anos, faz diversos modelos de carros, caminhões, ônibus e vans apenas com material reciclado. Ele enxerga no lixo possibilidades de construir não apenas brinquedos, mas fazer sonhos para quem não tem. Quando ele vê uma caixa de leite ou sabão em pó, já consegue imaginar um carrinho.

Carlos conta que começou a fazer os carrinhos ainda criança, pois sempre foi fascinado por carros. Um dia tentou reproduzir os modelos que gostava a partir de papelão que encontrou na rua. Depois disso nunca mais parou e, hoje, faz os brinquedos e vende para conseguir uma renda-extra. "Fazer os carrinhos é uma terapia para mim. Além disso, consigo cooperar para que o meio ambiente seja preservado".

A dona de casa Marli Rasch Lima, esposa de Carlos, contou ainda que todo material que pode ser aproveitado na confecção dos carrinhos é separado do lixo comum da casa. Ela explica que o hábito de separar os materiais contribuiu para mudar a rotina da família, uma vez que antes não havia a preocupação em

reciclar e de cuidar do meio ambiente.

Móveis

O marceneiro Rodrigo Amaral, 46, conta que a arte em móveis antigos foi herdada do pai que também desempenhava o mesmo ofício e era apaixonado pelo que fazia. Rodrigo também tomou gosto pela restauração de móveis e peças antigas. A preocupação pelo meio ambiente surgiu quando percebeu a facilidade em que a sociedade descartava tudo. "Fico profundamente triste quando encontro um móvel no lixo que só precisa de alguns parafusos ou encaixar alguma parte. Isso qualquer um pode fazer, mas as pessoas pensam logo em substituir por um móvel novo. Meu trabalho ajuda a preservar o planeta".

Úrsula Ribeiro



ARTE >>> Carros de papelão feito por Carlos Lima. Já Rodrigo Amaral restaura móveis antigos

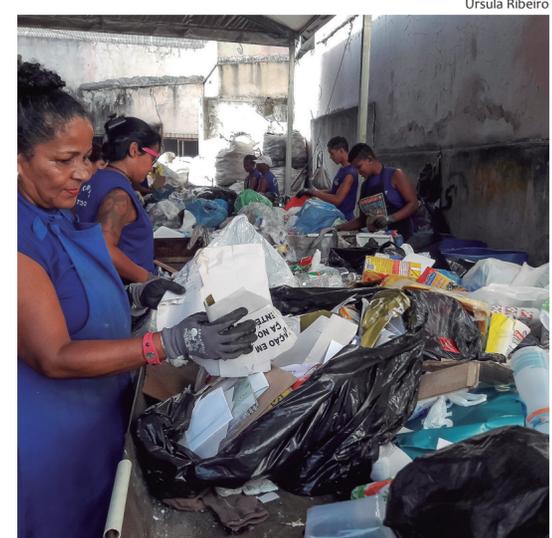
Eles são os 'caras'

>>> O lixo é um problema ambiental preocupante e a maioria das pessoas não se importa com quem recolhe ou quem limpa a sujeira do dia a dia. Os garis são profissionais da limpeza que recolhem o lixo das residências, indústrias e edifícios comerciais, além de varrer ruas, praças e parques. Além disso, capinam a grama, lavam e desinfetam as vias públicas. Embora imprescindíveis para a manutenção da limpeza das cidades, o garí quase sempre passa despercebido nas ruas. Uma profissão invisível e arriscada. Os garis lidam diariamente com o risco ao manusear materiais contaminados. Mas, além de tanta importância para o cotidiano da população, eles enfrentam o drama da invisibilidade pública, ou seja, uma percepção humana totalmente prejudicada e condicionada à divisão social do trabalho, em que se enxerga somente a função e não a pessoa.

Magno Macedo Faustino, que trabalhou como garí por seis anos e, atualmente, é inspetor de rota (fiscal de coleta de lixo) há 4 anos, diz que a experiência na área é muito boa e que sempre teve um bom relacionamento com a população. Ele considera a profissão digna

como qualquer outra. Magno contou ainda que já passou e presenciou muitas situações de preconceito por parte das pessoas. "Uma vez pedi água em uma casa. Depois que bebi, fui devolver o copo e a mulher me disse que poderia ficar com ele. Aquele dia nunca vou esquecer porque a mulher sentiu nojo de mim pelo fato de ser um coletor de lixo. Fico triste, pois somos seres humanos".

Faustino contou ainda que a profissão é muito arriscada e que já passou por situações difíceis. Ele se feriu uma vez ao pegar uma sacola de lixo que tinha vidro dentro. Na situação em questão, precisou ir ao médico e passou por um procedimento cirúrgico. Contudo, apesar dos riscos, ele diz que se sente muito feliz em atuar nessa área e relata que foi o primeiro trabalho de carteira assinada. "Esse trabalho me proporcionou muitas coisas boas. E uma foi quando um empresário por engano jogou R\$ 4 mil no lixo. Na época o empresário me contou o que havia acontecido e, imediatamente, eu e meus amigos montamos uma equipe para tentar recuperar o dinheiro. Graças a Deus conseguimos achar. Ele ficou tão grato a isso que nunca vou esquecer".



ASCAMARE >>> Papel, plástico, vidro e metais são separados

aproximadamente a metade é integrada por papel, papelão e seus derivados. Cerca de 20% é constituído de matéria orgânica e resíduos, como restos

de comida, cascas e frutas. As embalagens de vidro representam cerca de 13%. Já os metais somam 10% e os derivados de plástico ficam com 7% do total.

Qualidade de vida dentro d'água

BENEFÍCIOS >>> A hidroginástica e a natação ajudam na recuperação óssea e muscular, previnem doenças, fortalecem a saúde mental e, ainda, reúnem idosos que procuram um melhor convívio social

Anna Luiza Galon (6º Per.)
annaluizagam@gmail.com
Kennedy Cupertino (6º Per.)
kennedycuper@gmail.com

>>> Ainda é alvorada. Para muitas pessoas, uma manhã de segunda-feira é pretexto para dormir algumas horas até mais tarde, pois o final de semana foi intenso. Contudo, para um grupo de idosos, o início da semana é o momento de gastar energia dentro d'água.

Os idosos buscam na natação ou na hidroginástica uma forma de melhorar a saúde e combater problemas decorrentes da idade. Aos 75 anos, Carmem Costa buscou na hidroginástica uma saída para controlar a pressão. Praticando hidroginástica há 35 anos, 4 dias por semana em dois lugares diferentes, Carmem já não se imagina longe d'água. "Eu não posso ficar fora d'água. Eu estava com a pressão descontrolada. Então, meu cardiologista pediu para eu fazer natação ou hidroginástica. Desde então não parei mais. Hoje, eu não tenho problema nenhum. Tenho

a saúde melhor do que muitos jovens que conheço", comenta Carmen.

Além da natação, Carmem ainda corre seis quilômetros uma vez por semana. Dona de um carisma inquestionável, a aposentada vê na hidroginástica um conforto e frisa a importância de estar sempre fazendo o exercício físico. "O exercício tira qualquer problema que você tiver. Faz você viver. Acaba com todas as dores. Exercício físico é manter a rotina", relata.

Para o educador físico João Alexandre Demoner, a natação é importante para melhorar a parte cardiovascular do idoso. Segundo Demoner, os principais problemas que os idosos enfrentam são devido à idade já avançada. "Nessa fase da vida os idosos sofrem com perda da massa muscular, a diminuição da força e da flexibilidade. Exercícios como natação e hidroginástica ajudam a melhorar esses problemas", destaca.

Milagres

Em março de 2016, Gilda Neri, 64 anos, passou por momentos difíceis na vida. Após passar

por um processo de quimioterapia, advento de um câncer no ovário, a aposentada teve uma neuropatia nos pés e perdeu os movimentos das pernas, que a levou a uma depressão.

Para recuperar os movimentos, Gilda fez fisioterapia e começou a andar com a ajuda de muletas, mas foi na hidroginástica que a aposentada alcançou uma surpreendente melhora. "A fisioterapia me ajudou a recuperar os movimentos, mas o meu equilíbrio ainda não estava legal. Foi aí que comecei a fazer a hidro. Com a hidroginástica, eu tive uma melhora muito grande. Até parei de fazer a fisioterapia", lembrou Gilda.

Após o período difícil em que viveu, Gilda comemora a melhora que teve e como o ambiente alegre e festivo da hidroginástica a fez melhorar fisicamente e emocionalmente. "O ambiente é maravilhoso. As amizades, as atividades, o convívio que a gente tem é fantástico. Faz a gente feliz. Convido todas as pessoas a participarem da hidroginástica, pois ela faz muito bem para o corpo e para a alma. Hoje, estou 100%", comemora.



Fotos: Kennedy Cupertino

FESTA >>> A alegria toma conta dos idosos nas aulas de Hidroginástica. A longevidade é um detalhe para esses "jovens"

Para ter uma velhice saudável

>>> Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2015, os idosos acima de 60 anos passaram de 9,8% para 14,3% da população brasileira. Com o envelhecimento, aumenta também a procura nos hospitais por tratamento de doenças e exames de prevenção. Muitos desses idosos crescem sedentários, sem praticar nenhuma atividade física, trazendo prejuízos para a melhor fase da vida.

O cuidado para manter uma fase idosa saudável deve começar na juventude. Estar saudável, praticar exercício e ter uma boa alimentação ajuda para manter uma qualidade de vida. Para a nutricionista Ca-

mila Oliveira, os idosos devem ter os cuidados dobrados para não serem pegos por doenças da idade. "Uma boa alimentação melhora a qualidade de vida, pois previne doenças que ainda podem surgir e ajuda a controlar as doenças que o idoso já possui", destaca.

O capitão aposentado da Polícia Militar Alvimar Tatagiba, 77 anos, está na academia popular na Praia da Costa todos os dias. Para o aposentado, praticar exercício físico é de extrema importância para diminuir os riscos e se prevenir de algumas doenças. "Faço caminhada e musculação todos os dias. É importante manter o corpo em movimento e tra-

balhar as articulações para ter uma saúde melhor". O aposentado destaca ainda como a academia popular é importante para a socialização e a relação com os outros idosos. Alvimar não vai embora depois da atividade física sem ter a conversa diária com os amigos sobre o futebol e a política.

A fisioterapeuta Letícia Marotto afirma que para ter uma velhice disposta e saudável é recomendado que os idosos façam exercícios para o fortalecimento ósseo, como musculação e a caminhada. A fisioterapeuta ainda diz que há exercícios que podem ser feitos sem sair de casa. "Subir e descer escadas e realizar agachamentos. Esses exercícios ajudam no equilíbrio, no fortalecimento dos músculos e na coordenação motora".

A fisioterapeuta explica ainda que ter um vínculo e um laço de amizade também interfere no bom desenvolvimento fisiológico do corpo, diminui os riscos de ter doenças e aumenta a expectativa de vida do idoso. "O isolamento social e a solidão diminuem a expectativa de vida, além de acarretar doenças infecciosas e cardiovasculares".

'Um jogo de memória'

>>> É comum ao se deparar numa conversa com alguém mais idoso, histórias e mais histórias sobre o passado. São horas de conversas sobre aqueles parentes distantes, o amigo do amigo que realizou algo, sobre lembranças do tempo que passou e das memórias que hoje são apenas flashes guardados em algum canto do cérebro. Contudo nem todos que chegam na velhice tem uma memória tão preservada.

Ao longo da vida, o cérebro desempenha funções e domina habilidades de raciocinar, perceber, reconhecer, pensar, aprender, guardar, lembrar, entre outras capacidades desenvolvidas e aprimoradas ao longo do tempo. O psiquiatra Jovino Alves explica que o cérebro tem vários tipos de células, mas as principais são os neurônios. Eles se organizam em várias estruturas diferentes para cumprir as funções de organização e de manutenção da vida.

O psiquiatra relata ainda que a memória é registrada e mantida em estruturas muito nobres chamadas de núcleos da base, sendo que a principal delas relacionada à memória

é o hipocampo. As células e as estruturas do cérebro envelhecem, se desorganizam e perdem a função. Quando a deterioração do cérebro atinge as partes relacionadas à memória, surgem os sinais de perda cognitiva.

"O Mal de Alzheimer é apenas uma das muitas doenças degenerativas das demências do cérebro e costuma surgir depois dos 60 anos. No início a doença aparece apenas com sinais e sintomas emocionais. Contudo evolui com perda cognitiva, alterações de comportamento e dificuldades físicas".

Judith Margon, 87 anos, convive com o Alzheimer há cinco anos. A rotina da família e dos filhos foi adaptada para dar o suporte que ela precisa. Recentemente, perdeu um dos filhos em um acidente trágico e a doença se manifestou também nessa situação. "Minha mãe, hora lembra, hora não. Na missa de sétimo dia, ela me perguntou quem era esse Tadeu que estavam falando tanto na celebração. Às vezes, pergunta o que houve com ele. E, às vezes, lembra que já perdeu dois filhos", conta a filha Rosângela Margon.



Kennedy Cupertino

PREVENÇÃO >>> Alvimar Tatagiba "treina" na academia popular

Insônia pode gerar doenças no corpo

Tony Silvaneto

ALERTA >>> Quase metade da população do Brasil sofre com a falta de sono. O problema pode causar baixa imunidade, aumento da pressão arterial e diabetes

Tony Silvaneto (6º Per.)
tonysilvaneto1@gmail.com

>>> A insônia faz parte da rotina das pessoas no Brasil e, aproximadamente, 40% dos brasileiros sofrem com o problema. A estimativa é apontada pela Organização Mundial de Saúde. Os médicos afirmam que o estresse causado pela diminuição ou ausência do sono pode gerar várias doenças no organismo. O ideal é que o corpo humano esteja sempre em homeostasia - quando substâncias químicas estão em concentrações adequadas, a temperatura é estável e a pressão arterial é apropriada - para o organismo funcionar bem.

O neurologista Trajano Gon-

"A insônia é um problema mundial. Muitas pessoas têm e não estão tratando corretamente. No lugar de buscar um médico para definir um diagnóstico, procurar a causa e tratá-la, as pessoas estão partindo para a automedicação. E isso pode piorar o organismo ainda mais", Trajano Gonçalves, Neurologista

çalves explica que a insônia pode modificar a homeostasia do corpo humano e gerar problemas. A falta de sono não escolhe cor da pele, sexo ou idade, podendo se agravar e levar uma pessoa à morte. A insônia, então, por exemplo, pode aumentar os níveis de açúcar sanguíneo, causando diabetes. Vale ressaltar que o metabolismo do açúcar é importante para o ser humano. É ele o responsável pelo aquecimento do corpo e pela capacidade de realizar as atividades diárias.

O médico esclarece ainda que a falta de sono pode fazer a pressão arterial elevar-se mais nos hipertensos e a depressão pode piorar durante tratamento. "A insônia é um problema mundial. Muitas pessoas têm e não estão tratando corretamente. No lugar de buscar um médico para definir um diagnóstico, procurar a causa e tratá-la, as pessoas estão partindo para a automedicação. E isso pode piorar o organismo ainda mais".

O médico informou ainda que a pessoa que sofre com a insônia pode ter cansaço, irritação, falta de disposição, imunidade baixa e outros fatores que podem gerar outras doenças. A insônia pode prejudicar o raciocínio e os reflexos nervosos e a pessoa pode envolver-se

em acidentes, principalmente de automóveis. "No momento que a queixa do paciente acontece, o importante é normalizar o problema. Depois tratar a falta de sono".

A professora Soraya Amaral, 36, considera que a insônia prejudica em muito a qualidade de vida. Ela não para de pensar nos fatos que aconteceram durante as atividades diárias. À noite, ela tenta dormir e não consegue. "Eu tenho ansiedade e isso acarretou um problema de pressão arterial. Eu me sinto agitadíssima, nervosa. Quando não consigo dormir, minha mente não desliga. Parece que fico ligada em 220 volts. Quando fico preocupada é pior".

Pesquisa

Os cientistas do Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IPOM) descobriram que 88% dos jovens brasileiros dormem mal. A pesquisa é alarmante e revelou ainda que 47% dos entrevistados disseram que acordam várias vezes à noite e 43% relataram dormir entre 3 e 5 horas por dia. A insônia, portanto, está se tornando uma preocupação de saúde pública.

Trajano Gonçalves aponta cinco causas principais da insônia. As voluntariamente causadas por pessoas que procuram atividades noturnas, como ler e usar o computador. A ansieda-



DISTÚRBIOS >>> O neurologista Trajano Gonçalves: "a insônia tem cura na medida em que a pessoa faz uma boa higiene do sono"

de. Os transtornos de humor e a esquizofrenia. O uso de medicamentos e a depressão. Para ele é importante a identificação da causa. "A insônia tem cura na medida em que a pessoa faz uma boa higiene do sono. Um conjunto de práticas que facilitam a existência dele", afirma.

A técnica em enfermagem Flaviani Marques, 18, dorme, em média, de 5 a 6 horas por dia, mas reclama que não consegue dormir direito. Ela, geralmente, deita às 20 horas, mas, espontaneamente, acorda às 2 horas e demora em recuperar o sono. Ela afirma ter pesadelos, ansiedade e o nervosismo também atrapalha. Ela já fez uso de remédio para dormir por conta própria, mas logo abandonou porque não achou correto. Hoje,

Flaviani procura atividades que ajudam a relaxar e a dormir melhor. "Tenho feito exercícios, me alimentado corretamente, evitado ter qualquer tipo de estresse no dia a dia. Se eu conseguisse dormir direito, a vida seria mais tranquila com certeza. Com uma boa noite de sono, a mente trabalha melhor e o corpo está mais relaxado".

Já o estudante E.S., 15, dorme em média 12 horas por dia. O estudante tem um horário diferenciado para dormir, de 3 horas às 15 horas. Ele relatou ter o sono pesado e não conseguir dormir cedo, porém a rotina prejudica a qualidade de vida. "O horário é ruim, mas é quando consigo dormir. Fico menos disposto a estudar e acordo mais cansado".

Uso de eletrônicos prejudica o sono das crianças

Amanda Moura (6º Per.)
santosmoura.amanda@gmail.com

>>> Bebês, crianças e adolescentes estão utilizando computadores, smartphones e tablets como forma de distração. E a exposição excessiva à tecnologia, além de deixá-los desconectados ou conectados ao mundo, pode interferir na noite de sono.

O sono é um momento fundamental na vida das crianças, pois é durante o sono que são liberados os hormônios de crescimento. Contudo, a hora de dormir tem sido prejudicada pelo uso de aparelhos eletrônicos que deixam as crianças agitadas e, consequentemente, causam a perda do sono.

A médica do sono Jéssica Polese afirma que a iluminação dos aparelhos atrapalha a



Amanda Moura

DIFICULDADE >>> Maria Eduarda não consegue largar o celular

serve para que o corpo entenda que é hora de parar e relaxar. "Uma noite mal dormida pode prejudicar o rendimento escolar. Crianças que dormem melhor tendem a ter melhores no-

tas, performances mais altas, além de aprenderem a lidar melhor com emoções", afirma a médica.

Contudo muitos pais encontram dificuldades em impor

limite aos filhos ao uso de tecnologias e pensam em até colocar senhas em aparelhos para tentar controlar a situação. "A Maria Eduarda começou a mexer em aparelhos eletrônicos muito cedo. Ela já assistia bastante televisão e depois que ganhou um celular ficou mais difícil controlar quantas horas ela ficaria exposta. Já pensei em até colocar senha na televisão e no aparelho celular dela", conta a dona de casa Alessandra Amorim.

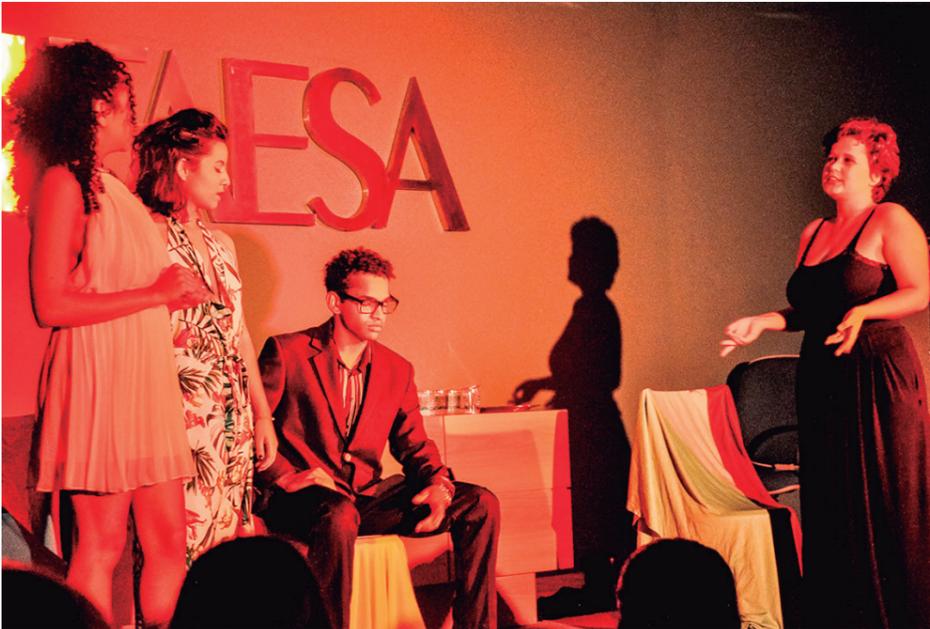
Maria Eduarda Amorim tem 10 anos e conta que por mais que tente se desligar do celular, não consegue. "Eu não posso levar o telefone para escola. Quando chego em casa, a primeira coisa que faço é olhar meu telefone. Fico ansiosa por esse momento do dia todo. Desligo somente na hora de dormir, por volta das 23 horas",

Jornada de Comunicação

CONHECIMENTO >>> Estudantes dos cursos de Jornalismo e Publicidade e Propaganda tiveram a oportunidade de refletir sobre os dilemas e enfrentamentos da violência na sociedade contemporânea

Alex Subtil

Alex Subtil



Acácio Rezende

Vanderlei Grasse e Genes Junior



Darly gonçalves e Diones

Alex Subtil



Acácio Rezende



Wesley Monteiro



Douglas Genoino



Karolina Elisa



Douglas Genoino



SUCESSO >>> A Jornada de Comunicação proporcionou música, teatro, palestras e oficinas

Mateus Metzker (2º Per.)
mateusmetzker10@hotmail.com
Kennedy Cupertino (6º Per.)
kennedycuper@gmail.com

>>> A 16ª Jornada Científica e Cultural FAESA durante dez dias trouxe muitas palestras, minicursos e oficinas aos estudantes. Dentro da Jornada Científica, aconteceu a Jornada de Comunicação representando uma troca de saberes com outros profissionais. Logo na abertura, a presença de convidados para debaterem sobre a “violência e os dilemas da comunicação”. As reflexões “enriqueceram e diversificaram os olhares” dos alunos e professores de Jornalismo e Publicidade e Propaganda sobre o tema proposto.

Para iniciar a troca de conhecimentos, a mestre em segurança pública e psicóloga Elaine Bello deu um recorte do retrato atual da violência contra a mulher e afirmou que a prevenção se faz também por meio da discussão. Na palestra, ela abordou a questão do feminicídio, do romantismo que

muitas pessoas tratam agressões, do perfil das mulheres atingidas, da desconstrução do homem-herói, da Lei Maria da Penha e até visões reflexivas sobre os contos de fadas.

Em seguida, Valmir Noventa, camponês que faz parte do Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA), palestrou sobre os principais objetivos da causa, que se refere a produção de alimentos saudáveis para a população e defesa da identidade do campo. Além disso, abordou a criminalização dos movimentos sociais, as dificuldades e repressão perante a mídia e a sociedade e todos os desafios que envolve a luta de resistência pelo direito à terra.

O editor de polícia do jornal A Tribuna, Rafael Moura, esclareceu como a morte de mulheres é tratada no veículo em que trabalha. “Quando trabalhamos com esse tipo de matéria, temos que prestar um serviço, ajudar e mostrar como a mulher pode ter uma nova vida”, relata o jornalista. Rafael refletiu ainda a atuação e nuances envolvidas durante a Greve da PM no Estado, as afli-

ções do trabalho jornalístico diário, dados sobre homicídios e a responsabilidade necessária para noticiar algo.

Para completar, a professora Ana Meneguelli falou sobre o Projeto de Cartazes para mais tolerância na sociedade, desenvolvido por alunos de Publicidade e Propaganda. E para abrilhantar ainda mais o evento, foi realizado uma peça teatral chamada “Nossos pecados” do grupo Metamorfose, criado e dirigido pelo professor Felipe Dall’Orto. Esse espetáculo trouxe como seria passar a eternidade com pessoas que são seus opostos, evidenciando o pecado nas relações pessoais.

Mas, não parou por aí. Um vídeo feito pelo aluno da FaeSa Ramon Luz, que desenvolve um projeto na Alemanha, encerrou toda a programação de abertura. Ele relatou a diferença entre a violência no Brasil e na Alemanha, além dos casos

de preconceitos que sofreu nos três meses que está no país europeu.

Noturno

A programação continuou à noite. O samba cadenciou o início das palestras no período noturno. A banda, formada por alunos de Jornalismo, Publicidade e Propaganda e o professor William Oliveira, deu um show. A professora Ana Meneguelli apresentou novamente os cartazes e produziu mais reflexões sobre o preconceito, o racismo e a homofobia.

A repórter da editoria de polícia do jornal A Gazeta Ruani Maia palestrou sobre as coberturas policiais. Ela comentou sobre alguns casos de violência na sociedade. O especialista em direito digital e crimes virtuais Eduardo Pinheiro apresentou casos de crimes virtuais e destacou os crimes frequentes envolvendo mulheres e crian-

ças. Para finalizar, o professor Victor Mazzei lançou o livro “A Relação da Imprensa e da Publicidade na Ditadura Brasileira”. O livro é disponibilizado via e-book.

Palestras e oficinas

A Jornada de comunicação continuou e ofereceu palestras especializadas e oficinas para os alunos. Dentre elas estão: Jornalismo policial: a cobertura da violência; Tendências da publicidade; O ódio nas redes sociais; A banalização da violência; Produção de gravuras; Tratamento de imagem; Violência de imagem: entre revelar e ocultar; Oficina sobre fotografia noturna; Mídia e direitos humano; Economia comportamental e marketing inspirando decisões para um mundo melhor; Violência, se divulgar, aumenta?; Oficina de produção gráfica; e A violência no audiovisual.