

“O ciúme lançou sua flecha preta...”



Como no verso da canção de Caetano, este sentimento traz suas contradições cruéis.

Pág. 6 a 9



Prefeitura e BPW
Cuiabá no bairro
CPA.

Pág. 2



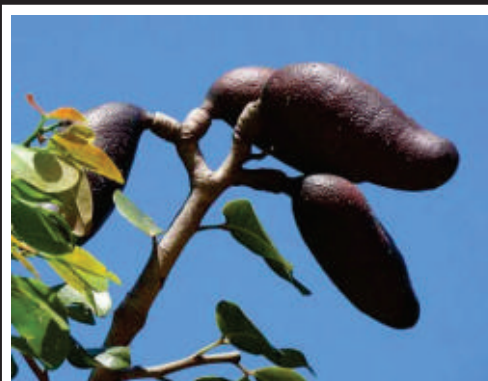
COMPORTAMENTO
Você sabe o que é agamia?

Pág. 10



Alimentos que não devem ser consumidos em excesso.

Pág. 11



NATUREZA NA VEIA
Jatobá: O ciclo da vida

Pág. 3



Mulheres começam crianças nas tarefas domésticas.

Pág. 12 e 13



Prefeitura e BPW Cuiabá no bairro CPA



A Prefeitura de Cuiabá, por meio das Secretarias Municipais de Trabalho e Desenvolvimento Econômico e Secretaria da Mulher, apoiou o evento “Trabalho Igual. Salário Igual” promovido pela BPW Cuiabá para mulheres do CPA I e região, na Associação Comunitária do CPA 1 (ACOCPA1). Foram apresentadas as principais ações que a gestão Emanuel Pinheiro e a primeira-dama Márcia Pinheiro concretizaram em favorecimento das mulheres, em especial ao atendimento e acolhimento às mulheres vítimas de violência doméstica, as futuras empreendedoras, com a liberação de cursos gratuitos, linhas de crédito para iniciar um negócio, o trabalho da Secretaria Municipal da Mulher, entre outras ações.

Lançadas obras de ampliação do Shopping Popular

O prefeito Emanuel Pinheiro participou da cerimônia de inauguração das obras de ampliação do Shopping Popular, no bairro Dom Aquino, em Cuiabá. “Ficamos felizes em virtude da realização de projetos e de sonhos. Nós trabalhamos incansavelmente para garantirmos essa ampliação do Shopping Popular, que é a cara de Cuiabá, faz parte da nossa história e tradição”, pontuou Emanuel Pinheiro.



Investidos R\$ 15 milhões em tapa-buracos

A Prefeitura de Cuiabá, por meio das Secretarias de Mobilidade Urbana e de Obras Públicas, deu início a uma força-tarefa de tapa-buracos na capital. Serão investidos cerca de R\$ 15 milhões (em recursos obtidos por emendas parlamentares federais) e oriundos do Tesouro Municipal. A ação terá nove equipes. Inicialmente, a região central, agregando cerca de 18 bairros, será beneficiada e, conforme o fluxo de trabalho, a próxima etapa será a região da Grande CPA e Pedra 90.



Mudança de hábitos e qualidade de vida

Com o objetivo de incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, o Espaço do Servidor, voltado para o atendimento dos profissionais da educação, criou o Programa de Educação Nutricional. Utilizando atividades dinâmicas e lúdicas os encontros em grupo facilitam as discussões e a troca de experiências, resultando em motivação, senso de inclusão, valorização, identificação e acolhimento. As nutricionistas Thaisa Oléas Lucatelli e Débora Cristina da Silva Rodrigues de Lima são responsáveis pelo atendimento. Thaisa explica que a ideia era criar um grupo no qual fosse possível discutir temas abrangentes ligados à alimentação saudável de maneira acessível e prática.



CEO: JOÃO PEDRO MARQUES
DIRETOR PRESIDENTE: ARTUR DIAS DA FONSECA NETO
DIRETOR EXECUTIVA: SHELRY PEREIRA
COORDENADOR EDITORIAL: JOÃO OROZIMBO NEGRÃO
DIRETORA DE REDAÇÃO: ÂNGELA JORDÃO
EDITOR ASSISTENTE: VANESSA MORENO
EDITOR DE ARTE: MÁRCIO BRANDÃO DO CARMO
TEXTOS: ADEMIR GALITZKI, DANIEL MELLO, JOÃO PEDRO MARQUES, MÁRCIA MARTINS, UMBERLÂNDIA CABRAL, VANESSA ALVES.
FOTOS: AGÊNCIA PATRÍCIA GALVÃO, AGÊNCIA DE NOTÍCIAS IBGE, AGÊNCIA BRASIL, SECOM CUIABÁ.

DIRETOR DE RELAÇÕES INSTITUCIONAIS E PROJETOS ESPECIAIS: Wanderson Nogueira
GERENTE COMERCIAL: Maíara Max
REPÓRTERES: Everaldo Galdino, Jean Gusmão, Vanessa Alves
REPORTER-FOTOGRAFICO: Tchelo Figueiredo
CONSELHO EDITORIAL: João Pedro Marques (coordenador), João Negrão, Shelly Pereira, Vanessa Moreno, Márcio Brandão do Carmo.
SUCURSAIS: BRASÍLIA - João Orozimbo Negrão (chefe)

ADMINISTRATIVO FINANCEIRO:
Artur Dias da Fonseca Neto
(65) 3623-1170 | (65) 99682.1470
REDAÇÃO:
rdmredacao@gmail.com
(65) 3623-1170 / 99257.7512

CENTRAL DE JORNALISMO
GRUPO
RDM
Rua Itália, 147, Santa Rosa, Cuiabá-MT CEP
78-040-240 - Fone: (65) 3623-1170

RDM JORNAL DO
ÔNIBUS
Estação Mato Grosso
Cuiabá / Maio de 2024 | Ano XXVII | Edição 606

Jatobá: O ciclo da vida



Por Ademir Galiztki

Eu me considero uma pessoa mais do que abençoada. Tenho na minha chácara ou mata cerca de 25 árvores de jatobá, grandes e formadas, que dão frutos e muitas sementes. Inclusive, já fiz uma doação de 1200 sementes de chimbuva e jatobá, colhidas por mim. Há até um vídeo no meu canal mostrando essa doação, feita para o horto florestal de Cuiabá, MT. Além disso, tenho centenas de árvores e mudinhas em crescimento na minha mata. O jatobá é um anti-inflamatório, antibiótico e antisséptico muito bom para aumentar a imunidade do corpo, tornando-o forte e robusto, de cor avermelhada. É muito utilizado para problemas

respiratórios, como asma, tosse, bronquite, rouquidão, gripes fortes, faringite e garganta. Também é eficaz contra dores no corpo, pernas, câibras, intestinos lentos ou problemáticos, e infecções urinárias. O jatobá é indicado para vários tipos de câncer, principalmente da próstata, ajudando a prevenir o câncer sanguíneo.

Você pode fazer uso do licor fazendo um buraco na madeira com um trado ou arco de PVA. A cada 20 ou 30 dias, colha o xarope e tome de 2 a 3 vezes ao dia. Outra opção é ferver as cascas do jatobá e tomar o chá. É possível utilizá-lo em bolos, bolachas, sopas, sucos, pão com leite, leite em pó e até leite condensado. A

farinha com a parte amarela que cobre as sementes é um aliado contra anemias profundas, especialmente em crianças e idosos. Combine o licor ou xarope de jatobá com tônico e mel para alimentar os glóbulos vermelhos, combatendo fraquezas, tonturas e diversas anemias.

O jatobá, juntamente com o arco de pua d'alho roxo, é excelente para a memória. A mistura com babaçu serve como tônico para o sistema cerebral, limpando e fortalecendo o cérebro. Além disso, a combinação de jatobá com jambu, tamarindo e mel de abelha é eficaz contra asma e possui propriedades afrodisíacas. É indicado para pneumonia aguda, depura o sangue e



trata diversas inflamações e infecções. A resina do jatobá é útil para aumentar a imunidade do corpo, pois contém muitas vitaminas e sais minerais, como ferro, fósforo e magnésio. Ferva as cascas para fazer o chá.

Uma dica interessante é que os índios Bakairi de Paranatinga, MT, retiram as cascas quase inteiras do jatobá para confeccionar belíssimas canoas, uma tradição passada de pai para filho por muitas gerações. Sua madeira de lei é utilizada na fabricação de tornos e carros de boi, preservan-

do assim a cultura.

No entanto, é importante ressaltar que nem eu, como influenciador digital, nem vocês, como seguidores deste canal, deverão fazer uso de qualquer medicamento sem o conhecimento ou indicação médica.

O ciclo da vida do jatobá está registrado em vídeo no meu canal no YouTube, Natureza na Veia, uma linda e justa homenagem a esta árvore tão importante para nós, seres humanos, e para a natureza em si.

Jatobá, sinta-se abraçado.

Além dos impactos físicos, sedentarismo também pode estar ligado a aspectos mentais

Especialistas dizem que já existem evidências de redução de sintomas nas doenças mentais, tais como depressão ou ansiedade, a partir da prática de exercícios físicos

■ Por Davi Caldas, do Jornal da USP

Com um dos maiores índices de sedentarismo da América Latina, o Brasil se destaca — segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) — com cerca de 47% dos brasileiros nessas condições sem praticar a quantidade de exercícios físicos recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, em uma relação direta com a pandemia, os números de indivíduos sedentários no Brasil aumentaram nos últimos anos.

Cláudia Forjaz, professora da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da Universidade de São Paulo, diferencia o sedentarismo em duas vertentes: o comportamento sedentário — em que o indivíduo passa horas em frente a uma tela, na posição sentada ou deitada — e a inatividade física. Ela ainda afirma que, do ponto de vista da saúde, o melhor seria evitar ambos, ficando pouco tempo em frente às telas e praticando, ao menos, 150 minutos de atividade física por semana.

Relação com comorbidades

A especialista explica que o sedentarismo está ligado à maior parte das doenças crônicas existentes, como obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemia, que são os fatores de risco principais da doença cardiovascular. Nesse sentido, são piores nos indivíduos que têm um comportamento sedentário ou não são suficientemente ativos, o que evidencia uma



relação entre o sedentarismo e as doenças cardiovasculares.

“Nós temos o efeito da atividade física no aspecto musculoesquelético, então os indivíduos que não praticam atividade física vão ter menor massa muscular, menor força muscular, mais problemas articulares, maior perda de osso, aumentando a chance de ter uma osteopenia ou uma osteoporose, e hoje a gente sabe também que a saúde desse sistema musculoesquelético está relacionada à mortalidade”, complementa. A professora explica que isso é uma preocupação ainda maior quando se relaciona ao indivíduo idoso, que muitas vezes já tem o sistema musculoesquelético



Nós temos o efeito da atividade física no aspecto musculoesquelético, então os indivíduos que não praticam atividade física vão ter menor massa muscular, menor força muscular, mais problemas articulares, maior perda de osso, aumentando a chance de ter uma osteopenia ou uma osteoporose”

prejudicado pela idade, ou quando se relaciona às mulheres, por causa do hormônio masculino — responsável por essa musculatura —, em baixa quantidade.

Ainda sobre os aspectos físicos, Cláudia também relaciona a prática sedentária com outras doenças crônicas, como o câncer, que está aumentando muito na população. “Tem uma relação inversa entre o nível de atividade física que a pessoa pratica e a chance de ela vir a desenvolver alguns tipos de câncer, principalmente o câncer de cólon e de mama. Então, são cânceres que a prática de atividade física ajuda na prevenção”, alerta.

Para o tratamento

dessas doenças, a docente afirma que o efeito benéfico da prática de exercícios físicos e da quebra do comportamento sedentário já está bastante demonstrado, mesmo que, na maioria das vezes, isso esteja associado às terapias medicamentosas. “Os benefícios são conseguidos sem que a pessoa precise atingir intensidades elevadas de exercício, tudo que ela fizer é melhor do que não fazer nada, e se ela quer ter um benefício maior, mais específico, e assim por diante, deve procurar um profissional habilitado, que vai direcionar qual seria o melhor protocolo de exercício, mas acho que é importante enfatizar isso, essa atividade muito baixa que a

gente faz no dia a dia já traz benefícios para nossa saúde”, acrescenta.

Impactos mentais do sedentarismo

Além dos aspectos físicos, a docente afirma que, atualmente, há um conhecimento sobre a relação do sedentarismo com doenças relacionadas a aspectos emocionais e mentais, e comenta: “Então a gente tem uma relação inversa entre o nível de atividade física, por exemplo, e o risco de Alzheimer, depressão, ansiedade ou outros transtornos relacionados ao humor”. Do ponto de vista preventivo, Cláudia explica que já há um bom número de estudos e de evidências científicas mostrando que a prática regular de atividade física ajuda na prevenção dessas doenças.

No tratamento, ela afirma que já existem evidências de redução de sintomas nas doenças mentais a partir da prática de exercícios físicos. “Hoje, qualquer diretriz, praticamente para todos os tipos de doenças crônicas, vai trazer o tratamento não medicamentoso, incluindo a prática regular de atividade física”, complementa. Contudo, ela alerta que os trabalhos que relacionam esses benefícios ainda são muito recentes, o que impede a ciência de saber, com maior exatidão, os melhores exercícios e resultados para cada caso — diferentemente do que ocorre no tratamento de doenças físicas, sobre as quais já se tem maior conhecimento.

Sigmar Malvezzi, professor do Instituto de Psicologia (IP) da USP, também desenvolve a relação dos aspectos mentais com o sedentarismo: “Todo ser vivo, para continuar vivo e se desenvolvendo, depende de um processo chamado adaptação, que é a relação dele com o mundo. Não é se ajustar pacificamente, passivamente, ele depende de se ajustar ora se submetendo e ora modificando o mundo externo a ele”. O docente explica isso para afirmar que o indivíduo pode criar em si mesmo o hábi-



to de fazer exercício físico. “Se ele começa, em pequenas coisas, a ser passivo, a não atuar no mundo, ele entra no hábito de não atuar e fica esperando que o mundo faça aquilo que ele precisa”, adiciona. Nesse sentido, ele destaca que a depressão, por exemplo, é uma consequência do afastamento do indivíduo com o mundo, além da ansiedade, que faz o indivíduo não completar suas ações, o que provoca uma insatisfação crônica.

Malvezzi afirma que, nos dias atuais, muitas tecnologias foram criadas, substituindo diversas ações humanas. Dessa forma, elas são vistas como soluções para tudo, e fazem, muitas vezes, o sujeito perder a visão de atuação no mundo e o domínio sobre ele. “O indivíduo não quer mexer em si mesmo. Você tem que mudar alguns hábitos do seu corpo, você tem que pensar na sua relação com o mundo. Hoje, por causa da tecnologia e dos nossos hábitos, as pessoas estão

perdendo a capacidade de criticar a sua própria vida e a sua própria relação com o mundo, e então vem ansiedade, depressão, procrastinação, porque tudo isso é uma forma de fuga, de afastamento. Você tem que enfrentar aquilo”, adiciona.

O professor comenta que, apesar da prática de exercício físico ser importante para as questões mentais, o seu benefício depende do estágio de crescimento e da ação do indivíduo, que pode regularizar a adaptação do organismo ao desenvolvimento. “É claro que os transtornos mentais não dependem só da atividade física. Ela ajuda, porque a atividade física regular disciplina o indivíduo, ele tem que fazer aquilo todo dia. O problema é você se perceber como sujeito, isto é, se adaptar, se modificar. Agora, você pode esperar que o mundo te dê, ou que você vá buscar no mundo, aprendendo com as regras que o mundo tem”, finaliza.



“É claro que os transtornos mentais não dependem só da atividade física. Ela ajuda, porque a atividade física regular disciplina o indivíduo, ele tem que fazer aquilo todo dia. O problema é você se perceber como sujeito, isto é, se adaptar, se modificar”

(Do portal Terra)



Guia definitivo para lidar com o seu namorado ciumento

Muita gente acredita que um pouquinho de ciúmes é a chave para manter um relacionamento funcionando. Mas a coisa pode não ser bem assim...

■ Por Amanda Oestreich

E se eu te falar que esse sentimento pode passar a ser um tanto quanto excessivo e realmente prejudicar o seu namoro?

Por isso, conversamos com Priscilla Souza, que é psicóloga comportamental, para entender quando esse ciúminho pode ser considerado normal e quando ele realmente passa da linha.

Vamos lá?

Como saber se meu namorado é ciumento?

É importante a gente entender que ciúmes é um sentimento normal que pode acontecer em qualquer relacionamento. "Você quer estar próximo e quer saber tudo o que a pessoa está fazendo", explicou a especialista.

Outra coisa: não é só namorado que pode ser ciumento, tá? Esse sentimento também pode aparecer nas namoradas. Porém, como a gente vive em uma cultura machista, é muito mais fácil ver os homens terem esse papel muito mais possessivo.

É normal eu gostar do ciúme do meu namorado?

Sim, mas não deveria! Lembra

que falamos daquela cultura machista? Então, dentro desse mesmo cenário, muitas vezes nós achamos que os ciúmes são, na verdade, uma demonstração de amor!

Quem nunca associou esse sentimento com o famoso “ele cuida de mim, ele gosta de mim, ele me protege, ele tem medo de mim e de me perder”? Pois é! Nesses casos, o nosso relacionamento está muito ligado à carência também, onde no começo do relacionamento a pessoa se sente bem com toda essa superproteção, que é confundida com cuidado.

“As pessoas têm o hábito cultural de achar que ciúmes apimenta a relação e que é um indício de que a pessoa gosta de você”, refletiu Priscilla Souza. “Esse é o lado que as pessoas julgam ser positivo. As pessoas se sentem amadas. No entanto, ser amado não quer dizer ser controlado, e esse é o lado negativo do ciúme”, explicou, então, a especialista.

Como eu sei que o ciúme passou dos limites?

“Eu não gosto que você fique com fulano. Eu preferiria que você não falasse mais com ciclano. Você não percebe que beltrano faz mal? Eu não gosto quando você fica com ciclano”. Já ouviu essas frases? Pois é!

A palavra-chave aqui é possessão. Isso porque um namorado ciumento pode ser supercontrolador e realmente achar que ele tem posse sobre você. “Porque eu gosto muito dela, ela não pode sair sem mim. Eu gosto muito dele, então eu tenho que saber tudo que está acontecendo com ele. Meu intuito é protegê-lo ou protegê-la, esse é o raciocínio”, destacou a especialista.

De acordo com Priscilla Souza, se você começar a notar que seu namorado parece mais autoritário ou com um certo complexo de superioridade, é hora de ligar a luzinha de alerta.

Ou seja, se você estiver se sentindo mais ansiosa, preocupada ou insegura dentro do seu relacionamento, é hora de reavaliar se vale a pena realmente estar lá.

O que eu posso fazer para lidar com o ciúme?

“O natural é que a gente não deixe o ciúme crescer, não deixe os comportamentos envolvidos



com o sentimento do ciúme se desenvolverem em um relacionamento”, contou a psicóloga. Ou seja, se você notou que a pessoa começa a dizer “Onde você tava, com quem você tava”. Opa, perai, a gente precisa conversar... É legal vocês estabelecerem que, por mais que vocês tenham um relacionamento, você tem uma vida.

Se você não confia o suficiente em mim para estar comigo em um relacionamento afetivo, mas não estar ao meu lado o tempo todo, para mim não vai funcionar. É esse o pensamento! Afinal, é impossível estar o tempo todo ao lado do amado. Ou você confia na pessoa ou não vai ter relacionamento. Simples, assim!

Um namoro precisa ser algo a mais, que vai trazer as melhores coisas na sua vida e não fazer com que você reduza tudo só nisso. Então, a gente tem que estar atento a isso. “A felicidade pode ser encontrada a dois, não há problema nenhum nisso, mas isso é um processo e existem outras questões da vida que precisam andar juntas”, concluiu, Priscilla.

Um namoro com ciúmes é um namoro tóxico?

Não necessariamente, mas pode



As pessoas têm o hábito cultural de achar que ciúmes apimenta a relação e que é um indício de que a pessoa gosta de você. Esse é o lado que as pessoas julgam ser positivo. As pessoas se sentem amadas. No entanto, ser amado não quer dizer ser controlado, e esse é o lado negativo do ciúme”

ser! Existe uma condição chamada ciúme patológico, que é quando a pessoa passa todos os limites e quer ter o controle absoluto da namorada (ou namorado).

“Ele controla todo o processo do dia e todas as atividades. Normalmente ele leva e busca nos lugares”, destacou Priscilla Souza. Além disso, ele é aquela pessoa que fica mandando mensagem a cada 15 minutos e fica bravo quando você não responde rápido o suficiente.

“O ciumento começa a imaginar coisas quando a resposta que ele espera que você tenha não vem, a insegurança é tão grande que os motivos para isso são sempre estar com outra pessoa. No ciúme patológico, não há nenhuma atitude que o ser amado tenha para diminuir o ciúme. O ciumento sempre quer uma resposta a mais”, detalhou a psicóloga, destacando que, nesse caso, estamos falando de uma doença.

Em que momento eu sei que é hora de terminar?

Se você começar a notar que esse controle excessivo e a manipulação estão dominando o seu namoro, sentimos em informar: não tem volta. Quando o relacionamento chega a esse limite não existe nenhuma situação em que

esse sentimento do ciumento vai diminuir. Nessa situação, o certo é largar dessa pessoa!

É comum que um namorado ciumento comece a “podar” as pessoas ao seu redor para que você fique sozinha e à disposição dele.

Percebi que o ciúme do meu namorado não é nada saudável e quero sair desse relacionamento. Em quem posso me apoiar para sair dessa situação?

Se você vê que está difícil de se libertar sozinha, passe pelos direitos civis, procure ajuda da lei para te proteger. É bom ter sempre o apoio de alguém, da família, para ajudar a se defender e a se desvencilhar dessa pessoa, de amigos. Nunca tente enfrentar o ciumento patológico sozinho! Se a situação ficar insuportável, procure ajuda profissional, procure os meios civis para se defender da sociedade e entenda, não é uma vergonha, você tem que cuidar de você mesmo. Primeiro, você precisa amar a si mesmo para depois deixar os outros te amarem. E amar a si mesmo é dar limite, é dizer não para o outro, porque amar também é entender que o outro tem os motivos dele para dizer não e tem a opinião própria que tem que ser respeitada.

É ciumenta? Psicóloga explica como controlar o ciúme excessivo

Psicóloga explica tudo sobre essa insegurança que pode atrapalhar os seus relacionamentos

Por Amanda Oestreich

Vamos mergulhar em um tópico sério, mas superimportante: relacionamentos, amor e, sim, a temida palavra com “c” – ciúmes.

Imagine o seguinte: você está em um relacionamento amoroso, familiar ou superamigável, e é tudo feliz e gostoso. Mas, adivinhe? Às vezes, essas vibrações aconchegantes podem se transformar em uma montanha-russa de emoções. As inseguranças começam a surgir, surgem problemas de confiança e poft! Você tem uma receita perfeita para os ciúmes e possíveis desentendimentos.

Então, conversamos com a psicóloga Jéssica Helena Vaz Malaquias, que também é professora doutora do curso de psicologia da Universidade Cidade de São Paulo. E, deixa eu te falar: ela sabe por que o ciúme gosta de aparecer.

O ciúme é basicamente o medo de que seu parceiro fique emocionalmente envolvido com outra pessoa que pareça mais cativante, interessante ou atraente. Além disso, é como se você estivesse pensando: “Ei, estou muito mais interessado nesse relacionamento do que ele!” Sempre há aquela sensação incômoda de que a outra pessoa não está tão comprometida e pode simplesmente desistir.

O ciúme geralmente aparece quando há “uma ameaça”, seja ela real ou imaginária, de que outra pessoa possa abalar a dinâmica do seu relacionamento. É como um coquetel de medo, insegurança e solidão, tudo misturado em um só. E, de acordo com Jéssica, parte disso se deve à nossa cultura que meio



que nos faz pensar que amor é igual à posse. Você sabe, toda aquela ideia de “eu te amo e você é meu”.

Ciúme só traz problemas...

Mas o negócio é o seguinte, pessoal: se você começar a tratar seu parceiro como se ele fosse algum tipo de objeto sob seu controle, você terá uma receita para um grande drama no relacionamento. Para evitar transformar o ciúme em um destrui-

O ciúme é basicamente o medo de que seu parceiro fique emocionalmente envolvido com outra pessoa que pareça mais cativante, interessante ou atraente. Além disso, é como se você estivesse pensando: “Ei, estou muito mais interessado nesse relacionamento do que ele!”

dor de relacionamentos, você precisa entender suas próprias inseguranças e sua visão do que significa estar em um relacionamento.

Agora, vamos falar sobre espaço pessoal e liberdade. Jéssica tem um ótimo argumento aqui. Vivemos em um mundo onde as redes sociais praticamente expõem nossas vidas 24 horas por dia, 7 dias por semana. É como se todos nós tivéssemos nos tornado nossas próprias

estrelas de reality shows, certo? Mas a questão é que isso pode nos fazer sentir como se tivéssemos perdido nossa autonomia.

Mas adivinhe? É principalmente porque nos colocamos voluntariamente no centro das atenções. Já ouviu falar de casais descobrindo segredos nas redes sociais? Sim, isso acontece mais do que você imagina. Então, lembre-se, temos o poder de controlar o quanto compartilhamos e o quanto invadimos a



privacidade de outra pessoa.

Precisamos falar de relacionamentos antigos!

A seguir, vamos conversar sobre relacionamentos anteriores.

Todos nós carregamos pedaços do nosso passado conosco, e está tudo bem. O que importa é como lidamos com essas experiências. Você está preso a um amor passado ou ainda guarda

rancor? Jéssica diz que precisamos processar nossos relacionamentos passados e entender que eles nos moldaram. É tudo uma questão de abraçar a nossa autonomia e perceber que estamos

no controle das nossas escolhas.

Então, como podemos enfrentar o ciúme e construir confiança? Primeiro, descubra que tipo de relacionamento você realmente deseja. Pense em como você deseja amar e ser amado. E sejamos claros sobre modelos de relacionamento saudáveis que fazem ambos os parceiros crescerem. Se você acha que a outra pessoa existe apenas para te fazer feliz, talvez seja hora de repensar sua abordagem.

Por fim, aqui vai uma dica de ouro: seu parceiro é um ser humano autônomo, assim como você! Eles não são algum objeto que você possa possuir. Lembre-se disso e isso tornará seu relacionamento muito mais saudável.

E ei, se o ciúme está assu-

mindando o controle e causando o caos no relacionamento, não tenha medo de procurar ajuda. É muito legal entrar em contato com profissionais quando o ciúme e a instabilidade se tornam insuportáveis.

O ciúme geralmente aparece quando há “uma ameaça”, seja ela real ou imaginária, de que outra pessoa possa abalar a dinâmica do seu relacionamento. É como um coquetel de medo, insegurança e solidão, tudo misturado em um só

Agamia: a nova forma de relacionamento que vem crescendo entre os jovens

Homens e mulheres agânicos não querem pensar em ter parceiros fixos e muito menos, filhos

Por Sandra Capomaccio, do Jornal da USP

Você já ouviu falar em agamia? Talvez não conheça por esse nome, mas com certeza já ouviu jovens dizerem que não querem casar ou ter filhos. Passa bem longe da cabeça deles a ideia de compromisso tradicional e tudo o que vem incluído nesse pacote. A nova geração vem passando por uma grande transformação no comportamento nas últimas décadas, com novos tipos de vínculo social.

Uma pesquisa feita pelo IBGE, referente a 2023, mostra que o número de pessoas solteiras no Brasil era de 81 milhões, em contrapartida às casadas, que somam 63 milhões. Esse novo comportamento é chamado de agamia. Essa palavra vem do grego: “a” (não ou sem) e “gamos” (união íntima ou casamento) e tem como base a falta de interesse de um indivíduo em firmar um relacionamento romântico com outra pessoa, o que passa também pela intenção de os casais não desejarem filhos.

A professora Heloisa Buarque de Almeida, do Departamento de Antropologia da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH) da USP e pesquisadora do Núcleo de Estudos sobre Marcadores Sociais da Diferença (Numas), explica que as novas gerações buscam outras formas de relacionamentos, sem compromisso legal. O fato é que esse comportamento não é exclusivo do Brasil, outros países da América Latina também passam por essa mudança, assim como Estados Unidos e Japão.

Outro ponto observado pela antropóloga da USP é o



desejo de não querer filhos. Esses jovens estão preocupados com a preservação do planeta, aquecimento global, sustentabilidade, entre outras questões de vanguarda. Parte dessas mudanças também está relacionada ao meio digital, através das redes sociais, o que retarda o início da vida sexual desses jovens. As novas famílias estão tendo uma nova formação, com dois pais, duas mães, casais vivendo em casas separadas, são inúmeras as alternativas de relacionamento. Em suma, houve uma mudança na leitura do que é o amor, a família e o mundo.

As novas famílias estão tendo uma nova formação, com dois pais, duas mães, casais vivendo em casas separadas, são inúmeras as alternativas de relacionamento. Em suma, houve uma mudança na leitura do que é o amor, a família e o mundo



Quatro alimentos que não devem ser consumidos em excesso

São eles: castanha-do-pará, frutos do mar, farinha pura e cenoura

Da Redação

Ter uma dieta equilibrada não significa apenas consumir alimentos saudáveis, mas também ficar de olho na dose, evitando exageros. Isso considerando um motivo muitas vezes esquecido, ou mesmo ignorado: refeições ou snacks ricos em nutrientes, mesmo quando não apresentam toxinas em sua composição, também podem causar malefícios quando ingeridos em excesso.

1. Castanha-do-pará

Esse é o caso da castanha-do-pará. Ela é rica em vitaminas A, B, E, zinco e ômega 3. São muitos os seus potenciais benefícios, já que esse alimento ajuda a combater o envelhecimento precoce, promove uma melhor saúde do coração e do cérebro e mantém a pele mais saudável.

Mas a castanha-do-pará também é rica em selênio, o que se transforma num problema caso ela seja consumida em grandes quantidades. Por isso, 30 gramas diárias é o limite. Do contrário, o organismo pode ficar intoxicado por esse mineral, causando a selenose.

Nesse cenário mais raro, náusea, diarreia e erupções cutâneas ocorrem. Em casos mais graves, além de insuficiência renal, a intoxicação também pode levar à morte.

2. Frutos do mar

São dois os riscos associados ao consumo de lagostas, camarão e ostras: o excesso de colesterol e o risco de contaminação. No primeiro caso, os danos são consideráveis no longo prazo. O segundo risco decorre da poluição dos mares, o que significa dizer que os frutos do mar podem estar contaminados com microplásticos ou com substâncias tóxicas, como mercúrio.



Além disso, há algas que produzem ácido domoico e que fazem parte da dieta dos moluscos. Até mesmo os caranguejos contaminados acumulam essa toxina. E nesse cenário, é considerável o risco de envenenamento. Dentre os sintomas, vômito, diarreia e perda de memória são relatados. Nos casos mais graves, também pode levar ao coma ou à morte.

3. Farinha crua

Esse parece ser um ingrediente um tanto quanto inusitado, mas serve de alerta para as pessoas que gostam de experimentar a massa do bolo antes de ela ser levada ao forno. Muitas vezes, os alertas recaem para o consumo de ovo cru e o risco de que eles estejam infectados, mas é preciso olhar além disso.

A farinha de trigo também pode estar contaminada com bactérias, incluindo as famosas E. coli e Salmonella, dada a baixa umidade que o alimento apresenta. O mesmo se aplica quanto às massas de bolo prontas que adquirimos. Por isso, além de manter as mãos limpas e a cozinha devidamente higienizada, é fundamental não ingerir colheradas antes do bolo ficar completamente assado.



4. Cenoura

Até mesmo a cenoura exige bom senso na hora da alimentação, por se tratar de um legume rico em betacaroteno, um pigmento natural. Ele é convertido em vitamina A quando ingerido. Se consumido em quantidades moderadas, o nutriente é liberado sem problemas pelo organismo.

Mas, em excesso, ele leva ao desenvolvimento de uma condição chamada carotenemia, que resulta na mudança da cor da pele. Apesar de não ser grave, é considerado um efeito para lá de incômodo. Com isso, a pele fica alaranjada. E sim, mesmo após interromper o consumo, pode levar algum tempo para tudo voltar ao normal.



73% das mulheres começam a fazer tarefas domésticas e de cuidado antes dos 14 anos

Pesquisa inédita da plataforma Elas Trabalham ainda mostra que quase metade das brasileiras banca custos essenciais do lar, mesmo ganhando menos que os homens, e que 47,2% conhecem mulheres na família que foram impedidas de trabalhar fora pelo marido ou outro membro familiar do gênero masculino

Por **Camila Cetrone**, redação Marie Claire

No Brasil, 73,4% das mulheres começaram a realizar tarefas domésticas e de cuidado antes dos 14 anos, mas apenas 9,4% consideram que começaram a trabalhar neste período. Esse seria um demonstrativo de que as brasileiras não veem o desempenho dessas funções como um trabalho. É o que aponta uma pesquisa inédita realizada pela plataforma Elas Trabalham, divulgada com exclusividade por Marie Claire neste 1º de maio, Dia do Trabalho.

O novo levantamento busca mapear de que forma as mulheres enxergam sua mão de obra e se consideram o próprio trabalho como essencial, com ênfase nas atividades ligadas ao cuidado de outras pessoas e da própria casa.

A pesquisa também aponta para outras desigualdades de gênero relacionadas à distribuição desigual de renda e inserção no mercado de trabalho. Por mais que 52% das mulheres ganhem menos do que os homens, 49% é quem banca os gastos essenciais do lar. Além disso, 47,2% atestam que alguma mulher de suas famílias foi impedida de trabalhar fora de casa por um marido ou outra pessoa do gênero masculino (como pais, avôs ou tios, por exemplo).

Além disso, 58,4% das respondentes dizem que têm filhos, mas a maioria (28%) não conta com uma rede de apoio. Das que contam, 26,5% são pagas e fixas e 15%, pagas e não ocasionais. Enquanto 10,9% não recorrem à rede de apoio não paga e fixa – pode ser formada por familiares, vizinhas e amigas, por exemplo, que diariamente cuidam das crianças para que esta mulher possa exercer trabalho remunerado.

O questionário que baseou o estudo Trabalho da mulher



pela visão delas: como mulheres enxergam a sua mão de obra? foi respondido entre maio de 2023 e janeiro de 2024 por 1.412 brasileiras maiores de 18 anos, residentes em todos os estados do país.

"Queremos mostrar que as mulheres trabalham desde que o mundo é mundo e que não existe um momento do desenvolvimento da nossa sociedade em que as mulheres não trabalhassem dentro de casa, fora ou em ambos os espaços", diz Thaise Xavier, jornalista e fundadora do Elas Trabalham.

O objetivo dos dados é de auxiliar a combater a ideia "absurda e machista" de que mulheres que ficam em casa não trabalham; além de evidenciar a dupla jornada – nos casos em que elas trabalham fora – e a divisão desigual desse trabalho desde a infância – como quando meni-



Nossa pesquisa não é somente sobre o trabalho do cuidado, porém esse tema é abordado justamente porque ele é feito esmagadoramente por mulheres, desde muito novas. Além disso, não é reconhecido como um trabalho, mas como algo inerente às mulheres só pelo fato de serem mulheres"

nas são educadas para ajudar na limpeza enquanto meninos podem continuar brincando.

39,2% das respondentes consideram que começaram a trabalhar acima dos 18 anos, o que significa 554 das mulheres que participaram do levantamento. No entanto, 1.036 mulheres afirmam que passaram a fazer trabalho doméstico e de cuidado dentro de casa antes dos 14. É o caso da cuidadora Sandra Oliveira Santos, 47 anos. Quando tinha dez, migrou com a família de uma cidade no interior da Bahia para a capital paulista. Para que os pais pudessem trabalhar, ela se tornou a principal responsável pelo cuidado dos irmãos mais novos, um de cinco e outro de dois anos. As obrigações iam desde levá-los à escola até preparar o almoço e ajudar no banho.

Sandra também era a pessoa que fazia o serviço doméstico da casa – com exceção de lavar as roupas. "É algo doloroso porque sinto que acabei perdendo a minha infância ao cuidar deles. Logo depois comecei a trabalhar para ajudar em casa e parei de estudar", diz Sandra. "Por mais que fosse difícil, não considero que eu estava trabalhando. Estava apenas ajudando meu pai e minha mãe", pondera.

Aos 11 anos, a professora de inglês Bruna Almeida, 24 anos, se tornou a principal responsável pelos cuidados da bisavó, que tinha Alzheimer, e da avó, diagnosticada com câncer. "Diziam que eu era a pessoa ideal porque as outras trabalhavam e precisavam descansar, enquanto eu era nova e 'não tinha obrigações'", lembra. Até os 20 anos, ela equilibrou a rotina de estudos com os

cuidados delas, e afirma que o pai não se envolvia nas atividades, por mais que vivesse na mesma casa.

“Com certeza eu estava trabalhando”, diz. “Lembro que tinha que estudar de madrugada e, em alguns dias, chegava na escola com atestado médico porque tinha as acompanhadas em consultas. A socialização com pessoas da minha idade também foi difícil. Enquanto falavam de ‘coisas de jovens’, eu pensava se elas tinham comido e se estava tudo bem em casa”.

Há ainda uma predominância de mulheres que, enquanto meninas, precisaram conciliar o trabalho doméstico em casa e exercer um ofício remunerado para contribuir com as despesas de casa.

É o caso de Cleuzionice da Silva Santos, de 72 anos. Além de ter começado a cuidar do pai e dos irmãos com oito anos, ela se tornou empregada doméstica em torno dos 11. Até hoje ela trabalha em casa de família.

Assim como Bruna, ela declara que na tenra idade estava encarando uma dupla jornada de trabalho, algo que se sucedeu no resto da vida depois de casar e ter filhos:

Xavier afirma que esse cenário vivido por Cleuzionice é comum, sobretudo, entre mulheres pretas e pardas. “Muitas começam a realizar tarefas domésticas antes dos 14 anos de maneira ‘profissional’, trabalhando nas casas onde as mães são ou foram empregadas domésticas”, diz, citando depoimentos recebidos na comunidade da plataforma Elas Trabalharam.

Contudo, apenas 20,9% das respondentes da pesquisa divulgada são pardas e 6,2% se autodeclararam pretas, 69,3% das respondentes são brancas. Portanto, seria necessário mais dados para comprovar essa experiência. “O Brasil é muito grande e diverso de realidades. Nosso esforço é para ouvir mais mulheres anualmente para conseguirmos montar uma base de dados mais próxima da realidade diária do país”, explica Xavier.

A rotina vivida por Cleuzionice na infância a fez largar os estudos depois de ser alfabetizada. “Naquela época os homens não faziam serviço de casa. Eram as mulheres, e como sou a mais



velha, fazia tudo”, diz. “Meu irmão tinha vida boa, saía, passeava e não trabalhava. Às vezes eu que tinha que ajudar a sustentá-lo”, conta.

Relatos como o dela são comuns no país, dada a desigualdade de distribuição de trabalho doméstico e de cuidado entre homens e mulheres e a invisibilização destes ofícios não remunerados. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) já demonstram isso: só em 2022, mulheres dedicaram 21,3 horas aos afazeres domésticos e de cuidado por semana, enquanto homens dedicaram 11,7 horas.

Como reduzir desigualdades de gênero no trabalho de cuidado

Uma das principais alternativas que podem equiparar a desigualdade de gênero no traba-



Continuo trabalhando, mesmo aposentada, para sustentar meus dois filhos, que desenvolveram transtornos mentais. Quando chego do trabalho, ainda tenho que cuidar dele. Sou só eu para organizar as coisas”

lho doméstico e de cuidado é a criação de uma Política Nacional do Cuidado, que está em desenvolvimento por vários ministérios do governo Lula, mas caminha de forma morosa.

Xavier afirma que essa política pública, assim como outras que visam às mulheres, não são vistas como prioridade por mexerem na estrutura patriarcal que beneficia os homens, que são quem detêm os espaços de tomadas de decisão políticas.

«Por que jogar luz e mostrar para as mulheres que elas têm trabalhado desde sempre em um trabalho completamente fundamental para nossa existência sem receber nada por isso, muito menos o reconhecimento de que é um trabalho? Não é interessante», diz.

Para a jornalista, só é possível mudar esse cenário com uma ocupação maior e mais relevante de mulheres em espaços políticos e enquanto as mulheres não reconhecerem o trabalho do cuidado como trabalho.

“Enquanto mulheres acreditarem que não trabalham ou que o trabalho do cuidado é algo natural a elas por serem mulheres, continuaremos tendo uma legião de mulheres sobrecarregadas mental e fisicamente, sustentando o mundo geração a geração”, reflete.

Mudanças climáticas no Brasil e no mundo



■ Por **Katya Regina Curvo Galitzki**

Na atualidade, todos nós perguntamos o que está acontecendo não só no Brasil como em todo o mundo. Será que temos parcelas de culpa?

Essas mudanças climáticas se dão devido a fenômenos que ocorrem na Terra, podendo ter origem natural ou antrópica. Atualmente essas mudanças têm ocorrido de forma intensa em razão da ação do homem.

Ação antrópica corresponde a uma ação realizada pelo homem. Em decorrência dos impactos ambientais provocados pelo homem, esse termo ganhou destaque nas discussões ambientais. Ação antrópica no meio ambiente: impactos positivos e negativos. Ações antrópicas são ações realizadas pelo homem para um bom entendimento. Alguns fatores antrópicos ocasionados pelo homem: exploração agropecuária, queimadas, aquecimento global, extração vegetal, lazer, urbanização e implantação de infraestrutura de transportes, energia e saneamento. Se não tivermos controle, realizar de forma sustentável, possuir projetos que não venham a causar e/ou danificar o meio ambiente. Tudo isso, e muito mais, os governos deveriam prestar mais atenção a este setor. Contaminar, desmatar e poluir. Existe um ditado que diz que quando devastamos a natureza ela responde com furacões, tornados, chuvas intensas, doenças respiratórias e, por que não dizer, pode ocorrer até a falta de alimentos na nossa mesa.

O mundo vegetal é vivo, o mundo animal é vivo e o ser humano precisa dessa cadeia para sobreviver, por isso, nós, como seres humanos, devemos e temos a obrigação de cuidar do nosso Planeta Terra, cada um



fazendo a sua parte. São algumas das ações antrópicas que têm afetado o meio ambiente, fazendo com que recursos naturais se esgotem e causem total desequilíbrio ecológico. É o que temos visto no momento, vivido. O aumento da temperatura global do planeta, o derretimento das geleiras polares, tempestades mais intensas e períodos de seca mais frequentes.

- Como podemos contribuir para ajudar o nosso Planeta:

- Desligue aparelhos e lâmpadas que não estão sendo usados. Dê preferência ao uso de fontes de energia limpa e renováveis, como a energia solar, a energia eólica (dos ventos) e a biomassa.
- Reduza o consumo de combustíveis fósseis e seus derivados, como o petróleo e a gasolina. Procure deixar o carro em casa.
- Não queime lixo.
- Não solte balões, eles podem provocar incêndios. Lembre-se:

soltar balão é crime.

- Plante árvores e utilize plantas em sua decoração. Além de ser muito bonito, você ajuda a purificar a atmosfera.

- Use a internet para fazer reuniões; assim, você deixa de usar o carro ou o avião e, consequentemente, ajuda a reduzir a poluição.



Ação antrópica corresponde a uma ação realizada pelo homem. Em decorrência dos impactos ambientais provocados pelo homem, esse termo ganhou destaque nas discussões ambientais. Ação antrópica no meio ambiente: impactos positivos e negativos”

- Denuncie desmatamentos e queimadas às autoridades responsáveis.

Esses são alguns fatores com os quais poderemos contribuir para ter uma vida mais saudável e ao mesmo tempo colaborando para ajudarmos o Planeta.

O desmatamento agrava períodos de seca porque a perda da cobertura vegetal reduz a transferência de água para a atmosfera, a chamada evapotranspiração (evaporação do solo somada à transpiração das plantas), resultando em menos chuvas. São as ações causadas pelo ser humano que têm um impacto direto ou indireto na natureza. O maior impacto ambiental no Brasil ocorreu em 2015, a maior tragédia ambiental. O rompimento da Barragem do Fundão, usada para guardar os rejeitos de minério de ferro, resultou na morte de 19 pessoas e na conta-

minação do rio, do solo, do mar e na destruição da flora.

Devido a isso, pelos acontecimentos catastróficos que andam ocorrendo não só no Brasil como no mundo, devemos dar mais atenção à natureza, cuidarmos mais e deixar para futuras gerações um ambiente mais limpo, regenerado para se ter uma vida mais saudável, não deixando prevalecer o egoísmo, a ganância, o eu, e sim o cuidado, a consciência para um bem comum.

Até mais!

Katya Regina Curvo Galitzki, pós-graduada lato sensu em Administração de Turismo e Lazer, pela Univali (Universidade do Vale do Itajaí/SC)

Proprietária - Conexão Turismo MT - Agência e Operadora de Viagem e Turismo
Contato: (65) 3054-2369/ 9.9946-2369 (WhatsApp)

O GOVERNO DE
MATO GROSSO PAGA
**AUXÍLIO-
MORADIA**
PARA MULHERES
VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA

Denuncie
197

Luana Castro
Beneficiária do Programa
SER Família Mulher



PROGRAMA
SER
Família
Mulher



**Governo de
Mato
Grosso**

BICHOS

Vamos conhecer algumas
CURIOSIDADES sobre o
universo fascinante das

SERIEMAS

SERIEMA. A AVE, TÍPICA DO CERRADO BRASILEIRO, PODE CHEGAR ATÉ 90 CENTÍMETROS DE COMPRIMENTO (DA PONTA DO BICO ATÉ O FIM DA CAUDA) E PESAR EM MÉDIA 1,4 KG, SÍMBOLO DO PARQUE ESTADUAL DO JUQUERY, TEM NO CANTO A SUA PRINCIPAL CARACTERÍSTICA. O CANTO DA SERIEMA É O MAIS CONHECIDO DO CERRADO, PODENDO SER OUVIDO A MAIS DE UM QUILOMETRO DE DISTÂNCIA. NO CAMPO, OUVIR O CANTO DA SERIEMA É CHUVA NA CERTA.

A SERIEMA (CARIAMA CRISTATA) POSSUI CAUDA LONGA, PLUMAGEM CINZA-AMARELADA, COM RISCOS FINOS ESCUROS, UM POUCO MAIS CLARAS NA REGIÃO DO ABDÔMEN, BICOS E PERNAS VERMELHAS. OS MACHOS TÊM POR CARACTERÍSTICA UM TOM MAIS ESCURO DE CINZA, ENQUANTO AS FÊMEAS SÃO UM POUCO MAIS AMARELADAS. A CRISTA É FORMADA POR UM TUFO DE PENAS, COM CERCA DE 10 CM, ALÉM DE SER UMA DAS POUCAS AVES COM PESTANAS. É CONHECIDA TAMBÉM COMO SERIEMA-DE-PÉ-VERMELHO.

O CARDÁPIO DA SERIEMA INCLUI TODOS OS TIPOS DE INSETO (QUE ELA MESMA CAÇA) E PEQUENOS VERTEBRADOS, COMO LAGARTOS, COBRAS, VERMES E ROEDORES.

APESAR DE SER UMA AVE, A SERIEMA NÃO GOSTA DE VOAR, PREFERE CORRER. SUA VELOCIDADE PODE CHEGAR FACILMENTE A 50 KM/H, SÓ ENTÃO ALÇANDO VOO. MESMO ASSIM, APENAS EM SITUAÇÕES EXTREMAS, COMO QUANDO CAÇADA.

O CANTO DA SERIEMA PODE SER OUVIDO A 1KM DE DE DISTÂNCIA. ELA PODE CANTAR SOZINHA OU FAZENDO DUETO, ANUNCIANDO OS LIMITES DO TERRITÓRIO.



GAME DOS
**HERÓIS DA
NATUREZA**

Acesse o game dos Heróis da Natureza pelo QR Code e ajude o Tuiuiú-Man, o Capivara Boy e a Ritinha Pintada a proteger o meio ambiente!



Sênior
EDITORA

@senior.editora