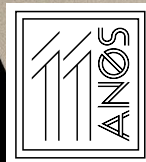


**ENTREVISTA: “Secretária da Mulher torna-se ferramenta no combate à violência doméstica”, diz secretária Luciana Zamproni**

**ECONOMIA: Home Office veio para ficar? Especialistas alertam para alterações no mercado de trabalho**

unicanews.com.br

**INCA**



Maio 2020 Edição 131 ANO 11 R\$ 10,90



# **VESTÍGIOS ETERNOS:**

**Entre os que venceram e os que se foram, coronavírus marca vidas de vítimas e familiares**

**BM**  
Editora  
Comunicação LTDA.



unicanews.com.br



# MÁSCARA O SEU USO É INDIVIDUAL. A PROTEÇÃO É PARA TODOS.

EM TEMPOS DE COVID-19, A MÁSCARA É FUNDAMENTAL PARA DIMINUIR A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS. **A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE MATO GROSSO APROVOU A LEI 303/2020**, QUE TORNA O USO DESTA ALIADA INDISPENSÁVEL PARA PROTEGER A SUA SAÚDE E A DE QUEM ESTÁ PRÓXIMO. ESSA AÇÃO FAZ PARTE DO PACOTE DE MEDIDAS APROVADAS PELO PARLAMENTO ESTADUAL PARA COMBATER A PANDEMIA E MINIMIZAR OS IMPACTOS NA VIDA DA POPULAÇÃO.



SAIBA MAIS EM: [AL.MT.GOV.BR](http://AL.MT.GOV.BR)



**ALMT**  
Assembleia Legislativa



## CORONAVÍRUS: CONSEQUÊNCIAS ETERNAS

*"O coração não devia estar sujeito a tanto".  
Elisabete Santos, enfermeira.*

A pandemia do novo coronavírus mudará nossas vidas para sempre. Dia após dia vemos a saudade se tornar quase palpável. Não podemos abraçar e beijar nossos entes queridos, mas, pior que isso, estamos nos despedindo, para sempre, de centenas de brasileiros em todo o país.

O que começou apenas como números, passou a ser real: rostos, frases, a família que fica pra trás. Passamos a conhecer a história de cada pessoa que nos deixa e isso assusta.

Ainda há quem acredite que a pandemia é uma invenção. Para tentar mudar isso e trazer um pouco de conscientização, conversamos nesta edição da Revista Única com pessoas que sobreviveram, mas que passaram por dias aterrorizantes, em que realmente pensaram que iam perder a vida.

Outra característica da pandemia são os efeitos psicológicos que ela traz, fazendo aflorar, por exemplo, a ansiedade e a depressão. Conversamos com especialistas que vão te orientar neste período de isolamento e incertezas.

O fato é que a pandemia existe e está em todos os setores da nossa vida. Para fazer frente a isso, o Governo de Mato Grosso tem investido fortemente em saúde e, aqui, fez diferente de outros estados: está investindo em estruturas definitivas nos hospitais, ao invés de hospitais de campanha, que são muito mais caros e depois deixam de existir.

A consequência é uma rede de saúde que, até agora, tem conseguido manter o controle e níveis baixos de ocupação de leitos. Pouco mais de 10% dos leitos de UTI estão ocupados neste mês de maio, o que dá certa tranquilidade, por enquanto, no enfrentamento à Covid-19.

Outra iniciativa, que também significa uma virada de página e que vai mudar vidas, é a criação da Secretaria da Mulher pela Prefeitura de Cuiabá. A nova secretária, Luciana Zamproni, fala sobre mecanismos definitivos de proteção à mulher, qualificação e combate à violência doméstica.

Nesta edição, mostramos um novo cenário que está sendo construído diante dos nossos olhos em todos os setores: economia, política de saúde e assistência social e, especialmente, nossa maneira de lidar com quem amamos e nos preocupamos. Aproveite!

Obrigada a todos vocês, que nos acompanham há tanto tempo.

Grande abraço,  
Lucy Macedo  
Diretora Geral  
[www.unicanews.com.br](http://www.unicanews.com.br)

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



# ESTE MÊS NA ÚNICA

## CAPA 20

Conheça experiências de quem teve coronavírus e de quem perdeu entes queridos para a doença



## ENTREVISTA 6

Titular da Secretaria da Mulher, Luciana Zamproni fala dos desafios no combate à violência doméstica



## AGRONEGÓCIO 16

Próxima safra requer alerta de produtores; prejuízos podem ser evitados com cautela



## COMPORTAMENTO 28

Estudo revela que metade da população pode sofrer manifestações psicopatológicas devido à pandemia



ARQUITETURA E DECORAÇÃO 42



CULTURA 40

10 VOLTA AO MUNDO

18 ECONOMIA

34 ARQUITETURA E DECORAÇÃO

12 NOTAS POLÍTICAS

28 COMPORTAMENTO

38 CIRCUITO CHIC

14 POLÍTICA

30 SAÚDE

40 CULTURA

16 AGRONEGÓCIO

32 ARTIGO

42 CRÔNICA



Capa abril 2019

REVISTA  
**ÚNICA**

Diretora-presidente  
Lucy Macedo  
lucymacedo@unicanews.com.br

Marketing  
Roger Perisson  
arte@unicanews.com.br

Editora e repórter  
Aline Almeida  
redacao@unicanews.com.br

Conselho Editorial  
Lucy Macedo, Aline Almeida

Colaboração  
Lucy Macedo, Aline Almeida,  
Euziany Teodoro, Secom Prefeitura,  
Secom ALMT e GCOM-MT

Revisão  
Euziany Teodoro

Administração e Logística  
Kamila Tomazi  
kamila@unicanews.com.br

Fotos:  
GCOM-MT, Secom ALMT,  
Sicom-Prefeitura Cuiabá  
Sérgio Soares, Arthur Passos  
Carlos Eckert e Roger Perisson

Comercial  
**(65) 3025 6500**  
**(65) 98405 6400**  
lucymacedo@unicanews.com.br

A revista ÚNICA é mensal, com uma tiragem de 30.000 exemplares. Com circulação em todo o Estado de Mato Grosso e para outros estados por meio de nosso *mailing list*.

A RESPONSABILIDADE PELO CONTEÚDO DOS ANÚNCIOS, BEM COMO SUAS PRODUÇÕES E COMPROMISSOS INERENTES, SÃO DAS AGÊNCIAS E DOS ANUNCIANTES.

**BM** Editora Comunicação LTDA.

**ANER** ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS  
**IVZ** INSTITUTO VENEZOLAN DE INVESTIGACIONES

Av. Historiador Rubens de Mendonça, 1.731,  
Centro Empresarial Paiaguás, sala 108, CEP: 78050000  
Cuiabá - MT

Tel.: (65) 3025.6500

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





## Empoderamento e segurança: Secretária da Mulher em Cuiabá cria mecanismos no combate à violência

*Num cenário em que a violência aumenta assustadoramente, secretária recém criada, que tem como titular Luciana Zamproni, busca mudar realidade e tornar a Capital referência na defesa das mulheres*

Luciana Zamproni é natural de Rondonópolis, graduou-se bacharel em Direito pela Universidade de Cuiabá (Unic) e é especialista em Direito Tributário pelo Instituto Brasileiro de Estudos Tributário (IBET). Atuou como advogada sócia pelo escritório Relvas Associados e como assessora jurídica no Sindicato dos Agentes Comunitários de Saúde e na Frente Parlamentar Mista dos Agentes Comunitários de Saúde e Agentes de Combate a Endemias.

Como adjunta da Semob, esteve sempre à frente das ações ligadas à educação no trânsito. Entre 2010 e 2012, a secretária também atuou em um projeto social voltado para qualificação das mulheres. Entrevistada do mês, Luciana vai falar da recém criada Secretaria da Mulher, que vem como importante ferramenta no combate à violência doméstica.

**Única – Secretária, no dia 11 de maio o prefeito Emanuel Pinheiro efetivou a criação da Secretaria da Mulher, nomeando a senhora como titular da pasta. O que essa nova secretaria vem a acrescentar em meio a um cenário assustador de violência contra mulher?**

**Luciana Zamproni** – A pasta foi criada efetivamente em dezembro de 2019. O prefeito Emanuel Pinheiro, juntamente com a primeira-dama Márcia Pinheiro, desenvolveu uma série de ações em prol do público das mulheres desde o início da gestão. Já temos nacionalmente a Secretaria de Defesa da Mulher e aqui uma rede de enfrentamento à violência doméstica. Em meio aos trabalhos, foi levantada a necessidade de criação de políticas públicas voltadas para o público das mulheres, por isso a criação da pasta.

**Única – O aumento de casos de violência doméstica pode ser observado neste momento de pandemia?**

**Luciana Zamproni** – A implantação da Secretaria da Mulher traz consigo inúmeros desafios e oportunidades para estabelecer Cuiabá como um case de sucesso no cenário nacional. Essa efetivação tornou-se ainda mais oportuna neste momento de pandemia do novo coronavírus (Covid-19), no qual as mulheres são as que mais enfrentam dificuldades. O que temos percebido é que a pandemia tem refletido num aumento grande de violência doméstica e, por outro lado, há a redução de notificações. Percebemos nas próprias delegacias que diminuíram os registros, mas a realidade é de aumento da violência. Nosso objetivo é avaliar quais ações podemos fazer em meio a este cenário.

**Única – O que vem sendo pensado neste sentido?**

**Luciana Zamproni** – Uma das discussões é quanto ao funcionamento da Delegacia Especializada de Defesa da Mulher.

As estatísticas confirmam que a violência ocorre principalmente à noite e nos finais de semana. Não temos o funcionamento 24 horas da delegacia especializada. Apenas a delegacia de plantão atende as ocorrências neste período. Sem um atendimento específico, muitas mulheres desistem de denunciar e voltam para o lar com os agressores. Desde fevereiro estamos lutando para que este funcionamento seja 24 horas.

**Única – Em Mato Grosso, no primeiro quadrimestre deste ano, 22 mulheres foram vítimas de feminicídio. Houve um aumento de 47% deste crime em relação com mesmo período do ano passado, quando foram 15 mortes. Assim como aumento do crime, também temos acompanhado que eles vêm carregados de requintes de crueldade. Como trabalhar esta realidade?**

**Luciana Zamproni** – É preocupante chegar a este patamar. Podemos citar um caso este ano, em Cuiabá, em um condomínio em que uma mulher foi morta pelo ex-companheiro com inúmeras facadas. Nas imagens, podemos ver que ele não temia a repercussão e nem a Justiça. Nossa preocupação é também trabalhar o agressor. Temos um projeto na Câmara Federal, do deputado Emanuel Pinheiro Neto, que obriga o agressor a se tratar. Isso porque a agressão que ele fez com uma mulher, ele pode fazer com duas, três, quatro. Se não tratar, a situação vai continuar se repetindo.

**Única – Secretária a senhora ressaltou o fato de que muitas denúncias não têm chegado ao conhecimento das autoridades, principalmente neste período de pandemia. O que precisa ser feito para que essas denúncias sejam realizadas?**

**Luciana Zamproni** – O assunto já vem, inclusive, sendo discutido junto à Câmara Setorial da Assembleia Legislativa. A Câmara é composta por poder judiciário, Defensoria Pública, Ministério Público e outros. A mulher precisa saber que não

**“SEM DÚVIDAS, QUANDO SE FALA EM VIOLÊNCIA, A PARTE EMOCIONAL É UMA DAS MAIS AFETADAS. TEM MULHERES QUE DIZEM QUE PREFERIAM TOMAR UM TAPA NA CARA DO QUE SER DIMINUÍDA, COMO VINHA SENDO”, PONDERA LUCIANA ZAMPRONI.**

está sozinha para se sentir segura e, assim, coibirmos as agressões. Entre os principais objetivos da Secretaria da Mulher, está criar mecanismos e formas para que as mulheres cuiabanas tenham maior acesso às informações e aos canais de denúncia, para combater melhor a violência doméstica e familiar. Também precisamos conscientizar a sociedade de que “em briga de marido e mulher, se mete a colher, sim!”. As pessoas precisam denunciar para que não chegue ao feminicídio. Quando uma mulher é morta, ela já foi agredida por diversas vezes sem que conseguisse denunciar o agressor. Podemos, sim, evitar essas mortes.

**Única – Mesmo recém criada, o que a pasta já vem trabalhando em defesa da mulher?**

**Luciana Zamproni** – Estamos definindo, dentro do Hospital Municipal de Cuiabá (HMC), um espaço que será destinado ao acolhimento de vítimas de violência doméstica. A sala, denominada “Espaço de Acolhimento da Mulher”, foi um pedido da ativista Maria da

**“NÃO TEMOS O FUNCIONAMENTO 24 HORAS DA DELEGACIA ESPECIALIZADA. APENAS A DELEGACIA DE PLANTÃO ATENDE AS OCORRÊNCIAS NESTE PERÍODO. SEM UM ATENDIMENTO ESPECÍFICO, MUITAS MULHERES DESISTEM DE DENUNCIAR E VOLTAM PARA O LAR COM OS AGRESSORES”, DIZ LUCIANA ZAMPRONI.**

Penha à primeira-dama Márcia Pinheiro, durante o evento realizado sobre os 13 anos da Lei nº 11.340, em 2019, aqui na Capital. O espaço, que será um importante 'braço' no trabalho contra a violência doméstica, prestará atendimento às mulheres de uma forma especializada para determinados fins, de acordo com os encaminhamentos providos da equipe multiprofissionais. Vamos utilizar o espaço para além do acolhimento às mulheres vítimas de agressão. São mulheres que estiverem no ambulatório, que precisam amamentar seus filhos e outras que precisarem de algum atendimento direcionado, por meio de psicólogos, assistente social e outros.

**Única – O ciclo da violência, muitas vezes, persiste porque a mulher depende financeiramente do marido. Quais trabalhos serão feitos para contribuir para o rompimento desse ciclo?**

**Luciana Zamproni –** Ao longo dos anos, as mulheres tiveram várias conquistas, mas falta o empoderamento. Muitas vivem na violência, pois dependem financeiramente do companheiro. Neste sentido, o município já desenvolve o programa Qualifica 300, idealizado pela primeira-dama Márcia. O curso tem ofertado oportunidades de capacitação profissional para mais de 4 mil mulheres e tem sido a maior política pública a nível municipal voltada à mulher. Vamos continuar desenvolvendo essas formações, que, de fato, atendam à realidade dessas mulheres. Além disso, temos a Nova Casa de Amparo e demais ações pensadas em paralelo com a Assistência Social de Cuiabá. Reformamos a Casa de Amparo para que se torne um ambiente familiar. Antigamente, o local era preocupante. Hoje a Casa recebe mulheres vítimas de violência e seus filhos. Lá dentro já existe, inclusive, um salão de beleza para que a mulher passe por qualificação.

**Única – A necessidade de empoderamento se estende para outras áreas?**

**Luciana Zamproni –** Outra medida de empoderamento que precisamos é na política. No parlamento municipal, não temos nenhuma mulher como representante. Isso precisa mudar. Por que não, por exemplo, uma dessas mulheres vítimas de violência não pode ser eleita e representar a bandeira de combate à causa? Muitas delas têm medo, pensam que não conseguem, até porque, hoje não tem nenhuma mulher lá.

**Única – O emocional de uma mulher vítima de violência é muito afetado por tudo que ela vivenciou. Quais ações a pasta vai trabalhar em relação a esta realidade?**

**Luciana Zamproni –** Sem dúvidas, quando se fala em violência, a parte emocional é uma das mais afetadas. Tem mulheres que dizem que preferiam tomar um tapa na cara do que ser diminuída, como vinha sendo. Para muitas, o bater era o de menos, as marcas emocionais ficam para sempre. O agressor engana. A figura dele é de uma pessoa sociável, que se dá bem com toda a família e

amigos da mulher, mas a realidade é outra. Por isso a secretaria tem a coordenadoria psicossocial, para trabalhar esse emocional e, claro, o empoderamento dessa mulher.

**Única – As ações da Secretaria se estendem além da violência doméstica?**

**Luciana Zamproni –** Nossas ações vão além. Hoje, por exemplo, muitas mulheres grávidas não fazem o pré-natal por medo do coronavírus. Temos trabalhado nesta necessidade de elas fazerem, sim, este acompanhamento, para o bem dela e do bebê. A atuação da Secretaria da Mulher tem grande abrangência e comunica-se com outras pastas. A saúde é um exemplo, com este acompanhamento da maternidade. Também cito a educação. Muitas mulheres vítimas de violência não sabem ler e nem escrever. Vamos trabalhar neste sentido, dando oportunidades para estas mulheres estudarem por meio da Educação de Jovens e Adultos. Mas nosso trabalho tem que estender para toda a sociedade, mostrando que a mulher não está sozinha e que ela pode sair deste ciclo de violência. ▲



**“PRECISAMOS CONSCIENTIZAR A SOCIEDADE DE QUE “EM BRIGA DE MARIDO E MULHER, SE METE A COLHER, SIM!”. AS PESSOAS PRECISAM DENUNCIAR PARA QUE NÃO CHEGUE AO FEMINICÍDIO. QUANDO UMA MULHER É MORTA, ELA JÁ FOI AGREDIDA POR DIVERSAS VEZES SEM QUE CONSEGUISSE DENUNCIAR O AGRESSOR. PODEMOS, SIM, EVITAR ESSAS MORTES”, CONFIRMA A SECRETÁRIA LUCIANA.**





# PERTO DE VOCÊ NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

## • R\$ 30 MILHÕES PARA SEREM INVESTIDOS NA SAÚDE

A Assembleia Legislativa sempre esteve perto de você, mas no momento não podemos estar perto fisicamente. Por isso, os deputados estaduais tomaram medidas para combater o novo Coronavírus e levar mais saúde e dignidade a toda população.

### OUTRAS AÇÕES REALIZADAS PELA ASSEMBLEIA NESTE PERÍODO DE PANDEMIA:

- Realização das sessões plenárias de forma virtual e em um único dia da semana
- Suspensão das despesas com passagens, diárias e eventos realizados pela ALMT
- Proibição do corte de energia e água de faturas que estejam com pagamento atrasado
- Redução do ICMS em produtos de combate à COVID-19



ESTAS MEDIDAS FORAM PROPOSTAS PELOS DEPUTADOS ESTADUAIS

**ESTE É O NOSSO TRABALHO**

MANTENHA PELO MENOS 2 METROS  
DE DISTÂNCIA DE OUTRAS PESSOAS.

**P E R T O** DE VOCÊ PARA A MUDANÇA ACONTECER.



**ALMT**  
Assembleia Legislativa

# Volta ao Mundo



## “PANDEMIA GERA TSUNAMI DE ÓDIO E XENOFOBIA”, ALERTA ONU

O secretário-geral da Organização das Nações Unidas (ONU), António Guterres, pediu que se fortaleça a “imunidade das sociedades ao vírus do ódio”. Ele considera que, com a pandemia da Covid-19, tem sido desencadeado um “tsunami de ódio e xenofobia”. As Nações Unidas pedem esforços globais “para acabar com o discurso de ódio”, que tem aumentado com a crise pandêmica.

“O sentimento contra estrangeiros aumentou online e nas ruas, as teorias de conspiração antisemitas se espalharam e ocorreram ataques contra muçulmanos relacionados com a pandemia”, lamentou Guterres, numa mensagem divulgada numa rede social.

O novo coronavírus “não se importa com quem somos, onde vivemos ou no que acreditamos”, disse o secretário-geral da ONU, lembrando que, “no entanto, a pandemia continua a desencadear um tsunami de ódio e xenofobia, bodes expiatórios e medo”.

Os apelos da ONU surgem no momento em que as tensões entre Estados Unidos e China têm aumentado, assim como as mútuas acusações sobre a possível origem do novo coronavírus.

Guterres lembrou ainda que, no meio das especulações e teorias da conspiração, muitos migrantes e refugiados “foram difamados como fonte do vírus e depois negaram-lhes acesso a tratamento médico”. “Com os idosos entre os mais vulneráveis, surgiram memes [imagens virais] desprezíveis, sugerindo que eles também são os mais descartáveis. Também “jornalistas, denunciante, profissionais de saúde, trabalhadores humanitários e defensores dos direitos humanos sendo atacados simplesmente por fazer o seu trabalho”, acrescentou.



## CORONAVÍRUS AUMENTARÁ POBREZA NA AMÉRICA LATINA E CARIBE, DIZ FAO

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO - Food and Agriculture Organization) alertou para as consequências da pandemia do novo coronavírus na América Latina e no Caribe. A região, que observou uma piora na segurança alimentar nos últimos anos, deve ter aumento da fome e da pobreza. A FAO apela aos governos para que declarem oficialmente a alimentação e a agricultura como atividades estratégicas fundamentais, que requerem atenção e apoio especiais de todos os órgãos do estado, bem como da população em geral.

“Manter o sistema alimentar vivo é essencial para que a crise da saúde não se transforme em crise alimentar”, disse Julio Berdegue, representante regional da FAO.

Em 2020, o número de pessoas pobres na região deve passar de 186 para 214 milhões de pessoas, enquanto o número de pessoas em extrema pobreza poderá aumentar de 67,5 milhões para 83,4 milhões. Isso significaria que entre 2019 e 2020 a taxa de pobreza regional passou de 30,3% para 34,7% e a taxa de pobreza extrema de 11,0% para 13,5%. As estimativas são da Comissão Econômica para América Latina e Caribe, a Cepal. A previsão para 2020 é de contração da economia regional em 5,3%, com quedas de 5,2% na América do Sul, 5,5% na Mesoamérica e 2,5% no Caribe. O Brasil deve sofrer retração de 5,2%.



# QUANDO A VIDA TRAZ OBSTÁCULOS, NÓS TRAZEMOS MANEIRAS PARA SUPERAR.



- **Prorrogação do IPVA** por 60 dias.
- **Adiamento do ICMS** por 180 dias para MEI e 90 dias para micro e pequenas empresas.
- **R\$ 8,5 milhões** à Assistência Social dos municípios.
- **50 mil cestas básicas** para famílias carentes.
- 55 mil kits de **alimento para alunos** da rede pública em todo o estado.

O Governo de Mato Grosso tem tomado medidas extras para ajudar na luta contra o coronavírus e reduzir o impacto na economia e nos empregos. Não é fácil. Mas, juntos, vamos vencer todos os obstáculos.

**MT  
UNIDO**  
*para  
superar*





### ACIDENTES FATAIS AUMENTAM 200% EM CUIABÁ E VG NO PRIMEIRO TRIMESTRE DE 2020

Cuiabá, Várzea Grande e municípios do entorno, tiveram uma média de aumento de 200% no número de mortes no trânsito no período de janeiro a março deste ano, em comparação ao mesmo período do ano passado. Dados da Secretaria de Segurança Pública (Sesp) apontam que na Capital e municípios que integram a Região Integrada de Segurança Pública (Risip) de Cuiabá, foram registrados 33 acidentes de trânsito com vítimas fatais nos primeiros três meses do ano, um aumento de 154% em relação a 2019, quando foram 13 registros. Já na região de Várzea Grande e entorno, foram contabilizadas 31 mortes no trânsito este ano e oito no mesmo período de 2019, um aumento de 288%.

Nas rodovias federais de Mato Grosso, os números também aumentaram. Estatística da Polícia Rodoviária Federal (PRF) apontam que, de 1º de março a 30 de abril deste ano, foram registrados 98 acidentes graves com 39 mortos e 81 feridos com gravidade. No mesmo período de 2019, foram 75 acidentes graves, 34 mortes e 77 pessoas feridas gravemente nas rodovias federais de Mato Grosso.

“Infelizmente são dados alarmantes, que demonstram claramente que, apesar de estarmos com o fluxo nas vias bastante reduzido devido ao isolamento social, ainda contabilizamos muitas ocorrências graves de trânsito”, comentou a gerente de Ações Educativas do Detran-MT, Rosane Gerda Pözl.

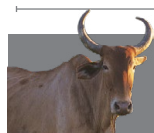


### HOSPITAL METROPOLITANO É REFERÊNCIA NO TRATAMENTO DO CORONAVÍRUS NO ESTADO

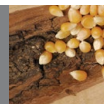
Mato Grosso ganhou 278 leitos para o tratamento de pessoas com a Covid-19. O Hospital Metropolitano, em Várzea Grande, passou por obras e readequações e tornou-se referência no Estado para o tratamento. A nova estrutura oferece 238 leitos clínicos e 40 leitos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) à população mato-grossense. Destes, 210 são totalmente novos, visto que houve a ampliação de 180 leitos clínicos e 30 de UTI. De acordo com o secretário estadual de Saúde, Gilberto Figueiredo, a unidade hospitalar funcionará como uma referência para o atendimento aos casos graves do coronavírus.

“Essa é uma estrutura que estará totalmente remodelada e adaptada às necessidades de pacientes com a forma grave do coronavírus. Queremos crer que essa unidade não lotará, mas se for necessário, teremos uma estrutura de ponta para atender às demandas. É um ganho de mais 210 leitos, que são definitivos para Mato Grosso, pensando no pós-pandemia”.

As obras no local foram iniciadas no dia 23 de março de 2020 e inauguradas no dia 14 de maio. O modelo do projeto prevê a montagem das paredes com painel isotérmico, mesmo sistema usado na China; um modelo eficiente e de fácil implantação, que otimiza o tempo de obra e possibilita sua finalização em menor tempo.



## \$\$ - INDICADORES ECONÔMICOS - \$\$



COTAÇÕES DE BOI (PREÇO À VISTA)		PREÇOS DA SOJA		PREÇOS DO MILHO	
Cidade	R\$/@ Boi a Vista	Mercado Interno	R\$/sc /Venda	Mercado interno	R\$/sc/venda
Alta Floresta	163,27	Alto Araguaia	90,50	Campo Novo do Parecis	39,50
Guarantã do Norte	162,77	Campo Verde	88,00	Diamantino	41,25
Jaciara	163,40	Canarana	81,00	Lucas do Rio Verde	40,50
Querência	162,54	Ipiranga do Norte	85,00	Nova Mutum	41,25
Rio Branco	163,23	Nova Ubiratã	85,00	Sapezal	40,50
Sorriso	163,00	Primavera do Leste	89,00	Sinop	40,00
Torixoréu	163,00	Querência	80,70	Sorriso	40,00
Vila Rica	161,70	Rondonópolis	89,50	Tangará da Serra	41,00

## LEI MULTA GESTORES ESTADUAIS QUE NÃO EXIGIREM USO DE MÁSCARAS

O governador Mauro Mendes sancionou a lei que prevê multa aos gestores estaduais (secretários, diretores de autarquias e fundações, etc) que não exigirem o uso de máscaras no órgão ao qual chefiam, tanto dos funcionários quanto dos cidadãos. A mesma exigência já estava valendo desde o dia 5 de maio aos estabelecimentos comerciais e demais empresas de Mato Grosso.

Conforme a lei, a mesma multa que uma empresa paga pelo não cumprimento da medida, de R\$ 80 por pessoa sem máscara, também será paga pelos gestores estaduais, enquanto pessoa física, caso cometam o mesmo erro na secretaria ou órgão que comandam.

Apesar de a multa em caso de infração ser de responsabilidade dos gestores, a lei prevê que as pessoas flagradas sem o uso da máscara também podem ser responsabilizadas na esfera criminal por “infração à medida sanitária preventiva (art. 268 do Código Penal) e de desobediência (art. 330 do Código Penal)”.



## NEGOCIAÇÃO DO REFIS PODE SER REALIZADA ATÉ JULHO DE 2020

A Procuradoria Geral do Estado (PGE) reforça que a negociação dos Programas de Recuperação de Créditos do Estado de Mato Grosso (Refis e Regularize) pode ser feita até o dia 31 de julho de 2020, com descontos de até 75% nos juros e multas. O montante refere-se a contribuintes que possuem débitos até 2016.

Os programas foram restituídos por decreto publicado no ano passado pelo Governo de Mato Grosso. Conforme levantamento da Subprocuradoria-Geral Fiscal do Estado, 442.167 mil contribuintes foram inseridos em cadastro de protesto em 2019. Nos primeiros meses de 2020, mais de 70 mil contribuintes foram inseridos em cadastro de protesto.

Estes débitos tributários são referentes ao Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS), Imposto Sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) e Imposto sobre Transmissão “Causa Mortis” e Doação (ITCD). O Programa Regularize atende os devedores da Sema, Detran, Procon, Indea e Ager. A negociação pode ser feita pelos sites da Procuradoria Geral do Estado (PGE) e Secretaria Estadual de Fazenda (Sefaz). A demanda também pode ser respondida pelo e-mail: refis\_pge@pge.mt.gov.br



## DISTRIBUIÇÃO DE CESTAS BÁSICAS AJUDA TRABALHO SOCIAL REALIZADO POR ENTIDADES

As cestas básicas distribuídas pela campanha “Vem Ser Mais Solidário – MT unido contra o coronavírus” complementam o trabalho realizado por entidades filantrópicas que atuam em Cuiabá. Os kits de alimentos e de limpeza estão chegando às famílias carentes que participam de variados projetos sociais. Muitos deles estão sem receber doações há meses por conta da pandemia. A ação é liderada pela primeira-dama do Estado, Virgínia Mendes, e realizada pela Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc).

A secretária da Setasc, Rosamaria Carvalho, explica que a intenção da campanha é amenizar o sofrimento dos mais carentes, principalmente nesta época de crise. “É uma maneira de mostrar que o Estado não está alheio aos problemas sociais e que tem trabalhado para ajudar quem mais precisa”. Os kits distribuídos contêm arroz, feijão, macarrão, óleo, sal, açúcar, café, farinha de trigo, sardinha, extrato de tomate, além de materiais de limpeza e de higiene pessoal.

Mais de 150 mil cestas básicas já foram disponibilizadas a todos os municípios do Estado. Se você quer ajudar, é possível doar alimentos ou itens de limpeza diretamente na Arena Pantanal. Quem preferir poderá doar recursos diretamente na conta bancária especial, aberta exclusivamente para isso: Banco do Brasil, agência 3834-2, conta corrente número 1.042.810-0 (CNPJ 03.507.415/0009-00). Todas as doações serão revertidas para compra de cestas básicas.

# Combate ao coronavírus: Mato Grosso investe na criação de novos leitos

Mesmo com baixa ocupação das vagas específicas para tratamento da doença, Estado criará novos leitos com estrutura definitiva

## DA REDAÇÃO

Levantamentos diários têm mostrado a baixa ocupação dos leitos exclusivos ao tratamento da Covid-19 em Mato Grosso. Apesar de o número de casos crescer diariamente, o Estado dispõe de vagas para os pacientes. Numa das entrevistas semanais por live, o secretário de Saúde, Gilberto Figueiredo, chegou a cogitar a possibilidade de Mato Grosso atender pacientes de outros Estados na modalidade de Tratamento Fora de Domicílio (TFD).

Mesmo com cenário de ocupação de leitos favorável, o Estado decidiu investir na criação de novas vagas para tratamento da doença. As estruturas, assim como da unidade de referência recém-inaugurada, o Hospital Metropolitano, devem ser permanentes e não como de hospitais de campanha, que estão sendo montados por todo o país.

Um dos anúncios é a criação de mais 30 leitos definitivos no Hospital Regional de Cáceres para atender casos de coronavírus. A informação foi confirmada pelo governador Mauro Mendes, no dia 21 de maio, junto ao presidente da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Mato Grosso (Fapemat),

Adriano Silva, e após conversa com o secretário de Estado de Saúde, Gilberto Figueiredo.

A ampliação do Regional de Cáceres seguirá os mesmos moldes do que foi feito no Hospital Metropolitano, em Várzea Grande, local onde foram construídos 210 leitos em 45 dias. A previsão é que a ampliação do Hospital Regional de Cáceres, que abrange 30 leitos, ocorra entre 35 a 40 dias. Será uma obra definitiva, ampliando o hospital, com 10 leitos de UTI e mais 20 leitos clínicos, exclusivos para atender casos de coronavírus na região, sendo uma referência regional para atender a população.

De acordo com o presidente da Fapemat, que é da região, os leitos serão importantes para atender não só o município de Cáceres, mas todos os municípios vizinhos, que utilizam a estrutura do hospital regional. “Nós, que somos de Cáceres, conhecemos a realidade daquela região e dos municípios que compõem a região, assim como a necessidade da ampliação da oferta de leitos, sejam clínicos ou de UTI. Nós fomos ao governador solicitar essa demanda e, de pronto,



fomos atendidos de forma positiva. O governador Mauro Mendes foi muito sensível às necessidades da região, ampliando o nosso hospital regional”, relatou Adriano Silva. Desde o início da pandemia, o Governo de Mato Grosso está ampliando leitos em todas as regiões do Estado, tanto nos hospitais regionais, quanto nos municipais, via parceria com os prefeitos. O governador Mauro Mendes também anunciou a criação de mais 60 Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) para atender casos de coronavírus no interior do Estado. As UTIs serão abertas em Confresa, Água Boa, Peixoto de Azevedo, Tangará da Serra e Barra do Garças.

“Essas UTIs serão criadas em parceria com as prefeituras, dentro do nosso plano de ação, para montar uma rede de leitos em todas as regiões de Mato Grosso”, afirmou o governador.

Mendes reforçou que, desde o início da pandemia, o Governo tem tomado



**Governador Mauro Mendes mostra estrutura do Hospital Metropolitano para o senador Carlos Favaro, deputada federal Rosa Neide e prefeito Binotti**

todas as ações para ampliar os leitos SUS, tanto na região da Grande Capital, quanto no interior.

Além dos 147 leitos no Hospital Estadual Santa Casa, em Cuiabá, e 278 no Hospital Metropolitano, em Várzea Grande, também estão sendo ampliados dezenas de leitos nos hospitais regionais e, via parceria com prefeituras, nas unidades municipais, para atender pacientes com coronavírus. Mato Grosso conta com 1.217 leitos públicos exclusivos para a Covid-19. Até a primeira quinzena de maio, a taxa de ocupação dos leitos clínicos não superava os 5% e das UTIs estava abaixo de 15%.

**Metropolitano** – O Governo de Mato Grosso vem promovendo uma série de melhorias na rede estadual de saúde. O objetivo é oferecer uma rede hospitalar com excelente estrutura para atender os usuários que dependem do Sistema Público de Saúde (SUS). No dia 14 de maio, entregou o Hospital Metropolitano, escolhido para ser a unidade

referência para o tratamento de pacientes diagnosticados com a Covid-19.

A obra mais rápida da saúde, finalizada em apenas 45 dias de trabalho, resultou na recuperação da estrutura existente e a construção de 210 novos leitos. Agora, o hospital é uma das unidades com maior capacidade de atendimento do Estado. Para realizar essas melhorias, foram investidos R\$ 16,5 milhões para reformar e ampliar os antigos setores em uma moderna unidade de saúde, com estrutura agradável para pacientes e profissionais que irão trabalhar no local.

Prontos para receber pacientes, os 210 novos leitos estão equipados com aparelhos de ponta. A tecnologia faz parte da nova estrutura, que possui camas elétricas, um modelo eficiente para proporcionar conforto e segurança na mobilização do paciente internado. Os quartos são amplos, possuem armários e são climatizados.

Além disso, os leitos estão aparelhados com equipamentos de monitoramento cardíaco e respiradores. Esses equipamentos proporcionam condições ideais para que os profissionais da saúde possam realizar o seu trabalho durante o tratamento de todos os pacientes que forem encaminhados para o Hospital Metropolitano.

A unidade hospitalar conta 238 leitos clínicos e 40 Unidades de Terapia Intensiva (UTI) disponíveis. Destes, 210 são totalmente novos, pois houve a ampliação de 180 leitos clínicos e 30 de UTI.

Após o encerramento do atual cenário de pandemia da Covid-19, toda a estrutura construída ficará em definitivo para o tratamento dos pacientes que dependem do Sistema Único de Saúde (SUS) no atendimento de especialidades contempladas antes da pandemia por coronavírus.



**“ESSAS UTIS SERÃO CRIADAS EM PARCERIA COM AS PREFEITURAS, DENTRO DO NOSSO PLANO DE AÇÃO, PARA MONTAR UMA REDE DE LEITOS EM TODAS AS REGIÕES DE MATO GROSSO”, AFIRMOU O GOVERNADOR MAURO MENDES.**

# Safra 2020/21 requer cautela de produtores; alta no dólar encarece insumos e pode trazer prejuízos

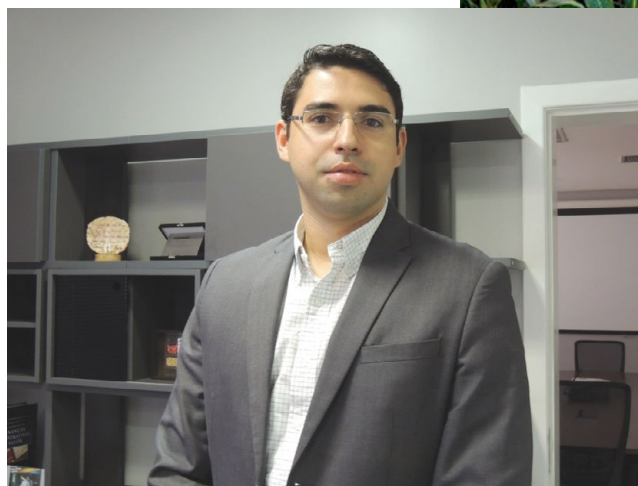
Superintendente do IMEA, Daniel Latorraca, explica que os produtores devem ficar em alerta para não serem pegos de surpresa nas variações da margem de produção



**ALINE ALMEIDA**

O agronegócio não parou com a pandemia. Como sempre, o campo tem sido a mola propulsora para a economia continuar se desenvolvendo. Apesar de todo o cenário, o segmento tem apresentado resultados positivos, inclusive com recorde de produção no país. Apesar disso, o Instituto Mato-grossense de Economia Agropecuária (IMEA), traz um alerta ao produtor em relação à próxima safra. Um dos motivos é que não sejam pegos de surpresa com a variação da margem de produção e, conseqüentemente, o prejuízo.

O superintendente do IMEA, Daniel Latorraca, pondera que os impactos para a safra 2019/2020, por enquanto, foram positivos para o término da comercialização da soja, que estava colhendo a partir de janeiro. No entanto, gera uma grande preocupação para a safra que vem, uma vez que os produtores já estão comercializando seus insumos para jogar a semente a partir de setembro. “Isso é um motivo de preocupação, uma vez que 50% do custo total ou



**“ISSO É UM MOTIVO DE PREOCUPAÇÃO, UMA VEZ QUE 50% DO CUSTO TOTAL OU 70% DO OPERACIONAL É DOLARIZADO. OS INSUMOS COMPRADOS PELOS PRODUTORES SÃO ATRELADOS AO DÓLAR E TIVERAM A MESMA ALTA OBSERVADA NO PREÇO DO PRODUTO”, CONFIRMA DANIEL LATORRACA.**

70% do operacional é dolarizado. Os insumos comprados pelos produtores são atrelados ao dólar e tiveram a mesma alta observada no preço do produto”, confirma. Se de um lado a alta do dólar foi

positiva para a comercialização, ela encareceu muito os principais insumos utilizados na lavoura. O que, segundo Daniel, exige do produtor uma melhor gestão da comercialização e do risco do câmbio, para que ele não seja pego de surpresa no ano que vem, quando for vender a totalidade da soja num câmbio potencialmente menor do que comercializou seus insumos. “Tem que tomar muito cuidado, porque aumentaram muito os desafios de lucratividade para a próxima safra, uma vez que está terminando a compra de insumos num momento em que o dólar está





no valor mais alto da história do país”, assevera.

No geral, Daniel avalia que os impactos mais expressivos vieram exatamente no início da pandemia. Ele destaca que o IMEA vem acompanhando o cenário desde março, quando se agravou a situação no Brasil. “Tivemos alguns impactos negativos pontuais, notadamente na questão do fluxo das exportações na segunda quinzena de março, quando no dia 20 de março começaram a ser divulgados os decretos Federal, depois estaduais e depois municipais. Eles causaram uma série de confusões do que poderia estar aberto ou fechado”, diz.

A não sintonia dos decretos, conforme Latorraca, impactou no fluxo das exportações, uma vez que fechou alguns comércios e serviços de apoio ao transportador, como comércio alimentício, restaurantes, borracharia. “Houve uma perda de fluxo, mas que foi contornada rapidamente, garantindo bom volume de comercialização/exportação no Estado. Tanto é que o primeiro quadrimestre do ano, de janeiro a abril, fecha muito próximo ao volume exportado de soja de Mato Grosso em 2019”, diz.

Daniel diz que este ano chegou ao número de 9,2 milhões de toneladas exportadas, muito parecido com o do ano passado. Também reforça

a boa colheita, que bateu recorde de produtividade de soja este ano, colhendo quase 35 milhões de toneladas. “Essa produção está boa parte vendida, continuando o destino, seja exportação ou mercado interno brasileiro para esmagamento”.

Falando em esmagamento, o superintendente do IMEA salienta que essa é uma agroindústria importante para o Estado. Afinal, continua com a produção em um patamar de alta utilização da capacidade industrial, haja vista os bons preços para óleo e farelo, que assim como o grão, tiveram um impacto positivo do câmbio. “O câmbio no Brasil chegou este ano a um patamar de R\$ 4,50, evoluiu muito rápido para chegar a quase R\$ 5,80 e isso ajudou bastante para preços internos de soja, óleo e farelo a subirem de valor em real e estimular mais comercialização e fechamento de contratos para exportação da safra vigente e também da próxima safra, que será plantada a partir de setembro deste ano”, reforça.

Sobre o milho, Daniel salienta que a colheita está iniciando. A projeção é positiva, principalmente ao preço que está comercializado. O dólar também ajudou na questão do milho. Deve colher uma safra de 32 milhões de toneladas, que já está 80% comercializada a um preço de

R\$ 27. O superintendente do IMEA frisa que a demanda brasileira de milho ainda é alta, por mais que tenha um estoque maior no mundo por conta do coronavírus, que diminuiu drasticamente o consumo de combustível, não só no Brasil, mas nos Estados Unidos, e fez com que as indústrias de etanol e milho nos Estados Unidos parassem as operações nos meses de março e abril, por uma demanda extremamente baixa, e diminuisse as projeções de consumo de milho para a produção de etanol naquele país.

“Isso aumentou o estoque mundial do produto, mas ainda não está impactando no Brasil, porque vivemos um cenário de escassez de milho no país, uma vez que comercializou muito rápido a safra passada e fez com que a gente chegasse ao primeiro semestre numa falta de milho em alguns estados brasileiros”.

Latorraca diz que um dos reflexos foi que a escassez fez a cotação do milho chegar, junto com o câmbio, a R\$ 60 em Campinas e R\$ 40 dentro de Mato Grosso. “A gente sabe que este patamar não deve se manter para a colheita, até porque deve haver a melhora no volume de produção, que vai começar a disponibilizar milho para este mercado, quando este primeiro semestre faltou”, complementa. ▀



# Home Office: modalidade cai no gosto de trabalhadores e empresas

Profissionais devem se atentar a uma série de recomendações para não comprometer a produtividade, nem trabalhar em excesso

 **ALINE ALMEIDA**

O Home Office é hoje uma das grandes discussões do mundo corporativo, quando se fala em futuras relações de trabalho. No Brasil, mesmo sendo um tema recente, o Home Office (trabalho de casa) foi imposto para grande parte da população devido ao novo coronavírus. Desde instituições públicas às privadas, funcionários tiveram que trabalhar de casa para evitar risco de contaminação.

Teve muita gente que não gostou, que custou a se adaptar, até porque, para muitos, os recursos disponibilizados num ambiente de trabalho são diferentes dos que temos em casa. Mas o fato é que, para muitos, o Home Office veio para ficar. Muitas empresas, inclusive, já estudam a possibilidade de implantar esta modalidade pós-pandemia.

Economista Emanuel Daubian ressalta que o Home Office traz vários pontos positivos, um deles é exatamente a proximidade da família, visto que a qualquer momento pode dar um abraço no seu filho, por exemplo. Outro benefício é maior independência, já que é só acordar e ir para o trabalho.

“Há ainda a redução do estresse decorrente do trânsito, por não ouvir buzinas, encarar filas, transporte coletivo lotado, procurar

estacionamento, correr o risco de acidentes”, cita Daubian.

O economista pondera, ainda, como ponto positivo, uma alimentação mais saudável, com o fim das marmitas, do fast-food e dos salgadinhos que fazem mal para a saúde. Também a redução de custos com transporte e refeição. “E a definição do próprio horário de trabalho para quem gosta de dormir tarde da noite e se sente mais produtivo nesse período, fique à vontade”.

Por outro lado, Emanuel Daubian frisa que o Home Office também traz aspectos negativos, a começar pela perda da privacidade pessoal, por ser chamado a todo instante para assuntos familiares no meio do trabalho. Também a possibilidade de excesso de carga de trabalho, pois há o perigo de misturar as coisas e estar com a cabeça sempre no serviço ou na casa.

Há risco, ainda, da indefinição de horários de trabalho e lazer. Se não houver planejamento e disciplina e não conseguir separar o momento de curtir com a família do momento de se concentrar nas obrigações do trabalho. “Existe a tendência ao isolamento social para quem mora só, uma vez que não haverá aquela conversa com os amigos do trabalho,

a troca de ideias, falar como está a vida e dar boas risadas com as coisas do dia a dia”.

A falta do contato social, de acordo com Emanuel, pode, sem dúvida, afetar psicologicamente, já que não existe a troca de experiências que acontece somente no ambiente de trabalho com outras pessoas, como uma dica pontual ou uma ideia para algo em que você esteja travado. A pessoa fica sem interação pessoal, olho no olho, comunicação corporal, que pode transmitir mais informações que uma conversa ao telefone ou online. “Outro aspecto é que, se a pessoa adoecer ou precisar tirar umas férias, não haverá ninguém para substituí-la”, salienta.

Daubian assegura que é possível ser produtivo trabalhando em casa. Para isso, aquele que optar pelo Home Office deve estabelecer limites – como uma agenda restrita, que a pessoa deve seguir religiosamente – para prevenir distrações. A dica do economista é criar uma lista de metas para o seu dia, que inclua uma série de tarefas mensuráveis que precisam ser realizadas.

“Trabalhe com horários, agendas, prazos e cronogramas, como se estivesse no escritório. Estabeleça limites para seus conhecidos. Claro que existem exceções. Seja claro com seu parceiro e amigos sobre o que você está fazendo”, orienta. O trabalhador deve verificar se tem

acesso a uma boa conexão de internet. Esse deve ser o primeiro item da lista, pois as atividades e a comunicação vão funcionar melhor no âmbito online. É preciso que o trabalhador tenha muito cuidado com as redes sociais, pois elas podem comprometer a produtividade.

“A dica é que a pessoa tenha um espaço reservado especialmente para trabalhar. Considere investir em uma cadeira confortável, armários e equipamentos de informática. Adquira uma fonte de luz, que também irá ajudar a se sentir mais confortável”, complementa Emanuel Daubian.

### **Pandemia trouxe mudanças nas relações trabalhistas**

Economista Vitor Galesso confirma que, historicamente, algumas das grandes mudanças, inclusive no trabalho, ocorreram por fatos externos, pandemias ou mudanças tributárias. Um dos exemplos citados pelo economista é o surgimento das indústrias de algodão, que ocorreram devido às mudanças tributárias. “Não podemos afirmar que o Home Office veio para ficar. Mas, certamente, essa pandemia está alterando as relações de trabalho”, diz.

Galesso pontua que uma dessas alterações é a possibilidade de reduzir o horário de expediente ou diminuir o

número de escritórios e as pessoas trabalhem de casa. “É tão eficiente quanto trabalhar em um escritório externo. Um escritório externo pode condensar atendimento, pessoas, estruturas. O trabalho em casa pode funcionar, mas com algumas regras”. O economista salienta que trabalhar em casa traz uma mudança de horários e estratégias do dia a dia. Quando a pessoa sai para trabalhar, ela praticamente se desliga das questões de casa e vai para o trabalho. Ela pode até carregar pensamentos, mas está longe. Trabalhando em casa está muito próximo, por isso é preciso que o profissional desenvolva, além de muita organização em casa, com estrutura mínima, disciplina e organização.

“Se o profissional não fizer o processo de Home Office como quando trabalha fora, como se vestir para trabalhar, preparar a sala, se isolar momentaneamente dos problemas, ele não vai conseguir. É uma mudança, também, no perfil das pessoas. Se elas quiserem fazer isso, precisa exercer de forma plena. Não adianta trabalhar de pijama, com a televisão ligada”, pondera.

Por fim, Galesso salienta que toda a produtividade vai depender de duas coisas. Uma é a disciplina do profissional de fazer, de cumprir todas as etapas. A segunda são as ferramentas necessárias para execução do trabalho. O profissional tem que ter boas ferramentas, como computador, scanner, rede, telefone e outros que usa habitualmente no escritório. “Sem disciplina, organização e ferramentas, trabalhar em casa reduz a produtividade”.

Vitor Galesso diz que tudo indica que, no futuro, as empresas vão cobrar a existência de profissionais que demonstrem este nível de organização e disciplina. “O perfil de dedicação, comprometimento, disciplina e organização é algo que vai passar a ser mais exigido a partir da pandemia e das mudanças provocadas pelos fatores externos”, finaliza.

### **Dicas para Home Office**

1 - *Crie um local de trabalho* - Estabeleça um cômodo da casa como o seu escritório. Coloque lá



**“O PERFIL DE DEDICAÇÃO, COMPROMETIMENTO, DISCIPLINA E ORGANIZAÇÃO É ALGO QUE VAI PASSAR A SER MAIS EXIGIDO A PARTIR DA PANDEMIA E DAS MUDANÇAS PROVOCADAS PELOS FATORES EXTERNOS”, PONDERA O ECONOMISTA VITOR GALESSO.**

tudo o que você precisa para realizar o trabalho apropriadamente.

2 - *Estabeleça uma jornada de trabalho razoável* - É necessário que se tenha um limite para evitar sobrecarga. Estabeleça um horário e cumpra à risca.

3 - *Evite distrações* - Se você tem filhos, gato, papagaio, cachorro, estabeleça limites para eles. Resolver problemas pessoais durante o horário de trabalho também está fora de questão. Você e as pessoas têm de entender que você está em casa, mas está trabalhando.

4 - *Comunique-se* - Estabeleça interações com todos que você trabalha. Seu chefe, colegas, clientes e fornecedores.

5 - *Tenha uma lista de tarefas* - Disciplina é a palavra-chave. Trabalhar em casa pode gerar distrações que afetam sua produtividade. Tenha uma lista exequível de tarefas a serem realizadas durante o dia e obrigie-se a cumpri-la.

6 - *Faça pausas* - Trabalhando no escritório, longe de casa, de vez em quando você dava uma levantadinha para ir ao banheiro, beber uma água, pegar um café. Adote esse hábito também em casa.

7 - *Saia do trabalho no fim do dia* - O importante aqui é não se tornar um refém do trabalho dentro da própria casa. Se você decidiu que sua jornada de trabalho acaba às seis da tarde, levante da cadeira às seis da tarde e vá fazer alguma outra coisa da vida. ▀



**“TRABALHE COM HORÁRIOS, AGENDAS, PRAZOS E CRONOGRAMAS, COMO SE ESTIVESSE NO ESCRITÓRIO. ESTABELEÇA LIMITES PARA SEUS CONHECIDOS. CLARO QUE EXISTEM EXCEÇÕES. SEJA CLARO COM SEU PARCEIRO E AMIGOS SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO”, ORIENTA O ECONOMISTA EMANUEL DAUBIAN.**

# **CORONAVÍRUS:** **Entre vidas que se foram e pacientes que se curaram, pandemia deixa rastros eternos**

A dor de quem perdeu um ente querido e o relato de quem teve a doença, ressaltam necessidade de devida atenção ao coronavírus

No início eram apenas números, que, com o passar do tempo, foram se tornando nomes e rostos. Hoje, é raro alguém que não sabe de um amigo, parente ou até mesmo conhecido, que foi infectado ou perdeu a vida para o coronavírus. A pandemia tem tomado proporções assustadoras e reforçam ainda mais a necessidade de nos cuidarmos.

Ninguém melhor do que aqueles que tiveram uma segunda chance e venceram o vírus para assegurar a necessidade de estarmos preparados contra este inimigo invisível. O cuiabano Kaike Almeida, 32 anos, é um dos que venceram a Covid-19. Há três anos ele deixou a família em Cuiabá e foi morar em Manaus (AM), a trabalho. Saudável e sem qualquer comorbidade, Kaike afirma que sempre foi muito criterioso quanto aos cuidados, até porque a região está entre aquelas com maior número de infectados e mortos no Brasil.

O jovem continuava trabalhando, mas conta que adotava todas as medidas de segurança, como uso de máscaras e higienização das mãos. No mês de abril, a dor no corpo, febre e tosse chamaram atenção. Os sintomas eram do coronavírus e ele foi diagnosticado em exame ao procurar uma unidade de saúde. Dois dias após a descoberta da doença, Kaike teve que ser internado em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Foram 3 semanas na luta pela vida. Kaike conta que passar por este momento só possível graças à união e orações de familiares e amigos. Apesar da distância, já que os familiares não puderam ir ao Estado do Amazonas acompanhar o paciente, Kaike disse que nunca se sentiu sozinho.

“É difícil explicar o que passa pela cabeça da gente. Até hoje não consigo acreditar pelo que passei. Achei que ia morrer, mas tive uma segunda chance. Quantos não tiveram a mesma sorte que a minha, quantas famílias hoje estão chorando pelos seus? Sou grato a

Deus por tudo que fez por mim”, diz. Outro exemplo de cura é o caminhoneiro José Vieira Simiano, 75 anos, morador de Rondonópolis. Ele foi diagnosticado com a doença e encaminhado, no dia 23 de abril, ao Pronto Socorro de Cuiabá, hospital referência para o tratamento da Covid na capital. Só depois de 30 dias internado é que Simiano recebeu alta.

“Para aqueles que ainda não acreditam no Coronavírus, que o uso da máscara é fundamental para se prevenir contra a Covid-19, fique em alerta. Essa doença mata. Todos devem se cuidar. Eu e minha família vamos fazer nossa parte. Essa porcaria mata”, disse.

Casado e pai de três filhos, o caminhoneiro resume o momento em uma palavra: gratidão. “Mesmo tendo recebido alta, não vou voltar a trabalhar, vou ficar pelo menos mais sessenta dias isolado. Todo cuidado é pouco, e como é. Graças a Deus que estou aqui para mandar essa mensagem para aqueles que ainda têm alguma dúvida sobre esse vírus”, ressaltou.

Saudável e sem nenhuma característica que colocasse no grupo de risco. No entanto, nem esses pontos positivos impediram que o cineasta Bruno Bini se tornasse mais um dos infectados pelo coronavírus. Bruno estava em viagem por países da Europa, para apresentação de seu filme “Loop”

em festivais de cinema. De volta a Cuiabá no mês de março, começou a apresentar os sintomas da doença. Foi quando, no dia 27 daquele mês, teve que ser internado em uma Unidade de Terapia Intensiva. No dia 1º de abril veio o resultado: Bini realmente estava com o coronavírus. O cineasta conta que logo que voltou a Cuiabá, já sentindo os sintomas, isolou-se da família em um hotel. Um primeiro exame foi feito, descartando a doença. Três dias depois, os sintomas foram se agravando e Bruno procurou um hospital. O pulmão já estava comprometido e, dias depois, com um segundo exame, o coronavírus foi detectado.

“Foi um susto para mim, pela minha idade, por praticar exercícios, não estar no grupo de risco. Por isso é importante adotar a ideia de que não existe grupo de risco. Todos estão suscetíveis”.

Bruno Bini ressalta que os sintomas começaram com uma tosse e febre e, em seguida, foram se agravando. Ele relata que nunca havia se sentido tão mal. A recuperação, conforme o cineasta, é resultado da sua mudança de atitude em saber que precisava fazer algo. Ele diz que começou a se esforçar e tentar sempre fazer mais, lutando contra a doença. Bini também atribui a melhora ao excelente trabalho dos profissionais de saúde, que sempre estiveram empenhados no tratamento.



**“HÁ UMA INCERTEZA MUITO GRANDE SOBRE O QUE O VÍRUS PODE FAZER EM CADA ORGANISMO E QUAL O TIPO DE MEDICAMENTO ADEQUADO. NESTE MOMENTO, A MELHOR OPÇÃO É A CAUTELA MÁXIMA, NOS CUIDARMOS E CUIDAR DOS OUTROS”, AFIRMA BRUNO BINI.**



**“GOSTARIA MUITO QUE ELA ESTIVESSE AQUI, MAS DEUS ESCOLHEU NOVOS CAMINHOS PARA ALESSANDRA. A CERTEZA É QUE AQUI ELA CUMPRIU COM SUA MISSÃO E MUITO BEM. NUNCA FUGIU DE TRABALHO, SEMPRE SE DEDICOU MUITO SENDO PROFISSIONAL”, CONFIRMA BENEDITO LEITE, MARIDO DE ALESSANDRA.**

“Há uma incerteza muito grande ao que o vírus pode fazer em cada organismo e qual o tipo de medicamento adequado. Neste momento, a melhor opção é a cautela máxima, nos cuidarmos e cuidar dos outros”, assevera.

Medo constante também cerca profissionais da saúde. Lidar com uma doença nova é um grande desafio, principalmente para aqueles que estão na linha de frente no combate ao coronavírus. E quando os nossos profissionais da saúde, os “heróis de capa”, trocam de lugar com pacientes? Foi o que aconteceu com duas servidoras

infectadas e que preferiram não se identificar à reportagem, por medo de represálias. Na matéria, vamos utilizar os nomes fictícios “Ana Maria” e “Fernanda”, apenas para facilitar a leitura.

Quase três décadas de dedicação ao que mais gosta: salvar vidas. Essa é a história da enfermeira Ana Maria, que já vivenciou vários momentos marcantes na profissão. Acostumada a atender pacientes, Ana diz que, dos momentos que viveu, sem dúvidas, um dos que ficará marcado é quando passou a ser a paciente. Tudo começou com uma crise de tosse e os sintomas foram agravando, até que o que mais temia aconteceu: a enfermeira testou positivo para o coronavírus.

“Tudo aconteceu muito rápido, jamais pensei que eu seria uma das vítimas dessa doença. Fiquei muito assustada, achei que ia morrer”, diz. Ana Maria destaca que foram mais de três semanas entre a descoberta da doença, internação na Unidade de Terapia Intensiva e, enfim, a alta. “Ver um paciente lutando pela vida é uma coisa que nós profissionais estamos acostumados. Nunca imaginei que eu estaria numa cama, lutando pela minha vida também. Tive mais uma chance e creio que não foi por acaso, vou continuar minha missão por aqui”, reforça.

Fernanda conta que na unidade de saúde em que trabalha, viu aos poucos os colegas serem infectados pelo coronavírus. O cuidado na unidade estava redobrado, segundo a enfermeira. Máscaras, luvas, álcool em gel passaram ser constantes. Mas nem todo cuidado foi suficiente. Fernanda testou positivo para a Covid-19. O quadro também começou com uma tosse seca, que evoluiu para dores no corpo e febre. A enfermeira foi, então, a uma unidade particular de saúde e passou por uma série de exames. O material coletado confirmou a doença. Foram 14 dias internada, 5 deles em UTI. Casada e mãe de duas filhas, Fernanda ressalta que o temor maior era de que a família tivesse sido infectada pela doença. Eles passaram por exames, que

deram negativo. “Descrever esses 14 dias é uma coisa que nunca vou conseguir. Mais do que nunca sou grata pela minha vida”, afirma.

As duas profissionais ponderam que muitos colegas estão, mais do que nunca, doando inteiramente suas vidas para o combate à pandemia. Tanto que, alguns decidiram se afastar da família para impedir possível contágio e estão redobrando os cuidados para tratar, da melhor forma possível, aqueles que lutam pela vida diariamente.

As profissionais lamentam o fato de que a sociedade ainda está desacreditada quanto à gravidade da Covid-19. As enfermeiras destacam que o vírus é potencialmente contagioso e lidar com uma doença nova ainda é muito difícil. Ana Maria e Fernanda contam que chamou a atenção o alastro da doença entre os colegas. Em questão de dois dias, profissionais de plantões distintos foram todos contaminados, sendo que 3 foram para a UTI.

“É muito triste saber que, mesmo sendo obrigatório o uso da máscara, muitos ainda resistem à utilização ou o fazem de forma equivocada. As pessoas não sabem o quanto estão colocando em risco suas vidas e as de outras pessoas. A doença pode matar, sim, e ela não escolhe quem leva”, pondera Fernanda.

Ana Maria também lamenta a descrença de parte da população. “Não desejo o que passei nos dias de internada a ninguém. Estou viva, mas poderia ser diferente, como está sendo com outras pessoas. A população precisa dar mais valor à vida. Não custa nada usar uma máscara, adotar medidas de higiene, são coisas simples que com certeza pouparão muitas e muitas vidas”, alerta.

#### **Vidas que se foram**

Aos 24 anos e cheia de sonhos, Juliana Akemi Matsushita perdeu a luta para o coronavírus e teve seus sonhos interrompidos. Moradora da cidade de Mirassol D'Oeste, a jovem, casada, estudante de Fisioterapia, foi a oitava vítima da doença no Estado. Foram 21 dias da descoberta

da doença até a morte, destes, 15 dias foram numa Unidade de Terapia Intensiva na cidade de Cáceres.

Tio de Juliana, o prefeito de Cáceres, Francis Maris, explica que o esposo da jovem foi quem contraiu a doença na empresa em que trabalhava. O homem cumpria medidas de isolamento na casa em que morava com Juliana. Francis conta que, para o marido da sobrinha, a doença veio apenas como uma gripe, mas logo Juliana foi contaminada, não respondendo da mesma forma.

A estudante, que estava no grupo de risco devido à obesidade, começou a apresentar os sintomas do coronavírus e foi até um posto de saúde de Mirassol D'Oeste. Na unidade de saúde, ela foi mandada para casa. O primeiro exame deu "falso negativo". Francis conta que o quadro da sobrinha voltou a piorar, tendo ela ido novamente ao posto de saúde. Mais uma vez teve que voltar para casa. Só após procurar a unidade de saúde por três vezes, com falta de ar e piora no quadro, é que Juliana foi transferida para a cidade de Cáceres, referência no tratamento na região Oeste do Estado.

"Ela logo foi internada e foi para Unidade de Terapia Intensiva. Foram 15 dias de luta e ela não resistiu", afirma Francis.

O prefeito pondera que, apesar de outras pessoas da família terem contato com Juliana, todos testaram negativo para a doença. "Perder alguém querido é sempre uma dor, sofremos muito com a morte da Juliana. Principalmente, porque ela era tão jovem, tinha tantos sonhos. A família está muito entristecida, mas estamos apegando a Deus neste momento de dor", frisa.

Apesar de ser moradora de Mirassol D'Oeste, Juliana morreu em Cáceres. Na região Oeste, a cidade de Cáceres é uma das com mais casos de infectados. Até a primeira quinzena de maio, três mortes já haviam sido confirmadas. Francis salienta que medidas duras precisaram ser tomadas na luta contra o vírus. Uma delas foi a multa de R\$1 mil para os comerciantes que autorizarem as pessoas a entrar nos

estabelecimentos sem máscaras. "O resultado tem sido muito positivo. Antes as pessoas não usavam máscaras, hoje, na cidade, mais de 90% estão fazendo o uso deste acessório de proteção", diz.

Por outro lado, Francis Maris lamenta o fato de que muitas pessoas achem que o coronavírus é uma "invenção" e que "não existe". Com essa falsa ilusão, as pessoas deixam de se prevenir e colocam em risco suas vidas e de outras pessoas. "Muitas pessoas serão infectadas, para uns será apenas uma gripe, outros não terão a mesma sorte. Cada um reage de uma forma à doença. Por isso, o clamor que faço é para que as pessoas adotem quanto mais medidas de higiene, usar máscaras e prevenir de todas as formas possíveis. A população ainda precisa conscientizar, estamos falando de vidas", finaliza.

Foram 46 dias de luta. Batalha vivida pela enfermeira Alessandra Bárbara Pereira Leite, que por anos dedicou-se a salvar vidas. Depois de quase duas décadas de trabalho prestado, somente como servidora do Estado, a luta de Alessandra chegou ao fim. No dia 18 de maio de 2020, a profissional deixou marido, filhos, amigos e pacientes.

A enfermeira trabalhou na unidade III do Adauto Botelho, em Cuiabá. A unidade tem mais de 20 profissionais com a Covid-19. Hipertensa e diabética, Alessandra teve contato direto com o primeiro infectado na unidade, um caso confirmado em meados de março.

Mesmo com a pandemia, o marido de Alessandra, Benedito Marques Pereira Leite, afirmou que a enfermeira continuava a trabalhar somente com uma máscara, sem equipamentos de proteção. Ele também relata que a pessoa com caso confirmado demorou a ser afastada, colocando os outros profissionais em risco.

Logo que apresentou os primeiros sintomas, Alessandra foi para uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA), mas não foi afastada do trabalho. Em seguida, procurou uma unidade particular. Com a piora



**"PERDER ALGUÉM QUERIDO É SEMPRE UMA DOR, SOFREMOS MUITO COM A MORTE DA JULIANA. PRINCIPALMENTE PORQUE ELA ERA TÃO JOVEM, TINHA TANTOS SONHOS. A FAMÍLIA ESTÁ MUITO ENTRISTECIDA, MAS ESTAMOS APEGANDO A DEUS NESTE MOMENTO DE DOR"; FRISA O PREFEITO FRANCIS MARIS**

do quadro e apenas uma semana depois dos sintomas relatados, é que a mulher foi chamada para teste.

O marido de Alessandra chegou a levar a enfermeira para a Santa Casa, hospital considerado referência de tratamento, mas ela teve que ser transferida para uma Unidade de Terapia Intensiva do Pronto Socorro de Cuiabá. Depois disso, começava a batalha pela vida. Alessandra lutou contra a doença, mas não resistiu.

O marido de Alessandra descreve a profissional como muito comprometida e que jamais faltaria trabalho por coisas pequenas. "Gostaria muito que ela estivesse aqui, mas Deus escolheu novos caminhos para Alessandra. A certeza é que aqui ela cumpriu com sua missão e muito bem. Nunca fugiu de trabalho, sempre se dedicou muito sendo profissional", afirma Benedito Leite. ▀

# Fiocruz estima que metade da população pode sofrer manifestação psicopatológica por conta da pandemia

Isolamento social, enxurradas de informações, fake news. Veja as formas de cuidar da saúde mental durante e após a pandemia do coronavírus



 **ALINE ALMEIDA**

**N**ão estamos acostumados a parar. No entanto, 2020 nos obrigou a isso. O anúncio feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de que estávamos diante da pandemia do novo coronavírus, gerou diversas mudanças no funcionamento da sociedade: pessoas em quarentena, cidadãos preocupados por não poderem ficar em casa, funcionários trabalhando em home office, escolas, universidades e comércio fechados. Em meio a este cenário, a preocupação com a saúde

mental está entre os principais reflexos do coronavírus. O tema, inclusive, está sendo abordado por pesquisadores de diversos países. A recomendação é que se redobre os cuidados com relação à saúde mental, principalmente àqueles que têm predisposição à ansiedade e depressão.

Psicóloga Laura Oliveira Gonçalves (CRP-MT 18/02109), salienta que mundialmente estamos enfrentando momentos de crise na saúde pública. Frisa que o Coronavírus Disease (COVID-19) é uma doença que foi

identificada, pela primeira vez, em dezembro de 2019 na China, e está revolucionando o mundo de uma forma geral. “Infelizmente, o Coronavírus trouxe muito pânico e medo, por isso, além de estarmos atentos aos aspectos físicos e biológicos relacionados a esta doença, cabe também fazermos uma análise minuciosa de outros pontos relevantes voltados para a saúde mental e emocional das pessoas”, diz.

Laura explica que o excesso de notícias e informação tem levado





o ser humano a um descontrole e a uma insegurança sem igual. Com o advento tecnológico, a propagação das chamadas Fake News (notícias falsas) trouxe um grande impacto viral e, através de chamadas sensacionalistas, tendem a prender o público e acabam, assim, por desestabilizar emocionalmente quem consome essas notícias. “A cada minuto surge uma nova notificação nas mídias, colaborando por aumentar o medo e o desespero das pessoas. Com isso, é natural a presença de transtornos de estresse

pós-traumático, transtornos de ansiedade generalizada, pânico e outros sintomas decorrentes”, complementa.

A psicóloga ressalta que, infelizmente, essas são as respostas de nossa mente para a tão temida pandemia que se desenha no cenário mundial. “Como estão recebendo uma enxurrada de notícias, as pessoas se sentem inseguras e sem muita certeza do que pode realmente ser real. A sensação mais comum é a falta de controle, incerteza com os dias futuros e uma instabilidade

relativa a tudo e a todos. Pessoas infectadas ou com suspeita podem, pelo desespero, apresentar comportamentos impulsivos e até evidenciar tendências suicidas”.

A orientação, segundo Laura, é que as pessoas procurem não alimentar mais ainda a sensação de medo e pânico que se instaurou. “A COVID-19 trouxe um verdadeiro estrago para a economia e paz mundial. Não podemos contribuir com o caos. Devemos evitar as Fake News. Buscar as informações corretas e verdadeiras sobre o assunto, não divulgar as falsas notícias e respeitar as orientações da Organização Mundial de Saúde, que preconiza medidas de cuidado e precaução para não se adquirir a doença”, destaca.

Psicólogo Carlos Eduardo Leite (CRP 18/04552) pondera que a restrição do ir e vir e a necessidade de ficar em casa, imposta por essa pandemia, exige que nós tenhamos que ficar conosco e com nossa família. Carlos salienta que é uma oportunidade para refletir sobre porque podemos estar ansiosos, preocupados com o futuro e as incertezas latentes. “É importante perceber a situação como uma oportunidade para aprender a lidar consigo mesmo, explorar algo praticamente esquecido, que é o tédio, vivenciar o presente, o agora”, diz.

O psicólogo reforça que a preparação para o futuro é algo pelo qual todos nós estamos passando. O que está incerto e trágico para alguns, para outros está se tornando uma nova forma de viver e lidar com o “novo”. Carlos Eduardo frisa que muitas coisas novas estão por vir. O ser humano está se adaptando para novas formas de trabalho, de convívio com outros seres humanos e até sua relação com a natureza. O psicólogo confirma, ainda, que se preparar para o futuro, se adaptar às mudanças exigidas pelo momento, deve acontecer, mas sempre analisando as possibilidades reais, sem sofrer precipitadamente pelas hipóteses de um futuro incerto, analisar se seus pensamentos



**“A CADA MINUTO SURGE UMA NOVA NOTIFICAÇÃO NAS MÍDIAS, COLABORANDO POR AUMENTAR O MEDO E O DESESPERO DAS PESSOAS. COM ISSO, É NATURAL A PRESENÇA DE TRANSTORNOS DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO, TRANSTORNOS DE ANSIEDADE GENERALIZADA, VPÂNICO E OUTROS SINTOMAS DECORRENTES”, AFIRMA A PSICÓLOGA LAURA GONÇALVES.**

estão focando apenas no negativo, sem considerar as possibilidades positivas do que está por vir.

“Isso é considerado uma falha cognitiva, quando não analisamos de forma abrangente as possibilidades e escolhemos apenas um lado, sem considerar os outros. Quantas vezes na vida já pensamos ‘É sempre comigo’, ‘Tudo dá errado’, ‘Não vai dar certo’ e no fim estávamos errados?”, questiona.

Leite reforça que, nessa pandemia, muitos estão propensos a esse tipo de pensamento e quando eles vierem, devem ser

questionados para não sofrermos antecipadamente por algo que pode não acontecer. O psicólogo frisa que “o agora” deve ser aproveitado. “Para muitas famílias, esse é um momento para se estar junto, que em outros tempos não seria possível, pela carga de trabalho. Perceba se você não estava negligenciando aspectos emocionais, cuidados com você e com os seus próximos, que podem ser retomados nesse momento”.

Para os pensamentos que geram ansiedade, Carlos Eduardo sugere utilizar uma técnica de respiração para reduzir os sintomas e os desconfortos causados por ele. A técnica é 4-7-8, você vai inspirar o ar pelo nariz, contando mentalmente até 4, então vai segurar sua respiração por 7 segundos e expirar o ar pela boca lentamente, fazendo barulho, durante 8 segundos. Repita este ciclo por 3 ou 4 vezes seguidas, diariamente. “Ela é uma técnica utilizada para nos fazer dormir, mas ajuda na redução de estresse e ansiedade. Claro que, se estiver passando por dificuldades emocionais e picos de ansiedade, depressão ou sintomas de pânico, você deve procurar um profissional para lhe ajudar”, finaliza.

### **CORONAVÍRUS E SAÚDE MENTAL: FIOCRUZ RESPONDE DÚVIDAS MAIS COMUNS ENTRE A POPULAÇÃO**

A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) disponibilizou em seu site uma série de recomendações relativas à saúde mental, principalmente neste momento de pandemia, onde os cuidados com a saúde precisam ser redobrados. Toda a situação pode afetar também a saúde mental das pessoas, aumentando a ansiedade, insegurança, tristeza e outros sentimentos diante do isolamento social e das incertezas. Algumas perguntas foram respondidas em conjunto com a pesquisadora Débora Noal e a equipe do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (Cepedes) da Fiocruz. O conteúdo completo pode ser lido na página <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/coronavirus-e-saude-mental-tire-suas-duvidas-aqui/>

### **Quais os danos psicológicos desse confinamento para a população? A piora do estado de saúde mental das pessoas em época de quarentena é real?**

Durante uma pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento. Estima-se que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal.

### **Como lidar com as frustrações geradas pelo impacto do coronavírus?**

Entre as estratégias de cuidado psíquico em situação de pandemia, destacam-se, entre outras: reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar. Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas à pandemia.

Como se manter informado e lidar com a expectativa de piora do quadro de contaminação e mortes sem ter crises de ansiedade? Como evitar pensar nos cenários futuros (de doença e crise econômica)?

Entre as estratégias de cuidado psíquico em situação de pandemia, destacam-se, entre outras: buscar fontes confiáveis de informação, como o site da Organização Mundial da Saúde; reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas.

### **O que recomendam para as pessoas que moram só, incluindo as que vivem fora do país? Como lidar com a solidão?**

Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que



markha



Venha e matricule-se!



 [academiamedley](https://www.instagram.com/academiamedley)

**ACADEMIA  
MEDLEY**  
*Você e seu filho  
merecem o melhor*

R. Ten. Eulálio Guerra, 162, Araes, Cuiabá - MT,  
78005-510 - Te.: (65) 3624-1237

virtual, com familiares, amigos e colegas. Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário).

### **Quais sugestões prioritárias e de fácil ação para os que estão em casa e já se sentem solitários e desmotivados?**

Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional. Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente). Bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia.

### **Como fazer para diminuir a sensação de que sempre estamos sujeitos?**

Durante uma pandemia, pensamentos e atitudes recorrentes sobre a saúde da nossa família (como as ações relacionadas à higienização da casa) estão entre as reações comportamentais mais comuns. Alguns critérios para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada está se tornando sintomática e precisará ser encaminhada são: sintomas persistentes; sofrimento intenso; comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano; dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho etc. Nesses casos, e quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional, deve-se buscar um profissional de saúde.

### **Como lidar com a procrastinação nos afazeres com tanto tempo disponível e não se culpar por isso? Como controlar o distúrbio**

### **alimentar com o aumento da ansiedade?**

Durante uma pandemia, letargia e alterações de apetite estão entre as reações comportamentais mais comuns. Alguns critérios para determinar se uma reação psicossocial considerada esperada está se tornando sintomática e precisará ser encaminhada são: sintomas persistentes; sofrimento intenso; comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano; dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho etc. Nesses casos, e quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional, deve-se buscar um profissional de saúde.

### **Como lidar com vícios nesse período de quarentena? Qual a recomendação para as famílias nas questões relacionadas a uso abusivo de álcool como fuga de contato com este momento?**

A recomendação é evitar o uso de tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções. Quando a primeira fase da epidemia não recebe um suporte adequado em saúde mental e atenção psicossocial, pode-se encontrar, depois, um grande número de pessoas com problemas como depressão, consumo excessivo de álcool e outras drogas, comportamento violento etc.

### **Como ajudar uma pessoa que está com muita ansiedade e nunca realizou tratamento, mas devido às crises passar a ter sintomas parecidos com o do coronavírus?**

Durante uma pandemia, reações como essa não são incomuns e existem estratégias para lidar com elas, como investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente), bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado

para gerenciar emoções durante a epidemia. Entretanto, caso as estratégias recomendadas não sejam suficientes para o processo de estabilização emocional, é importante buscar auxílio de um profissional de Saúde Mental e Atenção Psicossocial (SMAPS) para receber orientações específicas.

### **Depois que isso passar, será que vamos vivenciar um aumento dos números de suicídio?**

A violência doméstica e a conduta suicida são complicações graves que podem estar associadas ao contexto de pandemia. Isso reforça a importância do acolhimento e da garantia de atenção psicossocial para situações emergenciais, como crise psicótica e tentativa de suicídio, entre outras. Reforça também que as estratégias de intervenção em saúde mental são importantes “antes”, “durante” e “depois” da epidemia. ▲



**“É IMPORTANTE PERCEBER A SITUAÇÃO COMO UMA OPORTUNIDADE PARA APRENDER A LIDAR CONSIGO MESMO, EXPLORAR ALGO PRATICAMENTE ESQUECIDO, QUE É O TÉDIO, E VIVENCIAR O PRESENTE, O AGORA”, DIZ O PSICÓLOGO CARLOS EDUARDO LEITE.**



Mire a câmera de seu celular aqui

# Já ficou sabendo mais, hoje?



Cada click no **Única News** é uma possibilidade de saber mais e mais. Pois os fatos ocorrem de maneira muito rápida e a seleção do que é mais importante para você, é a nossa principal tarefa. Qualidade, profundidade e imparcialidade são nossas réguas. Ajude-nos a te informar melhor, compartilhe o **ÚnicaNews**.



ACESSE  
**ÚNICA  
NEWS**  
.COM.BR





## **Dermatologia X Plasma Rico em Plaqueta: tratamento pode ser usado para rejuvenescimento**

Dermatologista Karin Krause enfatiza que proteínas do sangue estimulam, de maneira eficiente, a regeneração e reprodução celular

O uso do plasma rico em plaquetas (PRP) em medicina vem se tornando mais frequente na última década. Dermatologista Karin Krause Boneti enfatiza que seu uso na dermatologia já é amplamente empregado na Europa e América do Norte, ganhando cada vez mais espaço na dermatologia no Brasil. O que vem a ser o PRP e qual o mecanismo de ação na sua utilização dentro da dermatologia?

Karin explica que a expressão “plasma rico em plaquetas” é usada genericamente para descrever uma suspensão de plasma obtida a partir do sangue total, preparada de forma a conter concentrações de plaquetas superiores às encontradas normalmente no sangue circulante. Essa suspensão é obtida através da coleta de sangue venoso em um tubo de ensaio, contendo anticoagulante e posteriormente submetido a um processo de centrifugação, por cinco minutos. “Esse processo promove uma decomposição do sangue, separando o plasma dos glóbulos vermelhos e brancos. Assim, é possível aspirar o plasma e utilizá-lo nos protocolos terapêuticos”, diz.

A dermatologista ressalta que nosso sangue, além das células vermelhas (hemácias) e brancas (leucócitos), possuímos as plaquetas e, dentro delas, grânulos contendo diversos tipos de fatores de crescimento denominados por siglas como: PDGF (Platelet derived

growth factor) e VEGF (Vascular Endothelial growth factor), que estimulam o crescimento de novos vasos sanguíneos, o FGF (Fibroblast Growth Factor) – fator de crescimento fibroblástico, que estimula a produção de colágeno e o EGF (Endothelial Growth Factor), que estimula a reprodução e crescimento celular, entre outros. Essas proteínas estimulam de maneira eficiente a regeneração e reprodução celular.

### **ALOPECIA X PRP**

O PRP tem se destacado como uma importante ferramenta no tratamento da calvície, sendo aplicado em todo o couro cabeludo através de microinjeções, em média de 3 a 6 sessões, com intervalos mensais. Estudo in vitro e in vivo em animais, mostrou que há maior proliferação de células da papila dérmica quando incubadas com PRP, em comparação aos controles. Os animais que receberam injeções de PRP subcutâneo mostraram mais velocidade de transição da fase telógena (fase de queda) para a anágena (fase de crescimento capilar), quando comparados aos controles, que receberam apenas injeções de solução salina.

### **CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS X PRP**

A utilização do PRP para acelerar a cicatrização de feridas é a que mais inspira estudos clínicos. Karin Krause

destaca que publicações abordam vários temas, como, por exemplo, seu uso no tratamento de feridas crônicas em pacientes diabéticos, na avaliação da velocidade de reepitelização de áreas doadoras para enxertos de pele e fechamento de úlceras crônicas devido a insuficiências vasculares, entre outros. A presença de receptores de membrana das plaquetas em células dérmicas indica a participação dessas células em processos de reparação e cicatrização. “Assim, a aplicação do plasma rico em fatores de crescimento nos tecidos lesados é benéfica para atribuir mais agilidade aos processos de regeneração”, diz.

### **REJUVENESCIMENTO X PRP**

Um estudo com aplicação de PRP junto ao meio de cultura de fibroblastos dérmicos humanos, levou a uma maior proliferação dessas células, bem como aumentou a sua produção de colágeno, em comparação às culturas-controle, que não foram incubadas com PRP. Da mesma forma, a cultura de células-tronco derivadas de tecido adiposo em meio com PRP, também aumentou a proliferação dessas células. “Esse achado reforça a possibilidade de o PRP interferir na biologia das células-tronco presentes na pele e embasa a sua utilização como um promissor agente estimulador de fibroblasto, com aumento do colágeno e combatendo de forma efetiva o envelhecimento cutâneo”, afirma Karin.

A dermatologista frisa ainda que, com todas estas evidências científicas, é inegável que o tratamento com plasma rico em plaqueta é extremamente promissor e sua abrangência certamente se estenderá para outras aplicações, haja vista o seu enorme potencial em estimular as células tronco. Karin pondera que essa vertente ainda requer muitos estudos científicos, mas já engatinhamos para uma nova era dentro da medicina, que nos permitirá um maior entendimento de como funcionam as vias de sinalizações e diferenciação celular.

“Esse é só o começo. Espera-se, através dessas descobertas, criar a partir de células troncos do próprio indivíduo, conhecendo as corretas vias de sinalizações, desenvolver tecidos como pele e cabelo, resolvendo de forma definitiva problemas como a calvície, regeneração cutânea e a formação de colágeno no combate ao envelhecimento cutâneo”, complementa a dermatologista. ▲



#### **FRÉMISSANT**

**Clínica de Dermatologia**  
Rua Baurus. Lt 06, Qd 03,  
Alphaville, Jardim Itália.  
Cuiabá – MT  
Dr<sup>a</sup> Karin Krause Boneti  
Diretora Médica  
CRM: 5360. RQE: 2760  
(65) 3653-3361  
(65) 3653-6320



# Feminicídios disparam durante isolamento imposto pela pandemia

O registro de 22 feminicídios em Mato Grosso – apenas no primeiro quadrimestre de 2020 –, revela que as mulheres não sabem o que temer mais: se a pandemia da Covid-19 ou o isolamento social, que as tem obrigado a ficar mais tempo dentro de casa com companheiros agressivos, dispostos não só a espancá-las, como forma de lhes “dar uma lição”, mas também a matá-las, por desobedecerem ao princípio arcaico sobre “quem manda dentro de casa”. Com um aumento de 47% em relação ao mesmo período de 2019, quando ocorreram 15 casos, Mato Grosso já ganhou a cena várias vezes nos relatórios nacionais de violência, tendo a mulher como alvo. Neste levantamento, em particular, o mês de março foi o que apresentou mais ocorrências, com sete mortes, contra dois do ano anterior. Os meses de janeiro, fevereiro e abril de 2020 apresentaram cinco casos cada, enquanto em 2019 foram seis, três e quatro, respectivamente.

O confinamento social, que se tornou medida preventiva eficiente contra o contágio do vírus, não vale, entretanto, para muitas mulheres que são obrigadas a ficar dentro de casa com estes parceiros, passando a figurar nas estatísticas cruéis da violência de gênero.

Em Mato Grosso, estes dados – de acordo com a Superintendência do Observatório de Violência da Secretaria de Estado de Segurança Pública – são ainda considerados preliminares, diante do fato de que, em se tratando de violência doméstica, agressões que terminam em mortes têm seus números alterados, constantemente. Principalmente onde já foram registradas outras denúncias de espancamentos, desvelando relacionamentos abusivos.

Além disso, após a investigação policial, a definição de autoria e motivação podem reverter estes quadros para a classificação de “homicídio doloso”. No entanto, no “chão ensanguentado”, ainda jazem os corpos de várias mulheres, indiferentes às classificações.

Periódicos como El País, Le Monde e tantos outros veículos de comunicação em massa internacionalmente conhecidos, vêm publicando a escalada

da violência contra a mulher nesta quarentena. Alguns, optando em ressaltar esta escalada, apontam agressões e mortes por meio de porcentagens. Na França, os casos de violência aumentaram em 30% desde o começo da crise sanitária provocada pelo coronavírus. Já na China, os casos triplicaram. Na América Latina, alguns países têm a coragem de apontar os números reais, como a Colômbia, onde 12 mulheres foram assassinadas, e outras seis na Argentina, no início do distanciamento social. A violência de gênero é uma pandemia silenciosa. Precisamos ressaltar – realizando um breve histórico da violência –, que se houve elevação das agressões e mortes durante a pandemia, não foi a Covid-19 quem a criou. Muito antes, esta violência de gênero, que reflete relações de poder, são produzidas pelo processo ininterrupto de inferiorização. Com sua intensificação, por conta do isolamento de mulheres com seus parceiros agressivos, mas, sobretudo, pela sensação de impunidade provocada por este distanciamento. Fatores agravam – ou pelo menos são usados como estudo e resposta –, como uso de álcool e a situação econômica desfavorável, que abala premissas de masculinidade, a partir do desemprego ou da redução de renda.

O certo, no entanto, é que, historicamente, a mulher é vítima preferencial da violência contra seu corpo. Esta, em particular, é uma pandemia que existe há muito tempo. Internacionalmente, o problema provocou a criação de medidas de combate à violência doméstica, algumas bastante criativas. Na França, por exemplo, as denúncias podem ser feitas pela internet. Há, inclusive, um chat onde as vítimas podem conversar diretamente com policiais. Nele, há um botão de emergência que fecha a página com as mensagens trocadas, caso a mulher esteja em perigo imediato. Se algumas das vítimas estiverem em uma farmácia para se medicar após as agressões, por exemplo, foi criada uma ‘senha’, que podem pronunciá-la, ativando um sistema de alerta de violência doméstica.

Na Espanha, foi criada uma ferramenta

de denúncia por mensagem com geolocalização, por Whatsapp. Na Suíça, a Secretaria de Promoção da Igualdade de Gênero e de Prevenção de Violência Doméstica de Genebra conseguiu uma ajuda importante que cresce dia após dia: o apoio de vizinhos, que têm cada vez mais acionado a polícia quando ouvem as brigas.

No Brasil também foram asseguradas algumas vitórias, mas os números estarrecedores vêm deixando estas ações opacas diante dos índices elevados de agressões e mortes. Enquanto a taxa anual de feminicídios é de 2,3 mortes para 100 mil mulheres no mundo, no Brasil ela é de 4 mortes para 100 mil mulheres. Nossa taxa é 74% maior do que a média mundial, revelando que a violência contra a mulher sempre foi uma doença altamente contagiosa.

Não é à toa que somos o quinto país do mundo em casos de feminicídio, segundo a Organização das Nações Unidas. Relatórios que apontam que, a cada hora no Brasil, 536 mulheres são agredidas e outras 1.300 morrem, anualmente, vítimas de feminicídio. Ou seja, morrem tão somente pelo fato de ser mulheres.

Agora, com este confinamento, tudo parece se agravar, com os números disparando, acentuando a violência doméstica pré-existente, como se fosse um gatilho para os comportamentos mais violentos. Há ainda uma diferença enorme entre as teses de proteção e os direitos constituídos, agressões e mortes de que somos diariamente alvos e vítimas. ▴



**Lucy Macedo é empresária, Diretora do site Única News e Revista Única**



# NOSSO TRABALHO NO COMBATE AO CORONAVÍRUS.

## PROIBIÇÃO DO CORTE DE ENERGIA E ÁGUA PARA FATURAS EM ATRASO

As ações de combate ao coronavírus fazem parte do trabalho da Assembleia Legislativa. Uma delas foi proibir o corte no fornecimento de energia e água para faturas que estejam com pagamento atrasado. É a Assembleia mantendo todos os seus esforços para que os cidadãos mato-grossenses sigam suas vidas com confiança.

### OUTRAS AÇÕES REALIZADAS PELA ASSEMBLEIA NESTE PERÍODO DE PANDEMIA:

- ENVIO DE R\$ 30 MILHÕES PARA SEREM INVESTIDOS NA SAÚDE
- SERVIDORES DA SAÚDE E SEGURANÇA NÃO TERÃO SALÁRIOS CONGELADOS
- LIBERAÇÃO DE CRÉDITO PARA PEQUENAS EMPRESAS E MICROEMPREENDEDORES
- REDUÇÃO DE ICMS EM PRODUTOS DE COMBATE AO CORONAVÍRUS
- DISTRIBUIÇÃO DE MÁSCARAS A FAMÍLIAS CARENTES E SERVIDORES PÚBLICOS
- SUSPENSÃO DO ICMS NAS CONTAS DE LUZ PARA FAMÍLIAS DE BAIXA RENDA
- PRORROGAÇÃO DA VALIDADE DE CERTIDÕES, AUTORIZAÇÕES E PERMISSÕES PÚBLICAS
- SESSÕES PLENÁRIAS VIRTUAIS EM UM ÚNICO DIA DA SEMANA

MAIS DE **150 MEDIDAS** FORAM PROPOSTAS PELOS DEPUTADOS ESTADUAIS E MUITAS FORAM APROVADAS.



**ESTE É O NOSSO TRABALHO**

MANTENHA PELO MENOS 2 METROS  
DE DISTÂNCIA DE OUTRAS PESSOAS.



**P E R T O**

DE VOCÊ PARA A MUDANÇA ACONTECER.



**ALMT**  
Assembleia Legislativa



NOVO LAR

## Arquitetura muda com cenário da pandemia; funcionalidade será essencial

Arquiteta Flávia França confirma que novos projetos começam a ser pensados pelo reflexo da pandemia na arquitetura. Casas passam a ser “notadas” ainda mais pelas pessoas



ALINE ALMEIDA





Nossa casa nunca foi tão notada quanto vem sendo. Ficar mais tempo em casa nos proporcionou essa interação com o nosso “lar doce lar”. Neste período de pandemia, o que mais

queremos é ficar seguros e nossa casa nos traz essa sensação de bem-estar. Essas melhorias na nossa moradia são resultado de mudanças provocadas por outras pandemias e epidemias. Arquiteta Flávia França



ressalta que, com o coronavírus, a realidade não será diferente, o lugar onde moramos será resignificado. Flávia contextualiza que a história sempre teve ligação direta com a mudança na arquitetura, principalmente as pandemias. Exemplo disso foi a gripe espanhola, que surgiu em 1918. O vírus da influenza se espalhou pelo mundo e chegou ao Brasil, com várias mortes, principalmente no Rio de Janeiro e São Paulo. Foi também o vírus um dos responsáveis pelas alterações após a criação do Código Sanitário em São Paulo, no mesmo ano. “A ideia era de que o ar ruim era um dos principais fatores de disseminação da doença, como os ambientes mal ventilados e pouco ensolarados. Ficou, assim, proibida a construção de salas sem aberturas, como portas e janelas para o exterior. Isso influenciou na vida e no bem estar da pessoa e na urbanização da cidade”, pondera. As alterações na arquitetura também trouxeram o lavabo. Antes, nas casas, recebiam-se pessoas que usavam banheiro compartilhado por toda a família daquele lar. Segundo Flávia, as mudanças nas casas começam a ser pensadas por



conta da pandemia do coronavírus. Uma sala grande, um quarto, por exemplo, pode ser projetado também como um espaço Home Office, já que muitos passaram a trabalhar de casa. Ambientes específicos para as pessoas tirarem sapatos antes de entrar nas residências, um hall de entrada em que as pessoas possam se higienizar, são algumas das alterações possíveis para o lar. “Os projetos não são só por estética, mas também pelo bem estar, conforto, saúde do morador. Há possibilidade de analisar quais materiais podem ser utilizados futuramente, como produtos antibacterianos, que já vêm sendo estudados. A pandemia pode alterar a escolha dos materiais, da funcionalidade”, explica.



Flávia França pondera que, a partir de agora, começa a ser discutido o que é essencial dentro de uma casa. A casa que já teve o conceito apenas de dormir, neste momento passa a ser utilizada com outra funcionalidade, as pessoas começam a notar o que é essencial dentro de uma casa. “A casa está muito vinculada ao bem estar das pessoas. Esse vem sendo um momento para discutir o que é importante para nossa vida, para nosso bem-estar e conforto. A funcionalidade virá muito mais presente do que apenas a estética”, ressalta.

A arquiteta diz que, em meio aos projetos que não param, escolheu trabalhar com produtos Orlean. Desde os primeiros projetos, segundo ela, fez questão de indicar a Orlean aos clientes. Entregar produto com qualidade e garantia é um dos motivos dessa escolha. A flexibilidade ao cliente e o acompanhamento até o pós-venda são os diferenciais da loja, conforme a arquiteta. “Consigo encaixar meus clientes nos produtos da Orlean, que são bonitos, com exclusividade e qualidade. Os produtos são variados. Criar um sonho e fazê-lo real é gratificante e esta questão de fornecedor é fundamental, pois os projetos estão diretamente ligados aos produtos”, complementa.

Biografia: Flávia França é nascida em Mato Grosso. Formada em 2013 pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, em Florianópolis, Flávia diz que a arquitetura sempre foi algo que quis para sua vida. Realizar os sonhos das pessoas é um dos maiores prazeres. A arquiteta fez seis meses de intercâmbio de arquitetura na Universidad de Coruña na Espanha e MBA em Gerenciamento de Projetos pela Fundação Getúlio Vargas - FGV. ▲



**Jackeline Campos Pires de Miranda e Diego Pio** esperam um bebê e fizeram um charmoso Chá de revelação do menino ainda sem nome escolhido que será apadrinhado pela irmã **Maria de Lourdes Campos Fernandes** e pelo tio **Douglas Pio**



Com todos os cuidados como álcool em gel e máscaras, **Micheli Michelin** fez o lançamento de mais uma edição de sua **Vitrine Top** com buffet de **Mirian Avila** na **Dremar**, loja de **Elda Dreon**



Os sócios **Tarcísio Pedroso** e **José Carlos** inauguram ponto de sua empresa **Bela Vista** voltado à **Portas e Design de Madeiras**. Aqui, ladeiam o designer **Dieres Faria** compõe a equipe pronta a atender arquitetos de toda região de Primavera



A espera de **Marcos**, a médica **Monique Martins Polato** e o produtor rural **Renil Polato Neto** festejaram a filha caçula **Beatriz** com o clássico **A Bela e a Fera**

A dupla de produtores culturais **Ricardo Camilo** e **Tolla** até então mantém tudo firme para a realização da **ExpoPrimavera** ara o fim de Agosto, pós Quarentena. Assim esperamos! **#VaiPassar**





Comunicador em Primavera do Leste há **Christiano Coelho** também é editor da Revista Circuito Chic e portal **circuito chic.com.br**. Acompanhe nas redes sociais seguindo @christianocoelho e @circuito chic



O engenheiro **Thiago Maziero** e a advogada **Vair Helena** são os novos franqueados do Supera em Primavera. Conhecido como "Ginástica para o Cérebro", o famoso centro educacional oferece curso livre para o público de todas as idades que busque estimular a mente com consequente melhora cognitiva ajudando no trabalho, nos estudos e na vida. Uma ótima atividade para tempos de Pandemia. Siga: @superaprimaveradoleste

### #VAIPASSAR

Os novos hábitos impostos pela Pandemia ao mesmo tempo em que inibem alguns setores, faz com que outros sejam ressaltados. Os serviços delivery tiveram uma alta significativa. Motoqueiros e motoristas são peças fundamentais na entrega de produtos que vão além da já usual gastronomia.

Com o cancelamento de festas e eventos corporativos, muitos profissionais estão reconfigurando seus serviços. De floristas e decoradores produzindo quites de presente para datas especiais à músicos fazendo lives pela internet, muitas das ações são para angariar donativos aos que dependem das reuniões sociais para sobreviver, como seguranças, garçons e outros trabalhadores dos bastidores.

Em contrapartida, artistas que teriam shows lotados mantém seu som ao público através da transmissão on-line patrocinada por grandes marcas que continuam atuando mesmo com as restrições da Quarentena: de redes de lojas e telefonia à cervejarias.

O mercado do turismo é o que mais sofre. O cancelamento de vôos e fechamento de leitos de hotéis e pousadas faz com que empresários do ramo reduzam equipe, mas já lancem promoções tentadoras de pacotes com valores muito baixos para usufruto futuro.

Profissionais da moda, beleza e estética também tem ofertado descontos enormes com retirada pós-pandemia. Enquanto isso, laboratórios e farmácias tem os testes de Covid-19 como boa parte de seu faturamento e o álcool em gel é mais indispensável que filtro solar. E por trás de máscaras com seus diferentes estilos e estampas, vamos tentando rir para não chorar da maior crise de nossa geração.



Passando a Quarentena em Cuiabá, o cantor **Giovani** foi recebido pelo amigo empresário **Marcelo Augusto Silva** quando acabou fazendo um som para o colunista **Fernando Barcat**



Suprindo o cancelamento da tradicional Festa do Milho por conta do Covid-19, a APAE Primavera do Leste realizou live no espaço externo do Centro de Eventos Primacredi. Apresentada pela intérprete de Libras **Sônia** e as comunicadoras **Wanessa Mello** e **Veridiana Lerner**, a transmissão produzida pela Magna Vídeo foi animada pelos cantores **Alexandre Guira**, **Celso Lima**, **Cristhiano Maia** e **Jezziel Novaes** e conseguiu a arrecadação em dinheiro e donativos necessários para a entidade



Inspirados na live da dupla **Zé Neto & Cristiano**, os amigos **Rodrigo Moura**, **Luan Sabadini** e **Marcelo Cauduro** desafiaram os amigos e raspam as cabeças ao arrecadarem mais de R\$10 Mil para a APAE Primavera



Fabrício Carvalho



Luciene de Carvalho



Eduardo Mahon

## Pandemia mostra necessidade de 'abrir os olhos' para a cultura, há muito considerada supérflua

Momento mostrou à sociedade que viver sem cultura é impossível. Arte tem sido companheira e válvula de escape diante do cenário

 **ALINE ALMEIDA**

O livro, os filmes, as lives de artistas, tornaram-se imprescindíveis durante a pandemia do novo coronavírus. A primeira e mais afetada área por conta do vírus, a Cultura, é também a que tem trazido mais conforto à população. Sim, respiramos cultura, e isso ficou ainda mais evidente durante a pandemia. Para os profissionais, o momento reacende a necessidade de mais investimentos na área. E, claro, de que as pessoas que hoje se apegam à cultura para enfrentar o cenário, façam dela uma constante em sua rotina, após a

pandemia. Maestro da Orquestra Sinfônica da Universidade Federal de Mato Grosso, Fabrício Carvalho, explica que o termo cultura vem do latim "cultivar", "culturae". Trata-se de cultivar, levar, distribuir e repassar o conhecimento. Reforça que é uma palavra de uma etimologia muito importante, porque transmite informações que serão levadas. "Em momentos como este, tão estranho, cada vez mais ela fica importante. Se há uma coisa que nos sustenta, que nos mantém sobre um patamar de normalidade, é o

conhecimento. E a cultura transmite este conhecimento", destaca. Carvalho complementa que, em dias normais, há todo acesso à educação formal de escola, mas existem, também, as informações laterais como literatura, biblioteca, audiovisual, o cinema, séries de televisão ou mesmo o conhecimento que é transmitido "boca a boca", o conhecimento genérico e empírico. O ser humano é cercado de lateralidade, que complementa a informação oficial ou formal. "Citamos com tranquilidade a questão das lives, que são uma



**“EM MOMENTOS COMO ESTE, TÃO ESTRANHOS, CADA VEZ MAIS ELA FICA IMPORTANTE. SE HÁ UMA COISA QUE NOS SUSTENTA, QUE NOS MANTÉM SOBRE UM PATAMAR DE NORMALIDADE, É O CONHECIMENTO. A CULTURA TRANSMITE ESTE CONHECIMENTO”, AFIRMA FABRÍCIO CARVALHO.**

reinvenção, uma renovação da informação lateral. Antes, para assistir um show do artista preferido, tinha que ir até o show, se preparar para isso. Mas hoje, através das tecnologias, têm acesso a isso. Essa renovação das informações laterais talvez seja o grande ganho neste período complexo que a gente está vivendo”, diz.

Fabrício salienta que o isolamento social mostrou aos artistas a importância de adequar a necessidade ao público, mas ao mesmo tempo permitiu outro tipo de entendimento do que é informação importante e o que não é. “Cada vez mais a cultura se faz presente na vida das pessoas. Neste momento, mais do que nunca, estamos tendo a chance de entender isso”, reforça. O escritor e advogado Eduardo Mahon explica que existe uma divisão que se faz entre atividades de eficiência e atividades supostamente não-eficientes, sem aparente propósito, como é o caso da cultura, mas que se tornou óbvio que ela é essencial. Mahon frisa que, neste momento, a população

**“SE TEM UMA COISA QUE A PANDEMIA DESMASCAROU, FOI A ESSENCIALIDADE DA ARTE E CULTURA PARA A ARTE HUMANA. EM MOMENTOS COMO ESTE, A ARTE FAZ PARTE DA CESTA BÁSICA DE CONSUMO DE TODOS”, DESTACA LUCIENE DE CARVALHO.**

repara que produções audiovisuais, musicais e até mesmo palestras de Filosofia, Sociologia e Antropologia, são tão importantes.

“Parece-me que as lives de músicos e de pensadores e as exposições virtuais a museus e parques, shows de danças, espetáculos de orquestras, têm respondido à altura todos aqueles que ainda acreditavam que cultura era absoluta inutilidade e, portanto, não teriam razão de ter nenhuma importância no nosso orçamento doméstico e mesmo no orçamento público”, assevera. Mahon destaca que a sociedade está amadurecendo muito rapidamente, em uma nova maneira de se comunicar. A possibilidade, com isso, é que as lives públicas e privadas firmem. Também acelerar a nossa necessidade por um sinal melhor, demandando ainda que os artistas façam a ponte com esta plataforma digital e virtual.

“Eu torço para que as pessoas que se aproveitam e gostam das atividades culturais na quarentena, não se esqueçam delas no período de normalidade. Talvez agora, gozando de toda a produção cultural num período de quarentena, as pessoas consigam entender que a gente também vive de cultura, também respira e se nutre disso”, frisa.

O escritor também chama a atenção para a necessidade de mais apoio à classe, historicamente esquecida. “Na hora de discutirmos orçamento públicos e também patrocínios, os artistas sejam mais bem recebidos do que sempre foram. Temos um histórico dramático de recusa no patrocínio privado e no patrocínio público”, finaliza.

Escritora Luciene de Carvalho afirma que a nova realidade chegou e atingiu Mato Grosso na forma de números, fatos, perdas e dores. Mas com relação à arte e a cultura, ela destaca a existência de duas realidades dispare. “Os artistas de Mato Grosso, tal qual como todos os artistas do mundo, têm produtos na forma de artes visuais e cênicas, literatura, música e dança, todas para colaborar no sentido de preenchimento das horas, do tempo e de levar esperança e alegria, mesmo nestes momentos tristes”, diz.

Na contramão disso, Luciene ressalta

o quão incipientes são as instituições de Mato Grosso, que ainda não vêem os artistas como profissionais. “Os artistas continuam no desamparo, sem renda mínima garantida e sem a estrutura profissional”, salienta.

A escritora pondera a necessidade das pessoas em ler mais, usar mecanismos como televisão, computadores e smartphones para vibrar mais esperança. “Em alguma coisa que dê a visão de realidade e que ao mesmo tempo apascente a nossa alma e nos fortaleça nesta travessia. Os artistas estão prontos, mas continuam em desamparo”.

Luciene Carvalho ressalta a necessidade da garantia de vida a estes profissionais. Existia a visão de que a arte e a cultura eram supérfluas e “coisas para intelectuais”, mas hoje vemos o cultural como essencialidade. “Se tem uma coisa que a pandemia desmascarou, foi a essencialidade da arte e cultura para a arte humana. Em momentos como este, a arte faz parte da cesta básica de consumo de todos”, destaca.

A escritora projeta a possibilidade de que os fazedores de cultura sejam os primeiros a encontrar caminhos neste tempo novo a ser construído após a pandemia. Ainda assim, a classe deve se deparar com a precariedade com que o produto é ‘pago’. “Os artistas são pessoas e têm as mesmas necessidades de todos os outros profissionais. Eles estão na linha de frente, com a população, ‘abraçados’ nesta hora de medo. Mas é necessário que se perceba a urgência da profissionalização do artista”, enfatiza. ▲

**“EU TORÇO PARA QUE AS PESSOAS QUE APROVEITAM E GOSTAM DAS ATIVIDADES CULTURAIS NA QUARENTENA, NÃO SE ESQUEÇAM DELAS NO PERÍODO DE NORMALIDADE. TALVEZ AGORA, GOZANDO DE TODA A PRODUÇÃO CULTURAL NUM PERÍODO DE QUARENTENA, AS PESSOAS CONSIGAM ENTENDER QUE A GENTE TAMBÉM VIVE DE CULTURA, TAMBÉM RESPIRA E SE NUTRE DISSO”, FRISA EDUARDO MAHON.**

# Juliana e os lobos

Quando vi aqueles olhos verdes, o ar blasé e com um livro na mão no lugar do infalível celular, logo pensei: esta é uma das que valem. Creio que vale, mesmo, tentar com ela dois dedos de prosa, deixar-se distrair um pouco, quem sabe falar, de leve, de estradas e viagens e literatura e cinema, fazer passar, um pouquinho mais rápido que seja, o tempo nessa estação rodoviária perdida à beira da BR-174. Enquanto o tal do ônibus não vem. Enquanto seu lobo não vem, nem minha loba sequer se anima a dar o ar da sua inefável graça, e esse maldito tempo que não passa.

O tempo até que de fato não passava, ou ameaçava não passar, mas ela salvou. E me valeu o dia, como aquele telefonema que irrompe na canção do Ira! dando um stop momentâneo no incontornável tédio dos dias que seguem, dando um stop naquela tarde vazia: "O telefone tocou, naquela tarde vazia, e me valeu o dia".

Pois é, nos dias que seguem, o tédio, sim, é o Lobo a ser enfrentado.

Conversas de literatura costumam render pano pra manga, mas ela, embora demonstrando evidente sede de leitura, não tinha lá um grande arsenal delas. "Quero ler, ainda... muito", começou. "Mas, por enquanto, tenho de ler 'O amor nos tempos do cólera', de Gabriel García Márquez", emendou, prática. "É pra um trabalho lá da faculdade". Enquanto isso, eu continuei falando e falando e falando de literatura: de Machado, Graciliano, Drummond, João Cabral, José Lins do Rego, Virginia Woolf, Clarice... Mas não só: ainda lembrei alguma coisa de John Steinbeck, Jack London, Daniel Galera. Enquanto, de seu lado, ela apenas balançava os cabelos. E dizia: "pois é, ainda não li; não li ainda. Mas...".

Claro que sei que a experiência da

literatura, assim como a mística e a do amor, é uma viagem individual, e até mais: íntima. Intransferível. Mas nem saber isso consegue me fazer desistir de insinuar leituras, tentar influenciar rumos, presentear com livros. É assim mesmo: quando a gente gosta de uma coisa, quer que as pessoas mais queridas também gostem. Ou, pelo avesso, como diz a minha mãe: "uma pessoa, quando não presta, pensa que todo mundo é igual".

Lá fora, naquela estrada tão comprida, o tempo não para por completo nem madrugada, pois sempre aparece na curva do lado de cá ou saindo da baixada do riacho do lado de lá, alguma luz intermitente de ônibus ou carreta que passa como um túnel. Mas aqui, dentro ou na frente dessa estação rodoviária, em pleno Centro-Oeste do Brasil, o tempo, pelo menos nas horas comuns, cotidianas, sempre passa devagar. Muito devagar. Tão devagar que às vezes a gente chega a sentir na pele. É sensorial, uma sensação quase física.

Juliana cursa História numa universidade estadual. Está terminando, já na fase de desenvolvimento de seu TCC. E, não faz muito tempo, me falou que fez um trabalho lá baseada num livro que lhe dei de presente. "Qual?", perguntei sonhando ingenuamente que poderia ter sido sobre o meu primeiro (Viagens inventadas: crônicas e quase contos). Mas que nada! "Foi sobre 'Os sofrimentos do jovem Werther'. É sobre o tédio, a ânsia extrema de amar de repente desfeita, o desencanto de viver que chega a matar uma pessoa, principalmente um jovem. É sobre o suicídio...".

O tédio, o mormaço, o cricri intermitente de um grilo, mosquitos, uma borboleta amarela que acaba de lhe pousar no braço. Como não

há outra viva alma circulando por ali, nem nunca vi Juliana com celular e o meu sempre fora de área por aquelas bandas, nem o som de um rádio se faz ouvir àquela hora naquela estação rodoviária de beira de estrada, como se fosse de fato uma estação de fim de mundo, naquela vila mais rural que urbana.

"Pode não ser essa mulher o que te falta / pode não ser esse calor o que faz mal / pode não ser essa gravata o que sufoca / ou essa falta de dinheiro o que é fatal", já nos havia ensinado Taiguara lá pelos idos dos anos 70.

Pode não ser. Mas o tédio nos espreita. Se bobear, o bicho pega; se lerdear, o Lobo come.

Para não sucumbir, penso que desenvolvi minhas armas. Mas Juliana, tão jovem e com pouca leitura (ainda), com seu ar blasé e seus olhos verdes, certamente as tem muito mais. Pouco fala. Mas, por certo, sabe muito bem se defender dos lobos que vêm, e vão, e passam por aí, e por aqui, nessas noites e manhãs e tardes vazias de nosso tempo. ▲



**MARINALDO CUSTÓDIO** é escritor. Publicou "Viagens inventadas: crônicas e quase contos" (2010) e "Vestida de preto & outras crônicas" ((2018), ambos pela editora Entrelinhas.

Visite o médico na  
segurança da sua casa.



**TELEMEDICINA  
AMBULATORIAL**  
UNIMED CUIABÁ

CONSULTE POR SMARTPHONE,  
TABLET OU COMPUTADOR

LIGUE **3319-3500**  
E MARQUE SUA CONSULTA

Acesse o site  
[unimedcuiaba.com.br](http://unimedcuiaba.com.br)  
e veja as especialidades  
disponíveis

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.


**Unimed**   
Cuiabá



# O SERAFINA É MASSA!

—  
UM LEGÍTIMO ALMOÇO OU  
JANTAR ITALIANO PEDE OS  
PRATOS DO SERAFINA. E  
CLARO: ACOMPANHADOS DE  
UM BOM VINHO E SOBREMESA  
COMO A NONA FAZIA. É SÓ  
LIGAR E BUON APPETITO!

DELIVERY

 2129.2660

 99676.8381

—  
PRATOS: A PARTIR DAS 11H30  
PIZZAS: A PARTIR DAS 17H30

—  
TODOS OS DIAS ATÉ AS 23H30

**Serafina**<sup>®</sup>  
CUIABÁ