

## Você luta com pornografia?

*JK Emezi é um profissional certificado de recuperação de vícios e especializado em ajudar pessoas com vício em sexo e pornografia. Vamos ver o que ele comenta sobre este assunto. O texto original em inglês está em <https://fightthenewdrug-org>*

De todos os desejos que a internet alimenta, o desejo por sexo sintético parece ser o mais lucrativo e procurado. O autor do texto, agora especializado em ajudar pessoas viciadas em pornografia confessa que passou 13 anos de sua vida adulta viciado em pornografia. Ele gastava mais de 20 horas por semana com pornografia. E atualmente como profissional de recuperação de vícios, passa o triplo desse tempo toda semana trabalhando com homens viciados em pornografia.

Vamos ver cinco maneiras pelas quais a pornografia corrói nossa humanidade, prejudicando nosso corpo e mente: 1 - A pornografia incentiva a autogratificação – adiar a gratificação ou a aquisição de prazer é importante

para se conseguir manter o controle e boa direção na vida. As pessoas mais saudáveis mentalmente conseguem adiar o que produz satisfação quando isso é necessário, em vez de mergulhar de cabeça na busca de prazer. Não é coincidência que viciados em pornografia possam ser insatisfeitos em outras áreas de suas vidas. Neste caso a solução envolve resistir à exposição a pornografia e perceber que quando se consegue isso, surge uma sensação de bem-estar e confiança porque a pessoa viu que é possível ter controle sobre seus desejos.

2 - A pornografia pode destruir os valores do que a consome – o problema é que um vídeo influi sua mente e comportamento sem você perceber todos os detalhes dele. Enquanto você assiste a vídeos, sua mente subconsciente está rapidamente dissecando, traduzindo e dando sentido ao que está sendo alimentado. A pesquisa descobriu que a mente subconsciente pode traduzir e, posteriormente, mudar

o comportamento de uma maneira perturbadora. Você é o que você se alimenta tanto física quanto mentalmente. Se vive comendo alimentos processados, açucarados e muito gordurosos, se sentirá mal fisicamente e poderá adoecer. O mesmo com a pornografia. Tome a decisão hoje de alimentar sua mente apenas com material que o torne uma pessoa mais respeitosa e saudável.

3 - A pornografia pode causar disfunção erétil ou dificuldade de ereção – este ponto é especificamente para homens. A virilidade é importante para a maioria dos homens, especialmente dos homens jovens adultos. O aumento da disfunção erétil induzida por pornografia é algo para se alarmar. Assistir a pornografia com frequência pode levar a ereções que cada vez mais só podem ser induzidas pela pornografia. Isso não é saudável.

4 - A pornografia pode incentivar o isolamento social – assistir pornografia, na maioria dos casos, exige

isolamento. Um dos primeiros efeitos de assistir pornografia com frequência para homens e mulheres, especialmente os jovens, pode ser o constrangimento social em público, o que, ironicamente, leva a mais vergonha e ocultação. O isolamento e a vergonha podem dificultar o compartilhamento da verdadeira intimidade com os outros. E torna difícil realmente crescer e amadurecer e alcançar todo o potencial como pessoa.

5 - A pornografia não inspira a definição de metas – é difícil um viciado em pornografia conseguir estabelecer metas e fazer o melhor para alcançá-las. A maioria das pessoas que abusam da pornografia geralmente também luta em suas finanças, relacionamentos e carreiras. Não é coincidência.

Para quem luta com pornografia, recomendo que todas as noites antes de dormir, escreva uma lista de

### Saúde Mental

Cesar Vasconcellos

É médico psiquiatra.  
Escreve neste espaço às quintas-feiras.



tudo o que você precisa realizar no dia seguinte em ordem de importância. No dia seguinte, tente fazer tudo da lista. O que sobrar vai para a lista do dia seguinte. Então, procure se recompensar por realizar tarefas em suas listas, especialmente aquelas que não dão prazer mas que são necessárias. Claro, a recompensa não pode ser pornografia, mas algo que você goste de fazer sem pressa e que seja saudável.

Apresenta nas 2as., 4as. e 6as. às 16:25 e reprise às 9:25 o programa **Claramente dentro do Vida e Saúde** na TV Novo Tempo - RCA 23 - Sky 31 - Net 184 e 684 - Vivo 240 - Vivo Fibra 401 - Oi 1 - Claro 27 e 527. Programas maiores em [www.youtube.com/claramente](http://www.youtube.com/claramente) e atuais em [www.youtube.com/vidaesaudent](http://www.youtube.com/vidaesaudent). Ele também apresenta de 2a. à 6a. às 8:30 e 14h o programa **Equilíbrio na Rádio Novo Tempo** - [www.novotempo.com/radioavivo](http://www.novotempo.com/radioavivo)

## O telemarketing insistente

Recebo uma ligação no meu telefone celular pela manhã. Um número desconhecido de São Paulo que me liga religiosamente, todo santo dia. Mas pode ser um cliente? Uma emergência? Um golpe? Não, somente mais uma das muitas ligações vinda de algum call center. Digo educadamente que não quero o serviço e desligo. No mesmo dia, outras cinco empresas me ligam oferecendo seus serviços. Educadamente recuso. No dia seguinte, paz? Não as mesmas empresas voltam a me ligar para me oferecerem os mesmos serviços que eu tinha recusado ontem. Dai-me paciência, meu Deus!!!

Muitos são os problemas da era moderna, mas de fato, um problema dos smartphones, em especial, são as ligações incômodas de telemarketing. Com uma base de 285 milhões de telefones (mais do que o número de habitantes no país, que são 211 milhões), a aposta de muitas empresas é por meio dos famosos call centers que nos ligam dia e noite.

Se já não bastassem as muitas ligações, as vezes até em horários

inconvenientes, agora existem novos métodos que contribuem para o estresse diário: as ligações que desligam do nada e agora, os “robocalls”. Essa nova tecnologia faz a ligação para o seu telefone celular de forma automatizada e muitas vezes, mandam até mensagem SMS para seus telefones e para suas redes sociais.

Fato é que as empresas de call centers vêm extrapolando e muito o limite do bom senso e a pergunta que fica é: o que tem sido feito e o que podemos fazer para evitar esses constrangimentos?

### ANATEL TENTA, MAS SEM SUCESSO

Entrou em vigor em março, uma nova norma que obriga as empresas de telemarketing a usarem o prefixo 0303 para todos os números de seus call centers. A finalidade é tentar ajudar os usuários a se identificarem mais facilmente essas ligações e assim, optar em atender ou não, podendo até bloquear o número para não receber mais chamadas.

A nova norma, por sua vez, em

nada agradou as empresas de telemarketing que alertam para o risco de muitas demissões no setor. Além disso, as empresas prejudicadas alegam muita regulação, o que pode interferir na renda das empresas e consequentemente, nos custos dos serviços finais.

Por outro lado, as ligações continuam de forma insistente e a grande realidade se mostra um pouco diferente do que foi estabelecido pela lei. De acordo com a Anatel, somente 324 códigos com o prefixo haviam sido cadastrados há 15 dias e dois meses após o vigor da norma, mostra-se pouco cumprida e eficaz.

Edson Bruno de Souza, advogado, explica que a Constituição Brasileira nos assegura o direito à privacidade, sendo inviolável a nossa vida privada, intimidade ou honra e relata que empresas vêm sendo condenadas na justiça devido aos abusos excessivos com o consumidor.

“Muitas pessoas têm buscado os seus direitos através de ações judiciais e os tribunais se mostram duros com as empresas. Como trabalhar em um ambiente que você depende

do seu aparelho telefônico, se na maior parte do dia fica recebendo ligações de telemarketing? O mais importante é o consumidor estar atento e procurar o Procon ou um advogado de confiança para sanar o abuso praticado pelos call centers”, explica Edson.

Difícil não encontrar alguém que não tenha se estressado com as chamadas insistentes dos call centers que por vezes chegam a dez em um só dia. Em 2019, com o objetivo de conter o assédio comercial aos cidadãos, a Anatel criou uma plataforma chamada “Não me Perturbe”.

O site, de iniciativa da companhia reguladora de telefonia, promete a suspensão de ligações com pelo menos 40 empresas, do ramo de telecomunicações (telefonia, internet e TV por assinatura) e instituições bancárias, após um mês do cadastro. Na experiência própria deste colunista, relato que o número de contatos indesejados diminuíram, porém, ainda continuam, mesmo após o período

### Além das Montanhas

Lucas Barros

Bacharel em Direito.  
Escreve às quintas-feiras.



de garantia dado pelo site. Hoje, são mais de dez milhões de linhas telefônicas cadastradas na plataforma. Embora o número pareça alto, não representa uma grande fatia dentro da realidade brasileira. Ao todo, são 285 milhões de linhas existentes em todo o país, portanto, representam somente 3,5% dos telefones brasileiros.

### COMO BLOQUEAR LIGAÇÕES

Para cadastrar seu número a fim de bloquear ligações de bancos, entre no site [www.naomeperturbe.com.br](http://www.naomeperturbe.com.br) e siga as instruções. A Anatel pune o descumprimento pelas empresas que pode resultar em penalizações e até em multas, contudo alerta, que nenhuma política funciona sem a devida participação do consumidor.



Estado do Rio de Janeiro

## Câmara Municipal de Nova Friburgo

### PORTARIA Nº 2.698/2022

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

#### RESOLVE

Exonerar o servidor JOSÉ LUIS SANTAREM DE SÁ do cargo de provimento em comissão de Assessor Parlamentar Chefe de Gabinete, com efeitos a partir do dia 10 de maio de 2022.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 03 de maio de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

### PORTARIA Nº 2.699/2022

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 142, de 04 de abril de 2022, e no uso de suas atribuições legais...

#### RESOLVE

Nomear JOSÉ LUIS SANTAREM DE SÁ para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Chefe do Departamento Legislativo, correspondente ao padrão CM-III grau “D”, com efeitos a partir do dia 11 de maio de 2022.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.  
Nova Friburgo, 03 de maio de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

### PORTARIA Nº 2.700/2022

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de

Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

#### RESOLVE

Exonerar o servidor RÔMULO HENRIQUE DOS SANTOS do cargo de provimento em comissão de Assessor Parlamentar de Expediente, com efeitos a partir do dia 10 de maio de 2022.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 03 de maio de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

### PORTARIA Nº 2.701/2022

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 142, de 04 de abril de 2022, e no uso de suas atribuições legais...

#### RESOLVE

Nomear RÔMULO HENRIQUE DOS SANTOS para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessor Parlamentar Chefe de Gabinete, com vencimento no valor de R\$ 5.894,63 (cinco mil oitocentos e noventa e quatro reais e sessenta e três centavos), correspondente ao padrão CM-I grau “C”, com efeitos a partir do dia 11 de maio de 2022.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 03 de maio de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

### PORTARIA Nº 2.702/2022

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova

Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 142, de 04 de abril de 2022, e no uso de suas atribuições legais...

#### RESOLVE

Nomear MILENA DA CRUZ SILVA KNUP para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessora Parlamentar de Expediente, com vencimento no valor de R\$ 3.007,47 (três mil e sete reais e quarenta e sete centavos), correspondente ao padrão CM-III grau “C”, com efeitos a partir do dia 11 de maio de 2022.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 03 de maio de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA  
PRESIDENTE

### PORTARIA Nº 2.703/2022

O Vereador Wellington Moreira, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, com base no artigo 231 da Lei Municipal nº 1.470, de 14 de agosto de 1979, e no Processo Administrativo nº 1.272/2022...

#### RESOLVE

Art. 1º - Prorrogar, pelo prazo de 30 (trinta) dias, os trabalhos da COMISSÃO DISCIPLINAR constituída pela Portaria nº 2.647/2022, de 09 de fevereiro de 2022.

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir de 12 de maio de 2022, revogadas as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 03 de maio de 2022

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA  
Presidente