

Suas emoções e sua saúde física

A revista Newsweek, de 3 de outubro de 2005, publicou uma matéria de capa abordando o tema: doenças cardíacas e emoções. Mostrou que dieta e exercícios não são o segredo único e completo para a saúde cardiovascular. Muitas evidências em estudos científicos sugerem que o aspecto psicológico exerce influência importante nesta questão.

Em janeiro de 1994, às 16h30 houve um terremoto perto de Los Angeles. Dentro de uma hora, após o terremoto, e pelo resto daquele dia, o pessoal médico procurou ajudar pessoas aglomeradas ou bloqueadas dentro de edifícios que estavam assustadíssimas. Também houve uma onda de ataques cardíacos dentre as pessoas que haviam sobrevivido ilesas ao tremor.

Nos meses seguintes ao terremoto, pesquisas em duas universidades

examinaram relatórios médicos do Condado de Los Angeles, encontrando incrível aumento de mortes cardíacas que pularam de 15.6 (média diária), para 51 no dia do terremoto!

A maioria destas pessoas que tiveram o ataque cardíaco tinha história de doença coronária ou fatores de risco tais como alta pressão arterial. Mas os que morreram não estiveram envolvidos em esforços de resgate e nem haviam estado sob escombros. Por que eles morreram? Um artigo na revista científica The New England Journal of Medicine explica que “o estresse emocional pode precipitar eventos cardíacos nas pessoas que são predispostas para os mesmos.” (Newsweek, p.50, Oct 3, 2005). Aquelas pessoas estavam extremamente assustadas!

Edward Suarez, professor asso-

ciado de psiquiatria e comportamento humano da Duke University encontrou que 50% das pessoas que têm ataque cardíaco não têm alto colesterol. O risco de fatores sociais e psicológicos são tão grandes como a obesidade, o tabagismo e a hipertensão arterial para produzir ataques cardíacos. Pessoas com alto escore de testes que medem níveis de raiva, hostilidade ou depressão têm níveis duas vezes mais alto de proteína-C-Reativa, que é um marcador inflamatório correlacionado com risco cardiovascular.

Debra Moser, professora de enfermagem da University of Kentucky em Lexington apresentou no Congresso da Associação Americana de Cardiologia em 2004 o resultado de uma pesquisa envolvendo 536 pacientes que tiveram ataques cardíacos. Ela mediu níveis de ansiedade com teste psicológico de

múltipla-escolha, verificando se as pessoas tinham ou não posteriores complicações como um segundo ataque cardíaco enquanto estavam no hospital. As que tiveram o mais alto nível de ansiedade medido nos testes foram quatro vezes mais propensas a sofrer complicações do que as com níveis baixos.

Por outro lado, emoções positivas têm um papel importante para nossa saúde. Karen Matthews, da University of Pittsburgh, observou 209 mulheres com pós-menopausa saudável durante três anos. Ela encontrou que as mais otimistas tinham menos espessamento em suas artérias carótidas (que levam sangue para o cérebro). O resultado foi de 1% nas otimistas para 6.5% nas pessimistas.

Dr. Dean Ornish, da California

University em São Francisco, recomenda que as pessoas melhorem o relacionamento afetivo com os outros, busquem ser mais abertas, evitem solidão e isolamento social, manifestem compaixão, perdoem, exerçam altruísmo, serviço voluntário para a comunidade, procurem um grupo de apoio emocional se necessário, desenvolvam sua espiritualidade. Pessoas após um ataque cardíaco têm risco de morrer dentro de seis meses quatro vezes mais se permanecerem sozinhas e deprimidas, segundo Ornish. Na Yale University homens e mulheres que se sentiam mais amados e apoiados tiveram menos bloqueio em suas artérias coronárias.



Saúde Mental

Cesar Vasconcellos
É médico psiquiatra.
Escreve neste espaço às quintas-feiras.
www.doutorcesar.com



Alta temporada nos programas de trainees

Ainda que a taxa de desemprego tenha se mantido em níveis altos nos últimos anos, ao que tudo indica, a economia tem voltado a se aquecer aos poucos e esfria o cenário de melancolia que assolava grande parte dos brasileiros. Mas é claro, que nem tudo são rosas e todo cabo de guerra tem seu lado mais fraco.

Hoje, ainda que o grau de empregados aumente no Brasil, o mercado de trabalho ainda persiste em não ceder tantas oportunidades para a juventude que tenta conseguir as suas primeiras oportunidades. Não há dúvidas e os dados são claros: os jovens constituem um dos grupos mais vulneráveis do país.

Para a taxa média de 10% que atinge o desemprego nacional, para os jovens entre 18-24 anos, essa média chega a 27%. Dentre os desocupados, 32% da parcela total. Do montante de subutilizados – os que estão desempregados, trabalham poucas horas ou até desistiram de correr atrás – 42% são parte da juventude.

Muitos fatores ainda dificultam a entrada dos jovens no mercado

de trabalho e o principal é a falta de experiência profissional. Afinal, sejamos francos, por que o empregador deixaria de contratar alguém com anos de mercado para contratar alguém que terá que ensinar? Pois bem. Na contramão desse raciocínio, novas oportunidades têm aparecido em grandes empresas.

O QUE É UM TRAINEE

Como o nome sugere, trainee são profissionais em início de carreira que estão num verdadeiro treinamento numa empresa. Geralmente, jovens prestes a se formar ou no máximo com dois anos após a conclusão do curso. Eles são contratados através de programas especiais que buscam encontrar bons profissionais com o objetivo de lapidá-los, fazê-los crescer e se desenvolver dentro da empresa.

A ideia do projeto é que com o tempo, esse jovem deixe a função de trainee e assuma cargos de relevância dentro das grandes corporações. Os programas trainee têm sido, nos últimos tempos,

a porta de entrada para grande parte das multinacionais da atualidade e os que apresentarem melhores resultados, permanecem. Mas, logo adiante, participar desses programas não é uma tarefa nada fácil.

Inicialmente, os altos salários para o “primeiro” emprego são atrativos e a concorrência é gigantesca. Em um conhecido programa de trainee, com um salário de R\$ 7 mil, de uma famosa rede corporativa de bancos, dos 85 mil candidatos apenas 55 foram aprovados e efetivados. Além de uma formação – geralmente em curso superior – o currículo educacional pesa como um diferencial, por isso, caso vá participar, o importante é se preparar com bastante antecedência.

Ana Carolina Petribú, ex-trainee e hoje, coordenadora de canais digitais do Banco Itaú, explica que na época, recém-formada no curso de Engenharia Civil, focou nas empresas que mais se inspirava e que a notícia da aprovação no processo seletivo foi motivo de grande felicidade. Explana também que a trilha da

carreira de trainee é um pouco diferente da trilha de carreira de alguém que venha do mercado de trabalho, porque contém alguns treinamentos específicos.

“Normalmente os processos de trainee são muito longos e com pouquíssimas vagas. E isso é proposital. As empresas prezam por selecionar perfis específicos, em especial, os de liderança, para trabalhar em instituições. Hoje, a minha recomendação para quem quer tentar um programa de trainee é: foco, estar atualizado sobre a empresa e sobre o mundo e acima de tudo, ter bem definido os seus objetivos profissionais”, explica Ana Carolina.

ÉPOCA AQUECIDA

Começou agora, na segunda metade do ano, a alta temporada de seleção para trainees. Em geral, os processos seletivos costumam durar de três a quatro meses, com previsão para início das atividades previstas para o mesmo ano ou em janeiro do ano seguinte, dependendo da vaga. A remuneração

média é entre R\$ 3 mil e R\$ 8 mil por mês.

Um grande diferencial para sua possível aprovação está no seu currículo, afinal, é a sua apresentação no meio de milhares de pessoas. E se você ainda não fez um LinkedIn – rede social profissional usada para o meio corporativo – hora de correr atrás e caprichar, mas vamos combinar uma coisa de antemão: sem mentir nas qualificações.

Alguns programas determinam que você faça o trabalho presencial, então, pode ser que você tenha que arrumar as malas caso passe para algum deles. Em contrapartida, oferecem benefícios como: vale alimentação, vale refeição, plano de saúde, pós-graduação, assistência dentística e outros mais, a depender de cada empresa. A expectativa é que 200 empresas lancem programas com novidades nos processos seletivos; no ano passado, foram 184 companhias.



Além das Montanhas

Lucas Barros
Bacharel em Direito.
Escreve às quintas-feiras.





Prefeitura Municipal de Nova Friburgo
Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável

LICENÇA DE AMBIENTAL UNIFICADA
PROCESSO Nº 9673/2022 LAU Nº NF0623/2022
Código PMNF: 73B55859MBV:78403133OG1734

A Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual 46.890/2019, pela Lei Complementar nº 140/2011 e pela Resolução CONEMA nº 92/2021, concede a presente Licença Ambiental a ÁGUAS DE NOVA FRIBURGO LTDA, CPF/CNPJ: 03.119.806/0001-91, para a atividade de IMPLANTAÇÃO E OPERAÇÃO DE ÁREA DE TRIAGEM E ARMAZENAMENTO TEMPORÁRIO DE RESÍDUOS DA CONSTRUÇÃO CIVIL - RCC, no imóvel localizado na AVENIDA GOVERNADOR ROBERTO SILVEIRA, Nº 100 – DUAS PEDRAS – NOVA FRIBURGO – RJ. COORDENADAS GEOGRÁFICAS UTM 23 K 754665 m E 7536334 m S. x.x.x.x.x.x.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 017/2022

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço por item, para aquisição de materiais e equipamentos de informática, conforme especificações constantes no Anexo II do Edital. Processo Adm./CPL: 052/2022. Data do Pregão: 25/08/2022. Horário: 13h. Local: www.gov.br/compras. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br. Nova Friburgo, 10 de agosto de 2022. Comissão de Pregão - Sílvia Z. de A. Rocha - Pregoeira

LEI COMPLEMENTAR Nº 150

O VEREADOR WELLINGTON DA SILVA MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais, de acordo com o art. 173 § 7º da Lei Municipal nº 4.637, publicada em 28/07/2018 (Lei Orgânica do Município), promulga a seguinte Lei Complementar:

Altera as redações dos incisos I e IV do artigo 10 da Lei Complementar nº 114, de 22 de novembro de 2017.

Art. 1º Ficam alteradas as redações dos incisos I e IV do artigo 10 da Lei Complementar nº 114, de 22 de novembro de 2017, passando a vigorar com a seguinte redação:

“Art. 10...

I – multa pecuniária aplicável ao proprietário e ao responsável técnico pela construção, conforme § 3º do art. 224 da Lei Complementar Municipal nº 124, de 28 de setembro de 2018 (Código Tributário Municipal).

(...)

IV – decorridos 60 (sessenta) dias sem que tenha sido protocolizado junto à SEMMADUS o projeto de legalização da obra, fica o proprietário obrigado a realizar a demolição de todas as obras executadas sem autorização da Municipalidade, sendo, ainda, aplicada a multa pecuniária no valor correspondente ao estipulado no inciso I deste artigo, que se repetirá a cada 30 (trinta) dias, acrescida de 50% (cinquenta por cento) sobre a multa anterior, até a efetiva demolição das obras.”

Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Nova Friburgo, 09 de agosto de 2022.

VEREADOR WELLINGTON DA SILVA MOREIRA
PRESIDENTE

Vereador Joelson José de Almeida Martins – 1º Vice-Presidente

Vereador André Luiz Silva de Moraes – 2º Vice-Presidente

Vereador José Carlos Schuvalwb - 1º Secretário

Vereadora Vanderléia Pereira Lima - 2º Secretário

AUTORIA: VEREADOR JOELSON DO POTE – PLC 17/2022