

OESTADOMaranhão

SECRETÁRIO DE REDAÇÃO: ADEMIR SANTOS - redacao@mirante.com.br
COORDENADOR DE REDAÇÃO: SELMA FIGUEIREDO - selma.figueiredo@mirante.com.br
COORDENADOR DE REPORTAGEM: DANIEL MATOS - coordenacao@mirante.com.br

FUNDADORES: JOSÉ SARNEY E BANDEIRA TRIBUZI

PRESIDENTE: TERESA SARNEY

DIRETOR DE REDAÇÃO: CLÓVIS CABALAU

DIRETOR COMERCIAL: MADELON ARAUJO

“O Maranhão é uma saudade que dói e não passa. Não o esqueço um só dia, um só instante. É amor demais. Maranhão, minha terra, minha paixão.”

José Sarney

Editorial

Erradicando um grande mal

De 93 tipos de atividades e locais proibidos para crianças e adolescentes trabalharem, pelo menos 11 são listados como piores formas de trabalho infantil, destacando-se aí a agricultura, exploração florestal, pesca, indústria extrativa, indústria do fumo, construção, trabalho doméstico, entre outras.

Isso sem falar que em trabalhos listados como prejudiciais à moralidade, como qualquer serviço prestado que envolva bebidas alcoólicas e exposição a abusos físicos, psicológicos ou sexuais.

Essa lista foi elaborada a partir da discussão entre empregadores, representantes de trabalhadores, governo, sociedade civil organizada e organismos internacionais, com base no mapa do trabalho infantil que mostra onde estão os focos, como ocorre, e quais danos causam à saúde e à vida das crianças e adolescentes.

O Brasil foi o primeiro país a elaborar a lista TIP, e tem exportado o modelo para outros países através do envio de auditores fiscais do trabalho para troca de experiência e colaboração.

Diante dessa realidade que ainda permeia o mundo de crianças e adolescentes, o Brasil assumiu o compromisso de eliminar as piores formas de trabalho infantil que constam na lista TIP - Trabalho Infantil Proibido, até 2016.

Uma luta que será intensificada com maior fiscalização por parte do Ministério do Trabalho e Emprego, por intermédio do Grupo Móvel de Combate ao Trabalho Infantil, criado ano passado.

Nas últimas duas décadas, o Brasil até que avançou no combate a essa prática. Os números mostram que houve redução de 8 milhões para cerca de 2,7 milhões de crianças e adolescentes que ainda realizam trabalhos proibidos para sua idade. Quantitativo que ainda assusta e que precisa de uma resposta mais eficiente do poder público.

O problema é que o trabalho infantil, hoje, está ocorrendo naquelas situações mais difíceis de combater, ou seja, em propriedade rural, numa região inacessível ou no seio da família. Ou em atividades em que há necessidade de um trabalho de cunho social como nos lixões.

Para que o combate ao trabalho infantil seja eficiente, principalmente quanto à eliminação das piores formas, faz-se necessário

rio a efetividade de articulação e parceria do MTE com outros organismos da sociedade, como o Ministério Público, Estados, Municípios e Conselhos Tutelares, de modo não somente a retirar as crianças e adolescentes dessas piores formas de trabalho infantil, como também incluí-las, juntamente com suas famílias, em programas sociais e aprendizagem profissional.

Adolescentes a partir dos 16 anos podem trabalhar com contrato de trabalho normal, porém devem atentar para as atividades proibidas que constam na lista das piores formas.

Essa ação do Ministério do Trabalho e Emprego, por ser propositiva e de grande alcance social, deve ser apoiada por toda a sociedade, especialmente porque tem como foco resguardar crianças e adolescentes de serem vítimas dessa rede de piores formas de trabalho infantil.

Sem dúvida, um grande passo está sendo dado para se erradicar esse mal.

Cabalau

DIA DE PROTESTOS



Sobe-Desce



Aconteceu no mês passado, mas somente agora foi divulgada - a pedido dos organizadores do evento - a notícia de que a americana Vanessa Selbst venceu o torneio de celebridades do Super High Roller Bowl, no Cassino Aria em Las Vegas. Com o prêmio de R\$ 1.743.000, 00, ela voltou a figurar entre os 30 jogadores mais lucrativos da modalidade.



A derrota para o Coritiba no sábado colocou um ponto final em mais uma passagem de Celso Roth como técnico do Vasco. Agora, o time cruzmaltino vai realizar sua 14ª troca de comando desde 2010, confirmando o clube como o mais "impaciente" do futebol brasileiro no período.



CHRISTIAN BARBOSA

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Nos momentos certos, é positivo. O grande problema é que hoje tudo provoca esse estado e com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde.

Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos, os mais comuns são: as preocupações, a falta de tempo ou problemas familiares. Já os efeitos que eles causam no organismo são bem variados, pode ser uma dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc.

Para minimizar o problema, selecionei algumas ações que podem ser úteis:

- 1 - Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar, negar só vai te prejudicar.
- 2 - Agende checkups - Você deve fazer um checkup ao menos uma vez por ano. Isso significa ir ao clínico geral, cardiologista, oftalmologista, urologista, ginecologista, dentista etc. Se você não tem o hábito de ir ao médico para ver como está a sua saúde, inclua essa tarefa na sua agenda agora mesmo.
- 3 - Seja mais produtivo - Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com tempo disponível você consegue ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais a família e aos sonhos. É outra vida!
- 4 - Invista nos seus hobbies ou na sua fé - Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor "remédio natural" para você.
- 5 - Faça diferente - De nada adianta saber que está estressado e continuar insistindo naquilo que está minando sua resistência. É necessário fazer alguma mudança, pode ser na alimentação, no seu estilo de vida ou no trabalho. Defina as suas áreas de mudança e comece algo novo.
- 6 - Procure ajuda - Não tente enfrentar estresse sozinho. Cercado de pessoas que gostam de você, fica mais fácil resolver o problema. Converse com o seu chefe, familiares ou amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para acompanhá-lo nos exames, para ir com você à academia ou simplesmente para aproveitar mais sua vida.
- 7 - Com ou sem você a vida continua - Pode parecer dura, mas é verdade: se você "der defeito" por conta do estresse, sua falta será sentida, as pessoas ficarão tristes, mas as coisas vão acabar se ajustando, será apenas questão de tempo. Lembre-se, valores e histórias são para sempre, mas não pessoas. Não deixe o estresse determinar o seu destino: lute, mude e faça acontecer.
- 8 - Nem tudo é tão grave quanto parece - Que muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise-o com objetividade. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes.

Não espere chegar ao mais elevado nível de estresse para começar a pensar em qualidade de vida. Crie um plano de ação na sua agenda e estipule tarefas para melhorar o seu dia a dia. Não fique apenas na intenção, priorize o seu bem-estar!

Um dia como hoje

17 de agosto

1903

Pulitzer
O primeiro Prêmio Pulitzer é entregue, quando Joseph Pulitzer contribui com uma doação de um milhão de dólares para a Universidade de Colúmbia, visando à criação dos Prêmios Pulitzer, feitos em seu nome.

1998

Clinton
O presidente norte-americano Bill Clinton é levado a julgamento pelo caso Monica Lewinsky. O presidente Clinton admitiu ter mantido um relacionamento impróprio com a ex-funcionária da Casa Branca.



1945

Independência Nacionalistas da Indonésia declaram sua independência dos Países Baixos após 350 anos de ocupação holandesa. A partir daí, seguiram diversos anos de confronto até a Indonésia vir a conquistar sua independência.

A Baixada Maranhense

FRANCISCO VIEGAS PAZ

Quem utiliza as estradas da baixada, para ir ou vir, se depara com as dificuldades peculiares referentes à falta de manutenção dessas vias de acesso.

Com exceção do percurso Cujupe até o entroncamento que vai para Alcântara, por força do CLA (Centro de Lançamento de Alcântara), está com o asfalto perfeito e a sinalização em condições de trafegabilidade.

Já o restante da estrada MA-106 não tem sinalização e nem acostamento, o que compromete a visibilidade do motorista, pondo em risco a vida dos condutores e passageiros. Além do mais a buraqueira progride a cada hora em função da camada fina de asfalto e o enorme fluxo de carretas, caminhões, ônibus, vans e automóveis.

Há uma praxe dos governos em não repararem as estradas enquanto os buracos estão poucos e às vezes nem quando eles estão abundantemente espalhados ao longo da rodovia. E neste caso os motoristas prejudicados com o atraso da viagem e o iminente pre-

juízo com pneus, amortecedores e molas perguntam: o que é feito com a verba do IPVA? - Por que não utilizá-la nas estradas, ao invés de usá-las em outras rubricas orçamentárias?

Não adianta dizer que há muita inadimplência, visto que, na Ponta da Espera não passa um automóvel sequer que esteja em atraso com o IPVA. E por lá passam milhares por mês, indo ou voltando pelo ferry boat e que utilizam a MA-106.

Entretanto, se o baixadeiro arriscar em viajar pela BR-135/BR-222 até Vitória do Mearim e de lá pegar a MA-014 irá se deparar com o problema em dobro. Primeiro tem que contar com a sorte de não houver nenhum dos infundáveis protestos na Estiva e, depois continuar rezando para atravessar ileso no campo de Perizes. Local em que a atenção do condutor deve ser redobrada com os veículos que vêm em sentido contrário, quanto com os que vão atrás, no mesmo sentido. Lá parece que os motoristas estão disputando um racha e neste caso salve-se quem puder. Pois a quantidade de batidas naquela rodovia, inclusive com mortes é assombrosa.

A duplicação da BR-135, de responsabilidade do governo federal, está há um bom tem-

po em andamento, a passo de tartaruga. Quanto à MA-014, de responsabilidade do governo do Estado, já foi recuperada por vários governadores, mas antes que termine o mandato os buracos aparecem novamente, pela péssima qualidade dos serviços. Agora, mais do que nunca, a MA-014 está precisando urgente de recuperação, assim como a MA-106.

Os prefeitos da Baixada, emudecidos, não clamam junto ao governador para que ele olhe, efetivamente, para esta região com o esmero que o povo realmente merece.

Hoje a maioria dos enfermos da baixada, que necessitam de serviços médico-hospitalares são transportados para São Luís em ambulância, das quais muitas estão em estado precário, pela idade e falta de manutenção regular, o que agrava consideravelmente o estado de saúde dos pacientes pelos solavancos acarretados na condução e por estradas ruins.

Enfim, ainda não foi dada à Baixada Maranhense o devido valor que ela merece, principalmente no que diz respeito à infraestrutura de modo geral. O resto o povo vai inventando para sobreviver.

Autor do livro "Curiosidades Históricas de Peri-Mirim"

O ESTADO DO MARANHÃO não se responsabiliza por opiniões emitidas nesta seção. Os comentários, análises e pontos de vista expressos pelos colaboradores são de sua inteira responsabilidade. As cartas para esta seção devem ser enviadas com nome, número da carteira de identidade, endereço e, se possível, telefone de contato. Os textos devem ser encaminhados para a Redação em nome do editor de Opinião, avenida Ana Jansen, 200 - Bairro São Francisco - São Luís-MA - CEP 65.076-902 ou para os e-mails: leitor@mirante.com.br ou opiniao@mirante.com.br, ou ainda pelo fax (098) 3215-5054.

Fuja do estresse e tenha uma vida com mais qualidade

CHRISTIAN BARBOSA

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Nos momentos certos, é positivo. O grande problema é que hoje tudo provoca esse estado e com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde.

Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos, os mais comuns são: as preocupações, a falta de tempo ou problemas familiares. Já os efeitos que eles causam no organismo são bem variados, pode ser uma dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc.

Para minimizar o problema, selecionei algumas ações que podem ser úteis:

- 1 - Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar, negar só vai te prejudicar.
- 2 - Agende checkups - Você deve fazer um checkup ao menos uma vez por ano. Isso significa ir ao clínico geral, cardiologista, oftalmologista, urologista, ginecologista, dentista etc. Se você não tem o hábito de ir ao médico para ver como está a sua saúde, inclua essa tarefa na sua agenda agora mesmo.
- 3 - Seja mais produtivo - Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com tempo disponível você consegue ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais a família e aos sonhos. É outra vida!
- 4 - Invista nos seus hobbies ou na sua fé - Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor "remédio natural" para você.
- 5 - Faça diferente - De nada adianta saber que está estressado e continuar insistindo naquilo que está minando sua resistência. É necessário fazer alguma mudança, pode ser na alimentação, no seu estilo de vida ou no trabalho. Defina as suas áreas de mudança e comece algo novo.
- 6 - Procure ajuda - Não tente enfrentar estresse sozinho. Cercado de pessoas que gostam de você, fica mais fácil resolver o problema. Converse com o seu chefe, familiares ou amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para acompanhá-lo nos exames, para ir com você à academia ou simplesmente para aproveitar mais sua vida.
- 7 - Com ou sem você a vida continua - Pode parecer dura, mas é verdade: se você "der defeito" por conta do estresse, sua falta será sentida, as pessoas ficarão tristes, mas as coisas vão acabar se ajustando, será apenas questão de tempo. Lembre-se, valores e histórias são para sempre, mas não pessoas. Não deixe o estresse determinar o seu destino: lute, mude e faça acontecer.
- 8 - Nem tudo é tão grave quanto parece - Que muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise-o com objetividade. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes.

Não espere chegar ao mais elevado nível de estresse para começar a pensar em qualidade de vida. Crie um plano de ação na sua agenda e estipule tarefas para melhorar o seu dia a dia. Não fique apenas na intenção, priorize o seu bem-estar!

Especialista em administração de tempo e produtividade