

informe@meionorte.com

INFORME

PRIMEIRA COLUMNA DE JORNALISMO ABERTO DO BRASIL



EFRÉM RIBEIRO

UESPI ESCLARECE

● Em relação à nota “Pista de Atletismo”, publicada nesta coluna no dia 17 de agosto de 2015, o reitor da Universidade Estadual do Piauí, professor Dr. Nougá Cardoso, esclarece que: - O processo de licitação para a construção da pista de atletismo está em fase de habilitação das empresas; - No dia 14.08 (sexta-feira), houve a abertura dos envelopes de habilitação das empresas, e não de envelopes de proposta, como afirmava a nota do jornalista Efrém Ribeiro; - Oito empresas estão participando do certame, cujo edital foi amplamente divulgado.

DUPLO PARABÊNS

● Os irmãos Lindon Johnsons, assessor parlamentar, e Bob Júnior, cinegrafista da Rede Meio Norte, comemoram nesta terça-feira seu aniversário. Muito queridos pela comunidade teresinense, Lindon Johnsons e Bob Júnior irão ser homenageados com um jantar, na noite desta terça-feira, pela família e pelos amigos.



ALEVINOS

● Alevinos, no total de 210 mil, foram soltos na Barragem do Bezerro em José de Freitas (52 km de Teresina). A ação foi executada em conjunto com vários órgãos e visa combater os ataques de piranhas no local. A inserção dos peixes é uma das medidas que estão sendo adotadas para controlar a superpopulação de piranhas existentes na barragem que estão atacando os banhistas.

MILHÃO

● De acordo com o diretor do Departamento Nacional de Obras Conta a Seca (Dnocs) , Djalma Policarpo, serão colocados um milhão de alevinos na Barragem do Bezerro em datas alternadas. Segundo ele, foram colocados 210 mil peixes, na sexta-feira serão levados mais 210 mil, até completar um milhão.

PREDADORES

● O diretor de Recursos Hídricos da Secretaria Estadual de Meio Ambiente, Romildo Mafra, disse que agora os alevinos que estão sendo soltos na Barragem do Bezerro não são apenas de tilápia, peixe que servia de alimentos para as piranhas, mas também de predadores dos peixes, tucunaré e traíra. “O problema na Barragem do Bezerro é que as piranhas ficaram sem alimentos e passaram a atacar os humanos”, falou Romildo Mafra.

PESCA

● O prefeito de José de Freitas, Josiel Batista, informou que deverá assinar um decreto proibindo a pesca de tucunaré no local, até que o desequilíbrio ambiental seja sanado. O promotor de Justiça da comarca de José de Freitas, Flávio Teixeira, informou que a Barragem do Bezerro não está interditada.

POPULAÇÕES RURAIS

● De acordo com o coordenador estadual do Dnocs, Djalma Policarpo, que esteve no local, apesar dos problemas de recarga dos açudes em decorrência das poucas chuvas invernosas, o departamento continua com seu trabalho de produção e distribuição de alevinos para prover as populações rurais de alimento de alto valor nutricional.

INCÊNDIO

● Um incêndio no final da tarde de segunda-feira atingiu o Parque Municipal da Floresta Fóssil, na zona Leste de Teresina. O Corpo de Bombeiros foi acionado e impediu que a mata fosse completamente devastada.

FUMAÇA

● A fumaça atrapalhou os motoristas que passavam pelas Avenidas Raul Lopes e Cajuína, na zona Leste de Teresina. Segundo o Corpo de Bombeiros, até as 16h de segunda-feira ocorreram sete queimadas em outras regiões da cidade. Tudo provocado por bitucas de cigarros e fósforos acesos jogados nas matas.

COMENTE ESTA COLUMNA EM WWW.MEIONORTE.COM/INFORME



OPERAÇÃO

A Polícia Federal deflagrou segunda-feira 17, uma operação em sedes de uma seita religiosa suspeita de manter fiéis como escravos. Segundo as investigações, o grupo se apropriava do patrimônio dessas pessoas e as obrigava a trabalhar sem remuneração. Batizada de De volta para Canaã, a operação é realizada em seis cidades de Minas Gerais – Pouso Alegre, Poços de Caldas, Andrelândia, Minduri, São Vicente de Minas, Lavras e Carrancas -, cinco cidades da Bahia – Remanso, Marporá, Barra, Ibotirama e Cotegipe – e em São Paulo. Cerca de 190 agentes cumprem seis mandados de prisão temporária, seis de busca e apreensão, 47 de condução coercitiva e setenta de sequestro de bens – imóveis, veículos e dinheiro. As investigações apontam que integrantes da seita religiosa “Jesus, a verdade que marca” mantinham pessoas sob regime de escravidão nas fazendas onde ocorriam os rituais religiosos.

Leia mais no www.meionorte.com/brogdoplant

meionorte
COMO É BOM SER PIAUIENSE

José Osmando de Araújo
DIRETOR DE JORNALISMO

Wrias Moura
DIRETOR COMERCIAL

Arimatêa Carvalho
EDITOR-EXECUTIVO

IVZ
INSTITUTO VERBADEIRO DE CIRCULAÇÃO

Jornal Meio Norte, propriedade da Editora e Gráfica Agora Ltda. REPRESENTANTE NACIONAL: PEREIRA DE SOUSA

ANJ
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS

Opinião

A vida na rua e as drogas

● Segundo Relatório Diagnóstico 2014, dos meses de agosto e novembro, da Secretaria Municipal do Trabalho, Cidadania e de Assistência Social (Semtcas), através da Gerência de Proteção Social Especial (GPSE), a situação de consumo de drogas entre os moradores de rua é flagrante. A situação é problemática porque além de afetar os moradores diretamente, também se consolida como questão de saúde pública. O consumo insano de entorpecentes afeta também os dados sobre a criminalidade direta.

Das 247 pessoas em situação de rua em Teresina, 67% fazem uso de substâncias químicas, o que representa que 165 são usuárias de drogas. Os números alertam para uma grave questão, a cultura do consumo de drogas nas ruas. Isso reforça que o ambiente é de perigo e está associado a intempéries que nem sempre estão sob o controle daqueles que habitam a rua.

Esse processo de marginalidade é observado com rigor quando envolve o uso de entorpecente. A diferença se dá no fato de as pessoas ocuparem locais de maior concentração de pessoas para a mora-

➔ Problema

A vida na rua representa um risco constante para os moradores. A violência e o convívio com as drogas fazem parte do cotidiano deles

dia, bem como a prática da mendicância e outras atividades subversivas, como o uso de drogas em espaços públicos e furtos, assim confirmando a situação de risco perpetrada no espaço da rua. Isso assusta e gera prerrogativas naqueles que usam as ruas como espaço de circulação. É um olhar que sempre parece cruel. E na maioria das vezes é.

A realidade das ruas é preocupante do ponto de vista da saúde pública. O elevado uso de drogas evidenciado pelo relatório reporta a demandas que entidades governamentais precisam cumprir para que o estado de consumo de drogas se torne menor. O acesso ao consumo é amplo e coibir isso consiste em algo fundamental para que os dados se tornem outros.

A vida na rua representa um risco constante para os moradores. A violência e o convívio com as drogas fazem parte do cotidiano deles. O problema do alto consumo está justamente nisto: é sempre muito fácil encontrar drogas. Elas são bem mais acessíveis que os serviços públicos.



Fuja do estresse

CHRISTIAN BARBOSA
ESPECIALISTA EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE

● Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Desde o tempo das cavernas o estresse atua em nosso benefício. Quando o homem precisava caçar, o estresse preparava o seu corpo, deixando-o em estado de atenção, aumentando o foco e aguçando os sentidos e os reflexos. O estresse 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.

Eu vivi um quadro extremo de estresse que acabou com a minha saúde, porém foi isso que fez ser quem eu sou hoje.

E, assim como eu, muitas pessoas esperam o organismo dar “defeito” para perceber que ninguém é de ferro. Isso porque a coisa mais difícil do mundo é enxergar o óbvio. Geralmente, conseguimos ver o complexo, mas o óbvio é muito mais complicado.

Sempre digo que hoje pode ser apenas um estresse bem leve, mas que, se acumulado e sem intervenção, pode acabar com a sua saúde. É uma preocupação aqui, outra ali, dificuldades na carreira, problemas financeiros ou de relacionamentos que fazem com que o problema se agrave. Por isso, selecionei algumas ações que podem ajudar a minimizar o problema:

1 - Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo, qualquer pessoa está sujeita a momentos de estresse na vida. 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 check-ups - Você deve fazer um check-up ao menos uma vez por ano. Isso significa ir ao clínico geral, cardiologista, oftalmologista, urologista, ginecologista, dentista etc. É impressionante a quantidade de executivos que passam anos sem ir ao médico e só vão quando sentem alguma dor. 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 ajude a se sentir melhor ao investir o seu tempo. 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. A regra é óbvia, se você fizer as coisas do mesmo jeito, seu estresse permanecerá.

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 fazer algo diferente, 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. Lembranças, valores e histórias são para sempre, mas não pessoas. A vida vai acabar para todos nós. Cabe a você prolongá-la ou sair de cena; a escolha é sua. 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, não o alimente. 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!

➔ Diga lá
FALE AGORA COM O ARTICULISTA
editoria.opiniao@meionorte.com

ENTRE EM CONTATO:

ADMINISTRATIVO
Direto: Fax (086) 3218-3979

CIRCULAÇÃO
Direto: (086) 2107 3044

COBRANÇA
(086) 2107 3030

OPEC (086) 2107-3129
Fax: (086) 2107-3021

ASSINATURA
Fone-Fax: (086) 3133-7383

CLASSIFICADOS
Direto: (086) 3133-7373

COMERCIAL
Direto: (086) 2107-3035/3045

REDAÇÃO
Direto: (086) 2107-3000

SAC: (086) 2107 3044

Rua Professor Alceu Brandão, 2750 Monte Castelo CEP 64.016-740 - Teresina/Piauí