

O ESTADO Maranhão

FUNDADOR JOSÉ SARNEY E BANDEIRA TRIBUZI. PRESIDENTE TERESA SARNEY, DIRETOR DE REDAÇÃO CLÓVIS CABALAU, DIRETORA COMERCIAL MADELON ARAÚJO. SECRETÁRIO DE REDAÇÃO ADEMIR SANTOS REDACAO@MIRANTE.COM.BR COORDENADORA DE REDAÇÃO SELMA FIGUEIREDO SELMA.FIGUEIREDO@MIRANTE.COM.BR. COORDENADOR DE REPORTAGEM DANIEL MATOS COORDENACAO@MIRANTE.COM.BR

“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

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 telefone de contato. Os textos devem ser enviados 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 pelo fax (98) 3215-5054.

EDITORIAL

O fantasma da Aids volta a assombrar

É incrível como a população precisa mesmo ser estimulada a se cuidar, principalmente no que diz respeito à prevenção de doenças. Bastou o poder público dar um tempo nas campanhas e a imprensa de alertar sobre o avanço da Aids para as pessoas se descuidarem e o vírus HIV, transmissor da doença, voltar a “atacar” na Ilha de São Luís. Dados da Secretaria de Estado da Saúde mostram que até agosto deste ano, 167 pessoas foram contaminadas com o HIV na Ilha. E mais: a maioria tem de 20 a 29 anos, ou seja, jovens que estão deixando de tomar o cuidado básico de usar camisinha nas relações sexuais ou compartilhamento de seringas com uma pessoa infectada pelo vírus e de tomar outros cuidados já amplamente alardeados pela imprensa e órgãos públicos em cartilhas, cartazes e outros instrumentos educativos.

Os dados mostram que, da Ilha, São Luís é o município que concentra o maior número de casos de contaminados, apesar de ter havido redução em relação a 2015. Os dados da SES apontam 240 casos novos no ano passado e 128 neste ano na capital

maranhense, mas considerando-se que o ano ainda não acabou e que o fim do ano é um dos períodos mais festivos, pode-se esperar mais casos, já que a euforia das festividades muitas vezes leva as pessoas a se descuidarem nas relações sexuais, principalmente os mais jovens e os números mostram isso.

Nas demais cidades da Região Metropolitana, o total de casos foi menor: São José Ribamar, até agosto deste ano, teve nove registros a menos que em todo o ano de 2015. Já em Raposa, foram 7 casos a menos nos oito primeiros meses de 2016. Paço do Lumiar foi a única cidade em que houve aumento no total de notificações, mas o número foi pequeno, apenas um caso a mais.

Mas é importante atentar que o HIV não é transmitido somente por via sexual, destacando-se que o contágio pode ocorrer no sexo oral, anal e vaginal. Pode-se pegar Aids também por meio do

uso compartilhado de seringa ou agulha contaminada com o vírus, transfusão de sangue contaminado, instrumentos que cortam ou furam não esterilizados e através da mãe para o filho durante a gestação.

As formas de contágio são muitas, mas o cuidado é um só: a prevenção. Basta seguir as recomendações e aproveitar a vida de forma segura. Certa vez, uma especialista comentou que o surgimento do coquetel para HIV, os chamados antirretrovirais, que não matam o vírus, mas ajudam a evitar a sua multiplicação no organismo e garantem certa qualidade de vida ao portador da doença, acabou por deixar a população mais “relaxada” em relação à Aids, pois percebeu que pode continuar vivendo com o vírus. Antes do coquetel, era morte certa e a impressão que se tinha é que as pessoas se cuidavam mais, pois sabiam que iam morrer se

Pode-se pegar Aids também por meio do uso compartilhado de seringa ou agulha contaminada com o vírus

“brincassem com a sorte”. Além disso, o governo massificava campanhas e a imprensa alertava bastante para os riscos da doença. É verdade que o coquetel ajuda, mas a especialista alertava também que não é essa maravilha toda viver com Aids, pois, deve-se redobrar os cuidados intensamente com a saúde, para não deixar baixar a imunidade e ser acometido por outras doenças, que podem levar à morte, além da própria Aids; a pessoa também tem que passar a vida inteira tomando o medicamento e tendo cuidados extras que uma pessoa sã não necessita. Por isso, o melhor mesmo é evitar, se prevenir. Por mais que a medicina avance ainda não há cura para a Aids. O poder público reforçou os cuidados, distribuindo camisinhas gratuitamente, informando e esclarecendo mais as pessoas, criando centros para realização de exames e oferecendo tratamento. Mas o cuidado básico está no dia a dia, em cada um, que deve valorizar, antes de tudo, sua saúde, sua vida e até mesmo em hábitos simples, ter a prevenção como premissa. Assim o HIV nunca vai lhe atacar.

PROF. DR. FERNANDO BELFORT

Gravidez e falta grave

Meus amigos. A garantia provisória de emprego, definida pela alínea “b” do inciso II do artigo 10 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias - ADCT, será que persiste ante o cometimento de falta grave capaz de ensejar a despedida por justa causa da mulher grávida? Vejamos o que decidiu o Tribunal Superior do Trabalho - TST sobre o assunto.

Despedida em 2010, depois de quase dois anos de serviço, uma trabalhadora alegou que sua dispensa ocorreu “sem qualquer motivo ou justificativa aparente”. A MA Soares, porém, afirmou que ela deixou de pagar diversas duplicatas, gerando prejuízos financeiros e ao nome da empresa no meio comercial.

Julgada improcedente a reclamação pela 5ª Vara do Trabalho de Londrina (PR) melhor sorte não colheu a obreira no seu recurso interposto perante o Tribunal Regional do Trabalho - TRT do Paraná, sendo que no acórdão pode-se ler que: “Não há dúvida de que a autora agiu com desídia, o que em implica violação ao dever de diligência. Embora alguns autores admitam possa ser intencional, dolosa, ela pressupõe culpa e caracteriza-se pelo desleixo, pela má vontade, pela incuria, pela falta de zelo ou de interesse no exercício de suas funções. A desídia manifesta-se pela deficiência qualitativa do trabalho e pela redução de rendimento. Em geral, para sua caracterização, exige-se certa repetição dos atos, porém ela poderá configurar-se pela prática de uma só falta, como uma negligência ocasional, suficientemente grave pelas suas consequências, capaz de autorizar a quebra de confiança,

A autora alegou que foi dispensada “por motivo pessoal e unilateral”

além de servir de mau exemplo e perigoso precedente para a estrutura disciplinar da empresa”.

Em seu recurso de revista para o TST a autora alegou que foi dispensada “por motivo pessoal e unilateral” da empresa, pois não haveria provas do justo motivo para a dispensa. Afirmou ainda que sempre desempenhou suas funções “com dedicação, pontualidade e habitualidade e, ainda assim, recebia ameaças de demissão por parte de seu empregador, que a tratava com desprezo, severidade e humilhação” e aduz fazer jus à estabilidade gestante, postulando os salários relativos ao período estável. Aponta violação à alínea “b” do inciso II do artigo 10 do ADCT, contrariedade à Súmula 244/TST e OJ 88 da SBDI-1/TST e divergência jurisprudencial.

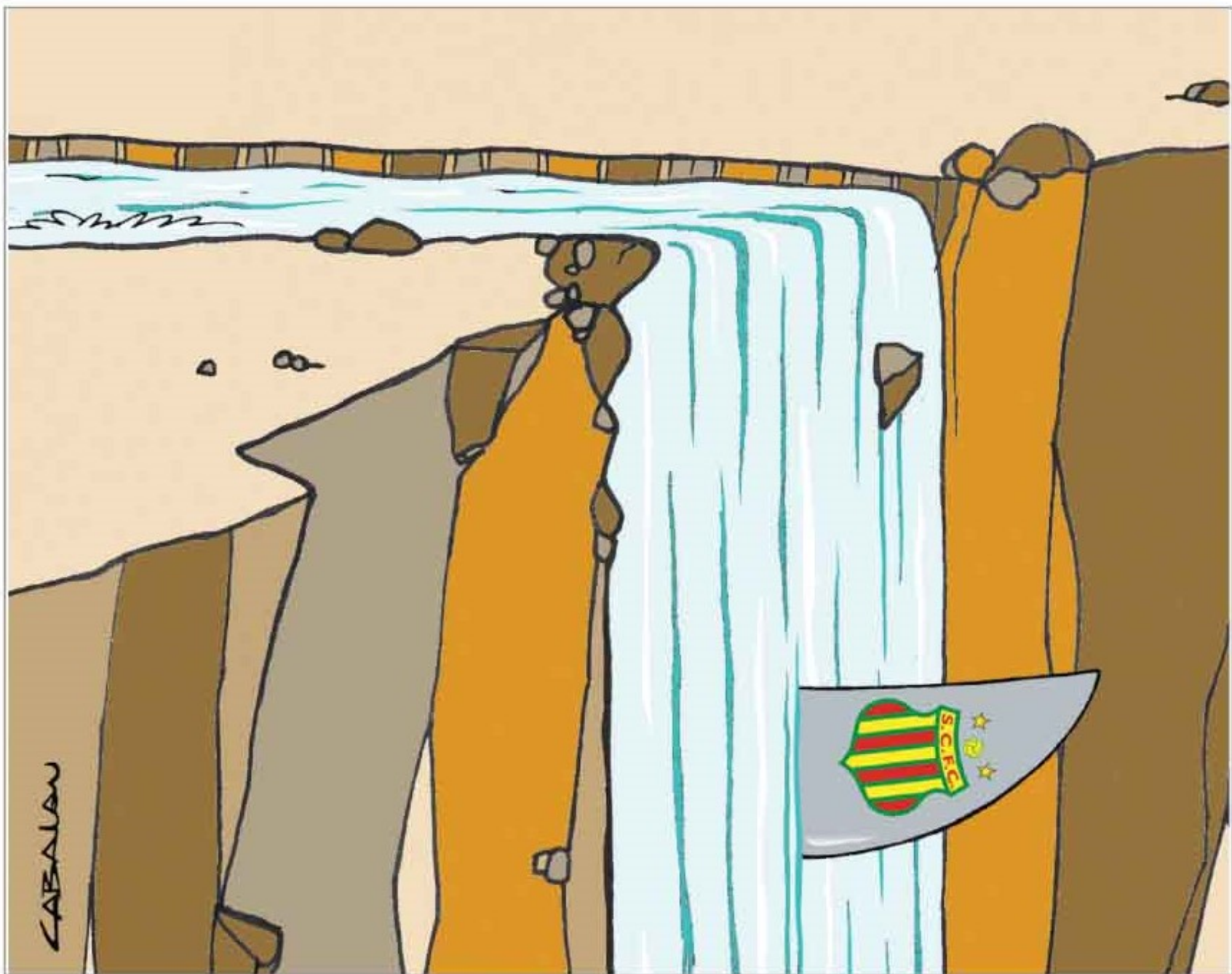
A ministra Maria Helena Mallmann, porém, assinalou que o TRT foi taxativo em afirmar que foi comprovado, de forma inequívoca, que a faturista procedeu de forma desidiosa no trabalho no período que antecedeu seu desligamento. “Diante desse quadro fático, não é possível a revisão dessa premissa, pois demandaria a incursão no acervo probatório dos autos”, concluiu.

Com relação à estabilidade, a ministra afastou a alegação de violação à Súmula 244 do TST e ao artigo 10, alínea “b”, do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias. “A garantia provisória de emprego à gestante não persiste ante o cometimento de falta grave capaz de ensejar a despedida por justa causa”, concluiu.

Assim a Segunda Turma do TST desproveu o recurso da faturista da empresa MA Soares Comércio de Produtos Alimentícios Ltda., do Paraná, contra decisão que manteve sua dispensa por justa causa mesmo após a constatação de que, na data do desligamento, já estava grávida. Segundo registrado na decisão ficou comprovado que ela agiu com desídia e causou prejuízos à empresa. Até a próxima.

E-mail: fbelfortadv@hotmail.com

CABALAU



UM DIA COMO HOJE

11 de novembro

de 1821

Nasceu Feodor Mikhailovich Dostoievsk, em Moscou. Foi escritor e novelista. Entre seus trabalhos encontram-se Crime e Castigo, Os Irmãos Karamazov. É o fundador do Existencialismo e especialista em explorar os estados patológicos que levam à autodestruição, humilhação e assassinatos Morreu na cidade de São Petersburgo, Rússia, em 28/01/1881.

de 1849

Nasceu Celso Magalhães (Celso Tertuliano da Cunha Magalhães), em Viana (MA). Escritor e o pioneiro do estudo do folclore, adotando uma metodologia que lançou as bases do folclorismo nacional. Seu trabalho focou especialmente a poesia popular, mas ele incursionou por outras áreas como o teatro, a poesia, a ficção e a crítica. É o patrono do Ministério Público do Maranhão.

de 2004

Morreu Yasser Arafat (Mohammad Abdel Rauf Arafat al Qudwa al Husseini), em Clamart, França. Foi militar e revolucionário, ex-presidente da OLP. O apelido Yasser quer dizer fácil, sem problemas. Nasceu no Cairo, em 24.08.1929. Em agosto/2007, Ashraf al-Kurdi (médico de Arafat por 18 anos) revelaria que o líder palestino teria sido contaminado com o vírus HIV.

SOBE E DESCE



O Santos está muito perto de contratar o meia-atacante Felipe Gedoz, de 23 anos, que está no Club Brugge, da Bélgica. O jogador só necessita da liberação do clube para assinar com o time da Vila Belmiro e, enquanto isso: o que o torcedor do “Peixe” pode esperar do próximo reforço?



A eleição de Donald Trump causou um atrito entre o piloto de Fórmula 1 Sergio Perez e seu patrocinador. Horas depois do resultado que indicou Trump como o novo presidente dos EUA, a marca de óculos Hawkers usou o Twitter para uma brincadeira, não foi aceita por Sergio Pérez.

CHRISTIAN BARBOSA

Estratégias para ter mais foco no dia a dia

Quando pensamos em produtividade no ambiente de trabalho, um dos principais fatores que devem ser levados em consideração é saber como está o nosso nível de foco. Em outras palavras, é preciso entender que, para ter energia e concentração na realização das atividades diárias, é necessário estar com o corpo preparado. Do contrário, a pessoa passará o dia indisposta e acabará fazendo uma série de pausas que vão prejudicar o andamento daquilo que realmente é importante.

Acredito que existe uma triade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco: descansar da maneira adequada, realizar as refeições da forma correta e fazer exercícios físicos regularmente. Claro que há outras estratégias para aumentar o foco - como saber definir prioridades e fugir das interrupções desnecessárias -, mas quero ressaltar essas três ações, pois muitos enxergam apenas a ponta do problema e priorizam somente o que é mais importante.

No entanto, em determinados momentos, a ausência de concentração está relacionada a uma noite mal dormida, por exemplo. Ou seja, a pessoa não descansa e no dia seguinte fica sonolenta, sem disposição para realizar todas as ações planejadas.

Sem dúvidas, dormir bem é o fator mais importante para a produtividade e, infelizmente, alguns não conseguem enxergar isso. Tem gente que já acorda cansada e começa o dia sem disposição, afinal é impossível ter condições de produzir no trabalho sem descansar o corpo e a mente.

Além disso, outro fator que merece atenção é a

Acredito que existe uma triade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco

alimentação. Muitas vezes, a pessoa está indisposta no trabalho porque não comeu direito. Uma refeição pesada demais perto da hora de dormir, por exemplo, pode prejudicar a sua produtividade. O ideal é fazer um lanche leve, como um chá com bolachas, enquanto algo mais pesado é indicado para, no máximo, três ou quatro horas antes de se deitar.

Comer de três em três horas também é uma excelente estratégia, pois ajuda a manter o nível de metabolismo e os nutrientes necessários para abastecer o cérebro - o que, consequentemente, ajuda a aumentar a produtividade. Há também estudos que defendem períodos mais longos de jejum, no qual o mais importante não é o tempo entre as refeições, mas a qualidade daquilo que se come. Nesse sentido, tanto faz qual caminho seguir, o importante é ter energia e disposição.

No entanto, antes de iniciar qualquer mudança nos seus hábitos alimentares, sugiro que você consulte um nutricionista ou um nutrólogo, afinal só um profissional será capaz de elaborar uma refeição ideal para o seu organismo.

Por fim, invista em um esporte. Quando digo isso, não é para ter um preparo de atleta, mas para tomar algumas atitudes simples, como trocar o elevador pelas escadas no prédio do trabalho. Isso já faz com que o corpo entre em movimento, ajuda a aumentar a disposição e melhorar a vitalidade. O esporte em nossa rotina proporciona inúmeros benefícios.

Além de todas essas dicas, considero que o mais importante é entender que, quando queremos aumentar o nosso nível de foco, é preciso olhar para dentro de nós e não nos preocuparmos apenas com as ações externas. Acima de tudo, devemos cuidar do corpo para que ele esteja preparado para as tarefas diárias. A disposição é o primeiro passo para termos um dia com mais foco e produtividade!

Especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da TriadPS, escritor www.maistempo.com.br

Comercial O Estado

Diretora Comercial
Madelon Araújo

Coordenadora de Marketing:
Rose Pinheiro

Atendimento ao assinante:
segunda a sexta, de 8h às 18h
sábado e domingo de 8h às 11h

Clube do assinante:
oestadoma.com.br/clube

Assine O Estado:
Tel.: (98) 3215.5123
www.oestadoma.com.br

e-mail:
assinaturasoestado@mirante.com.br
segunda a sexta, de 8h às 20h

Publicidade O Estado:
E-mail: comercial@mirante.com.br
Tel.: (98) 3215 5105 | Fax: (98) 32155.125
Representantes Nacionais: (98) 3215.5100
Classificação
Tel.: (98) 3215.5000 | Fax: (98) 3215.5034
classificacao@mirante.com.br
segunda a sexta, de 8h às 20h

classificadaoma.com.br
segunda a sexta, de 8h às 19h

Arquivo, Edições Anteriores
Atendimento a bancas e jornalheiros
Tel.: (98) 3215.5114