

Qual a cor para ter saúde mental em 2024?

» HELENA MOURA

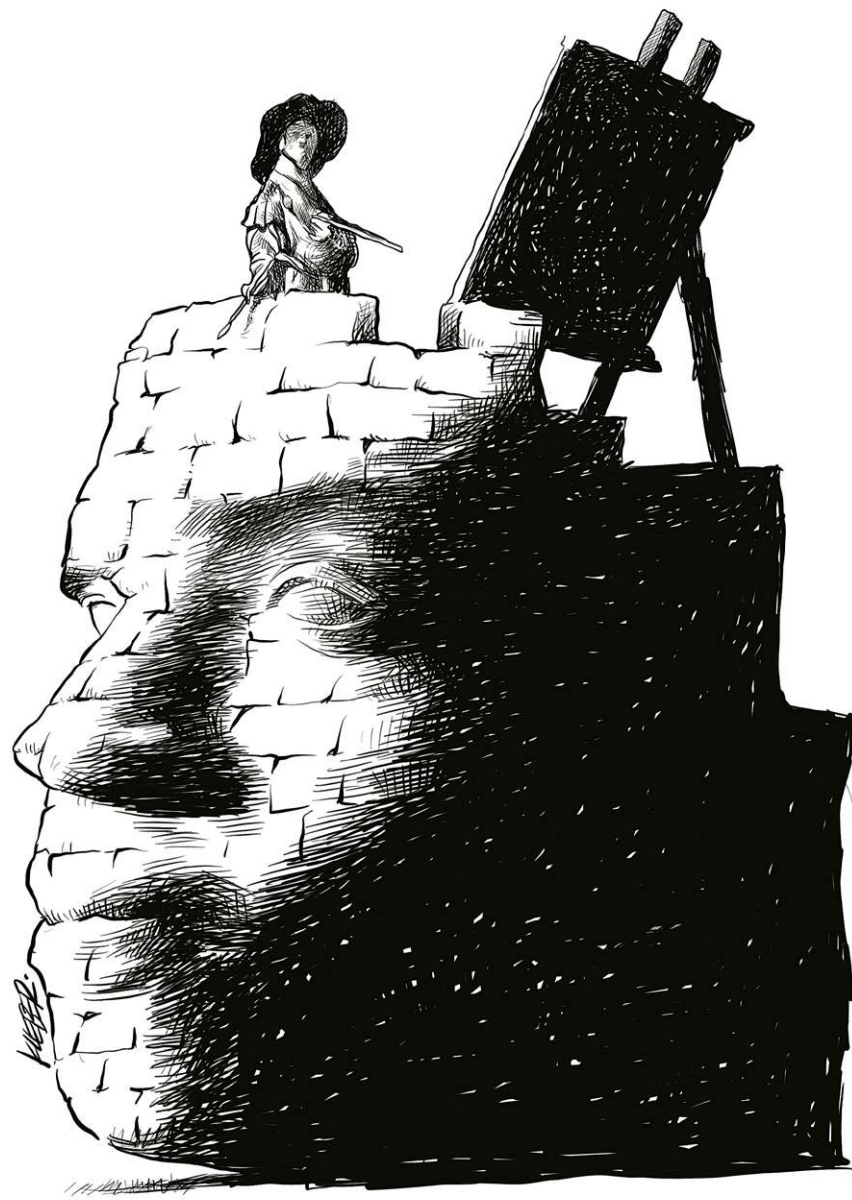
Professora da Faculdade de Medicina da UnB e membro do grupo de Geopsiquiatria da Associação Mundial de Psiquiatria

Dezembro chega e começam os debates sobre qual cor usar para a virada do ano. Carregadas de esperança e vontade de realizações, as pessoas se perguntam qual tonalidade pode contribuir com seus objetivos para o novo ciclo e atribuem a cada cor uma interpretação especial. É uma escolha individual, às vezes, tão particular que se reflete apenas na coloração das peças de roupa íntima. Mais do que os significados atribuídos pela numerologia ou até mesmo pela psicologia das cores, encanta-me observar como as passagens de ciclos são importantes para que as pessoas façam uma pausa para refletir sobre aquilo que é essencial para elas. Mas será que haveria um desejo comum, coletivo, que esperamos que se realize em 2024?

É nesse sentido que a escolha da cor de 2024, Peach Fuzz (ou penugem de pêssego em tradução livre), pela empresa especialista em colorações Pantone me chamou a atenção. Criada em 1999, a escolha da cor que será tendência no vestuário e design no ano seguinte se baseia em observações e debates sobre como a cultura global atual se expressa por meio da linguagem das cores. E a cor de 2024 representa a compaixão e a conexão humana, ou, mais especificamente, traduz a necessidade de desacelerar e focar naquilo que é mais importante: cuidar de nós mesmos e dos outros. Faz sentido para você?

Se considerarmos os dados sobre saúde mental no Brasil e no mundo, faz muito sentido. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), houve um aumento global de 25% na prevalência de depressão e ansiedade durante a pandemia. No último ano, desastres climáticos, crise econômica e conflitos armados vieram se somar aos desafios impostos ao nosso bem-estar. Como se não bastasse o estresse, causado por todos esses eventos, eles vêm acompanhados de um outro problema: a polarização de ideias e o consequente rompimento de relações familiares e de amizade. De que forma isso pode afetar a nossa saúde mental?

Nos últimos anos, a psicologia e a psiquiatria redirecionaram seu foco de interesse daquilo que nos faz adoecer para aquilo que nos traz felicidade. Um dos pesquisadores mais importantes dessa vertente, o psiquiatra americano Robert Waldinger, está à frente de um longo estudo da Universidade de Harvard que há mais de 85 anos avalia o que torna a nossa vida satisfatória. O resultado: ter bons relacionamentos, e não dinheiro ou realizações profissionais, é o principal elemento associado à felicidade. Mais especificamente, um bom relacionamento é aquele em que o amor e a disponibilidade de ajuda são recíprocos. Sobre a quantidade, isso depende de você ser mais extrovertido (necessidade de mais contatos sociais) ou mais introvertido (poucos contatos já são suficientes).



Um outro achado interessante, e que inicialmente surpreendeu os pesquisadores, é que a qualidade dos relacionamentos interferiu positivamente não apenas na saúde mental, mas na saúde física também. Em outras palavras, pessoas com boas conexões sociais tiveram menos chance de ter doenças cardiovasculares, diabetes ou outras doenças inflamatórias. A solidão, em contrapartida, tem um efeito tão deletério sobre o nosso corpo quanto fumar 15 cigarros ao dia. Caracterizada pelo sentimento de estar sozinho, e não pelo isolamento social em si, a solidão é um fenômeno crescente e tem gerado tanta preocupação que alguns países, como Inglaterra e Japão, criaram ministérios próprios para tratar do tema.

Os efeitos prejudiciais ao organismo decorrem da elevação crônica de hormônios de estresse e substâncias inflamatórias no

organismo. Eventos estressantes fazem parte da nossa vida e poder compartilhar das nossas angústias com pessoas queridas nos ajuda a reduzir o nosso sofrimento e a enfrentar os problemas mais facilmente. Na ausência dessa possibilidade, o estresse se prolonga e nós adoecemos.

A percepção de uma cor sofre influência das demais cores ao redor e nem todas as combinações geram harmonia. Com a chegada das festas de fim de ano, o sentimento de solidão ou de insatisfação com os relacionamentos, sejam da família ou do trabalho, tendem a se intensificar. Talvez seja o momento de refletir sobre as suas relações e avaliar quais pessoas podem estar destoando da sua paleta ou o quanto você precisa investir para atrair novas (ou resgatar antigas) tonalidades que combinem com você. Afinal, como dizia Tom Jobim, “é impossível ser feliz sozinho”.

Conquistas e vitórias do TRE-DF em 2023

» ROBERVAL BELINATI

Desembargador presidente do Tribunal Regional Eleitoral do Distrito Federal

O Tribunal Regional Eleitoral do Distrito Federal (TRE-DF) recebeu neste ano o Prêmio Ouro de Qualidade do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), em reconhecimento à sua produtividade, celeridade nas decisões e cumprimento de suas metas. Assim, encerra o ano com a pauta em dia, embora ainda tenha 782 processos eleitorais para julgar. Neste ano, foram realizadas 72 sessões híbridas e 24 sessões virtuais, com o julgamento de 464 processos eleitorais, a maioria prestação de contas de candidatos das últimas eleições. Trabalhamos muito neste ano com a participação efetiva do desembargador Mário-Zam Belmiro Rosa, vice-presidente e corregedor regional Eleitoral.

A Escola Judiciária Eleitoral, dirigida pelo desembargador eleitoral Renato Gustavo Coelho, realizou excelente trabalho, promovendo eventos culturais e cursos de capacitação. Com o projeto “Eleitor do Futuro” reuniu na Corte centenas de estudantes e professores da rede pública e privada de ensino.

Trabalhamos em parceria com a imprensa, que nos apoiou em todos os momentos. Inúmeras audiências foram realizadas com representantes de partidos políticos e políticos. Participamos de muitos eventos eleitorais e sociais, representando o Tribunal. Intensificamos a realização das sessões de julgamento por meio virtual. Demos posse ao novo ouvidor-geral, desembargador eleitoral Demétrius Gomes Cavalcanti, e instalamos a Ouvidoria da Mulher, sob a direção da desembargadora eleitoral Maria do Carmo Cardoso.

Comemoramos os resultados positivos

alcançados nas últimas eleições gerais, realizadas no DF com absoluta transparência, imparcialidade e segurança, registrando a menor abstenção do país, 17,6%. O DF foi a unidade da federação onde o eleitor mais saiu de casa para votar. Além disso, conquistou o primeiro lugar no Brasil na apuração dos votos, no primeiro turno.

A solenidade de diplomação dos eleitos, realizada no Centro de Convenções, foi o maior sucesso. Cerca de 3 mil pessoas participaram do evento. Os candidatos mais votados foram autorizados a se pronunciar. O auditório tremeu com a fala dos políticos. A vibração das torcidas ficou na história. A diplomação foi considerada uma das festas mais bonitas da democracia já realizadas na capital da República.

As eleições no exterior, organizadas pelo TRE-DF em parceria com o Itamaraty e TSE, foram realizadas em 101 países, onde 700 mil brasileiros residentes se cadastraram para votar para presidente da República.

Na última reunião com o doutor Rogério Galloro, diretor-geral do TSE, apresentei projeto para a implantação de votação pela internet no exterior, mas obtive a resposta de que o sistema eleitoral não poderia ser modificado no momento, isto é, por enquanto as eleições no exterior vão continuar utilizando urnas eletrônicas. Fica a esperança de que, num futuro próximo, a proposta volte a ser discutida pelo TSE, considerando o avanço da tecnologia.

A grande vitória obtida pelo DF, com a participação do TRE-DF, nas últimas eleições dos novos conselheiros tutelares, também merece registro. O DF foi o campeão

de votos no Brasil: 232 mil brasilienses votaram. Em São Paulo, por exemplo, votaram 200 mil. No Rio de Janeiro, 120 mil. As eleições no DF receberam o significativo apoio de lideranças políticas e civis, o que foi fundamental para estimular a participação popular, quando o voto era facultativo. Louvável a atuação da coordenadora-geral das eleições para os Conselhos Tutelares, Marcela Passamani, secretária de Justiça e Cidadania do DF, do governador Ibaneis Rocha, da vice-governadora Celina Leão e do chefe da Casa Civil, Gustavo Rocha.

Não teremos eleições em 2024 no DF, porque não temos prefeitos nem vereadores. Mas a Justiça Eleitoral continuará trabalhando intensamente na justificativa dos eleitores que estiverem fora do seu domicílio nos dias das eleições municipais. O TRE-DF também estará presente na campanha de mobilização da juventude, que será realizada nos próximos meses, para estimular a filiação eleitoral de jovens a partir de 15 anos de idade. Carretas do GDF levarão cartórios eleitorais para as proximidades dos colégios. Será um grande passo para fomentar a cidadania no coração da juventude.

Para os concurseiros, o destaque é que teremos concurso público neste ano para o preenchimento de centenas de cargos na Justiça Eleitoral. Vamos concentrar agora todas as nossas forças para a conclusão das obras da Central de Atendimento ao Eleitor, que está sendo construída no edifício-sede do TRE-DF. Quinze cartórios eleitorais serão transferidos para o local, visando melhorar a qualidade do atendimento aos cidadãos. Deus seja louvado por todas as realizações!

Visto, lido e ouvido

Desde 1960

Circe Cunha (interina) // circecunha.df@dabr.com.br

Impostos para o desenvolvimento do Brasil

Ainda hoje, muito se discute entre nós sobre a urgência de uma reforma tributária que seja mais harmônica e que onere mais quem mais possui. “Quando o governo é justo, diz em *Provérbios 29:4*, o país tem segurança; mas, quando o governo cobra impostos demais, a nação acaba na desgraça”.

Tomando a *Bíblia* pelo seu aspecto secular, na qual está registrada parte da história humana, ocorrida naquela região do planeta, o que se observa, apenas com relação à cobrança de impostos, extraída de forma bruta e autoritária, daquelas populações que viveram naquele período, a sensação que temos é de que pouco ou nada dessa tributação desigual e forçada foi alterada nos dias de hoje em nosso país, mesmo depois de passados dois mil anos.

Ostentamos sem muito orgulho o campeonato de nação com uma das maiores cargas tributárias do mundo. Se observarmos o aspecto de retorno desses impostos para a sociedade, então seremos campeões absolutos. É como se esse aspecto da exploração do homem pelo homem, mesmo em sociedades ditas modernas, permanecesse congelado no tempo.

Apenas resumindo toda a complexa discussão sobre a falta de equidade na cobrança de impostos verificada, hoje, no cotidiano dos brasileiros, nada mais atual do que essa observação colhida há 20 séculos passados. A situação do ponto de vista da segurança pública do país, onde a criminalidade e a violência são realidades diárias que assustam não apenas os brasileiros, mas todo o mundo civilizado, evidencia que, de fato, pelo volume absurdo de tributação, a “nação acabou em desgraça”.

De fato, sob o ponto de vista histórico, o cristianismo veio para abalar as estruturas terrenas, estabelecendo uma espécie de conflito pacífico entre o que seria a justiça divina e a justiça dos homens. Contudo, o personagem central viria a ser o Novo Testamento. Jesus, não questionava, de forma frontal, o pagamento de impostos às autoridades que comandavam seu país. Mesmo deixando claro que os cristãos deveriam obedecer às autoridades terrenas, muitos conflitos aconteceram naquelas regiões por causa da cobrança de impostos exagerados.

O que a *Bíblia* histórica enfatiza é que os impostos estão dentro das leis, portanto é preciso cumpri-las. “Se a lei da terra afirma que todos devem pagar impostos de guerra, então é isso que devemos fazer. É a lei. Mas devemos, porém, trabalhar e rezar muito para mudar essa lei.” É o que recomendava em *Romanos 13:1* e é o que parece que devemos fazer hoje, se desejamos ver implantado uma espécie de justiça tributária.

Nesse ponto, a discussão é remetida aos representantes da população com assento no Congresso. Uma discussão, ao que parece não ser do interesse deles nem do governo, visto que parte significativa desses impostos vão parar, exatamente nas mãos deles, em forma de emendas compulsórias e outros infinitos benefícios pessoais.

Com relação ao retorno desses impostos na forma de serviços à população, no mesmo trecho da *Bíblia*, era recomendado que “uma alternativa seria ter a possibilidade de determinar que nossa parte do imposto de guerra seja utilizada nos esforços de paz. Esse caminho seria a forma legal, construtiva e positiva de resolver a situação”.

É o que não ocorre entre nós, mesmo sabendo que não estamos em guerra. O que está implícito em passagens como essas é que os impostos só se tornam justos, quando revertidos em benefício de todos.

Em outra passagem referente a João Batista, contida em *Lucas 3,10-18*, era recomendado aos cobradores de impostos: “Não cobreis nada mais do que foi estabelecido”. Aos oficiais de justiça (soldados) que acompanhavam os cobradores de impostos (publicanos), era recomendado: “Não maltrateis a ninguém, nem tomeis dinheiro à força; não façais denúncias falsas e contentai-vos com o vosso salário”. A cada um o que lhe é devido, ensina o livro histórico.

» A frase que foi pronunciada

“A ciência mais difícil é desaprender o mal.”

Antístenes

Inferno

» Com medo de ataques de extremistas as igrejas católicas na Alemanha e Áustria estão com a segurança reforçada até o ano-novo. Cães farejadores foram usados antes que as portas das catedrais fossem abertas. A entrada de turistas está proibida.

Fato

» Por falta de uma regulação mais precisa pelos órgãos de vigilância de saúde, o Brasil se tornou campeão mundial em exames de imagens e exames laboratoriais. Com isso muitos pacientes são submetidos a uma bateria de procedimentos clínicos, muitos deles, absolutamente desnecessários e inócuos do ponto de vista do diagnóstico.

Cri-cri

» Cinemas também não podem impor a pipoca vendida no local. Venda casada é vetada ao consumidor.

» História de Brasília

Andes de uma semana após falar na Câmara dos Deputados contra o número de viaturas da polícia, o deputado Bezerra Leite precisou de uma rádio patrulha na sua cerâmica, tendo sido atendido prontamente, graças ao equipamento contra o qual ele falara no Congresso.