

VISÃO DO CORREIO

Estresse do fim do ano requer cuidados

Irritação, angústia, acúmulo de estresse. O fim do ano também pode se transformar em gatilho para alguma doença se não nos atentarmos para nossa saúde. A “dezembrite” ou síndrome do fim do ano não é um conceito oficialmente reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), mas acomete a maioria dos brasileiros, em maior ou menor grau. Um estudo da International Stress Management Association (Isma) mostra que 80% das pessoas economicamente ativas apresentam níveis maiores de estresse, ansiedade e depressão nesta época do ano.

Os motivos de preocupação são diversos — matrícula da escola das crianças, planejamento das festas de Natal e réveillon, organização financeira para a compra de presentes, férias da família e ainda o estresse natural de fechamento de um ciclo e início de outro, no caso, o começo de um novo ano. Por mais que parte dessa rotina seja para fins positivos — reunião de família, dias de descanso —, a sensação de tempo exíguo para desempenhar tantas atividades deixa de ser sensação e passa a ser uma corrida contra o relógio. Além disso, em alguns casos, as comemorações de fim de ano podem ser tristes para quem não tem os entes queridos por perto ou até mesmo falecidos.

Quanto aos gatilhos, até aqueles comumente registrados durante todo o ano parecem ficar mais mobilizadores neste fim de ano. São eles: congestionamentos (pelo menos nas grandes cidades), temporada de chuva (o que afeta maciçamente o

trânsito) e um mal que acomete grande parte dos seres humanos: a procrastinação. Geralmente, ao adiarmos determinados afazeres, é comum nos programarmos para realizá-los justamente até o fim do ano. Resultado: pressão, autocobrança e uma batalha consigo mesmo.

Dezembro está logo aí e, antes disso, há uma Black Friday. Por isso, antes de pensar em aproveitar os descontos, vale fazer uma pesquisa bem feita para verificar se compensa antecipar os gastos ou optar por pagar a matrícula dos filhos e “procrastinar” as compras de Natal. Afinal, as escolas não costumam segurar vagas ou adiar a data dos boletos, e as taxas de juros correm com a pressa do término do ano.

É bem verdade que o fim do ano tem suas benesses, como o 13º salário, pelo menos para parte dos trabalhadores. Mas o novo ano também não costuma começar tranquilo. Janeiro traz consigo impostos, como IPVA e IPTU, além das primeiras parcelas das compras e festas de dezembro.

Não faltam, portanto, evidências para afirmar que o fim do ano é regido por uma série de compromissos e expectativas que, caso não sejam “quitados”, podem criar uma atmosfera de tristeza e melancolia, desencadeando até quadros mais severos de comprometimento da saúde mental, como ansiedade e depressão. O importante é tentar manter o controle, planejar com calma cada etapa e traçar prioridades, mesmo que nem todas as etapas sejam cumpridas. Afinal, outros 365 dias estarão à espreita.



PALOMA OLIVETO
paloma.oliveto@cbpress.com.br

Tirania da ignorância

Confesso: por um tempo, fui adepta do movimento antivacina. Me esperneava, fugia e, um dia, minha irmã me escondeu no banheiro do hospital pediátrico, na vã tentativa de evitar a antitetânica depois que sofri um corte na perna. Pesa em meu favor que eu tinha uns 8 anos à época. Meu argumento para odiar as seringas e agulhas era o de que doía — considero a alegação mais inteligente e justa do que as baboseiras utilizadas pelos “anti-vaxxers” para se recusarem a levar uma picadinha no braço ou no glúteo.

Na escola, aprendi sobre a revolta das vacinas no Rio de Janeiro, ocorrida em 1904. Depois, assistindo à série House, nos anos 2000, eu soube da existência dos anti-vaxxers em um episódio no qual o Hugh Laurie explode com um casal que se recusava a imunizar um bebê. Aquilo tudo parecia tão distante: um episódio histórico do início do século passado, um programa de TV de outro país.

Mal poderia imaginar que, um dia, esse movimento chegaria ao Brasil e que até a Presidência do país do Zé Gotinha seria ocupada por um simpatizante. Porque, se há algo que funciona muito bem por aqui, e do qual sempre nos orgulhamos, é o programa nacional de imunizações. Já saímos da maternidade com o cartãozinho de vacinas, que será atualizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) até o fim da vida.

É desalentador pensar que pessoas que sempre foram beneficiadas com a vacinação, evitando, assim, doenças potencialmente letais, como varíola,

meningite e sarampo, ou desabilitantes, como a poliomielite, de repente se voltam contra ela. Os argumentos de quem é contra as vacinas carecem de qualquer respaldo científico.

Os mais conspiradores dizem que o governo quer, na verdade, inserir um chip na gente. Ninguém vai inserir um chip na gente — nosso celular com GPS, do qual não largamos nem para dormir, é o melhor rastreador, e, mais do que o governo, quem agradece por isso é a Meta e o Google. Há quem apele também para os direitos civis. Não se vacinar seria um ato político. Mesmo argumento usado em 1885 por um médico canadense que considerava a imunização compulsória uma tirania e “dotorania”.

Também existe muita gente que tem medo da vacina devido ao bombardeio de informações falsas, pseudocientíficas, disparadas pelos “tios do zap”, que atribuem a ela desde autismo a reações alérgicas letais. O curioso é que tem “influencer” cheio de substâncias estéticas aplicadas no corpo inteiro — algumas até proibidas pela vigilância sanitária — que se dignam a falar mal de imunizantes desenvolvidos rigorosamente em laboratórios, incluindo os públicos, por achá-los “suspeitos”.

Nos Estados Unidos, o movimento antivacina ressuscitou o sarampo e a coqueluche. No Brasil, há cinco anos, perdemos o certificado de erradicação do sarampo, da rubéola e da síndrome da rubéola congênita. Na semana passada, o país reconquistou o documento. Uma enorme vitória contra a ignorância e a favor da vida.



» Sr. Redator

» Cartas ao Sr. Redator devem ter, no máximo, 10 linhas e incluir nome e endereço completo, fotocópia de identidade e telefone para contato.
» E-mail: sredat.df@dabr.com.br

O crime compensa

Tudo começou com uma rachadinha há mais de 34 anos. Vieram outras e mais outras extensivas aos filhos. Seguiram-se as transações e sonegações inobediências. Logo em seguida, as chantagens e fake news eleitorais de 2018. Depois, as demonstrações de insensibilidade e de sadismo na pandemia, deboches cruéis, vilania e dissimulação. O desprezo pela vida foi a marca desse charlatão e curandeiro: cloroquina e a ivermectina, vermífugo de cavalos. Inimigo das vacinas. Demolidor da saúde. Tornou-se um sócio de primeira mão da covid-19 pela chacina, extermínio e genocídio de mais de 800 mil brasileiros, o maior índice mundial! Truculento com as mulheres, dizimador de indígenas. Ofensor do Exército. Abusado do Nome de Deus. E todos estes crimes seriam pequenos diante dos crimes infames e gravíssimos contra a democracia e o Estado de Direito. Com as últimas revelações policiais, chegou a hora de mostrar ao país que a impunidade acabou e que o crime não compensa.

» **Geraldo Moisés Martins**
Lago Norte

Revelações

O cerco ao ex-presidente da República está cada vez mais sufocante. A cada dia, a sociedade brasileira é surpreendida com os planos de tomar de assalto o governo e impor a ditadura militar, o pior dos regimes para um país. As recentes revelações das investigações da Polícia Federal não deixam dúvida de que o ex-mandatário não tinha limites. Até assassinatos aos opositores foram planejados para suprimir quaisquer obstáculos aos objetivos do grupo que estava no poder. Tudo para submeter o povo brasileiro aos caprichos de um homem que em nada, absolutamente nada, contribuiu para o país, ao longo de 27 anos de deputado federal. Ele sempre foi um verdadeiro parasita, usufruindo das regalias concedidas aos integrantes do parlamento brasileiro. Não há como a Justiça não aplicar os rigores da lei a esse grupo de malfetores que conseguiu ressuscitar desconfianças em relação às Forças Armadas. Que justiça seja feita.

» **João Ariel Lima**
Sobradinho

Desabafos

» Pode até não mudar a situação, mas altera sua disposição

Kids pretos: Só resta a Justiça mandar para o cantinho do castigo.

Abraão F. do Nascimento — Águas Claras

Entreouvido no quartel: “Só sei que nada selva”.

Franciscarlos Diniz — Asa Norte

Quando perguntam-me, entre o policial e o bandido, de qual tenho mais medo, eu respondo: do policial, com toda certeza, porque sou negro e da periferia. Os bandidos não olham cor, classe nem etnia! Mas os polícias, sim.

José Andrade — São Paulo

O fim da escala 6x1 é bom para quem trabalha. Agora, os comércios vão quebrar. Não terão condições de pagar salário para duas equipes de trabalhadores, que ficarão desempregados. No fim de tudo, ninguém vai gostar!

Gilberto Gomes — Brasília

Sou a favor da proibição das bets. Jogo deve ser presencial, trazer turismo, renda e empregos. Caso contrário, não serve para nada.

Assim como o cigarro, que só serve para fazer mal à saúde.

Vicente de Azevedo — Porto Alegre (RS)

Erramos

Diferentemente do que foi publicado no caderno Divirta-se Mais de hoje, o evento Hostel Music, que seria realizado amanhã, no Pavilhão de Exposições do Parque da Cidade, foi cancelado. O anúncio foi feito ontem, após o fechamento do caderno. Em nota nas redes sociais, a organização não divulgou o motivo, mas alegou que o cancelamento era necessário por motivos de força maior. Aqueles que adquiriram os ingressos devem entrar em contato com o suporte da plataforma Digital Ingressos para obter o ressarcimento.

» **Paulo Vieira**
Brasília

Janja

É curioso como o xingamento da Janja agitou a galera bolsoneirista! Sou de direita, mas acho, data vênica, que tenho um razoável senso de autocritica para fazer o seguinte paralelo: qual dessas duas declarações é mais grosseira, desrespeitosa e arrogante? A da Janja, que xingou um magnata que se acha o rei da cocada, a ponto de querer se meter nos assuntos internos de vários países, ou a de um falso mito que chamou os brasileiros de maricas, os maranhenses de boiolas e os nordestinos de analfabetos? Um caso a se pensar!

» **Paulo Molina Prates**
Asa Norte

Fome

Lula se projeta como grande vencedor e extraordinário líder mundial na luta contra a fome ao conseguir a adesão de 148 nações na Aliança Global Contra a Fome. Há um quarto de século ou mais, existe essa conversa de acabar com a fome no mundo, mas ela persiste qual uma endemia. Essa aliança será uma bela iniciativa para captar dinheiro dos países ricos, assim como as mil ONG que estão salvando a Amazônia há décadas, e ela continua sendo agredida, como se vê nos incêndios de todos os anos e desmatamento progressivo. Pelo menos, o assunto fome serve para Lula fazer conferências no mundo inteiro. Como se diz: quem sabe faz, quem não sabe ensina com números sacados da sua cabeça, conforme a conveniência do momento.

» **Roberto Doglia Azambuja**
Asa Sul

Entorno

O Entorno do Distrito Federal não para de crescer de forma desordenada, sem que consiga acompanhar o avanço em infraestrutura, emprego e renda. Grande parte do aumento de moradores do Entorno procurando empregos em Brasília se dá pelo elevado custo de vida no DF, o que causa um “êxodo” de pessoas em busca de moradia com custo de vida mais barato.

CORREIO BRAZILIENSE

“Na quarta parte nova os campos ara E se mais mundo houvera, lá chegara”
Camões, e, VII e 14

GUILHERME AUGUSTO MACHADO
Presidente

Leonardo Guilherme Lourenço Moisés
Vice-Presidente executivo

Ana Dubeux
Diretora de Redação

Valda César
Superintendente de Negócios e Marketing

VENDA AVULSA

Localidade	SEG/SÁB	DOM
------------	---------	-----

DF/GO	R\$ 4,00	R\$ 6,00
-------	----------	----------

Assine
(61) 3342.1000 - Opção 01 ou (61) 99555.2585 Whatsapp

* Preços válidos para o Distrito Federal e entorno.
Consulte a Central de Relacionamento (3342-1000) ou (61) 991.58.8945 Whatsapp, para mais informações sobre preços e entregas em outras localidades, assim como outras modalidades e formas de pagamento. Assinaturas com forma de pagamento em dinheiro terão valores diferenciados. Aquisição de assinaturas para atendimento de demanda de licitação é sob consulta. Preços válidos para até 10 (dez) assinaturas por CPF ou CNPJ.

Anúncio
Publicidade: (61) 3214.1339 ou (61) 99555.2585 Whatsapp
Publicidade legal: (61) 3214.1245 ou (61) 98169.9999 Whatsapp
Classificados: (61) 3342.1000 ou (61) 98169.9999 Whatsapp

ASSINATURAS*

SEG a DOM

R\$ 899,88

360 EDIÇÕES

(promocional)

S.A. CORREIO BRAZILIENSE - Administração, Redação e Oficinas Edifício Edison Varela, Setor de Indústrias Gráficas - Quadra 2, nº 340 - CEP 70610-901. Rede Interna: 3214.1078 - Redação: (61) 3214.1100; Comercial: (61) 3214.1339 ou (61) 99555.2585 Whatsapp.



Endereço na Internet: <http://www.correioweb.com.br>
Os serviços noticiosos e fotográficos são fornecidos pela AFE Agência Estado e DA Press. Tel: (61) 3214-1131



DA Press Multimídia Atendimento personalizado para pesquisa em jornais e cópias: SIG Quadra 2, nº 340, bloco I, Subsolo - CEP: 70610-901 - Brasília - DF; de segunda a sexta, das 9h às 18h.

Atendimento para venda de conteúdo: Por e-mail, telefone ou pessoalmente: de segunda a sexta, das 9h às 22h/sábados, das 14h às 21h/domingos e feriados, das 15h às 22h. Telefones: (61) 3214.1575 / 1582 / 1568. E-mail: dapress@dabr.com.br Site: www.dapress.com.br