

## JUSTIÇA

*Para o órgão, repetição de etapas antes do fim das investigações vai gerar novos problemas*

# Defensoria recorrerá de decisão que manteve cancelamento do concurso da Polícia Civil

## SENADO

*A alta do preço da gasolina e dos demais combustíveis já alcançou um nível inaceitável*

# Rodrigo Cunha diz que "Congresso precisa agir" pela redução do preço dos combustíveis



## SALVANDO VIDAS

*Capital já vacinou 80% da população com as duas doses do imunizante*

# Vacinação faz índice de óbitos por covid-19 desabar em Maceió

## SAÚDE PÚBLICA

*Casos da doença passaram de 65, em dezembro de 2020; para 119 no mesmo período de 2021*

# Aumento de casos de dengue em AL começa a preocupar autoridades

## DINHEIRO PÚBLICO

*Projeto visa acabar com esse problema ao estabelecer critérios para suspensão provisória de obras*

# Alagoas: 282 obras públicas federais paralisadas geram prejuízo de R\$ 1,2 bi





## SENADO

# Rodrigo Cunha diz que "Congresso precisa agir" pela redução do preço dos combustíveis

*A alta do preço da gasolina e dos demais combustíveis já alcançou um nível inaceitável*

O senador Rodrigo Cunha (PSDB) afirmou que vai apoiar no Senado Federal o pacote a ser proposto pelo presidente da Casa, senador Rodrigo Pacheco (PSD), na busca por conter a disparada nos

preços dos combustíveis. "Não podemos mais esperar uma solução do governo federal, ou dos governos estaduais, para esta questão. A alta do preço da gasolina e dos demais combustíveis já alcançou um nível

inaceitável. Se os governos, repito, federal e estaduais pouco ou nada fazem, o Congresso precisa e vai agir. Estarei junto apoiando a busca por essa redução", disse o senador alagoano.

Entre as medidas que o presidente do Senado pretende submeter ao colégio de líderes da Casa está o projeto de lei que cria um programa de estabilização do preço do petróleo e derivados no Brasil. Se houver concordância das lideranças, o projeto entrará na pauta do Plenário, devendo ser apreciado pelos demais senadores. A proposta contém medidas para amortecer os impactos dos aumentos do preço do barril de petróleo e conter a alta nos preços dos combustíveis, com uma nova política de preços internos de venda a distribuidores e empresas comercializadoras de derivados do petróleo produzidos no Brasil.

Os preços dos combustíveis sofreram sucessivos reajustes em 2021, que resultaram em uma elevação nos postos de cerca de 44%. Na semana passada, a Petrobras subiu os valores da gasolina (4,85%) e do

diesel (8,08%) para as distribuidoras, o que gerou preocupação nos senadores. A alta nos preços dos combustíveis tem impactado o índice de inflação, que foi superior a 10% em 2021. Com os novos aumentos, o litro da gasolina nos postos de Alagoas, por exemplo, tende a alcançar o valor de R\$ 7 reais nos próximos meses.

"Já passou da hora. Os proprietários de automóveis e motos, os motoristas por aplicativo, os taxistas, os transportadores, todos sentem o peso destes constantes e absurdos aumentos. E sem ter como agüentar esta elevação, acabam repassando estes custos para os consumidores, numa cadeia nociva de alta de preços e de pressão sobre a inflação. Vamos trabalhar em Brasília para buscar amenizar esta situação com combustíveis com preços mais justos", finalizou Rodrigo Cunha.



## JUSTIÇA

*Para o órgão, repetição de etapas antes do fim das investigações vai gerar novos problemas*

## Defensoria recorrerá de decisão que manteve cancelamento do concurso da Polícia Civil

A Defensoria Pública do Estado de Alagoas, através do seu Núcleo de Proteção Coletiva, recorrerá da decisão judicial, proferida nessa quinta-feira, 20, que indeferiu liminar cautelar solicitando a proibição de repetição das etapas do Concurso para a Polícia Civil de Alagoas até o resultado das investigações.

Para a Defensoria Pública, a repetição das etapas, antes da conclusão das investigações, pode tornar a situação atual ainda pior, caso o inquérito confirme o relatório preliminar do Cebraspe e as investigações iniciais, no sentido de possível delimitação dos fraudadores para alguns cargos.

"Não se discute a existência de fraude. A questão é se ela pode ser

delimitada. Se sim, a lei do concurso manda que elimine os fraudadores e siga o certame com os aprovados por mérito. Por ora, as investigações apontam que, para alguns cargos, elas podem ser delimitadas sim, fato que retira a necessidade de anulação das etapas. E, se repetir as etapas antes do final das investigações, corre-se grande risco de ter que anulá-las também. É transformar 1 problema em 2 problemas. O que está ruim pode ficar pior e isso não foi considerado na decisão", destacou o defensor público Ricardo Melro, autor da ação.

No recurso, ainda consta que os juízes Manoel Cavalcante e Ester Manso analisaram situações idênticas nos casos dos Oficiais da PM e

do Corpo de Bombeiro, acolhendo o pleito da Defensoria. Destas decisões, a Seplag informou que não recorrerá, aceitando-as, o que traz a segurança de que a medida cautelar é urgente e adequada.

Na ação, a instituição demonstrou que a Seplag motivou seu ato de cancelando nas investigações da polícia, dizendo que elas eram claras no sentido que seria impossível identificar os fraudadores, porém, não é isso que consta no inquérito.

Além do mais, a ação civil pública é o instrumento adequado para se fazer o controle jurisdicional dos concursos públicos, que é um procedimento de seleção que interessa a toda a sociedade, mormente na área de segurança pública. É ao



mesmo tempo o interesse difuso (população) e coletivo estrito senso (candidatos) que estão sendo tratados. As varas da fazenda têm várias ACPs cuidando de diversos concursos há anos em Alagoas e Brasil afora. Além disso, há a insegurança jurídica causada por uma repetição de etapas com grandes chances de ser anulada após a conclusão do inquérito, mais o dano aos cofres públicos que já conta com recentís-

simo aditivo contratual de reequilíbrio financeiro para a empresa repetir as provas, sem falar na lesão aos aprovados que estão seguindo no concurso por mérito ou nos que porventura passem na repetição das etapas. A insegurança jurídica é imensa.

A Defensoria Pública segue confiando no Tribunal de Justiça, acreditando que acolherá o recurso e reformará a decisão.





SAÚDE PÚBLICA

*Casos da doença passaram de 65, em dezembro de 2020; para 119 no mesmo período de 2021*

# Aumento de casos de dengue em AL começa a preocupar autoridades

A Secretaria de Saúde de Alagoas (Sesau) está em alerta para o aumento do número de notificações e casos confirmados de dengue em todo o estado. De dezembro de 2020 para 2021 os casos subiram de 65 para 119. Com as chuvas de verão, os mosquitos encontram mais

pontos de água parada, onde se reproduzem, o que impacta nos índices de infestação nos municípios.

Levantamento realizado pela Vigilância do Estado revelou índices preocupantes também em relação à zika e chikungunya, o que fez com que as ações de combate ao mos-

quito *Aedes aegypti* fossem intensificadas em todo o estado.

Além de ações rotineiras de limpeza e distribuição de materiais às secretarias municipais, o estado trabalha com a conscientização de moradores para o cuidado com a limpeza de suas casas e arredores.

Nunca é demais lembrar que o mosquito se reproduz rapidamente, e para evitar o aumento dos criadouros, os cuidados com a limpeza devem ser redobrados. Atitudes simples, realizadas uma vez na semana, com a observação de focos de água, limpeza de calhas e caixas d'água são instrumentos potentes para afastar o mosquito.

A técnica da Vigilância e Controle das Arboviroses da Secretaria de Saúde de Alagoas alerta também para a necessidade de reconhecer e cuidar dos sintomas da doença: “os sintomas podem ser confundidos com outras doenças; febre, dor no corpo, nos olhos, na cabeça, são os mais frequentes. O que não podemos esquecer é que essa doença é traiçoeira, ela pode nos levar rapidamente à morte.”

Ela alerta que ao sentir febre, o cidadão já deve pensar na possibilidade de ter contraído a doença, e além de se hidratar, é importante não se automedicar e procurar aten-

dimento médico.

O Brasil registrou queda de 42,6% no número de casos prováveis de dengue entre 2020 e 2021. No ano passado, foram notificadas 543.647 infecções, contra 947.192 em 2020. Os dados são da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde.

Entre os casos de zika, houve uma pequena redução de 15%, passando de 7.235 notificações em 2020 para 6.143 em 2021. Já a chikungunya registrou aumento de 32,66% dos casos, com 72.584 em 2020 e 96.288 no ano passado.

O sanitarista da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) de Brasília, Cláudio Maierovitch, destaca que 2020 foi um ano de muitos casos e, por isso, não se deve relaxar com a queda de contágios em 2021. “Mesmo não tendo havido aumento de um ano para o outro, essa não é boa comparação, uma vez que o ano anterior foi de números altos”, alerta.



DINHEIRO PÚBLICO

*Projeto visa acabar com esse problema ao estabelecer critérios para suspensão provisória de obras*

## Alagoas: 282 obras públicas federais paralisadas geram prejuízo de R\$ 1,2 bi

Dados mais recentes do Grupo de Trabalho para Governança de Investimento em Infraestrutura, da Controladoria-Geral da União (CGU), revelam que Alagoas contava com 282 obras públicas com recursos federais paralisadas, em 2019. Somadas, as obras paradas custam mais de R\$ 1,2 bilhão aos cofres públicos. A CGU analisou 32.415 contratos em nível nacional até dezembro de 2019. Destes, 10.916 estavam paralisados, o que significa uma a cada três obras no país.

A Câmara dos Deputados analisa um projeto de lei (1.070/2019) que pretende resolver parte do problema. A proposta estabelece que, se o poder público notar alguma irregularidade na licitação ou execução da obra, e não for possível resolvê-la, só poderá interromper o empreendimento após avaliar os custos, riscos e bene-

fícios dessa decisão para a sociedade.

Dessa forma, o autor do PL, o deputado federal José Medeiros (PODE/MT), espera reduzir a quantidade de obras paralisadas no país, o que ele considera “um dos principais problemas da gestão pública brasileira”. Relator da matéria na Comissão de Trabalho, de Administração e Serviço Público (CTASP), o deputado federal Kim Kataguiri (DEM/SP) deu parecer favorável à aprovação do projeto que, segundo ele, consolida os parâmetros que os órgãos de controle e o judiciário devem observar antes de pedir a suspensão de uma obra.

“A ideia é contribuir para que a obra pública seja executada de acordo com os critérios que foram estabelecidos no contrato e que a decisão sobre a continuidade da obra seja tomada com base no inter-

esse público. Ou seja, vai gerar mais custo fazer a manutenção daquela estrutura parada ou contratar outra empresa, fazer uma nova licitação ou mesmo obrigar e fazer alguma sanção contra aquela empresa que já foi contratada para dar seguimento aquela obra?”, argumenta.

Segundo Gilberto Gomes, advogado na área de Controles sobre Contratações Públicas, sócio do Piquet, Magaldi e Guedes Advogados, o projeto de lei servirá como um guia de orientação às autoridades que têm o poder de suspender um empreendimento público por conta de alguma irregularidade.

“O que a proposta faz é dar a quem vai aplicar essa suspensão de obra um roteiro a seguir. O projeto diz o seguinte: na hora de paralisar uma obra, o controlador ou o juiz tem que fazer a análise de se o custo dessa paralisação vai ser maior ou



menor do que o dano que ele está tentando preservar ao erário”, explica. Segundo o advogado Gilberto Gomes, a ideia é reduzir os prejuízos aos cofres públicos. “O que a proposta traz é que antes de eu paralisar, eu devo tentar sanar essas irregularidades para seguir a execução da obra, porque essa paralisação causa danos também, ela também tem um custo”, completa Gomes.

Ainda segundo o projeto de lei, se a paralisação da obra não se revelar como medida de interesse público, o poder público, ou seja, quem contratou aquela obra, deverá optar pela continuidade do contrato e pela solução da irregularidade por meio de cobrança de indenização por perdas e danos, sem deixar de lado a aplicação de punições e apuração de responsabilidades, segundo a lei.



SAÚDE

*Atualmente, o número de leitos vem sendo ampliado todos os dias*

# Leitos voltam a ser ampliados em Alagoas para enfrentamento da covid-19

Os leitos da Rede Pública de Saúde de Alagoas voltaram a ser ampliados devido ao aumento no número de pessoas diagnosticadas com a Covid-19. O secretário de Estado da Saúde, Alexandre Ayres, esteve em reunião, nesta quinta-feira (20), no Hospital Metropolitano de Alagoas (HMA), para definir a abertura de novos leitos.

“Definimos a ampliação de leitos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e Clínicos exclusivos para o enfrentamento desse momento que estamos vivendo. É muito importante que o cidadão faça sua parte,

se vacine, se cuide e se proteja. O Governo de Alagoas, por meio da Sesau [Secretaria de Estado da Saúde], está pronto para atender a quem precisar. Mas, nós precisamos contar cada vez mais com a colaboração dos cidadãos alagoanos”, enfatizou Ayres.

Atualmente, o número de leitos vem sendo ampliado todos os dias. Na quarta-feira (20), havia 406 leitos no total. Sendo 152 de UTI, 14 Intermediários e 240 Clínicos. A ocupação está em 49%, com 200 pacientes internados. 80 estão em leitos de UTI, dois nos leitos

Intermediários e 118 nos Clínicos.

O último Boletim Epidemiológico da Sesau confirmou 502 novos casos de Covid-19 em Alagoas. Dessa forma, o Estado tem um total de 247.013 casos confirmados do novo coronavírus, dos quais 2.712 estão em isolamento domiciliar. Outros 237.591 pacientes já finalizaram o período de isolamento, não apresentam mais sintomas e, portanto, estão recuperados da doença. Há 7.440 casos em investigação epidemiológica e Alagoas tem 6.399 óbitos por Covid-19 confirmados.



## SANTANA DO MUNDAÚ

*Ação de manutenção e modernização teve como objetivo evitar interrupção no fornecimento de energia na comunidade*

## Consumidores rurais do povoado do Brejo Grande são beneficiados com nova rede elétrica

Comprometida em oferecer qualidade, segurança e confiabilidade no serviço de energia elétrica para todos os alagoanos, a Equatorial Alagoas realizou ações de manutenção no Povoado do Brejo Grande, localizado na zona rural do município de Santana do Mundaú, o que proporcionou uma melhora no nível de tensão da energia elétrica oferecida aos consumidores. Com a conclusão da obra, o fornecimento está mais estável, garantindo melhor qualidade para cerca de 300 famílias da localidade.

Os trabalhos tiveram início no final do último ano, quando técnicos da companhia de energia

realizaram uma visita ao local, com o objetivo de fazer um estudo minucioso da rede elétrica. A ação faz parte da rotina da empresa em todo Estado e integra o plano de manutenção, que visa melhorar o fornecimento de energia para os clientes. Nessa comunidade foi feito um diagnóstico, elaborado um projeto para que as ações de melhorias comessem a ser executadas na região.

A obra foi marcada pela implantação de 15 novos postes, um transformador de 45Kva, o que possibilitou reorganizar os clientes atendidos pelo equipamento, evitando sobrecargas e garantindo mais segurança na rede. Além

disso, os clientes foram contemplados com uma rede trifásica para todo o povoado beneficiando ainda mais os consumidores que vivem do agronegócio.

“A prioridade da empresa é oferecer um serviço cada vez melhor aos clientes não só da capital como também do interior, garantindo uma oferta de energia permanente e segura. A rede trifásica nas áreas rurais é fundamental na distribuição de energia no Estado e iremos seguir com mais ações de modernização para levar ainda mais qualidade de vida ao campo”, ressaltou o superintendente operacional da Equatorial Alagoas, Sérgio Valinho.





## SALVANDO VIDAS

# Vacinação faz índice de óbitos por covid-19 desabar em Maceió

*Capital já vacinou 80% da população com as duas doses do imunizante*

A vacina contra o coronavírus tem cumprido com louvor seu papel de salvar vidas. Números do Sistema Único de Saúde (SUS) confirmam o que toda a população brasileira esperava, a redução no índice de óbitos pela covid-19 por meio da prevenção.

Em Maceió, o resultado não poderia ser diferente. Com mais de 1,6 milhão de doses de vacinas aplicadas e quase 80% da população com mais de 12 anos imunizada com as duas doses, o percentual de mortes desabou. Segundo dados do e-SUS Notifica, a queda no índice de mortalidade já vinha sendo desenhada desde o ano passado, como mostram os resultados de dezembro.

No mês, foram contabilizados 325 casos da doença e 4 mortes, o que significa 1,23% do total.

Comparado com a primeira semana epidemiológica do ano passado, a queda surpreende e, ao

mesmo tempo, traz esperança pelo fim da pandemia. Naquele período, foram 208 casos de covid-19 e 38 óbitos, o que representava 18% do total.

E mesmo em janeiro deste ano, quando o contágio pelo coronavírus teve forte alta, por conta das festas de fim de ano e a chegada da variante Ômicron no Brasil, o percentual de mortes permaneceu baixo.

Os dados obtidos por meio de levantamento da Gerência de Vigilância das Doenças e Agravos Transmissíveis e não Transmissíveis da Secretaria Municipal de Saúde revelam que o percentual de óbitos na primeira semana de janeiro é mais baixo do que em dezembro.

As mortes, este mês, representam apenas 0,8% dos 125 casos registrados. Rosicleide Barbosa, gerente do setor da SMS, ressalta que os índices de janeiro ainda podem sofrer alterações, mas em uma aná-

lise preliminar, é possível ver que o resultado é uma vitória contra a pandemia.

“Há um ano, o Brasil bateu a média de mais de 3 mil mortos por dia. Era uma tragédia inimaginável. Quase um ano depois, a média é de aproximadamente cem mortes. Está se morrendo mais de acidente de trânsito, câncer, infarto, cigarro e doenças cardiovasculares”, analisa o secretário executivo do Gabinete do Prefeito, Claydson Moura, que durante o primeiro ano da vacinação em Maceió coordenou o Gabinete de Gestão Integrada para o Enfrentamento à Covid-19.

Moura ressalta que apesar da curva de contaminação estar subindo, como a maior parte da população está imunizada, a curva de óbitos se manteve em queda. Ele lembra que Alagoas já chegou a passar dez dias sem mortes.

“Isso significa dizer que a vacina é eficiente, não é mais ‘eu



acho’, ‘eu quero que seja’. A ciência, que é quem pesquisa, soube fazer. A ômicron está contaminando muita gente, mas quem está vacinado está

mais seguro. Tivemos dois casos em Alagoas, um de vacinado, que está em casa se recuperando, e o outro, não vacinado, faleceu”, afirma.

## Crianças começam a ser vacinadas



Entre as crianças e adolescentes, o número de mortes por covid-19 se manteve baixo durante toda a pandemia. O mais recente Informe Epidemiológico de Maceió, atualizado no dia de 12 de janeiro de 2022, mostra que entre bebês com até 1 ano, foram 4 óbitos; entre crianças de 1 a 9 anos, 12 óbitos; e entre pessoas de 10 a 19 anos, 11 óbitos.

Mas para garantir a imunização completa da população e reduzir o nível de contágio pelo coronavírus, é importante ainda avançar na vacinação infantil. Maceió começou no dia 17 a imunizar crianças entre 5 e 11 anos, seguindo os critérios preconizados pelo Ministério da Saúde.

Primeiro são vacinadas as crianças com deficiência permanente ou comorbidades. Em seguida serão vacinadas as crianças sem comorbidades, por faixa etária, começando pelas mais velhas.

Os adultos e adolescentes



que ainda não se imunizaram ou não receberam a dose de reforço podem procurar qualquer um dos 36 pontos de vacinação na Capital para tomar a vacina. A aplicação é feita em postos de saúde, no PAM Salgadinho, no CAT da Ponta

Verde, CAT do Terminal Rodoviário e em quatro pontos externos: Maceió Shopping (Mangabeiras), Papódromo (Vergel), Praça do Osman Loureiro e Praça Padre Cícero (Benedito Bentes).







## COMPETÊNCIA NA SMTT

A competência e dedicação na Superintendência de Transporte e Trânsito de Maceió tem nome e sobrenome. Trata-se da jovem Bárbara Pinto que vem realizando um reconhecido trabalho. Humana e muito comprometida com as causas dos que precisam de regulamentação via ao órgão de trânsito, ela tem sido considerada a rainha dos mototaxistas da capital alagoana e de outras categorias também tem reconhecimento.

## CRIME CONTRA O FUNDÃO

O presidente da Câmara dos Deputados, Arthur Lira (PP), em manifestação ao Supremo Tribunal Federal (STF), classificou como “criminalização da política” a ação do partido Novo contra o fundo eleitoral. O fundo previsto no Orçamento da União deste ano é de R \$4,9 bilhões, mas pode chegar a R \$5,7 bilhões. O parlamentar negou que o Congresso tenha usurpado competências do Poder Executivo em relação à peça orçamentária e destacou que o método de cálculo utilizado para definir o montante do chamado fundo “é condizente com o poder de emendamento parlamentar”.

## DÉCIMO TERCEIRO SUSPENSO

Em uma canetada justa o magistrado Antônio Emanuel Dória Ferreira, suspendeu os efeitos da resolução da Câmara de Vereadores de Maceió, que previa o pagamento de 13º salário aos vereadores, tal decisão vem em favor da sociedade maceioense que não tolera mais abusos cometidos pelos edis, que no apagar das luzes – a toque de caixa – querem sangrar ainda mais os cofres públicos, não obedecendo às regras constitucionais impostas para tal benefício.

## SOCIOEDUCANDOS SEM COVID

O cenário do Sistema Socioeducativo durante a pandemia da Covid-19 é preocupante em todo o país. Porém, em Alagoas, as coisas melhoraram e trouxeram mais esperanças em 2021. Conforme relatório divulgado pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ), o estado foi o quarto no Brasil com o menor número de casos registrados entre os socioeducandos, em 2021.

## EXPEDIENTE

Vitor Cansangão

Diretor Geral  
vitor@skyconnect.com.br  
MTE 1841/AL

O jornal REDE REPÓRTER é uma publicação semanal

Endereço para correspondência:  
REDACAO@REDEREPORTER.COM.BR



WWW.REDEREPORTER.COM.BR

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião deste jornal.



## O palanque está montado: Renan Filho senador e Paulo Dantas governador

A última das redes sociais é que o martelo já foi batido entre o governador Renan Filho e o presidente da Assembleia Legislativa Marcelo Victor com a decisão de que o deputado estadual Paulo Dantas seja o governador tampão e também venha a concorrer à reeleição em 2022 com o atual secretário de Educação Rafael Brito como vice. No possível acordo político, Renan Filho será o candidato ao senado da República.

Esse fato faz relembra as eleições de 2020, quando Renan Filho estabeleceu uma aliança com Rui Palmeira em que o governador indicou Alfredo Gaspar para candidato a prefeito e o ex-prefeito Rui Palmeira indicou Tácio Melo para vice. Apesar de configurar um palanque forte para aquela ocasião, a chapa Alfredo/Tácio não teve força suficiente para lograr êxito, pois se no passado uma estrutura tradicional de campanha era determinante para a vitória em um pleito eleitoral, no presente isso não é mais uma realidade.



## Precisamos aprender a treinar o nosso controle mental

Uma forma de obter controle mental é praticando a atenção plena. Graças a ela melhoramos a qualidade dos nossos pensamentos ao nos concentrarmos no momento presente.

O domínio de si mesmo é chamado de controle mental ou autocontrole. Em qualquer um desses significados existe um fato que devemos ter claro: não há mágica nesse tipo de processo, mas muita psicologia. Estamos diante de uma valiosa capacidade que todos devemos treinar em algum momento para administrar o nosso mundo interior de forma inteligente, construtiva e útil.

Muitas vezes diz-se que as pessoas têm uma verdadeira obsessão por controlar tudo, até a si mesmas. No entanto, essa é uma meta impossível de ser atingida em sua totalidade (o que não significa que não exista espaço para melhorias).



Vale ressaltar, que quando os grupos políticos se reúnem em seus luxuosos gabinetes e combinam entre si uma aliança política e esquecem de combiná-la com o eleitor, pode ser fatal. Portanto, a velha fórmula de se fazer política do passado,

em que não eram consideradas as reais necessidades do eleitor, hoje está fadada ao fracasso.

É bom lembrar que o processo eleitoral de 2022 ainda está no início e muitos fatos imprevisíveis poderão mudar os rumos da eleição.

O controle mental pode nos ajudar, entre outras coisas, a reduzir o impacto do estresse. Longe de ver essa competência como uma aptidão quase sobrenatural, devemos entendê-la como uma habilidade que, quando colocada a nosso favor, pode trazer equilíbrio e bem-estar. Afinal, controlar os pensamentos é o segredo para melhorar o humor, o foco e até mesmo a produtividade. Vejamos mais dados a esse respeito.

Estudos como o realizado no Instituto UCL de Neurociência Cognitiva da London College de Londres nos mostram algo interessante. O nosso universo mental é muito semelhante ao de um computador. Nós criamos conexões, os pensamentos viajam através de impulsos elétricos e, por sua vez, temos um cérebro altamente especializado.

No entanto, existe algo que nos diferencia claramente das

máquinas: as nossas emoções e senso de consciência. O autoconhecimento é a dimensão com a qual nos conectamos com o que somos, o que queremos, esperamos e precisamos.

Um bom número de pessoas não saberia como identificar as próprias motivações mais profundas ou expor as realidades internas pelas quais iniciam, mantêm ou encerram seus comportamentos / hábitos.

Deste modo, uma estratégia chave para aumentar o nosso controle mental (e bem-estar) é mergulhar em nós mesmos. Saber quem somos, o que nos identifica e o que esperamos nos permite encontrar motivação para assumir o controle da nossa vida.

A dica desta semana é buscar autoconhecimento, “quando sabemos quem somos a opinião do outro já não nos tira o sono”. Uma ótima semana!



## Coluna

## Nos Acréscimos



Com Edmilson Teixeira  
Sonho grande

### Chuteira pendurada

Está acabando, torcida Tricolor. Se nada mudar, daqui a exatos seis meses terminam o contrato e a carreira do ídolo Fred, aos 38 anos. Quando retornou ao Fluminense em maio de 2020, o centroavante já deixou marcada sua aposentadoria para o dia 21 de julho de 2022, data do aniversário de 120 anos do clube.



### Trajeto

Desde que voltou Fred ainda não conquistou títulos em um ano e meio, mas vem quebrando recordes: passou dos 400 gols na carreira; virou o segundo maior artilheiro da história do Fluminense; tornou-se o maior goleador da Copa Brasil e o segundo maior do Campeonato Brasileiro e passou a ser o segundo maior artilheiro brasileiro quando se igualou a Pelé como o quarto maior goleador por um mesmo clube no Brasileirão.

### Preocupação da gauchada

No planejamento da pré-temporada para 2022, o Grêmio previu pelo menos 30 dias de treinos para o elenco principal antes de entrar em campo. A justificativa é o desenvolvimento de um lastro físico para que os atletas suportem um ano atípico por conta da Série B e a expectativa de duelos mais intensos, campos pesados e viagens longas.

### Embate catarinense

No primeiro compromisso da temporada, neste meio de semana o Figueirense bateu o Avaí, de virada, por 3 a 1, e saiu campeão da Recopa Catarinense. O Leão da Ilha saiu na frente do marcador, mas viu Gustavo Índio e Oberdan, duas vezes, virarem para o Furacão. Foi o primeiro título do Alvinegro em clássicos na casa do rival. A partida foi, também, a primeira do técnico Júnior Rocha no comando da equipe. O Figueira se encontra na 3ª Divisão do Brasileiro e seu rival retorna este ano para a Série A.

### Boas vindas

Na quinta-feira, o CSA estreou no Campeonato Alagoano com vitória, por 3 a 1, sobre o Desportivo Aliança. Com cinco desfalques no grupo por motivos médicos (Werley, Ernandes, Geovane, Gabriel Tonini e Bruno Mota), o técnico Mozart mandou a campo uma equipe diferente, mas com a base que ele já considera titular.

### Carreira

Júnior Viçosa ganhou destaque nacional atuando no futebol goiano, mas na última temporada, ele atuou pelo Brasil de Pelotas no Campeonato Gaúcho e Série B. Lá, disputou 17 partidas, porém não fez gol. O contrato do atacante com a equipe gaúcha se encerrou em 30 de novembro, o que pode facilitar o caminho do ASA. O diálogo entre ASA e Júnior aconteceu, esta semana, resta saber a concretização do objetivo arapiraquense.

### Saindo do atoleiro

O Sport que neste sábado enfrenta o CRB em Maceió pelo Nordeste vive a expectativa de poder voltar a inscrever jogadores. Depois de fazer acordos e se livrar de três processos na Câmara Nacional de Resolução de Disputas - do volante Rithely, do meia Thomás e do técnico Nelsinho Baptista -, o clube protocolou os acertos na CBF e teve resposta positiva da entidade para voltar a regularizar atletas. Por isso deve contar com novos reforços neste duelo contra o Galo.

### Exemplo

Com jogo atrás de jogo, tempo para treinar e se recuperar será raro. O Vasco, por exemplo, projeta que em pelo menos cinco meses em 2022 fará oito jogos em 30 dias. Em um ano que não tem o direito de falhar, o clube trata a pré-temporada como definidora para deixar o elenco equilibrado e preparado fisicamente para a maratona. Paralelamente ao trabalho de campo de Zé Ricardo, o foco em janeiro tem sido a saúde dos atletas.

### Bronca pesada para 2022

O calendário do futebol brasileiro nunca deu refresco aos clubes, mas a temporada de 2022 promete ser ainda mais puxada. Com a Copa do Mundo do Catar no horizonte, os times terão de correr para encerrar o ano no início de novembro.

### Galo alagoano

O atacante Anselmo Ramon trabalha no Ninho do Galo para igualar o condicionamento físico dos outros jogadores do CRB. Apesar de ter chegado depois, ele já está integrado normalmente ao elenco. Começou a treinar no CT na quinta-feira da semana passada, quando foi acompanhado diretamente pelo coordenador científico, Tiago Cetolin. Vale lembrar que, na reta final de 2021, ele sofreu uma lesão no adutor da coxa esquerda, quando defendia a Chapecoense. Por isso, ele exige atenção especial.



### Avaliação

“É difícil ainda projetar alguma coisa porque tivemos apenas 16 dias de preparação. Dentro desses, foram três dias só de análises clínicas, então de treinamento propriamente dito são 13, 14 dias. Então tem jogador que ainda está longe do seu condicionamento físico”, avaliou o técnico Mozart, sobre a atuação do CSA na vitória de 3 x 1 diante do Aliança.



# NOVO SERVIÇO VIA WHATSAPP



Envie sua mensagem para:

**(82) 98727-6764**

Adicione já!



**IPASEAL**  
Saúde

