

CORREIO NACIONAL



Clevis Massolla

Ansiedade, cansaço e perda de memória foram citados

Quase 19% de quem teve covid têm sintomas persistentes

Um estudo realizado pelo Ministério da Saúde mostra que 18,9% das pessoas que já foram infectadas pela covid-19 relatam sintomas persistentes da doença, como cansaço, perda de memória, ansiedade, dificuldade de concentração, dores articulares e perda de cabelo. Os sintomas pós-covid aparecem com mais frequência entre mulheres e indígenas.

A pesquisa Epicovid 2.0: Inquérito nacional para avaliação da real dimensão da pandemia de Covid-19 no Brasil, apre-

sentada nesta quarta-feira (18), mostra que mais de 28% da população brasileira, o equivalente a 60 milhões de pessoas, relatou ter sido infectada pela doença.

De acordo com o estudo, a vacinação contra a covid-19 teve adesão de 90,2% dos entrevistados, que receberam pelo menos uma dose e 84,6% completou o esquema vacinal com duas doses. A vacinação foi maior na Região Sudeste, entre idosos, mulheres e pessoas com maior escolaridade e renda.

Ações conjuntas contra a fome

O ministro do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS), Wellington Dias, recebeu, nesta quarta-feira (18/12), o embaixador da Suíça no Brasil, Pietro Lazzeri, para discutir estratégias conjuntas de combate à fome e promoção da segurança alimentar global.

O encontro, realizado em Brasília, reforçou a sólida parceria entre os dois países e abriu caminho para novas iniciativas de cooperação.

Pietro Lazzeri entregou ao ministro uma carta do governo suíço sobre o Programa de Sistemas Alimentares Sustentáveis da One Planet Network.

Novos canais de TV Digital

O Ministério das Comunicações divulgou na tarde desta quarta-feira (18/12) a lista dos 321 municípios que receberão canais de TV Digital. O anúncio foi feito durante o evento Radiodifusão 3.0, que reuniu uma série de ações relacionadas ao setor. "Nossa missão é levar sinal digital para, principalmente,

a população que conta com pouca oferta de emissoras. É uma política pública que leva informação de qualidade, cultura e entretenimento ao povo brasileiro", afirmou o ministro das Comunicações, Juscelino Filho. Os moradores receberão sinais da TV Brasil e das redes legislativas

O maior leilão portuário da história

O maior leilão da história do setor portuário, realizado na terça na B3, em São Paulo, confirma a retomada dos investimentos modais de transporte promovida pelo atual governo. O conjunto de empreendimentos do último bloco de arrendamento portuário do ano, conduzido pelo Ministério de

Portos e Aeroportos, vai proporcionar investimentos superiores a R\$ 3,6 bilhões, impulsionando a economia, gerando empregos e aumentando a renda dos brasileiros.

Silvio Costa Filho mencionou que os próximos anos serão marcados por muitos investimentos no setor.

Ebserh lança concurso

A Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), estatal vinculada ao Ministério da Educação (MEC), publicou os editais do seu novo concurso público, que conta com 545 vagas imediatas e cadastro reserva para os 45 hospitais da rede e a administração central.

São 198 vagas na área médica, 330 vagas na área assistencial e 17 vagas na área administrativa.

As inscrições poderão ser realizadas no período de 12 de dezembro de 2024 a 20 de janeiro de 2025. A prova objetiva será aplicada no dia 16 de março de 2025.

Portos públicos

Os portos públicos brasileiros intensificaram o transporte de cargas nos últimos meses. Como resultado, o setor aquaviário apresentou o melhor resultado para o mês de outubro, com movimentação de 39,6 milhões de toneladas de cargas.

O número represen-

ta o maior volume para o período da série histórica, com crescimento de 0,53% em comparação com o mesmo período do ano anterior.

Os dados foram divulgados no Estatístico Aquaviário da Agência Nacional de Transportes Aquaviários (ANTAQ).

ANS apresenta propostas de nova política de preços

Projeto será debatido em audiência pública em janeiro de 2025

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) apresentou esta semana o resultado de estudos sobre uma nova política de preços e reajustes para planos de saúde. O projeto será debatido em audiência pública agendada para janeiro de 2025 – se aprovado, a previsão é que entre em vigor a partir de janeiro de 2026.

As mudanças propostas, segundo a agência reguladora, abrangem quatro temas: reajuste de planos coletivos; mecanismos financeiros de regulação, como coparticipação e franquia; venda de planos online; e revisão técnica de preços de planos individuais/familiares. Confira a seguir as principais propostas:

Reajuste de planos coletivos

- Definição do tamanho do agrupamento: atualmente, os agrupamentos são compostos por contratos com até 29 beneficiários. Na nova proposta, esse universo será ampliado para mil vidas nos planos coletivos empresariais e para a totalidade dos planos coletivos por adesão, "com o objetivo de obter maior diluição do risco e, consequentemente, reajustes mais equilibrados";
- Definição de parâmetros



Freepik

Uma das propostas pode mudar a regra de rescisão contratual

para cláusula de reajuste: não será permitida a acumulação de índices financeiro e por sinistralidade. A operadora, segundo a ANS, precisará adotar ou um ou outro. A agência também vai definir um percentual mínimo de 75% para sinistralidade para cálculo de reajuste. "O objetivo é dar ao consumidor maior transparência sobre o cálculo realizado para a definição do percentual".

- Rescisão contratual: igualar a regra de rescisão de contratos coletivos à regra de rescisão de contratos coletivos de empresário individual. Com isso, o cancelamento poderá ser feito no aniversário do contrato e desde que o beneficiário seja avisado com, pelo menos, 60 dias de antecedência. "Assim, a rescisão passa a ser programada para que o contratante do plano tenha tempo hábil para en-

contrar uma nova opção".

Coparticipação e franquia

- Definição do limite financeiro do fator moderador por procedimento: passa a valer o percentual máximo de 30% de coparticipação por procedimento;
- Definição dos limites financeiros mensal e anual: limite mensal de 30% do valor da mensalidade e limite anual 3,6 mensalidades;

Causas da depressão de final de ano

O final do ano é um momento de transição que pode evocar sentimentos contraditórios. Enquanto muitos celebram com alegria, outras pessoas sentem tristeza, angústia ou mesmo vazio. Esse fenômeno, conhecido como depressão de final de ano, ocorre por diversos fatores, como a pressão social por felicidade, a avaliação do que passou e as incertezas sobre o futuro.

Por que nos sentimos assim?

O encerramento do ano nos convida a refletir sobre conquistas e perdas, um processo que nem sempre é fácil. Para alguns, as expectativas não atendidas podem pesar mais do que as realizações. Além disso, o clima de festividades idealizado pelas mídias sociais e a pressão para estar bem emocionalmente podem gerar desconforto. O medo do desconhecido em relação ao novo ano também contribui para a ansiedade, reforçando a sensação de instabilidade.



Freepik

Enfrentar o encerramento de ciclos pode causar angústia

Como as meditações podem ajudar?

Práticas de meditação são aliadas poderosas para lidar com essas emoções. Elas ajudam a trazer a mente para o presente e promovem o relaxamento. Experimente:

1. **Respiração Consciente:** Reserve cinco minutos para focar na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz, segure por alguns segundos e ex-

pire lentamente pela boca. Isso reduz a ansiedade e traz calma instantânea.

2. **Meditação de Gratidão:** Reflita sobre as coisas boas do ano que passou, reflita também sobre as coisas ruins, uma demissão, um divórcio podem ser ruins agora mas não seria um empurrão do Universo para algo melhor?

3. **Visualização Positiva:** Feche os olhos e visualize as suas

intenções com maior riqueza de detalhes: sintá seus pés tocando as areias quentinhas da sua próxima viagem para o Caribe, o cheiro do seu carro novo quando você entra, seu corpo saudável fazendo alguma atividade física, um novo relacionamento, um novo emprego. Peça e será atendido de livro Ester e Jerry Hicks aconselha a visualizar e sentir os mínimos detalhes de seus sonhos.

4. **Meditações Ativas:** Para quem sente dificuldade em relaxar, práticas como as Meditações de Osho, que envolvem movimentos e respiração, ajudam a liberar tensões acumuladas.

"O final do ano é um convite para a renovação. Encare esse momento com gentileza, permitindo-se relaxar e redefinir suas intenções. Lembre-se: cada ciclo que termina abre espaço para novas oportunidades. Você merece acolher o futuro com serenidade e confiança", conclui Ivania Konno é especialista em relacionamento.

STF

Prazo para acordo entre União e Eletrobrás

O ministro do Supremo Tribunal Federal, Nunes Marques, estendeu por mais 60 dias as negociações entre o governo federal e a Eletrobrás para que as duas partes cheguem a um acordo sobre a redução do poder de voto do governo no conselho da empresa após a sua desestatização. A decisão, dada na quarta, atende a um pedido conjunto da Advocacia-Geral da União (AGU) e da Eletrobrás. Nunes Marques é o relator da Ação Direta de Inconstitucionalidade 7385, na qual o presidente Luiz Inácio Lula da Silva argumenta que, apesar da desestatização da Eletrobrás, a União ainda possui cerca de 42% das ações ordinárias da empresa.

STJ

STJ celebra maior número de repetitivos afetados

O Superior Tribunal de Justiça (STJ) encerra 2024 com a maior quantidade de temas repetitivos afetados ao longo de uma década: foram 71 temas no ano.

O avanço reflete a consolidação da cultura de precedentes no sistema judiciário brasileiro e a eficiência das iniciativas implementadas pela corte para racionalizar a prestação jurisdicional.

A sistemática dos recursos repetitivos foi criada como resposta ao elevado número de processos com questões jurídicas semelhantes que chegam ao STJ. O mecanismo permite que dois ou mais recursos sejam julgados simultaneamente

TSE

TSE encerra Ano Judiciário de 2024 nesta quinta

O Tribunal Superior Eleitoral realiza, na quinta, excepcionalmente a partir das 12h, a sessão ordinária de encerramento do Ano Judiciário de 2024. Na sessão jurisdicional, o Plenário deve julgar recurso que envolve a decisão do próprio TSE, que anulou os votos obtidos pelo partido Podemos em Reginópolis (SP) e cassou os mandatos de vereadores da legenda por fraude à cota de gênero nas Eleições 2020. Há também um recurso no qual Elói Fouquet, candidato a prefeito de Eldorado (SP), questiona decisão individual da ministra Isabel Gallotti que manteve a decisão do TRE-SP que indeferiu o registro da candidatura.

TCU

Ministro Bruno Dantas faz balanço de gestão

Nos últimos dois anos, a trajetória do Tribunal de Contas da União (TCU) foi marcada por inovações tecnológicas, fortalecimento da transparência e aumento da relevância institucional no cenário nacional e internacional. Sob a liderança do ministro Bruno Dantas, a gestão do TCU buscou estimular a cultura de solução consensual, acelerar a transformação digital, assegurar a qualidade do gasto público e ampliar a transparência e o controle social. Na quarta-feira (11), durante a cerimônia de posse da nova presidência do TCU, Dantas apresentou balanço do período que esteve à frente da Corte de Contas.