

## CORREIO NACIONAL



Campanha encoraja pessoas a procurar ajuda

## Escape de urina não deve ser normalizado e tem tratamento

Muitas pessoas associam a perda involuntária de urina a algo normal dentro do processo de envelhecimento. O quadro, entretanto, pode impactar negativamente a qualidade de vida, sobretudo de mulheres e idosos, e tem tratamento. O alerta é da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) em razão do Dia Mundial da Incontinência Urinária, lembrado na sexta-feira (14). Um levantamento realizado pela entidade com base em dados do Ministério da Saúde informa

que, de 2020 a 2024, foram realizados mais de 29,3 mil procedimentos cirúrgicos para tratar escapes de urina. O número é considerado baixo por especialistas, já que a estimativa é que cerca de 45% das mulheres e 15% dos homens com mais de 40 anos tenham incontinência urinária. De acordo com a SBU, os escapes de urina podem ocorrer após a pessoa espirrar, rir, tossir, exercitar-se, fazer esforços e até mesmo pela vontade súbita de urinar.

### Espelhos das redações do Enem

Os participantes do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) de 2024 já podem ter acesso à correção detalhada de suas redações. O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) disponibilizou a vista individual da folha de redação na sexta.

Os interessados nos espelhos das redações devem consultar o material na Página do Participante, mediante inserção do número do CPF e senha registrados no portal Gov.br. O acesso à prova de redação tem finalidade exclusivamente pedagógica e ocorre sempre após a divulgação do resultado.

### Prêmio Educador Nota 10

Estão abertas as inscrições para o Prêmio Educador Nota 10, voltado a professores, orientadores, coordenadores e diretores de escolas públicas e privadas. Podem participar profissionais de todas as etapas de ensino e de todo o país que contribuem para a transformação social. Os premiados

receberão de R\$ 15 mil a R\$ 25 mil. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas no site da premiação até o dia 30 de maio. Ao todo, serão premiadas nove iniciativas desenvolvidas ao longo de 2024, divididas em três eixos temáticos: Direitos Humanos; Inovação; Tecnologia e Sustentabilidade.

### 789 novas ambulâncias

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva entregou, nesta sexta-feira (14), 789 novas ambulâncias para a frota do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência 192 (Samu), o serviço gratuito para assistência de urgência e emergência em saúde. Com investimento total de R\$ 243,5 milhões, os veículos vão

fortalecer o atendimento em 559 municípios de 21 estados. Em evento em Sorocaba (SP), o presidente falou sobre seu orgulho em ter criado o Samu no primeiro mandato, em 2003. "O Estado brasileiro não tinha ambulância antes de eu chegar à presidência da República".

### Brasil acolhe 127 repatriados

O governo federal recebeu nesse sábado (15), em Fortaleza, 127 brasileiros repatriados dos Estados Unidos (EUA). São 97 homens e 30 mulheres, entre eles nove crianças, um adolescente e um idoso. Desse total, 51 deportados permaneceram na capi-

tal cearense e 76 pessoas seguiram para o Aeroporto Internacional de Belo Horizonte, em um avião da Força Aérea Brasileira (FAB). Na capital mineira, o grupo foi recebido por uma equipe no recém-criado posto de acolhimento aos repatriados.

### Operação em rádios comunitárias

O Ministério das Comunicações adiou na sexta-feira, por mais uma semana, o prazo para que fundações e associações façam inscrições na seleção pública para obter autorização de operação de rádios comunitárias no Brasil. "A rádio comunitária é um veículo que dá voz aos an-

seios de cada localidade, com prestação de serviço e cultura para a população. A ampliação do prazo vai permitir uma maior participação da sociedade e aumentar o número de rádios comunitárias no país", disse o ministro das Comunicações, Juscelino Filho.

# Mau humor, falta de foco e os distúrbios do sono

Dia Mundial do Sono fala sobre os hábitos saudáveis

Sensação de cansaço constante, dificuldade para dormir ou agitação são sintomas que impactam a qualidade de vida de 72% dos brasileiros, de acordo com estudos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Na última sexta-feira (14), foi celebrado o Dia Mundial do Sono, com o tema Faça da Saúde do Sono uma Prioridade, enfatizando a necessidade de ter uma boa saúde de sono para uma boa qualidade de vida. A primeira comemoração da data foi feita em 2008, com o propósito de promover a saúde do sono e conscientizar a população.

O tratamento de distúrbios do sono pode ser feito por diferentes profissionais da saúde, como psicólogos, psiquiatras, otorrinolaringologistas, neurologistas entre outros profissionais. A necessidade de recorrer a algum profissional varia de acordo com o motivo da falta de sono do paciente. O médico otorrinolaringologista, Edilson Zancanella, coordenador do Conselho de Administração da Academia Brasileira do Sono e atual representante da Sociedade Mundial do Sono na América Latina, explica como o comportamento diurno é



O tratamento de distúrbios do sono pode ser feito por diferentes profissionais da saúde

importante para analisar quais sinais de alerta para distúrbios do sono.

"A pessoa que passa a ficar esquecida, fica mal-humorada, passa a ter problemas em manter a atenção, além de ter sono durante o dia. Também é comum despertar com a sensação de que está cansado e que o sono não deu conta da sua necessidade", elenca o médico.

De acordo com Zancanella, outro sinal importante é o ronco.

"Esses são os sinais de alerta que a gente sempre tenta salientar e são características que o paciente consegue perceber", complementa.

O especialista também fala sobre a importância de manter hábitos saudáveis de higiene do sono para melhorar a qualidade de vida, a concentração e a produtividade durante o dia.

"É importante ter regularidade no horário de deitar e no horário de levantar, tentando criar um hábito que seja adequado, ou

seja, a preparação para dormir. É aquilo que você faz 30 minutos antes de deitar na cama, como desligar o celular, pôr o pijama, escovar os dentes, criar um ritual. É bom que esse ritual tenha um horário regular. O nosso organismo funciona muito bem com regularidade. E quando a gente não tem um horário fixo para deitar e para dormir, isso sempre vai atrapalhar e vai criar demandas diferentes daquilo que o organismo necessita."

## Rumo à China através dos números

Professores de matemática do ensino médio em todo o país podem participar da segunda edição da Olimpíada de Professores de Matemática (OPMBr). A competição avalia práticas docentes e conhecimento da matéria e da didática, e selecionará dez mestres na categoria ouro, premiação máxima e que repetirá o "troféu" da primeira edição: uma viagem para Xangai, para formação e intercâmbio cultural em escolas locais. As inscrições estão abertas desde o dia 1º de março.

A OPMBr surgiu de uma conversa de uma turma de veteranos de engenharia do Instituto de Tecnologia Aeronáutica (ITA). A turma 89 discutia maneiras de melhorar os níveis de conhecimento básico em matemática no país, que participa da elite mundial na disciplina (Grupo 5 da Internacional Mathematical Union – IMU) mas tem resultados ruins em exames que se destinam à maior parte da população.

### STF

#### STF confirma emenda que validou prática da vaquejada

Os ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) decidiram nesta sexta-feira (14) confirmar a validade da emenda constitucional que permite a prática da vaquejada em todo país. Tradição da cultura nordestina, a vaquejada consiste em uma disputa na qual os vaqueiros tentam derrubar o boi, puxando o animal pelo rabo.

A Corte entendeu que deve ser mantida a Emenda Constitucional nº 96/2017, norma que inseriu na Constituição que a vaquejada é um bem do patrimônio cultural imaterial brasileiro. Durante sessão virtual, os ministros julgaram recursos protocolados pela Procuradoria-Geral da República.

### STF

#### Unânime, STF mantém prisão de Braga Netto

Por unanimidade, a Primeira Turma do Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu nesta sexta-feira (14) manter a prisão do general Braga Netto, ex-ministro do governo de Jair Bolsonaro e vice na chapa do ex-presidente nas eleições de 2022.

Em dezembro do ano passado, Braga Netto foi preso por determinação do ministro Alexandre de Moraes, relator das investigações sobre a trama golpista.

Segundo as investigações da Polícia Federal, Braga Netto estaria obstruindo a investigação sobre a tentativa de golpe de Estado no país para impedir a posse de Luiz Inácio Lula da Silva.

### STJ

#### STJ condena desembargadores do Rio por esquema

A Corte Especial do Superior Tribunal de Justiça (STJ) condenou na última quinta-feira (13) três desembargadores integrantes do Tribunal Regional do Trabalho do Rio de Janeiro (TRT-1) no âmbito da operação Mais Valia, que apurou um esquema de corrupção durante a gestão do ex-governador do Rio de Janeiro Wilson Witzel.

O desembargador Marcos Pinto da Cruz foi condenado a 20 anos e três meses de prisão, enquanto José da Fonseca Martins Júnior e Fernando Antonio Zorzenon da Silva receberam a sentença de 16 anos e três meses, também em regime inicial fechado.

### TCU

#### Falta de publicidade pelos órgãos públicos

O Tribunal de Contas da União (TCU) fez auditoria operacional para avaliar aspectos sobre a garantia à transparência das informações que devem ser publicadas e a proteção de dados pessoais, à luz da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) e da Lei de Acesso à Informação (LAI).

A fiscalização abrange a avaliação da governança e da gestão dos processos de trabalho relacionados com a proteção das informações pessoais relativas à intimidade, vida privada, honra e imagem. Também analisa a divulgação das informações de interesse geral ou coletivo produzidas ou custodiadas pelas organizações públicas.



Podem participar docentes do Ensino Médio de todo o país