

CORREIO NACIONAL



Marcelo Camargo/Agência Brasil

1ª Conferência Nacional das Mulheres Indígenas

Conferência de Mulheres indígenas define 50 propostas

Cerca de 5 mil mulheres indígenas de diferentes biomas e de todos os estados do Brasil participaram de 4 a 6 de agosto, em Brasília, da 1ª Conferência Nacional das Mulheres Indígenas com o tema "Mulheres Guardiãs do Planeta pela Cura da Terra" para discutir políticas públicas, direitos e o futuro dos territórios.

Do encontro, devem sair 50 propostas prioritárias para construção de um "Plano Nacional de Políticas para Mulheres Indígenas sob a perspec-

tiva de Enfrentamento às Violências". A ministra dos Povos Indígenas, Sônia Guajajara, anunciou, nesta quarta-feira (6), que no fim do encontro será assinada uma portaria conjunta com o Ministério das Mulheres (MMulheres) de criação de grupo de trabalho interministerial para dar andamento à construção desse plano.

A declaração foi dada em entrevista ao programa Bom Dia, Ministra produzido pelo Canal Gov, da Empresa Brasil de Comunicação (EBC).

Cumprimento do Acordo de Paris

A três meses da realização da Conferência das Nações Unidas sobre as Mudanças Climáticas de 2025 (COP30), de 10 a 21 de novembro, em Belém, no Pará, a ministra dos Povos Indígenas, Sônia Guajajara, defendeu que se cobre de países desenvolvidos os compromissos firmados no Acordo de Paris, na

COP21, em 2015, para o enfrentamento das mudanças climáticas. "Acho que não é chegar lá e cobrar do governo brasileiro. Afinal de contas, a COP30 é um evento global das Nações Unidas [ONU], que é composta por 198 países. E ali, esses líderes precisam assumir compromissos conjuntos", defendeu.

Novos manuais aeronáuticos

A Anac lançou quatro novos manuais aeronáuticos gratuitos dentro do projeto Asas do Conhecimento, do programa Asas para Todos, com o objetivo de oferecer materiais acessíveis e de qualidade para pessoas interessadas em ingressar na aviação civil brasileira.

Os manuais são volta-

dos para estudantes de aviação, futuros pilotos, técnicos e entusiastas do setor aeronáutico. A proposta é democratizar o conhecimento técnico com linguagem clara e didática. No manual, alguns temas tratam sobre as leis físicas fundamentais que regem as forças que atuam em uma aeronave

Novo presidente da EBC

O jornalista André Basbaum será nomeado como o novo presidente da Empresa Brasil de Comunicação (EBC). Ele assumirá o cargo anteriormente ocupado por Jean Lima.

Com 25 anos de carreira e ampla experiência em cargos de liderança nas quatro maiores emis-

soras de televisão do Brasil, Basbaum foi editor de economia do Jornal Nacional, editor de especial do Jornal da Record, editor-chefe do SBT Brasil e diretor de jornalismo na Band. Antes de ser indicado para a presidência da EBC, ocupava o cargo de diretor de integração de jornalismo da TV Record.

Programa BPC na Escola

A Relação de Beneficiários 2025 do Programa BPC na Escola já está disponível para consulta dos gestores municipais. Neste ano, são mais de 900 mil crianças e adolescentes até 18 anos, com deficiência, beneficiados pela iniciativa.

O acesso pode ser feito por meio do Sistema BPC

na Escola. Nele, as equipes poderão emitir e registrar o Questionário de Identificação de Barreiras para o acompanhamento dos beneficiários.

Atualmente, mais de cinco mil municípios (91,31% do total), incluindo todas as capitais, já aderiram ao programa.

Fies 2025: divulgada lista de espera

O Ministério da Educação (MEC) iniciou a convocação por meio da lista de espera do Fundo de Financiamento Estudantil (Fies), referente ao processo seletivo do segundo semestre de 2025.

Os participantes ainda têm chances de ser pré-selecionados pela

lista de espera, que pode ser consultada através da página do Fies.

A pré-seleção está condicionada à disponibilidade de vagas no Grupo de Preferência e no curso/turno/local de oferta/IES, observado o tipo de vaga e modalidade de concorrência.

Colesterol alto: inimigo silencioso do coração

Dia Nacional de Combate ao Colesterol é nesta quinta (8)

Celebrado em 8 de agosto, o Dia Nacional de Combate ao Colesterol é um lembrete importante para cuidar do que muitas vezes passa despercebido nos exames de rotina: os níveis de colesterol no sangue. O que muita gente ainda ignora é que o colesterol desregulado está diretamente ligado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares — principal causa de morte no Brasil e no mundo.

"O colesterol alto é um inimigo silencioso. Ele não dói, não dá sinais evidentes no início, mas pode provocar entupimento das artérias, infarto e AVC quando não é controlado", explica o cardiologista Dr. Elzo Mattar, que atua na linha de frente da prevenção de doenças do coração.

Afinal, o que é colesterol?

O colesterol é uma gordura naturalmente produzida pelo nosso organismo e também obtida pela alimentação. Ele é essencial para o funcionamento do corpo, mas, quando em excesso — especialmente o LDL (colesterol ruim) — pode se acumular nas paredes das artérias, formando placas que dificultam ou bloqueiam a passagem do sangue.

Segundo Dr. Elzo, o maior perigo está na falta de controle e de informação. "Muitas pessoas só descobrem que estão com o colesterol alto quando já sofreram algum evento car-



Freepik

Os riscos do desequilíbrio nos níveis de colesterol e a importância de exames preventivos

díaco. Por isso, a prevenção é fundamental", alerta.

Como o colesterol alto impacta o coração?

- placas de gordura que endurecem e estreitam as artérias.

- Infarto do miocárdio: causado pela obstrução total de uma artéria coronária.

- Acidente Vascular Cerebral (AVC): quando a obstrução ocorre em uma artéria cerebral.

- Doença arterial obstrutiva periférica: a presença de placas de gordura nas artérias prejudica o fluxo sanguíneo

para as pernas, gerando cansaço e dor.

"Quando falamos de saúde cardiovascular, cada ponto conta. Um colesterol controlado pode reduzir drasticamente o risco de eventos graves e preservar anos de vida com qualidade", afirma o especialista.

O que fazer para manter o colesterol sob controle?

Dr. Elzo Mattar recomenda uma combinação de exames periódicos, alimentação balanceada e estilo de vida ativo:

1. Check-ups regulares: o exame de sangue é simples e detecta alterações precocemente.

2. Dieta equilibrada: rica em fibras, frutas, vegetais e peixes. Reduzir o consumo de gordura saturada, que é animal. Preferir as gorduras insaturadas, como o azeite de oliva.

3. Atividade física regular: ajuda a aumentar o HDL (colesterol bom) e reduzir o triglicérides.

4. Evitar cigarro e álcool em excesso: fatores que agravam o quadro lipídico.

5. Medicamentos, quando necessários: como as estatinas, sempre com prescrição médica.



Reprodução

Pneumologista e especialista em sono explica os impactos do estresse

Como a saúde financeira afeta o descanso noturno

Acordar no meio da madrugada pensando em dívidas ou passar horas rolando na cama sem conseguir relaxar pode parecer apenas um reflexo de dias difíceis. Mas, segundo o médico especialista em sono Gleison Guimarães, a saúde financeira e o descanso noturno estão muito mais conectados do que se imagina.

"A privação de sono, causada pelo estresse crônico, tem sido uma consequência cada vez mais comum das pressões econômicas", afirma.

Dados recentes reforçam essa relação. Segundo pesquisa do Instituto Conhecimento Liberta, divulgada em abril de 2024, 62% dos brasileiros afirmam que a falta de dinheiro é sua principal fonte de preocupação diária. Já um levantamento realizado pela plataforma Onze e publicado pela Veja mostrou que dois a cada três brasileiros tiveram sua saúde mental abalada por problemas financeiros. O impacto direto

desse cenário é sentido à noite, quando o corpo deveria descansar, mas a mente permanece em estado de alerta.

Gleison Guimarães, que é autor do livro Supersono e professor da UFRJ, explica que o sono depende de um ambiente biológico e emocional propício. "Quando a pessoa vive sob tensão constante, o cérebro ativa áreas ligadas ao medo e à antecipação de ameaças. Isso faz com que o organismo produza mais cortisol e adrenalina, dificultando o início e a manutenção do sono profundo."

O especialista também alerta para os efeitos em cascata desse padrão. Dormir mal interfere no raciocínio, na memória e no controle emocional, prejudicando ainda mais a tomada de decisões financeiras. "A pessoa entra num ciclo em que o estresse por causa do dinheiro gera insônia, e a falta de sono aumenta a ansiedade, reduz o autocontrole e piora o rendimento no trabalho. É um

colapso silencioso que precisa ser tratado com seriedade."

Outro ponto destacado por Guimarães é que a insônia por questões econômicas pode evoluir para quadros mais graves, como distúrbios de ansiedade, depressão e até uso abusivo de substâncias para tentar induzir o sono. "Não é incomum ver pacientes que recorrem ao álcool ou automedicação como válvula de escape. O problema é que essas estratégias comprometem ainda mais a qualidade do sono e da saúde como um todo."

Para ele, o caminho está na busca por um cuidado integrado. "Não basta tratar só a insônia com medicamentos. É preciso olhar para a origem do problema, que muitas vezes está ligada à vida financeira, ao excesso de responsabilidades e à ausência de suporte psicológico. Sono não é um botão que se desliga. É um estado fisiológico que precisa de segurança, rotina e equilíbrio emocional."

Calendário e desafios a três meses para a COP30

A três meses para o início da COP30 – a Conferência das Nações Unidas sobre Mudança do Clima –, a expectativa sobre negociações e compromissos ambientais se junta a preocupações logísticas e estruturais de Belém, que vai sediar o evento, no Pará.

A cúpula de chefes de Estado está marcada para os dias 6 e 7 de novembro, enquanto as demais atividades acontecem entre 10 e 21 de novembro.

Nesta contagem regressiva, um assunto bastante discutido nas últimas semanas foi a disponibilidade e preço das acomodações.

Um grupo de países pressiona o Brasil a oferecer alternativas ao que considera valores abusivos de hospedagem. Há até pedidos para que o evento seja transferido para outra cidade, como revelou o próprio presidente da COP30, embaixador André Corrêa do Lago. A alternativa que está descartada pelo governo federal.

"Belém é uma cidade incrível e é o lugar certo para fazer a COP30. Eu sempre manifestei isso. Então, o governo está atuando muito, de maneira muito firme, para que todos os países possam participar da COP. O presidente Lula quer que seja uma COP super inclusiva, que é o perfil do Brasil. Mas nós temos que encontrar uma maneira para que eles venham", disse o embaixador nesta terça-feira (5).