



Gazeta do Estado

Sábado

Goiânia, 9 de dezembro de 2023

Ano 18 - Edição 5555

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado

62 3249-8883



PRESÍDIOS EM GOIÁS

Portaria conjunta recebe e monitora denúncias de maus-tratos

O documento representa um avanço na prevenção em casos e na garantia dos Direitos Humanos a todos os cidadãos

Fotos: Divulgação



PÁGINA 03

1 A 4 ANOS DE PRISÃO

É crime criar e divulgar cenas de nudez elaboradas por inteligência artificial

PÁGINA 02

EXTINTA CAIXEGO

STF acata pedido do Estado de Goiás sobre jornada de trabalho de ex-empregados

PÁGINA 03

NOVOS BAIROS

Calçadas acessíveis prontas devem ser entregues junto com lotes em Goiânia

PÁGINA 04

TEMPO HOJE

Brasília

Máxima 32°C Mínima 19°C
Tendência Estável

Goiânia

Máxima 34°C Mínima 22°C
Tendência Estável

Palmas

Máxima 31°C Mínima 23°C
Tendência Estável

ETARISMO

Anderson Teodoro propõe lei para combater discriminação em razão da idade

A propositura prevê ações educativas relacionadas ao combate ao preconceito contra pessoas com base na sua idade

Divulgação



DA REDAÇÃO - O deputado Anderson Teodoro (Avante) protocolou o projeto de lei de nº 7716/23 para instituir o Dia Estadual de Conscientização contra o Etarismo, que é o comportamento discriminatório às pessoas com base na idade, o que resulta na falta de oportunidade de emprego e de acesso à saúde, à educação, à tecnologia e à participação civil efetiva na sociedade.

A propositura prevê ações educativas relacionadas ao combate ao preconceito contra pessoas com base na sua idade; a realização de debates e de palestras sobre as políticas públicas de valorização às pessoas idosas, tanto no campo educacional quanto no profissional; o apoio às

atividades organizadas e desenvolvidas pela comunidade civil, em prol das pessoas idosas; a reintegração de pessoas idosas no meio social, com a utilização de campanhas e de oficinas educacionais para motivá-los a se inserir no mundo digital.

O parlamentar anota, em justificativa, que o etarismo, no Brasil, ainda é uma realidade comum na sociedade. Em recente matéria publicada no Portal G1, uma mulher de 45 anos, que frequenta uma faculdade na cidade de Bauru (SP), manifestou seu sentimento de tristeza e humilhação por ser discriminada em razão da sua idade, situação comum no ensino escolar e universitário, fato que desencoraja muitas pessoas na bus-

ca de inserção de qualificação tanto no mercado de trabalho quanto na vida pessoal.

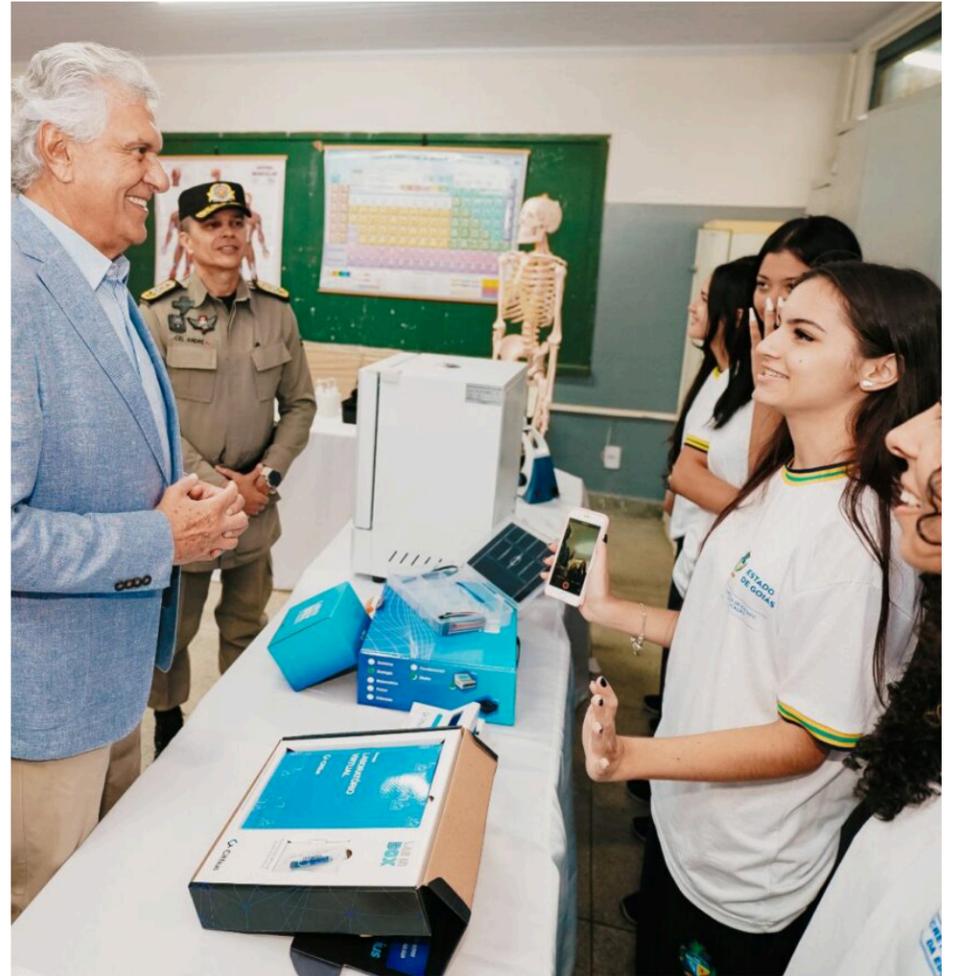
O envelhecimento populacional de Goiás e em todo o Brasil é crescente. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estima-se que, até 2042, haverá mais idosos do que jovens de até 14 anos. Isso é, portanto, uma preocupação ainda mais relevante e necessária para o combate ao etarismo e a promoção da igualdade de oportunidades.

O projeto foi encaminhado à Comissão de Constituição, Justiça e Redação (CCJ), onde foi designado ao deputado Antônio Gomide (PT) para relatoria.

COM INFORMAÇÕES DA AGÊNCIA ASSEMBLEIA DE NOTÍCIAS

LEI ESTADUAL Nº 22.423

Bolsa Estudo de R\$ 111,92 por aluno tem sanção publicada pelo governador Ronaldo Caiado



Aprovada na Assembleia Legislativa de Goiás em dois turnos, foi sancionada pelo governador Ronaldo Caiado a Lei Estadual nº 22.423, originalmente projeto de lei nº 6866/23, que altera a Lei nº 21.162, de 16 de novembro de 2021, que institui o Programa Bolsa Estudo no âmbito da Secretaria de Estado da Educação (Seduc). O programa objetiva incentivar a aprendizagem, combater a evasão escolar e diminuir os efeitos eco-

nômicos causados pela pandemia da covid-19.

O texto aponta que são beneficiários do Programa Bolsa Estudo os alunos regularmente matriculados a partir do nono ano do Ensino Fundamental e os alunos do Ensino Médio da rede pública do Estado de Goiás, até o mês de dezembro de 2026, pago em dez parcelas anuais.

Os alunos do nono ano do Ensino Fundamental poderão ser incorporados ao programa

a partir de fevereiro de 2024. O artigo 3º estabelece que o valor individual do Bolsa Estudo será de R\$ 111,92 (cento e onze reais e noventa e dois centavos) mensais, operacionalizado por intermédio do sistema bancário. É proibido o pagamento do benefício de que trata esta Lei aos estudantes que recebam a qualquer título benefício estudantil da mesma natureza.

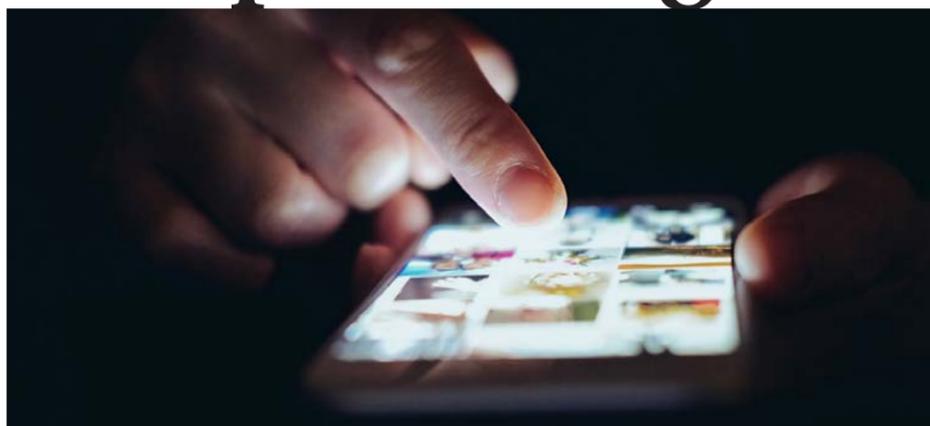
COM INFORMAÇÕES DA AGÊNCIA ASSEMBLEIA DE NOTÍCIAS

1 A 4 ANOS DE PRISÃO

É crime criar e divulgar cenas de nudez elaboradas por inteligência artificial

Os deputados federais aprovaram nesta quinta-feira (7) a criminalização de quem criar e divulgar imagens (foto e vídeo) de nudez e conteúdo sexual de uma pessoa utilizando inteligência artificial. Pelo texto, a pena para esse tipo de crime será de 1 a 4 anos de prisão, além de multa. A proposta vai para análise do Senado.

“A criação de montagens de conteúdo sexual sem o consentimento das pessoas envolvidas é uma violação séria da privacidade e intimidade que



emocionais e psicológicos sua dignidade e autoestima”, diz relatório da

deputada Luisa Canziani (PSD-PR). A proposta é de autoria da deputada Erika Kokay (PT-DF).

Se o crime for cometido em função de atividade profissional, comercial ou funcional, a pena será aumentada pela metade.

No mesmo projeto de lei, foi elevada a punição para quem produzir, fotografar, filmar ou divulgar conteúdo de intimidade sexual não autorizado, o que levará a mudar o Código Penal.

Atualmente, a condenação prevista é de 6 meses a 1 ano de detenção.

ESTUPRO DE VULNERÁVEL

A proposta estipula ainda penas para divulgação de cenas de estupro de vulnerável e quando houver simulação de participação de crianças em atos sexuais. Nos dois casos, as condenações serão de 2 a 6 anos de reclusão e multa.

COM INFORMAÇÕES DO ROTA JURÍDICA

PRESÍDIOS EM GOIÁS

Portaria conjunta recebe e monitora denúncias de maus-tratos

Fotos: Divulgação

O documento representa um avanço na prevenção em casos e na garantia dos Direitos Humanos a todos os cidadãos

DA REDAÇÃO - Integrantes do Sistema de Execução Penal assinaram, na última quinta-feira (7), portaria conjunta para recebimento e monitoramento de denúncias de maus-tratos nos presídios em Goiás. A solenidade foi realizada no Salão Nobre da Presidência do TJGO.

Um dos que assinaram o documento foi o presidente do Tribunal de Justiça do Estado de Goiás (TJGO), desembargador Carlos França. Ele explica que o documento estabelece procedimentos administrativos e fluxos para recebimento, processamento, qualificação, encaminhamento e monitoramento de notícias de maus-tratos em estabelecimentos de privação de liberdade em Goiás.

O documento foi assinado ainda por representantes do Ministério Público do Estado de Goiás (MPGO), Defensoria Pública do Estado de Goiás (DPE-GO), Secretaria de Segurança Pública do Estado de Goiás (SSP-GO), Diretoria-Geral da Administração Penitenciária (DGAP), Polícia Civil do Estado de Goiás (PCGO), Polícia Militar do Estado de



A solenidade foi realizada no Salão Nobre da Presidência do TJGO

Goiás (PMGO), Superintendência de Polícia Técnico-Científica do Estado de Goiás (SPTCGO) e Ordem dos Advogados do Brasil – Seção Goiás (OAB-GO).

AVANÇO

Segundo o presidente do TJGO, desembargador Carlos França, o documento representa um avanço na prevenção dos casos de eventuais maus-tratos no Sistema Penitenciário goiano e na garantia dos Direitos Humanos a todos os cidadãos. “Além de ser uma resposta muito positiva à sociedade, essa portaria conjunta demonstra que todas as instituições do Sistema de Justiça es-

tão atuando em sintonia na busca pela melhoria e aprimoramento dos serviços prestados na área de Execução Penal no Estado de Goiás”, declarou.

“O Poder Judiciário está fazendo a sua parte, mas precisamos dessa parceria e desse movimento entre as instituições para avançarmos ainda mais. Em Goiás, os avanços já são vistos. O documento assinado hoje vem nessa direção para que possamos sempre avançar e buscar melhorias. Por isso, reafirmo, em nome do Poder Judiciário goiano, a nossa confiança absoluta na atuação séria e comprometida dos órgãos de Segurança Pública do Estado de

Goiás, do Poder Executivo, na fiscalização do Ministério Público, da OAB e da Defensoria Pública, para que práticas de maus-tratos não aconteçam. E se acontecerem, que os responsáveis sejam seriamente punidos”, afirmou o presidente.

REFERÊNCIA NACIONAL

Para o juiz auxiliar da Presidência e membro do Grupo de Monitoramento e Fiscalização do Sistema Carcerário de Goiás (GM-F-GO), Reinaldo Dutra (ao centro na foto acima), a Portaria Conjunta será referência nacional nas áreas de Direitos Humanos e Segurança Pública. “Agradeço a colaboração e o empenho

de todos os envolvidos na elaboração desse documento interinstitucional, que será referência nacional. Essa portaria passou por várias etapas, inclusive com orientação do Conselho Nacional de Justiça (CNJ). Nós conseguimos articular e elaborar um documento eficaz para que todas as denúncias sejam, efetivamente, apuradas, e a resposta seja concreta.”

O subprocurador-geral de Justiça para Assuntos Internacionais do MPGO, Marcelo André de Azevedo, ressaltou que o documento é resultado de um trabalho de cooperação entre as instituições. “Nós, do Sistema de Justiça, não compactuamos com maus-tratos e trabalhamos para que os casos ocorridos fiquem no passado. Juntos, estamos dando um passo significativo nessa direção. Parabéns ao presidente Carlos França pela abertura e compromisso para construir soluções estruturais e efetivas.”

“Há 35 anos a Constituição Federal reafirma a independência funcional e a autonomia das instituições. Mas reafirma a harmonia entre os poderes. A assinatura desse instrumento é a expressão do Regime Democrático, responsável pela garantia dos Direitos Humanos”, destacou o defensor público-geral do Estado de Goiás, Tiago Gregório.

SEGURANÇA PÚBLICA

“Nós queremos extirpar qualquer violência de dentro das Forças de Segurança Pública em Goiás”, afirmou, em seu discurso, o secretário de Segurança Pública de Goiás, Renato Brum dos Santos. Segundo ele, “isso é algo abominável, repugnante e que causa consequências graves aos agentes públicos, em especial à Segurança Pública. Então, eu quero reafirmar o compromisso, perante todas as autoridades, de que nós vamos trabalhar de forma efetiva e correcional para que casos de maus-tratos não aconteçam mais. Muito obrigado, presidente Carlos França, pela oportunidade e vamos avançar cada vez mais nessa parceria”.

O diretor-geral da Administração Penitenciária, Josimar Pires Nicolau do Nascimento, reafirmou o compromisso da DGAP com o trabalho de controle do cárcere, sobretudo dentro dos limites do que determina a legislação, os direitos humanos e os direitos das pessoas que estão recolhidas em nossas unidades ou sob nossa custódia. Nós temos batalhado muito para dar melhores condições às pessoas que estão custodiadas, ao mesmo tempo cumprindo o que é previsto na legislação”, afirmou.

COM INFORMAÇÕES DO ROTA JURÍDICA

EXTINTA CAIXEGO

STF acata pedido do Estado de Goiás sobre jornada de trabalho de ex-empregados

O Estado de Goiás obteve decisão favorável junto ao Supremo Tribunal Federal (STF) em julgamento de ação coletiva movida por uma associação de ex-empregados públicos da extinta Caixa Econômica do Estado de Goiás (Caixego). Eles desempenhavam jornada semanal de 40 horas, mas, por meio da ação, buscam o pagamento de duas horas extras por dia, alegando que teriam direito à jornada de bancários, com 30 horas semanais. O voto condutor do acórdão é do ministro Alexandre de Moraes, o qual foi acompanhado pelos ministros Luiz Fux e Cristiano Zanin. Com a decisão, o processo retorna ao Tribunal Superior do Trabalho (TST)

Divulgação/internet



para novo julgamento.

O Estado havia obtido decisões favoráveis, em primeira e segunda instâncias, junto ao Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região (TRT de Goiás). Porém, no TST, foi considerada a ampliação da jornada de trabalho de seis para oito horas diárias, em decorrência de

readmissão por Lei de Anistia. Na defesa apresentada, a Procuradoria-Geral do Estado de Goiás (PGE-GO), por meio da Procuradoria Trabalhista, reputou que o precedente utilizado não se amolda ao caso em questão, já que a anistia de Goiás é peculiar, apresentando seu próprio regramento.

A legislação estadual determina que a opção do empregado público implicaria em alteração automática do contrato de trabalho, renúncia de disposições contratuais ou regulamentares anteriores e prestação de serviços de 40 horas semanais.

Desta forma, a PGE-GO ressaltou que a decisão do TST afastou a aplicação das Leis Estaduais 15.664/2006 e 17.916/2012, as quais, “além de enquadrar os ex-empregados da Caixego em uma nova carreira, impõem, de forma expressa, a renúncia às cláusulas contratuais ou regulamentares firmadas em seus vínculos pretéritos”. Além disso, alegou que houve desobediên-

cia à cláusula de reserva de plenário, prevista no art. 97 da Constituição Federal, o que ofenderia o enunciado da Súmula Vinculante 10.

Ao julgar procedente o pedido do Estado, o relator, ministro Alexandre de Moraes, pontuou que “ao realizar essa interpretação, exerceu o controle difuso de constitucionalidade e utilizou a técnica decisória denominada declaração de inconstitucionalidade parcial sem redução de texto, pela qual o intérprete declara a inconstitucionalidade de algumas interpretações possíveis do texto legal, sem, contudo, alterá-lo gramaticalmente, ou seja, censurou uma determinada interpretação por con-

siderá-la inconstitucional”.

Considerando tais argumentos, Cristiano Zanin seguiu a decisão de Alexandre de Moraes, enfatizando que as instâncias ordinárias haviam reconhecido a incidência da legislação estadual. “Nesse contexto, parece-me claro que, ao desconsiderar a legislação estadual, sob fundamento da irredutibilidade salarial, prevista no art. 7º, VI, da Constituição Federal, o TST acabou por declarar implicitamente a sua inconstitucionalidade, o que atrai a incidência do paradigma vinculante fixado na Súmula Vinculante 10”, destacou o ministro.

COM INFORMAÇÕES DO ROTA JURÍDICA

NOVOS BAIROS

Calçadas acessíveis prontas devem ser entregues junto com lotes em Goiânia

A mudança, definida pela Lei Complementar 363, visa garantir a continuidade da acessibilidade ao longo do percurso, um avanço importante para tornar a acessibilidade uma realidade nas cidades

FLÁVIA JULIATE - Movimentos sociais organizados desde 1970 e que trouxeram um novo entendimento sociológico sobre a deficiência fizeram com que a Constituição de 1988 fosse a primeira do Brasil a reconhecer os direitos das pessoas com deficiência (PcD), englobando princípios como igualdade, dignidade da pessoa humana, liberdade e cidadania. Na sequência, outras legislações foram implementadas para assegurar estes direitos constitucionais, sendo um deles o de ir e vir para cerca de 18,6 milhões de brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Por isso, no Dia da Acessibilidade, celebrado nesta terça-feira (5 de dezembro), é uma data para se avaliar os avanços práticos que esta população necessita.

Em Goiânia, estima-se que existam mais de 130 mil pessoas com deficiência, segundo a última Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílios (Pnad/IBGE).

Divulgação



Contudo, neste ano, este público tem uma conquista a comemorar. Em janeiro de 2023, foi sancionada a Lei Complementar 363, que dispõe sobre os parcelamentos urbanos. Agora, os novos bairros e condomínios a serem implantados deverão já serem entregues com a calçada pronta e acessível, feita pelo empreendedor. Antes, cada comprador de lote era responsável por fazer sua calçada. Embora as normas

de acessibilidade já fossem obrigatórias desde 2008, na prática, os obstáculos continuavam a acontecer.

“Normalmente, entre um lote e outro acontecem diferenças de nivelamento, degraus e outros obstáculos que atrapalham a locomoção das pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. E isto é bastante comum quando cada um faz a sua calçada”, explica o engenheiro civil Eduardo

Oliveira, diretor da Cinq Desenvolvimento Imobiliário.

Ele explica que a acessibilidade é relevante para toda a sociedade, e não apenas quem tem alguma deficiência física. “A acessibilidade é importante também para quem tem mobilidade reduzida e isso inclui idosos, crianças, grávidas, acidentados. Todos nós, em algum momento da vida, podemos viver uma situação assim”, diz o engenheiro que, desde 2016, antes desta obrigatoriedade, já entrega todos os seus condomínios horizontais já com calçadas prontas e com todos os equipamentos de acessibilidade, como lombofaixas e rampas.

“Nós idealizamos um modelo de condomínio horizontal que favorecesse as pessoas. Então, todo o desenho urbano foi feito para estimular o caminhar e a convivência, o que inclui esta medida de acessibilidade. Mesmo dentro de condomínios horizontais, as calçadas não são uniformes quando

são feitas individualmente”, explica Eduardo. A empresa possui três condomínios horizontais entregues e um em construção no município de Aparecida de Goiânia.

Eduardo explica que o custo da implementação dessa estrutura, dentro de todo o orçamento da obra, é muito pequeno frente aos benefícios. “Vamos lembrar que, em algum momento da nossa vida, vamos precisar da acessibilidade, mesmo que não tenhamos deficiência, como durante a gravidez ou velhice. Além disso, ainda estamos sujeitos a sofrer um acidente e ficarmos com limitações, mesmo que temporárias”, reflete o engenheiro.

COMO DEVEM SER AS CALÇADAS ACESSÍVEIS EM GOIÂNIA

A Lei Complementar 324/2019, de âmbito municipal, determina que, para serem acessíveis, precisam ter faixa livre de quaisquer

interferências, ter calçamento contínuo, plano, regular, firme, estável, antiderrapante e não trepidante, em concreto desempenado resistente à passagem de veículos, ter sinalização tátil.

A legislação também definiu, em seu artigo 24, quais são os elementos obstrutivos ou dificultadores à livre e segura circulação na faixa livre:

- Desníveis ou ressaltos acima de 2 cm (dois centímetros);
- Canaletas, sulcos, vãos, aberturas ou buracos no piso com largura maior que 1,50 cm (um vírgula cinquenta centímetros);
- Calçada em mau estado de conservação caracterizada pela existência de buracos, ondulações, saliências, partes quebradas, descontínuas, soltas ou desagregadas, áreas deterioradas ou fora do nivelamento normal do calçamento;
- Elementos aéreos cuja altura seja inferior a 2,10 m (dois vírgula dez metros) do piso da calçada.



■ Felipe Caazar

Artigo

Como a Inteligência Artificial pode ajudar pequenos negócios a crescerem?

-se quem pensa que essa tecnologia afeta apenas grandes corporações e gigantes da tecnologia. A IA sempre teve como objetivo ajudar as pessoas a encontrarem soluções inteligentes em suas rotinas, inclusive para os pequenos negócios.

Atualmente, existem diversas ferramentas acessíveis que permitem a otimização de processos, análises aprofundadas e a obtenção de insights para tomadas de decisão em negócios de todos os tamanhos.

A estratégia digital é o primeiro ponto de atenção. Empresas que não são encontradas online têm dificuldade em serem descobertas por potenciais clientes, especialmente para negócios locais. Eles recebem a maior parte das pesquisas on-

line de estabelecimentos próximos na região.

A IA pode assumir diversas formas, mas quando se trata de marketing digital, a geração de conteúdo é uma das aplicações mais populares. Plataformas como o ChatGPT foram treinadas para compreender, resumir e criar conteúdo com base em um vasto conjunto de dados.

Empresas podem utilizar ferramentas como essa para criar conteúdo educacional ou informativo para os visitantes de seus sites, redes sociais e até mesmo para benefício dos mecanismos de pesquisa. O Google, por exemplo, usa esses conteúdos para melhorar o ranqueamento de sites e blogs.

Chatbots inteligentes também podem ajudar a criar e aperfeiçoar discursos

de venda, adaptando o tom e desenvolvendo argumentos mais convincentes de acordo com as necessidades do cliente.

Vale ressaltar que a compreensão de conteúdo também é extremamente relevante.

Novas tecnologias permitem que IAs auxiliem os negócios a decifrar os sentimentos de seus clientes. Um exemplo são as avaliações geralmente publicadas na internet. Algoritmos de IA podem fazer análises aprofundadas dessas avaliações, não apenas entendendo o que foi dito pelo usuário, mas também gerando respostas automáticas e personalizadas.

O uso consciente da IA na geração de conteúdo é uma forma de pequenos negócios encontrarem uma fonte inesgotável de

pesquisa inteligente, permitindo uma maior conexão com seus clientes e uma vantagem competitiva no mercado.

Se o seu negócio ainda não aderiu a esse caminho, chegou a hora de rever os planos e acompanhar essa tendência. A Inteligência Artificial é muito mais que uma aliada. É o caminho ideal para o sucesso do seu negócio no futuro.

FELIPE CAEZAR: CO-FUNDADOR E CEO DA STARTUP HUBLOCAL, UM HUB DE SOLUÇÕES INTELIGENTES PARA CONECTAR LOCAIS ÀS PESSOAS QUE BUSCAM POR ELES.. É ESPECIALISTA EM OTIMIZAÇÃO DE MECANISMOS DE BUSCAS LOCAIS, ATUOU COMO LÍDER DA CÉLULA DE NEGÓCIOS DO GOOGLE EM FORTALEZA, GOOGLE BUSINESS GROUP, E É COORDENADOR DE

INOVAÇÃO E DIRETOR COMERCIAL DA CÂMARA DE DIRIGENTES LOJISTAS (CDL Jovem), em Fortaleza.

SOBRE A HUBLOCAL: A ÚNICA PLATAFORMA BRASILEIRA COM SOLUÇÕES PARA LEVAR CLIENTES REAIS ATÉ O LOCAL DE VENDA DE FORMA EFICIENTE. ISSO É POSSÍVEL ATRAVÉS DE TECNOLOGIAS AVANÇADAS QUE INTEGRAM E GERENCIAM DADOS DE FORMA OTIMIZADA E SIMULTÂNEA NOS PRINCIPAIS SITES DE BUSCAS E MAPAS ONLINE, COMO GOOGLE MAPS, FACEBOOK MAPS, APPLE MAPS E OUTROS. JÁ SÃO MILHARES DE EMPRESAS, DE DIVERSOS SEGMENTOS, QUE CONFIAM EM NOSSAS SOLUÇÕES PARA GARANTIR BOAS OPORTUNIDADES DE NEGÓCIOS E SE DESTACAREM EM SEUS MERCADOS LOCAIS.

Gazeta

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

VICE PRESIDENTE
Nana Gonçalves
nana@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Eube Messias
MTB 3720/GO
eube.messias@gazetadoestado.com.br



Artigo

Ansiedade de Final de Ano

■ **Marihá Lopes**

ANSIEDADE DE FINAL DE ANO. AH, AQUELE MOMENTO ESPECIAL EM QUE TODOS ESTAMOS ANSIOSOS, ANGIUSTIADOS E SOFRENDO POR NÃO TER ALCANÇADO AS METAS QUE ESTABELECEMOS PARA NÓS MESMOS. É realmente uma época mágica, repleta de culpa e frustração. Mas fique tranquilo: você não está sozinho nessa!

A ansiedade de final de ano muitas vezes é alimentada pela nossa capacidade inata de nos culparmos por não termos alcançado todas as metas desejadas. Sentimos aquela angústia pulsante no peito, como se estivéssemos em uma maratona e não conseguíssemos chegar sequer à metade. A culpa e a frustração podem ser nossas maiores inimigas quando se trata do bem-estar emocional. Ficamos nos cobrando por cada meta não alcançada, como se isso fosse prova de que somos um fracasso ambulante. Mas vamos com calma, pois todo mundo tem

metas não alcançadas.

É normal sentir-se mal quando não conseguimos atingir o que queríamos, mas precisamos lembrar que somos humanos. E falhar faz parte do pacote. A vida é uma montanha-russa de altos e baixos, então não adianta se culpar por não estar no topo o tempo todo.

A Terapia Cognitivo-Comportamental pode trazer uma série de benefícios para aqueles que sofrem com a ansiedade de final de ano. Vamos dar uma olhada em como essa abordagem pode ajudar a aliviar a angústia de não ter alcançado as metas desejadas.

Primeiramente, a TCC auxilia no entendimento e no tratamento dos pensamentos negativos que podem surgir nesse período. Ela nos ajuda a identificar esses pensamentos distorcidos e a substituí-los por pensamentos mais realistas e construtivos. Além disso, também nos ensina técnicas de manejo do estresse e da ansiedade, como a respiração profunda e a prática de mindfulness. Essas estratégias nos ajudam a lidar de forma mais saudável com as pressões e expectativas que podem surgir

nessa época do ano. Outro benefício importante da TCC é a oportunidade de receber apoio emocional e psicológico de um profissional qualificado. O terapeuta pode nos ajudar a explorar e compreender as razões por trás das metas não alcançadas, reduzindo assim a sensação de culpa e de fracasso.

Por fim, a TCC nos capacita a desenvolver habilidades de autoavaliação e planejamento para o próximo ano. Através desse processo, somos capazes de definir metas realistas e criar estratégias para alcançá-las, evitando assim a repetição do ciclo de ansiedade e angústia.

Em suma, ela nos ajuda a transformar pensamentos negativos em positivos, ensina técnicas para gerenciar o estresse e proporciona apoio emocional durante esse período desafiador. Não deixe que a ansiedade te consuma, procure um profissional e dê um passo em direção a um final de ano mais tranquilo e feliz.

DRA. MARIHÁ LOPES,
PSICÓLOGA CLÍNICA,
ESPECIALISTA EM TERAPIA
COGNITIVA COMPORTAMENTAL
E DOUTORA EM
PSICOLOGIA SOCIAL



Artigo

Você sabe o que é a síndrome do impostor?

■ **Alessandra Augusto**

UM ARTIGO PUBLICADO NA FRONTIERS IN PSYCHOLOGY DESTACOU ALGUMAS CARACTERÍSTICAS-CHAVE DE PERSONALIDADE ASSOCIADAS À SÍNDROME DO IMPOSTOR. ALGUMAS DELAS, segundo os autores do artigo, são fatores de personalidade como autoestima, estilo atribucional que é quando se atribui eventos da vida a uma causa, e neuroticismo, que é sentir emoções negativas diante de eventos comuns da vida.

Um estudo da KPMG mostra que 75% das executivas de todos os setores já experimentaram a síndrome do impostor em suas carreiras.

A síndrome é um conjunto de sinais e sintomas. Não se trata de uma doença nem de um transtorno. Chama-se de Impostor aquele que usa de falsidade, que se faz passar por outra pessoa, fingido e embusteiro que se aproveita da ignorância do outro.

A junção dos dois termos forma a síndrome do impostor, uma pessoa que não se sente merecedora de assumir aquele cargo que ocupa e que carrega

uma sensação de ser um enganador, acredita não ser merecedora acerca de suas realizações pessoais e profissionais. Quando são reconhecidas ou elogiadas no meio profissional, não reconhecem seus talentos e tão pouco acham que são merecedoras de tais reconhecimentos. É uma forma de autossabotagem.

O fenômeno do impostor acomete homens e mulheres, porém é mais comum nas mulheres. Por não se sentir merecedor, o indivíduo vai se empenhar mais que os colegas, passando do seu horário de trabalho, evitando reuniões e mudando seu comportamento. Essa autossabotagem não acontece apenas no ambiente de trabalho.

Em relacionamentos, a pessoa não acredita na sua competência de estar com alguém. Ela coloca em dúvida se o outro a ama e se está no relacionamento porque quer. No caso de relações sociais e de amizade, tende a pensar que só tem amigos por interesse.

Reforço que qualquer pessoa pode desenvolver esta síndrome e em qualquer idade. Porém, é mais comum quando se está em uma posição em que se pode ser alvo

de críticas e julgamentos do desempenho.

Principais sinais e sintomas da síndrome do impostor são necessidade de se esforçar demais, autossabotagem, adiar tarefas, além do medo de se expor. O tratamento é através de sessões de psicoterapia para ajudar o indivíduo a internalizar suas capacidades e competências. A pessoa precisa perceber que é capaz de ocupar o cargo que possui e com isso diminuir a sensação de ser uma fraude.

Indico que a pessoa faça atividades que aliviam o estresse e melhoram o autoconhecimento. Invista em momentos de lazer, yoga e meditação. E o principal, acredite no seu potencial e em suas habilidades. Você é merecedor do cargo que alcançou.

ALESSANDRA
AUGUSTO É FORMADA EM
PSICOLOGIA, PALESTRANTE,
PÓS-GRADUADA EM
TERAPIA SISTÊMICA E
PÓS-GRADUANDA EM
TERAPIA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL E EM
NEUROPSICOPEDAGOGIA.
É A AUTORA DO CAPÍTULO
“COMO UM FAMILIAR OU
AMIGO PODE AJUDAR?” DO
LIVRO “É POSSÍVEL SONHAR.
O CÂNCER NÃO É MAIOR
QUE VOCÊ”.



A Página Bonita mostra com classe, cuidados para sua saúde e beleza



Ideal para praticantes de atividades ao ar livre, protetor solar Sunless Sport Stick FPS 50 chega ao mercado nacional

Com embalagem prática, novo produto da **Sunless** oferece alta proteção aos raios UVA e UVB, além de ser resistente à água e ao suor

Pensado para os consumidores que se expõem ao sol, seja em práticas esportivas ou lazer, o produto foi desenvolvido com filtros físicos e químicos para proporcionar alta proteção contra os raios UVA e UVB, não escorre nos olhos e pode ser utilizado por toda a família. A embalagem compacta em tamanho reduzido de 15g em formato stick torna-o super prático para caber no bolso e estar à mão para eventuais retoques, de maneira rápida, em qualquer lugar. Mas seu tamanho não diz nada sobre sua potência, de fácil aplicação e com uma barreira física protetora, o **Protetor Solar FPS 50 Sunless Sport**

tem **FPUVA (PPD) 32** e ação antioxidante. Produto vegano, bom para peles oleosas, com ação antioxidante e muito resistente à água e ao suor. o **Protetor Solar FPS 50 Sunless Sport Stick** não obstrui os poros, evitando assim, a formação de cravos e espinhas. Por isso são recomendados também para peles oleosas e acneicas. Com preço de **R\$69,90**

A **Sunless** ainda traz uma linha supercompleta de proteção solar para os mais diferentes tipos de pele, levando em conta a diversidade nacional. Atualmente, seu mix de produtos conta com mais de 30 itens nas categorias corporal, facial, labial, capilar, baby, kids, bronzeadores e pós descolorantes. Com preços que variam de **R\$21,89 a R\$70,00**

Trend alert: protetor solar translúcido

Uma das apostas da **Sunless** para o Verão 2023/24 é a transparência em uma inclusiva dupla de produtos, que garantem uma proteção segura e confortável, com toque aveludado e sem white cast

A **Sunless** acaba de lançar dois protetores solares translúcidos que prometem muita praticidade e atendem todos os tons e tipo de pele. Ambos oferecem a vantagem de não possibilitar o “white cast”, aquele efeito indesejado que deixa a pele esbranquiçada e desestimula o uso do produto. “A transparência é uma tendência em alta no mercado de proteção solar que vem solucionar esse problema e incentivar as pessoas a se protegerem e se sentirem mais confortáveis para isso. A **Sunless** quer atender à diversidade brasileira, por isso nossa grande aposta é essa nova dupla de protetores translúcidos

para o corpo e o rosto, que consegue atender qualquer pele”, revela Bianca Pi, CMO da Farmax. Juntos, os dois lançamentos são aliados perfeitos para momentos de lazer e para o dia a dia, promovendo proteção para todas as pessoas, com preços acessíveis.

O protetor facial **Sunless Gel Translúcido FPS 50** é formulado com filtros inovadores, ingredientes antioxidantes e não comedogênicos, levando não apenas proteção como também o cuidado para todo os tipos de pele, inclusive as oleosas. Sua textura em gel proporciona um toque leve e aveludado e sua fórmula tem efeito primer quando aplicada antes da maquiagem que é perfeita para o verão! Sem cor, sua fórmula translúcida não deixa nenhum resquício branco na pele, efeito indesejável conhecido por whitecast. Livre de parabenos, com formulação 100% vegana, o produto oferece alta proteção contra os raios UVA e UVB.

Preço: **R\$ 49,90**

O **Protetor Translúcido FPS 30 da Sunless** oferece fácil aplicação em spray, que estimula o uso e a reaplicação sempre que for necessário durante os dias mais quentes.

Preço: **R\$ 69,90**



RASTREIO DA VERSÃO DIGITAL



PUBLICIDADE LEGAL

(62) 3249-8883 - EDITAIS@GAZETADOESTADO.COM.BR



ASSINADO ELETRONICAMENTE
POR CERTIFICAÇÃO DIGITAL
CONFORME LEI 13.818/2019



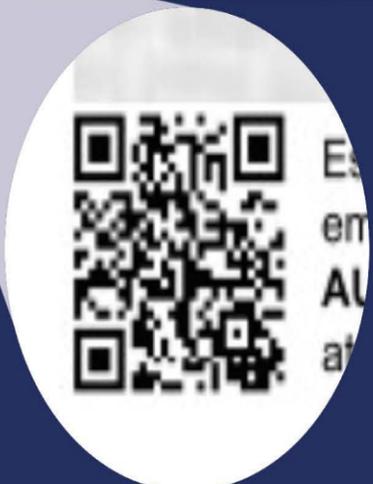
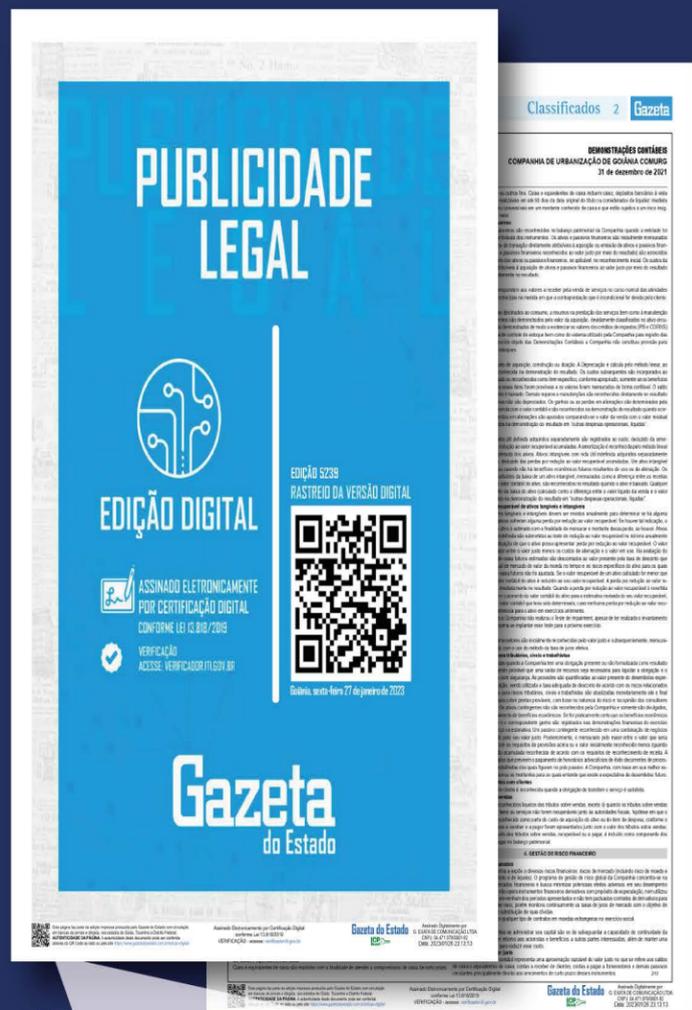
VERIFICAÇÃO
ACESSE: VERIFICADOR.ITI.GOV.BR



Gazeta do Estado

O Gazeta do Estado está apto e atualizado com as novas exigências da Lei 13.818/19, para a publicidade legal em jornais (balanços e editais).

Somos o único jornal de grande circulação em Goiás, Tocantins e Distrito Federal.



(62) 3249-8883 / gazetadoestado.com.br/category/publicacao-legal/

editais@gazetadoestado.com.br / comercial@gazetadoestado.com.br

GASTRONOMIA

Bolo de banana fofinho



Ingredientes

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga (ou margarina)
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 4 bananas maduras amassadas com o garfo
- 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 pitada de sal

- 1 colher de chá de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 2 colheres de sopa de açúcar com canela em pó (para polvilhar)
- 2 colheres de sopa de canela em pó (para polvilhar)

Modo de preparo

- Reúna todos os ingredientes do bolo de banana fofinho;

- Em um recipiente, coloque os ovos, a manteiga, o açúcar e bata com um fouet;
- Em seguida, adicione as bananas, a farinha e misture bem;
- Depois, acrescente o leite e misture;
- Junte o sal, o fermento e misture delicadamente para incorporar;

- Despeje a massa em uma forma com furo no meio, untada e enfarinhada. Finalize polvilhando o açúcar com a canela em pó por cima do bolo;
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos. Agora é só servir. Bom apetite!

resumo de novelas



Elas por Elas

■ Adriana confronta Helena. Tony reclama de Cris ter invadido sua privacidade, e termina o relacionamento com ela. Pedro confidencia a Tais que Marcos está morando em um abrigo. Lara acredita que Mário irá se declarar para ela. Érica garante a Edu que não se lembra de nada do dia do acidente. Natália descobre que Pedro deu din-

heiro para Marcos. Cris avisa a Tais que Helena retomou o projeto dos cosméticos para gestantes. Yeda convence Edu a conversar com Érica sobre o dia do acidente. Lara fica constrangida ao perceber que Mário se esqueceu do convite para jantar. Natália anuncia que Marcos irá morar com ela e Pedro. Érica se lembra do dia do acidente.

Fuzuê

■ Barreto questiona Preciosa sobre a procedência do vídeo de Pascoal. Soraya faz o boletim de ocorrência na delegacia. Miguel diz a Luna que contará para o delegado que ajudou Pascoal. Maria reclama de Nero, e Miguel e Francisco defendem o pai. Luna flagra Jefinho e Selena juntos. Bernardo conta para

Preciosa sobre o noivado de Bebel e Nero. Luna se emociona ao ver o novo letreiro da Conde de Montebello. Chega o dia do almoço de noivado de Bebel e Nero. Bebel tira o quadro de César da parede. Pascoal é preso. Bebel conta para Bernardo que Luna é sua tia. Preciosa surge na festa de noivado.



Terra e Paixão

■ Marino comenta com Silva que precisa entender como Agatha foi envenenada, e se pessoas diferentes estão envolvidas na situação. O médico avisa a Petra e a Luigi sobre a melhora de Antônio. Irene percebe que perdeu sua pulseira, e avisa a Ramiro que ambos podem estar perdidos caso a polícia a tenha encontrado. Angelina se surpreende ao ver Antônio no cemitério. Rudá

e Raoni encontram o corpo de Sidney. Antônio volta ao normal e resolve dar um jantar para celebrar os novos tempos. Aline diz a Caio que a guerra contra Antônio La Selva recomeçará. Luigi se impressiona com a disposição de Antônio. Ramiro reconhece o corpo de Sidney. Menah não gosta de saber que Gentil contou a Graça sobre a dificuldade financeira da família.



Eu freio para animais

475 MILHÕES DE ANIMAIS são atropelados por ano nas rodovias brasileiras.

15 ANIMAIS POR SEGUNDO.

A pesquisa foi feita pelo Centro Brasileiro de Estudos em Ecologia de Estradas (CBEE), com base em 14 estudos científicos em todas as regiões do país.

VAMOS MUDAR ESSA REALIDADE



Corte

■ Maria Reis

mariareisjornalista6@gmail.com

Johny Cândido



ENDOLASER DAY - Hoje, sábado, dia 09 de dezembro, Andrielle Fernandes, cientista especialista em estética avançada integrativa, inaugura seu consultório, no Órion Business & Health Complex, em evento intimista para familiares, pacientes e amigos. E para coroar o momento será realizado o Endolaser Day, com as criadoras da Técnica EndoUp, Wilma Andrade (BH), mais Valquíria Meire e a expert nesta metodologia, Fernanda Caporali (ambas de São Paulo -SP).

PLANTAS E FLORES NA GASTRONOMIA

- Hoje, sábado (09), das 11h às 14h, o chef Humberto Marra vai ensinar suas receitas que incluem plantas e flores para aprender e saborear, no In Plant. O valor do curso é de R\$ 250. Mais informações pelo WhatsApp 62 99122-4397

Divulgação



@resendgabi

ANITTA NO CARNATAL 2023

- O Carnatal que acontece de 08 a 10 de dezembro, na Arena das Dunas, em Natal (RN), foi o palco escolhido por Anitta para retomar as atividades no Brasil após uma pausa sabática. Ela volta com as apresentações no Carnatal 2023, com o "Bloco da Anitta" que se une ao "Bloco O Vale" na avenida do maior carnaval fora de época do País, e os foliões poderão ver um grande espetáculo de Anitta e Aline Rosa



ACADEMIA LIVE FIT É INAUGURADA

- O médico especialista em cardiologia e nutrição, Thiago Ribeiro (à esq.), um dos sócios-proprietários da Academia Live Fit, que abre suas portas neste sábado (09), às 10h, ajuda nas honras aos convidados. O atleta Ivan Dalc (à dir.), que coleciona 14 títulos mundiais, aterrissa em Goiânia para o lançamento oficial da Live Fit, na Av. Assis Chateaubriand, 1306, Setor Oeste, que contará com a presença vip da também influenciadora Isa Makeski

Divulgação



THE CLINIC EXPERIENCE - Logo mais, ao pôr do sol, o especialista em aprimoramento estético, Dieick de Sá, mais o seu sócio, o psicólogo Stênio Marques da Cunha, pilotam uma festa elegante e animada durante o The Clinic Experience, uma experiência sensorial e imersiva no conceito de beleza e bem-estar praticado em sua clínica, a The Clinic. O evento dedicado aos parceiros mais exclusivos vai acontecer na Arena GPL, no Setor Bueno

Divulgação



É HOJE - Logo mais, a partir das 21h, Chitãozinho & Xororó aterrissam na Arena Multiplace, em Goiânia para uma apresentação histórica. A turnê em comemoração aos 50 anos de carreira conta com uma superprodução. Ingressos disponíveis para venda de forma on-line no site Guichê Live e física na Arena Multiplace

Dois tempos

1. Na terça-feira, 12 de dezembro, Goiânia recebe a 1ª edição do Futebol Solidário. O jogo acontece a partir das 18h no Estádio Antônio Accioly e contará com a presença de vários artistas, entre eles: Matheus e Kauan, John Amplificado, Os Parazim, Grupo Kamisa10, Bruno e Denner, entre outros. A expectativa é que 5 mil pessoas compareçam no futebol. A partida beneficente tem como objetivo a arrecadação de alimentos para comunidades carentes que serão distribuídos pelo Mesa Sesc Brasil, transformando a paixão pelo esporte em um gesto solidário

2. O evento idealizado pelo apresentador Diego Braynner, é uma forma de não ser somente uma partida de futebol, mas um compromisso coletivo de fazer a diferença na vida daqueles que mais precisam. Quem quiser ir no Futebol Solidário basta levar 2kg de alimento não perecível em troca do ingresso. Os pontos para troca são nas redes de supermercados Super Barão: Setor Setor Genoveva; Setor Pedro Ludovico; Setor Setor Central; Jardim Atlântico; Av Rio Verde; Shopping dos Cosméticos, Burity Shopping; Loja do Shopping, no Passeio das Águas e na Somafertil Av. Castelo Branco, Setor Rodoviário.

Divulgação



Vitrine

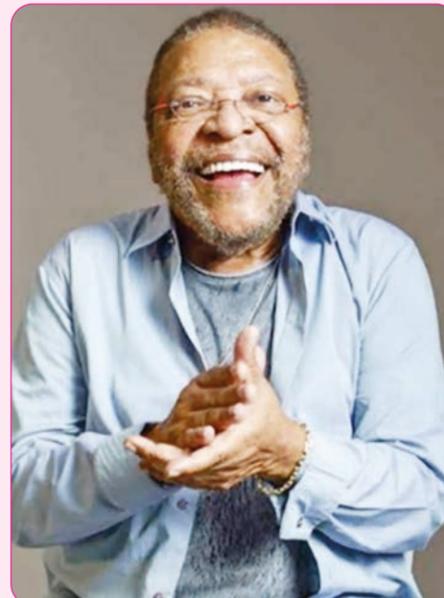
■ **VOCÊ SABIA?** O excesso de exposição solar na praia prejudica o cabelo.
■ **IMAGILHA** - Hoje, sábado, dia 09 de dezembro será o encerramento de mais uma edição do Ilha da Imaginação, projeto de capacitação para a leitura e produção audiovisual por meio de cursos, oficinas e produção de filmes de animação. Às 17h, 18h30 e 19h30 serão exibidos 15 filmes de animação na sede da escola do projeto, localizada em São Simão (GO). A exibição é conhecida como IMAGILHA.

Os ingressos são gratuitos, à disposição na administração da instituição.

■ **PUBLICAÇÃO ESCOLAR** - Para fechar 2023 com chave de ouro a Escola Interamérica acaba de lançar sua primeira publicação destinada ao público. A revista foi escrita por professores, coordenadores e diretoras da instituição e tem por objetivo compartilhar com toda a comunidade goianiense conhecimento e projetos educacionais, que são o alicerce da escola por quase 30 anos. A realização é do Centro de Estudo e Pesquisa da

Escola Interamérica, o CentroEPI.
■ **MISSA E EXPOSIÇÃO** - Na manhã de hoje, sábado (09), a partir das 9h, a Irmandade do Senhor Bom Jesus dos Passos, o Instituto Biapó, o Museu Casa de Cora Coralina e a Prefeitura da Cidade de Goiás, realizam uma missa na Igreja São Francisco de Paula, em homenagem alusiva aos 150 anos da morte de José Joaquim da Veiga Valle (1806-1874). Após a missa, às 10h, será aberta a exposição a Céu Aberto com imagens de obras de Veiga Valle, por Paulo Rezende.

Michel Vitor / IdPress



MARTINHO DA VILA EM GOIÂNIA

- No dia 16 de dezembro, o CEL da OAB, em Aparecida de Goiânia recebe um dos maiores nomes do samba brasileiro, o cantor Martinho da Vila, no evento "Feijoada do Tetéu", que também traz shows de Heróis de Botequim e Maíra Lemos. Ingressos na plataforma Bilheteria Digital e de forma presencial, na Flávio's Calçados do Flamboyant e Goiânia Shopping