

Mobilidade urbana sustentável e seus desafios

Você sabe o que é mobilidade urbana sustentável? Utiliza essa prática no seu cotidiano? Antes de responder essas perguntas é necessário entender do que se trata.

Por Ana Carolina Risso Andretta

Primeiramente, você sabe o que é mobilidade urbana sustentável? Mobilidade urbana e sustentável significa ter práticas de se locomover visando ter um menor impacto no meio ambiente. Agora que entendeu o conceito, no seu cotidiano prefere ir para outros locais de forma sustentável? Espero que sim, toda via, não é tão fácil assim manter esta prática no dia a dia.



Um dos principais desafios para quem procura se movimentar pelo ambiente urbano de forma sustentável, é achar um veículo para isso se já não possui um de sua propriedade, é claro que em grandes metrópoles não vai haver um número suficiente de bicicletas, por exemplo, para a população inteira, mas há outros meios que o Estado, por meio de políticas públicas, pode implantar. Geralmente nestes centros urbanos mais

populosos, metrô, trem, ônibus e caronas compartilhadas, não são eficientes para suprir o tanto de pessoas vivendo e se movimentando todos os dias pela cidade, ou seja, as ações governamentais até tentam introduzir um meio mais econômico e menos prejudicial para a atmosfera, tentando diminuir os gases liberados por automóveis não coletivos, porém o resultado não satisfaz totalmente a expectativa dos envolvidos na implantação deste modelo de transporte, conseqüentemente, os indivíduos optam pelo modo mais cômodo, usar o próprio carro ou moto. Pesquisas feitas pelo Mobilize indicam que o aumento de uso de carros no Brasil foi de 400% nos últimos dez anos, este dado leva a um problema que os cidadãos enfrentam diariamente, trânsito que fica parado por horas, resultando assim em uma perda de tempo extremamente alta para quem, todos os dias, usa uma via, que maior parte dos dias, está muito movimentada.

Este problema persiste por anos, e Arthur Igreja, especialista em

inovação, enfatiza que o problema pode ser resolvido com atitudes promovidas pelos usuários desses transportes, em sua fala publicada no Portal do Trânsito, diz o seguinte “O papel do usuário é ajudar a construir esse debate, haja vista que, muitas vezes, o gestor não consegue imaginar as necessidades na ponta e, conseqüentemente, tomam decisões sem levar em conta os diferentes pontos de vista. O usuário tem esse papel de participar ativamente. Por outro lado, há momentos que possibilitam a participação popular e pouca gente se mobiliza. Não dá para simplesmente reclamar sem tentar contribuir de alguma maneira”. Entretanto, não pode jogar a culpa toda no usuário, como diz Daniel Pinheiro, coordenador do projeto “O papel do usuário na definição de políticas de mobilidade sustentável”, promovido pela Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) em parceria com a Universidade de Veneza, na Itália, em sua frase, também publicada no Portal do Trânsito, explica que “O nosso objetivo é colocar como protagonista desse papel, o cidadão que escolhe todos os dias como se deslocar na cidade. Se ele tem opção de escolher, se essa opção foi dada ou escolhida. Para aqueles que não têm opção de escolha, como eles veem o tipo de transporte que usam”, ou seja, a partir do momento em que o Governo oferta

novas possibilidades de locomoção, só cabe a decisão do indivíduo de usar ou não um transporte coletivo ou individual que destaca a ideia de sustentabilidade. Pinheiro iniciou em 2016 a primeira etapa do projeto, na qual, é feita a observação da atitude individual daqueles que usavam meio coletivo e decidiram mudar, estes em maioria, decidiam por usar um automóvel individual, porém, na segunda etapa foi adicionada a opção de transportes de aplicativo, e perceberam que muitos cidadãos buscam por esse tipo mobilidade urbana, isso significa que usuários veem isso como uma alternativa, antes de adquirir seu próprio carro e esquecer um pouco a sustentabilidade.

Além disso, um levantamento feito pela APUB Sindicatos, mostra que em Salvador 35% da população total, que é de quase 3 milhões, utiliza as próprias pernas para se locomover, e 20% usufrui de transportes públicos, isso nos leva a pensar no motivo disso acontecer, e ele é mais que óbvio, a porcentagem que caminha para chegar ao trabalho, escola, etc., tem uma renda mensal baixa demais para se dar ao luxo de pagar ônibus, taxi, metrô todos os dias. Esse é outro ponto, o preço desses meios, em algumas cidades não é

acessível, no ano de 2019, o Rio de Janeiro ficou em 10º lugar no ranking de passagens de ônibus mais caros do Brasil, considerando que neste estado há periferias, desigualdade é gigantesca, mas o preço aumenta cada vez mais. Outro caso igual a este acontece com estudantes, em Palmas, Paraná, por exemplo, a passagem para ir até o Instituto Federal Do Paraná – Campus Palmas é de 4 reais, sendo que a quilometragem não chega a 6km, e a prefeitura não colabora com vale transporte, logo isso fica a cargo de bolsas, que nem sempre quem precisa ganha este benefício financeiro, a solução dos estudantes é andar ou ir de bicicleta, querendo ou não acabam praticando a sustentabilidade diariamente. Podemos concluir que esse valor é alto quando comparamos com o preço do transporte da faculdade de Dourados, Mato Grosso Do Sul que fica entre 3 reais, quase 4, para fazer quase 20 quilômetros, isso sem contar com o vale que a prefeitura ofertava para aqueles que provassem que precisavam, e esses vales podiam ser de 50% ou 100%, conforme o site viacaodourados.com.br. Essa análise pode ser feita porque ambas as escolas são públicas e de domínio federal.

O problema não fica restrito só ao meio de locomoção de pessoas que usam para trabalhar, e sim para todos que necessitam, incluindo estudantes. Se a mobilidade urbana é deficiente, imaginem agregar mais a sustentabilidade nesse termo.

Os impactos da COVID-19 no futebol

Como a maior pandemia do século XXI pode atingir o esporte mais popular do mundo.

Por Felipe Manhaguanha dos Santos

2020, um ano que seria muito importante para o esporte como um todo, devido as Olimpíadas, mas em especial, um ano recheado de futebol. Além das próprias Olimpíadas, ainda teríamos Eurocopa e Copa América, sem contar os campeonatos nacionais e continentais. Porém, algo alterou esse ano que seria perfeito para os amantes do esporte, algo que talvez nem a mais pessimista das pessoas poderia prever: uma pandemia. Com isso, os campeonatos que já estavam acontecendo foram paralisados, os que estavam para começar foram adiados. Essa foi a paralisação mais significativa desde a Segunda Guerra Mundial.

Porém, com o bom combate à doença que certos países vem realizando, alguns campeonatos já

retornam. Como é o caso de Alemanha, Itália, Espanha, Inglaterra, e a própria Liga dos Campeões da Europa. O retorno não conta com os torcedores, uma parte fundamental do espetáculo. Isso nos faz pensar, quais mudanças serão implementadas no futebol após esse período? Como isso irá interferir na receita dos clubes? Complicações nos contratos e mais.



Lionel Messi digirindo-se para a realização do exame da Covid-19.

Um clube de futebol consegue receita através da bilheteria dos jogos. Sem jogos, sem bilheteria. Uma outra forma de conseguir uma quantia significativa de dinheiro, é

por meio da venda de jogadores. O que também não está acontecendo, pois não faz sentido investir em contratações sem saber quando elas irão jogar. Segundo dados da KPMG, se tivessem sido canceladas **todas** as cinco principais ligas europeias (Espanha, França, Alemanha, Itália e Inglaterra), isso significaria uma perda de 4 bilhões de euros. Como apenas a liga francesa foi cancelada, a perda foi menor, porém, significativa. Ainda de acordo com a KPMG, clubes listados na bolsa de valores tiveram uma perda considerável em seus valores. Por exemplo o Manchester United teve uma queda próxima a 30%, enquanto o Borussia Dortmund de 45%.

Também nos deparamos com a questão contratual dos atletas. Aqui no Brasil, nas equipes de menor expressão que costumam jogar apenas o campeonato estadual, os contratos acabam exatamente na data da final dos campeonatos, o que significa que no retorno algumas equipes podem ter sequer jogadores o suficiente no elenco. Na Europa a situação é um pouco diferente. Os contratos em sua imensa maioria, acabam no dia 30 de junho, quando

a temporada europeia é oficialmente encerrada. Mas muitos clubes realizaram uma extensão rápida de contrato, que duraria até o fim da temporada, que ocorreu em agosto.

Além desses problemas, ainda temos a questão do contágio, até porque, os jogadores não são imunes a doença. Apesar das normas estarem sendo seguidas rigorosamente pelos atletas, ainda há a chance de em um deslize serem contaminados. É o que aconteceu na primeira rodada do campeonato brasileiro de 2020, na partida entre Goiás x São Paulo. A equipe goiana teve dez casos de Covid-19 no elenco, e a informação só foi revelada na manhã do jogo. Inclusive, o clube paulista já estava em campo esperando o início da partida, quando foi informado que o jogo havia sido adiado.



O argentino da Juventus, Paulo Dybala, testou positivo para a Covid-19 quatro vezes.

Pós-pandemia o futebol irá passar por muitas mudanças. Difícil dizer como serão, mas

possivelmente ficaremos um bom tempo sem a presença da torcida nos estádio. As regras também podem ser alteradas, contando com punição mais severa para aqueles que desobedecerem as normas de segurança, ou, até mesmo para aqueles que derem o “famoso cuspe” no gramado após tomar água. Os clubes que possuem donos bilionários, como o Manchester City e Paris Saint Germain, provavelmente se darão melhor no quesito financeiro, já que os proprietários podem injetar do seu próprio dinheiro para bancar as

contrações.



Nasser Al-Khelaifi, empresário catariano dono do PSG.

Enquanto os clubes da “velha guarda” terão que gastar com mais inteligência o dinheiro, ou podem enfrentar graves consequências.

Como alcançar o bem-estar físico, mental e social em tempos de isolamento?

A atividade física em conjunto com uma alimentação saudável pode promover o bem-estar, contudo, não é tão simples assim. Poucas pessoas mantêm esta rotina saudável, mas grande parte da população sofre de problemas que podem ser evitados, melhorados, ou até mesmo curados com esta prática.

Por Flávia Alessandra Andreis

A saúde não é somente a ausência de enfermidades, mas sim um completo estado de bem-estar físico, mental e social. É possível garantir uma boa saúde cuidando apenas destes fatores, e para isso é crucial a prática de atividade física, juntamente com uma alimentação saudável. O isolamento social e a crise sanitária da covid-19 contribuem com o sedentarismo e, este, com o desenvolvimento de doenças.

Anteriormente a pandemia, as pessoas costumavam frequentar academias e fazer atividades ao ar livre, como jogar futevôlei na praia, andar de bicicleta e fazer caminhadas em locais públicos. No dia 17 de março, de 2020, o governador do estado de Santa Catarina, Carlos Moisés da Silva, decretou o fechamento das academias, shoppings e restaurantes, por 30 dias, como medida restritiva de enfrentamento a covid-19. Com isso, cerca de 33% das pessoas que se mantinham ativas, cinco dias ou mais por semana, deixaram de praticar as atividades físicas. Com a diminuição dos casos de coronavírus, na maioria das cidades do estado, estes locais foram reabertos ao público no dia 22 de abril, porém, com muitas restrições, no caso das academias, de 100% dos alunos somente 30% poderiam frequentar. Isto fez com que uma parte da população deixasse de praticar exercícios, enquanto a outra, que não

praticava antes, passou a fazê-la, mas ainda assim a porcentagem é baixíssima. As pessoas que passaram a praticar falaram, em entrevista, que se sentiram muito melhor, tanto fisicamente como mentalmente.

Além da prática frequente de exercícios físicos, não pode-se deixar de lado a importância de uma alimentação saudável, ingerindo alimentos in natura ou minimamente processados, como por exemplo frutas, legumes, hortaliças orgânicas, feijão, arroz integral, carnes e outros alimentos ricos em proteína. Por outro lado, neste tempo de isolamento social, cresceu a procura de alimentos industrializados por terem uma vida de prateleira maior, contudo, aumenta a preocupação com a saúde das pessoas que consomem estes alimentos pouco nutritivos e muito calóricos.



Juntando estes dois fatores, falta de exercícios físicos e má alimentação, ocorre o agravamento de doenças físicas e mentais, como obesidade,

diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, trombose, insônia, depressão e ansiedade. A obesidade é a doença que mais afeta a população brasileira, ela leva ao declínio do bem-estar, pois as pessoas praticam bullying, fazendo com que os obesos sintam-se menosprezados e humilhados. Em 1907, o patologista Carl von Noorden propôs que a obesidade poderia ser exógena ou endógena. A primeira dependeria do excesso de calorias e da falta de atividade física; a outra estaria ligada ao “hipometabolismo e demais distúrbios tireoideanos”. Segundo a pesquisa publicada pelo Ministério da Saúde, no dia 25 de julho de 2019, sobre o índice de obesidade exógena no Brasil, houve aumento de 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018.

Em entrevista, Rodrigo diz que sempre jogou futebol não profissional com os amigos, com o isolamento social ele se sentiu perdido. A falta do esporte levou ele a ganhar peso, ficar irritado facilmente e ansioso, como já tinha fator hereditário de hipertensão e colesterol começou se preocupar com a saúde, tentou manter uma dieta equilibrada e saudável mas dizia “eu sinto que preciso fazer mais alguma coisa, para a minha saúde não ficar complicada”, então para não ficar sem praticar nada ele decidiu se exercitar em casa mesmo.



Outro fator que contribui para o desenvolvimento de distúrbios mentais é a falta de uma vida social, como o futebol com os amigos, frequentar as aulas, ir a uma festa, trabalhar em grupo e não em home office. Uma boa alimentação, a prática de atividades físicas regulares e a vida social promovem o bem-estar, ouvir uma música, dançar, assistir a algum programa também pode ajudar. Rodrigo diz também “por mais crítica que esteja a situação, não podemos deixar as coisas fugirem do nosso controle, a saúde é única e precisamos cuidar dela, seja física ou mental”.

“As predisposições genéticas dos que vivem no conforto das poltronas, em ambientes com farta disponibilidade de alimentos altamente calóricos, estão por trás da explosão mundial do número de obesos”.

Setembro Amarelo - O desespero de 'fazer a dor parar'

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, decorrente, sobretudo, de um estado depressivo que pode estar relacionado a inúmeros gatilhos internos e externos. O assunto que ainda é considerado um tabu para muitas pessoas, enfrenta grandes dificuldades na identificação de sinais, oferta e busca por ajuda profissional, justamente pelos preconceitos e falta de informação da população. Entenda aqui por que é tão relevante falar sobre o “Setembro Amarelo”, mês da campanha nacional de prevenção ao suicídio.

Por Mayara Santos.



O mês de Setembro chegou e com ele a importância de resgatarmos a campanha de Setembro Amarelo, que desde 2015 no Brasil, objetiva conscientizar e alertar a população sobre o suicídio, de modo a tentar evitar essa ‘realidade prática’ através de diálogos e discussões que abordem o problema. Essa campanha foi criada pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar à cor ao mês que marca o **Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10 de setembro)**. Como citado no próprio site da CVV, a cor amarela foi escolhida para simbolizar a ideia de “pintar, iluminar e estampar o amarelo nas mais diversas resoluções, garantindo mais visibilidade à causa”, além de passar um visual mais otimista e acolhedor para aqueles que necessitam de ajuda. No entanto, a criação da campanha e a escolha da cor amarela, são decorrentes de uma tragédia da década de 1990, nos Estados Unidos, a partir da história do jovem americano Mike Emme, que com apenas 17 anos, tirou a sua própria vida. Esse rapaz ficou conhecido como “Mustang Mike”, pois havia encontrado um modelo antigo do automóvel Ford Mustang abandonado em um terreno baldio e,

confiante em suas habilidades como mecânico, decidiu reformar completamente o carro. Por fim, pintou-o de amarelo, criando assim o seu apelido. A sua história se encerrou no dia 8 setembro de 1994, quando por volta das 23:52 da noite, Dale e Darlene Emme chegaram em casa e se depararam com uma lamentável cena que, posteriormente, mudaria a vida de todos para sempre. Mike Emme, o garoto aparentemente alegre, carinhoso e engraçado, estava morto dentro de seu tão amado Mustang amarelo. Ao seu lado, um triste bilhete: “*Mãe, pai, não se culpem. Eu amo vocês. Com amor, Mike. 11:45 pm*”. Sete minutos se fizeram tarde demais para salvar um jovem que procurava desesperadamente uma forma de “cessar a dor”. Como resposta para esse acontecimento fatídico, surgiu o programa de prevenção ao suicídio “Fita Amarela” ou “Yellow Ribbon” em inglês, fundado justamente pelos pais do garoto, que motivados pela ideia de impedir outros suicídios e incentivar jovens a procurarem ajuda, disponibilizaram no funeral de Mike uma cesta repleta de cartões com fitas amarelas (em homenagem ao carro do menino e sua memória) para aqueles que quisessem pegar. A mensagem nos cartões, apesar de simples, era acolhedora: “Se você

precisar, peça ajuda.” Não demorou muito para que os papéis se espalhassem pelos EUA, fazendo com que diversos pedidos de ajuda chegassem até as pessoas certas. O movimento que começou com um conto infeliz, hoje faz a diferença no mundo e busca mostrar que toda vida vale a pena.



Segundo dados recolhidos em 2012 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida todos os anos, sendo 75% destes indivíduos moradores de países de baixa e média renda. Estima-se que no mundo acontece um suicídio a cada 40 segundos, porém, mesmo com a apresentação dos alarmantes índices de suicídio, a OMS desaconselha que a mídia exponha métodos ou processos de suicídio, para evitar que esta exposição incentive outras mortes. Todos temem causar o chamado “Efeito Werther” ao falar sobre o assunto. O nome que originou esse fenômeno é derivado do livro “*Os sofrimentos do jovem Werther*”, escrito pelo autor alemão Johann Wolfgang von Goethe e publicado em 1774. O livro que já possuía um caráter melancólico e depressivo, tem o seu desfecho ligado ao suicídio do jovem Werther, o que na época, levou a uma suposta onda de suicídios nos jovens europeus, transformando o assunto em um tabu.

Atualmente, assim como o livro de Goethe, a série original da Netflix, *13 Reasons Why*, lançada em 31 de março de 2017, é outro ótimo exemplo para mostrar a polêmica do assunto, já que logo na estréia de sua primeira temporada, recebeu muitas críticas. O motivo? Bom... A história conta a vida - ou melhor dizendo, o fim dela - da personagem principal Hannah Baker, uma estudante de Ensino Médio que comete suicídio, mas que antes de morrer deixa um conjunto de gravações em fitas cassete.

Pela falta de apoio dos amigos, da família e principalmente da escola, a garota não vê outra saída para o seu sofrimento a não ser interromper a sua própria vida, decidindo, por fim, que cada lado das fitas explicasse os motivos pelo qual ela tomou essa trágica decisão; bullying, assédio, incompreensão e estupro. Há quem diga que a Netflix fez uma tentativa benéfica de promover uma conscientização sobre a influência de bullying, assédio, machismo, violência e estupro, mas a produção tem os seus lados negativos. A abordagem nua e crua de determinadas cenas e o tom de “culpabilização” é um dos fatores mais debatidos, pois, conforme relata Luís Fernando Tófoli, psiquiatra da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) “a busca por culpados é dolorosa e improdutiva. O suicídio é, na sua imensa maioria das vezes, um ato complexo, desesperado e ambíguo, e achar que ele possa ter responsabilidade atribuível é equivaler sua narrativa à de um crime. Embora isso seja compreensível em uma peça de ficção, isso é muito deletério na discussão do tema no mundo real, onde de fato os suicídios acontecem”, aponta na Revista Diário de Pernambuco. Pessoas fragilizadas psicologicamente estariam mais inclinadas a vivenciar de forma negativa a forma como o suicídio é representado. Entretanto, os suicídios **não são causados** pelas notícias, vídeos, livros, séries ou filmes. As pessoas que se mataram ao ver esse tipo de coisa já tinham tendências antes de ler ou assistir e, portanto, já se encontravam no grupo de risco.



Pôster da série *13 Reasons Why* e capa do livro “*Os sofrimentos do jovem Werther*”. Apesar de terem sido produzidas em séculos diferentes, ambas trazem à tona a polêmica do suicídio.

O psicólogo Thiago Adriano, servidor do Instituto Federal do Paraná - Campus Palmas, destaca que “Pessoas com transtornos psicóticos ou relacionadas ao uso de substâncias são mais vulneráveis ao efeito Werther. Embora a depressão seja de longe o mais comum, até mesmo transtornos de ansiedade podem ser um fator desencadeante do suicídio. Há ainda os casos menos comuns que não envolvem algum quadro específico pré-existente”. Em seguida, também ressalta a importância de falarmos sobre a Prevenção ao Suicídio e informa qual é o tamanho desse problema: “O principal motivo para falar sobre prevenção ao suicídio é facilitar o acesso daqueles que sofrem com pensamentos suicidas ao apoio, seja profissional ou social, uma vez que estes costumam sofrer com pouca compreensão de seu contexto e dificuldades. E quando falamos de saúde mental, o suicídio normalmente é tratado como a situação mais grave, devido ao seu caráter extremo, irreversível e impactante. Lidamos atualmente com o aumento das taxas de suicídio, principalmente na população jovem.” Com isso, o psicólogo ainda aproveita o gancho para falar um pouco sobre a escola e a sua relação com o problema: “A escola é um dos locais onde os alunos mais passam tempo, sendo também um dos locais onde eles mais interagem socialmente. Neste sentido, as experiências vivenciadas neste contexto podem interferir diretamente no enfrentamento que o aluno faz do seu sofrimento. Ações que ajudem a melhorar a compreensão que as pessoas têm sobre os processos envolvidos no comportamento suicida, que informem os fatores de risco e de proteção, que diminuam o estigma de quem tem pensamentos suicidas e ajudem estas pessoas a procurar e conseguir ajuda, são medidas que as escolas podem tomar para atuar no problema. Isto pode ser feito com palestras, panfletos, eventos e rodas de conversa, desde que permitam falar o mais abertamente possível sobre o tema... Com conhecimento, não preconceitos.”



“Conversar, trazer o assunto à tona e fazer com que essas pessoas saibam que não estão sozinhas e que existem meios de tratar estas doenças, é de extrema importância”, aponta a equipe Redação Minuto Saudável.

Informação nunca é demais!

Aqui disponibilizo outras dúvidas relevantes e úteis sobre o tema, realizadas durante a entrevista com o psicólogo Thiago Adriano do IFPR:

1. Caso eu conheça uma pessoa suscetível a cometer suicídio, o que posso fazer para ajudar? O que ou com quem ela deve falar? Ela deve avisar aos familiares da pessoa?

A primeira coisa é se aproximar dessa pessoa, demonstrar interesse, disponibilidade e apoio, permitindo que a pessoa fale e acolhendo os seus sentimentos com compreensão. Se estiver preocupado com alguém com quem não tem abertura para falar ou que tem resistido à esta aproximação, pode-se procurar outros que possam ajudar (familiares, amigos ou profissionais da própria escola, de preferência que tenham bom relacionamento com quem está sofrendo). Mas isto deve ser feito sempre respeitando os sentimentos da pessoa.

2. Como diferenciar uma tristeza passageira de depressão? E a pessoa que deseja cometer suicídio, apresenta sinais visíveis?

A questão da tristeza passageira é exatamente o fato de que ela passa. A depressão, embora não queira dizer que a pessoa está sempre triste, envolve a presença desses sentimentos negativos ao longo do tempo, muitas vezes levando a

crer que este estado é o "normal" daquela pessoa. A depressão também é mais limitadora do que a tristeza momentânea, afetando a vida e o bem-estar de forma mais abrangente. Não existe um sinal visível externo de que alguém esteja com depressão. Embora socialmente exista um imagem construída sobre como alguém com depressão se parece, os aspectos visuais ou superficiais variam de pessoa para pessoa. O que podemos observar são aspectos comportamentais, mudanças nos hábitos, declarações a respeito, manifestações diretas ou indiretas sobre o sofrimento que estão passando.

3. Além do Setembro Amarelo, você acredita que deveria haver mais campanhas sobre a Prevenção ao Suicídio? Afinal, as pessoas cometem suicídio ao longo dos outros meses, mas todos só dão importância para o mês de setembro.

A ideia de um mês de conscientização é exatamente trazer visibilidade para algo que passa a maior parte do tempo ignorado, escondido ou evitado. Porém estas campanhas somente se tornam efetivas se modificarem as ações dos indivíduos e organizações ao longo de todo o ano. Eu não diria que seja necessário mais campanhas neste mesmo sentido, mas com certeza precisamos de mais ações sejam institucionalizadas ou não, abrangentes ou pontuais, mas que tragam informações úteis e fundamentadas, bem como o cuidado de apoiar e oferecer ajuda em todos os momentos.



*** Caro leitor (a), se você sente que precisa de apoio emocional ou tem notado sinais de depressão, entre em contato gratuitamente com Centro de Valorização da Vida através do número 188 ou pelo site <<https://www.cvv.org.br/>>. O serviço conta com voluntários treinados para ajudar você da melhor maneira.**



OS ANIMES PODEM MUDAR VIDAS?

Muitas pessoas que assistem animes já se perguntaram se eles podem mudar a vida de alguém. Anime é apenas uma animação ou existe algo a mais importante por trás?

Por Vinicius Camargo.

Os animes são animações ou desenhos animados geralmente vindos do Japão. Eles fazem grande sucesso nos países asiáticos e vem cada vez mais se espalhando pelo mundo se tornando algo relevante para a indústria. De acordo com o site < jovemnerd.com.br >, a matéria publicada por João Abbade, afirma que “durante o **Anime Slate 2017**, a Netflix divulgou um mapa de calor mostrando os países que mais assistem animes ao redor do globo. Quanto mais escuro, maior o número de fãs de animação oriental no país.”



Como pode-se ver, depois do Japão, o Brasil está entre os países que mais assiste anime em todo o mundo!

Com isso em mente, algumas questões são levantadas. As pessoas têm perguntado se essas animações possuem algo de especial para serem um sucesso e se elas mudam a vida de alguém. Ao fazer uma pesquisa separou-se 3 tipos de pessoas; as que assistem muito anime, as que vêem pouco e as que nunca assistem. As pessoas que assistem muito falaram que as animações mudam vidas sim, de acordo

com elas os animes trazem muitas vezes temas da nossa sociedade e tratam dele de forma incrível, também alegam que os desenhos ajudam pessoas que possuem algum tipo de transtorno ou mesmo depressão. As pessoas que assistem pouco anime dizem que só muda se a pessoa for muito aberta a influências e que não ajuda na luta contra doenças e que sem a ajuda de um médico não ira resolver nada. Por fim, as pessoas que nunca assistiram a animes não souberam responder a questão, mas acreditam que depende muito do que se trata a animação e acham úteis para que crianças, adolescentes e adultos terem algo com o que se distrair no dia a dia.

Em outra pesquisa rápida feita no YouTube, foram encontrados diversos vídeos falando sobre o mesmo tema e ao analisá-los deu para notar que em sua grande maioria eles buscam mostrar como os animes mudaram para melhor sua vida e em alguns casos viraram até mesmo seu “ganho pão” já que muitas pessoas ganharam empregos graças a isso.



Cena do anime “One Piece”, mangá escrito e ilustrado por Eiichiro Oda.

Com isso, pode-se destacar que os animes são de grande importância para a nossa sociedade e a cada dia que passa ele se torna ainda mais relevante, gerando empregos, ajudando pessoas a superar uma fase ruim da vida ou até mesmo servindo como uma distração do dia a dia. Vale lembrar que muitas animações abordam temas importantíssimos da nossa atualidade e tratam dele de forma a mostrar isso para nossas crianças, como por exemplo, na animação “One Piece” que em um de seus arcos trata sobre o racismo. Um ótimo

vídeo que mostra isso é o “RACISMO em ONE PIECE!” do canal do YouTube chamado Cronosfera. Por fim, respondendo a perguntinha lá do início: Sim, animes podem mudar a vida de muitas pessoas, desde que você dê uma oportunidade para a mudança. Eles serviram como forma de entretenimento para a minha vida, me ajudando a superar um momento difícil de uma fase depressiva. Com o tempo, além de se tornar um hobby, pude esclarecer e ter muitas idéias criativas acerca de diversos temas, abordadas em animes distintos.