

Passagem por viaduto deve ser liberada em 30 dias

HIEROS VASCONCELOS
REPORTER

Quem costuma passar de carro por debaixo do viaduto de São Pedro, no Campo Grande, terá que encontrar outro caminho para pegar a Avenida Contorno ou a Rua Gamboa de Cima. A passagem está interditada desde o dia 27 de dezembro, após uma viga do viaduto ter sido atingida pela batida de um caminhão. A previsão é de que a via seja liberada em 30 dias.

Procurada pela reportagem, a Superintendência de Obras Públicas de Salvador (Sucop) confirmou que o escoramento no local é para garantir a segurança dos transeuntes e dos veículos e informou que aguarda a “contratação de uma nova viga metálica” para recuperação da estrutura.

“Após as vistorias técnicas no local e escoramento, está em andamento o processo de contratação de uma nova viga metálica, necessária para a substituição e devidos reparos que tem previsão de conclusão em 30 dias”, informou.

A parte debaixo do viaduto – na mesma rua da entrada do Forte São Pedro - encontra-se totalmente escorada, permitindo apenas a passagem de pedestres por uma das calçadas. A orientação para o escoramento foi da Defesa Civil (Codesal) ao perceber que uma das vigas foi totalmente danificada com o impacto da batida do caminhão, apresentando riscos de desabamento.

TRÂNSITO

Já na parte de cima, sentido Casa de Itália/Hotel Wish (antigo Hotel da Bahia) o trânsito flui tranquilamente, tendo apenas uma faixa do lado esquerdo interditada por cones.

Embora o fechamento da passagem em frente ao Forte São Pedro não tenha, aparentemente, causado grandes transtornos, moradores da Gamboa de Cima reclamam da dificuldade para chegar até o local.

“Tem que descer sentido Vale do Canela e pegar o início da Contorno para chegar na rua onde eu moro, e ainda assim, é um pouco complicado, pois quando é de Uber muita gente fica com medo e não entende o traje-

Foto- Romildo de Jesus



INTERDIÇÃO

Viga do viaduto foi atingida por um caminhão; trânsito no local foi alterado

to”, contou o enfermeiro Evaniildo Souza Quirino.

O taxista Ricardo Galdino lembrou que o mesmo viaduto já apresentou outros problemas anteriormente. “Lembro que ele já foi interditado porque estava com a estrutura toda corroída e um dos motivos foi o tanto que o

povo urinava no local”, comenta.

De fato, a passagem em questão foi citada pelo estudo ‘Prazo de Validade Vencido’ realizado pelo Sindicato Nacional das Empresas de Arquitetura e Engenharia Consultiva (Sinaenco). A pesquisa, feita em

2009, apontou que 80% dessas estruturas estão sem manutenção e necessitam de obras com urgência.

Em 2010, outra interdição ocorreu no local para reparos no viaduto, que apresentava rachaduras, gotei- ras, ferrugens e fiação exposta.

Salva-vidas dá dicas de segurança para evitar afogamentos em praias

LIVIA VEIGA
REPORTER

A época mais quente do ano chegou e com o aumento de banhistas, especialmente de visitantes em cidades litorâneas, o risco de afogamentos também cresce. Em Salvador, entre as praias de Jardim de Alah e Ipitanga, a Coordenadoria de Salvamento Marítimo (Salvamar) registrou 635 ocorrências de afogamento em 2024, sendo 8 óbitos.

O salva-vidas e coordenador geral da Associação Baiana de Salvamento Aquático, Pedro Barretto Ribeiro, dá as seguintes dicas para evitar afogamentos: “praia somente na presença de salva-vidas; respeite as sinalizações e avisos, não entre na água em frente a bandeira vermelha; água no umbigo, sinal de perigo; caso seja pego por uma corrente fique calmo, não lute contra, flutue e acene por ajuda imediatamente; não tomar banho de mar se fizer uso de álcool e outras drogas alteradoras de consciência; se avistar um afogamento não se arrisque, ajude ligando para a Salvamar 3202-4970”.

Os dados da Salvamar apontam ainda que de janeiro a dezembro do ano passado, foram registrados 55 casos de crianças perdidas, enquanto em 2023, foram 206 ocorrências do tipo, no mesmo período. Como medida preventiva, o órgão municipal distribuiu, ao longo do ano, 4.981 pulseiras infantis de identificação.

OCORRÊNCIAS TAMBÉM NO INTERIOR

Os últimos dias de 2024 foram marcados por tragédias nas águas baianas. No dia 25 de dezembro, Welliton Damião Silva, de 20 anos, foi vítima de afogamento na Praia



Foto- Romildo de Jesus

VERÃO

Foram registradas 635 ocorrências em praias

da Bica, em Saubara; já no dia 30 de dezembro, em Itabuna, um menino de três anos morreu após cair em uma piscina desativada.

De acordo com a Secretaria da Saúde do Estado da Bahia (Sesab), no ano passado, até novembro, foram contabilizadas 328 mortes por afogamento, frente a 409 casos registrados em 2023. O 13º Batalhão de Bombeiros Militar/Bmar da Bahia notificou 149 ocorrências de resgate e afogamentos no meio líquido em 2024, mas todas as vítimas foram retiradas com vida.

Para reduzir os riscos de acidentes como estes, o Corpo de Bombeiros Militar da Bahia recomenda uma atitude prudente por parte do banhista, já que mais de 46% dos afogados acham que sabem nadar. Outras recomendações de segurança em praias são: perguntar ao guarda-vidas o melhor local para o banho; ter atenção com as crianças; nadar longe de pedras, estacas ou piers; evitar ingerir alimentos pesados antes do banho de mar; além de

antes de mergulhar no mar, certificar-se da profundidade.

Mas o risco habita também em água doce, onde ocorrem cerca de 65% das mortes por afogamento. Ainda segundo o Corpo de Bombeiros, 89% das crianças não têm supervisão durante o banho de piscina, o que aumenta potencialmente o risco de acidentes.

Para evitar tragédias como a de Itabuna, algumas orientações são dadas pela corporação, como isolar a piscina com grades com altura de 1.50 mts e 12 cm entre as verticais, o que reduz as ocorrências de afogamento em até 70%. Além disso, manter a atenção nas crianças mesmo com boias de braço e desligar o filtro da piscina em caso de uso.

Dados da instituição ainda revelam que 84% dos afogamentos ocorrem por distração do adulto e um agravante é que mais de 40% dos proprietários de piscinas não sabem realizar os primeiros socorros. Por segurança, orienta-se que crianças a partir dos dois anos de idade sejam ensinadas a nadar.

Suplementos alimentares ganham espaço no verão

Antes e durante o verão, a prática de atividades físicas, especialmente em academias e esportes de rendimento, cresce significativamente, e os suplementos alimentares ganham destaque como aliados para potencializar os resultados. Esses complementos nutricionais são usados para fornecer nutrientes, vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos. Cada um tem a finalidade de otimizar a dieta, oferecendo benefícios específicos para o organismo.

De acordo com a professora de Nutrição da Unijorge e especialista em nutrição esportiva, Ana Paula Goulart, os suplementos mais vendidos e procurados no mercado geralmente estão relacionados ao desempenho físico, emagrecimento e ganho de massa muscular. Entre eles, estão o whey protein, a creatina, a cafeína, o ômega 3 e suplementos de carboidratos. A especialista destaca que, apesar da popularidade, somente o nutricionista ou médico pode identificar a necessidade da suplementação na dose certa.

“A utilização sem orientação apresenta riscos como consumo inadequado para pessoas com problemas de saúde, como também o uso em quantidade excessiva, que pode causar toxicidade ao organismo. Pode gerar ainda competição entre os nutrientes e consequentemente má absorção de algum deles. Além da possibilidade de ingestão de substâncias que não são seguras e sem comprovação científica”, alerta.

Os suplementos podem ser usados por aqueles que fazem atividade física intensa, que fazem dietas restritivas, que não conseguem ingerir e/ou digerir um volume grande de alimentos em determinado horário; pessoas que estão no período pós-operatório, dentre outros.

Esses produtos são práticos, na maioria das vezes não precisam de refrigeração ou aquecimento para o uso e podem ser facilmente transportados. Podem ser encontrados em diversas formas farmacêuticas, como cápsulas, comprimidos, líquidos, pós, barras, géis, pastilhas, gomas e pirulitos saudáveis.



NUTRIÇÃO

Suplementos mais vendidos são para atividades físicas

Geração Z tira ‘microaposentadoria’ aos 30 para não sofrer como os pais

CHLOE BERGER
FORTUNE

Observando que os baby boomers (1946-1964) e a geração X (1965-1980) não estão se aposentando, os millennials (1981-1996) e a geração Z (1997-2010) já exaustos estão descobrindo que talvez seja hora de reinventar a roda. Se a força de trabalho está se transformando de corrida em maratona, os jovens adultos estão prontos para reagir de acordo, fazendo pequenas pausas para beber água ou tirar férias ao longo do caminho.

O fenômeno foi apelidado de “microaposentadoria” pelos usuários do TikTok, mas é essencialmente um período sabático.

A profissional da área de tecnologia Anaís Felt, de 31 anos, está no início de um sabático que pode durar até um

ano. Ela diz que “nunca se sentiu tão bem, descansada e mais saudável”.

Enquanto isso, Felt também tem participado de entrevistas de emprego com algumas das “principais empresas de tecnologia”, e afirma que “nenhuma delas parece se importar” com o fato de ela estar tirando uma microaposentadoria. Em vez disso, seus entrevistadores dizem que também gostariam de tirar uma.

“Acho que nosso mundo está mudando, e as pessoas e os millennials que ocupam cargos de liderança estão começando a respeitar nossa necessidade de tirar uma folga”, acrescenta.

BURNOUT ESTIMULA MICROAPOSENTADORIA

De fato, o trabalho parece estar cobrando um preço especial dos funcionários última-

mente. Apenas 50% dos trabalhadores relatam ao Gallup que estão “prosperando em suas vidas profissionais”, um recorde de baixa desde que o serviço de pesquisa de opinião começou a fazer o levantamento em 2009.

O Gallup observa que a taxa relatada de funcionários bem-sucedidos começou a diminuir em 2020, quando a pandemia chegou.

Lidar com a flexibilidade crescente e depois decrescente dos empregadores provavelmente levou a um impacto no bem-estar.

Anos depois, o mal-estar persiste, já que as menções de burnout nas avaliações do Glassdoor atingiram um novo recorde em 2024.

Ao entrar no mercado de trabalho durante esse período de mudanças, a geração Z parece estar especialmente infeliz.

Esse grupo muitas vezes ganha os piores salários nos escritórios, e também foi considerada a geração mais estressada pela Cigna em 2023.

Os millennials também estão numa situação parecida. Assumindo o papel muitas vezes difícil de gerentes intermediários, eles relatam altos níveis de burnout.

MEDO DE TRABALHAR ATÉ OS 65 ANOS SEM PAUSA

Chamando sua estratégia de “aposentadoria por microdosagem”, a consultora de tecnologia e criadora de conteúdo Liz Lee, de 30 anos, diz que sabe que não é a única com medo de entrar em um escritório todos os dias até os 65 anos “e ter que encaixar décadas de vida no tempo que lhe resta”.

Embora não esteja deixando o emprego para fazer uma pausa, ela mudou sua men-

talidade para priorizar sua saúde mental e seus interesses pessoais, de forma semelhante a um aposentado.

Com o objetivo de aproveitar a vida ao máximo enquanto é jovem e também economizar para o futuro, Lee até recusou promoções para manter um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

“Quando você sai da sua bolha, percebe que há muitas maneiras diferentes de viver a vida”, disse à revista Fortune Peter Ovendorf, que, junto com sua esposa, largou o emprego para viajar pelo mundo. Claire Zhu, sua parceira, começou a jornada quando se sentiu esgotada em seu trabalho no setor financeiro em 2020 e notou jovens publicando conteúdo de viagem em tempo integral.

Os boomers e a geração X não conseguem se apo-

Embasa

convoca mais 17 aprovados no concurso

A Embasa divulgou, no Diário Oficial do Estado do último sábado (28), mais uma lista convocando 17 candidatos aprovados no último concurso público da empresa para o preenchimento de vagas em Camaçari, Feira de Santana, Floresta Azul, Luís Eduardo Magalhães, São José da Vitória, Vitória da Conquista, Ilhéus, Itaberaba, Itabuna, Lauro de Freitas, Salvador e Santo Antônio de Jesus. O edital de desclassificação também foi publicado.

Samba de São Lázaro ganha edição no Largo da Tieta

O tradicional Samba de São Lázaro começa 2025 em um novo endereço, no Largo da Tieta, no Pelourinho, mas sem perder sua essência. A primeira edição do ano acontece hoje (4), a partir das 19h, na Rua das Laranjeiras. A roda especial será comandada pelo samba diferenciado do grupo Oz Favoritos. Os ingressos estão à venda no Sympla.

Motociclista morre e passageiro fica ferido em batida

Um jovem de 25 anos morreu e um homem de 58 anos ficou ferido depois que a motocicleta onde estavam bateu em um caminhão, na tarde desta sexta-feira (3). O acidente aconteceu em um trecho da BA-099, mais conhecida como Estrada do Coco, em Vila de Abrantes, na cidade de Camaçari, Região Metropolitana de Salvador (RMS).

Verão da Bahia terá novos voos

Nesta segunda-feira (06), às 10h, representantes da Secretaria de Turismo do Estado (Setur-BA), da Azul Linhas Aéreas e do Salvador Bahia Airport realizam coletiva de imprensa para o lançamento dos novos voos regionais de Salvador para as cidades de Guanambi, Lençóis e Barreiras. O evento será realizado na área do check in da companhia aérea, no aeroporto da capital baiana. Na oportunidade, a Azul fará o anúncio dos voos que serão oferecidos para atender a alta demanda dos turistas durante o Carnaval da Bahia.