ESTADÃO expresso
SÃO PAULO SEXTA-FEIRA 27 DE AGOSTO DE 2021
expresso.estadao.com.br

Para anunciar: (11) 3855-2001 • anunciar.classificados@estadao.com

MEIO AMBIENTE

Te quero VERDE

Plantar árvores; deixar as ruas mais gostosas, acessíveis e acolhedoras; integrar as escolas à vizinhança; agir em comunidade. Veja essas e outras ideias para fazer da cidade um lugar melhor para viver

PÁGs. 4 e 5

TRABALHO REMOTO Como fazer reuniões produtivas e menos enervantes **PÁGs. 2**

PARA SE DISTRAIR Você sabe o que é negacionismo? E afrofuturismo? **PÁG. 7**

MEMÓRIA Cartões-postais revelam a São Paulo dos anos 1930 **PÁG. 8**

ESTE EXEMPLAR É UMA CORTESIA DE S/A O ESTADO DE S.PAULO – ESTADÃO EXPRESSO. DISTRIBUIÇÃO AUTORIZADA PELO ARTIGO 26, PARÁGRAFO 2º, DA LEI 14.517/2007, COMBINADO COM A LEI 5.250/1967. MANTENHA A CIDADE LIMPA – NÃO JOGUE ESTE MATERIAL EM VIA PÚBLICA

SUA CARREIRA

A maioria dos trabalhadores odeia reuniões que lotam a agenda ao ponto de não termos mais tempo para, digamos, trabalhar de verdade. Será que precisava encontrar ou poderia ter sido só um email?

TRABALHO REMOTO

REUNIÃO PRODUTIVA

Estabelecer discussões curtas e valorizar as opiniões dos participantes são algumas das dicas dos especialistas para aproveitar melhor o tempo dos encontros online

Com reportagem de Angela Haupt, especial para The Washington Post, e tradução de Augusto Calil, para ***O Estado de S. Paulo***

1. Quem conduz a reunião precisa facilitar a conversa, tratar bem todo mundo e chegar preparado. É preciso garantir oportunidade para todos e interceder se os participantes desviarem do tema.

2. Distribua antes uma agenda do encontro e garanta que o número de itens seja compatível com o tempo. Uma ideia é fazer um questionário: a reunião terá sido bem-sucedida quando todas as perguntas tiverem sido respondidas.

3. É melhor organizar reuniões de até seis pessoas. Você pode gravar para que os funcionários cuja presença não era essencial assistam quando puderem.

4. Faça reuniões curtas, de 15 ou 20 minutos. Isso tende a criar uma pressão positiva e ajuda os participantes a organizar pequenas pautas entre uma tarefa e outra.

5. Abra as salas virtuais antes da hora marcada, para que as pessoas possam dar um "oi" e conversar um pouco. Essa é uma ótima maneira de fomentar laços na equipe.

6. No início, garanta que todos saibam o que esperar: informe se você chamará algum deles para falar e peça para que desliguem celulares e WhatsApp, por exemplo.

7. Encoraje os participantes a escrever dúvidas no chat e designe um deles para monitorá-las e alertar você, que conduz a reunião sem se distrair lendo o bate-papo. Não deixe acumular dúvidas.

8. É importante saber como as pessoas estão. Uma sugestão é propor um exercício inclusivo no "aquecimento", como pedir que os participantes digam, com um adjetivo, como se sentem hoje.

9. Nos modelos híbridos de trabalho, alguns colegas continuam trabalhando remotamente. É importante que todos se sintam incluídos. Uma dica é propor a quem está no escritório participar pela internet, cada um de sua mesa.

10. Quando restarem poucos minutos para o fim, comece a concluir as discussões. Encerrar bem uma reunião significa mostrar a todos que fizeram um bom investimento do seu tempo, concretamente.

Divulgação/Zoom

Duas perguntas para...

...Nicolas Andrade, diretor de relações governamentais do Zoom na América Latina

Como evitar a exaustão pelo excesso de tela?

As reuniões virtuais são mais produtivas e eficientes que as presenciais, mas isso não quer dizer que precisamos fazer 15 ou 20 no mesmo dia. Precisamos cuidar de nós mesmos e não fazer no mundo virtual algo que não faríamos no presencial. Ainda mais quando existem tantos outros fatores externos que afetam nossa saúde física e mental.

Como manter a concentração?

Agendo reuniões curtas de até 25 minutos e estabeleço um descanso entre elas, para ficar em pé e beber uma água. Além disso, programo descansos. Na minha agenda, o almoço está sempre bloqueado. Esses bloqueios não precisam ser de apenas 15 ou 20 minutos ou meia-hora. No Zoom, bloqueamos a quarta-feira inteira [nesse dia, a equipe se dedica a trabalhos individuais]. Nas reuniões em que não é preciso ligar a câmera, entrar só com fone de ouvido permite caminhar, ir até a varanda ou fazer um passeio. *(Com reportagem de Marina Dayrell,* ***O Estado de S. Paulo****)*

ESTADÃO
BLUE STUDIO

APRESENTADO POR CIDADE DE SÃO PAULO

Tomar a segunda dose é fundamental

Prefeitura de São Paulo tem contatado moradores que não completaram a imunização contra covid-19 dentro do prazo

Muitos brasileiros não voltaram aos locais de vacinação para receber a segunda dose dos imunizantes contra a covid-19. O cenário é considerado preocupante pelas autoridades da saúde, pois o antivírus somente se torna efetivo contra os casos graves da doença após as duas doses do imunizante.

Para alertar os paulistanos que deixaram passar a data da segunda dose, desde maio a Prefeitura de São Paulo vem fazendo uma busca ativa em seus registros e contatando por telefone ou presencialmente todos os moradores aptos à nova aplicação. Eles são lembrados do prazo e da importância da segunda dose.

A empregada doméstica Maria Francisca Oliveira, de 48 anos, demorou um pouco para se convencer de que precisaria tomar mais uma dose. Hipertensa crônica, ela foi beneficiada pela antecipação no calendário da imunização oferecida a pessoas com comorbidades. Francisca recebeu a primeira aplicação da CoronaVac em maio e teve o agendamento da segunda dose para o começo de junho.

"Tinha decidido que só uma dose já estava bom demais, não ia voltar lá (na Unidade Básica de Saúde, UBS)", conta a empregada doméstica. "Mas aí minha patroa me convenceu a tomar a segunda para ficar mais protegida e não passar covid para ninguém, nem na minha casa nem na casa dela", afirma Francisca. Se não tivesse buscado a segunda dose por conta própria, a empregada doméstica estaria entre os moradores que vêm sendo contatados pelos agentes municipais da saúde.

O aplicativo e-saúdeSP fornece informações importantes sobre a covid-19 e todos os serviços e a localização de equipamentos de saúde para o atendimento da população. Permite que o usuário tenha o registro de seus exames e consiga até enviar seus sintomas para serem avaliados por uma equipe médica. Após a análise do caso, o cidadão recebe a melhor orientação a distância – por teleatendimento.

Desde junho o De Olho na Fila foi criado para informar como está o movimento em cada um dos locais de vacinação da cidade, e indicar onde receber a segunda dose da vacina e qual imunizante está disponível nos endereços de vacinação. Com a novidade, os paulistanos podem ir diretamente a um local que tenha a mesma marca da que foi aplicada na primeira dose. O "filômetro" pode ser acessado em deolhonafila.prefeitura.sp.gov.br ou pelo app e-saúdeSP.

O aplicativo está disponível para ser baixado em smartphones iOS e Android.

ONDE TOMAR A 2ª DOSE

A cidade de São Paulo oferece 686 locais de vacinação. Para descobrir quais estão mais perto de você, acesse a função De Olho na Fila no e-SaúdeSP

468
Unidades Básicas de Saúde (UBSs)
De segunda a sexta, das 7h às 19h

20
Megadrive-thrus
De segunda a sexta, das 8h às 17h

157
Postos volantes, drive-thrus e farmácias
De segunda a sexta, das 8h às 17h

17
Serviços de Atenção Especializada (SAEs)
De segunda a sexta, das 8h às 17h

21
Megapostos
De segunda a sexta, das 8h às 17h

3
Centros de Saúde (CSs)
De segunda a sexta, das 8h às 17h

Fonte: Prefeitura de São Paulo

Baixe o app

Acesse via web

MUITO IMPORTANTE

8 cuidados a serem mantidos mesmo depois da imunização completa

- Lavar as mãos com frequência. Usar água e sabão ou álcool em gel
- Manter distanciamento social
- Usar máscara sempre
- Evitar tocar nos olhos, no nariz ou na boca
- Cobrir o nariz e a boca com o braço dobrado ou um lenço quando tossir ou espirrar
- Preferir atividades em casa
- Evitar apertos de mão, beijos e abraços
- Procurar imediatamente uma unidade de saúde se perceber sintomas relacionadas à covid-19

SUSTENTABILIDADE

Cidade, te quero verde: áreas públicas e privadas precisam ser caminháveis, acolhedoras, acessíveis e integradas ao meio ambiente

VIVER MELHOR

Uma retomada verde nas cidades passa por transformar calçadas, ruas e outros espaços em locais acessíveis, acolhedores e de permanência. As potencialidades precisam ser aproveitadas ao máximo para reduzir longos deslocamentos, melhorar a qualidade de vida e se reaproximar do meio ambiente.

Essa mudança de paradigma está ganhando espaço em diversas metrópoles, como Paris, que aposta no planejamento urbano como principal plataforma de sustentabilidade. Inspirado nas propostas da capital francesa, o **Estadão** mostra a seguir transformações simples para tornar as cidades mais sustentáveis.

Com reportagem de Priscila Mengue, ***O Estado de S. Paulo***

MAIS ESPAÇO PARA O VERDE

Onde ruas e calçadas priorizam carros e não são aplicados conhecimentos e tecnologias sustentáveis, sofrem todos: moradores e meio ambiente

O que fazer?

• Transformar um lugar desocupado em espaço de lazer que se espalha por uma área antes reservada ao tráfego de veículos

• Projetar calçadas e caminhos com desenho universal para atender pessoas com mobilidade reduzida e carrinhos de bebê

• Plantar árvores – elas ajudam a reter os poluentes, reduzem as chances de alagamento e deixam o microclima mais agradável

• Aumentar o mobiliário urbano com bancos, mesas e parquinhos feitos de materiais sustentáveis, levando aos moradores conforto e lazer

• Implantar hortas comunitárias ajuda a unir a comunidade, fornecer alimentos para consumo local e atrair animais silvestres

• Adotar energias renováveis, como solar e eólica, em vias públicas e espaços privados. Um exemplo são os painéis fotovoltaicos

INTEGRAR AS ESCOLAS À VIZINHANÇA

As escolas hoje ficam isoladas do resto da cidade, o acesso ocorre por ruas com grande movimento de carros e a presença da natureza nem sempre é evidente

O que fazer?

• Permitir o uso das áreas de recreação pela comunidade nos fins de semana e nas férias escolares

• Colocar brinquedos, bancos e mesas em espaços verdejantes para ampliar o contato das crianças com a natureza

• Restringir o tráfego de veículos, tornando o acesso a pé ou por bicicleta mais amigável e transformando a via em um espaço complementar de aprendizagem

• Implantar um currículo que discuta temas relacionados ao meio ambiente, incentive o contato com a natureza e pratique a cultura do "faça você mesmo"

• Servir refeições orgânicas na merenda, adotar matérias-primas com menor impacto ambiental e tornar os espaços mais verdes

• Plantar vegetais na cobertura da construção melhora o conforto térmico do prédio, atenua o microclima e ajuda na drenagem da água da chuva

RUAS MAIS ACOLHEDORAS

As calçadas são estreitas, o trânsito de carros ocupa a maior parte do espaço e há pouca vegetação

O que fazer?

• Implantar ciclovias e faixas para fluxo de pedestres. Elas dão mais segurança para o tráfego de pessoas e ajudam a desafogar o trânsito e o transporte público

• Colocar mesas, bancos e cadeiras transforma a vizinhança em espaço de convívio e de lazer, onde se pode passear e brincar com conforto

• Reduzir o número de pistas para veículos, elevar a rua para o nível da calçada e aumentar do espaço para pedestres, priorizando quem está a pé

• Trocar o concreto das calçadas por materiais que absorvam melhor a água, instalar rampas para dar acesso universal e criar jardins

• Nos térreos dos edifícios, abrir estabelecimentos comerciais aumenta a movimentação e ajuda a manter a economia local saudável

CUIDE-SE

Um exercício multissensorial, como a respiração dos cinco dedos, em que você traça o contorno da mão com um dedo enquanto se concentra na respiração, pode ajudar a impedir que pensamentos negativos assumam o controle

BEM-ESTAR

NÃO ESTÁ FÁCIL, MAS PODE MELHORAR

A vida pandêmica nos sobrecarregou com muitas emoções conflitantes. Veja como lidar com a incerteza

A Pesquisa de Pulso Doméstico dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos aponta que, em meados de maio, 30,7% dos americanos experimentavam sintomas de ansiedade ou depressão. Embora esse número tenha caído de um pico de cerca de 42% em novembro, ainda é alarmante. Em 2019, cerca de 11% dos adultos nos Estados Unidos tinham sintomas semelhantes, de acordo com uma pesquisa comparável do Centro Nacional de Estatísticas de Saúde.

"Informação é alimento para o nosso cérebro", diz Judson Brewer, diretor de pesquisa e inovação do Mindfulness Center da Brown University e professor associado de psiquiatria na faculdade de medicina. "Mas, quando existe uma incerteza contínua que não conseguimos resolver, as pessoas ficam ansiosas. Elas podem se sentir esmagadas porque não existe uma solução, o cérebro não consegue resolver o problema. Isso as deixa com uma sensação de esgotamento, cansaço e exaustão."

Mas tempos de incerteza também são oportunidades de crescimento pessoal e construção de resiliência. Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar.

Tolerância à aflição

Preocupar-se com o que você não sabe só vai piorar a ansiedade e o estresse. Mas aceitar que algumas respostas não estão disponíveis agora pode ajudar você a construir um músculo emocional, a chamada "tolerância à aflição". Pessoas com baixa tolerância ao sofrimento muitas vezes recorrem a formas não saudáveis de lidar com a situação. Identificar e dar nome aos sentimentos pode acalmar a parte do cérebro que está estressada.

Melhores hábitos pandêmicos

Os especialistas recomendam olhar para os meses de pandemia e identificar quais mudanças e experimentos foram bons – e mantê-los. Comportamentos antigos que não trazem benefício devem ser repensados.

É preciso fortalecer conexões

Conexões sociais mais fortes ajudam a lidar com a ansiedade e a construir resiliência. "O que é normal agora?", um leitor perguntou por mensagem de texto. "Estou louco para estar com as pessoas de novo, mas sinto que perdi minha habilidade para conversas casuais."

Pergunte 'O que eu preciso agora?'

Tenho ouvido muitos leitores se repreendendo por ganhar peso ou se exercitar menos durante os lockdowns pandêmicos. "Eu me sinto fora de controle, autoindulgente, sobretudo com relação a comer e beber", disse um leitor. "O aumento de peso deixa o movimento mais desconfortável e diminui minha opinião sobre mim mesmo".

É importante lembrar que quase todos se esforçaram muito para equilibrar as restrições da vida pandêmica. Envergonhar-se é contraproducente. Uma grande quantidade de pesquisas mostra que, quando nos damos um tempo e aceitamos nossas imperfeições – um conceito chamado autocompaixão – temos mais probabilidade de cuidar de nós mesmos e de ter uma vida mais saudável.

Com reportagem de Tara Parker-Pope, 'The New York Times – Life Style'. Tradução Renato Prelorentzou, para ***O Estado de S. Paulo****.* *The New York Times Licensing Group – Todos os direitos reservados. É proibido todo tipo de reprodução sem autorização por escrito do 'The New York Times'*

QUIZ

A Academia Brasileira de Letras incluiu mil novos termos no dicionário português depois de 12 anos sem alterações. O novo vocabulário pode ser consultado no site da ABL. A versão online do Houaiss já absorveu as "novas" palavras

PASSATEMPO

DISTRAÍDOS VENCEREMOS

Precisando arejar a cabeça? Faça o teste de conhecimentos a seguir e veja se sabe o significado de seis novas palavras incorporadas ao vocabulário ortográfico da língua portuguesa

1. AFROFUTURISMO

A Teoria de que a África foi o primeiro continente do mundo

B Movimento estético, social, político e cultural que atribui símbolos futuristas a personagens e narrativas negros, celebrando-os

C Tradição de povos originários da África na observação dos astros e do espaço

D Rituais em religiões de matriz africana, durante os quais diz-se prever o futuro da humanidade

2. UBERIZAÇÃO

A Aumento no aluguel de carros e a consequente diminuição na venda de automóveis

B Cursos de especialização que ensinam motoristas a usarem dispositivos de tecnologia

C Valorização de categorias como motoristas e entregadores, que recebem mais salários, estabilidade e direitos trabalhistas ao serem contratados por novas empresas

D Crescimento de relações trabalhistas informais e modelos de negócios sob demanda, que funcionam por meio de aplicativo, criado e gerenciado por empresas de tecnologia

3. NEGACIONISMO

A Atribuído a quem tem exímia habilidade de negociação em situações de extrema pressão

B Atribuído a quem deixa executar obrigações e deveres em prol do bem-estar

C Atribuído a quem nega a existência e a validade de fatos e verdades históricas e/ou científicas

D Termo atribuído ao empreendedor apto a criar novos negócios

4. Sistema de gestão, área ou disciplina dedicado à garantia do cumprimento de políticas, diretrizes e normas legais, regulamentares e éticas:

A Compliance

B Coach

C Influencer

D Creator

5. INFODEMIA

A Nova pandemia de cunho psicológico que ataca pessoas mais sensíveis às notícias do coronavírus

B Fabricação de infográficos e informativos com dados referentes aos campos hospitalares e sanitários

C Doença colateral do coronavírus, que atinge o sistema neurológico do paciente causando deterioração das capacidades cognitivas

D Volume excessivo de informações sobre determinado tópico, muitas imprecisas ou falsas, que se multiplicam e se propagam de forma rápida e incontrolável

6. SORORIDADE

A Relativo a pessoas que convivem com HIV

B Taxa que indica o nível de proteção do indivíduo contra o coronavírus

C Índice usado para medir o nível de pureza dos líquidos

D Sentimento de irmandade, empatia, solidariedade e união entre as mulheres

NOVO VOCABULÁRIO

Leia depois de brincar, não vale colar

Guardiã oficial do idioma, a Academia Brasileira de Letras (ABL) acaba de lançar seu novo Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (Volp). A obra registra o acréscimo de mais de mil novos vocábulos ao português que falamos e escrevemos. Muitos são relacionados à pandemia: infodemia, covid-19, telemedicina. Há ainda estrangeirismos, como home office e lockdown.

O Volp é o registro oficial de todas as palavras da língua portuguesa e de sua grafia. Essa é a sua primeira atualização oficial em 12 anos. Com as novas entradas, o vocabulário tem agora 382 mil verbetes. Aos vocábulos políticos foram agregados termos como negacionismo, pós-verdade e necropolítica. Das pautas identitárias vieram feminicídio, afrofuturismo, sororidade, homoparental, gordofobia. Do meio digital, criptomoeda e ciberataque.

RESPOSTAS|1 B) Obras que integram o movimento buscam, em geral, retratar um futuro grandioso, com tecnologia avançada e superação da opressão racial. Os filmes Pantera Negra ou Black Is King são exemplos; 2 D) Também está ligado à adoção desse tipo de relação trabalhista, econômica e política entre os donos e funcionários da empresa; 3 C) Atitude tendenciosa de negar os fatos mesmo quando há evidências ou argumentos que os comprovam; 4 A) É o conjunto de medidas e procedimentos cuja finalidade é prevenir, detectar e corrigir desvios, fraudes, atos ilícitos ou irregularidades (que podem envolver corrupção, obrigações trabalhistas, fiscais, regulatórias, concorrenciais e etc.); 5 D) a infodemia também dificulta o acesso a orientações e fontes confiáveis, causando confusão, desorientação e inúmeros prejuízos à vida das pessoas; 6 D) sororidade vem do latim soror, que significa 'irmã', e representa esse sentimento

Classificados
ESTADÃO expresso
OPORTUNIDADES
ARTES E ANTIGUIDADES
COMPRO SELOS
Cédulas, moedas, coleções adiantadas. Tratar ☎(11)99797-4117
ESTADÃO VEM PENSAR COM A GENTE
ESTADÃO VEM PENSAR COM A GENTE

CULTURA

Nas primeiras décadas do século 20, o cartão-postal era a forma mais eficiente e rápida de comunicação e circulação das imagens e na criação de uma memória da cidade

ERA UMA VEZ

Memória

Exposição recupera cartões-postais de São Paulo clicados no século passado pelo fotógrafo alemão Theodor Preising

Início do século 20. A cidade de São Paulo começa seu caminho para se transformar em metrópole. Suas vias se enchem de carros, casas dão lugar aos primeiros arranha-céus. Foi esse cenário que atraiu o olhar de Theodor Preising (1883-1962), um alemão que chegou ao Brasil em 1923, aos 40 anos. Em São Paulo, o fotógrafo começou a produzir cartões-postais. Suas vistas traziam um olhar estrangeiro que identificava o vigor e a pulsão que habitavam a cidade. Veja algumas das imagens de Preising que podem ser vistas até este sábado, 28 de agosto, no Unibes Cultural.

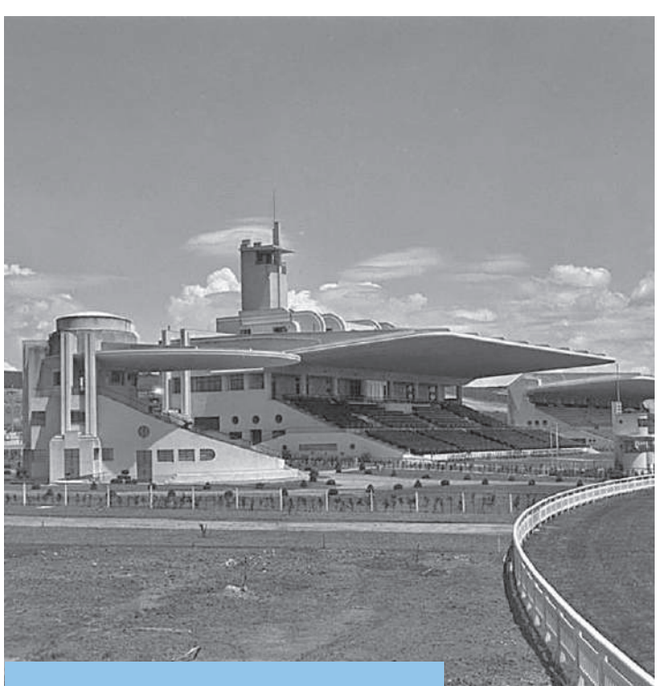
Com reportagem de Simonetta Persichetti, especial para ***O Estado de S. Paulo***

Fotos Theodor Preising

Panorama da Praça da Sé, nos anos 1930

Exposição Theodor Preising, um Olhar Moderno, São Paulo

Unibes Cultural. Rua Oscar Freire, 2.500, Sumaré. 6ª (27) e sáb. (28), 14h/19h. Entrada gratuita, com agendamento. Tel. (11) 98442-9811



O Jóquei Clube de São Paulo, por volta de 1930

Vista aérea do centro de São Paulo, por volta de 1930

O Edifício Conde Prates, na Rua Líbero Badaró, nos anos 1930

ESTADÃO expresso
estadaoexpresso@estadao.com

ESTADÃO EXPRESSO
Publicação da **S/A O Estado de S. Paulo**
Seleção de reportagens publicadas no jornal O Estado de S. Paulo

ESTADÃO BLUE STUDIO

Diretor de Conteúdo do Mercado Anunciante: Luis Fernando Bovo MTB nº 26090/SP

Gerente de Conteúdo: Tatiana Babadobulos
Edição: Viviane Zandonadi
Design: Robson Mathias
Apoio: Fátima Chicarelli

Circulação: sextas-feiras
Tiragem: 150.000 exemplares
Distribuição gratuita – São Paulo (Capital)