

## OPINIÃO

## Estamos mais ansiosos

Renata Bento (\*)

*Podemos pensar que tanto a ansiedade como a depressão são considerados o mal da atualidade*

Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão. Segundo estimativas da OMS, 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade e a depressão afeta 5,8% da população. Estamos vivendo num período de muitas mudanças e transformações que todo tempo exigem um poder de adequação e organização mental interna imensas.

A ansiedade pode se apresentar através de vários sintomas físicos como: taquicardia, sudorese, dor no peito, respiração ofegante, palpitação, etc. E sintomas emocionais: nervosismo, dificuldade de concentração, medo constante, isolamento social, entre outros. Em algumas situações pode prejudicar o indivíduo levando-o a se afastar do trabalho; principalmente se a capacidade de pensar estiver muito comprometida a ponto de a pessoa perder sua possibilidade de ir e vir, ou seja, ter sua mente atacada de tal forma que a paralise não só emocionalmente como fisicamente.

Nosso inconsciente é responsável por armazenar toda nossa vida, aquelas situações que não lembramos e as que foram traumáticas. É natural que questões que nem nos recordamos, mas que não foram elaboradas retornem e se revelem em forma de sintomas de ansiedade ainda que acionados por fatores externos (crise no país, política, guerras, separação conjugal, etc).

As situações externas acionam nosso inconsciente e mecanismos de defesas internos que precisam dar conta todo tempo de situações adversas internas e externas. É preciso estrutura mental estável e coesa para lidar com uma série de situações diárias que vivemos e que nosso país vem enfrentando nos últimos anos; isso abala a confiança e a segurança no ambiente em que se vive fazendo (re)-visitar

diariamente a capacidade criativa de se transformar frente às adversidades.

A ansiedade é algo natural em qualquer etapa da vida e todos nós experimentamos em algum momento. Podemos dizer que é uma espécie de alarme que soa internamente como resposta do nosso inconsciente diante de conflitos internos ligados ao dia a dia e a relação com o ambiente; pode ser disparado frente a uma ameaça ou situação traumática, um perigo real ou imaginário que pode produzir medo e até paralisação.

Quando patológica a ansiedade se caracteriza por um tempo de duração e intensidade maior do que o esperado para tal situação externa, ou seja, uma reação observada como exagerada, mas não percebida pelo sujeito como tal. A pessoa entra em sofrimento e sua capacidade de pensar fica seriamente comprometida.

O segredo é continuar pensando durante a tempestade. Pensar é algo extremamente sofisticado, embora não pareça. O autoconhecimento é uma ferramenta indispensável para se ampliar a capacidade de pensar, investigar e compreender o que está ocorrendo no mundo interno e descobrir o que está causando estes sintomas emocionais e até físicos.

Trocando em miúdos, é buscar entender qual é o 'botão' que foi acionado e que se revelou nesse ou naquele sintoma. Com o autoconhecimento será capaz de se descobrir mais a seu respeito, descobrir do que se gosta, buscar ter flexibilidade, não exagerar nas autocriticas e cobranças; ser capaz de definir prioridades em sua vida; valorizar as pequenas conquistas, valorizar as relações; escolher melhor seus relacionamentos.

Quanto mais a pessoa descobre sobre seu mundo interno, seus medos, desesperos e angústias mais recursos são liberados para lidar com as pressões externas.

(\*) - É Psicóloga e Psicanalista, membro da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio; perita em Vara de Família e assistente técnica em processos judiciais; filiada a International Psychoanalytical Association, Federação Psicoanalítica de América Latina e a Federação Brasileira de Psicanálise.

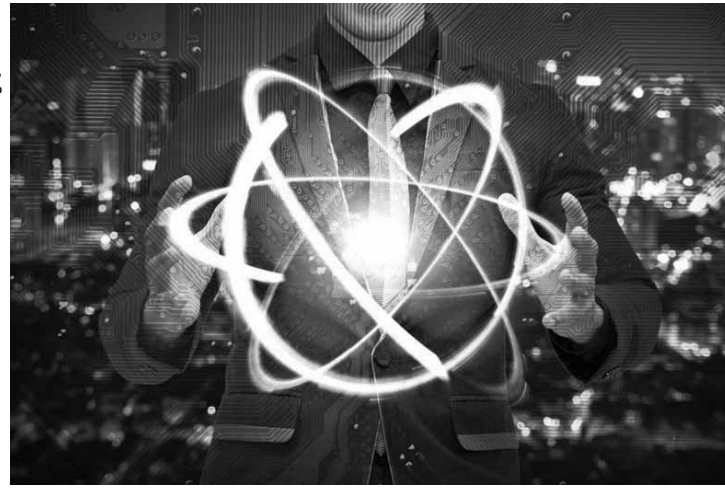
# Computação quântica: como será nossa vida daqui dez anos?

Falar de "computação quântica" nos dias atuais é quase como pensar em ficção científica – à primeira vista, parece algo com funcionamento complexo e obscuro, sem perspectiva de benefícios claros dentro de muitos anos

Mas a Minsait, uma companhia da Indra, aponta que essa percepção está longe de ser verdadeira. Na verdade, essa tecnologia terá impactos claros no nosso dia a dia nos próximos 10 a 20 anos. A tendência está baseada na velocidade exponencial de adoção de novas tecnologias na sociedade atual e nos avanços constantes a que se dedicam as grandes empresas do setor tecnológico.

"Entendemos que os benefícios gerados com a adoção do computador quântico serão fundamentais principalmente na área de pesquisa e desenvolvimento, especialmente quando aplicado para resolver um problema em um tempo muito curto, como simular e otimizar processos como a construção de aviões mais seguros, projetar modelos econômicos, otimizar sistemas de inteligência artificial, ou simular todo tipo de moléculas, o que nos permitirá descobrir novos materiais, ou desenvolver novos remédios", afirma Wander Cunha, head da Minsait no Brasil.

E por que não estamos usando a computação quântica?



Os benefícios gerados com a adoção do computador quântico serão fundamentais principalmente na área de pesquisa e desenvolvimento.

Obter todas essas vantagens tem um preço significativo. A Minsait aponta dois desafios fundamentais para serem resolvidos até à adoção eficaz do computador quântico em massa: superar condições físicas e garantir cibersegurança das informações contidas nos qubits. Em relação ao primeiro tópico, é necessário lembrar que, para garantir o funcionamento de um computador quântico, é necessário que as temperaturas sejam inferiores

a um grau kelvin (-272,15°C) e sem interferências externas.

Além disso, a complexidade de assegurar que a informação contida em um qubit físico não mude de forma imprevisível também representa um obstáculo que ainda não foi superado. "A mera interação com o computador quântico produz essas instabilidades, o que torna muito complexo realizar cálculos e recuperar os resultados de maneira estável", afirma Cunha.

Essa mudança rápida gera outra preocupação: cibersegurança. Muita gente se preocupa com o fato de que, devido à massiva capacidade de processamento dos computadores quânticos, uma grande parte dos sistemas criptográficos que asseguram a transmissão de informação hoje em dia se tornassem obsoletos – já que a limitação de custo e tempo poderia deixar de ser um problema para os computadores quânticos, comprometendo uma grande quantidade de informação sigilosa.

De acordo com a Minsait, hoje já existem projetos que visam desenhar os primeiros sistemas criptográficos resistentes contra tecnologia de computação quântica. "A China já está realizando seus primeiros testes com essa nova tecnologia, a qual permite utilizar partículas subatômicas para transmitir informação entre pontos distantes de maneira imediata e segura utilizando princípios quânticos. Com essa tecnologia já não seria necessária a criptografia tradicional, já que a transmissão de informação seria imediata", destaca Cunha.

Fonte e mais informações: (www.indracompany.com).

## Proibidas 'rajadas' a partir de helicópteros

O secretário estadual de Segurança do Rio, general Richard Nunes, proibiu que helicópteros da polícia atirem em forma de rajada durante operações em comunidades e que somente sejam feitos disparos em legítima defesa da tripulação, das equipes em terra e da população. A medida consta em uma instrução normativa editada assinada por ele.

O documento traz normas sobre o emprego de aeronaves nas operações em áreas consideradas sensíveis, definidas como "localidades onde se presume que possa ocorrer elevado e iminente risco de confronto armado com infratores da lei, em razão do desencadeamento de uma operação policial, colocando em risco, acima do tolerável, os policiais e a população em geral".

Entre as localidades estão aquelas próximas a unidades de ensino, creches, postos de saúde e hospitais. As normas especificam que "o emprego de arma de fogo embarcado em aeronave somente seja utilizado quando estritamente necessário para legítima defesa dos tripulantes, equipes terrestres e população civil. E que no disparo de arma de fogo sejam efetuados no modo intermitente [com intervalos, ao contrário de rajadas], observando o número mínimo de disparos para o atingimento do objetivo almejado" (ABR).

## Ex-presidente da Coreia do Sul é condenado a 15 anos de prisão

O ex-presidente da Coreia do Sul, Lee Myung-bak, foi condenado na sexta-feira (5) por um tribunal de Seul a 15 anos de prisão, além de pagar uma multa de 13 bilhões de won (cerca de US\$ 11,5 milhões) por vários crimes de corrupção. O Tribunal do Distrito Central de Seul decidiu que Lee, que governou no país entre 2008 e 2013, é o proprietário de fato do fabricante de autopeças DAS, empresa liderada pelo irmão do ex-presidente e que concentra várias das acusações contra ele.

Por isso, a Justiça considerou que Lee, de 76 anos, orquestrou o desvio de ativos da companhia para fins pessoais e políticos. A promotoria considerava provado que Lee tinha defraudado cerca de 35 bilhões de won (US\$ 30,9 milhões) para a empresa. No entanto, os três juízes do tribunal só consideram provado que ele desviou 24 bilhões (US\$ 21,2 milhões).

Por outro lado, o tribunal considerou Lee culpado por aceitar uma propina de US\$



Ex-presidente da Coreia do Sul, Lee Myung-bak.

5,85 milhões da Samsung para conseguir que o então mandatário perdoasse a pena de prisão contra o presidente do maior grupo empresarial sul-coreano, Lee Kun-Hee, por fraude fiscal. Lee Myung-bak não esteve presente na leitura do veredicto, em protesto pela decisão do tribunal de permitir que fosse transmitida ao vivo pela televisão, considerando se tratar de um caso de interesse geral.

Ele sempre defendeu sua inocência e insistiu em que todo

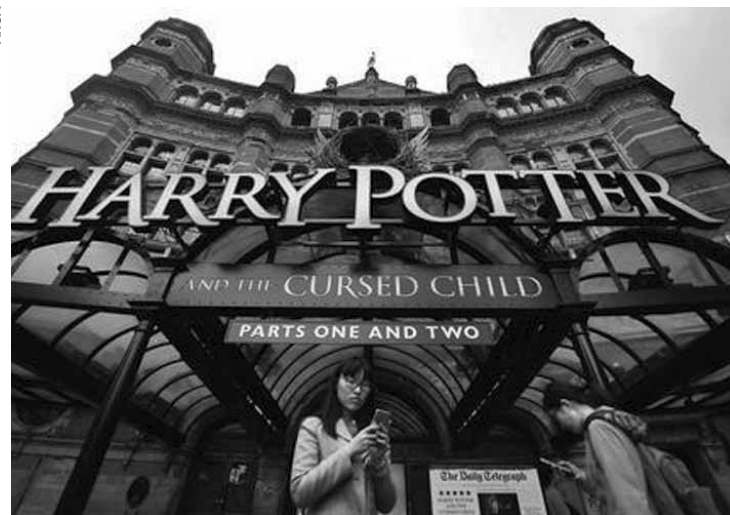
o processo é uma manobra vingativa do atual presidente Moon Jae-in.

Trata-se do quarto ex-presidente sul-coreano condenado à prisão após Chun Doo-hwan - que liderou a última junta militar até 1987 - e os também conservadores Roh Tae-woo e Park Geun-hye, sucessora de Lee e deposta de seu cargo em 2017, por conta de seu envolvimento no escândalo de corrupção da "Raspitina" (Agência EFE).

## Harry Potter comemora 20 anos com exposição em Nova York

Há 20 anos do lançamento do primeiro livro da saga Harry Potter, o museu Historical Society, de Nova York, inaugurou na sexta-feira (5) uma exposição em homenagem à obra, chamada "Harry Potter: A History of Magic". A mostra vai até 27 de janeiro de 2019. A mostra é dividida em sete seções organizadas de uma maneira que leva os visitantes a viajarem no mundo de Hogwarts, a escola de magia e bruxaria frequentada por Harry. À exposição foram adicionadas peças americanas.

A viagem inicia com a ideia na cabeça da autora da obra, J.K. Rowling. Foi em junho de 1990, quando Rowling, sentada no trem que ia de Manchester a Londres, começou a imaginar o personagem de Harry Potter, o bruxo de cabelos pretos, óculos ovais e uma cicatriz em forma de raio na testa. Assim, oito anos depois, alguns rabiscos numa folha de papel tomaram forma e se tornaram "Harry Potter e a Pedra Filosofal", o primeiro livro da saga.



Teatro de Londres recebeu peça da saga no ano passado.

E daquilo que parecia uma obra para crianças, virou um fenômeno mundial, mudando para sempre a vida da autora. Na mostra, livros raros, manuscritos e objetos mágicos da coleção britânica, além de um material proveniente dos arquivos de Rowling. Além da exposição, o museu organizou uma série de eventos colaterais, como laboratórios artísticos, clubes do livro

e cursos de escrita.

"Vinte anos depois, Harry Potter ainda é um fenômeno internacional e continua a crescer. Todos no mundo amam ler, e essa mostra não só reconhece e celebra o sucesso de Rowling, mas explora a história por detrás da magia", disse à ANSA Alexander Lock, um dos curadores britânicos da exposição (ANSA).

## Nobel da Paz foi para ativistas contra violência sexual

O congolês Denis Mukwege e a iraquiana Nadia Murad foram laureados na sexta-feira (5) com o Nobel da Paz de 2018 "por seus esforços para acabar com o uso da violência sexual como uma arma de guerra e conflito armado". O ginecologista Mukwege, conhecido como "doutor milagre", passou grande parte da sua carreira tratando as vítimas de violência sexual na República Democrática do Congo.

Além disso, foi um crítico do governo congolês e de outros países por não fazerem o suficiente para acabar com os abusos contra mulheres, principalmente em locais que estão enfrentando conflitos armados. Segundo a Academia do Nobel, o médico de 63 anos e sua equipe trataram cerca de 30 mil vítimas.

Murad, por sua vez, é uma mulher da minoria religiosa yazidi. Ela se tornou uma ativista dos direitos humanos após ter sido escrava sexual do Estado Islâmico (EI) no Iraque por três meses. Descrita como uma pessoa que mostra uma "coragem incomum", ela fugiu dos terroristas em 2014 e liderou uma campanha para impedir o tráfico de seres humanos e libertar os yazidis da perseguição.



Segundo a Academia, Murad é mais uma das milhares de mulheres que sofreram abusos sexuais no Iraque. A violência sexual é utilizada pelo grupo terrorista como uma arma de guerra (ANSA).

<p><b>Empresas &amp; Negócios</b></p> <p><b>José Hamilton Mancuso (1936/2017)</b></p>	<p>Diretora Comercial: <b>Lilian Mancuso</b> (lilian@netjen.com.br)</p>
<p><b>Editorias</b></p> <p><i>Economia/Política:</i> J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); <i>Ciência/Tecnologia:</i> Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); <i>Lazer/Cultura:</i> Laura Lobato De Baptisti (lauralobato11.ll@gmail.com); <i>Livros:</i> Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterariaralph.com.br); <i>TV:</i> Tony Aoad (central-noticia@bol.com.br). <i>Revisão:</i> Sônia Souza.</p>	<p><b>Jornal Empresas &amp; Negócios Ltda</b></p> <p>Administração, Publicidade e Redação: Rua Vergueiro, 2949 - 12º andar - cjs. 121 e 122 - Vila Mariana - Cep: 04101-300. Tel. 3043-4171 / 3106-4171 - E-mail: (netjen@netjen.com.br) - Site: (www.netjen.com.br). CNPJ: 05.687.343/0001-90 - JUCESP, Nire:35218211731 (6/6/2003) - Matriculado no 3º Registro Civil de Pessoa Jurídica sob nº 103.</p>
<p><b>Colaboradores:</b> Cicero Augusto, Eduardo Shinyashiki, Geraldo Nunes, Heródoto Barbeiro, J. B. Oliveira, Leslie Amendolara, Mario Enzo Belio Junior.</p>	<p>RIO DE JANEIRO: <b>J.C. REPRESENTAÇÕES E PUBLICIDADES EIRELI</b> Av. Rio Branco, 173 / 602 e 603 - Centro - Rio de Janeiro - CEP 20040-007 Tel. (21) 2262-7469 - CNPJ 30.868.129/0001-87</p>