

DIFERENÇAS PESAM

ENTRE A PROMESSA E A LOJA: O QUE DEFINE UMA BOA EXPERIÊNCIA PARA O CLIENTE

▶▶ Leia na página 8

Saúde mental na terceira idade em tempos de redes sociais

Com 13% dos idosos brasileiros diagnosticados com depressão, especialista da Vetur Editora | Giunti Psychometrics, aponta riscos do excesso de telas e a importância da atenção redobrada ao uso da ferramenta

O envelhecimento da população brasileira torna a saúde mental um tema cada vez mais importante. Entre 2016 e 2025, o número de pessoas com 60 anos ou mais passou de 25,8 milhões para 35,2 milhões, representando 17% da população do país. Nesse cenário, a depressão está entre os transtornos mentais mais frequentes nessa faixa etária: cerca de 13% dos idosos brasileiros já receberam esse diagnóstico.

Segundo Victória Faraj, psicóloga e Executiva de Novos Negócios da Vetur Editora, empresa da Giunti Psychometrics, alguns sinais acabam sendo confundidos com o próprio envelhecimento, o que pode atrasar a busca por ajuda. “A depressão no idoso nem sempre se manifesta da mesma forma observada em adultos ou jovens. Surgem alertas como apatia, isolamento social, perda de interesse por atividades habituais, alterações no sono, dificuldades cognitivas e ansiedade, que podem ser interpretadas equivocadamente como parte natural da idade. Isso pode atrasar a busca por ajuda e o início do tratamento adequado”, explica.

A especialista reuniu quatro recomendações que podem ajudar a preservar a saúde mental, identificar precocemente sinais de depressão e promover um envelhecimento mais saudável. Confira:

1. Estar atento às mudanças de comportamento

Nem toda mudança de humor ou de rotina faz parte do envelhecimento. Isolamento social, perda de interesse por atividades que antes eram prazerosas, alterações no sono, ansiedade, irritabilidade, dificuldades cognitivas e apatia podem ser sinais de



2. A depressão no idoso nem sempre se manifesta da mesma forma observada em adultos ou jovens.

depressão e merecem atenção. “Caso esses sintomas persistam, é importante buscar orientação de um profissional de saúde”, diz Victória. “Fique atento ao tempo de tela. O que você consome pode influenciar seu humor”.

2. Manter o corpo e a mente ativos

“O básico funciona, faça o que tem que fazer”, reforça a especialista. “Praticar atividades físicas, cultivar hobbies, ler, aprender novas habilidades ou participar de grupos de convivência ajuda a estimular as funções cognitivas, fortalece a autoestima e reduz o risco de isolamento social. Ter uma rotina com objetivos e momentos de lazer também contribui para o bem-estar emocional; há múltiplos benefícios associados”, complementa. “As atividades físicas também ajudam a regular o seu tempo direcionado para as redes sociais, pois agora estará se dedicando a outras coisas”.

3. Usar as redes sociais com equilíbrio e senso crítico

Esse alerta serve para a maioria das idades, mas principalmente aos mais ve-

lhos: “É importante usar as redes sociais como ferramenta de conexão, contato com a família e não substituição. Elas podem aproximar relações, mas não devem substituir encontros presenciais, atividades de lazer e a convivência social. Também é importante evitar conteúdos que estimulem comparações ou disseminem informações falsas, especialmente aquelas relacionadas à saúde”, pondera Victória. Ainda complementa: “é válido também lembrar os familiares e amigos que não fiquem só no online, marquem e se encontrem”.

4. Buscar ajuda especializada sem adiar

Sob o sinal de qualquer alerta, a psicóloga diz que é necessário buscar ajuda. “Quanto mais cedo a depressão for identificada, por exemplo, maiores são as chances de um tratamento eficaz. Nesse processo, familiares e amigos desempenham um papel fundamental, pois costumam ser os primeiros a perceber mudanças de comportamento e podem incentivar o idoso a esse apoio”, afirma.

Atualmente, existem ferramentas que apoiam psicólogos e outros profissionais de saúde a avaliar os sintomas e diferenciar a depressão de outras condições comuns na terceira idade. “Esses recursos são um diferencial e podem até ajudar a evitar problemas maiores, como alguns tipos de demência. Aqui na Vetur Editora | Giunti Psychometrics, utilizamos a EBADEP-ID (Escala Baptista de Depressão – Versão Idosos), instrumento psicológico desenvolvido por Makilim especificamente para avaliar a sintomatologia depressiva em pessoas com 60 anos ou mais. Ele permite uma compreensão mais aprofundada do estado emocional do paciente respeitando as características específicas dessa população”, conclui Victória. Há uma bateria de avaliações que buscam olhar para o idoso, e a especialista convida vocês a um contato com a editora para conhecer as ferramentas.

IA já faz parte da rotina dos estudantes e amplia debate sobre o papel das escolas

Colégio ARBOS afirma que a integração da tecnologia à aprendizagem é fundamental para conseguir preservar raciocínio, autonomia e mediação. ▶▶

Líderes da logística apontam seis movimentos que devem transformar o setor

Debate reúne executivos de diferentes segmentos do ecossistema logístico e consolida as principais perspectivas sobre o futuro do setor, reforçando que a próxima vantagem competitiva da logística estará na capacidade de construir redes cada vez mais conectadas. ▶▶

Por que o trabalho híbrido começa antes de abrir o notebook

Rede, cloud, segurança e acesso aos sistemas estão entre os pontos que precisam trabalhar juntos para manter uma boa experiência, estejam os funcionários no escritório ou fora dele. ▶▶

Como a literatura pode contribuir para a educação ambiental de crianças

A ideia de que a humanidade está acima da natureza é uma invenção cultural alimentada pela ilusão de que o planeta é apenas um armazém inesgotável de recursos. No entanto, o colapso climático, a perda de biodiversidade e o estresse hídrico deixam claro que essa lógica atingiu o seu limite. ▶▶

Para informações sobre o

MERCADO
FINANCEIRO

faça a leitura do
QR Code com seu celular



Negócios em Pauta



São Paulo Boat Show debate prevenção, tecnologia e emergências no mar

Com 75% de probabilidade do El Niño se tornar, ainda este ano, o mais forte registrado desde 1950, segundo o Inmet, a atenção às condições do tempo ganha ainda mais importância para quem navega no Brasil. O fenômeno pode alterar ventos, ondas, visibilidade e níveis das águas, que interferem diretamente no planejamento e na segurança de uma viagem. Como identificar esses sinais e se preparar para situações adversas será um dos eixos do 9º Náutica Talks, circuito de palestras do São Paulo Boat Show 2026, que ocorre de 24 a 29 de setembro, no São Paulo Expo. A palestra “Aprendendo a ler o tempo e o mar sem app de meteorologia”, por exemplo, trará orientações para interpretar as condições meteorológicas e reconhecer alterações no tempo. O painel será apresentado no sábado, 26 de setembro, às 20h, pelo meteorologista e velejador Giovanni Dolif, um dos especialistas confirmados na programação (<https://saopauloboatshow.com.br/>). ▶▶ Leia a coluna completa na página 3

News@TI



Hackathon une tecnologia e IA para solucionar desafios reais do varejo

@Entre os dias 25 e 27 de setembro, as Lojas Emes, rede brasileira de comércio varejista de vestuário e calçados, vão reunir colaboradores para buscar soluções para desafios reais da operação do varejo durante o HackEmes, hackathon interno de inovação que será realizado na Praia do Saco, em Sergipe. A iniciativa parte de situações reais do dia a dia da operação e reúne profissionais de diferentes áreas, como loja, crediário, compras, marketing e TI, em times multidisciplinares. Cada grupo será responsável por um dos quatro eixos: Dinheiro, com foco em crediário, cobrança e margem; Cliente, voltado para experiência, relacionamento e recorrência; Loja, com atenção à operação, produtividade e processos; e Gente, dedicado a pessoas, cultura e desenvolvimento. A proposta é que os problemas identificados sejam transformados em soluções funcionais utilizando inteligência artificial, automação e dados disponíveis na operação (<https://www.lojasemes.com.br/>). ▶▶ Leia a coluna completa na página 2

Literatura

Livros em Revista

Por Ralph Peter



▶▶ Leia na página 6