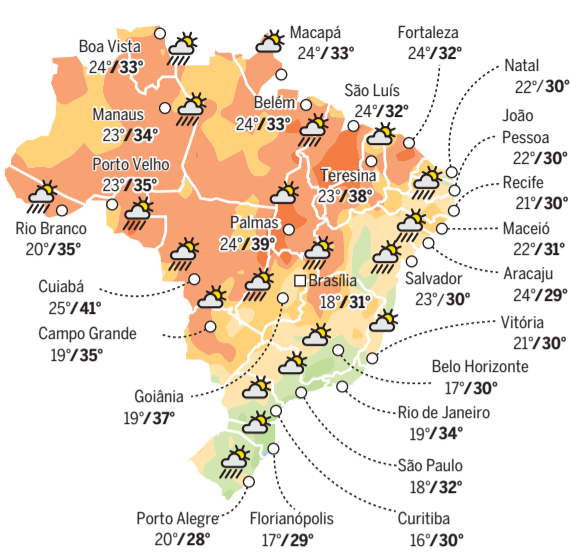


Tempo

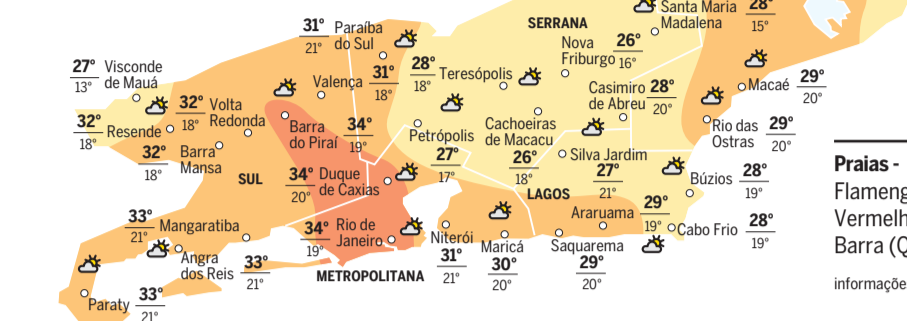
TEMPERATURA	> 40°	37°/40°	33°/36°	29°/32°	25°/28°	20°/24°	16°/19°	12°/15°	< 12°
PREVISÃO	Sol	Nublado parcialm.	Nublado	Pancadas de chuva	Nublado c/ chuvas	Chuvas e trovoadas	Geada		

SOL E LUA	Nasc. 5H44 Poente 17H50	Cheia 24/9	Ming. 2/10	Nova 9/10	Cresc. 16/9
MARÉ	Hora Alta	ALTA 1,0m	BAIXA 7h43m 0,0m	ALTA 13h12m 1,1m	BAIXA 20h09m 0,2m



BRASIL
Frente fria causa chuva forte e ventania no Rio Grande do Sul e em Santa Catarina. Calor e chuva isolada no Centro-Oeste e no Norte e na costa do Nordeste. Sol forte e ar seco no restante do país.

RIO
Um sistema de alta pressão influencia o Rio de Janeiro e deixa o tempo firme com sol e temperatura em elevação em todo o estado. O dia ainda começa com temperatura amena e névoa.



Previsão	ZONA SUL	ZONA NORTE	ZONA OESTE	SENSAÇÃO TÉRMICA/RIO	PROBABILIDADE DE CHUVA
HOJE	20°/31°	19°/34°	20°/34°	20°/35°	Baixa
AMANHÃ	19°/33°	18°/35°	19°/35°	21°/36°	Baixa
TERÇA	19°/34°	18°/36°	19°/36°	22°/38°	Baixa
QUARTA	21°/34°	20°/36°	21°/36°	24°/39°	Baixa
QUINTA	22°/32°	21°/34°	22°/34°	23°/37°	Alta
SEXTA	20°/30°	19°/32°	20°/32°	21°/34°	Alta
SÁBADO	19°/30°	18°/32°	19°/31°	20°/34°	Alta

Praias - Impróprias: Flamengo, Botafogo, Vermelha, São Conrado e Barra (Quebra-Mar e Pepê).
informações: Inea

Ondas - Ondas de 1,5m. Ondulação de sul/sudeste. Melhores locais: Grumari, Prainha e Macumba.
informações: Ricorsurf

Ventos - Vento de nordeste a sudeste/leste, entre 8km/h e 25km/h, com rajadas de até 45 km/h.

CLIMATEMPO

Tecnologia contra a dependência química

Aplicativos auxiliam dependentes de álcool e outras drogas a evitar recaídas e encontrar apoio; alguns oferecem até vídeos informativos

ELISA MARTINS
elisa.martins@oglobo.com.br

“A tecnologia não substitui o médico, mas pode ser porta para a consciência”

Daniel Cardoso, criador do app “Socorre.me”

“O aplicativo mostra o AA mais perto. A reflexão diária também é muito útil. É grátis”

Roberto, comerciante

Toda manhã, antes de ir trabalhar, o comerciante Roberto pega o celular, abre o aplicativo do grupo Alcoólicos Anônimos e lê um texto de reflexão. Ao longo do dia, caso sinta necessidade de ir a uma reunião do grupo, no Rio, aciona de novo o app e checka localização e horários da sala mais próxima.

Ali também estão os passos de tratamento e os conceitos do grupo. O aplicativo “AA RJ”, lançado na semana passada, virou apoio importante na recuperação de Roberto. Não é o único: diversos apps têm apostado na tecnologia para engajar e reforçar o tratamento de dependentes de álcool e outras drogas no Brasil.

O aplicativo mostra o mapa até o AA mais perto. A reflexão diária também é muito útil. É grátis — diz Roberto, que prefere preservar seu sobrenome. A ideia do app veio de um membro do grupo. Especialista em projetos para a web, Raul viu no sucesso dos smartphones a oportunidade de acesso mais fácil a informações do AA do que quando entrou, há 22 anos.

— As ligações para escritórios do AA ficavam limitadas a horários e dias da semana. E quem busca essas informa-

ções tem pressa. O aplicativo traz ainda um teste com 12 questões comportamentais, que ajudam as pessoas a saber se deveriam buscar o AA. É um sinalizador, uma orientação — conta Raul, que lançou o app em português, espanhol e inglês.

EM 30 PAÍSES

Um dos pioneiros na área foi o “Socorre.me”, criado em 2013 pelo analista de sistemas Daniel Cardoso. Dependente de cocaína por dez anos, ele criou o app depois da quarta overdose. Hoje o “Socorre.me” está em 30 países, em oito idiomas:

— As pessoas têm a imagem da Cracolândia, mas há muita gente com trabalho e família que sofre sem falar porque a dependência é um tabu. A tecnologia não substitui o médico, mas pode ser uma porta para a conscientização.

O cozinheiro industrial Janderson Brito, de 31 anos, conheceu o aplicativo há dois anos, em Manaus:

— Foi um choque de realidade. A pessoa pode colocar o consumo médio e há quanto tempo usa, e o aplicativo calcula o que teria dado para comprar com a quantidade que gasta. Vi o que gastei me destruindo. Mas também fica a mensagem de que algo ainda pode ser feito.

O II Levantamento Nacio-

nal de Álcool e Drogas (Lenad) estima que 11,7 milhões de pessoas sejam dependentes de álcool no Brasil. Hoje fora das estatísticas, o advogado Paulo Leme Filho lançou em março o app “Eu me importo”, que agrega dados de vários grupos de apoio em São Paulo, como Narcóticos Anônimos e Amor Exigente. Também em São Paulo, o gerente de produtos André Almeida espera investidores para tirar da versão beta o “Myjourney”.

— Quando fiquei internado por dependência química, fazia muitas atividades para limpar o corpo, colocar o sono em dia e controlar a alimentação, porque a ansiedade era meu gatilho. Passei a pesquisar tecnologias que ajudassem a manter a recuperação. Veio o app — lembra André.

O “Myjourney” reúne médicos, pacientes e familiares. Após reconhecer o estágio de dependência, o paciente recebe uma lista de atividades. Há, ainda, um “botão de pânico” que pode ser acionado em uma recaída — ele manda a localização do paciente para uma rede.

No Ceará, a Secretaria Especial de Políticas sobre

Drogas reformulou em maio o app “SPD Aqui tem ajuda”, de 2015. A nova versão, por enquanto só para Android, informa projetos de prevenção, legislação, centros de ajuda e linhas para falar com terapeutas.

Outra novidade é o “Be-OK”, que as psicólogas Flávia Jungerman e Natália Raghianti esperam começar a testar no próximo mês.

— O programa dura 12 semanas. O usuário determina a meta, preenche um diário de consumo e humor. E toda semana deve assistir a um vídeo — diz Flávia, da USP.

Como um game, o app estimula a passar pelas fases e acumular “pontos”:

— Quanto mais barreiras eliminarmos, mais fácil será auxiliar, e isso pode significar mesclar formas diferentes de tratar.

Ajuda no celular.

Aplicativos tentam ajudar dependentes a se engajar na luta contra o vício

ENTREVISTA

Christiana Salgado, PSICÓLOGA

‘UM AUXÍLIO NA GESTÃO DA DOENÇA’

Especialista em dependência química pela Universidade Federal do Maranhão, Christiana Salgado afirma que um dos pontos essenciais é a atenção à credibilidade do app.

Quais os benefícios dos apps no tratamento da dependência química?

São um auxílio ao tratamento, uma ferramenta a mais para o usuário aderir às metas estabelecidas com a equipe que o assiste, assim como o acesso à informação. Os apps auxiliam na educação, na autogestão da doença, no monitoramento remoto pela equipe.

Como esses aplicativos se relacionam com uma terapia presencial?

Eles complementam o tratamento presencial, não são um substituto. A tecnologia pode contribuir para aproximar os profissionais de saúde de seus pacientes e familiares. Os apps podem ser utilizados para controle de atividades, identificação de gatilhos, lembretes e pedidos de ajuda em situação de recaída.

Que precauções devem ser tomadas?

Um aplicativo pode prejudicar o paciente se ele acreditar que o tratamento terá sucesso apenas com isso. A relação paciente-profissional de saúde e o estabelecimento de um vínculo positivo no encontro presencial é muito importante para essa parceria dar certo. (E.M.)

NÁDIA MARIA SÉRIO

Os amigos de **Nádia**, com grande tristeza e pesar, comunicam seu falecimento. A cremação será **hoje**, dia 23 de setembro, no Crematório São Francisco Xavier e o velório ocorrerá das **10:00 às 12:00h**.

Avisos Fúnebres e Religiosos

2534-4333

Plantão sábado / domingo **2534-5501**

O GLOBO

MARIA APPARECIDA CALDAS SENDAS

Com o mesmo afeto e carinho que **Mariazinha** dedicou às pessoas em vida, sua família convida para a **Missa de Sétimo Dia** que será realizada às 11:00 horas desta terça-feira, 25 de setembro, na Igreja do Convento de Sto Antônio, no Morro de Sto Antônio, Largo da Carioca.

Vaticano e governo chinês fecham acordo sobre bispos

Igrejas são unificadas no país, e nomeações passam a ter aprovação da Santa Sé e de Pequim

O Vaticano e a China assinaram um acordo preliminar histórico sobre a nomeação de bispos católicos naquele país. O tratado assinado em Pequim foi anunciado ontem pelo Papa Francisco em Vilnius, na Lituânia, onde ele desembarcou para uma viagem de quatro dias pelos países bál-

ticos. O Sumo Pontífice reconheceu sete dos 60 bispos chineses nomeados nas últimas décadas pelo regime comunista sem o aval do Vaticano.

— O objetivo do acordo não é político, mas pastoral. Permitirá aos fiéis terem bispos em comunhão com Roma, e ao mesmo tempo reco-

nhecidos pela autoridade chinesa — disse o porta-voz do Vaticano, Greg Burke.

Apesar de tratar apenas do tema religioso, o acordo é um passo importante para o restabelecimento das relações diplomáticas entre Pequim e a Santa Sé, interrompidas desde 1951, dois anos após a chegada dos comunistas ao poder.

Agora, a Igreja “patriótica”, com bispos nomeados pelas autoridades comunistas, e a “clandestina”, leal à Santa Sé, serão unificadas, e o Papa voltará a ser o chefe único da Igreja Católica. Críticos consideram o acordo uma “venda” ao governo de Pequim.