

ARTIGO

HORA DE LEVANTAR



Não tenho dificuldades para dormir, na verdade durmo muito bem, o problema é a mania de acordar em plena madrugada com o pensamento acelerado, cheio de respostas das dúvidas do dia anterior e com interrogações do próximo, piora porque se eu não anotar provavelmente eu irei me esquecer, logo tenho que levantar, e lá se foi o sono e o descanso.

É natural, mas não normal, demorei para perceber que falo ao telefone andando ou dando voltas, que sentado os pés e mãos ficam inquietos, os inúmeros movimentos involuntários quando preciso ficar parado, em aulas, reuniões, eventos, que não consigo finalizar a leitura de um livro ou acompanhar uma série, é uma pré indisposição em ficar parado ou um excesso de disposição para movimento, não sei.

Mas, fazendo um retrocesso a tal falta de atenção me acompanha desde sempre, não é por mal, sério! A troca constante entre bom dia, tarde ou noite, a resposta com um leve retardo de tempo, a mania de desorganização ou de se organizar, a inquietação, a dificuldade em expor sentimentos, os constantes atrasos, e o pior de todos, a procrastinação.

Decorrente deste somatório, alguns sinais acabam por transparecer como dermatites e queda de cabelo, e sinceramente, ficar careca não é legal e as coceiras incomodam.

É retrabalho. Quando você lê uma página de um livro e na metade da folha nem se lembra do que acabou de ler e daí volta a ler. Ou quando está lendo, mas está pensando em outra coisa e esquece. Ou então a pessoa te pede uma coisa e do nada tu esquece. O cérebro pensa em tudo ao mesmo tempo e de forma desordenada, um mix de vida profissional e pessoal com o que eu estou com vontade de comer, que filme ver ou para onde viajar.

No que tudo isso atrapalha?! Profissionalmente a gente fica inseguro para muita coisa, como fazer a gestão do tempo? Na faculdade eu não conseguia ficar sentado prestando atenção na aula, a cada meia hora eu dava uma volta no corredor, na infância quando a aula não me agradava eu simplesmente dormia, no ensino médio os números passaram a não me agradar tanto, mas as notas sempre foram boas, independente da fase estudantil.

O senso de humor é sempre bom, até mesmo quando as coisas não estão bem. A gente acaba por se cobrar muito, a vida te cobra muito, o cérebro não para, na verdade tudo passa a ser hiper e a gente confunde com super, e ninguém é super, ninguém vai estar bem todos os dias, só espero que na maioria dos dias sim. Hora de levantar. Sorria. Bom dia.

Lévender Mattos
Escreve por passatempo e terapia.
Idealizar da página @paiterapia.
Marido da Patrícia.
Pai do Gabriel, do Enzo e do Théo.

RGA

Erros

O Tribunal de Contas do Estado (TCE), acolheu a representação do Governo do Estado e liberou o Executivo para pagar as parcelas da Revisão Geral Anual (RGA) de 2017, referente às perdas de 2016. A próxima parcela da reposição deve ser depositada já no salário de setembro.

O pagamento das parcelas da reposição aos servidores públicos havia sido suspenso em 15 de maio por decisão do Tribunal de Contas. Na época, o conselho levou em consideração o relatório elaborado pela Unidade de Instrução, que apontou dois erros gravíssimos quanto ao assunto.

CURTAS

DA REDAÇÃO
COM EQUIPE

Alcar Centro Oeste começa hoje em Tangará

O Curso de Jornalismo da Universidade Estadual de Mato Grosso (Unemat) campus Tangará da Serra inicia nesta sexta-feira, dia 28 de setembro, o Encontro Regional de História da Mídia (Alcar). A programação, que segue até o próximo sábado, 29, acontece no auditório da Unemat Tangará da Serra, onde serão realizadas mesas redondas entre os acadêmicos. De acordo com o professor Eduardo Medeiros, o objetivo é trazer para os alunos temas atuais e discutir a história da mídia com professores de outras universidades. “Esse é o primeiro grande evento que a gente está trazendo para cá, sendo uma boa oportunidade para nossos alunos”, relatou o profissional.



Setembro Amarelo

Encerrando a campanha de prevenção ao suicídio, Setembro Amarelo, o Centro de Apoio Psicossocial (Caps) de Tangará da Serra juntamente com os cursos de Psicologia e Enfermagem da Unic Tangará da Serra realizarão neste sábado, dia 29 de setembro, a III Carreata Pela Valorização da Vida.

LGBTs

No Estado de Mato Grosso, 13 denúncias de violência contra LGBTs foram registradas no primeiro semestre de 2018, segundo balanço do Ministério dos Direitos Humanos. No Brasil, o estado de São Paulo lidera o ranking de casos registrados com 126 denúncias.

Rodovias

Mais da metade das rodovias estaduais do Mato Grosso receberam a classificação péssima em estudo da Confederação Nacional do Transporte (CNT). Como consequência, apenas para as ações emergenciais de restauração das vias, a CNT estima que seriam necessários R\$ 2,37 bilhões.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Decisão

O juiz eleitoral Paulo Sodrê determinou a imediata suspensão da propaganda do candidato do PSDB Pedro Taques, por uso de fake news no horário eleitoral gratuito. O juiz entendeu que o candidato usou de “fato sabidamente inverídico” contra o candidato Mauro Mendes.

Prorrogado

A Secretaria de Estado de Gestão prorrogou para o dia 31 de outubro a atualização cadastral anual dos servidores efetivos, comissionados e empregados públicos do poder Executivo. Dos 50 mil servidores aptos a realizarem o procedimento, 8% - ou cerca de 4 mil - ainda não o fizeram.

Determinação

O Pleno do Tribunal de Contas determinou às atuais gestões da Prefeitura Municipal de Várzea Grande e da Secretaria de Estado de Educação que aprimorem os procedimentos de Controle Interno de Atos de Pessoal com vistas a evitar novos casos de acúmulo ilegal de cargos públicos.

Mauro Mendes em Tangará

O candidato ao Governo de Mato Grosso, Mauro Mendes (MDB), estará pela segunda vez em Tangará da Serra durante sua campanha eleitoral. O emedebista chegará ao Município por volta das 8 horas deste sábado, dia 29 de setembro. Além de Tangará da Serra, o candidato também, cumprirá agenda nas cidades de Nova Olímpia e Barra do Bugres.

