

ARTIGO

MEDO DO FUTURO



De repente, no meio da rotina, da liberdade e do convívio social aos quais estávamos acostumados, nos deparamos com um outro mundo, em que uma crise na saúde nos afeta em todas as esferas de nossas vidas, causando medos, angústia e insegurança.

O isolamento e a falta de contato nos são impostos como prevenção para evitar uma doença em meio a uma pandemia mundial. E então nos perguntamos: “E agora????”. Planos são frustrados e famílias desestabilizadas, financeira e emocionalmente. Emoções negativas como as preocupações excessivas quanto ao futuro, tomam conta de todos nós, de forma geral e sem exceções, rapidamente, nos colocando no mesmo barco.

O medo é uma emoção básica, ficar temeroso e ansioso em um momento como este, pode até nos ajudar em situações perigosas

Essa emoção é tomada como reação fisiológica e está presente como forma de aviso e proteção desde a era primitiva, porém o medo passa a ser considerado exagerado, desesperador e patológico, quando é desproporcional em relação à situação problema, interferindo na qualidade de vida, concentração, sono, desempenho diário e no equilíbrio emocional.

Pesquisas apontam que o medo, como uma emoção exagerada e limitante, pode causar desde diferentes tipos de Transtornos de Ansiedade (TA), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) até crises de pânico e depressão.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade é de 3,6%, com destaque para o Brasil, em que o TA está presente em 9,3% da população, possuindo o maior número de casos entre todos os países do mundo. Mas como manter então a saúde emocional em uma situação de quarentena?

Mesmo as pessoas mais saudáveis mentalmente têm o seu emocional abalado diante de mudanças bruscas somadas ao bombardeio de notícias ruins sobre os casos. Procurar ajuda psicológica para controlar o medo e a ansiedade excessiva, se torna a escolha mais sensata para manter a saúde mental.

Pensamentos de insegurança trazem muitas vezes a sensação de perda de controle, pessoas com alguma pré-disposição ou até mesmo já diagnosticadas com algum transtorno psicológico, podem ter seus sintomas agravados nesse período de distanciamento social.

Para isso, faça uso de estratégias comportamentais que ajudem no manejo do medo, como o planejamento. Diante do novo, planeje novamente sua rotina,

o medo tende a se potencializar diante do desconhecido. Busque atividades que lhe deixem bem, que relaxem positivamente e utilize a tecnologia a seu favor, cuidando da exposição às informações falsas e alarmantes.

Podemos usar essa emoção como nossa inimiga, mas também como aliada, como um instrumento diante de

Mesmo os mais saudáveis têm seu emocional abalado diante de mudanças

um desafio, que nos impulsiona a agir e se prevenir da maneira que podemos.

O medo não vai desaparecer de nossas vidas, mesmo após a pandemia passar, muitas vezes ele vai fazer um papel necessário no dia a dia, de nos guiar e nos orientar, como uma função protetora, então não brigue com esse sentimento, mas também não deixe que ele se torne excessivo ao ponto de paralisar.

É importante acolher este sentimento, aceitar que ele está aí, identificar de onde ele vem, sua intensidade e agir para lidar melhor com ele. Quando você escolhe fazer algo em relação ao seu medo, como prevenir, tratar ou até mesmo enfrentar, você minimiza os sentimentos que ele causa, tornando-o mais funcional na sua vida, de forma que ele não atrapalhe e sim ajude. Estamos vivenciando um momento atípico sim, e indesejável, no entanto, é preciso tomar atitudes necessárias para minimizar os seus impactos na saúde da mente e se reinventar perante às dificuldades.

Em um cenário de incertezas, a única certeza que temos é a de que tudo passa.

Marina Stech é psicóloga em Cuiabá

JORNAL DIÁRIO DA SERRA	REDAÇÃO
Propriedade da AJOTA	DIREÇÃO DE JORNALISMO
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA	Fabiola Tormes
CNPJ: 29.464.235/0001-16	CONTATO
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78300-000 Tangará da Serra-MT	ds@diariodaserra.com.br
ISSN 22386467	Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do
	DIÁRIO DA SERRA 
	(65) 99809.2921
	www.diariodaserra.com.br
	www.ds.jor.br
TIRAGEM	DEPARTAMENTO COMERCIAL
1 MIL EXEMPLARES	PUBLICIDADE ASSINATURA
CIRCULAÇÃO	PUBLICIDADE LEGAL
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.	Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA
CENTRAL DO ASSINANTE	SERVIÇOS GRÁFICOS
(65) 3326.6501 	E. Tormes e Cia. LTDA
	CNPJ: 14.048.123/0001-07
	CONTATO: adm@diariodaserra.com.br
	Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

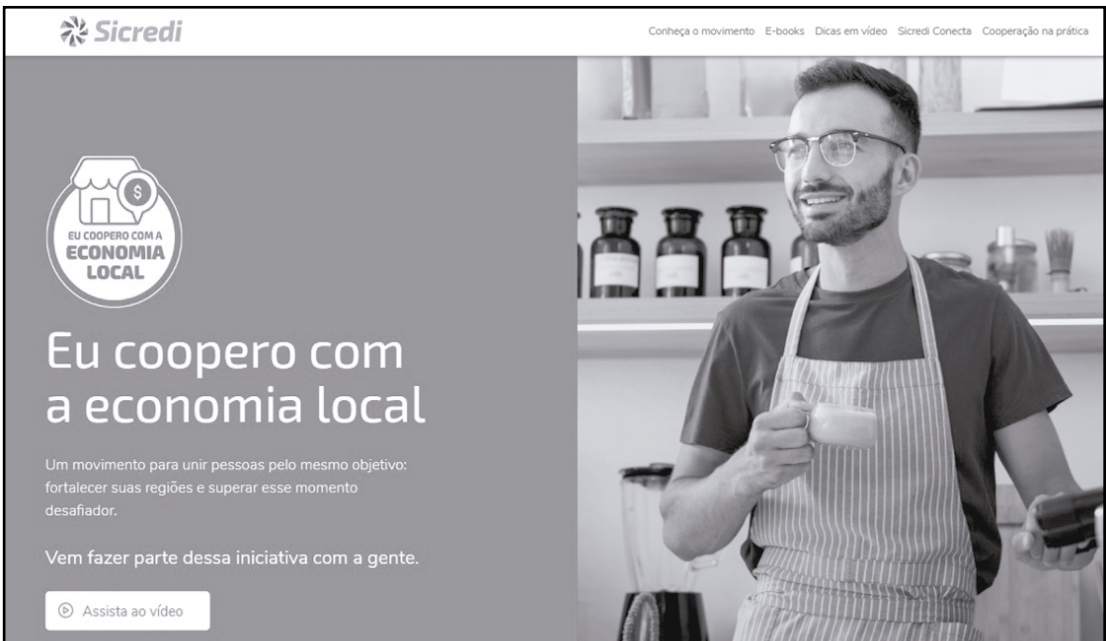
O DIA-ADIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds  @diariodaserra

SICREDI

Hotsite ajuda empreendedores a impulsionarem seus negócios



Plataforma lançada na última semana

Plataforma é um canal de conteúdo que apoiará o empreendedor

Assessoria

Para estimular o desenvolvimento econômico por meio do apoio aos empreendedores locais e do engajamento das pessoas em prol da economia de sua região, o Sicredi deu início, em junho, ao movimento “Eu Coopero com a Economia Local”. Na última semana, a instituição financeira cooperativa lançou um hotsite que servirá de fonte de informações e ferramenta de apoio a empresários.

Prática, intuitiva e de fácil navegação, a plataforma é um canal de conteúdo que apoiará o empreendedor a impulsionar seus ne-

gócios com dicas, orientações e até ferramentas que o ajudam na divulgação de seus produtos e serviços no ambiente digital.

Em destaque na home, um vídeo-manifesto dá as boas-vindas aos visitantes com explicações sobre o que é o movimento e seus objetivos, ressaltando os efeitos transformadores do cooperativismo como impulsionador de economias regionais e, portanto, um dos motores da economia brasileira.

Em uma área específica para empreendedores que buscam desenvolver seus negócios, estão disponíveis vídeos gravados por colaboradores do Sicredi que explicam o que são as redes sociais, como criar contas empresariais nessas mídias, dicas de conteúdo, micro-marketing, atendimento, fluxo de caixa, negociação com fornecedores e oportu-

nidades de inovação com meios de pagamento digitais. Temas como esses também são abordados em e-books, disponibilizados para download.

Os visitantes do hotsite do movimento “Eu Coopero com a Economia Local” podem ter acesso a um gerador de anúncios digitais com o qual empresários podem criar, de maneira personalizada, cards para Facebook, folhetos e banners, entre outros itens de comunicação online que os ajudam a impulsionar os seus estabelecimentos em ambientes digitais. Essa ferramenta estará disponível no site em agosto. Há também informações sobre o aplicativo Sicredi Conecta, marketplace com o qual associados do Sicredi podem realizar negócios entre si.

ACESSE – <https://economialocalsicredi.com.br/>

EXPANSÃO FORD

Secretário se reúne com gerente de concessionária e confirma instalação de filial em Tangará



Assessoria

O Secretário Municipal de Indústria, Comércio e Serviços de Tangará da Serra, Wellington Bezerra, informou que a instalação

de uma filial da concessionária Ford na cidade está praticamente certa.

Bezerra confirmou que esteve reunido com Rivelino Silva, que é o gerente de Expansão de uma rede de Concessionárias Ford. O gestor da empresa enfatizou que o potencial econômico de Tangará da Serra é extremamente atrativo.

Rivelino revelou ainda ao secretário que os estudos para implantação de uma filial das concessio-

nárias Ford em Tangará da Serra já estão bastante adiantados, em fase de finalização.

“Estive com Rivelino Silva, e nossa cidade deverá brevemente ter uma concessionária da marca. Os estudos já estão sendo finalizados, o que nos deixa muito felizes, considerando que é mais uma geradora de emprego que vem somar com o desenvolvimento de Tangará da Serra”, pontuou o secretário.