

ARTIGO

FILHOS VEM PARA SOMAR,
NÃO PARA TE ANULAR.



Você já parou para pensar, que sua felicidade importa para o seu filho? Ouço muitos pais dizendo que se doam para os filhos, maternidade/paternidade é isso, é renunciar algum bem-estar em prol do bem-estar do filho.

Certa vez uma mãe me disse: meu filho é tudo para mim, por ele mato e morro, também deixo a minha felicidade só para vê-lo feliz. Que fala forte, profunda e verdadeira, os pais que amam seus filhos fazem de tudo para vê-los felizes e isso é maravilhoso, se doar por amor aos filhos.

Vejo muitos pais orgulhosos em seus discursos, pois, acreditam que se doam para os filhos, quando, na verdade, se anulam. Filhos vem para somar, não para te anular. Isso mesmo pais, o que ensina ao seu filho, quando escolhe se anular e abrir mão da sua felicidade em prol da dele? Quando se tornarem adultos, também abrirão mão da sua felicidade em prol dos filhos e isso se tornará um ciclo, onde a repetição virá sem questionamento, um loop infinito.

Quando os pais estão felizes o ambiente muda, sua paciência aumenta no cuidado junto aos filhos, consegue educá-los de forma harmoniosa, ensina valores, demonstra afeto e quando mais precisam, ali estão vocês para apoiá-los e confortá-los.

Existem algumas etapas no desenvolvimento dos filhos que é preciso renunciar (pequenos) luxos e vaidades. Quando o filho está na fase da primeira infância (0-6 anos), ele exige um cuidado a mais, é preciso um gasto de energia maior, pois, ainda é dependente, a partir do seu crescimento, as pequenas dependências vão desaparecendo e finalmente consegue fazer o que antes não conseguia devido sua energia estar voltada aos filhos.

Sua felicidade também é importante para seu filho, se doe, jamais se anule

A saúde física e principalmente a mental é extremamente necessária no cuidado dos filhos. Sua felicidade importa sim para seus filhos, não se anule, eles precisam de você, bem e feliz. Pais felizes criam filhos felizes. Em algumas situações, sentirá culpa por agir como uma “mãe ruim”, quando na verdade, só está cansada demais para se doar. Sua felicidade também é importante para seu filho, se doe, jamais se anule.

Euller Sacramento é psicólogo e especialista em (re)conectar pais e filhos emocionalmente. Atende na Imaginare Clínica Integrada em Tangará da Serra-MT. Instagram @eulersacramento.

ALERTA LARANJA

Defesa Civil emite alerta por causa da baixa umidade em Tangará



Estado de alerta para quase todo o Mato Grosso

A umidade do ar está variando entre 12 a 20%, com risco a saúde

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Estado de Mato Grosso, assim como Goiás, Rondônia e Tocantins, está em estado de alerta devido à baixa umidade relativa do ar. O alerta no Estado foi emitido pela Defesa Civil de Mato Grosso.

De acordo com o Superintendente de Defesa Civil do Estado, Tenente Coronel BM Marcelo Reveles, a umidade relativa do ar está variando entre 12 a 20%, com risco de incêndios florestais e da saúde. “É importante que as pessoas tomem os devidos cuidados para cuidar das vias aéreas, hidratando-se bastante, evitando atividade física

intensa e, principalmente, evitando as queimadas. Lembrando que qualquer provocação de fogo neste período é crime ambiental”, alerta o superintendente.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o nível considerado aceitável de umidade relativa do ar é acima de 30%. Abaixo disso há vários possíveis problemas de saúde e que afetam principalmente as vias respiratórias.

Por isso, frisa o superintendente, é importante que a população siga em alerta, pois é apenas o início do período seco. A umidade relativa do ar ideal para saúde é entre 50% e 80% – por isso quando o nível fica entre 20% e 30% as regiões entram em estado de atenção, como agora.

Além deste período crítico de baixa umidade e altas temperaturas, o Estado enfrentará nos pró-

ximos dias uma mudança brusca, segundo a meteorologia. Uma massa de ar frio polar que está prevista para o fim da semana. A previsão para Tangará da Serra é de frio na sexta-feira, 21 e sábado, 22. A mínima é de 9º e a máxima de 23º. Depois disso a temperatura já começa a subir, ultrapassando, inclusive, a casa dos 40º. Para terça-feira, dia 25, a previsão é de 41º.

Para esses dias quentes e de baixa umidade, as ações recomendadas são de muita ingestão de líquido; as atividades físicas não são recomendadas; evitar exposição ao sol nas horas mais quentes do dia; usar hidratante para pele e umidificar o ambiente.

Em qualquer dúvida ou ocorrência ligue para Defesa Civil (telefone 199) e ao Corpo de Bombeiros (telefone 193).

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78300-000 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br 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 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS 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-A-DIA 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

RESPOSTA RÁPIDA

Parceria entre Governo e setor produtivo é fundamental para o combate aos incêndios



O Governo do Estado tem atuado de forma integrada com o setor produtivo para combater os incêndios e queimadas ilegais em Mato Grosso. A parceria é fundamental, segundo o presidente do Sistema Famato, Norman do Corral, uma vez que os produtores também têm interesse em combater os incêndios para proteger as propriedades.

“As queimadas são um problema que não podem ser dissociados, Governo e produtores. Cada um tem que fazer a sua parte. Tanto na pecuária, quanto na agricultura, há muito tempo que o fogo deixou de existir, não podemos ter incêndios, e é nosso interesse proteger nossas propriedades, combatendo os incêndios em parceria com os órgãos públicos estaduais”, afirmou Corral.

De acordo com ele, a parceria entre Governo e

produtores também facilita o acesso das equipes de combate às queimadas em locais distantes e de pouca acessibilidade.

A secretária de Meio Ambiente, Mauren Lazzaretti, afirmou que a principal meta do Governo é orientar os produtores e evitar que os crimes ambientais ocorram. Ela reforçou que as parcerias entre setor produtivo, Governos Federal e do Estado fazem a diferença para uma resposta rápida no combate às queimadas.