

ARTIGO

ESGOTAMENTO MATERNO



Quando nasce um nasce um bebê, nasce uma mãe e quando nasce uma mãe, também nasce uma culpa. Que forte isso! Sempre digo que maternidade é uma construção, não uma vocação, é no dia a dia que se aprende a ser mãe e não do dia para noite. As mães costumam ser vistas como super-heroínas, verdadeiras mulheres maravilhas que conseguem dar conta da casa, do trabalho, da maternidade, das emoções e da vida social. Mas precisam ser assim?

Sentir-se esgotada emocionalmente não é normal! Deixe a capa de super-heroína de lado e vista a capa da saúde mental porque Burnout materno é coisa séria! O estresse materno é uma questão pouco discutida e que, ao ser deixada na escuridão, silencia cada vez mais mães que estão à beira de um colapso. E, quando falamos em um colapso, significa realmente chegar a um nível tão intenso de estresse que o esgotamento mental, físico e emocional tomam conta. O problema é chamado de síndrome de Burnout materno ou Mommy Materno e tem origem na Síndrome de Burnout original referente ao ambiente profissional.

Os transtornos de uma mãe com Burnout não são causados necessariamente pela maternidade em si, mas pela forma que ela é vivida, tanto pela própria mãe quanto pelos outros integrantes da família. Não se trata somente de cansaço. Uma mãe exausta entra em

Sentir-se esgotada emocionalmente não é normal! Deixe a capa de super-heroína de lado e vista a capa da saúde mental porque Burnout materno é coisa séria!

desespero por conta de tudo. Qualquer simples situação é um estímulo para o desequilíbrio emocional. Uma mãe que está esgotada só conversa sobre o filho, só publica coisas sobre ele, além de não sair com outras pessoas e passar muito tempo se dedicando às suas atividades “de casa”.

Você, mãe, se identificar com alguns sinais abaixo,

deve acender o sinal de alerta e buscar ajuda imediatamente: Constante sentimento de culpa; sempre vê o lado negativo das coisas; fadiga física e mental; sensação de “peso” nas costas; problemas físicos como pressão alta, desmaios, diabetes, problemas hormonais, anemia, dentre vários outros que não aparentam ter explicação.

Responsabilidades em excesso – muitas trabalham, cuidam das crianças, além de precisar fazer a manutenção da casa. E o tempo para si mesma? Pois é, não existe. A responsabilidade em excesso para uma pessoa só — mesmo que extremamente competente — é uma carga demasiadamente pesada.

Sobrecarga mental – se trata de precisar pensar em tudo, como por exemplo: Datas das contas a vencer; estoque de compras da casa; administrar as medicações dos filhos; em dias de passeio, ter de arrumar bolsa, separar os lanches. É muito difícil sair sem preparar nada; conferir se a escola mandou algum recado.

Sinto tudo isso Euller, o que devo fazer? Procure ajuda médica, lembre-se de definir suas prioridades, e claro não posso deixar de dar ênfase ao acompanhamento psicológico. Quem cuida precisa de cuidados.

Euller Sacramento é psicólogo clínico e atende na Imaginare Clínica Integrada em Tangará da Serra – MT. Insta @eullersacramento

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

ILUMINAÇÃO PÚBLICA

Prefeitos da região assinam termo de cooperação para programa de Eficiência Energética



O presidente do MT PAR, Wener Santos, visitou os municípios

Investimento possibilitará a troca de lâmpadas por LED

GABRIELE S. / MT PAR

Os prefeitos dos sete municípios da região Centro-Sul de Mato Grosso beneficiados pelo Programa de Eficiência Energética (PEE) da Energisa assinaram o termo de cooperação entre o MT Participações e Projetos S/A - MT PAR, Energisa e prefeituras para dar início as instalações.

A parceria possibilitará a troca das lâmpadas da iluminação pública por luminárias de LED, mais econômicas e com maior durabilidade, nas cidades de Nova Marilândia,

Arenópolis, Nortelândia, Santo Afonso, Denise, Nova Olímpia e Alto Paraguai. Um investimento de R\$ 6,6 milhões.

Só em Nortelândia serão aplicados R\$ 400 mil para a substituição de 214 luminárias. Para o prefeito Zema Fernandes e presidente do Consórcio da Bacia do Alto do Rio Paraguai, toda economia é bem-vinda. “Eficiência energética é um tema que trabalhamos durante todo ano de 2020 e que agora se concretiza, agradeço ao governador Mauro Mendes e ao presidente do MT PAR Wener Santos por lembrarem da nossa região”, disse.

Em Denise, as instalações iniciam na próxima semana. Ao todo serão substituídas 384 lâmpadas, um investimento de mais de R\$ 600 mil. Para o prefei-

to Aldo Souza (Marronzinho), além da economia, a troca dos equipamentos trará mais segurança à população.

O presidente do MT PAR, Wener Santos, visitou os municípios que serão atendidos pelo Programa na última semana e afirmou que a ação visa a otimização da aplicação dos recursos públicos e auxilia na gestão dos municípios que possuem um orçamento mais enxuto.

Para o governador Mauro Mendes a melhora na qualidade da iluminação pública nas cidades é essencial. “Esta é uma ação que mostra que quando trabalhamos em parceria, alcançamos melhores resultados”, afirmou, sobre o trabalho conjunto realizado entre o governo, MT PAR, Energisa e prefeituras.

Projeto proíbe o uso de copos plásticos descartáveis em eventos oficiais

GI MT

Um projeto de lei proíbe o uso de copos plásticos descartáveis em eventos oficiais ou que pertençam ao calendário oficial de Mato Grosso. O projeto ainda deve ser votado pela Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT) e, se aprovado, sancionado pelo governo do estado.

A ideia é reduzir a poluição ambiental causada pelo excesso de material plástico no meio ambiente. O Projeto de Lei nº

1017/20, de autoria do deputado estadual Paulo Araújo (Progressistas), foi apresentado na ALMT.

Estima-se que é consumido, no Brasil, cerca de 720 milhões de copos descartáveis por dia, o que corresponde a 1500 toneladas de resíduos diariamente, segundo a Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos (Abrelpe).

Incluem-se dentro da proibição, os eventos patrocinados, incentivados ou que dependam

de alguma cooperação do poder executivo. Os utensílios devem ser substituídos por similares de material biodegradável e/ou reutilizável a fim de permitir a reciclagem.

Na justificativa da proposição, o deputado informa de que forma essa lei pode beneficiar o Estado, com a intenção de redução da produção de lixo e promover educação ambiental, difundindo o conhecimento sobre o problema que os resíduos trazem ao planeta.