

DS

ARTIGO

INFELIZ GERAÇÃO DA COMPARAÇÃO

Nossa mente é preparada para comparar com os outros desde a infância. Somos instruídos a sermos assim por nossos pais, amigos ou mesmo professores.

Quem nunca ouviu, porque você não segue o exemplo da sua irmã, olha como ela se comporta melhor. Ou então, porque você está sempre com o cabelo despenteado, você poderia ter puxado a mim e ser mais vaidosa.

A regra, ou o extinto humano nos induz para este caminho, e nos primeiros anos de vida, serve como um instrumento para ilustrar de forma mais fácil como poderíamos ser melhores na visão do comparador.

Mas, sabia que existem limites saudáveis de comparação. Ultrapassar esta fronteira, pode significar infelicidade a vista ou mesmo a desvalorização de quem realmente somos ou deveríamos ser.

O exercício para evitar dolorosas comparações é saber que você é única, ou único, que você tem qualidades incríveis, e em alguns aspectos tem também pontos fracos que são passíveis de melhoria desde que você queira.

Afinal, vivemos em constante evolução, e nesta caminhada a perfeição passa longe. Mas, é divino ou maravilhoso termos maneiras únicas, ao nosso modo, e aprender a valorizar nossa identidade, nossa individualidade vai ampliar o sucesso em todos os campos da nossa vida por exemplo: Nas relações amorosas, no trabalho, no propósito e sonhos.

E quando saber que a comparação excedeu o limite? Simples, quando ela é uma constante, quando você se comparar sempre.

Quando a sua motivação é para obter reconhecimento do outro e não por você mesmo.

É como se a mente já estivesse programada a tal ato, e a liberação toxica vem rápida como o disparo de um gatilho. E a tal comparação excessiva é um veneno que corre rapidamente pelas nossas veias que surge muitas vezes de moto sutil, mas é altamente destruidor.

Identifique, filtre, re programe sua forma de se enxergar e evite a todo custo se comparar.

O hábito de se sentir única(o), amado por Cristo fortalece seu amor-próprio e torna isso em seu completo favor. Enquanto aos outros, se inspire!!! Se você é sedentária, sim, se inspire com alguém que pratique exercícios rotineiramente. Se você abusa de alimentos nada saudáveis ou álcool, se inspire e modele em alguém que já aboliu esses excessos, e tenha atitude.

Se você está descuidada com a aparência, e sabe que precisa dar uma repaginada, se inspire em alguém que não tem tabu em fazer harmonização facial e principalmente parar de criticar quem faça. Esse é o equilíbrio para parar de sofrer e se menosprezar e começar a agir. Ai você ganha leveza, felicidade e sucesso ao entender que a melhor comparação que você poderá fazer é entre você no passado com a pessoa que se tornou no presente e a que será no futuro.

Não faça competições com o outro, mas faça contigo! O compromisso é com você, com sua felicidade, com sua espiritualidade, e com tudo o que Deus te presenteou, a joia rara que você é e ainda nem percebeu. Permita-se, deixe aflorar quem você pode ser, mude o verbo, comparar, pelo inspirar e agir.

Tornar-se alguém melhor de dentro para fora, é assumir a autorresponsabilidade, você está assim hoje, melhor ou nem tanto da forma que gostaria, porque se trata de uma escolha, e ela parte de você.

Seus atos dependem de você, busque sua força interior e estabeleça metas, como? Comece pelo que é essencial, jogue fora os excessos que te sobrecarregam e foque no que trará resultados.

Compre menos roupas, mas compre melhor, qualidade é melhor que quantidade, ou encurte as refeições básicas do dia a dia naquele lugar de sempre, e priorize o novo, frequente um bom restaurante que você tem desejo de ir a muito tempo e não vai. Dê mais atenção as amizades que te inspiram e cada vez menos nas que te esgotam a energia, não busque procedimentos faciais pela promoção, mas sim pelo resultado e qualidade.

Essas sugestões práticas revelam que tudo é uma questão de escolha, faça a sua, e depois se compare, com você mesma. E se surpreenda ao frear a insatisfação que te consome.

Quando se olhar no espelho, ame a pessoa refletida nele e deseje ser cada vez mais você mesma, ajude a reconstruir a nossa geração que está doente de tanta comparação, precisa de amor e necessita de mudanças.

Nayara Cerutti é odontóloga com atuação em harmonização.

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
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

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

© DIÁRIA 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

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

ALERTA

Casos de Dengue voltam a subir e já são nove somente esse mês

????????

Fabrício incentiva os munícipes a cuidarem dos quintais

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Com a chegada das chuvas ressurgem problemas e preocupações rotineiras. Uma delas, é com o aumento no número de casos de Dengue no município que somente esse mês já registra 10 até o momento. As informações são do Responsável Técnico pela Vigilância Epidemiológica de Tangará da Serra, Fabrício Queiroz que informou que o aumento desse ano foi imensamente maior que do ano passado. “Esse ano em relação ao ano passado, tivemos um aumento considerável principalmente a partir dos meses chuvoso-

sos, de março até final de julho, a gente observou um aumento de mais de 600 casos. Conforme Fabrício após esse aumento exponencial, verificou-se uma queda salutar, mas infelizmente o gráfico demonstra uma nova subida dos números. “Com o arrefecimento das chuvas a gente observou uma diminuição, já no mês de setembro iniciando um declínio. No mês de outubro tivemos poucos casos e a agora, no mês de novembro observamos um aumento e já temos 10 casos agora na metade do mês sendo que mês passado tivemos somente cinco casos”, ressalta o Enfermeiro ao frisar que o aumento pode ser em decorrência das chuvas que estão mais frequentes no município. “Isso a gente atribui principalmente a essas chuvas fora de estação quando

há o acúmulo de água e o vetor é capaz de se reproduzir, perpetuando assim, o ciclo da doença”. Além de repassar essas informações Fabrício aproveita para incentivar os munícipes a cuidarem dos quintais uma vez que o mosquito mutou, e já não necessita de situações específicas para se reproduzir. “A gente sabe que o mosquito melhorou a sua capacidade de reprodução de disseminação. Hoje em dia o mosquito consegue praticamente voar o dobro do que voava, nas alturas tem o dobro de adaptação, consegue se reproduzir em água suja, então são várias nuances que a gente tem que observar. As vezes não é propositalmente, o vento é capaz de movimentar objetos no seu quintal e esse objeto vai servir de reservatório para o mosquito”, reforça Queiroz.

EM TANGARÁ DA SERRA

Casos de Covid voltam a ser registrados

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

O sistema de Saúde já está em alerta em Tangará da Serra por causa do aumento nos casos de Dengue, mas também pelo fato de que assim como em outros estados e municípios, os casos de Covid 19 voltam a surgir depois de meses sem registro da doença, conforme Fabrício Queiroz Responsável Técnico pela Vigilância Epidemiológica de Tangará da Serra. “A gente observa uma tendência, inclusive nacional. É

uma variante que já passou pelo Brasil, uma subvariante da Ômicron que é capaz inclusive de infectar ainda mais as pessoas que receberam as vacinas. É uma cepa especializada e que infelizmente a gente já começou a observar aqui no município desde quinta-feira”, informa o Enfermeiro ao destacar que essa cepa é nova e mais agressiva. “É importantíssimo ressaltar que essa cepa tem um poder ainda mais grave naquelas pessoas que não estão imunizadas ou que encontram-se com seu calendário vacinal in-

completo”, frisou.

Em Tangará da Serra são seis casos ativos até o momento, mas já há vários atendimentos assintomáticos respiratórios acontecendo.

O gestor sugere a retomada das medidas de restrição sanitárias que são preconizadas pela Anvisa e reforçadas pela Vigilância Sanitária do município que são lavar as mãos e o uso do álcool gel que foi praticamente abolido de nossa rotina, além do uso de máscara. O setor restabelecerá o painel de Boletim Covid a partir de agora.