

DS

ARTIGO

JANEIRO BRANCO E O PODER DA AROMATERAPIA PARA A SAÚDE MENTAL

Para quem ainda não sabe, Janeiro Branco está no calendário nacional de ações, e este ano a campanha tem o tema “A vida pede equilíbrio!”. Essas são poucas palavras, mas que definem com muita propriedade o momento que temos vivenciado. As tecnologias invadiram as nossas vidas, trabalhamos fora do horário, criamos avatares de quem somos e nos distanciamos do mundo “real”.

Como Gestora de Potencial Humano tenho identificado que o equilíbrio é realmente o que precisamos. Equilibrar é saber que temos sim que continuar com os nossos afazeres, mas que também devemos tirar um tempo para nós. Parece um pouco sem sentido, mas estar consigo mesmo tem se tornado um desafio. Temos que ter consciência que, tal como cuidamos da nossa saúde física, cuidar da saúde mental é essencial.

E neste desafio, há muito tempo, eu conheci os óleos essenciais e minha vida mudou, tal como das pessoas ao meu redor. A aromaterapia usa da essência da terra, dos elementos da natureza e do poder dos nossos sentidos para atender infinitas necessidades. Têm óleos que ajudam no bem-estar, proporcionam calma, ou mesmo animação, diminuem a ansiedade, agitação, tristeza e incide até nos sentimentos de preocupação ou medo.

Os óleos essenciais agem primeiro em nosso sistema emocional, porque o nosso sistema olfativo tem uma conexão direta com o nosso sistema límbico. Então, quando se muda as emoções, você muda tudo. Ouço as pessoas falarem que os óleos não funcionam e que tudo não passa de uma reação psicológica, que tem que se acreditar para funcionar.

Mesmo seguindo essa ideia, costume dizer que se o óleo essencial proporcionasse algo psicológico, por si só já seria muito poderoso, porque mudar as crenças, mudar a mentalidade de uma pessoa é muito poderoso. Mas hoje já sabemos que vai além, são diversas pesquisas que mostram a atuação da aromaterapia no corpo, nas emoções e no bem-estar. Quem já usa sabe bem do que estou falando.

Acredito que todos deveriam conhecer um pouco desse universo maravilhoso da aromaterapia, porque ela é aplicada a inúmeras necessidades e pode ser usada de diversas maneiras. A mais conhecida delas são os difusores, mas também podem ser usados nos alimentos, no toque, na limpeza da casa e mesmo nos cabelos e unhas. Claro que esse trabalho deve ser monitorado por um especialista. É ele que indicará o óleo certo para a necessidade que precisa, tal como usá-lo, maximizando a atuação dos compostos disponíveis no óleo.

Depois que conheci a aromaterapia meu mundo mudou e quero oportunizar este conhecimento a outras pessoas. Aproveito e convidando quem quer conhecer sobre o tema a participar do DoTerra Day, no dia 14 de janeiro. Será um dia todo com explicações sobre o tema, vivência de experiências, feiras e bate-papos com multiprofissionais brasileiros e estrangeiros que trarão as novidades sobre os usos e novas pesquisas com os óleos DoTerra.

É importante ressaltar que, quando se fala sobre aromaterapia, estamos falando de saúde e, portanto, os produtos usados devem atender às recomendações da área. Dessa maneira, e entendendo a importância do tema, eu recomendo o DoTerra, porque seus produtos possuem Certificado de Pureza Testada e Garantida.

Eu garanto que neste dia 14 de Janeiro, você irá experienciar algo novo que nunca mais tirará da sua vida, será um momento de imersão, sentindo os aromas, envolvendo você de sentimentos, deslocando-o da mesmice ou mesmo da sua zona de conforto. Neste dia você descobrirá o que minha família sentiu há anos: tendo um aroma a seu favor, seu bem-estar não precisará ser consequência do seu dia a dia emocional, de uma coisa que te deixou chateada, de um chefe que te deixa estressado. Você poderá ser seu próprio boticário e decidir o que quer sentir hoje.

Sonia Mazetto – Gestora de Potencial Humano

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 Fabíola 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, Arenápolis, 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

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

EM TANGARÁ

Cafeicultor planta mata nativa para formar reserva legal



Propriedade exhibe hoje uma mata exuberante de espécies nativas

Cafezal ocupa cerca de 40% da propriedade

VIVIANE P. E OLMIR C.
Canal Rural Mato Grosso

Uma propriedade sem reserva legal, que hoje exhibe uma exuberante mata com espécies nativas e cuja consciência ecológica chegou também no cafezal, onde a irrigação tradicional foi substituída por gotejamento para economizar água. Assim é a propriedade Antônio Miguel Beitum, 70 anos, em Tangará da Serra.

Natural de Assis, região sudoeste de São Paulo, Antônio Miguel mora em Mato Grosso desde 1978. Foram 16 anos de trabalho duro até comprar uma propriedade rural no município de Tangará da Serra, onde vive com a famí-

lia, até hoje.

Os 25 hectares adquiridos ficam próximos à zona urbana, exatamente na região das nascentes do rio que abastece o sistema de água da cidade. Quando chegou a represa já existia, mas faltava algo.

“Não tinha nada. Você podia ver as pastagens que está aí. Os pastos vinham até na beira da represa. A gente teve esta iniciativa de reflorestar”, conta Antônio Miguel.

A iniciativa de reflorestar começou a tomar forma em 2008 quando o cafeicultor conseguiu mudas de espécies nativas, no viveiro da prefeitura.

Em cerca de dois anos, segundo ele, o plantio foi concluído. Foram plantadas aproximadamente 2,5 mil mudas. “Você tem que cuidar como se fosse uma lavoura. Você não vai aplicar herbicida, porque está próximo do rio. Tipo assim,

sai uma grama, você tem que ir lá e carpir cm a enxada. Limpando e cuidando e deixar a mata crescer e reflorestar”.

Exemplo - A mata plantada por Antônio Miguel cresceu e formou um corredor de cinco hectares que protege as nascentes e o leito do rio. A iniciativa dele, alguns anos depois, serviu de exemplo para um projeto desenvolvido com os proprietários de áreas vizinhas.

“Foi realizado um trabalho de visitas, um diagnóstico para identificação dos problemas e também um trabalho de conscientização desses produtores. Então, nós temos pequenos, médios e grandes produtores participando desse trabalho e nós vemos exemplos interessantes na Bacia do Queima Pé, onde já existe uma consciência de preservação”, comenta o consultor ambiental Décio Siebert.

MENOR IMPACTO

Cafezal com irrigação por gotejamento

O sustento da família do seu Antônio Miguel vem do cafezal que ocupa cerca de 40% da propriedade. A plantação é toda irrigada, mas a modalidade aplicada é a que causa o menor impacto ao meio ambiente. Os pés de café recebem água por gotejamento. Água que vem da represa.

“A gente gasta menos

água. Você sabe que hoje a preservação do meio ambiente é muito importante, de gastar pouca água. E outra coisa, diminui a mão de obra, porque se eu for trabalhar com outro tipo de irrigação dá muito serviço, enquanto o gotejo instalou as mangueiras de baixo do pé e ligou a bomba não tem mão de obra nenhuma”.

Segundo o produtor, o uso da irrigação ocorre nos meses de julho e

agosto, no forte da estiagem quando o cafezal floresce. São 16 mil pés de café clonal que mantém a tradição da família de cafeicultores. Seu Antônio Miguel planta, beneficia, faz a torra e vende toda a produção, cerca de 300 sacas por ano, direto ao consumidor.

“Com certeza ninguém fica sem o cafézinho, né? Tem que ter o cafézinho pra tomar, todo dia!”, diz ele.