



ARTIGO

**FELICIDADE E LIMITES:
COMO OS PAIS PODEM AJUDAR
SEUS ADOLESCENTES**

A adolescência é uma fase de muitas mudanças, tanto físicas quanto emocionais. Os adolescentes estão se tornando adultos e estão começando a formar suas próprias identidades. Isso pode ser um processo difícil e confuso, e os adolescentes podem se sentir pressionados a se encaixar com os seus pares.

Em meio a essas mudanças, é comum que os adolescentes questionem os limites estabelecidos pelos pais. Eles podem achar que os pais estão sendo chatos ou que estão impedindo que eles sejam felizes.

No entanto, se permitirmos que os adolescentes façam tudo o que querem, estamos, na verdade, roubando a chance deles de serem felizes.

Pai e mãe que chegaram até aqui, entendam uma coisa: FELICIDADE NÃO É AUSÊNCIA DE LIMITES. A felicidade é uma construção, que requer esforço e dedicação. Os adolescentes precisam aprender a lidar com as frustrações e a aceitar os limites da vida. Limites ajudam eles a se desenvolverem. Limites os ensinam a respeitar as regras e a tomar boas decisões. Eles também ajudam os adolescentes a desenvolverem a autonomia e a responsabilidade.

Limites fortalecem o relacionamento entre mães, pais e filhos. Quando os pais estabelecem limites de forma clara e consistente, eles demonstram amor e cuidado pelos filhos. Isso fortalece o relacionamento entre pais e filhos e ajuda os filhos a se sentirem seguros e amados.

MAIS ATENÇÃO PAI E MÃE: Regras e limites são construídos junto ao adolescente, não impostos de forma desrespeitosa e autoritária. E como fazer isso? Uma forma de estabelecer limites de forma respeitosa é envolver os filhos na construção das regras. Isso pode ser feito conversando com eles sobre o que acham importante e quais são as suas expectativas.

Ao envolver os filhos na construção das regras, vocês estão mostrando que os respeitam e que suas opiniões são importantes. Isso também ajuda a garantir que as regras sejam mais claras e justas.

Portanto, pais, é hora de rever os limites que vocês estabeleceram para seus filhos adolescentes. Eles são realmente necessários? Eles estão ajudando seus filhos a serem mais felizes e bem-sucedidos?

Se você não tem certeza, me mande uma mensagem. Meu trabalho é ajudá-lo a criar limites que sejam saudáveis, sustentáveis e que a fase da adolescência seja mais leve.

Euller Sacramento é Psicólogo Clínico
Instagram: @eulersacramento

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®
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

QUINTA-FEIRA

Comércio de Tangará não
abrirá no Dia de Finados



Trabalharão apenas os comerciantes que requereram espaço no entorno do Cemitério

**Atividades
essenciais,
como hospitais,
vão funcionar
normalmente**

Assessoria

Nesta quinta-feira, dia 2 de novembro, Dia de Finados, os estabelecimentos comerciais de Tangará da Serra permanecerão com as portas fechadas, conforme o Decreto nº 002, de 03 de janeiro de 2023, que estabelece os dias de feriados nacional, estadual e municipal.

Assim como o comércio, as repartições públicas do município de Tangará da Serra não funcionarão nesta quinta-feira, feriado nacional, retornando as atividades na sexta-feira, 3. Já nas escolas municipais, as aulas ficarão

suspensas nesta quinta e sexta-feira, retornando na segunda-feira, dia 6.

Com relação as administrações públicas do estado, não haverá expediente no feriado, com exceção das atividades consideradas essenciais, assim como hospitais e postos de combustíveis.

As agências bancárias também não estarão abertas para atendimento presencial ao público no Dia de Finados. A decisão segue a Resolução n.º 4.880, de 23 de dezembro de 2020, do Conselho Monetário Nacional, que não considera dias úteis para fins de operações bancárias feriados de âmbito nacional.

Na sexta-feira, 3, o atendimento ao público nas agências ocorre normalmente. Tanto no sábado, 4, quanto no domingo, 5, as áreas de au-

toatendimento dos bancos estarão disponíveis aos clientes para a realização de transferências e pagamento de contas.

COMÉRCIO NO ENTORNO DO CEMITÉRIO – Os únicos autorizados a comercializar produtos neste feriado de Finados serão os comerciantes e artesãos que requereram espaço/box no entorno do Cemitério Municipal Jardim da Paz. A concessão é regulamentada pelo Decreto Nº 429, de 22 de setembro de 2021 e possibilita o comércio de velas, flores, alimentação, artigos religiosos, entre outros, que tenha ligação direta com a data.

No entorno serão 67 boxes funcionando, sorteados entre os comerciantes, artesãos e autônomos que fizeram o requerimento junto a Prefeitura Municipal.

EM TODO O ESTADO

Sine-MT disponibiliza mais de 2,6 mil vagas
de emprego; em Tangará são 151 vagas

LAYSE ÁVILA / Setasc - MT

O Sistema Nacional de Emprego de Mato Grosso (Sine-MT), vinculado à Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc-MT), disponibiliza nesta semana 2.640 mil novas oportunidades de emprego para profissionais que queiram ingressar no mercado de trabalho. Os interessados devem procurar a unidade

mais próxima, dentre os 34 postos do Sine-MT instalados em 31 municípios do Estado, com os documentos pessoais e o comprovante de residência.

Em Tangará da Serra estão sendo ofertadas 151 vagas, em diferentes áreas, entre elas operador de caixa (31 vagas), ajudante de açougueira (15 vagas), auxiliar de armazenamento e auxiliar de limpeza (10 vagas cada), entre muitas outras.

O município de Rondonópolis tem 416 oportunidades; em Barra do Garças o Sine-MT contabiliza 315 oportunidades; e no município de Sinop são 265 vagas. Ao público em geral que mora em Cuiabá e Várzea Grande, estão disponibilizadas 314 vagas em áreas.

Quem tiver interesse também pode verificar as vagas ofertadas acessando o portal Emprego Brasil.