

DS

ARTIGO

MÃES: A IMPORTÂNCIA DA AUSÊNCIA SEM CULPA

Em meio ao turbilhão diário de responsabilidades e cuidados, é fácil perder-se no papel de mãe dedicada, esquecendo-se de uma verdade essencial: A NECESSIDADE DE MOMENTOS DE AUSÊNCIA. É preciso espaços para recarregar energias, onde possam ficar sozinhas consigo mesmas, sem interrupções, sem se sentir culpadas por priorizar seu próprio bem-estar. Esses momentos não são egoísmo, mas sim uma necessidade vital para equilibrar a maternidade com o autocuidado.

Nossa sociedade muitas vezes idealiza a mãe onipresente, aquela que está sempre disponível para os filhos, 24 horas por dia. No entanto, essa expectativa irrealista pode levar à exaustão e à perda da própria identidade. As mães também são indivíduos com necessidades, desejos e sonhos próprios. Negar a si mesmas o direito de satisfazer essas necessidades pode resultar em ressentimento e frustração, prejudicando, por fim, a relação com os filhos. É crucial compreender que uma mãe "presente" não é aquela que está fisicamente presente o tempo todo, mas sim aquela que passa o tempo com os filhos de forma significativa e consciente. Isso implica estar verdadeiramente presente no momento, oferecendo amor e apoio emocional quando estão juntas. No entanto, para ser capaz de proporcionar essa presença de qualidade, as mães precisam de intervalos regulares para se reconectar consigo mesmas.

Estes intervalos não são apenas uma pausa, mas uma necessidade para a saúde mental e emocional das mães. Permitir-se um tempo livre da culpa opressiva é essencial. Em vez de se sentir culpadas por não estarem constantemente disponíveis para os filhos, reconheça que esses momentos de ausência são investimentos em seu próprio bem-estar, o que, por sua vez, beneficia toda a família.

Quando uma mãe dedica tempo a atividades que ama, como se reunir com amigos, praticar um hobby ou simplesmente descansar em silêncio, ela está reabastecendo sua paciência e calma. Isso não apenas a fortalece emocionalmente, mas também a capacita a ser uma mãe mais compassiva e presente quando está com seus filhos. Um pote de paciência cheio permite gerenciar conflitos com serenidade, enquanto um pote de calma transbordante facilita o conforto diante do choro dos pequenos.

Portanto, é hora de abandonar a ideia da mãe perfeita e abraçar a realidade da mãe completa: uma mulher que, além de ser mãe, é um indivíduo com necessidades e desejos próprios.

Euller Sacramento é Psicólogo Clínico

Insta - @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

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, 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-ADIA 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

ig

@diariodaserra

FALTA DE CHUVA

Vereadores cobram Plano de Contingência para situação da água em Tangará

Cobrança feita durante sessão nesta terça

A preocupação se evidencia diante das previsões meteorológicas

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Preocupados com a falta constante de chuvas na região e, consequentemente, com o possível desabastecimento de água tratada aos tangarenses, que vereadores cobraram nesta terça-feira, 7 de novembro, durante Sessão Ordinária, um Plano de Contingência para o Serviço Autônomo Municipal de Água e Esgoto (Samae), caso a situação perdure.

De acordo com o vereador Eduardo Sanches (Republicanos), que esteve novamente nesta terça na Estação de Tratamento de Água (ETA) Queima Pé, a situação é preocupante, diante da redução considerável do nível de água.

“A gente tem acompanhado essa situação, desde a última sessão. Estive lá na quarta-feira passada e quinta [1 e 2 de novembro] e voltei hoje [terça-feira, 7]. Na semana passada foi aber-

ta a represa do Giocondo Vacari, que conseguiu contribuir positivamente na questão do nível reservatório, que se elevou em torno de 12 centímetros e deu suficiência em torno de 3 dias e meio do consumo de água”, relatou o vereador.

A represa, localizada a jusante da ETA Queima Pé, é reserva de segurança hídrica da cidade.

Agora, os técnicos estudam outras alternativas de segurança hídrica,

“

O que estamos cobrando é justamente esse plano de contingência

segundo o parlamentar. “Está sendo estudada a possibilidade de abertura da represa do Pezzini. Uma outra represa que apresenta uma quantidade de reserva ainda maior que do Giocondo, que se estima que deve ajudar nos próximos cinco a seis dias”, alerta.

“(…) mas, caso não

tenha precipitação nesta primeira quinzena de novembro e nos próximos 20 dias, realmente a gente pode passar por grandes dificuldades e não teria mais essas áreas de reserva para contribuir com a represa do Samae”, completa, ao destacar que a outra solução, feita em anos anteriores, é a transposição de água do Rio Russo. “É o que estamos cobrando é justamente esse plano de contingência, uma vez que nos próximos 15 a 20 dias não tem a precipitação”.

PREVISÃO - A preocupação se evidencia diante das previsões meteorológicas. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) a previsão é de chuva abaixo da climatologia (média) para muitos estados.

Para Tangará da Serra, nesta semana, a previsão é de pancadas rápidas de chuva e temperaturas elevadas, podendo chegar aos 37°C. Já para a próxima semana não há previsão de chuva e as temperaturas poderão chegar aos 45°. A previsão de chuva retorna somente no dia 20.