

ARTIGO

ELEVANDO A AUTOESTIMA
DOS ADOLESCENTES: UM GUIA
PARA PAIS E CUIDADORES

Na jornada turbulenta da adolescência, a autoestima é o solo fértil no qual o futuro de um jovem pode florescer. Pais e cuidadores observam, preocupados, enquanto seus adolescentes lutam contra a maré de inseguranças e dúvidas sobre si mesmos. Como podemos, então, ser o farol que guia esses jovens navegantes pelas águas por vezes tempestuosas da baixa autoestima?

Primeiro, é essencial reconhecer as conquistas dos nossos jovens, não apenas os grandes marcos, mas também as pequenas vitórias diárias. Um elogio sincero pode ser um simples, mas poderoso, impulso para a confiança. A comunicação é a chave: ouvir atentamente as preocupações do seu adolescente sem julgamento imediato abre um canal de confiança mútua e respeito.

Além disso, encorajar a independência e a tomada de decisões pode fortalecer o senso de competência e autossuficiência do jovem. Atividades que fomentam a responsabilidade pessoal, como um hobby ou um trabalho voluntário, permitem que o adolescente veja o impacto positivo de suas ações no mundo.

Para fortalecer a autoestima, é crucial também que os adolescentes se envolvam em atividades que despertem suas paixões e talentos. Seja arte, esporte, música ou tecnologia, encontrar uma área onde se sentem competentes e valorizados pode transformar a autoimagem de um jovem. Incentive o seu adolescente a explorar e a se dedicar a essas áreas, não apenas como uma forma de desenvolver habilidades, mas também como um meio de autoexpressão e autoconhecimento.

Não devemos esquecer que o modelo vem de casa. Os adolescentes muitas vezes espelham as atitudes dos pais. Assim, ao exibir uma imagem positiva de si mesmo e enfrentar os desafios com uma postura resiliente, você está indiretamente ensinando seu filho a fazer o mesmo. Por fim, é vital estar atento aos sinais de problemas mais sérios. A baixa autoestima pode, às vezes, ser um sintoma de questões mais profundas, como depressão ou ansiedade. Nesses casos, buscar o apoio de um profissional pode ser o passo mais amoroso e eficaz que um pai ou cuidador pode tomar.

Lembre-se: a adolescência é apenas uma fase, mas a autoestima construída durante este período pode durar uma vida inteira. Com paciência, compreensão e apoio, podemos ajudar nossos jovens a erguer-se firmes sobre o alicerce da própria autoaceitação.

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

 www.facebook.com/jornalds  @diariodaserra

REDE MUNICIPAL E ESTADUAL

Férias escolares iniciam
no próximo dia 22



As informações foram repassadas pelo secretário Wagner Constantino

Aulas da rede
municipal
iniciam em 05 de
fevereiro de 2024

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Após cumprido o calendário escolar de 2023, alunos das redes de ensino se preparam para gozar o período mais aguardado de todo o ano, as férias, que em Tangará da Serra iniciam no dia 22 de dezembro na rede municipal.

Em diálogo e balanço sobre o corrente ano, o secretário de Educação de Tangará da Serra, Wagner Constantino, esteve na manhã desta terça-feira, 5, reunido com diretores das escolas e disse que esse foi um ano de

muito trabalho e muitas conquistas.

Durante a reunião, que aconteceu no Centro Municipal de Ensino Especial Isoldi Stork, o secretário realizou apontamentos a serem implementados no próximo ano, mas destacou o comprometimento dos servidores com a profissão e, fez questão de parabenizar e agradecer a todos. “Tivemos um ano que foi muito difícil por causa do encerramento do concurso em junho e nesse ano não tivemos o seletivo e, nós conseguimos chegar ao final com todas as escolas funcionando muito bem”, pontua Wagner.

“Foi muita gente trabalhando bem mais por dia, mas nunca reclamaram. Muitos suprimam faltas

de outros, e fizeram de forma tranquila e por isso estamos finalizando esse ano, entregando o que nos propusemos a fazer”, ressalta.

Na oportunidade, Constantino aproveitou para lembrar que o período para matrículas de novos alunos inicia no dia 11 e revelou que o ano letivo de 2024 inicia na primeira segunda-feira de fevereiro, ou seja, no dia 5.

A expectativa é atender mais de 12 mil alunos, divididos nos 39 Centros Municipais de Ensino (CME's), na zona urbana, rural e território indígena.

Já nas escolas da rede estadual as aulas seguem até o dia 20 de dezembro. As férias serão de 30 dias entre dezembro e janeiro.

140 VAGAS

Aberto prazo de inscrição
para concurso da Unemat

DANIELLE TAVARES / Unemat

O prazo de inscrições para o concurso público da Unemat começou. A solicitação de isenção da taxa de inscrição pode ser feita até dia 11.

O edital prevê 140 vagas em cadastro de reserva, com possibilidade de lotação, para profissionais técnicos administrativos de nível médio, médio técnico e superior, nos 13 campi e na sede adminis-

trativa da universidade.

Para quem tiver o pedido de isenção indeferido e para candidatos pagantes, a inscrição deverá ser efetuada até o dia 4 de janeiro de 2024 (até as 16h), somente pela internet.

No ato da inscrição, o candidato deverá optar pelo cargo/especialidade, unidade de lotação e cidade de realização das provas. A taxa é de R\$ 80 para os cargos médio/técnico e de R\$ 100 para os cargos de nível superior.

PROVAS - As provas serão aplicadas no dia 3 de março de 2024, nas cidades de Cáceres, Cuiabá, Nova Xavantina, Sinop e Tangará da Serra, entre as quais o candidato poderá optar no ato da inscrição.

O concurso constará de provas objetivas para todos os cargos/especialidades, de caráter eliminatório e classificatório, bem como avaliação de títulos para os cargos de nível superior e nível médio técnico.