

DS

ARTIGO

O ASSUNTO É JANEIRO BRANCO

Resolvi falar sobre esse assunto, porque já enfrentei uma depressão e passei por altos e baixos. Como estamos iniciando um novo ano e temos o 'Janeiro Branco', quero deixar uma mensagem para todos, mas especialmente para quem está passando por alguma dificuldade que pode ser sintomas de ansiedade, depressão. Tudo começa no fator emocional.

Ah! Vale lembrar que não sou especialista no assunto, estou aqui apenas para dar um empurrãozinho e motivar as pessoas a buscarem ajuda. A quebra do estigma em torno da busca por ajuda é essencial para construir uma sociedade que valoriza a saúde mental tanto quanto a física.

O Janeiro Branco surge como um lembrete valioso sobre a importância da saúde mental, incentivando práticas que promovam o bem-estar emocional ao longo do ano. Cuidados diários desempenham um papel crucial na prevenção de problemas como depressão e ansiedade. A incorporação regular de exercícios físicos, a priorização de um sono adequado e a adoção de uma alimentação saudável são alicerces fundamentais para uma mente equilibrada.

Conforme especialistas, além desses cuidados físicos, técnicas de autocontrole como a meditação e reservar um tempo para reflexão são aliados poderosos na promoção da saúde mental. A prática constante dessas técnicas pode contribuir significativamente para a redução do estresse e o fortalecimento da resiliência emocional.

Contudo, reconhecer quando é necessário buscar apoio profissional é crucial. Psicoterapeutas e profissionais de saúde mental estão disponíveis para oferecer orientação e suporte personalizado. O recurso de apoio também está disponível na saúde pública. Nos municípios, a parceria com o Sistema Único de Saúde (SUS) possibilita os atendimentos através dos Centros de Atenção Psicossocial (Caps).

Manter conexões sociais também desempenha um papel vital. A solidão pode contribuir para problemas de saúde mental, enquanto relacionamentos significativos podem fornecer um importante suporte emocional. Invista tempo em cultivar e nutrir essas conexões, pois são alicerces valiosos para uma vida emocionalmente equilibrada.

Para quem convive com familiares, colegas de trabalho e amigos que passam por alguma situação relacionada a conflitos mentais, é preciso atenção e cuidado. Então, ouvir atentamente, demonstrar empatia e encorajar a busca por ajuda profissional são maneiras eficazes de auxiliar pessoas com conflitos mentais.

Resumindo, o Janeiro Branco nos convida a refletir sobre nossos hábitos diários, promovendo uma cultura de autocuidado e sensibilização. Ao adotar práticas que beneficiam a saúde mental e ao buscar apoio quando necessário, podemos construir uma base sólida para enfrentar os desafios emocionais e viver uma vida mais plena.

Em janeiro, colorimos nossas vidas com tons de esperança e reflexão. Assim como o branco simboliza novos começos, que este mês seja a tela em branco onde você escreverá os capítulos mais inspiradores da sua jornada. Vamos cultivar a saúde mental, regar nossos sonhos e florescer no jardim da positividade. Que esse mês seja o ponto de partida para uma vida plena e equilibrada.

Virginia Mendes é economista e primeira-dama de MT.

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

TANGARÁ E REGIÃO

120 novos gestores escolares da DRE Tangará são empossados



Novos gestores escolares da DRE Tangará

Eles atuarão nas escolas de sete municípios da região

REDAÇÃO DS / Assessoria Seduc-MT

Diretores, coordenadores pedagógicos e secretários escolares tomaram posse no último dia 4 de janeiro para atuarem no quadriênio 2024-2028 nas escolas estaduais de Mato Grosso. Ao todo são 2.500 gestores escolares, aprovados em processo seletivo, que iniciam as atividades no dia 5 de fevereiro, quando começa o ano letivo de 2024.

Os profissionais passaram por diversas formações para contribuir com a gestão escolar e o aprendizado dos estudantes, e vão atuar

nas 647 escolas de Mato Grosso.

Somente na Diretoria Regional de Educação do Polo Tangará da Serra, responsável por 40 escolas, distribuídas em sete municípios da região, foram 120 novos gestores escolares empossados em cerimônia realizada em Cuiabá, na noite da última quinta-feira. Pertencem à Diretoria Regional de Educação os municípios de Barra do Bugres, Porto Estrela, Nova Olímpia, Denise, Campo Novo do Parecis, Sapezal e Tangará da Serra.

Já na sexta-feira e sábado, 5 e 6 de janeiro, os gestores participaram de uma formação inicial em liderança e gestão escolar. “Todos eles terão um mandato de quatro anos e para início desse mandato eles passaram por uma

formação. Nós tivemos hoje [sexta] uma formação inicial que se estende até amanhã [sábado], e que para os diretores essa formação seguirá pelos próximos dois anos. Uma formação em liderança”, destacou o diretor Regional de Educação do Polo Tangará da Serra, professor Saulo Scariot.

Durante a solenidade, o secretário de Estado de Educação, Alan Porto, apresentou dados que mostraram um avanço de 28,4% no Indicador do Processo de Ensino e Aprendizagem (IPEA-MT) dos dois últimos anos, e estabeleceu uma nova meta para 2024, como parte do plano Educação 10 anos, que tem como objetivo colocar a educação pública de Mato Grosso entre as cinco melhores do país.

ANO LETIVO 2024

Matrículas Web para estudantes das escolas estaduais começam nesta segunda-feira

RAYANE ALVES / Seduc-MT

A Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) redefiniu o período de matrículas web para o ano letivo de 2024. As matrículas, que começariam no dia 28 de dezembro, passaram para os dias 8 e 9 de janeiro, nesta segunda e terça-feira.

Para os estudantes Público-Alvo da Educação Especial (PAEDE), as ma-

trículas acontecem 8 e 9 de janeiro. Do dia 11 ao dia 19 é o período de matrícula para os estudantes da capital, Cuiabá. E dos dias 12 a 19 de janeiro nos demais municípios.

Nas 26 escolas militares, o período de matrícula é de 8 a 12 de janeiro. As unidades possuem quase 18 mil estudantes matriculados e realizaram um exame seletivo no dia 26 de novembro para preencher 4.485 novas vagas em 2024.

“A Seduc e as escolas estaduais seguem empenhadas em garantir o acesso e a permanência dos estudantes na rede de ensino, contribuindo assim para o desenvolvimento educacional e social de Mato Grosso”, destaca o secretário de Estado de Educação, Alan Porto.

As 648 unidades escolares voltam com as aulas na rede estadual de ensino no próximo dia 5 de fevereiro.