



ARTIGO

JANEIRO BRANCO: A IMPORTÂNCIA DE UM OLHAR MAIS CUIDADOSO PARA A SAÚDE EMOCIONAL DE JOVENS MULHERES

São várias causas de sofrimento humano e cada pessoa tem, na sua história, as suas próprias dores. Mas, diante do sofrimento de jovens, é importante reconhecer as dores inerentes ao processo de crescimento, como também as alegrias.

Ao falar sobre o crescimento de uma adolescente, as comparações que fazemos não ajudam a compreender a complexidade e a diversidade do processo. A metáfora do desabrochar de uma flor ou a afirmação de que a menina se torna mulher quando se torna mãe (e quando ela menstrua se torna mocinha) são algumas formas comuns de se referir a esse crescimento. No entanto, cada experiência de vida é única. O certo é que uma adolescente está se despedindo da infância. Mas, talvez ela não queira se despedir porque se sente segura e protegida como criança.

Para quem cuida de adolescentes, é importante apontar as alegrias de crescer. O convite ao autocuidado é para que a adolescente consiga saborear o processo de amadurecimento com delicadeza, atenção e honestidade.

O autocuidado se refere a encontrar o próprio ritmo e se nutrir da própria seiva. O que nutre uma pessoa é a seiva que ela mesmo elabora. Somos alquimistas dos nossos processos internos. O autocuidado parte da premissa de que há assuntos que só a própria pessoa pode fazer por ela mesma. Para um crescimento gradual e saudável, a adolescente pode pouco a pouco ser incentivada a reconhecer os seus próprios gostos.

Uma educação para o autocuidado é facilitada quando os cuidadores se cuidam. A pessoa que se cuida tem a autonomia e a organização para viver a sua rotina com satisfação. É sobre fazer as pazes com o tempo, o que é o oposto da sensação de que se deve algo ao mundo e às pessoas. A organização nos ajuda a estabelecer uma relação mais tranquila com o tempo.

Há pessoas com facilidade para criar um senso de organização, mas, em geral, uma adolescente precisa de uma orientação para organizar uma estrutura, algo que se repete todos os dias e a ajuda a priorizar atividades. Um bom treino é arrumar o quarto e o armário. Na vida também arrumamos as nossas ações e relações.

A escola é um compromisso que promove a organização, mas além dele, é bom que a adolescente seja incentivada a buscar um encontro consigo mesma, longe das redes sociais, que dispersam a atenção.

Uma adolescente já tem as suas preocupações, que em geral se referem à própria identificação, aceitação por parte de outras pessoas e dificuldade em confiar em novas parcerias. A mente preocupada com os assuntos externos não favorece o olhar amoroso para nós mesmas.

Há quem diga que o que nos leva adiante e o que nos freia são amor e medo.

Como cuidado é a linguagem do amor, o autocuidado seria o amor-próprio, algo que nos enganamos quando pensamos que será alcançado. É mais honesto falar às adolescentes que o amor-próprio é um sentimento que cultivamos, como uma semente que regamos todos os dias, preparamos o solo para que ela cresça e floresça. É sobre estarmos atentas a cada germinação, flor e fruto. É um processo que não finda e é próprio de estar viva. Ser menos suscetível aos julgamentos de outras pessoas é parte da técnica de cultivo. Uma jardineira é confiante na sua observação, na sua relação com a terra. Como eu acredito que deva ser a educação emocional de uma adolescente: por analogia, a arte de cuidar do seu jardim.

Joana Viana é professora de ciências na prefeitura do Rio de Janeiro, bióloga e pedagoga. Com mestrado em Botânica e doutorado em Memória Social, além de atuar como técnica em assuntos educacionais na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, coordena projetos de extensão e cultura relacionados à sustentabilidade ambiental e à saúde.

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-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

NA PRÓXIMA SEMANA

Aprosoja realiza evento tecnológico em Campo Novo do Parecis



O CTECNO Parecis é uma área experimental conduzida pela Aprosoja-MT desde 2016

O CTECNO visa mostrar aos produtores formas de manejar o solo

DANIEL GUIMARÃES / Assessoria

A Associação dos Produtores de Soja e Milho de Mato Grosso (Aprosoja-MT) realiza nos dias 17 e 18 de janeiro a visita técnica no Centro Tecnológico Aprosoja (CTECNO) Parecis, em Campo Novo do Parecis. Produtores que se interessarem devem se inscrever gratuitamente pelo site da entidade, <https://eventos.aprosoja.com.br/evento/31>

O evento está sendo organizado pela equipe de Defesa Agrícola da Aprosoja-MT. Segundo a gerente de Defesa Agrícola, Je-

rusa Rech, o CTECNO visa mostrar aos produtores formas de manejar o solo, fazendo uso de plantas de cobertura e adubação correta.

“Esse ano, com as dificuldades enfrentadas na safra, devido ao atraso das chuvas, e consequentemente problema de déficit hídrico, a área conta com protocolos consolidados de plantas de cobertura que demonstram qual é a realidade do produtor. E a importância de se fazer bem feito um manejo de rotação de culturas e uso de plantas de cobertura”, disse.

O produtor que comparecer ao evento poderá conhecer sistemas de manejo que auxiliam na formação do perfil de solo, garantindo uma boa colheita nas próximas safras.

“Os protocolos vão desde rotação de culturas com a soja e o milho, manejos em adubação fosfatada, potássio, enxofre, dentre outros. Convidamos todos os produtores e técnicos a participarem”, encerrou.

CTECNO - O CTECNO Parecis é uma área experimental conduzida pela Aprosoja-MT desde 2016. O centro tecnológico fica localizado em uma área total de 88 hectares, com textura de solo entre 7 e 35 por cento de argila, destinada às pesquisas que auxiliam o produtor rural com áreas nessas condições.

Após a realização do CTECNO Parecis, será a vez da região do Araguaia receber o evento no dia 1º de fevereiro. No local predomina o solo siltoso.

AGUARDANDO LIBERAÇÃO DA RECEITA

Após 30 anos de abandono, ZPE de Cáceres tem obra concluída

MARIA JÚLIA SOUZA / Sedec-MT

A Zona de Processamento de Exportação (ZPE) de Cáceres teve a sua obra concluída em dezembro de 2023 e aguarda liberação da Receita Federal para funcionar. O Governo do Estado de Mato Grosso investiu R\$16 milhões no local, que deve começar a operar no primeiro semestre de 2025.

Segundo o secretário adjunto de Indústria, Comércio, Minas e Energia da Sedec, Paulo dos Santos Leite, apenas 9% da ZPE havia sido construída quando o Governo retomou a obra em 2019, que estava parada há 30 anos.

“O governador Mauro Mendes resolveu, em 2019, apoiar politicamente a ZPE, retomando uma obra que estava parada há décadas. Com as obras concluídas, faltam apenas questões burocráticas com a Receita Federal. O pedido

já foi protocolado e estima-se que o alfandegamento saia em janeiro de 2025 e a partir de então, as empresas possam começar a ser instaladas no local”, disse o secretário adjunto.

As ZPEs são distritos industriais incentivados, destinados a sediar empresas orientadas para o mercado externo. As empresas que se instalarem na ZPE têm acesso a tratamento tributário, cambial e administrativo especiais.