



ARTIGO

**FÉRIAS NA ADOLESCÊNCIA:
UM TEMPO PARA DESCOBERTAS
E CRESCIMENTO**

Chegou o momento tão esperado pelos adolescentes: as férias. É um período de descanso, descontração e diversão, mas também pode ser uma fase de importantes descobertas e crescimento pessoal.

As férias oferecem aos jovens a oportunidade de se desconectarem da rotina escolar e explorarem novas experiências. É um período em que podem se dedicar a hobbies, praticar esportes, viajar, fazer atividades em grupo ou mesmo ficar em casa e aproveitar momentos de lazer em família. Essas pausas da vida cotidiana são essenciais para o equilíbrio emocional e desenvolvimento saudável dos adolescentes.

Na busca por novas experiências, eles têm a chance de experimentar coisas novas, sair da zona de conforto e ampliar seus horizontes. Viajar para lugares diferentes, conhecer novas culturas, experimentar diferentes tipos de gastronomia ou desafiar-se com esportes radicais são oportunidades incríveis de crescimento pessoal. Essas experiências auxiliam na formação da identidade, ajudando-os a descobrir seus interesses, habilidades e preferências.

Um ponto relevante é a importância de interações sociais nesse período. Durante as férias, os jovens têm mais tempo para estarem com amigos, familiares e fazerem novas amizades. Essas relações são fundamentais para o desenvolvimento saudável da personalidade e a construção de habilidades sociais. Investir em momentos de lazer compartilhados, atividades em grupo e até mesmo em projetos sociais contribui para a formação de indivíduos mais resilientes e empáticos.

No entanto, é importante que os responsáveis estejam atentos ao bem-estar emocional dos adolescentes durante as férias. Algumas vezes, problemas como ansiedade, solidão ou dificuldades familiares podem ser intensificados nesse período. É primordial que os adolescentes tenham sempre alguém com quem possam contar, seja um amigo, um familiar ou mesmo um profissional de saúde mental.

Em resumo, as férias na adolescência são um momento valioso de descanso e diversão, mas também são cruciais para o desenvolvimento pessoal. Por isso, estimule-os a aproveitar esse tempo com equilíbrio, respeitando seus desejos e necessidades. Afinal, é durante as férias que os adolescentes têm a chance de vivenciar a vida de forma plena e significativa, criando memórias inesquecíveis que serão levadas para toda a vida.

Euller Sacramento é Psicólogo Clínico
Insta: @eullersacramento

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Colônia de Férias Cultural
inicia na próxima semana



As atividades acontecerão no Centro Cultural, a partir das 15h

Serão duas semanas de atividades, de segunda a sexta

FABÍOLA TORMES / Redação DS

A Secretaria de Cultura e Turismo de Tangará da Serra realizará a partir da próxima semana – de 15 a 26 de janeiro – mais uma edição da Colônia de Férias Cultural.

Serão duas semanas de atividades, de segunda a sexta-feira, com intuito de proporcionar momentos de lazer, diversão e aprendizagem cultural às

crianças que seguem em período de férias.

As atividades acontecerão no Centro Cultural Pedro Alberto Tayano Filho, sempre das 15h às 19h. Para participar, basta comparecer ao local, pois não é necessário fazer inscrição.

“O cronograma inicia no dia 15 de janeiro, quando erão ofertadas diversas atividades culturais com os nossos instrutores, dos diversos segmentos da cultura aqui do nosso município, e também teremos o aula de aerodance todos os dias da semana, de segunda a sexta, a partir

das 18h, aqui no Centro Cultural”, explica o secretário Wellington Machado Rondon.

As atividades iniciam com cinema das 15h às 16h, assim como atividades culturais diversas iniciando também às 15h e seguindo até às 19h.

A Colônia de Férias Cultural é indicada para o público acima de cinco anos (acompanhado do responsável). “Então, desde já, convidamos toda a população para vir participar. Um momento especial durante as férias, para quem está em casa, com tempo ocioso”, convida.

NA PRÓXIMA SEMANA

Estudantes vivem momento de expectativa para divulgação do resultado do Enem

Brasil 61

O resultado do Enem 2023 será divulgado na próxima semana, dia 16, e os candidatos tentam segurar a ansiedade para saber a nota recebida. De acordo com o Ministério da Educação (MEC), mais de 3,9 milhões de pessoas fizeram as provas nos dias 5 e 12 de novembro.

A avaliação individual das redações será disponibilizada 90 dias após a di-

vulgação dos resultados. Os textos são avaliados de acordo com as competências exigidas pelo exame e a nota máxima é 1000 pontos.

O resultado estará disponível na Página do Participante, que deve ser acessada com o login da plataforma gov.br.

Segundo o psicólogo Augusto Jimenez, é preciso manter a calma neste momento, além de ser fundamental contar com apoio psicológico. “Tem

que ter esse suporte, porque ela [a nota] pode vir tanto positiva como negativa. Respeitar o seu tempo, independente de qualquer objetivo, principalmente quando se trata de um vestibular, você tem que ter consciência disso”, pontua.

As notas dos “treineiros” — candidatos que fazem a prova antes da conclusão do ensino médio para testar os conhecimentos — serão divulgadas em março.