*Artigo

Você também pode se reciclar

Está pensando em como fazer de 2015 um ano verdadeiramente especial? Pois a palavra de ordem é: Reciclar. Reciclar é transformar o velho em novo. No caso dos comportamentos, esse processo leva você a um modo diferente de funcionar.

Existem duas reciclagens fundamentais que auxiliam nessa mudança, elas são ferramentas poderosas do autoconhecimento. Uma se refere ao estado emocional e a outra à parte prática do novo comportamento. Uma muda o estado de espírito, e a outra atua direto na parte prática do novo comportamento.

Quando você deseja apenas mudar as emoções precisa buscar mecanismos que ativem outras áreas do seu cérebro e ajudem a tirar foco do seu problema. Em vez de ficar remoendo uma mágoa durante todo o seu dia, comece por fazer algo simples e de que você gosta. O quê? Não se espante, as dicas são simples: ouvir uma música (claro, não vá escutar a que deixa você mais deprimido!), ler um livro, assistir a um vídeo ou filme, fazer atividade física ou mesmo cantar, por exemplo.

Há uma riqueza muito grande nesta simplicidade. Você precisa, de fato, acionar outra área do seu cérebro, pois não funciona apenas repetir para si: "Não vou me torturar", "não irei mais me aborrecer", "não falarei mais sobre isso"... O que acha que seu cérebro está fazendo neste momento? De nada adianta colocar o "não" na frase, porque seu cérebro está registrando as palavras "tortura", "aborrecer", "falar sobre isso" e ativará conexões neurais que têm ligação direta com elas.

Mudar estado emocional leva você a alterar sentimentos, entretanto, não necessariamente, muda comportamentos. Para isso, você precisará de exercício prático, treino e treino. Pode ser, inicialmente, um pequeno passo, mas no qual você faça realmente algo diferente, e que prossiga continuamente até dar passos mais largos e internalizar um novo virar hábito.

Sim, nada acontecerá se você não se dedicar. Aqui a mudança só acontece com a ação. Você vai começar a fazer ginástica todo dia de manhã? Pegue-se pelo seu colarinho e vá! É uma reciclagem, está colocando outro hábito em vez de ficar dormindo ou ficar na depressão, por exemplo. Ou, então, comece treinando a imaginação: visualize-se por um tempo fazendo esta atividade, durante uns dez dias: veja o relógio despertar, você está acordando, num determinado momento abre a janela e vai se exercitar. Subconscientemente, está contribuindo com informações emocionais no seu cérebro, isso ajuda a iniciar a mudança, mas não adianta ficar só por aí. Parta para a ação e seja feliz!!!

Tem algo de diferente que você gostaria de fazer e está protelando? Pegue sua lista de pendências, escolha a mais fácil de ser resolvida e proponha-se a realizá-la de hoje até uma semana. Se é algo que demanda tempo maior, comprometa-se a realizar o primeiro passo e a demarcar todas as próximas ações. Em uma semana! Sem enrolação!

E a cada passo que der, do fácil ao mais difícil recompense-se! É isso mesmo! É fundamental que você se abasteça de motivação se deseja mudanças em sua vida. Afinal, a felicidade não está no objetivo final, ela está no decorrer do caminho que percorre para alcançá-lo. Então, presenteie-se com o que lhe dá prazer, seja uma massagem, assistir a um filme, viajar ou mesmo procurar pela simplicidade de uma xícara de chocolate quente. O importante é descobrir o que faz você feliz no aqui e agora! Vá em frente!

Heloísa Capelas é autora do livro recém-lançado, o Mapa da Felicidade (Editora Gente). Especialista em Autoconhecimento e Inteligência Comportamental, atua no desenvolvimento do potencial humano há cerca de 30 anos.

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
Propriedade da Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
ISSN 2238-6467
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
Edição on-line desde 06 de setembro de 1997
ENDEREÇO
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Jardim do Lago II • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501
CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Novolândia, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal
Tiragem total: 1,5 mil exemplares
ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reiki
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
silvana@diariodaserra.com.br
REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br
DEPTO. DE ARTES
Gean Michel Lourenço Costa
Reinaldo Manarin Neto
CONTATO
da@diariodaserra.com.br
adm@diariodaserra.com.br
DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
Diário da Serra Editora e Publicadora Ltda
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 01
CNPJ 10.285.184/0001-37
PUBLICIDADE LEGAL
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.125/0001-07
GRÁFICA
Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
Av. Tancredo Neves, 1247 W
CNPJ 01.828.544/0001-09
CONTATO
da@diariodaserra.com.br
diariodaserra@terra.com.br
65 3326-4724
CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br

*Curtas

IFMT

515 vagas para Cursos Superiores presenciais são ofertadas pelo IFMT em 11 Campi (Cáceres, Campo Novo do Parecis, Cuiabá – Bela Vista, Cuiabá, Confresa, Juína, Pontes e Lacerda, Primavera do Leste, Rondonópolis, São Vicente e Sorriso) e 02 Núcleos Avançados (Campo Verde e Jaciara), pelo Sistema de Seleção Unificada (Sisu) 2015. As inscrições deverão ser feitas pelo site http://sisu.mec.gov.br e são gratuitas.

Requezitos

O estudante deve ter realizado a edição do Enem de 2014 e não pode ter zerado na redação. O sistema ficará disponível aos estudantes do dia 19 de janeiro até as 23 h e 59 min (horário de Brasília) do dia 22/01. O candidato deve estar atento para informar se ele concorre nas reservas de vagas (cotistas).

Consultas

A consulta pública às vagas desta edição do Sisu foi liberada na segunda-feira, 12/01. Durante o período de inscrições pelo Sisu, a classificação parcial e a nota de corte dos candidatos serão divulgadas diariamente para consulta. No próprio sistema, o estudante pode tirar dúvidas sobre notas de corte, datas das chamadas, período de matrículas nas instituições, resultados e lista de espera.

Chamadas

A seleção referente à primeira edição do Sisu 2015 será constituído de uma (01) única chamada, que será publicada no dia 26 de janeiro de 2015. Se houver vagas remanescentes após a chamada, agendada neste Edital nº 87/2014 -SISU, estarão serão preenchidas por candidatos que forem classificados nas vagas ofertadas pelo Edital nº 51/2014, isto é, destinadas aos Cursos Superiores dos Campi do IFMT.

Matrículas

Os candidatos aprovados deverão realizar as matrículas no período de 30 de janeiro, 02 e 03 de fevereiro de 2015. As matrículas da Chamada Regular serão efetuadas na Secretaria Geral de Documentação Escolar do Campus do IFMT, para qual o candidato se inscreveu e os candidatos devem apresentar a documentação exigida no edital no ato da matrícula.

IFMT Tangará

De acordo com o coordenador do Campus avançado de Tangará da Serra, Gilcélio Peres, o campus de Tangará oferece apenas cursos profissionalizantes e por isso não aderiu ao programa Sisu. Devido alguns tramites legais a implantação de cursos de nível superior está previsto somente para 2016.

Prêmio Petrobras

As inscrições para o Prêmio Petrobras de Jornalismo se encerram no dia 6 de fevereiro. Serão premiadas as melhores reportagens nacionais e regionais veiculadas em jornal/revista, televisão, rádio e portal de notícias nas áreas de Cultura, Esporte, Responsabilidade Socioambiental e Petróleo, Gás e Energia, além da melhor foto nacional e da melhor regional.

Melhor Reportagem

Na categoria Internacional, será escolhida a melhor reportagem ambientada no Brasil sobre qualquer uma das áreas citadas, desde que tenha sido escrita por correspondente de veículo estrangeiro que resida no país. Os trabalhos vencedores e seus autores serão conhecidos no primeiro semestre de 2015, no Rio de Janeiro.

*Bastidores da Política

VLT

Em reunião da diretoria na manhã de hoje, o Consórcio VLT Cuiabá decidiu que vai "abandonar" as obras de execução do modal de transporte estimadas em R$ 1470 bilhão. A medida das empresas Santa Bárbara, CR Almeida, CAF, Magna e Astep é devido a decisão do governador Pedro Taques (PDT) de paralisar todas obras.

Consórcio

Ainda hoje, o consórcio irá se reunir com o secretário de Projetos Estratégicos, Gustavo de Oliveira, para comunicar o desligamento do consórcio que já teria pareceres jurídicos que respaldam a decisão. A obra foi executada com base em financiamentos contraídos na gestão do ex-governador Silval Barbosa (PMDB) junto ao BNDES Caixa Econômica Federal.

Tribunal de Contas

Dados do Tribunal de Contas do Estado apontaram que o consórcio já recebeu o montante de R$ 900 milhões, o que corresponde a 60,6% do orçamento total. Deste valor, cerca de R$ 500 milhões foram gastos somente com material rodante – trilhos, vagões e os demais equipamentos do metrô de superfície com o modal que tem um percurso estimado de 22 quilômetros entre Cuiabá e Várzea Grande.

Novo empréstimo

Em novembro do ano passado, o governador Silval Barbosa (PMDB) solicitou a Assembleia Legislativa a autorização para realizar um empréstimo de mais R$ 200 milhões para execução do VLT. Estes recuros funcionaram como uma espécie de contrapartida do Estado aos financiamentos contraídos para conclusão do modal.

Ministério Público

O Ministério Público Estadual (MPE), por meio do promotor Wagner Antonio Camilo, pediu que o prefeito de Rondonópolis, Percival Muniz (PPS), determine a mudança da nomenclatura de duas avenidas da cidade. Ambas foram batizadas de "Avenida Governador Blairo Maggi" e "Avenida Percival Santos Muniz".

Comunicação

O governador Pedro Taques passou, na manhã desta quinta-feira, pela Secretaria Extraordinária do Gabinete de Comunicação Social, situada no Palácio Paiaguás. Taques ouviu as demandas dos servidores e destacou a importância do setor para que as ações do governo cheguem a toda a população do Estado.

Taques

O governador descartou a possibilidade de que seu gabinete fique de portas fechadas e afirmou que a Comunicação é um canal importante entre o Executivo mato-grossense e o cidadão. "Não é possível que fiquemos isolados. Nossas ações precisam ser mostradas. A Comunicação é essencial para que as nossas políticas públicas cheguem até os municípios".

Campos

Já o secretário Jean Campos, apontou a relevância da área meio para agir como interlocutora junto ao cidadão, de modo que este possa estabelecer um contato direto com o governo por meio das várias mídias. No encontro desta quinta, o governador ainda ressaltou a necessidade de resgate à autoestima do servidor público para que este possa desempenhar suas funções.

Juíza aponta "deficiência" e indefere recurso da AMM

Ilustração: Reinaldo Netto

A juíza Vandymara Zanollo, da 3ª Câmara Cível do Tribunal de Justiça, indeferiu o recurso interposto pela Associação Mato-grossense dos Municípios (AMM) contra a liminar que suspende os efeitos da lei da divisão do Fethab (Fundo de Transporte e Habitação), que prevê a destinação de 50% dos recursos do fundo para os 141 municípios. Na decisão, publicada ontem (14), a magistrada alegou erro no processamento do recurso. No despacho, a magistrada ressalta que foi verificada a formação deficiente de instrumento, tendo em vista que não foi jutantada aos autos a decisão com assinatura do juiz Gilberto Bussiki, que deferiu pedido da Aprosoja contra a lei. "Ressalto, por fim, que em se tratando de peça de cunho obrigatório, não há possibilidade de posterior juntada, uma vez que constitui ônus da parte recorrente instruir o petitório recursal na forma da lei, sendo inadmissível a conversão do recurso em diligência para a regularização da formação".