



ARTIGO

A IMPORTÂNCIA DE ESCUTAR EMOCIONALMENTE SEU FILHO

Em um mundo onde o ritmo acelerado muitas vezes dita nossas interações, é fácil esquecer a importância fundamental de simplesmente ouvir. No contexto familiar, a prática de escutar emocionalmente seu filho pode ser um dos gestos mais poderosos e significativos que um pai ou mãe pode oferecer.

Escutar emocionalmente vai além de ouvir palavras; trata-se de estar presente de corpo e mente, demonstrando interesse genuíno pelo mundo emocional do seu filho. É oferecer um espaço seguro onde ele pode expressar seus sentimentos, medos, alegrias e preocupações sem medo de julgamento ou crítica.

Quando os pais se comprometem a escutar emocionalmente seus filhos, estão criando uma base sólida para um relacionamento saudável e uma comunicação aberta. Este gesto simples demonstra ao filho que suas emoções são valorizadas, respeitadas e dignas de atenção.

Escutar emocionalmente vai além de ouvir palavras; trata-se de estar presente de corpo e mente. O ato de escutar emocionalmente também pode fornecer insights valiosos sobre o bem-estar emocional e mental do seu filho. Muitas vezes, as crianças e adolescentes não têm as habilidades verbais para expressar completamente seus sentimentos, e é através de sinais não-verbais, mudanças de comportamento ou até mesmo silêncios que eles compartilham suas preocupações internas.

Além disso, ao oferecer um ambiente de escuta empática e acolhedora, os pais estão modelando habilidades importantes de comunicação e empatia para seus filhos. Eles aprendem que é seguro expressar suas emoções e que seus sentimentos são levados a sério, preparando-os para relacionamentos mais saudáveis e gratificantes no futuro.

É importante ressaltar que escutar emocionalmente não requer necessariamente uma resposta imediata ou uma solução para os problemas do seu filho. Às vezes, tudo o que eles precisam é de alguém para ouvir, validar seus sentimentos e oferecer apoio incondicional.

Entretanto, se surgir a necessidade de intervenção ou orientação adicional, os pais podem usar esses momentos de escuta como uma oportunidade para explorar questões mais profundas e ajudar seus filhos a desenvolver habilidades de enfrentamento e resiliência.

Em um mundo cheio de distrações e demandas, reservar um tempo para escutar emocionalmente seu filho pode parecer um desafio. No entanto, os benefícios desse simples ato valem muito mais do que qualquer tempo investido.

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

CULTIVANDO ÁGUA BOA

Gestão Municipal apoia projeto de recuperação das nascentes dos rios Queima Pé e Ararão

Foto: Neusino Pereira/Assessoria de Comunicação



Lançamento do projeto com plantio de mudas de árvores nativas

O lançamento aconteceu na Nascente 060, afluente do Queima Pé

ALEXANDRE ROLIM/ Assessoria

O Prefeito Vander Masson participou na manhã desta terça-feira, dia 19 de março, do lançamento do projeto "Cultivando Água Boa Tangará", realizado pelo Instituto Pantanal Amazônia de Conservação (IPAC) e pelo Rotary Club Tangará da Serra Cidade Alta, recebendo total apoio da Prefeitura Municipal de Tangará da Serra. O lançamento, com plantio de mudas de árvores nativas, aconteceu na Nascente 060, afluente do Rio Queima Pé.

Alunos dos Centros Municipais de Ensino Fábio Diniz Junqueira e Décio Burali, e do Colégio Avance, participaram do lançamento e tiveram a oportunidade de plantar árvores nativas que em breve transformarão o cenário dessa localidade.

Para o Prefeito Vander o projeto é primordial para Tangará da Serra, pois representa a recuperação e conservação de rios importantes situados no entorno da cidade, além de promo-

ver a conscientização da população, em especial das crianças. “São dois fatores importantes que merecem destaque nesse projeto: primeiro o fato de promover a recuperação das nascentes dessas duas bacias e por outro lado ter as crianças aqui participando disso significa conscientização”, destacou.

Masson lembra que Tangará da Serra enfrentou situações críticas de abastecimento de água ao longo dos últimos anos e que recuperar e conservar o Queima Pé e demais rios do município é o primeiro passo para garantir um futuro com segurança hídrica.

“Essa é apenas a primeira nascente que vamos recuperar

“Este projeto visa a revitalização das bacias dos rios Queima Pé e Ararão, trabalhando especificamente em cima das nascentes. Hoje estamos trabalhando aqui nessa nascente, a Nascente 060, é um corpo hídrico que deságua no Queima Pé, essa é ape-

nas a primeira nascente que vamos recuperar”, destacou o Presidente do Rotary Cidade Alta, Vitor Azarias Campos.

Ele explica que os trabalhos incluem a desobstrução do olho d’água, a implantação de curvas de nível para evitar enxurradas, além do reflorestamento num raio de 50 metros no entorno da nascente e a instalação de dezenas de drenos para infiltração das águas das chuvas.

A estudante Emanuele, do CME Décio Burali, ouviu atentamente os objetivos do projeto e ao ser questionada sobre a importância da ação, ela tem uma resposta na ponta da língua. “Plantando árvores e cuidando do meio ambiente vai evitar esse calor, que nos últimos dias fez muito calor, ajuda a ficar menos quente e também a acumular água [no lençol freático] para no futuro a gente ter água”, disse.

Participaram do lançamento do projeto a Primeira-dama, Silvana Lô Masson, o Secretário de Meio Ambiente, Palmínio Garrido, o Secretário de Infraestrutura, Magno César Ferreira, o Diretor do Samae, Marcos Scolari, o Governador do Rotary - Distrito 4440, Jânio Sidney Bonfochi, Secretários Municipais e outras autoridades do Município.