

DS

ARTIGO

BEM-ESTAR DIGITAL:
AME-SE MESMO
LONGE DAS TELAS

Nessa semana, celebramos em 5 de maio, o Dia do Bem-estar Digital. A data integra um movimento global que visa a construção de uma relação mais saudável com a tecnologia. Nesse sentido, é importante refletir sobre como o conteúdo que consumimos online pode enriquecer ou empobrecer nosso bem-estar.

Um estudo realizado pela Universidade de Michigan revelou uma correlação direta entre o uso excessivo de redes sociais e o aumento de sentimentos de solidão e depressão. Este dado alarmante reforça a importância de filtrar ativamente o conteúdo que permitimos em nossas vidas digitais.

A analogia de que somos a média das cinco pessoas com quem mais convivemos é amplamente conhecida, mas no âmbito digital essa máxima ganha uma nova dimensão. Com mais horas gastas online do que em interações físicas, torna-se crucial reconhecer que as figuras que seguimos nas redes sociais exercem uma influência significativa sobre nós.

A influência digital vai além da inspiração. Ela consegue moldar nossa autoimagem e percepções do mundo. Cada um de nós, independentemente do número de seguidores, exerce alguma forma de influência digital. Esse reconhecimento impõe a responsabilidade de escolher conscientemente quem nos influencia e de que maneira.

A influência digital vai além da inspiração

Optar por ser influenciado por vozes que promovem crescimento e positividade deve ser uma prática fundamental na sua jornada digital. Escolher seguir perfis e páginas que nutrem nossa mente e evitar aqueles que contribuem para a ansiedade ou negatividade precisa estar no topo das suas prioridades. Afinal, a exposição contínua a conteúdos tóxicos pode levar a um ciclo prejudicial, reforçado pelos algoritmos que nos encorajam a permanecer engajados com os mesmos tipos de conteúdo.

Desenvolver um consumo crítico de informações tornou-se, então, uma habilidade indispensável. Identificar e evitar fake news e conteúdos enganosos, buscando fontes confiáveis, é parte de manter uma dieta digital saudável. Ser um “jardineiro digital”, cultivando uma paisagem online repleta de verdades e conteúdos enriquecedores, é uma meta a ser alcançada.

Realizar uma curadoria consciente do conteúdo digital que consumimos é essencial para garantir que nosso engajamento online seja benéfico e enriquecedor. Ao fazer uma seleção criteriosa do que permitimos entrar em nosso espaço digital, podemos proteger nossa saúde mental e promover nosso crescimento pessoal.

Faça o teste aí no seu celular, a cada vídeo ou publicação que aparecer no seu feed, se pergunte: “Este conteúdo acrescenta valor à minha vida?”, “Como me sinto após clicar este conteúdo?”, “Ele reflete meus valores e crenças”, “Ele me inspira a ser uma pessoa e um profissional melhor?”, “Ele me coloca em uma posição onde me comparo negativamente com outras pessoas?”.

Essa reflexão te ajudará a alimentar a sua mente com conteúdo que nutre e não que esgota! Afinal, o maior like que você pode dar é amar a si, mesmo longe das telas.

Rafael Terra é especialista em tendências digitais e autor do livro Bem-estar Digital, futuro lançamento da DVS Editora

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

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

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

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-ADIA 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

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

FMDCA E FUMAPPI

Prazo para contribuintes destinarem parte do Imposto de Renda a instituições encerra no final de maio

DESTINE PARTE DO SEU IMPOSTO DE RENDA PARA O FUNDO MUNICIPAL DO IDOSO E CONTRIBUA COM A CAMPANHA EM DEFESA DAS PESSOAS IDOSAS DE TANGARÁ DA SERRA.

CMDDP

CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

Apoio

PREFEITURA MUNICIPAL DE TANGARÁ DA SERRA

"SEU IMPOSTO DE RENDA PODE SER A AJUDA QUE ALGUÉM ESPERA"

UMA PEQUENA PARTE DO SEU IR 2024 FAZ UMA GRANDE DIFERENÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

Tangaraenses podem destinar parte do seu Imposto de Renda

22 instituições de Tangará estão aptas a serem beneficiadas

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Contribuintes que ainda não realizaram a Declaração de Imposto de Renda poderão de uma forma muito fácil contribuir com cerca de 22 instituições em Tangará da Serra, aptas a serem beneficiadas com recursos.

Através da Campanha “Leão Tem Coração”, os idealizadores objetivam incentivar pessoas físicas e jurídicas a destinarem parte do Imposto de Renda para o Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (FMDCA) e para o Fundo Municipal de Apoio à Política da Pessoa Idosa (FUMAPPI), no ato de sua declaração anual. A campanha

conta com a adesão do Conselho Regional de Contabilidade de Tangará da Serra, através do contador Claudemir Inacio Paulus, delegado da 16ª Delegacia, que realiza junto aos contabilistas um trabalho intenso no sentido de que os profissionais incentivem seus clientes na hora de realizar o imposto a fazerem a destinação.

De acordo com o presidente do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) Rui Wolfart, a destinação é uma forma de contribuir para que essas instituições façam o que o serviço público, muitas das vezes, não consegue. “Em vez de remeter a Brasília, aquele sumidouro de recursos, esse dinheiro pode ficar aqui”, ressalta Wolfart.

A destinação pode ser feita até o dia 31 de maio de 2024, prazo final para a declaração. Para parti-

cipar basta que o cidadão que fizer a sua declaração do imposto de renda comunique seu contador ou escritório de contabilidade para efetuar a doação.

Os tangaraenses podem destinar parte do seu Imposto de Renda devido (imposto a pagar) inclusive o retido na fonte, sendo para pessoa física permitido o percentual de 3%. Basta escolher esta opção durante o ato de declaração no site da Receita Federal. Além disso, contribuintes de outros municípios também podem destinar recursos para as instituições tangaraenses.

Cabe salientar que no ano passado, dentre toda a população de Tangará da Serra, apenas 400 pessoas destinaram aos Fundos Municipais dos Direitos da Criança e do Adolescente e de Apoio à Política da Pessoa Idosa.

ESCRITURAS DEFINITIVAS

Governo de MT dá início à força-tarefa para regularizar imóveis urbanos em Nortelândia

CAROLINE RODRIGUES / MT Par

O Governo de Mato Grosso, em conjunto com a Comissão de Assuntos Fundiários da Comarca de Nortelândia, deu início à escrituração dos espaços urbanos do município, instituindo a matrícula imobiliária mãe. O processo agora avança para a fase de cadastro dos moradores e emissão de escrituras em todo o núcleo urbano da cidade.

Após 70 anos de existência, muitos nortelandenses ainda não possuem a segurança jurídica de possuir legalmente um imóvel, o que restringe o acesso a financiamentos e dificulta procedimentos como inventários e partilhas. O processo de regularização, conduzido pela MT Participações e Projetos S/A – MT Par, resultou de um trabalho criterioso que identificou poucas matrículas de imóveis e cartas

de aforamento nos cartórios locais.

Em parceria com o Consórcio Intermunicipal, a Prefeitura de Nortelândia e a Comissão de Assuntos Fundiários, liderada pela juíza titular Lorena Amaral Malhado, o Governo de Mato Grosso iniciou os trabalhos. Os primeiros resultados incluem a definição dos processos de regularização e a abertura da primeira matrícula, um passo significativo rumo à legalização.