

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

JORNAL DIÁRIO DA SERRA
Propriedade da **AJOTA**
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA
CNPJ: 29.464.235/0001-16
ISSN 22386467

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes Homs

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

ENDEREÇO: Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque
Mansões - 78302-028 Tangará da Serra-MT

TIRAGEM:1 MIL EXEMPLARES
CIRCULAÇÃO: Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenápolis, Nortelândia e Santo Afonso.
CENTRAL DO ASSINANTE:
(65) 3326-4724

f

@

/jornalds

CURTAS//

SESSÃO ADIADA

A Câmara Municipal de Tangará da Serra alterou a data da 15ª Sessão Ordinária que seria realizada nesta terça-feira, 14, para a quarta-feira, 15. O adiamento foi em razão do feriado municipal desta segunda-feira, 13, em que o Município completou 48 anos de emancipação. A sessão acontecerá a partir das 14h.

PINT OF SCIENCE

Pint of Science, a maior iniciativa de divulgação científica do mundo, iniciou nesta segunda, 13, em Tangará. O evento, que é gratuito e aberto ao público, leva conhecimentos para além das universidades e promove discussões em bares da cidade. Assim como no ano passado, o evento está sendo realizado por professores e estudantes da Unemat.

PROGRAMAÇÃO

O evento científico segue até quarta-feira, 15 de maio. Para esta terça a programação será no Chopp Inbox, com dois temas em discussão: “Cigarros Eletrônicos: Tendência ou Armadilha para os Jovens?”, que irá abordar os mitos e verdades sobre esses dispositivos, e o “Fim da picada? Dengue, Zika, Chikungunya: Transmissão, Sintomas e Tratamento”.

ARTIGO//

Qualidade de vida afeta produtividade no trabalho

Uma pesquisa recente da Great People e Great Place to Work (GPTW, 2023) apontou que 51,4% dos brasileiros se sentem impactados negativamente pelo trabalho. Saúde mental e física, qualidade do sono e relações familiares foram as áreas citadas como mais prejudicadas. Diante desse contexto, precisamos urgentemente falar sobre a importância da qualidade de vida e produtividade. Não há dúvida que a empresa ou organização precisa se conscientizar da importância de trabalhar práticas comportamentais para melhorar o desempenho pessoal, a qualidade de vida e as habilidades pessoais dos colaboradores, contribuindo assim com a construção do conhecimento incluindo metas, planejamento e autorrealização, o que geralmente é um trabalho de longo prazo. Para começar, é muito importante entender dois aspectos sobre o comportamento dos seus colaboradores. O primeiro deles consiste nas emoções, que precisam ser equilibradas e gerenciadas, jamais reprimidas; já o segundo ponto compreende inúmeras transformações do colaborador, que em médio e longo prazo precisa receber todo apoio da empresa para alinhar objetivos de vida e profissionais. Trabalhar esses aspectos básicos exige a geração de novos recursos, de modo a capacitar o colaborador para mudanças de mentalidade

que incluam novas perspectivas, ideias, comportamentos, objetivos, confiança, crenças positivas, motivação enfim, mentalidade de crescimento que gere melhorias tanto pessoal quanto profissionalmente. Embora não seja normal aquela “sensação ruim” aos domingos, antes da volta ao trabalho na segunda-feira, de acordo com a pesquisa da Great People & GPTW, ela é sentida por 55,78% dos entrevistados, com prevalência maior entre os mais jovens: 11,49% do ‘baby boomers’ a sentem, enquanto 57,39% da ‘geração Z’ têm o sentimento. Sim, gestores, temos que olhar para isso! Esses números indicam que as pessoas muitas vezes não encontram propósito ou sentido no trabalho que fazem ou até que o pagamento não compense quando outros pilares da qualidade de vida são constantemente afetados, como não ter tempo ou estar muito cansado para fazer exercícios físicos, não conseguir realizar atividades de lazer, hobbies e ter momentos de qualidade com a família. A pergunta é: como gestores e profissionais de recursos humanos podem criar uma cultura de cuidado em suas organizações? A primeira recomendação é promover programas internos com incentivos positivos para que o colaborador cuide bem da saúde. Como as pessoas passam boa parte do dia no trabalho, a empresa tem muitas oportunidades para ajudar nesse aspecto: se beber mais água é bom para a saúde, ela deve ser fácil de acessar. Se exercícios são importantes para nosso vigor físico, por que não implantar um programa que engaja os colaboradores em atividades regularmente? Esse mesmo raciocínio pode ser usado para evitar que hábitos ruins para a saúde ocorram no ambiente de trabalho. Pode ser uma delícia comer salgadinhos gordurosos, mas pode ser uma boa ideia

tornar o acesso a eles mais difícil. Até porque, determinados alimentos (como frituras) podem gerar perdas substanciais em tempo produtivo. O ideal é que a empresa ajude o funcionário a se concentrar apenas em hábitos que realmente melhoram a vida, o que naturalmente vai gerar benefícios que afetarão positivamente o próprio trabalho, dentre eles, podemos destacar mais energia, sistema imunológico mais forte, bom humor e longevidade. Por fim, vamos falar em gerenciamento de estresse e da ansiedade (visto que o Brasil está no ranking dos países mais ansiosos do mundo) e que requer uma cultura corporativa saudável, levando em conta os pilares da qualidade de vida, que compreendem qualidade de sono, tempo de descanso, relações familiares, contato com a natureza, alimentação saudável, exercício físico regular, entre outras atividades de autocuidado que influenciarão no bem-estar e na produtividade. Uma frase do escritor e palestrante norte-americano Robert Karch, reconhecido mundialmente como autoridade na área de promoção de saúde e membro dos conselhos da AAPM (American Association of Preventive Medicine) e da HERO (Health Enhanced Research Organization) diz assim: “Nem todas as empresas precisam investir em qualidade de vida, promoção de saúde ou coisa parecida. Só aquelas que querem ser competitivas no século XXI”.

Danielle Ruiz, palestrante e coaching de alta performance, Master programação neuro-linguística, Gestão de Equipes, A ciência do bem-estar pela Universidade de Yale



DESFILE CÍVICO MARCA O 48º ANIVERSÁRIO DE TANGARÁ DA SERRA

Muitas estão sendo as comemorações em Tangará da Serra, pelos seus 48 anos de emancipação. Para resgatar a cultura e as quase cinco décadas da história da cidade, e, com isso, valorizar aqueles que por aqui passaram e ainda estão, que aconteceu na tarde desta segunda-feira, 13 de maio, data do aniversário do Município, mais um tradicional desfile cívico. O evento reuniu diversas escolas, entidades e instituições, todas celebrando a história, a diversidade cultural e as riquezas tangaraenses.

O Centro Municipal de Ensino Antenor Soares foi uma das escolas participantes, que levou a cultura de Tangará, inclusive a cultura digital ao desfile, e entre os nomes homenageados o Diretor do Jornal Diário da Serra, Mano Reski.

“Pensando que o desfile é para comemorar os 48 anos de emancipação, pensamos em fazer uma homenagem as pessoas de Tangará, pessoas que se destacam, que levam o nome de Tangará para outras regiões, Estados e países, que fazem nossa cidade ser conhecida além dos limites de Tangará. Então pensamos na cultura, nos nossos

músicos, nos nossos dançarinos (...) e nos jornalistas”, resume a diretora do CME Antenor Soares, Adriana Cristina Bester.

Mano Reski chegou em Tangará da Serra no ano 1986, trabalhou na Rádio Pioneira e na extinta TV Terra. Em 11 de novembro de 1996 fundou o Diário da Serra e em 2008, com um grupo de amigos, fundou a Rádio Serra FM. Ele ainda, além da escola, também foi homenageado no último sábado, 11, pelo Executivo Municipal e recebeu o prêmio Nossa Terra, Nossa Gente das mãos do prefeito Vander Masson e da primeira-dama, Silvana Lô Masson. Além dele, outras pessoas que contribuíram e contribuem com o desenvolvimento do Município foram lembrados.



FOTO: DIVULGAÇÃO