

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//

ENCERRANDO

Interessados em retomar os estudos devem aproveitar a oportunidade da Escola Técnica Estadual de Tangará da Serra, da Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação (Seciteci), que está com inscrições abertas para o processo seletivo dos cursos profissionalizantes de nível médio Técnico de 2024 e processo se encerra nessa segunda-feira, dia 18 de junho.

OPORTUNIDADE

Nesta nova oportunidade, a Escola Técnica Estadual está ofertando gratuitamente os cursos Técnico em Logística e Técnico em Agronegócio de forma totalmente gratuita. Os requisitos para se candidatar aos cursos são: ter no mínimo 17 anos completos e ter concluído o Ensino Médio ou estar estudando a partir do 2º ano do Ensino Médio.

PELO SITE

Para se inscrever é preciso preencher o formulário com os dados pessoais e vaga que deseja se candidatar, disponível no site <https://www.secitec.mt.gov.br/editais>; e realizar a prova objetiva agendada para o dia 30 de junho, em local a ser divulgado no Portal do Processo Seletivo, no site da Seciteci.

ARTIGO//

Usando o mecanismo gerador da ansiedade a seu favor

Para mim, um dos pontos mais fascinantes no estudo da neurociência aplicada ao desenvolvimento pessoal é descobrir, cada vez mais, o poder da mente humana. Esse poder pode ser usado tanto para o nosso bem quanto para o nosso mal. O que definirá a forma como uma pessoa o usará é, em grande parte, a conscientização de que esse poder existe e está à disposição de todos nós. Usarei aqui o exemplo da ansiedade para observar como é possível anular seus efeitos e redirecionar pensamentos a nosso favor, quando tomamos consciência do poder mental de criação de realidades futuras. A mente humana possui a capacidade formidável de imaginar e criar realidades que ainda não existem. Esse poder, quando mal compreendido ou mal utilizado, gera ansiedade. A ansiedade, em essência, é a antecipação negativa de eventos futuros que, muitas vezes, nunca irão ocorrer. É a nossa mente projetando cenários

os negativos e nos fazendo acreditar que eles são inevitáveis. Esse ciclo, emocionalmente doloroso, pode ser paralisante e prejudicial à nossa saúde mental e física. Porém, a boa notícia é que é possível usarmos esse poder mental criador de realidades futuras para o nosso bem. Em vez de focar em possíveis falhas, problemas e catástrofes, sobre os quais muitas vezes não temos controle, podemos direcionar nossa imaginação para criar cenários positivos e construtivos do futuro. Essa prática nos traz clareza e motivação para perseguir objetivos que nos levarão ao nosso desenvolvimento integral - físico, intelectual e espiritual. Para isso, é fundamental reconhecer quando estamos entrando em um ciclo de pensamento ansioso. Precisamos estar atentos aos nossos pensamentos e identificar os “gatilhos da ansiedade”. Isso nos permite pausar e questionar esses pensamentos. Podemos nos perguntar: “Qual é o sentido de eu me preocupar com algo que nem aconteceu?”, “Isso está sob o meu controle?”, “Se acontecer e estiver sob meu controle, como posso usar minhas habilidades para lidar com essa situação?” Após questioná-los, devemos redirecionar o foco do poder mental criador de realidades futuras do mal para o bem. Essa mudança de foco tende a amenizar ou até mesmo eliminar os efeitos da ansiedade.

Definir objetivos específicos para o nosso desenvolvimento e visualizá-los com detalhes, antes de acontecerem, é uma excelente forma de redirecionar o poder mental criador de realidades futuras a nosso favor. Quando temos uma visão clara de onde queremos chegar, fica mais fácil tomar as ações necessárias para alcançar nossos objetivos. A visualização ou criação de realidade futura nos permite experimentar, mentalmente, a realização antes de alcançá-la, aumentando nossa confiança, perseverança, paciência e determinação. Essa breve análise nos permite perceber que a mente humana é uma ferramenta poderosa, capaz de gerar tanto ansiedade quanto realização. Ao compreender e controlar nosso mecanismo de criação de realidades futuras, podemos anular os efeitos da ansiedade. Tome consciência desse poder mental e use-o a seu favor, visualizando a realização de suas metas. Assim, você não apenas controlará a ansiedade, mas também dará passos concretos em direção ao desenvolvimento pessoal integral.

Lucas Oliveira de Sousa
é professor da UFMT e palestrante.



UNEMAT ABRE SELEÇÃO ESPECIAL PARA INGRESSO NO SEGUNDO SEMESTRE; INSCRIÇÕES SÃO GRATUITAS E ON-LINE

A Universidade do Estado de Mato Grosso (Unemat) divulgou na quinta-feira, dia 13, o edital de abertura da Seleção Especial para Vagas ‘não preenchidas’, para ingresso no segundo semestre letivo de 2024.

Ao todo são 1.378 vagas em 24 cursos em 11 municípios: Alta Floresta, Barra do Bugres, Cáceres, Diamantino, Juara, Nova Mutum, Nova Xavantina, Pontes e Lacerda, Rondonópolis, Sinop e Tangará da Serra.

Os candidatos poderão participar com notas das três últimas edições dos vestibulares realizados da Unemat (2022/2, 2023/2 ou 2024/1), com as notas do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) em umas das cinco últimas edições (2019, 2020, 2021, 2022 ou 2023) ou com histórico escolar do Ensino Médio. “Essa é uma ótima oportunidade para quem quer retornar aos estudos. Uma universidade pública, que oferece ensino totalmente gratuito e de qualidade, com professores capacitados e diversas opções e áreas de especialização. Uma forma de dar uma grande guinada na vida”, destaca o diretor político-pedagógico e financeiro do Câmpus de Tangará da Serra, Ariel Lopes Torres. A divulgação do desempenho preliminar será



FOTO: DIVULGAÇÃO

no dia 11 de julho, com interposição de recursos no dia 12 de julho e o resultado dos recursos sendo divulgado no dia 16 de julho.

O resultado final e a 1ª chamada da Seleção Especial serão divulgados no dia 16 de julho. Os aprovados farão a matrícula nos dias 17, 18 e 19 de julho, e receberão e-mail para ativar cadastro no Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (Siga) no dia 24 de julho.

A 2ª chamada será publicada no dia 24 de julho, com matrículas realizadas nos dias 25 e 26 de julho.

Qualquer dúvida, basta entrar em contato com a Diretoria de Gestão de Concurso e Vestibulares (Covest) pelo e-mail vestibular@unemat.br ou pelo telefone (65) 98120-0095.

Expoflor

Com vendas extraordinárias, a maior exposição de flores e plantas de Tangará da Serra – a Expoflor, promovida pela Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) de Tangará da Serra, se encerrou no sábado, dia 15, com todas as metas superadas, conforme a organização do evento que havia planejado o término para o meio-dia. “Na manhã de sábado, dia 15, já não tínhamos produtos para oferecer”, informa o presidente da Apae, Alceu Grapégia.