

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 Homsí (DRT-MT 1302)

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
Fundado em 11 de novembro de 1996
Edição online desde 06 de setembro de 1997

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:   /jornalds
(65) 3326-4724 

CURTAS//

CONFERÊNCIA

A Seduc-MT divulgou a relação das 50 escolas da rede estadual selecionadas para participar da etapa estadual da VI Conferência Nacional Infanto-juvenil pelo Meio Ambiente (CNIJMA), que acontecerá no Hotel Porto Cercado, em Pocone-MT. A seleção ocorreu entre os dias 7 e 11 de julho, durante as conferências regionais.

SELECIONADAS

Da DRE Tangará da Serra foram selecionadas as escolas Professor João Batista e Patriarca da Independência, de Tangará, e Indígena Julia Paré, de Barra do Bugres. Com o tema “Vamos transformar o Brasil com educação e justiça climática”, a conferência busca mobilizar escolas como espaços de protagonismo juvenil frente aos desafios ambientais contemporâneos.

MAIS

A próxima fase será realizada entre os dias 5 e 7 de agosto, reunindo os projetos e delegações. A fase final, de âmbito nacional, ocorrerá de 6 a 10 de outubro, em Brasília (DF), com a presença de estudantes de todo o país. Na etapa estadual, cerca de 50 estudantes e 50 professores participarão de atividades formativas e apresentarão os projetos selecionados.

ARTIGO//

Depressão Não Tem Rosto, Mas Tem Cura

Na correria de nossa cidade, entre o trânsito cheio de acidentes e as demandas do dia a dia, há um sofrimento que muitas vezes passa despercebido: a **DEPRESSÃO**. Ela não se anuncia com alarde, mas sussurra em silêncios prolongados, em sorrisos forçados, em dias que parecem não ter cor. Como psicólogo clínico, vejo diariamente o impacto dessa dor que, mesmo invisível, pesa toneladas no peito de quem a carrega. A depressão não é apenas tristeza passageira. É um vazio que engole a vontade de levantar da cama, de rir com os amigos, de sonhar com o futuro. É o café que esfria na xícara, a mensagem não respondida, o olhar perdido no horizonte sem saber por quê. Muitos dos que sofrem dizem: “Não sei explicar, só sinto que algo está errado.” E

está. Mas o peso maior vem da culpa: “Eu tenho tudo, por que me sinto assim?” Essa pergunta, tão comum, reflete a incompreensão de uma sociedade que ainda confunde depressão com fraqueza. Vivemos em um mundo que glorifica a felicidade constante. As redes sociais exibem vidas perfeitas, enquanto, no íntimo, muitos lutam para encontrar sentido. A pressão para estar bem, para produzir, para sorrir, transforma a depressão em um segredo vergonhoso. Quantos de nós já esconderam lágrimas no travesseiro ou no banho, com medo de que alguém perceba? Quantos disseram “estou bem” quando o coração gritava por ajuda? A depressão não escolhe idade, classe social ou profissão. Ela chega ao estudante sobrecarregado, ao trabalhador exausto, à mãe que se doa até se perder. E, pior, ela nos faz acreditar que estamos sozinhos. Mas não estamos. Em cada esquina de nossa cidade, há alguém lutando a mesma batalha silenciosa. Nomear essa dor é

o primeiro passo para enfrentá-la. Dizer “estou com depressão” não é admitir a derrota, mas reconhecer a própria humanidade. Buscar ajuda é um ato de coragem. Seja conversando com um amigo, procurando um psicólogo ou simplesmente permitindo-se sentir sem julgamento, cada passo conta. A depressão pode ser um fardo pesado, mas não é uma sentença. Há caminhos para aliviar esse peso, para redescobrir a leveza. Às vezes, tudo começa com um momento de pausa, um respiro fundo e a decisão de não carregar esse peso sozinho. Você não precisa ser forte o tempo todo. Permitir-se ser vulnerável é, muitas vezes, o maior gesto de força.

Euller Sacramento é Psicólogo Clínico
Instagram:
@eulersacramento



PROGRAMA AMM ITINERANTE TERÁ INÍCIO NESTA QUARTA-FEIRA EM JUÍNA

Prefeitos e lideranças municipais da região Noroeste de Mato Grosso estarão reunidos nesta quarta e quinta, dias 16 e 17 de julho, em Juína, para a quarta edição do programa AMM Itinerante, realizado pela Associação Mato-grossense dos Municípios (AMM). O encontro acontecerá no auditório da Faculdade AJES e reunirá gestores públicos, técnicos e autoridades locais para dois dias de debates, palestras, atendimentos especializados e troca de experiências.

Com o objetivo de descentralizar as ações institucionais e aproximar a AMM das prefeituras, o evento busca promover soluções conjuntas para os desafios regionais, fortalecer a gestão pública e fomentar o desenvolvimento local. A expectativa é reunir representantes de 18 municípios dos Vales do Juruena, Arinos e Teles Pires, com apoio dos respectivos Consórcios Intermunicipais de Desenvolvimento e da prefeitura anfitriã.

A programação contempla uma série de palestras sobre temas relevantes da administração pública, conduzidas por especialistas



FOTO: DIVULGAÇÃO

de instituições como o Tribunal Regional Eleitoral (TRE-MT), Desenvolve MT, Defensoria Pública, Secretaria de Estado de Meio Ambiente (Sema-MT), Sebrae, Junta Comercial de Mato Grosso (Jucemat), entre outras.

Os participantes também terão acesso a salas técnicas de atendimento, com orientações sobre contabilidade, receitas, sistemas, projetos, agricultura familiar, entre outros assuntos estratégicos para as prefeituras.

Uma das novidades do evento será o espaço dedicado à agricultura familiar e ao empreendedorismo local.