

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//

RG

A Revisão Geral Anual (RGA) de 4,26% para os servidores públicos de Mato Grosso pode gerar impacto de R\$1.041.041.885,23 aos cofres públicos em 2026. Esse valor considera o reajuste nos salários dos servidores do Executivo, Legislativo, Judiciário, Tribunal de Contas, Ministério Público do Estado e Defensoria.

ANÁLISE

Com relação aos servidores do estado de Mato Grosso, caso o projeto de lei do governo seja aprovado pela Assembleia Legislativa, a revisão será incorporada no próximo salário que será quitado no dia 30. A Assembleia já convocou uma sessão para analisar a revisão, para esta quarta-feira, dia 14 de janeiro.

ARTIGO//

O Preço Invisível de Estar Sempre Disponível

Certa vez ouvi uma frase: “Quem não tem agenda, se torna a agenda do outro.” Trabalho em horários bem definidos. Se alguém me chama nesse período, eu respondo sem culpa: não posso, estou trabalhando. E percebi algo curioso, mesmo pessoas que têm enorme dificuldade de dizer “não” conseguem fazê-lo quando o compromisso está claro, nomeado, legitimado. O problema não é apenas a palavra “não”. É a falta de uma agenda interna. Na clínica, isso aparece o tempo todo. Pessoas exaustas, adoecidas emocionalmente, vivendo no limite, mas incapazes de recusar pedidos, convites, demandas. Dizem sim para tudo e para todos, menos para si mesmas. Não porque querem, mas porque aprenderam que dizer “não” é egoísmo, frieza, rejeição. Cresceram acreditando que amor

INSCRIÇÕES PARA O EDITAL DO CIRCUITO SESI DE CORRIDA DE RUA TERMINAM NESTA QUINTA

O prazo para inscrição no edital N° 006/2025 para o ‘Circuito Sesi de Corrida de Rua’ – edição 2026 termina nesta quinta-feira, 15 de janeiro. A iniciativa do Serviço Social da Indústria (Sesi MT) visa impulsionar o esporte e promover a saúde no estado por meio de parcerias com entidades para a realização de eventos em diversos municípios.

“O Sesi segue na missão de incentivar a população a adotar práticas saudáveis para ter mais qualidade de vida, e o esporte é um dos principais aliados nessa causa. Estamos buscando parceiros para fortalecer nosso propósito e aumentar a visibilidade desses eventos”, destaca o superintendente regional do Sesi MT, Alexandre Serafim.

Serão contempladas corridas agendadas entre os meses de fevereiro e dezembro de 2026, abrangendo Cuiabá, Várzea Grande, Tangará da Serra, Sorriso, Nova Mutum, Rondonópolis e Primavera do Leste. O resultado do edital será divulgado no dia 22 de janeiro e a assinatura da parceria está prevista para o dia



FOTO: DIVULGAÇÃO

29 de janeiro.

Podem participar do processo de seleção pessoas jurídicas de direito privado, entidades públicas, filantrópicas, entidades sem fins lucrativos legalmente constituídas e com corrida de rua cadastrada no calendário de 2026 da Federação de Atletismo de Mato Grosso (FAMT).

O valor da parceria será definido de acordo com a quantidade de inscritos na corrida de rua parceira, podendo variar entre R\$ 20 mil até R\$ 65 mil. Esse montante será revertido em materiais, estrutura e equipamentos, de acordo com o projeto.

(Fernanda Nazário / Assessoria)

CIRURGIA

O empresário de Tangará, Jhonny Andrade, um dos agredidos em Porto de Galinhas antes do réveillon, passou por cirurgia após identificar quatro fraturas no rosto. “Um nervo foi rompido e gerou uma dormência no rosto. Chegando em Tangará fui ver o que estava acontecendo que essa dormência não passava”.



se prova pela disponibilidade irrestrita, mesmo que isso custe a própria saúde mental.

Quem não sabe dizer “não” vive apagando incêndios que não provocou. Vive reagindo, nunca escolhendo. A agenda vai sendo ocupada pelo desejo do outro, pela urgência do outro, pela expectativa do outro. E, quando percebe, não sobra tempo para descansar, para sentir, para existir. O corpo começa a cobrar: ansiedade, irritação constante, culpa, cansaço que não passa. A mente entra em colapso não por excesso de tarefas, mas por ausência de limites.

Janeiro Branco nos convida exatamente a isso: revisar o que temos chamado de “bondade”, “educação” ou “responsabilidade”. Muitas vezes, é apenas medo de desagradar. Medo de perder afeto. Medo de ser deixado de lado. Só que o preço é alto. Quando você não protege sua agenda emocional, alguém ocupará esse espaço e não por maldade, mas porque você permitiu.

Dizer “não” não é afastar pessoas. É se aproximar de si. É dizer “sim” para a própria saúde mental.

É entender que limites não rompem relações saudáveis; eles salvam. Quem se afasta porque você começou a se respeitar talvez nunca tenha se relacionado com você, mas apenas com a sua disponibilidade.

Se tudo em você é flexível, ajustável, sempre disponível, algo vai quebrar. E geralmente é por dentro. Ter agenda não é sobre horário, é sobre valor. Quem não define seus limites vira refém da agenda alheia. E isso, cedo ou tarde, adocece. Cuidar da saúde mental também é aprender a dizer “não” sem culpa. Porque quem vive dizendo “sim” para tudo, muitas vezes está dizendo “não” para si mesmo há tempo demais.

Euller Sacramento
é Psicólogo Clínico
Instagram:
@eullersacramento

