

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:

f

@

 /jornalds
(65) 3326-4724 

CURTAS//

QUARESMA

Nesta quarta-feira, 18, as Paróquias Nossa Senhora Aparecida e Santa Terezinha, em Tangará da Serra, celebraram a Quarta-Feira de Cinzas, que marca o início do tempo litúrgico da Quaresma, um período de preparação espiritual para a Páscoa. Durante as celebrações, os fiéis participam da imposição das cinzas.

CAMPANHA

Como parte das celebrações quaresmais foi realizada a abertura da Campanha da Fraternidade 2026. Promovida pela Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), a campanha traz como tema “Fraternidade e Moradia”, convidando toda a Igreja no país a refletir sobre o direito fundamental à casa digna.

SIGNIFICADO

A Campanha da Fraternidade 2026 busca conscientizar a sociedade sobre a importância da moradia para as famílias mais necessitadas, chamando atenção para aqueles que enfrentam a falta de habitação, vivem em condições precárias ou sofrem com a insegurança habitacional.

ARTIGO//

A coragem de se ausentar sem culpa

Há um silêncio que quase ninguém fala sobre a maternidade. Não é o silêncio da casa vazia, mas o silêncio interno de uma mulher que, no meio do turbilhão de tarefas, deixou de se escutar. Entre lancheiras, uniformes, consultas, reuniões e noites mal dormidas, muitas mães vão se tornando apenas função. E função não sente. Não cansa. Não deseja. Mas a mulher por trás desta função sente e muito. Vivemos sob a fantasia da mãe onipresente: disponível vinte e quatro horas, emocionalmente estável, paciente, inteira. Uma mulher que nunca se irrita, nunca se esgota, nunca precisa parar. Essa imagem é bonita nas redes sociais, mas cruel na vida real. Porque ninguém sustenta presença constante sem pagar um preço emocional alto. Ausentar-se, por alguns momentos, não é abandono. É respiração. É lembrar que antes de

ser mãe, existe uma mulher com história, limites, sonhos e necessidades próprias. Quando ela se permite sair para um café, caminhar sozinha, reencontrar amigas ou simplesmente ficar em silêncio, não está fugindo dos filhos, está voltando para si. E quem volta para si retorna melhor para os outros. A culpa, no entanto, costuma bater à porta. “Eu deveria estar com eles.” “Sou egoísta por querer ficar sozinha.” Essa culpa é alimentada por uma sociedade que romantiza o sacrifício extremo e transforma exaustão em virtude. Mas uma mãe esgotada não é uma mãe mais amorosa. É uma mulher no limite. Presença de qualidade não é quantidade de horas. É disponibilidade emocional. É olhar nos olhos, escutar de verdade, sustentar o choro sem desmoronar por dentro. E isso só é possível quando existe algum espaço para se recompor. Ninguém oferece acolhimento constante se está emocionalmente vazio. Cuidar de si não diminui o amor materno. Pelo

contrário, amplia. Uma mãe que se permite pausas enche novamente seu “pote” de paciência, serenidade e afeto. E é desse pote cheio que ela retira recursos para lidar com birras, conflitos e desafios cotidianos. Talvez esteja na hora de abandonar a ideia da mãe perfeita, sempre disponível, sempre forte e abraçar a mãe real. Aquela que ama profundamente, mas que também precisa respirar. Porque uma ausência consciente, sem culpa, pode ser o gesto mais responsável de cuidado. Antes de ser mãe, ela é mulher. E quando essa mulher está inteira, todos ao redor sentem.

Euller Sacramento
é Psicólogo Clínico
Instagram:
@eullersacramento



NORTELÂNDIA RECEBE O PROJETO CAMINHOS DO CAVALO COM CURSOS TÉCNICOS E SHOWS

A partir desta quinta-feira, 19, até sábado, 21, o município de Nortelândia será palco do projeto Caminhos do Cavalo, uma iniciativa que une capacitação técnica e entretenimento, fortalecendo o setor equestre e movimentando a economia local. A programação acontecerá na Associação Clube de Laço Rodrigo Vilas Boas Borges, com entrada franca para toda a população.

Durante o período diurno, o público poderá participar de uma programação técnica voltada ao manejo e à qualificação profissional. No primeiro dia serão ofertados os cursos de Equoterapia e Ferrageamento, abordando desde fundamentos terapêuticos até técnicas adequadas de cuidados com os cascos. Já na sexta, 20, o tema será Manejo e Bem-Estar Equino, destacando práticas que garantem saúde, desempenho e qualidade de vida aos animais. Encerrando a agenda técnica, no sábado, será realizado o curso de Doma Racial – Rédeas, com foco em técnicas de condução e preparo do cavalo.



FOTO: DIVULGAÇÃO

À noite, a programação se volta ao entretenimento, com apresentações musicais na sexta e sábado. Sobem ao palco as atrações Banda Mega Som, Luiz Dimensão, Vander & Wagner e Cícero Edson, levando música regional e animando o público de Nortelândia e cidades vizinhas.

O projeto Caminhos do Cavalo é realizado pelo Instituto Capacitar em parceria com a Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico (SEDEC), Governo do Estado de Mato Grosso, com apoio do deputado estadual Paulo Araújo e da Prefeitura de Nortelândia.

(Andréia Azevedo / Assessoria)