

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//

MATO-GROSSENSES

A edição 2026 dos Jogos Escolares e Jogos Estudantis de Seleções Mato-grossenses promete ser a maior da história, conforme calendário publicado pela Secel-MT nesta segunda, 23. Neste ano, as competições com estudantes de 12 a 17 anos terão, de abril a julho, 11 etapas regionais e quatro estaduais em Mato Grosso.

NOVIDADES

Em suas fases regionais, as duas competições ocorrem simultaneamente. A principal novidade é que, na região Norte, a disputa será dividida em dois períodos e locais diferentes, separando os Jogos Escolares dos Jogos Estudantis. Com a mudança, subiu de 10 para 11 municípios que sediarão o evento esportivo.

ETAPAS REGIONAIS

Com participação de equipes masculinas e femininas, as etapas regionais ocorrem de abril a junho, envolvendo disputas nas modalidades coletivas de basquetebol, futsal, handebol e voleibol. As equipes e seleções campeãs em cada região competem pelos títulos mato-grossenses nas etapas estaduais de sua faixa etária.

Estadual

Os municípios de Sapezal e Sinop sediam, respectivamente, a disputa estadual dos Jogos Escolares e dos Jogos Estudantis, que ocorrem em períodos distintos no mês de julho. Já as etapas estaduais das modalidades individuais serão realizadas no mês de julho, divididas em duas partes, sendo uma em Várzea Grande e, a outra, em Primavera do Leste.

ARTIGO//

Por que fugimos da nossa própria mente?

Ao questionar meus alunos em uma aula sobre o que prefeririam perder, o acesso ao Wi-Fi ou o gosto de sua comida favorita, a resposta foi unânime e imediata: todos escolheram o Wi-Fi. Essa escolha revela que os papéis se inverteram, tornando a perda o paladar um sacrifício aceitável diante da perda da conexão. Diferente das gerações anteriores, que utilizam a tecnologia como uma ferramenta facilitadora, as novas gerações a vivem. Para elas, a conexão não é um acessório, é uma extensão do próprio ser. Nas redes sociais, cada informação funciona como um jato de dopamina barata que vicia o cérebro em doses constantes e fáceis. Em contraste, ler um livro ou realizar atividades

que exigem mais esforço cognitivo faz com que a dopamina demore mais para ser liberada, pois envolve um processo lento de compreensão, imaginação e gasto de energia. Essa dopamina liberada por etapas gera uma satisfação real e duradoura, mas, quando o cérebro se acostuma com a facilidade do estímulo digital, o esforço de ler um livro parece insuportável. Experimentos em Harvard revelaram que muitos participantes (67% dos homens e 25% das mulheres) preferiram aplicar em si mesmos choques elétricos dolorosos a passar 15 minutos sozinhos com seus pensamentos. A pesquisa demonstrou que essa escolha não ocorreu necessariamente por causa de pensamentos negativos, mas sim porque pensar dá trabalho. Na ausência de estímulos externos, como celulares ou livros, somos obrigados a ser roteiristas e espectadores da nossa

própria mente, decidindo e vivendo cenas mentalmente. Assim, o tédio não surge do pessimismo, mas sim porque o esforço de ‘fabricar’ o próprio entretenimento do zero é exaustivo para o nosso cérebro. A fuga constante do silêncio tem um preço alto: a diminuição de quem somos. Bertrand Russell disse: “Uma geração que não suporta o tédio será uma geração de homens pequenos... homens em quem cada impulso vital murcha lentamente, como se fossem flores em um vaso.” Ou seja, ao evitarmos o tédio, deixamos de evoluir cognitivamente e nos tornamos seres sem vigor.

Anabelly Lima,
estudante de Psicologia.
Acesse o artigo completo e referências em:
[https://sl1nk.com/](https://sl1nk.com/SubstackAnabellyLima)
[SubstackAnabellyLima](#)



FOTO: DIVULGAÇÃO