

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//

MULHER CIDADÃ

O Poder Legislativo Municipal de Tangará da Serra realiza nesta sexta-feira, 13 de março, às 19h, no Centro Cultural, Sessão Solene em alusão ao Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março. A cerimônia marcará a entrega do Certificado Mulher Cidadã a 42 mulheres do município, reconhecidas por suas trajetórias e contribuições relevantes para a sociedade.

HOMENAGENS

A iniciativa destaca mulheres que, em suas atividades cotidianas, dedicam-se às mais diversas causas voltadas à defesa dos direitos da mulher e à promoção dos interesses sociais da coletividade. Entre as homenageadas, Rosi Oliveira, que além de toda a sua contribuição na educação, atua na imprensa há 11 anos, desses, muitos dedicados no Diário da Serra e Rádio Serra FM.

ARTIGO//

Vida, Carreira e Família

É com grande entusiasmo que inicio este espaço de diálogo com você, leitor. Como psicóloga e sexóloga, com 15 anos de trajetória clínica, dediquei minha carreira a escutar as muitas histórias, e tive a honra de fazer parte de incríveis transformações. Ao longo dessa caminhada, aprendi algo essencial: a saúde mental raramente depende apenas de grandes e abruptas mudanças. Na verdade, ela nasce da forma como habitamos nossa rotina, nossos relacionamentos e, principalmente, da relação que construímos conosco.

Chego a este espaço com o desejo de refletir sobre dimensões que, na prática, formam um sistema indissociável: a carreira, a vida familiar e a nossa qualidade de vida individual. Elas não funcionam de maneira isolada. Quando uma dessas áreas entra em colapso, as outras inevitavelmente sentem o impacto. E, para essa estreia, e aproveitando o mês da mulher,

escolhi um tema que considero o alicerce de qualquer trajetória de sucesso: o autocuidado como expressão de autorresponsabilidade.

Existe uma cena muito comum que acompanho no consultório. A agenda está cheia: compromissos que parecem não ter fim. No meio desse turbilhão, raramente aparece um compromisso genuíno consigo mesma. E quando esse espaço finalmente surge, seja uma atividade física ou um simples momento de silêncio, surge também o peso da culpa: “Será que não estou sendo egoísta?”.

A grande maioria das mulheres foi ensinada a ocupar o papel de cuidadora da família e jamais se colocar em primeiro lugar. E aí surge o grande problema: “quem cuida do cuidador?”. Quando funcionamos permanentemente no limite, deixamos de oferecer presença e passamos a oferecer apenas o que sobra de nossa exaustão.

Por isso, o autocuidado precisa ser uma prioridade. Ele não é um luxo, ou um ato de egoísmo. É, na verdade, a sua grande

PALESTRA REÚNE 360 SERVIDORES E DEBATE PAPEL DA EDUCAÇÃO NO COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

O auditório da Faculdade Anhanguera foi palco de uma importante palestra promovida pela Secretaria Municipal de Educação, com o tema “O Papel da Educação na Prevenção da Violência Contra a Mulher”. O evento, que faz parte do Ciclo de Palestras promovido pela Secretaria no Enfrentamento às Violências, reuniu 360 servidores da Educação, além de membros do Sistema de Garantia de Direitos, destacando a relevância da educação no combate à violência de gênero.

A palestra foi conduzida pela Juíza de Direito da 2ª Vara Criminal de Tangará da Serra, Suelen Hartmann, que falou a importância da sensibilização e do papel transformador da educação na sociedade. Em sua fala, a juíza enfatizou que a educação é uma ferramenta poderosa para a construção de uma cultura de respeito e igualdade, essencial para a prevenção da violência contra a mulher.

A mesa de honra contou com a presença da Primeira-Dama Silvana Lô Masson, que é coordenadora do Gabinete de Política Pública



FOTO: DIVULGAÇÃO

para Mulheres e presidente do Conselho Municipal de Direitos da Mulher. Silvana destacou a importância de iniciativas como essa para promover a reflexão e o engajamento da comunidade no enfrentamento da violência de gênero.

Durante a palestra, foram discutidas estratégias para integrar a prevenção da violência contra a mulher no currículo escolar, promovendo um ambiente de aprendizado que valorize o respeito e a igualdade de gênero. A participação ativa dos educadores foi enfatizada como crucial para disseminar esses valores entre os estudantes.

COLABORADORA DS

A partir desta sexta, 13, o Diário da Serra passa a contar com uma nova colaboradora em seu espaço de artigos. A psicóloga e sexóloga Ana Flávia Nienov, com 15 anos de trajetória clínica, estreia uma coluna voltada a reflexões sobre saúde mental, relacionamentos e bem-estar. Os textos serão publicados todas as sextas, propondo um espaço de diálogo e reflexão com os leitores.

responsabilidade! Afinal, só você pode fazer isso por você. Quando uma mulher assume o compromisso de cuidar de si, ela também está protegendo tudo e todos que precisam da sua presença, seja a sua carreira, ou a vida familiar.

A pergunta mais importante que você deve se fazer hoje é: “O que acontece se eu continuar vivendo permanentemente no limite?”. Afinal, a qualidade das suas relações e a eficiência no seu trabalho começa, inevitavelmente, pela qualidade da relação que você tem mantido consigo mesma.

Bem-vinda à minha coluna e vamos juntos nessa nova aventura!

Ana Flávia Nienov
Psicóloga
e Sexóloga
@anaflavianienov

