

# 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//

### MARÇO MULHER

A Casa da Sopa do Jardim Aeroporto, em Nova Olímpia, recebeu uma importante iniciativa em comemoração ao Março Mulher. Uma palestra com o tema “Empoderamento Feminino” foi promovida pela Secretaria de Assistência Social, por meio do Creas. O evento contou com a presença de representantes de diversas instituições e da sociedade organizada da cidade.

### JANNIRA LARANJEIRA

A convidada especial foi a delegada da Polícia Civil Jannira Laranjeira, que abordou temas essenciais relacionados à segurança e ao bem-estar das mulheres. Durante a palestra, a delegada destacou a importância do combate ao abuso sexual, explicou os sinais de um relacionamento abusivo e orientou as participantes sobre como fazer denúncias de forma segura e eficaz.

### INFORMAÇÕES

Além disso, compartilhou números de telefones disponíveis no município para apoio às mulheres em situação de violência. Após a palestra, as presentes participaram de um momento de convivência com lanche e tiveram a oportunidade de concorrer a brindes em um sorteio, promovendo interação e fortalecimento dos laços comunitários.

### ARTIGO//

## Solidão Feminina: Um Silêncio que Adece

Como psicóloga, tenho o privilégio de mergulhar diariamente nas histórias mais íntimas de mulheres e casais. E observo um padrão alarmante no consultório: a exaustão da mulher moderna não vem apenas do excesso de trabalho, mas de uma profunda e silenciosa solidão. Sejam dificuldades no casamento, desafios da maternidade, questões relacionadas à intimidade, à saúde mental ou até à saúde ginecológica, tudo isso muitas vezes é vivido em silêncio. Sem espaço para troca, sem escuta, sem validação. E, pouco a pouco, algo essencial vai sendo deixado de lado: o vínculo com outras mulheres. Quando não compartilhados, os problemas tendem a se ampliar. Surge a sensação de que “só eu passo por isso”. E o sofrimento solitário se torna um terreno fértil para a culpa e a vergonha.

Quantas vezes você deixou de dividir uma dor por receio de não corresponder à imagem da “mãe que dá conta de tudo”? Ou por acreditar que sua dificuldade na intimidade era algo exclusivamente seu? Quando nos isolamos, perdemos o espelho da realidade. Passamos a acreditar que a vida das outras mulheres é sempre mais organizada, mais leve, mais resolvida, enquanto a nossa parece fora de controle. E é justamente nesse ponto que o isolamento se aprofunda: quanto mais precisamos de apoio, mais nos afastamos dele. Ter amigas com quem possamos compartilhar a vida não é um luxo, é uma necessidade emocional. São nesses encontros, que construímos um espaço seguro para rir, celebrar conquistas ou simplesmente chorar sem julgamento. Esse tipo de troca tem um efeito profundo: organiza emoções, alivia tensões e nos reconecta com a realidade. Estar disponível para acolher a dor de uma amiga também nos ensina a sermos mais gentis

com as nossas próprias vulnerabilidades. Ter uma rede de apoio é compreender que, embora a jornada seja individual, ela não precisa ser solitária. Cultivar essas relações exige intenção. Eu sei que não existe tempo “sobrando”, mas talvez seja hora de reconhecer que essas conexões são parte essencial para a sua qualidade de vida. Então, te convido a olhar sua agenda e se fazer uma pergunta simples e honesta: onde estão as minhas amigas, as minhas relações de troca? Resgatar esses vínculos pode ser um dos passos mais importantes para uma vida mais leve, mais conectada e emocionalmente mais saudável. Afinal, juntas somos realmente mais fortes.

**Ana Nienov**  
**Psicóloga e Sexóloga**  
**@anaflavianienov**



## UNITAN E SEMENTINHAS PROMOVEM AÇÃO ESPECIAL DE DOAÇÃO DE SANGUE NESTE SÁBADO

A Unidade de Coleta e Transfusão de Tangará da Serra (Unitan), o grupo Os Sementinhas e outros apoiadores realizam neste sábado, dia 21, uma grande ação de solidariedade voltada à doação de sangue. A mobilização acontece das 8h às 16h e busca ampliar o número de doadores no município.

“Venho mais uma vez convidar vocês para a nossa festa, a festa do doador de sangue. Dia 21 agora, os nossos parceiros são Os Sementinhas. Nós estaremos aqui na Unitan, que é um sábado, uma oportunidade para quem trabalha durante a semana, das 8h da manhã até as 16h, recebendo a doação de sangue de vocês”, convida a coordenadora da unidade, Juliana Gramarim.

“Esteja saudável, bem alimentado, bem hidratado. Traga um documento oficial com foto, que nós iremos realizar o cadastro de doador, vamos fazer uma triagem, e se você estiver apto, já vai fazer a sua doação. E, dessa forma, ajudar a Unitan a continuar salvando vidas”.

Além do atendimento em ho-



rário especial, a ação também pretende conscientizar a comunidade sobre a importância da doação regular. Voluntários envolvidos na campanha reforçam a mensagem de empatia e solidariedade.

“Um gesto simples pode salvar vidas. Doar sangue é um ato de amor, de solidariedade e de esperança. Lembre-se, você é o tipo certo de alguém. Pare por um momento, estenda sua mão. Doe sangue, salve vidas”, reforça o convite Os Sementinhas, em suas redes sociais.

A organização orienta que os doadores compareçam em boas condições de saúde, alimentados e hidratados, além de portar um documento oficial com foto.