

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//

SELETIVO ETECS

A Seciteci-MT iniciou o período de inscrições para o processo seletivo de alunos nos cursos técnicos gratuitos ofertados pelas Escolas Técnicas Estaduais (ETECs). As inscrições são gratuitas e devem ser realizadas de forma online até o dia 3 de maio. Podem participar candidatos que tenham concluído ou estejam cursando o ensino médio.

CURSOS GRATUITOS

Ao todo, são disponibilizados 15 perfis de cursos no período noturno, com turmas distribuídas em 22 cidades de Mato Grosso. O sorteio das vagas será realizado nos dias 22 e 23 de maio, com transmissão ao vivo pelo canal oficial da Seciteci no YouTube. O resultado final do processo seletivo será divulgado no dia 11 de junho, e o início das aulas está previsto para 21 de julho.

TANGARÁ

Para Tangará da Serra estão disponíveis os cursos de Administração; Agropecuária (Juruena). A superintendente de Educação Profissional e Tecnológica da Seciteci, Éderson Andrade, reforça que os interessados devem ficar atentos aos prazos e etapas do processo. “É fundamental que o candidato acompanhe o cronograma e todas as publicações do edital”.

ARTIGO//

O mito da perfeição

Você já se pegou exausta tentando equilibrar todas as demandas da vida com um nível de perfeição que, se parar para pensar, nem sabe bem o que significa? Parece que estamos em uma maratona invisível onde o objetivo é ser impecável em tudo, o tempo todo, não é mesmo? Mas o que aconteceria se trocássemos essa ideia por algo mais natural e saudável?

A escritora Marie Forleo defende um conceito incrível: “Progresso, não perfeição”. A ideia é simples, mas poderosa: a perfeição é um alvo em movimento, um mito inalcançável. E se ela não existe, como esperamos alcançá-la? Diferente do que diz o senso comum, a prática não leva à perfeição; ela leva a algo muito melhor: o progresso. E o progresso é algo que podemos ver, medir e, principalmente, celebrar.

Pense em quando estávamos na escola aprendendo a escrever. As letras eram trêmulas e segurar o

lápis era um desafio. Não buscávamos a perfeição naquele momento, buscávamos o progresso. Com o tempo e a prática gradual, escrever tornou-se algo natural. No nosso dia a dia, o segredo é o mesmo: focar em fazer a próxima tarefa apenas um pouco melhor que a anterior.

Na minha rotina clínica, percebo como o “mito da perfeição” pode ser um esconderijo perigoso. É muito comum ouvir que alguém está esperando a “hora certa” para uma conversa difícil, ou o “momento perfeito” para agir. Há quem espere o dia impecável para só então buscar intimidade com o parceiro. O problema é que esse momento perfeito não existe. Dessa forma, encontramos a desculpa “perfeita” (perdão pelo trocadilho) para nos esconder e não enfrentar o que é desafiador ou para adiar o que nos causa desconforto.

A tentativa de ser perfeita em tudo nos afasta de experimentar, saborear e aproveitar a vida com mais leveza. E, aqui entre nós, a maioria das coisas só precisa ser feita; muitas outras nem precisam, mas podem ser feitas; e apenas algumas coisas realmente exigem nossa total dedicação. É

preciso entender que, em muitas situações, o feito é melhor que o perfeito. O “feito” gera movimento, aprendizado e vida.

Fazer com perfeição é bem diferente de fazer com dedicação. Na dedicação, colocamos alma, carinho e presença. No perfeccionismo, colocamos apenas o medo de falhar. Quando abrimos mão dessa busca pelo impossível, sobra muito mais energia para o que realmente importa: aproveitar a jornada, rir dos próprios tropeços e estar inteira para as pessoas que amamos.

Que tal se o objetivo de hoje for apenas o progresso?

Que tal nos cobrarmos menos e, juntas, darmos um passo de cada vez?

Ana Nienov
Psicóloga e
Sexóloga
@anaflavianienov



ABERTAS INSCRIÇÕES PARA 2ª EDIÇÃO DO PRÊMIO DE JORNALISMO DO GOVERNO DE MT

Estão abertas as inscrições para a 2ª edição do Prêmio de Jornalismo do Governo de Mato Grosso. As inscrições vão até 5 de novembro.

Na edição de 2026, os interessados podem enviar participações em até duas categorias por inscrito. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas no próprio site do prêmio. O edital com o cronograma e o regulamento do prêmio também estão disponíveis no portal.

Neste ano, as premiações continuam em R\$ 50 mil para o primeiro lugar, R\$ 35 mil para o segundo lugar, e R\$ 20 mil para o terceiro. Como na edição passada, o valor é líquido e será feito via Pix. O homenageado desta edição é o professor Ailton Segura.

O tema para os materiais inscritos, independentemente de categoria, é “Ações do Estado de Mato Grosso que o tornam um exemplo de Brasil que dá certo”. Os conteúdos devem se enquadrar em um dos eixos temáticos pré-estabelecidos: infraestrutura, social, meio ambiente, educação, empreendedorismo, agricultura familiar, saúde, cultura, esporte,



FOTO: DIVULGAÇÃO

segurança, ciência e tecnologia, turismo e desenvolvimento econômico.

As inscrições poderão ser feitas nas categorias Impresso (reportagens em texto publicadas em jornais e revistas), Internet (reportagens em texto publicadas em sites jornalísticos), Vídeo (reportagens veiculadas em televisão ou plataformas digitais de vídeo), Áudio (reportagens em áudio veiculadas em rádio ou plataformas de streaming) e Fotografia (foto publicada em veículos impressos ou digitais, em matéria jornalística). Nesta edição, pode ser enviada foto que esteja em reportagem também inscrita.

A cerimônia de entrega dos prêmios está prevista para o dia 10 de dezembro.

Nova secretária

O governador Otaviano Pivetta anunciou que a Secretaria de Estado de Educação passa a ser chefiada por Flávia Emanuelle Soares. Ela atualmente exerce a função de secretária adjunta executiva da Seduc. “Ela tem condições de manter a Educação de Mato Grosso avançando”. Flávia assume com a meta de ouvir todas as comunidades escolares e avançar na mudança das escolas para cívico-militares.