

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//

REGISTRE-SE

Cartórios de todos os estados do Brasil e do Distrito Federal estão realizando uma mobilização para ampliar o acesso a documentações básicas, principalmente para a população mais vulnerável. A campanha Registre-se vai reunir diversas instituições, que irão variar conforme o estado. A 4ª Semana Nacional do Registro Civil vai até o dia 17 de abril.

GREVE

Os servidores técnico-administrativos da UFMT iniciaram uma greve nesta segunda-feira, 13, pedindo valorização da carreira, recomposição de direitos e melhores condições de trabalho. A paralisação das atividades, por tempo indeterminado, não afeta as aulas e os serviços essenciais. A deliberação ocorreu durante Assembleia Geral da categoria.

ARTIGO//

Quando o “Sim” cansa e experimentamos o peso de não saber dizer “Não”

Existem algumas frases que precisamos normalizar para ser feliz. E, talvez, as principais sejam: “Não quero.”; “Não vou.”; “Entendi, mas não concordo.”; “Sim, eu entendi, mas eu discordo.”; “Sim, essa é a sua opinião, mas não é a minha”; “Ok, gosto disso mas de outra forma”. Verbalizar essas frases sem precisar se justificar é, sem dúvida, um ato de autocuidado. Afinal, nem sempre dizer “Sim” para tudo é sinal de maturidade. Às vezes, é justamente o contrário. Porém, dizer “Não” é tarefa complicada para muitas pessoas. É um verdadeiro treino que não significa falta de empatia, educação ou amor. É aprender a impor limites. E são, justamente esses limites que protegem e lhe autorizam a ser mais verdadeiro. No entanto, não é tão simples. O principal é entender porque nos comportamos dessa forma e apresentamos tanta resistência no “Não”. Responder “Sim” quando tudo em você queria dizer “Não” é mais comum do que parece. E quase nunca

acontece por falta de clareza: acontece por medo. Medo de decepcionar, de conflito, de parecer egoísta. Mas limites não afastam quem respeita: eles apenas organizam as relações. Essa dificuldade raramente é apenas um problema comportamental. Do ponto de vista da neuropsicologia, envolve circuitos cerebrais ligados à ameaça social e ao pertencimento. O cérebro humano é programado para manter vínculos. Situações que sinalizam possível rejeição ativam a amígdala, responsável pela detecção de perigo, desencadeando respostas fisiológicas de ansiedade, culpa e hipervigilância. Nesses estados, o córtex pré-frontal — área ligada à tomada de decisão e ao autocontrole — tende a funcionar de forma menos eficiente. Sendo assim, pela teoria do apego, pessoas com padrões de apego ansioso ou inseguro aprendem, desde cedo, que manter o vínculo depende de agradar, ceder ou se adaptar excessivamente. Assim, o “Não” passa a ser vivido como ameaça à relação, e não como um limite saudável. No entanto, precisamos trabalhar as resistências emocionais e aprender a colocar limites, pois estes exigem autorregulação emocional, tolerância ao desconforto

e reestruturação dos aprendizados relacionais. Os limites não são agressão. São organização psíquica. E as relações saudáveis se sustentam melhor quando há diferenciação, não fusão. Elas duram mais e se tornam mais saudáveis quando o respeito à nossa opinião e desejos são levados em consideração. Enfim, basta de desgastes emocionais e físicos por falta de impor seus desejos. Chega de guardar emoções e desafios dentro de si, sufocando sua própria existência. Chega de carregar o peso do mundo nas costas, como se fosse sua única responsabilidade. Chega de dizer “SIM” quando, no fundo, quer gritar “NÃO”, respeitando seus próprios limites. Muitos desafios na vida nos levam a assumir um compromisso sagrado conosco, colocando o bem-estar como prioridade máxima, reconhecendo que também merecemos cuidado e atenção. Portanto, comprometer-se a estabelecer limites saudáveis, aprendendo a dizer “NÃO” quando necessário e respeitando as próprias necessidades, ajuda na migração do estado de desgaste para o estado de plenitude.

Dra. Andréa Ladislau /
Psicanalista



ENEM 2026: ABERTO PRAZO PARA PEDIR ISENÇÃO DA TAXA DE INSCRIÇÃO

Os interessados em participar do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) 2026 podem pedir a isenção da taxa de inscrição. O período de solicitação segue aberto até às 23h59 de 24 de abril.

Para isenção, segundo o edital do Inep, fazem parte do grupo quem estiver cursando o último ano do ensino médio no ano de 2026, em qualquer modalidade de ensino, em escola da rede pública declarada ao Censo Escolar da Educação Básica; tiver cursado todo o ensino médio em escola da rede pública ou como bolsista integral na rede privada e ter renda per capita igual ou inferior a um salário mínimo e meio; e declarar situação de vulnerabilidade socioeconômica, por ser membro de família de baixa renda, e que está inscrito no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico).

Para pedir a isenção de pagamento da taxa de inscrição para o Enem 2026, o participante deve: acessar o site enem.inep.gov.br/participante; fazer login com a conta Gov.br ou criar uma se ainda não tiver; e solicitar a isenção dentro do prazo.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Também, informar os dados pessoais e as informações exigidas pelo sistema. Se faltou ao Enem 2025 com isenção, fazer também a justificativa de ausência no mesmo sistema. Ainda, anexar os documentos necessários.

Consultar o resultado na Página do Participante em 8 de maio de 2026. Se o pedido for negado, apresentar recurso entre 11 e 15 de maio de 2026. Ver o resultado final do recurso em 22 de maio de 2026.

Depois, fazer normalmente a inscrição no Enem 2026, porque a isenção não garante inscrição automática. **(Redação G1 — São Paulo)**