

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 (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//

HOSPITAL CENTRAL

Seis meses após iniciar os atendimentos, o Hospital Central de Alta Complexidade de Mato Grosso alcançou sua capacidade plena de operação, com os 287 leitos em funcionamento e todas as 12 especialidades cirúrgicas previstas já disponíveis aos pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS).

PROCEDIMENTOS

Administrado pelo Einstein Hospital Israelita, o hospital do Governo do Estado começou a atender no dia 19 de janeiro. Desde então, os serviços foram implantados de forma gradual. Em fevereiro, a unidade já realizava procedimentos cirúrgicos, incluindo a primeira cirurgia robótica feita pelo SUS em Mato Grosso.

ESPECIALIDADES

Desde então, foram realizadas 36 cirurgias com suporte robótico nas áreas de urologia, ginecologia e pediatria. Outro marco foi a realização da primeira cirurgia robótica pediátrica da rede pública no Estado, ampliando o acesso da população a procedimentos altamente especializados, antes disponíveis em poucos centros do país.

ARTIGO//

O mito do “dar conta de tudo”: por que os melhores profissionais aprendem a desistir

Talvez você esteja no momento da sua vida profissional em que mais se sente cansado e sobrecarregado. Você vai e volta do trabalho completamente exausto. O dia a dia é feito de demandas atrás de demandas e, por mais que se repita o clichê de que “ninguém é insubstituível”, você sente que, se não for você cuidando de tudo, nada anda. É exatamente nessa armadilha que qualquer profissional pode cair. Antes de mais nada, é preciso levar a sério um ponto: aprender a dizer “não” e, principalmente, aprender a desistir quando necessário. A maioria de nós carrega no currículo a “proatividade”, que é uma qualidade admirável e necessária. Mas quando essa proatividade em excesso toma o lugar do seu trabalho de verdade e te sobrecarrega, a história muda. E o que é, afinal, o seu trabalho de verdade? Um conceito que aprendi com o escritor Mark Forster, autor do livro Deixe para Amanhã, e que uso até hoje nos meus treinamentos. Digamos que você exerce a função de diretor em uma empresa e domina bem suas responsabilidades e atribuições. Mas, em certo momento, começa a se ocupar de tarefas que não são realmente suas, como atender todos os telefonemas ou imprimir documentos, funções que pertencem, por exemplo, ao

trabalho de verdade de quem exerce o cargo de secretariado. Você passa a acumular, além das suas próprias entregas, o trabalho de outra pessoa e uma série de demandas, suas ou não, que sobrecarregam mente e corpo até o fim do dia. Você talvez se pergunte: mas se eu não estou em uma posição de liderança, como posso simplesmente dizer não aos meus superiores? De fato, pode ser uma situação mais delicada. Mas uma técnica que desenvolvi ao longo dos anos trabalhando como mentor em empresas é simplesmente perguntar: “ok, mas o que eu posso deixar de fazer para dar conta disso que você está me pedindo?” Você não recusa diretamente, mas transfere para a outra pessoa a decisão sobre o que é, de fato, prioridade. Vivemos em uma sociedade performática, em que quanto mais você demonstra estar trabalhando, mais valorizado parece ser. Mas de que adianta projetar a imagem de quem “não para”, se a entrega não está à altura dessa imagem? Quando você se sobrecarrega com demandas que não são suas, que poderiam ser adiadas, delegadas ou simplesmente recusadas, sua capacidade de entrega diminui. Você se vê diante do esgotamento físico e emocional, questionando todos os dias se está no caminho certo, se o que faz no trabalho realmente faz sentido. Mudar não é fácil, principalmente se você atua em uma cultura corporativa em que é preciso aceitar tudo, nunca dizer não, nunca delegar, e em que “só você é capaz de resolver”. Mas se essa resistência à mudança comprometer também sua

saúde, física ou emocional, de que adianta? Essa é também a tese central do consultor Greg McKeown, autor do livro Essencialismo. Segundo ele, tentar dar conta de tudo é uma armadilha que dispersa energia e leva ao esgotamento, sem produzir resultados relevantes. A alternativa não é fazer menos por comodismo, e sim aplicar um critério disciplinado sobre onde investir tempo e esforço, fazendo menos coisas, mas cada uma delas com mais qualidade e intenção. Aprender a desistir de um trabalho quando necessário é um ato de respeito com você mesmo, com o seu trabalho e com todos ao seu redor. Aprenda a delegar, a trabalhar com listas fechadas e a reconhecer o que é, de fato, sua função, o seu trabalho de verdade. Esse é o passo mais importante que você pode dar agora na sua carreira.

Bruno Rosa é engenheiro eletricista e Managing Director da Domperf High Performance, empresa de treinamento de alto desempenho profissional e consultoria empresarial. Há mais de uma década dedica-se ao estudo da neurociência e comportamento, desenvolvendo metodologias práticas aplicadas ao ambiente corporativo. domperf.com.br



SES ALERTA PARA CUIDADOS COM EMERGÊNCIAS CLIMÁTICAS

A Secretaria de Estado de Saúde (SES) e instituições parceiras se preparam para enfrentar as emergências climáticas em Mato Grosso. A situação inspira cuidados por parte da gestão pública e da população para prevenir doenças decorrentes de secas prolongadas, estiagens severas, queimadas, incêndios florestais, ondas de calor e os efeitos do El Niño.

O assunto é tema da oficina que a SES realiza até quinta-feira, 30, em Cuiabá, para discutir as ações de preparação, adaptação e resposta do Sistema Único de Saúde (SUS) com relação aos impactos climáticos. Os participantes estão analisando cenários de risco e definindo medidas de preparação e resposta para situações como seca, baixa umidade, fumaça, ondas de calor e aumento das temperaturas.

Também discutem os impactos desses eventos sobre a saúde da população, especialmente o risco de desidratação, o agravamento de

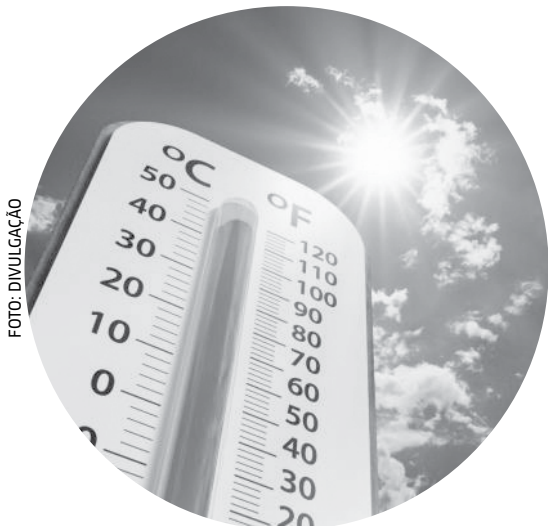


FOTO: DIVULGAÇÃO

doenças respiratórias e cardiovasculares e a proteção de idosos, pessoas acamadas, doentes crônicos e outros grupos vulneráveis.

As emergências climáticas representam desafios para diferentes áreas da saúde e exigem atuação coordenada. Por isso, a oficina prevê a elaboração de planos de ação e contingência envolvendo Vigilância em Saúde, laboratório, Atenção à Saúde, Assistência Farmacêutica, Regulação, urgência e emergência, rede hospitalar, gestão regional e municípios, em articulação com os demais órgãos e instituições parceiras.