*Artigo

FUJA DO ESTRESSE E TENHA UMA VIDA COM MAIS QUALIDADE

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Desde o tempo das cavernas o estresse atua em nosso benefício. Quando o homem precisava caçar, o estresse preparava o seu corpo, deixando-o em estado de atenção, aumentando o foco e aguçando os sentidos e os reflexos. O estresse nos momentos certos é positivo. O grande problema é que hoje tudo provoca esse estado e com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde. Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos, os mais comuns são: as preocupações, a falta de tempo ou problemas familiares. Já os efeitos que eles causam no organismo são bem variados, pode ser uma dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc. Eu vivi um quadro extremo de estresse que acabou com a minha saúde, porém foi isso que fez ser quem eu sou hoje. E, assim como eu, muitas pessoas esperam o organismo dar "defeito" para perceber que ninguém é de ferro. Isso porque a coisa mais difícil do mundo é enxergar o óbvio. Geralmente, conseguimos ver o complexo, mas o óbvio é muito mais complicado. Sempre digo que hoje pode ser apenas um estresse bem leve, mas que, se acumulado e sem intervenção, pode acabar com a sua saúde. É uma preocupação aqui, outra ali, dificuldades na carreira, problemas financeiros ou de relacionamentos que fazem com que o problema se agrave. Por isso, selecionei algumas ações que podem ajudar a minimizar o problema: 1 - Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo, qualquer pessoa está sujeita a momentos de estresse na vida. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar, negar só vai te prejudicar. 2 - Agende checkups - Você deve fazer um checkup ao menos uma vez por ano. Isso significa ir ao clínico geral, cardiologista, oftalmologista, urologista, ginecologista, dentista etc. É impressionante a quantidade de executivos que passam anos sem ir ao médico e só vão quando sentem alguma dor. Se você não tem o hábito de ir ao médico para ver como está a sua saúde, inclua essa tarefa na sua agenda agora mesmo. 3 - Seja mais produtivo - Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com tempo disponível você consegue ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais a família e aos sonhos. É outra vida! 4 - Invista nos seus hobbies ou na sua fé - Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor ao investir o seu tempo. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor "remédio natural" para você. 5 - Faça diferente - De nada adianta saber que está estressado e continuar insistindo naquilo que está minando sua resistência. É necessário fazer alguma mudança, pode ser na alimentação, no seu estilo de vida ou no trabalho. A regra é obvia, se você fizer as coisas do mesmo jeito, seu estresse permanecerá. Defina as suas áreas de mudança e comece algo novo. 6 - Procure ajuda - Não tente enfrentar estresse sozinho. Cercado de pessoas que gostam de você, fica mais fácil resolver o problema. Converse com o seu chefe, familiares ou amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para acompanhá-lo nos exames, para fazer algo diferente, para ir com você à academia ou simplesmente para aproveitar mais sua vida. 7 - Com ou sem você a vida continua - Pode parecer dura, mas é verdade: se você "der defeito" por conta do estresse, sua falta será sentida, as pessoas ficarão tristes, mas as coisas vão acabar se ajustando, será apenas questão de tempo. Lembranças, valores e histórias são para sempre, mas não pessoas. A vida vai acabar para todos nós. Cabe a você prolongá-la ou sair de cena; a escolha é sua. Não deixe o estresse determinar o seu destino: lute, mude e faça acontecer. 8 - Nem tudo é tão grave quanto parece - Que muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise-o com objetividade, não o alimente. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes. Não espere chegar ao mais elevado nível de estresse para começar a pensar em qualidade de vida. Crie um plano de ação na sua agenda e estipule tarefas para melhorar o seu dia a dia. Não fique apenas na intenção, priorize o seu bem-estar! *Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais obra mais recente: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo".

*** por Christian Barbosa**

Diário da Serra
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

Propriedade da Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
ISSN 2238-6467
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
Edição on-line desde 06 de setembro de 1997

ENDEREÇO
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Jardim do Lago II • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501

CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Porto Estrela, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal
Tiragem total: 1,5 mil exemplares

ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reiki
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
silvana@diariodaserra.com.br
REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabíola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br
DEPTO. DE ARTES
Reinaldo Manarim Neto
Maykon Henrique Moura
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
Diário da Serra Editora e Publicadora Ltda
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 01
CNPJ 10.285.184/0001-57
PUBLICIDADE LEGAL
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.120/0001-07
GRÁFICA
Gráfica e Editora Diário da Serra Ltda - ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W
CNPJ 01.828.544/0001-09
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
diariodaserra@terra.com.br
65 3326-4724

CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br

*Curtas

Remissão pela Leitura tem mais de 1.600 participantes

De zero a mais de 300 obras em dois anos. Esse foi o salto do acervo literário do Centro de Custódia da Capital (CCC) desde a implantação do projeto "Remissão pela Leitura na Prisão" no Sistema Penitenciário de Mato Grosso (Sispen), em julho de 2013. Já são 1.628 recuperandos adeptos ao programa, sendo que alguns já alcançaram 25 livros lidos nesse período.

O próprio bibliotecário do Centro é um dos internos. E.G.R. , que está há três anos do CCC, ajudou a formar o acervo e sistematizou os empréstimos. Em liberdade, ele atuou como pedagogo por 35 anos e alfabetizou muitos alunos, por isso vê na atividade de bibliotecário a que mais se assemelha à realidade em que vivia.

Segundo ele, o título mais procurado na unidade é "Quem mexeu no meu queijo?", de Spencer Johnson, enquanto que o título preferido dele é o clássico de Vitor Hugo "Os Miseráveis", que conheceu quando já estava recluso.

Descobertas

"Um material tão antigo que ainda ecoa em nossa sociedade, a história transmite uma questão política ideológica muito interessante. Independente do título, eu sempre incentivo a leitura, pois ela transporta a pessoa reclusa para outras dimensões, ela interage com outras realidades que não a dela". Os títulos mais solicitados são os de ficção, auto ajuda e jurídico.

Por vontade

Os recuperandos participam do programa de forma voluntária. São disponibilizadas obras literárias adquiridas ou doadas às unidades penitenciárias locais. Os livros são lidos em um prazo de 21 a 30 dias e, ao final do período, uma resenha de próprio punho é apresentada pelo interno à Comissão Pedagógica de cada instituição penitenciária, que é responsável por corrigir os trabalhos.

Remissão

Após a avaliação, a resenha é encaminha ao juiz de execução penal que analisa a remissão da pena. No total, o recuperando pode remir até 48 dias em 12 meses, sendo quatro dias para cada obra lida e resenhada. De acordo com o Núcleo de Educação da Secretaria Adjunta de Administração Penitenciária (SAAP), sete unidades penitenciárias implantaram o projeto.

Parceiros

As comissões com finalidade pedagógica precisam de no mínimo quatro participantes, sendo compostas por servidores das Unidades Prisionais especialistas em assistência penitenciária, membros dos Conselhos da Comunidade, integrantes das APACs Estaduais e membros de instituições parceiras (religiosas, assistenciais e educacionais).

*Bastidores da Política

Frustração

Os integrantes do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST) saíram frustrados da reunião com o governador Pedro Taques (Sem Partido), no fim da manhã desta segunda-feira,17. De acordo com um dos líderes do movimento, o Estado não tem dinheiro para atender as demandas pedidas. Já o Executivo diz que procura parcerias e que já começou a transformar este cenário.

Sem dinheiro

"A nossa avaliação é que o governo em suas falas demonstrou compromisso. Porém, o Estado não tem dinheiro. Fazer isso, sem mostrar onde serão feitas as estruturas, de onde virá esse recurso, nos deixa um pouco frustrados. Queremos acreditar que o governo irá se empenhar em busca de dinheiro, pois não temos nenhum recurso público estadual para atender os assentamentos".

Na luta

Antônio Carneiro ainda acrescenta que o "primeiro diálogo foi bom. Mas teremos outras reuniões com os secretários. Estamos acreditando e confiando que o governo mantenha sua palavra para tentar viabilizar os pedidos. A nossa tarefa é continuar lutando. Nunca tivemos nada porque o Executivo decidiu fazer. Tudo que conquistamos foi na luta.

1ª vez

O secretário de Agricultura Familiar e Regularização Fundiária de Mato Grosso, Suelme Fernandes, informou que: "Tivemos uma reunião tranquila. Esse é um momento histórico em que o governo abre as portas para o movimento, que há mais de 12 anos não tem agenda positiva dentro do governo. Abrimos o debate,estamos fazendo a nossa parte".

Em andamento

"Já temos em andamento no governo uma análise sobre uma proposta de abastecimento d'água e irrigação para o Estado de Mato Grosso. Não só para os assentamentos do MST, como também para todos os assentamentos e propriedades da agricultura familiar. Contudo, depende de planejamento, estudo e análise. Infelizmente, pouco se planejou para o futuro".

Progressos

Suelme finalizou elencando alguns dos progressos feitos nos primeiros sete meses de gestão: "Acabamos de abrir 20% da alimentação do sistema prisional para a agricultura familiar. Lançamos um programa de fortalecimento de alimentação escolar dentro da Secretaria de Estado de Educação (Seduc) com as escolas e chegamos a atender os 13 municípios da baixada cuiabana.

Reprovadas

O TRE desaprovou as contas do então candidato ao Governo, ex-deputado estadual José Riva (PSD). Apesar do social-democrata ter sido barrado para disputar o pleito, em razão de ter sido enquadrado na Lei da Ficha Limpa, Riva chegou a registrar a candidatura. A decisão, por unanimidade, foi proferida na manhã de hoje,17, no despacho do relator, Agamenon Alcântara.

Irregularidades

Ao final, Agamenon Alcântara alerta que as irregularidades de natureza grave não tiveram esforços para que Riva pudesse saná-las e vota pela desaprovação. Além disso, o magistrado afirma que Riva não apresentou comprovante, assinado pelo diretório nacional, em que a dívida deixada durante a campanha fosse assumida por ele (Riva).

Ato contra Dilma e a corrupção reúne 14 mil em Cuiabá

A Polícia Militar estimou que cerca de 14 mil pessoas participaram dos protestos, neste domingo (16), em Cuiabá, contra a corrupção e o governo da presidente Dilma Rousseff (PT).

Os organizadores do evento, no entanto, afirmam que cerca de 20 mil pessoas foram às ruas protestar.

Os atos ocorreram entre as praças Alencastro e 8 de abril. Os manifestantes percorreram toda a Avenida Getúlio Vargas.

Os populares começaram a chegar a Praça Alencastro, por volta das 15 horas, embora a concentração estivesse marcada para ter início a partir das 16 horas.

Assim como ocorreu e ainda ocorre em outras cidades do país, grande parte dos presentes na Praça vestiam as cores verde e amarela.

Os manifestantes carregavam cartazes e faixas. Entre os dizeres: "O Brasil jamais será vermelho"; "Queremos menos gastos públicos" e "Dilma, quando sair apaga luz, porque está cara".

Em Cuiabá, o manifesto foi organizado pelo grupo "Gigantes Brasileiros", com apoio dos grupos "Avança Brasil" e "Brasil Livre", "Vem pra Rua" e "Muda Brasil", que afirmaram que o lema do protesto é "Por um País Livre e Democrático".

O policiamento foi feio pela PM e pelos agentes de trânsito da Capital, conhecidos como "amarelinhos".